

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

**Band:** 27 (1920)

**Heft:** 20

**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

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

Redaktion: Eina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 3.—, halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 20. XXVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 25. September 1920.

Jedem Ehre, jedem Preis!  
Ehre jeder Hand voll Schwielen!  
Ehre jedem Tropfen Schweiß,  
Der in Hütten fällt und Mühlen!  
Ehre jeder nassen Stirn  
Hinterm Pfluge! — Doch auch dessen,  
Der mit Schädel und mit Hirn  
Hungernd pflügt, sei nicht vergessen!  
F. Freiligrath.



## Ein billiges Hausgetränk.

Trotz aller Belehrung in Wort und Schrift scheint uns, daß immer noch eine gewisse Zurückhaltung von Seite der Hausfrauen an den Tag gelegt wird, wenn es sich um die Herstellung von alkoholfreien Getränken handelt. Sie und da mögen allerdings Mißfolge von dieser Arbeit abschrecken. Namentlich wird das bei denjenigen Hausfrauen der Fall sein, die sich immer noch nicht eine richtige Vorstellung machen können über den Zweck des Sterilisierens und die Notwendigkeit eines vollständig sicheren Gefäßverschlusses.

In Anbetracht der reichlichen Obsternte und des billigen Preises, zu welchem Süßmost heute von Mostereien bezogen werden kann, sei im nachfolgenden kurz auf die zwei Hauptmomente hingewiesen, die bei der praktischen Durchführung der Süßmostkonservierung in Betracht kommen.

1. Einmal handelt es sich um die gänzliche Vernichtung derjenigen Organismen, welche den zuckerhaltigen Obstsaft in Gärung bringen, den süßen Saft in alkoholhaltigen Obstwein umwandeln, wobei der Zucker zum Verschwinden gebracht wird. Diese Gärung und die damit verbundene Veränderung des frisch gepreßten Saftes kann allein nur verhindert werden, wenn die Gärhefen abgetötet werden. Letzteres erfolgt bekanntlich durch Erhitzen (Pasteurisieren, Sterilisieren) auf pilztötende Temperaturen. Versuche haben ergeben, daß Gärungshefe schon etwa bei 65 Grad vernichtet wird. Für die Praxis hat sich aber gezeigt, daß es notwendig ist, höhere Sterilisationstemperaturen anzuwenden, und zwar sowohl in Rücksicht auf die verschiedenen Glasqualitäten, die Dicke der Glaswandungen, wie die Glasform. Bei dickwandigen oder weitbauchigen Gläsern dauert es ziemlich lange, bis die Hitze in die Mitte eingedrungen ist. Die Temperatur muß aber auch hier während einer bestimmten Zeit auf den Gefäßinhalt wirken können. Selbstredend hängt die Erhitzungsdauer von der Art und Beschaffenheit der Fruchtconserven ab. Für süßen Obstsaft empfehlen wir ein Erwärmen auf 70 bis Maximum 80 Grad Celsius während 25—30 Minuten. Dabei ist zu beobachten, daß die Sterilisationsdauer erst von dem Momente an zu berechnen ist, da das

Thermometer 70 Grad Celsius erreicht hat. Auf den gewöhnlichen Kochherden ist es nicht möglich, die Temperatur so leicht zu regulieren, wie auf dem Gas bezw. elektrischen Herde. Daher erlauben wir uns die Angabe von obern und untern Grenzzahlen. Sehr wichtig ist die Art, wie die Temperatur im Kochgefäß ermittelt wird.

Bisher hat man empfohlen, im Wasserbade zu sterilisieren und bis zu  $\frac{3}{4}$  der Gläserhöhe Wasser in den Sterilisiertopf einzufüllen. Mit Rücksicht auf die immer noch teuren Brennstoffe halten wir das Verfahren nicht für rationell. Einmal braucht es sehr lange Zeit und viel Brennmaterial, bis dieses große Wasserquantum auf die nötige Temperatur erwärmt ist, dann aber muß dieses erwärmte Wasser nach dem Sterilisieren weggegossen und mit frischem ersetzt werden, wenn wir weiter sterilisieren wollen. Vorteilhafter ist es, mit möglichst wenig Wasser zu arbeiten und nur soviel beizugeben, daß der erzeugte Wasserdampf zur Sterilisation genügt. Schon in kurzer Zeit wird dieses geringe Wasserquantum auf Siedetemperatur erhitzt sein und Wasserdampf sich bilden. Die Gefäße sind, wie beim gewöhnlichen Sterilisieren auf einen Latten- oder Siebrost zu stellen.

Das Thermometer ist derart in den Sterilisiertopf einzustecken, daß die Quecksilberkugel ungefähr in die Höhe des Gefäßverschlusses zu stehen kommt.

