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

Band: 18 (1911)

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: 24.05.2025

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- u. 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, Schöntalgasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 4. XVIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 18. Februar 1911.

Wer seine Wünsche nicht beherrscht, der gleicht dem Schiffe,
Das ohne Steuer treibet auf den Wellen,
Um an dem ersten besten Felsenriffe
Hilflos und unerwartet zu zerschellen.

Jede Mahlzeit sei ein Fest!

Von Nelly Wolffheim.

(Nachdruck verboten.)

Die Überschrift mag manchen vielleicht gar zu materiell klingen und doch sollte das, was sie ausdrückt, in der Krankenstube als Gesetz gelten. Wir essen nicht nur, um satt zu werden; ein jeder, der sich nicht „schämt", es zu bekennen, wird zugeben, daß er auch gerne ißt, Freude am Essen hat und lieber gute Sachen verzehrt, als solche, die er nicht mag. Fällt diese Eßfreudigkeit fort, haben wir den Grund dafür entweder in äußeren Umständen zu suchen, oder der Mensch ist krank. Aber gerade beim Kranken kommt es darauf an, die Eßlust zu steigern, teils, so befremdlich dies auch im ersten Augenblick klingen mag, um seine Stimmung zu heben.

Woher kommt es, daß allen Berufsmenschen am Sonntag das Essen so viel besser schmeckt als am Werktag? Ist wirklich nur der Sonntagsbraten daran schuld? Sollte nicht die größere Ruhe, das Bewußtsein des Zeithabens, ja vielleicht sogar das Sonntagskleid und das reine Tischtuch die Ursache sein? Die Behaglichkeit regt sicherlich den Appetit an. Das gibt zu denken und weist uns auf das hin, was bei den Mahlzeiten in der Krankenstube, mit denen wir uns hier beschäftigen wollen, zu beachten ist. Wir werden sehen, was die Pflegerin tun kann, um das Essen zu einem „Fest" zu gestalten, das den Patienten erfreut und ihm nützt.

Ich will vorausschicken, daß ich auf den Gedanken kam, diesen Artikel zu schreiben, als ich kürzlich sah, wie eine Schwester in der Privatpflege der Kranken das Mittagessen reichte. Wenn ich also in folgendem manches erwähne, was vielen als selbstverständlich erscheint, so bitte ich zu bedenken, daß ich auf Erlebnisse hindeute.

Die Sinne der Kranken sind besonders scharf, alles — das Schöne wie das Häßliche — empfinden sie doppelt; dies dürfen wir nie vergessen. Wird das Essen appetit-

lich angerichtet, so schmeckt es nochmal so gut. Man deckt den Tisch (oder den Betttisch, das Tablett, das ihn vertritt) mit einem sauberen Tuch, legt nicht etwa nur an einer Ecke ein kleines Serviettchen auf, ordnet Teller und Bestecke gefällig, stellt, wenn möglich, Blumen auf den Tisch, kurz, ordnet alles so, daß schon das Auge sich freut, daß der Patient in gehobene, erwartungsvolle Stimmung kommt. Dann erst ist das Essen aufzutragen. Vor allem darf der Patient nie den Eindruck haben, als sei das Essen ein lästiges Geschäft, das nur so nebenbei zu erledigen sei. Die Mahlzeit ist gleichzeitig ein Zeitvertreib, eine angenehme Unterbrechung des Einerleis der Krankenstube.

Ob der Patient vorher wissen soll, was es gibt, richtet sich nach dem einzelnen Fall; der eine freut sich schon den ganzen Tag auf eine Lieblingsspeise, während dem anderen vollends der Appetit vergeht, wenn er nur an das Essen erinnert wird. Und so muß selbst das Anrichten individuell gehandhabt werden; der eine ißt mehr, wenn er viel auf einmal auf den Teller bekommt, während einem anderen Patienten besser doppelt angeboten wird.

