

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

**Band:** 22 (1915)

**Heft:** 2

**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:  
Lina Schläfli  
Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

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

N<sup>o</sup>. 2. XXII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
26 Nummern.

Zürich, 16. Januar 1915.

Um Liebe nur wird Liebe dir gegeben,  
Und wer mit sprödem Stolz sie will erlangen,  
Dem ist der Liebe Grundgesetz entgangen,  
Und er vergeht sich an Natur und Leben.

B. de Argentoia.



### Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Unter diesem Titel ist — kurz vor Jahres-  
schluß — ein sehr beachtenswertes Büchlein  
herausgekommen, das sich mit Recht einen  
„Beitrag zur Lösung der Ernährungs-  
frage“ nennt. Es will, laut seinem Vor-  
wort, eine Lücke in der vorhandenen Koch-  
literatur ausfüllen und hat den Grund-  
gedanken, der Milch zu der Würdigung  
zu verhelfen, die ihr als Volksnahrung  
gebührt. Zur vielseitigsten Ausnützung  
der Milch ist eine den umfangreicheren  
Teil der Schrift ausmachende Rezeptsamm-  
lung beigegeben. Dem Erscheinen dieses  
Büchleins gingen Demonstrationsvorträge  
über Milchverwertung, gehalten von Fräul.  
Marie Barth, Kursleiterin für Milchwirt-  
schaft, im Kanton Schaffhausen und in  
Zürich voraus, wo die Anwesenden sich  
von dem guten Geschmack der mit Mager-

milch zubereiteten Speisen durch Kosten  
derselben überzeugen konnten. Ein großes  
Gewicht ist denn auch auf die Verwend-  
ung von Magermilch gelegt und an Be-  
rechnungen wird gezeigt, daß sich so zu-  
bereitete Speisen billiger stellen als solche  
mit Vollmilch, selbst wenn der durch Ent-  
rahmung entstandene Fettmangel durch  
anderes (billigeres) Fett ersetzt wird. Die  
Bekömmlichkeit und Nahrhaftigkeit der  
Speisen leidet nach den sachgemäßen Er-  
läuterungen durch ein solches Verfahren  
nicht.

Die Milch ist das einzige Naturpro-  
dukt, das gleichzeitig alle zum Aufbau  
und zur Erhaltung des menschlichen Kör-  
pers nötigen Substanzen (Eiweiß, Wasser,  
Fett, Kohlenhydrate und Mineralsalze)  
in leicht verdaulicher Form und vollkom-  
mener Zusammensetzung enthält. Selbst  
für den erwachsenen Menschen würde die  
Milch in Verbindung mit stärkemehlhal-  
tigen Lebensmitteln, Brot, Mais, Reis,  
Kartoffeln, eine ausreichende Nahrung  
bilden und nur das Bedürfnis nach Ab-  
wechslung ließ ihn nach anderen Nahr-  
ungsmitteln suchen. Die große Auswahl  
an solchen und nicht weniger an Genuß-

mitteln hat den Milchkonsum auf ein Mindestmaß herabgedrückt; als Folge davon haben wir eine verteuerte Lebenshaltung.

Reichlicher Milchgenuß neben reichlicher Fleisch- und Eiernahrung würde selbstredend die Lebensweise verteuern und wäre auch für die Gesundheit von Nachteil; dagegen bilden genügend Milch und pflanzliche Nahrungsmittel neben wenig Fleisch und Eiern genossen, die rationellste und billigste Ernährung.

Drei Liter Milch besitzen ebenso viel Nährwert als 18–20 Eier, die doch beträchtlich teurer zu stehen kommen. Das Fleisch ist je nach Art und Qualität durchschnittlich drei- bis viermal teurer als gleichviel Prozente an Nährwert der Milch.

An diesen Beispielen wird in frappanter Weise klargelegt, welche verschiedene Preise für die einzelnen Nährwerte gezahlt werden.

In allgemeinverständlicher Weise verbreitet sich die Schrift über den numerischen Gehalt der verschiedenen Nährstoffe der Milch und über die Eigenschaften dieser Nährstoffe; ferner über die Behandlung der Milch vom Melken an bis zum Gebrauch und deren Aufbewahrung. „Erst wenn das Volk aufgeklärt ist über den Wert einer reinen und die Ursachen und Folgen einer durch Bakterien verunreinigten Milch“, heißt eine Stelle in dem Büchlein, „und wenn das Volk gleichzeitig praktischen Gebrauch macht von dieser Erkenntnis, wird die Milch das werden, was sie sein sollte: das Univerſalmittel für jung und alt.“

Die Rezeptsammlung umfaßt Suppen, Milch-, Quark- und Käsespeisen; ferner Puddings, Schmarren und Aufläufe, süße Saucen und Crêmen, warme und kalte Getränke, unter welchen letzteren die Bereitung von Joghurt und Molke figuriert. Nicht weniger als achtzehn Rezepte für Quarkspeisen (außer der Verwendung für Schmarren und Aufläufe) zählt das Büchlein; sie sehen eine vorteilhafte Verwertung von geronnener Milch vor.

