

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

Band: 20 (1913)

Heft: 4

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 02.04.2025

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



Redaktion:
Elna Schläfli
Zürich.

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

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

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

Nö. 4. XX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 15. Februar 1913.

Ein Festtag soll dich stärken
Zu deines Werktags Werken,
Daß du an dein Geschäfte
Mitbringest frische Kräfte.
Du darfst nicht in den Freuden
Die Kräfte selbst vergeuden;
Neu sollen sie ersprießen
Aus mäßigem Genießen. Fr. Aldert.



Hygienisches für Küche und Tisch.

(Nachdruck verboten.)

„Eine gute Küche spart an der Apotheke.“ Wenn wir hier von einer „guten Küche“ sprechen, meinen wir damit nicht die Zubereitung einer Mahlzeit von mehreren Gängen, welche in der Hauptsache aus kostspieligen Fleischspeisen bestehen, sondern die richtige Herstellung einer gesunden Hausmannskost. Es ist eine unbestrittene Tatsache, daß viele Krankheiten, namentlich diejenigen, welche langsam und schleichend kommen und das Heer der chronischen Krankheiten bilden, zum großen Teil auf unzweckmäßige Ernährung zurückzuführen sind. Gewiß kann eine Hausfrau viel dazu beitragen, durch

richtige Wahl und richtige Zubereitung der Speisen den Gesundheitszustand der Familie auf der Höhe zu erhalten.

In manchen Haushaltungen wird zu viel Wert auf recht eiweißreiche Nahrung gelegt. Man meint, nur dieses verleihe Kraft und nütze dem Körper. Aus diesem Grunde vernachlässigt man den Genuß von Obst und Gemüse zu gunsten des Fleisches, und kommt wirklich einmal Gemüse auf den Tisch, so ist es nicht selten durch falsche Zubereitung wertlos gemacht. In sehr vielen Küchen wird es vor dem eigentlichen Kochen erst noch abgebrüht oder abgewellt, und das Wasser weggeschossen. Durch diese Behandlung wird aber das Gemüse seiner wertvollsten Bestandteile, der Nährsalze, beraubt, und es enthält dann nur noch kaum nennenswerte Mengen Nährstoffe (Eiweiß und Kohlehydrate). Um das Gemüse schmackhaft zu machen, fügt man Fleischbrühe und Gewürze hinzu, welche keinen Nährwert besitzen, sondern bloße Reizmittel sind. Es ist erwiesen, daß unser Nervensystem nur dann richtig arbeiten kann, wenn in den Nerven elektrische Ströme fließen. Diese erzeugt unser Körper selbst, jedoch

nur dann, wenn im Blut reichlich Nährsalze vorhanden sind. Solche Nährsalze sind z. B. Kalk, Natron, Eisen, Bittererde, Mangan etc., und unser Obst und Gemüse enthält sie in reichem Maße. In einer Portion Spinat ist z. B. so viel Eisen enthalten, daß wir eine ganze Woche brauchen würden, um dieselbe Portion unserem Körper zuzuführen, wenn wir es in der Apotheke kaufen müßten. Durch ein vorheriges Abbrühen oder Abkochen des Gemüses lösen sich diese Salze und wandern in den Kinnstein, anstatt in das Blut, wo sie nötig gebraucht werden. Soll das Gemüse seinen Nährwert behalten, so darf es nur mit ganz wenig Wasser (nur damit das Anbrennen vermieden wird) gekocht werden. Auch das Obst enthält viel Nährsalze, ebenso die Beerenfrüchte. Beides sollte roh zu jeder Mahlzeit genossen werden.

Käse, speziell der weiße, weiche Käse, ist sehr nahrhaft, soll aber immer mit Brot oder dergleichen zusammen gegessen werden. Er gehört zwar zu den schwer verdaulichen Nahrungsmitteln, wird aber, richtig und nicht im Übermaß verzehrt, wohl nie Verdauungsbeschwerden bereiten. Milch ist für groß und klein ein vorzügliches Nahrungsmittel, nur soll man sie nicht in großen Zügen hinuntertrinken, sonst gerinnt sie im Magen zu Ballen, die leicht Beschwerden verursachen und nicht vom Magensaft durchdrungen, also nicht richtig ausgenützt werden. Man genieße die Milch also nur in kleinen Schlücken. Das Brot, unsere gewöhnliche, unentbehrliche Zuspeise bei allen Mahlzeiten, ist ebenfalls sehr nahrhaft. Weißbrot ist leichter verdaulich als Schwarzbrot, letzteres aber kräftiger. Ein Haupterfordernis des Brotes ist, daß es gut ausgebacken wird, und nur solches, nicht aber ganz frisches Brot sollte gegessen werden. Gutes Brot muß eine gleichmäßig gefärbte Kruste und eine gleichmäßige, kleinlöcherige Krume haben und darf keine Wasserstreifen, keine Zerreißen des Teiges, keinen Schimmel und keine rötliche Farbe aufweisen und auch

nicht schwammig sein. Der Wassergehalt gut ausgebackenen Brotes soll nie 45 % übersteigen.