Die Mißerfolge beim Sterilisieren sind vielfach darauf zurückzuführen, daß man das Thermometer ganz in den Kochtopf herunterschob und die Temperatur des Wassers ermittelte. Der wichtigste Teil der Konservengefäße, die Verschlusspartie, welche über das Wasser emporragt, blieb unkontrolliert. Bekanntlich ist aber die Temperatur über dem Wasser viel niedriger als diejenige des Wassers selbst. Es tritt dann der Fall ein, daß der im Wasser stehende Teil des Konservenglases in richtiger Weise sterilisiert ist, während die über das

Wasser hervorragende Partie ungenügend erwärmt wurde. Man hat aber vor allem dafür zu sorgen, daß gerade der Glashals und der Verschluss in richtiger Weise steril gemacht werden; denn hier liegt die größte Infektionsgefahr. Es soll daher nicht die Temperatur des Kochwassers ermittelt werden, sondern diejenige, welche in der Höhe des Glasverschlusses erreicht wird. Aus diesem Grunde empfehlen wir, das Thermometer, wie schon erwähnt, nur soweit einzuschieben, daß die Temperatur in der Höhe der Glasverschlüsse festgestellt werden kann.

2. In zweiter Linie ist beim Sterilisieren darauf zu achten, daß keine neuen Gärungserreger in die sterilisierten Gefäße eindringen können. Bei der Konservierung von Süßmost verwendet man am besten Schlegelflaschen. Einmal finden sich solche am ehesten noch in den Familien, dann aber sind diese leicht zu verschließen. Wenn zum Verschließen Flaschenkorke verwendet werden, bindet man letztere an die mit Süßmost gefüllten Flaschen und sterilisiert die Korke mit den Flaschen. Nach Beendigung des Sterilisierens werden dann die Flaschen verschlossen. Die Zapfen sind im Dampf weichgeworden und lassen sich leicht in den Flaschenhals eindrücken. Die verschlossenen Flaschen werden nun sofort auf den Kopf gestellt und in dieser Stellung erkalten gelassen. Dieses Verschließen der Flaschen nach dem Sterilisieren hat den Vorteil, daß man die Zapfen nicht festbinden muß. Bei guten, ungebrauchten Korkzapfen ist ein nachheriges Paraffinieren nicht notwendig. Ein sorgfältiges Paraffinieren ist aber absolut notwendig, sofern schon gebrauchte aber noch gut verwendbare Zapfen benutzt werden.

Statt Korkzapfen kann auch nichtentfettete Watte zum Verschließen der Flaschen in Anwendung kommen. In diesem Falle dürfen die Flaschen aber nicht vollständig gefüllt werden. Der Watte-

pfropfen muß fest sein und gut in den Hals eingedrückt werden. Selbstverständlich dürfen derart verschlossene Flaschen nur stehend aufbewahrt werden.

tz.



## Der wirtschaftliche Wert der Kastanie.

Von Dr. Ludwig Staby.

(Nachdruck verboten.)

Der Kastanienbaum mit seiner prächtigen, dichten Laubkrone und den herrlichen Blüten, die den Baum im Frühling schmücken, ist merkwürdigerweise bis jetzt wirtschaftlich noch viel zu wenig ausgenützt worden. Fast die einzige Verwendung, die die Früchte fanden, war die als Wildfutter. Da Hirsche und Rehe die Früchte aufnehmen, wurden sie auf den Wildfutterplätzen in den Revieren ausgelegt und fanden bald willige Abnehmer. Die Kastanien sind nicht nur ein sehr nahrhaftes, sondern auch ein sehr zuträgliches Wildfutter, da ihr Gehalt an Bitterstoffen den Durchfall des Wildes verhütet. Während also die Jäger den Wert der Kastanien längst erkannt haben, sind sie sonst fast nie verwendet worden, sie dienten meistens nur den Kindern als Spielzeug, wurden dann aber achtlos weggeworfen. So kam es, daß alljährlich viele Tausende von Zentnern der Früchte einfach umkamen, trotzdem allgemein bekannt war, daß sie sehr reich an Stärke, wie auch an Fett sind. Der Grund dieser Mißachtung war, daß die Kastanien in sehr hohem Maße einen Bitterstoff enthalten, der sie des bitteren Geschmacks wegen vielen Tieren ungenießbar macht.