Sehr begrüßenswert scheint uns das Rezept für Hafermilchsuppe zu sein. Nur wenige essen auf die Dauer das Habermus gerne, trotz der Erkenntnis seines gesundheitlichen Wertes. Nicht selten mag der Grund in der zu dicken Zubereitung dieses Gerichtes liegen. Habermus mit Milch verdünnt schmeckt weit besser als das gewöhnliche und hat den Vorzug, nicht so bald „verleiden“ zu machen.

Einige Suppen verlangen eine halbe Tasse Rahm. Auf den ersten Blick erscheint das nicht eben ökonomisch; bedenkt man aber, daß neben einer solchen Suppe manche Gerichte Magermilch verwenden lassen, so fällt dieses Bedenken dahin, da auf einige Liter Magermilch der nötige Rahm gewonnen ist. Sache der Hausfrau ist es, durch die Zusammensetzung des Speisezettels das Mengenverhältnis zwischen Vorrat an Magermilch und Rahm in Einklang zu bringen. Eine weise Einteilung scheint wirklich eine außerordentlich ausgiebige und vielseitige Verwendung der Milch zu ermöglichen, mit dem doppelten Vorteil der Billigkeit und großen Beförmlichkeit der Gerichte.

Die „Hauskäseerei“, ein weiteres Kapitel des reichhaltigen Büchleins\*) gibt allgemeine Regeln zur Bereitung von Rahm-, Münster- und Weichkäsen etc., für welche auch die nötigen Formen mit Maßangaben genannt und abgebildet sind. Der Abschnitt „Butterbereitung“ verbreitet sich über das Zentrifugieren der Milch, Voraussatzung zu vollkommener Ausbeutung des Rahmes, über Butterungstemperatur und -dauer, Rahmbehandlung vor dem Buttern, Behandlung des Butterfasses usw.

Ein letztes Kapitel führt die Quarkbereitung vor und schließt die Verwendung dieses Milchproduktes außer in zahlreichen Rezepten als Aufstrich zu belegten Brötchen ein.

Alles in allem macht das Büchlein den Eindruck einer wertvollen Ergänzung der Kochliteratur.

F.

\*) Es erscheint im Selbstverlag der Verfasserinnen M. und L. Barth in Schleithelm. Preis 50 Cts.

## Die Behandlung des Schuhwerkes.\*)

Das gute Aussehen und die Haltbarkeit der Fußbekleidung hängt selbstverständlich auch von der Pflege und Behandlung ab, die man ihr zuteil werden läßt. Ein schlecht gepuzter Stiefel macht natürlich stets einen unordentlichen und daher unangenehmen Eindruck.

Schon allein der Ordnung halber sollte das Reinigen der Schuhe sogleich nach dem Ausziehen vorgenommen werden. Überdies leidet auch das Oberleder, wenn der Schmutz nicht sofort und zwar mit Hilfe einer Bürste gründlich, besonders unter Berücksichtigung der Nähte entfernt wird. Man trägt dann Creme möglichst dünn auf und reibt mit einem wollenen Lappen oder bürstet mit einer Glanzbürste nach. Lackstiefel reibt man mit Zwiebelscheiben ab und mit einem wollenen Tuche nach. Zeugschuhe schlägt man gegeneinander und bürstet sie nach solchem Ausklopfen aus. Sind Zeugschuhe sehr schmutzig, so kann man sie mit Regenwasser vorsichtig abwaschen, danach muß man sie über einen Leisten ziehen, damit sie die Form nicht verlieren. Gelbe Schuhe reibt man mittels eines mit Benzin angefeuchteten Lappchens ab, besonders etwaige Flecken. Braune Stiefel werden mit einer Mischung von Milch und Terpentinspiritus gereinigt: Man gibt davon etwas auf ein Wattebäuschchen, reibt sie ab und gibt, nachdem sie gut getrocknet sind, Creme darauf. Atlaschuhe werden ebenfalls mit einem Wattebäuschchen und Spiritus gereinigt.

Zur Pflege der Schuhe gehört auch das Einfetten. Von Zeit zu Zeit muß die Wäsche abgewaschen und das Leder mit Öl oder Fett eingerieben werden, damit es nicht rissig wird.

Wenn die Schuhe kleine Schäden aufweisen, so müssen sie geflickt werden. Erstens, damit die Schäden nicht größer werden und ein Reparieren unmöglich machen, zweitens, damit man die Flickarbeit nicht bemerkt, weil sie noch unbedeutend ist, denn ein

\*) Aus „Haushaltungskunde“ von Luise Oesterwich.

großer, sichtbarer Flecken sieht unschön aus. Außerdem stellt es sich billiger, kleine Schäden als große ausbessern zu lassen.