Alles sei so bequem hergerichtet wie möglich! Wenn die Pflegerin hierbei hilfreiche Hand leistet, das Geflügel vom Knochen löst, das Obst schält usw., tue sie es auf nette Art, sauber und geschickt. Ist es nötig, ans Händewaschen zu erinnern, das für den Kranken und die Pflegeperson notwendig ist? Muß ich darauf hinweisen, daß sich die Pflegerin, wenn sie nicht gleichzeitig mitspeist, doch trotzdem gemütlich zu dem Kranken hinsetzt, daß sie nicht etwa inzwischen herumläuft, aufräumt usw.? Und jede Schwester, jeder Pfleger achte auf seine Eßmanieren auf das allerschärfste, verfeinere sie und lerne in dieser Beziehung so viel als möglich! Wie oft kann man an der allgemeinen Sanatoriumstafel beobachten, daß das Pflegepersonal „aus dem Rahmen fällt!“ Wenn viele an einem Tische speisen, gibt es auch verschiedene Elemente. Während der gemeinsamen Mahlzeit ist alles zu vermeiden, was unliebsames Aufsehen erregen könnte. Sind gerade beim Essen viele Ermahnungen und Beeinflussungen von seiten der Schwester nötig, ist es besser, allein zu speisen, denn sowohl für den betr. Patienten, wie für die Umgebung, ist derartiges höchst unangenehm und kann leicht für beide Teile aufregend sein. Zusammenstöße dieser Art beobachte ich besonders oft, wenn die Pfleglinge Kinder waren. Vor allem soll die Laune beim Essen nicht verdorben werden — wenn es irgend möglich ist —, denn es ist ja bekannt, wie gerade Ärger den Magen nachteilig beeinflußt. Gute Unterhaltung und heitere Stimmung sei die Würze des Mahles; abwechslungsreiche Kost — dem Einzelfalle angepaßt — trage zur Anregung bei.

Ich möchte bei dieser Gelegenheit die Pflegerinnen darauf hinweisen, wie nötig es gerade für sie ist, nicht nur kochen zu können, sondern auch über Kenntnisse in der Nahrungsmittellehre zu verfügen. Den Hausfrauen fehlt es bis jetzt meist an diesem Wissen, was sich unangenehm fühlbar macht, sobald es gilt, einen diätetischen Speisezettel zu entwerfen. Nicht immer gibt der Arzt die diesbezügl. Vorschriften bis ins einzelne, sondern er verordnet nur leichte, schwere, eiweißhaltige, stärkereiche oder nährsalzbietende Kost. Es ist gar nicht leicht, unter solchen Bedingungen stets das Rechte und die rechte Form herauszufinden, häufig kommt es nicht nur auf das Was, sondern auch auf das Wie an. Die Lektüre des Kochbuches sei deshalb jeder Schwester dringend empfohlen; mit Erstaunen wird sie dabei wahrnehmen, wie viele verschiedene Zubereitungsarten es oft für ein und dieselbe Speise gibt.

Wir besitzen in der Schweiz eine Anzahl guter Kochbücher, die der Hausfrau und Pflegerin ihre Aufgabe erleichtern.

Wo es drei Heller tun, da wende vier nicht an,
Und nicht zwei Worte, wo's mit einem ist getan.

* * *

Verschwendete Zeit ist Dasein;
Gebrauchte Zeit ist Leben.

Die Lust der Kinder am Verkleiden.

(Nachdruck verboten.)

Wer kennt nicht den Hang der Kinder, sich hie und da zu verkleiden. Es besteht ein großer Reiz darin, einmal etwas anderes darzustellen, als gewöhnlich. Denken wir an unsere eigene Jugendzeit zurück, da wir unter der schneidigen Direktion einer ältern Schwester zum Ergötzen unserer lieben Eltern und befreundeter Nachbarn Scharaden aufführten! Hei, wie war das lustig, in der alten, blaubemalten Truhe auf dem Estrich herumzustöbern und da Schätze zu finden, die uns für das jeweilige Unternehmen paßten!