Erst in den letzten Jahren ist daher der wirtschaftliche Wert dieser Baumfrucht mehr gewürdigt worden, und man hat erkannt, daß die Roßkastanie auf die verschiedenste Weise, besonders als Viehfutter, ausgenützt werden kann. In ganz frischem Zustande, in welchem der bittere Geschmack noch am wenigsten ausgeprägt ist, werden die Kastanien sowohl

von Rindvieh und Pferden, wie auch von Schweinen gefressen. Man muß bei der Fütterung nur so verfahren, daß man die Tiere allmählich an das Futter gewöhnt, also zunächst nur kleine Mengen gibt. Am besten ist es, sie in gebrochenem oder gequetschtem Zustande dem andern Futter, besonders dem Grünfutter, beizumischen. Milchkühen darf man allerdings nur geringe Mengen geben, da sonst die Milch leicht bitter werden kann, dagegen darf Mastvieh schon eine größere Portion, 5—7 Kilo täglich, bekommen, da die Kastanien ein hervorragendes Mastfutter sind, das viel Fleisch und Fett bildet.

Wollen die Tiere das Futter wegen des bitteren Geschmacks nicht nehmen, dann muß man die Kastanien durch längeres Auslaugen im Wasser entbittern oder man muß sie weichkochen und das Kochwasser weggießen. In gekochtem und gequetschtem Zustande sind die Kastanien ein gutes Mastfutter für Schweine, denen man pro Kopf  $\frac{1}{2}$  bis 1 Kilo täglich geben kann. Bei allen Tieren ist das Füttern mit Kastanien von guter Wirkung, denn es setzt nicht nur erheblich Fett an, mästet also vorzüglich, sondern verhindert seines Bitterstoffes wegen auch Darmerkrankungen, die bekanntlich dem Vieh oft verderblich werden können.

Der hohe Stärkegehalt der Roßkastanie hat in den letzten Jahren Veranlassung gegeben, daß die Stärkefabriken und Spiritusbrennereien sich näher mit der Frucht befaßten, und nachdem es gelang, den Bitterstoff zu entfernen, sind die Kastanien ein wertvolles Rohprodukt für diese Fabriken geworden. Außer der Stärke werden auch noch die Fette und Eiweißstoffe der Kastanien ausgenutzt, von denen sie einen hohen Prozentsatz besitzen.

Vielfach wird das aus Roßkastanien hergestellte Stärkemehl höher bewertet, als das Kartoffelstärkemehl.

Zur Fabrikation von Klebstoff sind die Roßkastanien ebenfalls sehr gesucht,

den Rohstoff zu dem bekannten Dextrin bilden die Roßkastanien.

In gleicher Weise wie die frischen Kastanien, die im September geerntet werden, lassen sich auch die getrockneten Früchte verwerten. Wer größere Mengen Kastanien längere Zeit aufbewahren will, muß sie unbedingt trocknen oder dörren, denn sie schimmeln sehr leicht und werden muffig und damit ungenießbar. Es genügt aber nicht, sie in einem trockenen Raum oder in der Sonne auszubreiten, denn sie müssen vielmehr in einem Dörr- oder Backofen richtig getrocknet werden, ähnlich wie Obst; daß sie nachher trocken aufbewahrt werden müssen, ist selbstverständlich.

Wenngleich heute die Roßkastanie auch vielfach zur Herstellung eines guten Kaffee-Ersatzes verwendet wird, so wird sie sonst als menschliche Nahrung nicht gebraucht, trotzdem das nach dem Entbitterungsprozeß auch möglich wäre. Aber das ist ja auch nicht nötig, denn die Kastanie bringt, wie wir gesehen haben, schon einen so hohen wirtschaftlichen Nutzen, daß der Anbau des Baumes, der jeder Landschaft zu Schmuck und Zierde gereicht, nicht genug empfohlen werden kann. Nicht nur an Wegen, in Parkanlagen und Schmuckplätzen, sondern auch auf Spielplätzen sollte man so viel wie möglich die schönen, schattenspendenden Bäume anpflanzen. Die Roßkastanie gedeiht in jedem Klima, was bei ihrer Schwester, der Edelkastanie, nicht der Fall ist, und nicht nur ihre Frucht, sondern schon ihre Blüte ist von großem Wert, da sie infolge ihres Zuckerreichtums eine vorzügliche Bienenweide ist; jeder blühende Kastanienbaum ist bekanntlich stets von Tausenden der fleißigen Honigsammler umsummt.



Der Mensch muß erst im kleinen Kreise seine Pflicht erfüllt haben, ehe er die Welt zu verbessern unternehmen darf.

Wie weise muß man sein, um immer gut zu sein!  
M. v. Ebner-Eschenbach.

## Welche Obstsorten und -Sorten eignen sich am besten zum Einmachen?

(Nachdruck verboten.)