Das Trinken während der Mahlzeit, besonders das übermäßige, in großen Zügen vermeide man. Man verdünnt damit den Magensaft, der die Verdauung besorgen muß, und macht ihn weniger leistungsfähig. Besonders soll man nicht in fette Speisen, Saucen u. dgl. hinein trinken, das verursacht leicht Beschwerden, da das kalte Getränk das genossene Fett sofort abkühlt. —e—



Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital.

Von Dr. Schröder.

Nachdruck verboten.

Man begibt sich „zur Ruhe“, aber nicht zur Unruhe. Tritt letztere ein, so ist der Zweck verfehlt; ohne den Schlaf zu finden, wälzt man sich bald auf die rechte Seite, bald auf die linke, und verfällt erst gegen Morgen in Halbschlummer, und wacht dann matt und zerschlagen auf. Geschieht dies öfters wochen- und monatelang, so wird der Mensch geistig und körperlich entkräftet, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft zehren sich auf, da sie nicht neu ersetzt werden. Durch die Tätigkeit am Tage werden die Spannkraften in Muskeln und Nerven abgenutzt, was sehr bald zur Unbrauchbarkeit des Organismus führen müßte, wenn nicht im Schlafe eine Ergänzung, eine Neubildung stattfände. Daher wirkt unruhiger Schlaf nervenzerrüttend, muskelerzmürbend, lebenverkürzend; er raubt die Gesundheit und mordet die Lebenskraft.

Innere Leiden können daran schuld sein, meist ist es aber ein Warnungssignal der Natur, daß in der Lebensweise etwas nicht richtig ist. Deshalb prüfe man sich ernstlich und ohne jeden Selbstbetrug.

War das Schlafzimmer stets ausreichend gelüftet? Denn wer acht Stunden hindurch immer wieder seinen eigenen Lungen- schmutz und den seiner Schlafgenossen einatmet, kann keinen ruhigen Schlaf haben.

War die Abendmahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen beendet? So lange

brauchen die meisten Speisen zum Verdautwerden. Und ein energisch verdauender Magen ist ein arbeitender Magen, der Herz und Säftestrom in gewaltiger Tätigkeit hält, den ganzen Organismus ständig beunruhigt. Magenschwache Personen dürfen abends überhaupt nur leicht verdauliche Speisen genießen, müssen auch Thee und Kaffee vollständig meiden.

Unruhig schläft, wer viel geistig arbeitet, namentlich spät abends. Bei Denkarbeit muß das Gehirn fortwährend reichlich ernährt werden, es fließt viel Blut ins Gehirn (heißer Kopf). Ist das Gehirn aber mit Blut gefüllt, dann kann kein Schlaf eintreten. Wer versucht, erst im Bett die Blutleere des Gehirns, die Beruhigung des Geistes abzuwarten, vergeudet die nächsten, für den Schlaf bestimmten Stunden durch unruhiges Umherwälzen. Also abends rechtzeitig mit der Arbeit abbrechen; nachher nur leichte Lektüre oder Unterhaltung.

Aber nicht im Bett die Lektüre fortsetzen! Das ist eine verhängnisvolle Unsitte. Wo noch Petrollampen im Gebrauche stehen, entwickeln sich fortwährend giftige Gase im Schlafzimmer. Wie oft sind dadurch Erstickungsfälle vorgekommen, ebenso Verbrennungen durch Umwerfen der Lampe im Schlaf. Auch beim Aufwachen in der Nacht soll man kein Licht anzünden.

Die häufigste Ursache für die nächtliche Unruhe bilden Ärger, Gemütsregungen, Berufsorgen, und zwar besonders die kleinen, immer wiederkehrenden Nadelstiche des Lebens, all die täglichen Widerwärtigkeiten, die chronisch vergiftenden Sorgen. Sie verscheuchen wie eine lästige Mückenchar den Schlaf. Dagegen hilft zunächst eine gute Dosis „holden Leichtsinns“ (Goethe). Man muß die Aufmerksamkeit ablenken, abstumpfen, so daß die Schläfrigkeit sie überwiegt. Man deklamiere z. B. im Geiste ein Schulgedicht, das man ohne Besinnen fehlerlos auswendig kann, das gar keine Gedankenarbeit erfordert, immer wieder von vorn. Dies wirkt schließlich so ermüdend, daß man allmählich einschläft.