Auf dem Lande werden wohl heutzutage noch mit den primitivsten Mitteln Verkleidungen vorgenommen, die den Kindern gerade so viel Vergnügen machen, wie die mit mehr Schick hergestellten Kostüme der Stadtkinder. Da sahen wir z. B. das achtjährige Klärchen, das sich mit Mühe in die Beinkleider ihres jüngeren Bruders zwängt. Fritzchen trägt mit Stolz den Rock seiner größeren Schwester, der ihm bis an den Boden reicht und den er, um im Gehen nicht gehindert zu sein, mit „unnachahmlicher Grazie“ vorn hochhält. Diese Freude der Kinder am Verkleiden gibt denn auch hie und da die Idee, anläßlich eines Geburtstages, besonders wenn er in die Winterszeit fällt, ein Kostümfestchen zu veranstalten. Selbstverständlich soll aber dabei möglichste Einfachheit walten. Übertriebener Putz und Schmuck ist ja so verderblich für die Kinder; es kann nicht genug davor gewarnt werden. Auch ist nicht gesagt, daß z. B. Volkstrachten getreu nach Original nachgebildet werden müssen. Das nimmt man bei Kindern nicht so genau; wenn sie nur nett aussehen und vergnügt sind, das ist die Hauptsache. Man kann oft aus älteren Kleidungsstücken, Vorhängen und Draperien, die nicht mehr benutzt werden, ganz hübsche Kostüme herrichten.

So ist ein Bauerntrachtchen auf folgende einfache Weise herzustellen.

Das Röckchen wird entweder unten mit einem farbigen Stoffstreifen besetzt oder man näht einige Streifen der Länge nach darauf. Das Taillenband wird mit zwei Trägern versehen, die durch einen breiten oder mehrere schmale Querstreifen verbunden werden. Das Ganze wird über eine weiße Bluse, oder wenn keine solche vorhanden ist, über ein Nachthemdchen getragen. Ein weißes oder buntes Schürzchen vervollständigt den Anzug.

Ferner lassen sich verschiedene Charakterkostüme auf einfache Weise herrichten.

So setzt sich z. B. ein Kind nur ein rotes Mützchen auf den Kopf und hängt ein Körbchen an den Arm und das Rotkäppchen steht fix und fertig da. Mit Hülfe von grünen Papierausschnitten kann ein weißes Kleid in ein Maiblümchen oder ein Schneeglöcklein verwendet werden. Überhaupt lassen sich alle Blumen, mit etwas Phantasie und Papier in der entsprechenden Farbe, leicht darstellen. Um eine Königin oder gar eine Fee zu schaffen, bedarf es für erstere eine Krone aus Goldkarton, für letztere einen Zauberstock, der ebenfalls mit Goldpapier überzogen wird. Die Fee trägt ein weißes Kleid, die Königin wenn möglich ein langes seidenes; wenn es auch einige blöde Stellen aufweist, tut das der Grandezza keinen Eintrag. Ein Gießkännchen am Arm und ein Blumenkranz im Haar machen die Gärtnerin aus. Für eine Fischerin genügt eine Weidenrute mit Schnur und Angel daran oder ein aus einem Marktnetz leicht herzustellendes Fischernetz. Für die Jägerin ist ein Knabengewehr und eine Umhängtasche (Waidtasche) vonnöten, sowie ein kecker Filzhut. Die Pierrette trägt ein mit bunten Bällchen besetztes weißes Kleid und einen spitzen Hut.

Und nun die Knaben, die dürfen wir auch nicht vergessen. Wer hätte nicht seine Freude an einem kleinen Zuckerbäcker oder an dem schwarzen Schornsteinfeger, dem bunten Clown, dem sauberen Sennlein mit Milchbrente oder -Kübel. Ein flotter Bruder Studio ist auch leicht zu imitieren. Zwerge mit Spitzkappe und Laterne dürfen nicht fehlen, sowie kleine Bauernbuben oder auch russische Bauern

mit Pumphosen und russischem Kittel. — Alle diese Verkleidungen lassen sich mit ein wenig Einbildungskraft und gutem Willen ohne allzugroße Mühe und Kosten herrichten und wo die vielbeschäftigte Mutter nicht selbst dazu Zeit findet, da ist wohl eine liebe Tante oder eine gute ältere Schwester gerne bereit, den munteren Kleinen zu dieser Freude zu verhelfen, um sich dabei selber wieder in die fröhliche, goldene Kindheit zurückzuversetzen. St.

Vom Küchengeschirr.

Das Küchengeschirr (und ebenso das Eßgeschirr) soll möglichst glatt sein, wenig Rippen, Vertiefungen, Verzierungen besitzen und so geformt sein, daß es sich in- und auswendig leicht reinigen läßt. Der Stoff, aus dem es besteht, soll möglichst nichts, vor allem keine gesundheitsschädlichen Stoffe, an die Speisen abgeben.