Die hohen Zuckerpreise zwingen manche Hausfrau beim Einmachen von Obst und Beerenfrüchten in der Hauptsache auf solche Früchte zu sehen, die nicht so viel Zuckerzusatz erfordern, weil sie schon von Natur süß sind. Hierzu gehören vor allem unsere feinen Birnensorten. Erfahrungsgemäß eignen sich aber nicht alle Birnen gleich gut zum Einmachen. Viele bewahrt man am besten roh auf, besonders solche, die sich ohnehin durch große Haltbarkeit und Saftfülle, wie durch ein natürliches angenehmes Aroma und feines mildes Fleisch auszeichnen. Als solche sind zu nennen: Amandis-Butterbirne, Winter-Deschantsbirne, Liegels Winter-Butterbirne, Späte Hardenponts, Winter-apotheker- und Raizenkopfbirne. Zum Einmachen und Sterilisieren eignen sich besonders folgende Birnensorten sehr gut: Williams Christbirne, rote Bergamotte, weiße Herbst- und Esperens Herren-Butterbirne; ferner die Karthäuserbirne, die grüne Tafel-, die holländische Feigen- und Clairgeaus Flaschenbirne, die „Gute Luise“, Herzogin von Angoulême, die Herbstfeigenbirne, die rotpunktierte Dornbirne und die englische Sommerbutterbirne, auch die Sommer- und Herbstbergamotte. Zur Bereitung der so beliebten Brat- und Schmorbirnen eignen sich am besten Rapiomonts Herbstbutterbirne, die gute Graue, die Margareten-Birne, die Meißener Zwiebelbirne und die doppelte Bergamotte.

Als Essigbirnen sind zu empfehlen: die Bertabirne, die Stuttgarter Geißhirtel, die Rouffelette von Reims und die graue Sommerbirne. Zum Einmachen von Birnen mit Ingwerzusatz sind sehr beliebt die weiße Herbstbutterbirne, die Sommer-Muskateller, die Glockenbirne, die frühe Magdalene und die Pastorenbirne; letztgenannte Sorte

taugt auch sehr gut zum Sterilisieren und zum Rohessen im Frühjahr. Zum Sterilisieren, sowie zum Einmachen ganzer Früchte in Essig eignen sich von Zwetschgen alle großfrüchtigen Sorten gut, namentlich aber die veredelte Hauszwetschge, die frühe Lukas- und Bühlers Frühzwetschge, sodann die Fellenbergzwetschge, die Anna Spät, die blaue persische Zwetschge. Von Pflaumen eignen sich zum Einmachen ganzer Früchte alle Reineclauden und Mirabellen gut, sowie alle Pflaumen mit festem Fleisch, das sich leicht vom Stein lösen läßt, wie z. B. die Aprikosenpflaume, Rivers Frühpflaume und die Jeffersonpflaume, letztere auch sehr gut da zu verwenden, wo vor dem Einmachen die Früchte zu enthäuten sind, da sie sich sehr leicht schälen läßt. Von Quitten eignen sich alle Sorten und Arten gut zum Einmachen, die nicht steinig sind und möglichst wenig Flaum oder Wolle haben, da diese bekanntlich sowohl bei der Gelee- und Kompottbereitung wie beim Sterilisieren ganzer Früchte sehr störend wirkt und vorher nicht gut zu beseitigen ist. Aus diesem Grunde eignet sich die gerippte portugiesische Quitte und die Champion-Quitte zum Ganzeinmachen, wie auch zu Kompott- und Geleebereitung am besten; ebenso auch die Mezer Apfelquitte und die japanische Quitte, welche letztere zugleich als Zierstrauch in Gärten, sowie als Heckenpflanze Verwendung findet.

Eine richtige Sortenauswahl liegt hier nicht nur im Interesse des feinen Geschmacks und guten Aussehens, sondern auch ebenso sehr im Interesse des Geldbeutels. Eine lockere und saftreiche Birne oder Zwetschge gibt viel und gute Konfitüre, ist auch gut zum Sterilisieren geeignet, taugt aber gar nicht zum Schmoren, Dörren und Braten, weil sie hierbei zu stark zusammenschrumpft und es ist doch gewiß nicht gleich, ob man von zehn Kilo Äpfeln, Birnen oder Zwetschgen oder Pflaumen nur 3—4 oder 5—6 Kilo Dörrobst er-

hält; man wähle daher zum Braten und Dörren mehr fleischige Früchte aus.  
A. G.