Manche Personen werden auch durch das Hungergefühl unangenehm im Schlafe gestört. Der Magen knurrt und schreit nach Speise. Sie essen vielleicht um 7 Uhr zu Abend, gehen aber erst nach 11 Uhr zu Bett. Das ist eine zu lange Fastenperiode. Bleibt man lange auf, so genieße man etwas Obst oder Zwieback und feineres Gebäck, von dem man sich einiges noch auf den Nachttisch legen kann. Zu spätes Insbettgehen ist in vielen Fällen auch schuld an dem unruhigen Schlaf der Nacht.

Sitzende Lebensweise erzeugt oft eine der hartnäckigsten Ursachen des Nichtein-schlafenkönnens: kalte Füße. Wer daran leidet, erwärme die Füße stets vor dem Schlafengehen durch ein heißes Fußbad oder Reiben mit wollenen Strümpfen. Nötigenfalls benutze man im Bett eine Wärmeflasche (auch irdene Krufe oder umwickelten heißen Ziegelstein), hülle die Füße in ein wollenes Tuch und stopfe an das Fußende des Bettes eine Decke.



— Der Grudeherd. —

Im Laufe der letzten Jahre ist auch in der Schweiz das Kochen im Grudeherd (dessen Alleinvertrieb in den Händen der bekannten Firma Ernst Walcker & Co. in Zürich liegt), immer mehr in Aufnahme gekommen, was wohl zumeist auf die Billigkeit und Einfachheit dieser Feuerung zurückzuführen ist.

Der Herd hat seinen Namen von dem zur Verwendung kommenden Brennmaterial. — Grude ist ein Nebenprodukt der Braunkohle und erzeugt, da dieser das Paraffin entzogen ist, nach seiner Entzündung weder Rauch noch Ruß. Sie gerät nur in Glut, die ruhig fortglimmt und eine angenehme Wärme erzeugt.

Weitere Vorzüge bestehen darin, daß der Herd Tag und Nacht brennt, also unausgesetzt das ganze Jahr, das lästige tägliche Anzünden fällt also weg; ferner daß der Herd zu jeder Stunde betriebsbereit ist und die Köchin immerfort heißes

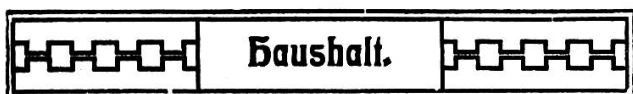
Wasser zur Hand hat. Diesen Vorteil werden unsere Hausfrauen zu schätzen wissen.

Grude erzeugt nicht die intensive Hitze eines Kohlenherdes, sondern vielmehr eine gleichmäßige milde Ofenwärme, welche die Küche zu einem angenehmen Aufenthaltsorte macht. — Bei Nichtgebrauch kann der Ofen abgestellt werden.

Das Kochen im Grudeherd ist überaus reinlich, da die Geschirre nicht von Ruß beschmutzt werden; auch ist ein Anbrennen der Speisen ausgeschlossen. Die Handhabung ist sehr einfach; der Ofen kann sich zum Fertigkochen der Speisen lange selbst überlassen bleiben, so daß die Hausfrau zur Besorgung der Hausgeschäfte viel mehr Zeit erübrigen kann, als bei einer andern Kochart.

Der Grudeherd eignet sich zum Sieden, Braten und Backen. Von großem Werte ist wohl die unbestreitbare Tatsache, daß alle darin gekochten Speisen sehr schmackhaft werden, da infolge der gleichmäßigen Einwirkung der Wärme die Nährstoffe vorzüglich aufgeschlossen werden.

Der Grudeherd kann als die einfachste und billigste Feuerung der Neuzeit zu Kochzwecken betrachtet werden (Verbrauch pro 24 Stunden 18—25 Stk.) und wird ohne Zweifel auch bei uns immer mehr Verbreitung finden. —r.



Warum schmecken gefrorene Kartoffeln süß? Weil sich ein Teil ihres Stärkemehls in Zucker umwandelt. — Stärkemehl und Zucker sind sog. Kohlehydrate, d. h. sie bestehen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, und zwar stehen Wasserstoff und Sauerstoff in dem Verhältnis von 2:1, in demselben Verhältnis, in dem beide Stoffe das Wasser bilden, so daß man sagen kann: Kohlehydrate bestehen aus Kohlenstoff und Wasser. Und zwar sind im Stärkemehl fünf Teile Wasser mit sechs Teilen Kohlenstoff verbunden, im Traubenzucker aber sechs Teile Wasser mit sechs Teilen Kohlenstoff. Wenn also das Stärkemehl noch einen Teil Wasser aufnimmt, so wandelt es sich in Traubenzucker um. Das läßt sich künstlich bewerkstelligen. Der Vorgang ist indessen nicht leicht zu erzielen und

es bedarf näherer chemischer Kenntnisse, wenn man diese Verbindung herstellen will. In der Natur vollzieht sich dieser Vorgang aber sehr oft im Pflanzenkörper, z. B. auch dann, wenn Kartoffeln stark abgekühlt werden. Sie brauchen gar nicht zu gefrieren; schon eine Abkühlung auf einige Grad über Null genügt. Daher tritt in kalten Wintern die Umwandlung auch ein, wenn die Kartoffeln vor Frost hinreichend geschützt sind. Und wenn das geschehen ist, wenn die Kartoffeln also zuckerhaltig geworden sind, dann schmecken sie natürlich süß.