Völlig einwandfrei sind Geschirre aus Glas, Porzellan und gut gebranntem Steingut. Glasierte Tongeschirre enthalten nicht selten in der Glasur ungebundene, giftige Bleisalze, die sich den Speisen mitteilen können; deshalb soll man nicht versäumen, neues glasiertes Töpfergeschirr mit verdünntem Essig, der die Bleisalze auflöst, gründlich auszukochen; dasselbe Verfahren empfiehlt sich auch für Emailgeschirr.

Holzgeschirre und Holzgeräte nehmen leicht Speiseflüssigkeit in ihre Poren auf und müssen nach jedem Gebrauch gründlich gereinigt werden.

Von Metallgeschirren sind solche aus Silber, Aluminium und reinem Zinn, sowie gut verzinnte unbedenklich; enthält aber das Zinn Blei in erheblicher Menge, so können Bleiverbindungen in saure, salzige oder zuckerhaltige Speisen übergehen. Bleihaltiges Zinngeschirr und mit bleihaltigem Zinn überzogenes Geschirr zeigt einen matten bläulichen Glanz und färbt leicht ab.

Unverzinnte und schlecht verzinnte Kupfergeschirre sind sehr bedenklich; auf keinen Fall dürfen in ihnen, auch nicht in Nickelgeschirren, Speisen aufbewahrt werden. Auch bei Zinkgeschirren und Geräten, die verzinkt sind, ist Vorsicht geboten, denn auch die Zinksalze sind giftig.

Eisernes Kochgeschirr wird leicht rostig; Rost ist zwar nicht gesundheitsschädlich wie Bleisalze und Grünspan; er beeinträchtigt aber den Geschmack der Speisen.

Legierungen, die Zink und Kupfer enthalten, wie Messing, Neusilber und andere, müssen stets gut versilbert sein; ist die Versilberung abgerieben, was besonders bei billigen Bazarwaren nicht lange auf sich warten läßt, so muß sie unbedingt erneuert werden.

Zum Putzen versilberter, vernickelter und verzinnter Geschirre darf man weder Sand oder Glaspapier noch scharfe Putzpomaden und dergleichen benutzen, da sonst der Überzug bald abgerieben oder durch die in den Putzmitteln enthaltenen Säuren weggeätzt ist.

Sehr oft sind neue Metallgeräte mit Zaponlack (einer Auflösung von Kollodiumwolle und Kampfer in Amylacetat und Amylalkodol) überzogen und dadurch vor dem Anlaufen geschützt. An Gebrauchsgegenständen ist dieser fast nicht wahrnehmbare Lack rasch abgerieben, an anderen wird er gewöhnlich durch das Putzen entfernt. Will man ihn erhalten, so darf man die betr. Gegenstände nur mit lauwarmem Wasser und Seife reinigen.

Beim Spülen von Geschirr beginne man stets mit fettlösendem heißen Wasser, dem man, wenn es angezeigt ist, Soda zusetzt; nur Aluminiumgeschirr darf man weder mit Soda noch mit Seife behandeln, da es durch diese Stoffe angegriffen wird. Das letzte Abspülen muß in reinem, am besten fließendem Wasser der Wasserleitung erfolgen. Gründliches Abtrocknen und sorgfältige Aufbewahrung des Geschirres in staubdicht schließenden Schränken ist eine Forderung der Reinlichkeit.

Aus „Haushaltungskunde" von Dr. A. Eppler. (Verlag B. G. Teubner, Leipzig u. Berlin.)

Haushalt.

Gefrorene Eier können wieder brauchbar gemacht werden, wenn man sie in leicht gesalzenes frisches Brunnenwasser legt, bis sie aufgetaut sind.

Gefrorene Kartoffeln werden geschält und ohne Wasser in einem luftdicht verschlossenen Topf im Dampf weichgekocht. Sie sind auf diese Weise so wohlschmeckend wie gesunde Kartoffeln.