## Haushalt.

### Die Reinigung der Fellvorlagen.

Die Reinigung hellfarbiger Felle ist einfacher, als man annimmt. Es gehört dazu eine scharfe, harte Bürste, eine Lösung von 1 Liter lauem Wasser, 1 Theelöffel Salmiakgeist, ein Theelöffel heiß aufgelöstes Seifenpulver. Diese Mischung quirlt man tüchtig, kämmt zuvor das Fell auf einem Brett oder ungestrichenem Rüchentische recht glatt, damit alle Verfilzung der unteren Haarschicht gelockert wird und bürstet es nun nach dem Strich mit nasser, aber ausgespritzter Bürste gleichmäßig durch. Das Durchnässen des Ledergrundes muß dabei nach dem Sprichwort: „Wasch mir den Pelz, aber mach ihn nicht naß!“ verhütet werden. Nun wird dieselbe Arbeit nochmals vorgenommen, wobei die Bürste recht oft ausgespritzt wird, da nun erst der eingeweichte Schmutz sich löst. Allzu schmutzig gewordenes Reinigungswasser muß dabei natürlich erneuert werden. Nun hängt man das Fell auf einer Stange über ein breites Gefäß und überbürstet es rasch mit viel reinem Wasser und ziemlich nasser Bürste und hängt es zum Trocknen mit angesteckten Bandschlingen wie eine Hängematte ausgespannt und mit den Haaren nach unten möglichst im Freien auf. Nach dem Trocknen mit dem Rohrstoß gefloßt und durch Kämmen aufgelockert, ist es sauber und farbenfrisch wie neu.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Creme-Suppe, \* Gebeizter Schafschlegel mit Kartoffeln, Blumenkohl, \* Trauben-Torte.

Montag: Selleriesuppe, † Bohnen auf span. Art, Kartoffel-Omeletten.

Dienstag: Hafermehlsuppe, † Fleischmus, Kartoffeln in der Schale, Endivien Salat.

Mittwoch: \* Rohl-Reisuppe, \* Falsche Krapfen von Kartoffeln, Zwetschgen-Kompott.

Donnerstag: Sagosuppe, † Roastbeef, Maffaroni, Kopfsalat.

Freitag: Brotsuppe, \* Vegetarischer Hackbraten, Polenta, Apfelmus.

Samstag: † Falsche Krebsuppe, † Omelette mit Tomaten, \* Birnenspeise.

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

**Koch-Rezepte.**

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

**Kohl-Reissuppe.** Zu einem Fassentopf Reis gibt man 2 Eßlöffel geriebenen Käse und dämpft beides in einem Eßlöffel Fett. Zum Mitdämpfen kommt, so wie es angezogen hat, ein ganz kleiner Kohlkopf hinein, zerschnitten wie zu „bairisch Kraut“. Erst nach und nach füllt man so viel Wasser nach, als zur Suppe nötig ist und läßt sie im Selbstkocher gar werden. Ergibt eine schmackhafte Suppe.

**Gebeizter Schaffkegel.** Das Fleisch wird tüchtig geklopft, in gutem Essig mit einem Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner 8—10 Tage gebeizt; falls es nicht fett ist, mit Speck gespickt und dann gebraten. In die Bratpfanne wird Essig getan, der Braten fleißig damit begossen und gewendet, damit er überall schön gelb wird. Man kann, wenn das Fleisch etwas mehr als halb gebraten ist, 4—6 kleine Zwiebeln und 8—10 geschälte, rohe Kartoffeln in die Bratpfanne legen, sie gelb werden lassen und das Fleisch damit garnieren.

**Vegetarischer Hackbraten.** Man rüste  $\frac{1}{2}$  Kilo Gemüse (Sellerie, Lauch, Gelbrüben, Wirsing, Zwiebeln &c.) wiege alles nicht zu fein und dünste es in heißgemachter Butter oder Fett etwa 10 Minuten. Dann streut man 4 Eßlöffel Mehl darüber und dünstet es gut durch. Inzwischen hat man ca. 200 Gramm Nudeln in Salzwasser weichgekocht und erkaltet durch die Hackmaschine getrieben. (Es lassen sich gut Reste verwenden.) Wenn alles erkaltet, vermischt man Gemüse, Nudeln, 1 Ei, Salz, Muskat und Zitronenschale gut miteinander, formt 2—3 Braten oder kleine Rühlein von der Masse und brät sie in Fett oder Butter samt 1 Zwiebel ca.  $\frac{1}{2}$  Stunde, ohne abzulöschen. Mit einer passenden Sauce z. B. Tomatensauce, schmeckt dieser Hackbraten vorzüglich.

**Weißkohl und rote Rüben.** (Randen.) Ein mittlerer Weißkohlkopf und ebensoviel rote Rüben werden gesondert weichgekocht. Dann wiegt man den Kohl recht fein und schneidet die roten Rüben in Streifen oder auf dem Gurkenhobel in Blättchen. Dann kocht man beides zusammen mit leicht gesüßtem Essigwasser und einem kleingeschnittenen Apfel recht weich, verdickt das Gemüse mit einer daran geriebenen, großen rohen Kartoffel und übergießt es mit reichlich würfelig geschnittener, gerösteter Zwiebel. Man gibt Salzkartoffeln und fingerlange Würstchen von Hackfleisch dazu.