Warum werden süß gewordene Kartoffeln wieder genießbar, wenn man sie mehrere Tage in einem warmen Zimmer aufbewahrt? Weil durch die Wärme der Zucker in den Kartoffeln zersetzt wird. — Das Süßwerden der Kartoffeln beruht auf der Bildung von Traubenzucker aus dem Stärkemehl: Wenn die Kartoffeln stark abgekühlt werden — bis zum eigentlichen Gefrieren braucht es, wie oben gesagt, nicht zu kommen —, dann wandelt sich ein Teil des darin enthaltenen Stärkemehles in Traubenzucker um. Der Traubenzucker aber ist ein wenig beständiger Stoff (im Gegensatz zum Rohrzucker, den wir gewöhnlich meinen, wenn schlechthin von Zucker gesprochen wird. So fällt er zum Beispiel leicht der Gärung anheim, und auch sonst ist er leicht zersetzbar. In unserm Falle genügt eine mehrtägige, gleichmäßige Zimmerwärme, um seine Zerstörung zu bewirken. Ist aber der Zucker zerstört, dann hat die Kartoffel ihren widerlich-süßen Geschmack verloren und ist wieder genießbar geworden. Süß gewordene Kartoffeln stellt man daher zweckmäßig einige Tage vor dem Gebrauche in die Küche oder einen andern warmen Raum. Aus „Allerlei Küchenweisheit“ von E. Haase. (Verlag Brandstetter, Leipzig.)

Einen billig herzustellenden Fensterschmuck kann man sich bereiten, wenn man von einem Schwamm ein rundes Stück schneidet, dieses in warmem Wasser gut aufgehen läßt, wieder ausdrückt und mit allerlei Getreide- oder Grassamen bestreut, z. B. Roggen, rotem Klee, Hafer etc. An einem sonnigen Platz am Fenster aufgehängt, jeden Morgen gut angefeuchtet, sprießen nicht nur bald die grünen Blättchen in Fülle hervor, sondern der Klee kommt sogar zur Blüte und bietet dann einen herrlichen Anblick.

Glas zu fitten. Glas und Kristall fittet sich gut mit Fischleim, der in jeder Drogerie gebrauchsfertig zu kaufen ist. Man erwärme den Leim, bestreiche die Bruchflächen damit und drücke sie sanft aneinander. Das eine Bruchstück muß trocken sein, ehe man ein zweites daran fitten kann. Die Gegenstände werden wieder ganz dauerhaft, doch darf man sie beim Spülen nicht im Wasser liegen lassen.

	Küche.	
--	---------------	--

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Montag:** *Böhnlisuppe mit Gerste, Schweinefleisch, Kohlraben mit Kartoffeln.
- Dienstag:** †Reisflockensuppe mit Gemüse, †Schellfisch mit brauner Butter, Salat mit †Rahmsauce, *Schwarzbrotort.
- Mittwoch:** Einlaufsuppe, †Rindfleischgratin, †Zuckererbsen (konserviert), Grüne Kartoffeln.
- Donnerstag:** Brotsuppe, *Panierte Schweinsleber, *Lauchgemüse, *Grießpudding.
- Freitag:** Rummel-Suppe, *Kalbsfüße mit Buttersauce, Schwarzwurzeln, Maispastetchen, *Schokoladengelee.
- Samstag:** Mehlsuppe, Rindsbraten, Knöpfli, Apfel im Schlafrock, †Fastnachtküchlein.
- Sonntag:** Linsensuppe, Gebratenes Geflügel, Zitronensalat, Spinatrollen, †Tutti-frutti-Creme.

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

Kochrezepte.

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

Böhnlisuppe mit Gerste. Für 3 Personen. 125 Gr. Bohnli (auch größere Kostbohnen), 2 Liter Wasser, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salz, Suppengemüse, 2 Eßlöffel Gerste, Knochen. Die am Abend vorher eingeweichten Bohnli werden mit kaltem, frischem Wasser, Suppengemüse, grober Ulmergerste und Knochen auf Feuer gestellt und langsam weichgekocht. $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten gibt man erst das Salz zu. Man kann statt Knochen ebenfalls dörres Schweinefleisch oder Speck mitkochen. Statt Ulmergerste läßt sich auch Perlgerste verwenden, nur gibt man sie erst eine Stunde vor dem Anrichten, wenn man die Suppe nicht schleimig will, noch später zu. Zubereitungszeit: 2 Stunden.