Wenn die Schuhe durchnäßt sind, darf man sie nie dicht am Ofen trocknen, weil das Leder dadurch hart wird. Nur in der Wärme, d. h. nicht unmittelbar am Ofen kann man die Schuhe zum Trocknen aufstellen. Ein sehr gutes Mittel, nasse Schuhe zu trocknen, ist das Ausstopfen mit Papier. Sind die Schuhe sehr schmutzig, wäscht man sie mit einem Lappen ab und füllt sie dann mit weichem Zeitungspapier oder Papierschnitzeln; diese ziehen die Feuchtigkeit an sich. Auf solche Weise werden die Schuhe trocken und behalten ihre Form.

Um Schuhwerk wasserdicht zu machen, läßt man Wachs heiß werden, untermengt es mit ausgelassenem Hammeltalg und reibt mit der warmen Masse die Schuhe ein.

Neue Sohlen reibt man ebenfalls ein; man nimmt dazu Glycerin oder warmes Leinöl. Die Sohlen werden durch solche Einreibung haltbarer. Man muß das aufgestrichene Öl aber erst etwa acht Tage eintrocknen lassen, damit man keine Spuren beim Gehen darin auf dem Fußboden hinterläßt.

Das häßliche Knarren des Schuhwerks kann ebenfalls durch Einreiben beseitigt werden. Hilft dies nicht, so muß der Schuhmacher zwischen Brandsohle und Obersohle einen Filz einlegen.

Zum Schutze gegen Nässe und zum Schonen der Schuhe trägt man Gummischuhe, Galoschen oder Überschuhe geheißten. Sie müssen bequem anzuziehen sein, dürfen aber auch nicht zu locker sitzen, weil sie sonst das Oberleder durchreiben. Zum Schonen beim An- und Ausziehen ist es gut, wenn der Gummischuh einen Sporn hat. Gereinigt werden Gummischuhe mit einem Lappen oder einem Schwamm und Wasser, danach reibt man sie mit einem wollenen Lappen glänzend.

Schuhe bewahrt man nicht in Schränken auf, weil sie darin leicht schimmeln, man stellt sie vielmehr an ein möglichst luftigen Ort, am besten auf ein besonderes Gestell.

## Die Herstellung der Topfwaren.

Der Herstellung der Topfwaren, die wir im Haushalt verwenden, geht wie beim Porzellan die Gärung der Tonmasse, „Einsumpfen“ genannt, voraus, ebenso die sorgfältige Knetung und Reinigung. Das Formen oder Bilden rundwandiger Gegenstände geschieht auf der schon in vorgeschichtlicher Zeit erfundenen Töpferscheibe. Dies ist eine Scheibe von etwa dem Umfange eines Stuhlsitzes, die der davor sitzende Arbeiter in Tischhöhe vor sich hat. Sie ist durch eine starke Stange mitten auf einer unteren Scheibe befestigt, auf welche der Töpfer bequem seinen Fuß setzen kann. Das ganze Gestell dreht sich leicht im Kreise. Indem der Arbeiter nun einen zu formenden Tonklumpen auf die obere Scheibe legt und diese durch entsprechende Fußbewegung zum Drehen bringt, rundet er mit der Hand den Tonklumpen und höhlt ihn gleichfalls mit Hilfe der Hand und einiger Formhölzchen nach Gefallen aus.

Bei ovalen, eckigen oder solchen runden Gefäßen, die mit halberhabenen Verzierungen versehen werden sollen, tritt an die Stelle der Herstellung mittels der Scheibe diejenige mittels der Form. Die Form besteht gewöhnlich aus Gips, der die Feuchtigkeit schnell aufsaugt und ist in zwei übereinstimmende Hälften geteilt, wodurch das leichte Herausnehmen des geformten Gegenstandes ermöglicht wird. — In beiden Fällen müssen die geformten Gegenstände erst an der Luft getrocknet werden, bevor sie die „Glasur“ empfangen. Die Glasurmasse — gewöhnlich ein Gemenge von Bleioryd (Bleiglätte) mit Ton, Lehm oder Sand — wird als dünner Brei auf das Gefäß aufgetragen, oder durch Eintauchen desselben in den Brei angebracht. Der Zusatz von Bleiglätte macht die Glasurmasse allerdings gesundheitsgefährlich, aber nur dann, wenn sie nicht hart genug aufgebrannt ist. Eine Probe darauf pflegt durch halbstündiges Kochen mit gewöhnlichem Essig angestellt zu werden. Geschirr, das in diesem Falle

Blei „abgibt“ ist für den Verkauf verboten. Zu beanstanden sind in erster Reihe die nicht scharf gebrannten hellgelb glasierten Geschirre, deren Glasur bald Sprünge und Risse erhält, durch welche namentlich säuernde Flüssigkeiten und Fette Blei in sich aufnehmen. — Wie vorgeschritten die Tonwaren-Industrie in der Schweiz ist, hat die Landesausstellung gezeigt.