**Kalte, gefüllte Kartoffeln.** Runde, mittelgroße Kartoffeln werden geschält und an einer Seite ausgehöhlt, dann vorsichtig in Salz-

wasser gekocht, damit sie nicht zerfallen. Erkalte, füllt man die Kartoffeln mit einer beliebigen Fleisch- oder Fischfarce oder Sülze und marinirt sie in einer Salatsauce aus Essig, Öl und den üblichen Gewürzen. Vor dem Anrichten legt man sie in eine flache Schüssel und überzieht jede Kartoffel mit Tomatensauce.

**Gefüllte falsche Krappen von Kartoffeln.** 375 Gr. geriebene, gekochte Kartoffeln, 375 Gr. Mehl, 5 Eßlöffel Zucker und 1 Prise Salz und Muskat werden zu einer dem Klostteig ähnlichen, festen Masse verarbeitet. Davon formt man kleine runde Kugeln, in deren Mitte man  $\frac{1}{2}$  Theelöffel irgendwelcher Marmelade füllt. Diese Kartoffelkugeln läßt man in einer möglichst engen Stielfasserolle, da in dieser das Fett nicht so breit läuft mit zirka 3—4 Eßlöffel Fett oder Öl so lange backen, bis sie goldbraune Farbe angenommen haben. Sie werden noch heiß in Zucker gewälzt.

**Kalte Birnenspeise.** 1 Kilo gute Birnen werden geschält, in Schnitze geschnitten und in Zuckerlösung weichgekocht. Dann kocht man aus  $\frac{1}{4}$  Liter Milch, 1 Ei, 1 Eßlöffel Zucker und dem nötigen Mondamin (Maismehl) einen Brei, richtet ihn auf einer Platte an, und füllt, wenn die Masse erkaltet ist, die Birnen darüber.

**Traubentorte.** Eine ausgestrichene und mit gesiebtem Zwieback bestreute, flache Tortenform belege man mit dünn ausgerolltem Würbteig, streue gesiebten Zwieback ziemlich dick darüber und gebe recht reife Traubenbeeren dicht darauf. Dann siebt man so viel Zucker, als die Beeren schwer waren, darüber und legt einen Deckel von dem Teig darauf. Man drücke ihn am Rande gut an und schneide mit einem feinen Messerchen kleine Zieraten hinein, wobei der Teig aber nur halb durchschnitten werden darf, bestreiche ihn mit Ei und backe die Torte bei Mittelhitze.

Pröpper, „Das Obst in der Küche.“

**Eingemachte Früchte.**

**Gelee von Äpfeln und Quitten.** Zwei Teile Apfel, ein Teil Quitten (oder das umgekehrte Verhältnis) werden mit Wasser bedeckt in verschlossenem Topf langsam weichgekocht; dann läßt man sie zugedeckt bis zum anderen Tage stehen, damit der in den Schalen enthaltene Gallertstoff sich noch mehr lösen kann. Nun kocht man den durchgelaufenen Saft mit Zucker zu Gelee und kann zur Hebung des Geschmacks Vanille, Zitronenschale, Zimt oder auch einige Mandeln mitkochen, die man vor dem Einfüllen in die Gläser entfernt.

**Hagebuttenmarmelade.** Die gereinigten Früchte befeuchtet man mit etwas Apfelwein und läßt sie zugedeckt auf dem warmen Herd weich werden, wobei man sie öfter umrührt.

Den Zucker kocht man zum Flug, gibt das durch ein Haarsieb gerührte Hagebuttenmus löffelweise in den Zucker, rührt gut um, stellt auf die heiße Herdplatte, wo man die Masse unter öfterem Umrühren noch dick werden läßt, und füllt die Marmelade in kleine Gläser.

Die leuchtend roten Beeren der **Eberesche**, die bei der Vogelwelt, sich großer Beliebtheit erfreuen, geben, als Gelee eingekocht (Beeren mit wenig Wasser weichkochen, den Saft abgießen und mit Zucker einkochen) ein schnell wirkendes Mittel bei Husten und Heiserkeit.

**Essig von Fallobst.** Alle nicht verwendbaren Früchte, auch Abfälle derselben, Pflaumen, werden zerdrückt, in einen mit Essig ausgespülten Steintopf gefüllt, mit Wasser bedeckt und zum Gären in die Wärme gestellt, während man ständig täglich einmal umrührt, um keinen Schimmel ansetzen zu lassen. Nachdem sich genügend Säure gebildet, gießt man den Essig von den Rückständen, füllt ihn wieder in den gereinigten Topf zurück, fügt auf zehn Tassen voll eine Tasse reinsten starken Weinessig bei, bedeckt den Topf mit einem Mulltuch, hebt von Zeit zu Zeit den trüben Belag ab und füllt nach völliger Klärung den Essig in Flaschen, die man gut verkorkt. L.