Kalbsfüße mit Buttersauce. Für 3 Personen. 2 gekochte Kalbsfüße, 1 Eßlöffel Butter, $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe, etwas Zitronensaft und Grünes, 1 Eßlöffel Mehl. Von den gekochten Kalbsfüßen wird das Fleisch sorgfältig losgelöst. In süßer Butter dämpft man das Mehl gelblich, lösch mit guter Fleischbrühe ab, gibt viel Grünes und etwas Zitronensaft zu, kocht die Sauce gut durch, gibt das Fleisch der Kalbsfüße zu und erhitzt es nochmals in der Buttersauce. Nach Belieben kann die Sauce noch mit Eigelb abgezogen werden. Zubereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Panierte Schweinsleber. Für 3 Personen. 375 Gr. Schweinsleber, Salz und Pfeffer, etwas Speck, 1 Ei, Stößbrot, 1 Eß-

löffel Fett. Man häutet die Schweinsleber ab, schneidet schöne Scheiben davon, spickt sie mit etwas Speck, streut Salz und Pfeffer darüber, wendet sie in zerklüppstem Ei und Stößbrot um, brät sie in heißem Fett gelb und serviert sie zu grünem Gemüse. Zubereitungszeit: $\frac{1}{2}$ Stunde.

Spiegeleier mit Schinken. Für 3 Personen. 200 Gr. Schinken, 1 Eßlöffel Butter, 3 Eier, Salz und Pfeffer. Magerer Schinken wird in Butter auf beiden Seiten gelb gebraten, auf eine erwärmte Platte angerichtet, mit Spiegeleiern belegt und sofort serviert. Zubereitungszeit: 20 Minuten.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch“.

Lauchgemüse. Bereitungszeit 1 Stunde. Zutaten: 1 Kilo Lauch, etwas Fett, am besten Bratenfett, 1 Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt, 1 Tasse heißes Wasser, nach Belieben etwas Muskat, 1 Theelöffel Mehl. Die Zwiebeln werden gereinigt, bis zu den grünen Blättern abgeschnitten und sorgfältig gewaschen. Dann schneidet man sie in kleinfingerlange Stücke, gibt sie zum dünsten in einen irdenen Topf (um das Gemüse schön weiß zu behalten), in welchem 1 Eßlöffel Fett, am besten Bratenfett, 1 Theelöffel Liebig's Fleisch-Extrakt, 1 Tasse Wasser, etwas Salz, und wenn erwünscht, Muskatnuß heiß gemacht worden sind. So läßt man das Gemüse langsam 40 bis 50 Minuten dünsten. Zum binden nimmt man etwas Mehl. Das Gemüse schmeckt vorzüglich zu Suppenfleisch.

Grießpudding (zu Gemüse). In $\frac{3}{4}$ Liter Milch wird etwas Salz und 125 Gr. grobes Grießmehl eingestreut und beides zusammen zu einem steifen Brei gekocht, den man mit einem Stückchen Butter von der Pfanne losschält. 125 Gr. Butter wird zu Schaum gerührt, der Brei, etwas Muskat, abgeriebene Zitronenschale und fünf Eigelb hinzugefügt, die Masse $\frac{1}{2}$ Stunde gerührt, der steife Eiweißschaum daruntergezogen und der Pudding 1— $\frac{1}{2}$ Stunden im Wasserbade gekocht.

Aus „Vegetarische Küche“.

Schokoladengelee. Für 3–5 Personen. $\frac{3}{4}$ Liter Milch, 4 Eßlöffel Schokoladepulver, 3–4 Eßlöffel Zucker, 7 Blatt Gelatine. Man bereitet eine gute Schokolade, gibt den Zucker und die aufgelöste Gelatine bei, füllt die Masse in eine ausgespülte Form, stellt sie kalt und stürzt sie. Zubereitungszeit: 20 Minuten.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

Schwarzbrotort. Zeit 1 $\frac{3}{4}$ Stunden. 5 ganze Eier, 5 Eidotter, 250 Gr. Zucker, 120 Gr. feingehackte süße und 3–4 bittere Mandeln, 250 Gr. geriebene Brotkrume, die feingehackte Schale einer Zitrone, 1 Prise Zimt- und Nelkenpulver, 2 Dezil. Weißwein. Eier und Eidotter werden mit dem Zucker eine halbe Stunde gerührt, dann fügt man

Mandeln, Bröseln, Zitronenschale, und nach Belieben das Melken- und Zimtpulver bei. Die Masse noch $\frac{1}{2}$ Stunde langsam rühren, den Schnee der fünf Eiweiß nach und nach zugeben, alles in eine gut bestrichene Tortenform einfüllen und bei gelinder Hitze backen. Die Sorte ist sofort nach dem Herausnehmen mit einem Glas alkoholfreien Wein zu begießen. Aus „Gritli in der Küche“.