Behandlung der Schlittschuhe. Um die Schlittschuhe zu reinigen, bestreicht man sie mit Petroleum und läßt sie einige Zeit liegen; dann werden sie mit Sand und Salz abgerieben, das ebenfalls mit Petroleum angefeuchtet wurde. Nach Schluß der Wintersaison muß man die Schlittschuhe, um sie vor dem Rosten zu schützen, mit einer Speckschwarte einfetten und sie dann mit feingeschabter Kreide bestreichen. Zuletzt wickelt man sie gut in Ölpapier ein und verwahrt sie im Schrank bis zum Wiedergebrauch.

Gummischuhe glänzend zu machen. 4 Teile Terpentinöl und 1 Teil Zucker werden mit 2 Teilen vom besten Asphalt und mit Wasser zu einem Brei gerührt, den man einen Tag an der Wärme stehen läßt. Mit einem weichen Pinsel wird der Lack dann in warmem Zustande auf die vorher sauber gewaschenen und mit Spiritus abgeriebenen Gummischuhe gestrichen.

Schimmlig gewordenes Leder zu reinigen. Durch Bestreichen des Leders mit Formalinlösung werden die Schimmelpilze zerstört.

Mehlverfälschung mit Kreide kommt hie und da vor und kann auf folgende Weise erkannt werden. Man gibt einen Kaffeelöffel voll Mehl in ein Glas und gießt verdünnte Salzsäure darüber. Braust das Mehl auf, so ist es mit Kreide vermischt.

Wasch- und Badeschwämme können auf verschiedene Art gereinigt werden:

1. Man lege die Schwämme in saure Milch und lasse sie einen halben Tag darin. Nachdem sie gut darin ausgewaschen sind, werden sie in frisches Wasser gelegt, das einigemal erneuert wird, bis es ganz klar ist.

2. In kaltem Wasser wird ganz wenig Ätznatron, auch Seifenstein genannt, aufgelöst und der Schwamm darin ausgedrückt; hernach wird er in kaltem Wasser gut gewaschen und sieht wieder wie neu aus.

3. Schleimige Schwämme können in starker Salzlösung (eine Hand voll Kochsalz auf einen halben Liter kaltes Wasser) ausgewaschen und nachher gut gespült werden.

Wenn man den Schwamm nach jedesmaligem Gebrauch so fest als möglich ausdrückt, kann er überhaupt länger sauber erhalten werden.

Das Auffrischen von Korbwaren ist oft sehr wünschenswert. Zu diesem Zweck werden die fraglichen Stücke mit Wasser und Seife sauber gereinigt. Nachdem sie völlig trocken geworden, pinselt man sie mit hellem oder mit braunem Spirituslack, der in jeder Droguerie erhältlich ist, an.

Unzerreißbarer Bindfaden wird hergestellt, wenn man ihn einige Zeit in einer Alaunlösung liegen läßt und wieder trocknet.

Küche.

Kochrezepte.

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

Mehlsuppe. 150 Gr. Witschis Speisemehl, 50 Gr. Butter, 1/2 Zwiebel, ein Büschel Suppengrün, 2 1/2 Liter Wasser, Salz. — Das Mehl wird in einer eisernen Pfanne in heißem Fett schön hellbraun geröstet. Dann gießt man unter tüchtigem Rühren eine Tasse kaltes Wasser dazu, rührt, bis sich der Brei von der Pfanne löst, gießt wieder ein wenig kaltes Wasser nach und rührt die Masse gleichmäßig. Dann kann man tassenweise warmes Wasser dazu geben, muß aber jedesmal wieder rühren, bis der Brei glatt ist und so fort, bis alles für die Suppe bestimmte Wasser in der Pfanne ist. Auf diese Weise werden nie Knollen entstehen. Sobald die Suppe kocht und alle Zutaten dabei sind, wird sie in den Selbstkocher gesetzt oder 1/4 Stunde auf kleinem Feuer gekocht. Feiner wird die Suppe durch Zugabe von 30 Gr. Witschis Milchpulver oder eines Stückes frischer Butter und 1—2 Tomaten.