## Gesundheitspflege.

### Barfußlaufen.

Frau Dr. Lucci-Purlcher schreibt darüber im „Kleinen Hausdoktor“:

Fast bei jedem Menschen gibt es Umstände, die Blutandrang zum Gehirn schaffen: Geistige Arbeit, Sorgen, Aufregungen aller Art, körperliche Arbeit, die Sommerhitze usw. Dieser Blutandrang wird an und für sich schon unangenehm empfunden, er schädigt die Hirngefäße und ist eine Ursache zu Schlaganfällen. Ich glaube, daß Blutandrang zum Kopf, über den so viele klagen, Ohrensausen, Schwindelanfälle bei älteren Leuten, gewisse Herzbeschwerden, Beschwerden des Wechselalters, besonders durch Schlaganfälle viel seltener werden würden, wenn wir wieder mehr barfuß gingen. Das Barfußgehen sollte gar keine „Anwendung“ sein, sondern ein Bestandteil der allgemeinen Körperpflege. Außerdem hat das Barfußgehen noch einen Vorteil. Lieber Leser — du gehörst doch sicher auch zu jenen, die Füße als etwas ansehen, das in „schlechtem Geruche steht“, — das tun sie allerdings und seien sie noch so sauber gewaschen und frisch bekleidet — aber probiere es einmal, zwei Tage lang barfuß zu laufen, so werden deine Füße nicht anders riechen als deine Hände. Würdest du aber zum Gegenversuch einmal ein paar Tage lang die Hände mit zusammengepreßten Fingern so einpacken wie die Füße,

so würdest du zwischen den Fingern einen abscheulichen Geruch wahrnehmen.

Daß man sich beim Barfußlaufen ab und zu und besonders vor dem Zubettegehen die Füße wäscht, ist selbstverständlich.

Zu jeder Sommerfrische, zu jeder Erholungskur gehört auch das Barfußlaufen, und Leute, die an Blutandrang nach dem Kopfe leiden, sollten es sich täglich auf einige Zeit ermöglichen.

## Krankenpflege.

### Wie sind heiße Umschläge schnell herzustellen?

Wenn solche bei plötzlich auftretenden Schmerzen rasch Linderung bringen sollen und eine gebogene Magen- und Leibwärmflasche nicht vorhanden ist, dann empfiehlt es sich, eine der folgenden Methoden in Anwendung zu bringen.

Bei gebotener trockener Hitze zerstampft man frisch gekochte Kartoffeln in heißer Schüssel trocken breit, schlägt sie in ein Leinentuch und legt sie auf die schmerzende Stelle. Ebenso wirksam ist ein trockener heißer Umschlag von erhitzter Weizenkleie, die man in ein Tuch oder Säckchen schlägt und rasch durch neue erhitzte Füllung ergänzen kann. Ein dritter trockener, heißer Umschlag ist rasch mit einem in kochendem Wasser erhitzten, passenden Emailletopfdeckel herzustellen, der in ein Wischtuch geschlagen wird. Auch hier ist mit einem zweiten Deckel der Wechsel leicht vorzunehmen. Ein nasser heißer Umschlag dagegen kann aus passend zusammengelegtem weichem Tuch gefertigt werden, das man in einem Durchschlag über wallendes Wasser hängt und vor dem Auflegen durch Ausdrücken mit einem Holzlöffel vor allzugroßer Nässe befreit. Dr. Sch.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Über die Erziehung zur Reinlichkeit

schreibt Dr. Bernheim in seiner „Gesundheitspflege des Kindes“: Wenn man sich darüber klar werden will, wie wichtig die Reinlichkeit im Leben des Kindes ist, und wie gefährlich die vielfach noch anzutreffenden unreinlichen und unappetitlichen Gebräuche im Verkehr der Erwachsenen mit den Kindern und den Kindern untereinander sind, so braucht man nur an die Ansteckungswege der verschiedenen Infektionskrankheiten zu denken. Von diesem Gesichtspunkte aus wird man es nicht erlauben, daß ein Erwachsener mit seinem Taschentuch einem Kinde die Nase reinigt. Man wird es der Wärterin verbieten, die Temperatur der



Milch durch Rosten aus der Flasche oder mit dem Löffel des Kindes zu prüfen. Ebenso wenig wird man es zugeben, daß das Kind die Trink- und Eßgeräte der Erwachsenen benutzt. Und man wird es endlich nicht dulden, daß eine erwachsene Person das Kind auf den Mund küßt. Dagegen wird man es selbst früh zur Reinlichkeit, und womöglich im Verlauf des zweiten Lebensjahres zur Beherrschung der Harn- und Stuhlentleerung erziehen. Man wird ihm häufig Nägel und Hände reinigen, frühzeitig das Lutschen an den Fingern oder gar den Lutscher selbst abgewöhnen, und es zum mindesten solange täglich baden, bis seine unreinlichen Gewohnheiten abgelegt sind. Man wird es die Reinigung der Zähne und des Mundes nach jeder Mahlzeit vornehmen lassen und auch die Haarpflege nicht vernachlässigen u. a. m.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Der Keller

Ist ein guter Aufbewahrungsraum für Gemüse, wenn er kühl und luftig ist und durch vieles Lüften auch bei kaltem Wetter in einem angenehmen Zustande und mit guter, reiner Luft erhalten werden kann. Ist er hingegen dumpf und warm, so fault das Gemüse darin oder es nimmt einen unangenehmen, milderigen Geschmack an. Ein guter Gemüsekeller muß so eingerichtet sein, daß die Luft gleichmäßig durchstreichen kann, also an zwei Seiten Lüftöffnungen sind.