Gesundheitspflege.

Die wertvollen Eigenschaften der Zwiebel. Vielen Menschen ist der Geruch der Zwiebel höchst unangenehm. Dies ist sehr zu bedauern, denn die Zwiebel ist eine überaus nützliche Pflanze. Sie ist eine erklärte Feindin von Mikroben, Keimen und Bazillen der Influenza, der Pocken und des Fiebers. Sie besitzt die Kraft, eine beginnende Erkältung abzuwenden oder eine bereits eingetretene zu beseitigen. Meerzwiebelssaft wird den Kindern bei Katarrh verschrieben, doch auch der Saft unserer Hauszwiebel mit Randsüßholz gefocht, ist ein erprobtes sicher wirkendes Mittel gegen Husten und Heiserkeit. Roh gegessen teilt die Zwiebel dem Blute mehr Wärme mit, als irgend ein anderes Nahrungsmittel. Das liegt hauptsächlich an dem reichlichen Kohlenstoff, den die Zwiebel enthält; er befördert die natürliche Verbrennung, sobald er in Berührung mit dem Sauerstoff der Luft kommt. An Katarrhen Leidenden bringt die Zwiebel große Erleichterung. Man überwinde daher die Abneigung gegen den unangenehmen Geruch. Um diesen aus dem Atem zu beseitigen, soll trockenes Brot, das man nachher isst, von guter Wirkung sein. Durch ihren Phosphorgehalt ist die Zwiebel in hohem Maße knochenbildend. Dieser Phosphor verbindet sich mit dem im Trinkwasser eingeführten Kalk zu phosphorsaurem Kalk, dem ersten Erfordernis zum Knochenbau. In Scheiben geschnitten, mit Essig, Pfeffer und Salz zubereitet, ist die Zwiebel eine schmackhafte Zugabe zu kaltem Fleisch oder Fisch. Durch Kochen verliert die Zwiebel den übeln Geruch, doch ist sie dann weniger wertvoll als diätetisches Mittel.

-m-

Krankenpflege.

In seinem „Samariterbuche“ schreibt Dr. Engelhorn: In keiner Krankheit ist wohl die Regelung der Diät so wichtig wie beim Typhus. Mit ihm ist das Auftreten von Durchfällen verbunden und diese Durchfälle werden hervorgerufen durch Geschwüre im Darm, welche am unteren Ende des Dünndarms und am Anfang des Dickdarms

aufzutreten pflegen. Sind nun diese Geschwüre in der Heilung begriffen und werden durch ungeeignete schwerverdauliche Speisen aufs neue gereizt, so kann es zum Wiederausbruch der Krankheit oder zu gefährlichen Zuständen infolge von Darmblutungen kommen. Es ist deshalb die reizlose, vom Arzte im einzelnen Falle für die bestimmten Stadien der Krankheit verordnete Diät mit aller Strenge durchzuführen und insbesondere dem weitverbreiteten Uberglauben zu steuern, als ob die Befriedigung eines Gelüstes zur Genesung beitragen könne. Das Gegenteil ist der Fall und schon mancher hat schwere Rückfälle erlitten und war nicht mehr am Leben zu erhalten, weil er mit einem einzigen Diätfehler sich schwere Schäden zugefügt hat.

Kinderpflege und -Erziehung.

Lerne gehorchen. Wer in das jetzige Verhältnis zwischen Kindern und Eltern hineinsieht, der wird mit Friedr. Paulsen einen immer größer werdenden Unterschied in der Denkweise der Jugend und der Eltern finden müssen. Unsere jetzige Zeit nimmt Partei für die Jugend, denn wir leben ja im „Jahrhundert des Kindes“ wie Ellen Key sagt. In diesem Jahrhundert ist aber eine Verstimmung gekommen in das Verhältnis zwischen Kind und Eltern, und Paulsen sucht den Grund dafür in der Auflösung des alten Autoritätsverhältnisses, an dessen Stelle aber noch nicht die freie Selbstbeherrschung getreten ist. — Früher galt es, wenn der Vater oder die Mutter etwas sagte, es gab kein Markten und das Kind gehorchte, weil es aus vielen Beispielen gelernt hatte, daß das was die Eltern wollten und ihm befahlen, nur zu seinem Guten war. Die jetzige Jugend habe das Gehorchen nicht gelernt, meint Paulsen, nicht gelernt, den eigenen Willen unter den der Erwachsenen zu stellen. An wem liegt die Schuld? Auf Seite der Eltern. Unsere Eltern des zwanzigsten Jahrhunderts haben viel zu wenig Zeit für ihre Kinder, sie nehmen es zu ungenau mit dem „Gehorchenlehren“ oder sind in ihrer Liebe zum Kinde blind für den keimenden Eigensinn und Widerstandsgeist, die das kleine Köpfchen dem Gehorchen entgegensetzt.