Barsch auf holländische Art. Man bereitet einen Sud von Salzwasser und viel Petersilie, 1—2 Lorbeerblättern und etwas Essig. Der Fisch wird ausgenommen, nicht entschuppt, in den kochenden Sud gelegt und zugedeckt 2—5 Minuten gekocht und noch 10 Minuten ziehen gelassen. Dann nimmt man den Fisch heraus und zieht die Haut samt den Schuppen ab, richtet ihn auf eine Platte an und übergießt ihn mit heißer Butter und gebackener Petersilie. Zubereitungszeit: 1/4 Stunde.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Gerolltes Rindfleisch mit Maccaroni (auf italienische Art). Zeit 2 1/2 Stunden. 1 1/4 Kilo Rindfleisch vom Hohrücken, 4 verwiegte Schalotten, 1/2 abgeriebene Zitronenschale, 2 Eßlöffel voll gewiegte Petersilie, 15 Gramm Salz, 50 Gr. Speck, 40 Gr. frische Butter, 20 Gr. Mehl, 1/3 Liter Rotwein, 1

mit Nelken besteckte Zwiebel, 1 Rübe, 1 Lorbeerblatt, 400 Gr. Maccaroni, 2 Liter Salzwasser, 20 Gr. geriebener Parmesankäse, 1/2 Liter Fleischbrühe oder heißes Wasser. — Das Fleisch wird von allen Knochen befreit und gut geklopft und gesalzen, mit Schalotten, Zitronenschale, Petersilie, Gelbrübe und Lorbeerblatt aufgerollt nnd fest gebunden. Dann wird das Stück mit Speck gespickt, in eine wohlverschließbare Bratpfanne gelegt, mit heißer Butter übergossen und im Bratofen braun gebraten. Dann gießt man die Fleischbrühe und den Wein hinzu, verschließt die Pfanne gut mit dem Deckel und dämpft das Fleischstück etwa 1 3/4 Stunden; es muß fleißig begossen werden. Ist die Sauce zu stark eingekocht, so fügt man 1/4 Stunde vor dem Anrichten ein Glas Rotwein und etwas Fleischbrühe bei. — Unterdessen werden die Maccaroni im Salzwasser weichgekocht, auf eine heiße Schüssel lagenweise mit geriebenem Parmesankäse und ziemlich viel Bratensauce angerichtet. Die Schüssel wird noch 5—10 Minuten in den warmen Bratofen gestellt. Das Fleisch schneidet man in hübsche Schnitten und serviert es mit wenig Sauce auf einer besonderen Platte. Ein sehr kräftiges und schmackhaftes Gericht. Aus „Gritli in der Küche".

Sellerie mit Rahmsauce. Man kocht die Knollen wie gewöhnlich, schneidet sie in Scheiben, macht eine dicke Bechamelsauce mit fein gewiegten Schalotten und Petersilie und gießt sie darüber. Man kann einige Kartoffelscheiben darunter mischen und statt der Sauce sauren Rahm damit durchkochen lassen.
Aus „Brandenberg, Die harnsäurefreie Kost".

Mischgemüse mit Hülsenfrüchten. 250 Gramm Bohnen, Erbsen oder Linsen, 1 Liter Wasser, 750 Gr. Gemüse (Wirsing oder Kohl, Sellerie, Lauch, Rüben), 1 Kilo Kartoffeln, 100 Gr. Fett, Salz. — Die gereinigten Bohnen werden abends in das zum Kochen bestimmte Wasser eingelegt und andern tags damit zum Kochen gebracht. Wenn es 1/2 Stunde gekocht hat, so legt man behutsam den in etwa 8 Teile geteilten Wirsing oder Weißkrautkopf hinein, dann die geputzten Rüben und Sellerie und darauf die beschnittenen, halbierten Kartoffeln. Zwischen das Gemüse und auf die Kartoffeln streut man immer ein wenig Salz. Das Grüne vom Sellerie, den Lauch oder die Zwiebel dämpft man fein geschnitten im heißen Fett, gibt es über das Gemüse und läßt alles noch 1 1/2 Stunden zugedeckt auf kleinem Feuer kochen. „Reformkochbuch".

Kartoffelpudding. Weichgekochte, erkaltete Kartoffeln werden auf dem Reibeisen gerieben; auf 250 Gr. der geriebenen Masse nimmt man 250 Gr. Semmelscheiben, die man mit kochender Milch übergießt, damit sie weich werden. In diese Mischung rührt man 125 Gramm zerlassene Butter, etwas Salz, 4 Eigelb, wenn nötig etwas Mehl und zuletzt den Schnee der 4 Eier. Dieser Pudding braucht nur 1 Stunde zu kochen, und schmeckt mit einer Buttersauce sehr gut. M.