Der Keller bietet vor den Einwinterungsgelegenheiten im Freien den Vorteil, daß man zu jeder Tages- und Jahreszeit seinen Bedarf entnehmen kann. Man wird also den Vorrat für baldigen Gebrauch mit Vorliebe in den Keller bringen. Für längere Aufbewahrung empfiehlt sich der Keller nicht, es müßte denn ein ganz vorzüglicher Keller sein. In schlechten Kellern verliert das Gemüse bald seinen guten Geschmack; im Freien bleibt es reiner und frischer. Ich rate deshalb, den gewöhnlichen Hauskeller so wenig als möglich zur Aufbewahrung der Gemüse zu benutzen.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

73. Ich würde lieber nur einen Klubsessel aus Leder kaufen, statt zwei aus Kunstleder. Diese können sich unmöglich so lange gut erhalten, als die ganz ledernen. Ich beobachte heute oft, daß man solche Möbel in Räume stellt, in die sie, an den andern Möbeln und an der Größe des Raumes gemessen, nicht passen. Ich mache Sie darauf aufmerk-

sam: Klubsessel fordern Platz und eine harmonische, wenn auch etwas „strenge“ Umgebung. L.

74. Wenn der Keller gut gelüftet werden kann und nicht zugig ist, so daß die Pflanzen im Winter unter dem Eindringen der kalten Luft nicht zu sehr leiden, kann dieser Raum gut zur Überwinterung von **Topf- u. Kübelpflanzen** dienen. Auch bestehende Schuppen und andere Parterreräume, die nicht zu kalt werden im Winter, können dafür in Betracht kommen. Topfpflanzen sind auch in ungeheizten Zimmern gut aufgehoben. J.

75. Das Holz von **Sonnenblumenstäuden** soll für kleinere leichtere Tischchen, Blumenständer (für eine Pflanze) etc. Verwendung finden. Spezielle Vorlagen dazu gibt es meines Wissens nicht. Aber man kann ja in jedem Schaufenster der Stadt Anregung zur Herstellung von Zimmermöbeln holen. Eventuell überläßt Ihnen ein Korbmöbelgeschäft einen ältern Katalog zu diesem Zwecke. S.

76. Kalkstaub ist ein gutes Mittel gegen Ungeziefer der **Hühner**. Der gebrannte, ungelöschte Kalk wird pulverisiert und in diesem Zustand auf den Boden des Geflügelstalles und auf die Sitzbretter gestreut. Auch in die Nester kann etwas davon eingestreut werden. Man sollte Ungeziefer gar nicht aufkommen lassen im Geflügelstall; in der Regel werden aber diese Behausungen nicht sauber genug gehalten und die armen Tiere leiden darunter. Man sollte den Hühnern Gelegenheit geben, sich im trockenen Sande von den lästigen Parasiten zu befreien. J.

77. Das **Arbeitschulbuch** von Johanna Schärer und die **Arbeitschulkunde** von Frau Friederike Schnüriger, beide im Verlag Schultheß & Cie. in Zürich erhältlich, geben gute Anleitung zum **Flicken**. Anna.

### Fragen.

78. Wie richtet man **Erdmieten** zur Gemüseaufbewahrung sachgemäß ein? S.

79. Ich habe kürzlich bei Freunden **Junkfettspeisen** gegessen, die mir sehr gut schmeckten. Wie kommt es, daß solche noch so wenig bekannt sind? Es soll ein Büchlein mit Rezepten im Handel sein (außer dem kleinen Rezeptbüchlein, das den Junkfetttabletten, die man zur Zubereitung nötig hat, beigegeben wird). Wer nennt mir die Bezugsquelle?

Hausfrau.

80. Ist Most zur Bereitung von **Birnen- und Apfelmilch** nicht die billigste Konserve? Werden die Hausfrauen nicht zu wenig darauf aufmerksam gemacht? Ein Nachteil scheint allerdings darin zu bestehen, daß man den Saft lange kochen muß, bis er die richtige Dichte hat. Kann mir eine Bauernfrau sagen, auf welche Weise man diesen Prozeß möglichst abkürzt? Sparsame.