Wir Frauen, die wir die Kinder haben von der ersten Minute ihres Lebens an, sollten unsere ganze Erziehungskunst aufbieten, um das Kind gehorchen zu lehren schon in der Wiege; denn das Gehorchen ist einer der wichtigsten Faktoren in der Willensbildung. Vielen Müttern fällt aber das Gehorchenlehren ebenso schwer wie manchen Kindern das Gehorchen. Es gibt da nur einen Weg und der heißt Konsequenz. Die-

jenige Mutter, die eben nicht drauf beharrt, daß ihr Wort befolgt wird, muß unfolgsame Kinder gewärtigen; auch in der Erziehung rächen sich die Unterlassungssünden. U. M.

Gartenbau- und Blumenzucht.

L. Gräbener schreibt in seinem Buche „Die Kultur der Pflanzen im Zimmer“:

Teilt man die Pflanzenvermehrung in eine künstliche und natürliche ein, so bildet die durch Samen die natürliche Vermehrung; sie ist jeder Pflanze eigen, denn jede Pflanze, jedes Lebewesen ist bestrebt, durch Fortpflanzung seine Art zu erhalten; bei der Pflanze ist das Endprodukt der Vegetation das Samenkorn. Viele Pflanzen beschließen nach Erzeugung desselben ihr Leben, es sind dies die einjährigen; bei andern aber vollzieht sich dieser Prozeß mehrere Jahre hindurch und dies sind die mehrjährigen oder perennierenden. Aus dem Samenkorn gehen Individuen hervor, die der Mutterpflanze gleichen. Die Menge der von einer Pflanze gebildeten Samen bürgt dafür, daß, wenn auch durch die Ungunst der Verhältnisse viele zugrunde gehen, doch immer einige den Kampf ums Dasein siegreich bestehen, dank der Fürsorge, die die Natur gerade dem Samenkorn zuteil werden läßt. Des Gärtners und Pflanzenfreundes Kunst soll es aber jedem angebauten Samenkorn ermöglichen, aufzugehen und seine Sorgfalt räumt alle die Hindernisse weg, die sich in der Natur dem keimenden jungen Leben entgegenstellen.

Der Samen einer Pflanze ist nur dann imstande, aufzugehen und ein künftiges Lebewesen zu entwickeln, wenn er vollkommen ausgebildet, ausgereift und zur richtigen Zeit, d. h. nicht zu früh und nicht zu spät, in die Erde kommt. Die meisten Samen müssen nach dem Lostrennen von der Mutterpflanze noch eine Lagerreise durchmachen, welche bald einige Tage, bald mehrere Wochen beträgt; in der Natur lagern die Samen im Schoß der Erde, wir bewahren sie im trockenen Zustande auf, und es dauert die Zeit des Nachreifens gewöhnlich den ganzen Winter hindurch, da wir ja meist im Spätjahr ernten und im Frühjahr aussäen. Das Frühjahr ist die Zeit der Saat, und zwar die Monate März und April; einige Samen müssen jedoch auch im Sommer und Spätsommer ausgestreut werden, und zwar die zweijährigen Staudenpflanzen und die sogen. Winter- und Frühjahrsklorpflanzen, wie Cinerarien, Calceolarien, Primeln, Silene, Pensée Myosotis &c.

Eine junge, keimende Pflanze, welche zu ihrem Gedeihen Luft, Licht, Wärme und Feuchtigkeit nötig hat, bedarf wie ein junges Wesen aus dem Tierreich der sorgfältigsten

Pflege, und zwar in der ersten Zeit noch mehr Aufmerksamkeit als später, besonders muß Wärme und Feuchtigkeit eine höhere und gleichmäßige sein. Verstehen wir diese den Aussaaten bei der Zimmerkultur zu geben, dann wird es uns gelingen, auch empfindlichere und schwerer aufzuziehende Pflanzen aufzubringen.

Tierzucht.

Das Urteil über den Gesangswert der einzelnen Vogelarten wird fast immer verschieden ausfallen. Der Geschmack des Liebhabers spielt dabei eine große Rolle. Der eine liebt den kurzen, schmetternden Schlag des Buchfinken, der zweite die süßen Klagen der Nachtigall, ein anderer das elegische Lied der Amsel oder die sanften, schmeichelnden Rollen des Harzer Kanarienvogels. Sie alle sind in ihrer Art hervorragende Sänger. Aber auch unter den am meisten geschätzten Arten gibt es Künstler, mittelgute Sänger und Stümper. Oft sind auch die Gesänge je nach der Gegend, aus welcher der Vogel stammt, verschieden.

Aufgezogene Vögel nehmen die Lieder auf, die sie zuerst hören, und geben sie ihrer Fähigkeit entsprechend wieder.