Die Hefe besteht aus massenhaft vereinigten Hefenpilzen, welche als Kennzeichen der Gärung in sich entwickelnden, alkoholischen Getränken auf der Oberfläche erscheinen. Die Hefenpilze, winzig kleine, nur mit dem Mikroskop erkennbare pflanzliche Gebilde, bringen aus der warmen Luft auch ohne künstliche Mitthilfe in alle stärke- oder zuckerhaltigen Flüssigkeiten ein und bringen diese zum Gären, so in die Maische, in den Backteig. Man pflegt diese natürliche Gärung durch Zusatz sogen. Zuchthefe (oder Reihhefe) zu beschleunigen. Zuchthefe wird eigens in einer Maische von Malz, Roggenschrot und Schlempe erzeugt, später mit Kartoffelstärke verfeinert, und eingepreßt und getrocknet als sog. „Preßhefe“ für Bäcker und Haushaltungen in den Handel gebracht. Durch Zusatz derselben wird abweichend vom Sauerteig im Teige nur Alkoholgärung (nicht auch Milchsäuregärung) hervorgerufen.

Der Kalk ist eine der verbreitetsten Steinarten der Erde, die überall, und selbst in Gestalt ganzer Gebirge auftritt, daher auch im Wasser, in der Pflanze, und durch diese beiden auch in den tierischen Körpern vertreten ist. Dies ist vor allem in der Verbindung mit Kohlenensäure der Fall: Kalkstein, Marmor, Kalkspat, Kreide. Der reine Kalk muß erst durch Brennen (Glühen im Feuer) von seinen Verbindungen abge sondert werden. Das geschieht massenweise in Kalköfen; der so gebrannte reine kohlen saure Kalk ist aber so wassergierig, daß er beim Löschen mittels Wasser in Glühhitze gerät. Erst gelöscht, kann er für den Hausbau als Mörtel, und vom Landwirt zur Verbesserung des kalkarmen Bodens, sowie vom Chemiker, Gerber und Färber zu Gewerbszwecken benützt werden. Für die organische Welt ist der Kalk namentlich in seiner Verbindung mit Phosphorsäure — phosphorsaurer Kalk — wichtig. Das ist daraus zu erklären, daß das ganze Knochengrößten Teile aus Kalk besteht. Dieses Gerüst erfordert von Anfang an Stoffzufuhr

und Stärkung. Sie wird ihm durch die Nahrung zuteil, und diese muß daher Kalk in aufnehmbarer Form enthalten. Das ist auch bei allen unseren wesentlichen Nahrungsmitteln der Fall, namentlich bei dem Trinkwasser und bei den Pflanzen, die wir in Form von Gemüse genießen. Aus diesem Grunde sind dieselben für uns unentbehrlich, zumal da der Kalk reicher in den Blättern als den Stengeln vorkommt.

**Wachsflecken** in Kleidern lassen sich leicht mittelst Fließpapier und Glätteisen entfernen. Man legt das Papier auf die fleckige Stelle und fährt mit dem warmen Eisen darüber. Das Wachs wird dadurch, ohne Spuren zu hinterlassen, von dem Papier aufgesogen.

**Zigarrenasche** ist ein sehr gutes Pulver für Metalle. Es dient auch, etwas angefeuchtet, zur Entfernung von Tintenflecken auf polierten Möbeln. Die nach der Behandlung heller gewordene Stelle wird nachpoliert.

**Fleischwasser**, d. h. das Wasser, in welchem das Fleisch für den Mittagstisch gewässert oder abgewaschen worden ist, eignet sich vorzüglich als Düngmittel zum Begießen der Topfpflanzen und befördert das Wachstum.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** Einlaufsuppe, \*Rindfleischgulasch, Kartoffelschnee, Endiviensalat, \*Fiderisertorte.

**Montag:** \*Sauermilchsuppe, \*Bratwurst mit Senfsauce, †Rastanien und Kartoffeln.

**Dienstag:** †Hausmannssuppe, \*Roteletten aus getrockneten Pilzen, Fleischsalat, †Gesundheitsstorte.

**Mittwoch:** Mehlsuppe, Rindfleisch knitten, †Rotkraut auf russische Art, †Gefülzter Schlagrahm.

**Donnerstag:** Schwarzbrottsuppe, \*Gefüllter Kohl, Salzkartoffeln, \*Apfeltatsch.

**Freitag:** Luftsuppe, †Gedämpftes Rindfleisch auf ital. Art, Maccaroni, Birnenkompott.

**Samstag:** Reissuppe, Geschnezelte Lunge, \*Quarkauflauf, Blumenkohl.

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

### Rezepte.

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

**Sauermilchsuppe.** 30 Gr. Mehl, 1 Liter saure Magermilch, 1 Prise Salz, Schnittlauch, 1 Ei nach Belieben, 20 Gr. Fett und Brotwürfelchen. — Das Mehl wird in der

eingesetzten Pfanne mit etwas Milch glatt angerührt und unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen zum Kochen gebracht und gesalzen. Dann gießt man den Rest der Sauermilch dazu und läßt die Suppe noch bis zum Sieden kommen unter fortwährendem Schlagen. Man richtet sie über fein geschnittenen Schnittlauch und das verklopfte Ei an. Vor dem Servieren kann man im Fett geröstete Brotwürfel hinein geben. Die Sauermilchsuppe ist sehr beliebt und eignet sich vorzüglich als Krankensuppe (jedoch ohne Brotwürfel). Man kann zur Bereitung dieser Suppe Milch verwenden, die beim Sieden gerinnen würde.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

**Rindfleisch-Gulasch.** Zeit 1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> Stunden. 1 Kilo Rindfleisch, 30 Gr. Fett, 1 kleiner Kochlöffel Mehl, 2–3 gehackte Zwiebeln, Salz und Pfeffer, 1 Prise Paprika, 3–4 Löffel saurer Rahm, 2 Deziliter Wasser. — Das Fleisch wird in Würfel geschnitten, mit den gehackten Zwiebeln, dem Mehl und der Paprika in das heiße Fett gegeben und geröstet, bis sich die Würfel zu bräunen beginnen. Dann gießt man das heiße Wasser hinzu und läßt das Fleisch unter öfterem Schütteln, zugedeckt, weich werden. Die Sauce muß kurz gehalten sein. Sobald die Fleischstücke halb weich sind, verkocht man das Gericht mit dem sauren Rahm, gibt wenn nötig noch Salz und Pfeffer zu und fügt nach Belieben in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln bei oder serviert sie extra gekocht, dazu.

**Bratwurst mit Senfsauce.** Zeit <sup>3</sup>/<sub>4</sub> Stunden. 4 Bratwürste, 40 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Weißwein oder Fleischbrühe. 1 Eßlöffel Senf, 1 Prise Zucker, Zitronensaft, Salz. — Die Bratwürste werden durch warmes Wasser gezogen und vorsichtig abgetrocknet, <sup>1</sup>/<sub>2</sub> des Fettes zergehen lassen (nicht heiß werden) und die Bratwürste rings braun anbraten. Dann bereitet man in einer andern Pfanne folgende Sauce: In der andern Hälfte des Fettes wird das Mehl geschwitzt bis es schäumt, der Senf darunter gemischt und mit Flüssigkeit abgelöscht und mit den obigen Zutaten gewürzt. Man läßt die Bratwürste noch ein bißchen ziehen in der Brühe, aber ja nicht kochen, wodurch sie hart würden. Aus „Gritli in der Küche“.

**Roteletten von getrockneten Pilzen.** Die getrockneten Pilze werden etwa 2 Stunden in Wasser eingeweicht, fein gewiegt und in Butter gedünstet. Hierauf mengt man die Pilze mit etwas eingeweichter Semmel, Pilzextrakt, Ei, feingehackter Zwiebel, Pfeffer und Salz. Aus dem Gemenge werden Roteletten geformt und in Butter gebraten. Das zum Einweichen der Pilze benützte Wasser verwendet man alsdann mit der zum Braten

benützten Butter zur Herstellung der Sauce, welcher man auch etwas Zitronensaft hinzufügt. Durch Anstäuben von Mehl wird die Sauce sämig gemacht.

Aus „Unsere eßbaren Pilze“.

**Kastanien und Kartoffeln.**  $\frac{1}{2}$  Kilo bürre Kastanien werden am Abend mit Wasser übergossen und stehen gelassen. Am andern Morgen werden sie rein abgeschält, mit so viel Wasser, daß es handhoch darüber steht, zum Feuer gebracht, eine Prise Salz, ebenso viel Natron und ein Stück Speck oder Schweinefleisch zugefügt und die Kastanien beinahe weich gekocht. Hernach werden 1 Kilo rohe Kartoffelbröckli zugefügt, mit den Kastanien gut durcheinander gerührt und alles saftig eingekocht.

**Gefüllter Kohl.** Ein fester Kohlkopf wird in zwei Teile geschnitten, sehr sauber gewaschen, in kochendem Salzwasser halb weich gesotten und auf einem Sieb abgetropft. Nun wird ein Pruntruter Topf mit Butter oder Speck bestrichen und mit den auseinander gelösten Kohlblättern belegt. Ein gutes Haschee von rohem oder auch gekochtem Fleisch wird eingefüllt, dazwischen werden immer die kleineren Kohlblätter gelegt und das Ganze zuletzt mit Blättern bedeckt, so daß das Fleisch eingehüllt ist. Nun wird ein wenig Fleischbrühe dazu gegossen und der Topf fest zugedeckt  $\frac{3}{4}$  Stunden in den heißen Ofen gestellt. Dann wird das Kraut als ganzer Kopf auf eine Platte umgestürzt. Etwas Speck mit dem Fleisch gemischt ist sehr gut.

Aus „Bürgerliche Küche“  
von Frau Wyder-Zneichen.