Eine systematische Ausbildung des Naturgesanges findet nur beim Harzer Kanarienvogel statt.

„Unsere in- und ausländischen Zimmervögel.“
(Grethleins „Praktische Hausbibliothek“.)

Frage-Ecke.

Antworten.

7. Hier zwei Rezepte zu **Orangensirup**. Dieser Sirup wird aus Orangenschalen zubereitet. Auf 7—8 Orangen werden 2 Kilo Stochzucker gerechnet. Die Orange wird am Zucker abgerieben, bis die letzte weiße Schicht zum Vorschein kommt. Dann legt man den Zucker in ein tiefes Gefäß, gießt $1\frac{1}{4}$ Liter kaltes Wasser daran und läßt es mehrere Stunden stehen. Es soll aber öfters darin umgerührt werden. Wenn der Zucker ganz aufgelöst ist, wird die Masse durch ein feines Sieb oder Tuch gegossen. Dann kommt noch 30 Gr. Zitronensäure, welche vorher in $\frac{1}{2}$ Glas kaltem Wasser aufgelöst worden sind, dazu. Damit der Sirup klar wird, soll er mit einem Gummischlauch in Flaschen abgezogen werden. Diese werden im Keller aufbewahrt. Die Orangenschalen können auch ganz fein gehackt werden.

Orangensirup nach meiner Art. Ich brauche gewöhnlich die Schalen von 4 Orangen. Ich schneide sie gleich beim Essen einer Orange

in schmale Streifen, entferne sofort das Weiße von der Schale (jedoch sorgfältig, damit die Poren nicht beschädigt werden). Dann hacke ich das Gelbe der Schalen ganz fein, lege es in eine Schüssel, dann kommen 1 Kilo Zucker, $\frac{1}{2}$ Liter und ein kleines Trinkglas kaltes Wasser daran. Ich decke alles gut zu und rühre öfters in der Masse, damit der Zucker vergeht. In einem halben Trinkglas kalten Wassers löse ich 15 Gr. Zitronensäure auf und nachdem die Masse durch ein Tuch gegossen, aber nicht ausgedrückt wird, mische ich die Säure unter den Saft, fülle die Flasche und bewahre sie gut verkorkt im Keller auf. Mit Wasser vermischt, ist dieser Sirup für Gesunde und Kranke eine willkommene Erfrischung.

Frau R.

8. Wenn die Blechform aus einem Stück gemacht, also nicht gelötet ist, sollten Sie meiner Ansicht nach ohne Gefahr saure Speisen darin backen können. Sie lassen solche ja wohl nicht darin stehen.

L.

9. Bierhese erhalten Sie wahrscheinlich in einer Bierbrauerei. Fragen Sie einmal in der Ihnen zunächst liegenden an.

H.

10. Bei Frau Egli, Reformgeschäft zur Meise, Zürich I, erhalten Sie Weinbeeren in bester Qualität.

L.

11. Urinflecken lassen sich durch Waschen mit Alkohol oder verdünnter Zitronensäurelösung entfernen. Ob aber durch diese Prozedur der Damast ganz unverändert bleibt, kann ich nicht sagen. Sie tun vielleicht gut, die Überzüge der Matratzen einer Reinigungsanstalt zu übergeben. Wenden Sie sich an Frau Meyer-Rösli, Bettmacherin, Cramer-

straße 17, Zürich IV. Sie werden dort aufs Beste bedient.

Zürcherin.

Fragen.

12. Welche Leserin würde für einen Herrn, der einen leichtern Schlaganfall hatte, einen geeigneten Speisezettel aufstellen? Meiner Ansicht nach sollten nur leichtverdauliche Speisen in Betracht kommen; es machen sich aber auch andere Ansichten geltend. Für gütige Auskunft besten Dank! Frau L. M.

13. Kann man zu dunkel gewordene Mosaikböden (Terazzo) wieder hell machen und wie?

Abonnentin.

14. Wie frischt man alte Teppiche wieder auf? Die Farben sind durch starken Gebrauch unansehnlich geworden, das Gewebe aber ist noch unverändert.

Lise.

Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



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

Martin Meyer's Fischmehl

vorzüglichste Kraftfutterbeigabe für

Schweine und Geflügel.

Tägliche Beigabe für Schweine 200 bis 300 Gramm.

Durchschnittsgehalt mindestens 55% Protein und 18% phosphorsaurer Kalk.

Freie Nachuntersuchung bei Bezügen von 1000 Kilo bei den agrikulturn-chem. Versuchsanstalten in Zürich und Lausanne.

Generalvertretung für die Schweiz:

Mostereigenossenschaft Scherzingen - Münsterlingen (Thurgau)

Abteilung: Futterwarenhandel.

Beste Referenzen.

Prospekte gratis und franko.

Man verlange nur Martin Meyers unübertroffenes Fischmehl.