**Feiner Quarkauflauf.** 50 Gr. Butter, 50 Gr. Stößbrot, 500 Gr. süßer Quark, 80 Gr. Zucker, Saft und Schale einer Zitrone, 20 Gr. Rosinen, 20 Gr. Sultaninen, 10 Gr. Zitronat, 2 Dezl. süßer Rahm, 2 Eier. — Das Brot wird in der Butter gedämpft. In einer Schüssel verrührt man den durch ein Sieb gestrichenen Quark (von 3 Liter Magermilch), Zucker, Rahm, die Gewürze und die Eigelb recht gut miteinander. Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen, mit dem Brot sorgfältig unter die Masse gezogen. Man füllt sie in eine gut mit Butter ausgestrichene Form und bäckt den Auflauf während  $\frac{3}{4}$ —1 Stunde in mittlerer Hitze.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

**Apfeltatze.** Auf  $\frac{1}{2}$  Kilo Mehl nimmt man 3 Eigelb, Salz und Milch, bis der Teig die rechte Dicke hat, zuletzt wird der Eierschnee daruntergezogen. Gute, nicht zu harte Äpfel werden in dünne Scheibchen geschnitten, in ziemlicher Menge unter den Teig gemischt, dann löffelweise in schimmendem Schmalz gebacken, mit Zucker und Zimt bestreut, serviert.

**Fideriser Torte.** 375 Gr. Mehl, 250 Gr. Butter, 250 Gr. Zucker, 200 Gr. gestoßene Mandeln, 4 Eier, Zimt, Zitrone, eine Prise Salz und 2—3 Tropfen Rosenöl werden zu einem Teig verarbeitet. Die Hälfte des Teiges wird in der Form als Boden ausgelegt, Himbeermarmelade darauf gegeben, die andere Hälfte als Deckel darüber und die Masse nicht heiß gebacken.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

## Gesundheitspflege.

**Der Lehm als Heilmittel.** Man hat gefunden, daß im Lehm Radiumausstrahlungen wirksam werden; und es werden noch andere unsichtbare und unmeßbare Kräfte darin sein, die alle in der richtigen natürlichen Dostierung vorhanden sind, um heilkräftig zu wirken.

Welche Erde darf man zu den Anwendungen nehmen und wie verwahrt man sie? Die oberflächlichen Erdschichten sind überall, wo Menschen wohnen und Land und Feld bebauen, wo Pflanzen wachsen und verwesen, von Zerfetzungsstoffen durchdrungen, man muß also draußen im Freien etwa einen halben Meter tief graben, bis man an die graublau-erdige Erdschicht, den Lehm, kommt. Diesen gräbt man aus, füllt ihn in eine saubere Kiste, gräbt diese so tief in seinem Garten ein, daß ihr oberer Rand gerade hervorsteht, und bedeckt sie mit einem sauberen Holzdeckel; vor Verschmutzung durch Tiere oder Gewässer muß sie sicher sein und muß öfters mit sauberem Wasser begossen werden, damit der Inhalt nicht verkrustet. Will man einen Lehmwickel machen, so nimmt man schon etwa zwölf Stunden vorher von diesem Lehm und weicht ihn mit Wasser auf. Vor der Benützung wird er zu einem dünnen Brei verrührt und dann etwa fingerdick auf die feuchte, weiche Leinwand des Wickels gestrichen. Gewöhnlich lasse ich den Lehm vor dem Anrühren etwas warm stellen, aber heiß darf er nicht werden; über den Lehmwickel kommt noch ein feuchtes, sehr warmes Tuch und eine Wollschicht. Nur bei sehr starken Entzündungen mit großem Hitzegefühl wird der Lehm am besten kalt aufgelegt. Der Wickel bleibt drei bis sechs Stunden liegen, nachher folgt eine laue oder kalte Abwaschung oder ein warmes Ganz- oder Teilbad, je nach dem Fall.

Wie Frau Dr. med. G. Lucci in ihrer Broschüre „Wie heilen wir Frauenleiden“ schreibt, wirkt der Lehm nicht nur bei Frauenleiden, sondern bei allen Entzündungen, besonders bei offenen Eiterungen, verunreinigten alten Wunden, Ausschlägen usw. in kürzester Frist heilend.



## Krankenpflege.

**Ohnmacht, Krämpfe.** Unter Ohnmacht versteht man den plötzlichen Verlust des Bewußtseins, besonders durch Blutverlust, schlechte Luft, Schreck. Ohnmächtigen löst man zunächst alle beengenden Kleidungsstücke, bringt sie in frische Luft und lagert sie so, daß der Kopf erhöht liegt, wenn das Gesicht rot ist, tief dagegen, wenn die Blässe des Gesichts eine Blutleere des Gehirns anzeigt. Als Belebungsmittel dienen Einreibungen der Stirn mit kölnischem Wasser, Vorhalten von Riechmitteln und Einflößen von Wein, Rassee oder Hoffmannstropfen.

Krämpfe unterscheiden sich von Ohnmachten dadurch, daß sie Zuckungen der Gliedmaßen, Verdrehungen der Augäpfel, Zudrücken der Hand verursachen. Man lagert die von Krämpfen befallenen Personen auf einer Matratze oder Decken so, daß sie sich an Gegenständen, die in der Nähe sind, nicht verletzen können, und wartet das Ende des Anfalls ruhig ab. Dann bringt man sie zu Bett, da meist ein mehrstündiger Schlaf folgt.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Kinderspielzeug erfordert die größte Beachtung, namentlich in den Fällen, in denen es sich um die bei Kindern häufigen Infektionskrankheiten wie Scharlach, Diphtherie, Keuchhusten, Masern, epidemische Genickstarre handelt. Übertragungen dieser Krankheiten durch Kinderspielzeug sind, wenn auch im einzelnen Falle schwer nachzuweisen, leicht möglich. Eine sorgfältige Desinfektion ist deshalb nicht außer acht zu lassen. Die Art der Desinfektion richtet sich nach dem Stoff, aus dem das Spielzeug besteht, und nach seinem Wert. Wertloses oder wenig Wert besitzendes Spielzeug wird am besten an Ort und Stelle verbrannt. Bilderbücher sind, falls sie nicht vernichtet werden, dem Formaldehydverfahren auszusetzen. Holzernes Spielzeug läßt sich schwer, ohne die Farben zu zerstören, desinfizieren (durch Abwaschen mit Desinfektionsflüssigkeiten, durch Auskochen, im Dampfapparat), ist deshalb am besten zu verbrennen. Metallgegenstände und solche aus Glas lassen sich meist bequem durch Kochen im Wasser oder im Dampfapparat desinfizieren. Jedenfalls ist nachdrücklich darauf hinzuweisen, daß es gewissenlos wäre, Kinderspielzeug, das von Kindern mit übertragbaren Krankheiten benutzt wurde, undesinfiziert fortzugeben. (Siehe näheres über Desinfektionsmittel auch in Nr. 50 des „Schweizer Frauenheim“ des letzten Jahrganges.)

## Gartenbau- und Blumenzucht.

Es sei erwähnt, daß in unseren Wohnräumen den Zimmerpflanzen manchmal etwas Gefahr dadurch droht, daß das Leuchtgas nicht ganz frei von schwefeliger Säure ist. Im allgemeinen kann man aber annehmen, daß unsere Leuchtgasfabrikation heute auf einer solchen Höhe steht, daß die Gefahr eine ganz minimale ist. Wenn das Zimmer regelmäßig gelüftet wird, dann ist kaum irgendwelche Schädigung der Pflanzen durch das Leuchtgas oder andere in demselben enthaltene Gase zu befürchten. Die vermeintlichen Schädigungen der Zimmerpflanzen durch die Gasbeleuchtung haben in den allermeisten Fällen andere Ursachen.

Eine weitere für das Leben der Pflanze unerläßliche Bedingung ist die Wärme. Das Pflanzenleben spielt sich im allgemeinen in Temperaturen zwischen 1–50° C ab. Das Wärmebedürfnis der verschiedenen Pflanzen ist ein verschiedenes. Während unsere heimischen ausdauernden Pflanzen zum Teil ihre Vegetation schon bei niedrigen Temperaturen, wenige Grade über dem Gefrierpunkte des Wassers beginnen, werden Pflanzen der Tropen bei diesen Temperaturen oft schon geschädigt, wenn sie ihnen längere Zeit ausgelegt sind, und beginnen erst bei wesentlich höheren Temperaturen ihre Vegetation. Wir können hier also auch ein Minimum feststellen, bei welchem die Vegetation beginnt; aber auch ein Optimum der Wärme, bei welchem die Vegetation am intensivsten stattfindet, läßt sich für die verschiedenen Pflanzen feststellen, das für die verschiedenen Arten verschieden groß ist. Endlich ist auch das Maximum der Wärme, welches die Pflanzen vertragen, verschieden für die verschiedenen Pflanzen. Endlich können wir noch eine untere Temperaturgrenze feststellen, welche die Pflanzen vertragen können, ohne zu leiden. Auch diese Grenze ist sehr verschieden bei den verschiedenen Pflanzen.

## Tierzucht.

Die Finne des Schweins ist ein länglich runder Blasenwurm (Größe: Stecknadelkopf bis Erbsengröße), aus welchem sich, wenn er in lebensfähigem Zustand in den menschlichen Körper übergeht, dort der Bandwurm entwickelt. Es gibt kein untrügliches Zeichen dafür, daß ein Schwein frei von Finnen ist; hat es welche in sich, und das ist meistens bei solchen Schweinen der Fall, die nicht im Stall gefüttert werden, sondern ihre Nahrung in Düngerstätten, Pfügen usw. suchen, so fühlt sich meistens der Schwanz knotig an, und an



der unteren Seite der Zunge findet man kleine weißliche Körnchen. Obwohl solche Schweine keine eigentlichen Krankheitsercheinungen zeigen, ist es doch ratsam, sie jung zur Mast zu stellen; erstens, weil sie sich, wenn sie älter als zwei Jahre sind, nicht mehr gut mästen lassen; sodann weil das Fleisch solcher Tiere nur genossen und verkauft werden darf, solange die Finnen nicht zahlreich darin auftreten, und auch dann nur unter Angabe des Fehlers und in vollständig gargekochtem Zustand. Nur völliges Garfochen und Durchbraten des Fleisches schützt den Menschen vor Entwicklung des Bandwurms. Durch Pökeln oder Räuchern werden die Finnen nicht getötet. U. v. A.



### Antworten.

93. Ich konnte nie recht begreifen, daß nur immer von den Vorteilen der Kochliste geschrieben wurde. Man muß sich ja geradezu als Verschwenderin vorkommen, nur mit Gas zu kochen; trotzdem wurde mir als einer alten Köchin noch nie der Vorwurf gemacht, eine zu große Gasrechnung zu haben. Mit mir gehen noch viele Köchinnen einig. Ein guter Gasherd, richtig gehandhabt, macht eine Kochliste entbehrlich, besonders in kleinern Haushaltungen. Das Kochen auf einem Gasherd gestattet ganz wohl, daneben viele häusliche Arbeiten zu verrichten. Und wie froh ist man, wenn die Zimmer noch nicht geheizt sind, in der Küche ein warmes Plätzchen zu finden. — Starkes Feuer braucht ja nur solches Fleisch, welches rasch zubereitet werden muß, wie Roteletten, Leberspäthli usw. Auch nur bei den Gemüsen, welche gebrüht werden, kommt starkes Feuer in Betracht; alles andere wird ebenso schmachhaft, wenn es einmal richtig siedet auf sehr sparsamem Feuer mit wenig Wasser, aber in gut verschließbarem Topfe. Dabei braucht es wenig Beaufsichtigung und wenig Gas. So ist es auch mit dem Siedefleisch. Auch bei folgender Zubereitung von Rindsbraten erzielt man Gasersparnis und einen ausgezeichneten Braten, der mir noch immer gelobt wurde. Das hergerichtete Stück Fleisch wird mit einem Kalbsknöchli und Fett auf Feuer getan, mit wenig Wasser immer gedünstet, dann erst am Ende der Kochzeit angebraten. Dadurch erzielt man ein saftiges, nicht ausgekochtes Stück Braten und eine kräftige Sauce. Nur die Mühe sich nicht scheuen lassen, den Gasherd auch richtig auszunutzen, dann ist er nicht teurer als der Gebrauch der Kochliste. Eine alte Küchenfee.

97. Machen Sie es mit dem Linoleum wie ich. Auch mir hatte der Arzt das Blochen verboten. Ich nahm dann eine starke Stiel-

bürste und einen Wollappen. Damit wurden die Böden mit wenig Mühe ebenso schön.

Fr. P. M., Al.

1. Lassen Sie vom Spengler einen hübschen Aufsatz auf die Radiatoren machen, wenn Sie nicht schon fertige kaufen können. Auf diesem Aufsatz können Sie die Zeller wärmen und gekochte Gerichte, die temperiert werden sollen, aufstellen. Je nach der Art des Aufsatzes können Sie auch Wasser darin auf einen gewissen Wärmegrad bringen und es entweder nur zur Feuchterhaltung der Luft gebrauchen oder zum Kochen. Auch läßt sich dieses Wasser am Morgen oder Abend zur Toilette benutzen. Hausdchter.

2. Hängen Sie etwas Speck, Nüsse etc., event. auch Apfel an das Christbäumchen und streuen Sie die gesammelten Obstkerne darunter. Dann machen Sie den Vögeln, die übrigens diesen Winter noch keinen Mangel gelitten haben, große Freude. Den Baum stellen Sie im „Fuß“ auf den Balkon oder graben ihn im Garten in die Erde ein. Hausfrau.

3. Korflinoleum sollte von Zeit zu Zeit mit Seifenwasser aufgewaschen und darüber gewischt werden. Dies verhütet, daß es zu dunkel wird. Ich betrachte das Dunkelwerden nicht als einen Uebelstand. Die Böden müssen nur von Anfang an nicht zu dunkel gewählt werden. Minna.

### Fragen.

4. Ich beabsichtige einen Gasherd mit Bratofen anzuschaffen und handelt es sich um die Systeme Junker & Ruh, Lehmann und Gasapparatefabrik Solothurn. Ich wäre sehr dankbar, wenn ich durch die Leserinnen die beste Marke erfahren könnte. Frau S. M.

5. Wie kann man kalte Parterrefußböden einigermaßen warm halten? Trotz hoher Temperatur im Zimmer habe ich beständig kalte Füße. Bureaufräulein.

6. Wie kann man Wollresten am besten verwerten? Man soll diese in gegenwärtiger Zeit zusammensparen, aber zu welchem Zweck? Hulda.

7. Wie soll man kostbare Pelze pflegen und aufbewahren, daß sie lange gut erhalten bleiben? Um gütigen Rat bittet und dankt Gertrud.



## Ideal-Haushaltungsbuch der Schweizerfrau

ist à Fr. 1. — zu beziehen bei

W. Coradi-Maag, Schöntalstr. 27, Zürich 4