Kässchnitten. Zeit 1/2 Stunde. 30 Gr. Mehl, 3 Deziliter Milch oder Rahm, 4 Eier, 1 Prise Salz, 250 Gr. Weißbrot, 40 Gr. geriebener Käse, 50 Gr. Fett, 1 Ei. — Das mit etwas kalter Milch glatt gerührte Mehl, Milch, Eier, Salz und Käse werden auf mäßigem Feuer zu einem glatten, feinen Brei gerührt. Das Brot wird in Scheiben geschnitten, auf einer Seite mit der Masse bestrichen und beidseitig in Fett gelb backen. Will man die Kässchnitten feiner, so taucht man die untere Seite in zerschlagenes Ei.

Fastnachtküchlein. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Mehl, 10 Gr. Salz, 1 Kaffeelöffel Backpulver, 8 Deziliter Milch, 80 Gramm Butter, Backfett. — Das gewärmte Mehl, das Salz und gesiebte Backpulver werden gemischt und dann mit der lauwarmen Milch, in der die Butter aufgelöst worden ist, zu einem elastischen, luftigen Teig gewirkt. Dann auswallen, in 10 Ctm. große Vierecke schneiden und in rauchheißem schwimmendem Fett backen. Mit Zucker bestrenen.
Aus „Gritli in der Küche".

Schweizerhütlein. 250 Gr. Butter werden mit 500 Gr. Mehl mit den Händen gerieben, dann 250 Gr. Zucker dazu gemischt. Der Teig wird mit einem Ei und etwas Milch angefeuchtet und gut gearbeitet, bis man ihn auswallen kann. Mit einem Weinglas werden kleine Kuchen ausgestochen. Auf jeden Kuchen ein Kaffelöffel voll Konfitüre gefüllt und der Teig zu einem Dreieck zusammengelegt und gebacken. M.

Geleetorte. 1/2 Liter Quittengelee oder Apfelgelee, 2 Eier, 200 Gr. Butter, 500 Gr. Mehl, 20 Gr. Backpulver. — Die Butter wird schaumig gerührt und die Eier und die Hälfte Gelee gleichmäßig dazu gemengt. Nach und nach rührt man das mit dem Backpulver wohl vermischte Mehl zu der Masse, füllt sie in eine mit Butter ausgestrichene, mit Mehl ausgestreute Tortenform und backt sie in schwacher Hitze 1 Stunde. Die übrige Gelee wird zum Garnieren der Torte verwendet.
Aus „Reformkochbuch".

Gesundheitspflege.

Der Eislaufsport. Heutzutage weiß man die hohe hygienische Bedeutung dieses Sportes genügend zu würdigen und es ist besonders zu begrüßen, daß auch das weibliche Geschlecht demselben je länger je mehr huldigt. Die Zeiten sind längst vorüber, wo man das Schlittschuhlaufen für Damen unpassend fand.

Gerade unsere weibliche Jugend bedarf im Winter eines Sportes, der, wie der Eislaufsport, Geschicklichkeit und Muskelkraft übend, auf Körper und Geist gleich wohltuend einwirkt. Das zarte Geschlecht ist zu sehr an die Zimmerluft gewöhnt und entschließt sich im allgemeinen nur ungern, die warme Stube mit der kalten Außenluft zu vertauschen. Was ist nun aber gesünder, leicht und anmutig über die spiegelglatte Eisfläche zu gleiten, dabei reine, köstliche Luft zu atmen, oder im dumpfen Zimmer zu sitzen oder gar im Tanzsaal in staubiger, schlechter Luft stundenlang dem Tanze zu frönen und dabei den Schlaf zu entbehren? Beim Schlittschuhsport erobert man Gesundheit, im Tanzsaal wird sie geopfert. Die kräftige, reine Winterluft übt einen ungemein günstigen Einfluß auf Körper und Geist aus. Das sollten sich besonders jene merken, die an Blutarmut, Bleichsucht und Appetitlosigkeit leiden. Bei den vielfach in den Städten anzutreffenden künstlichen Eisbahnen ist zudem jede Gefahr ausgeschlossen; wo die blanke Eisfläche eines Sees zum Sport einladet, ist natürlich die nötige Vorsicht zu beobachten. In der Anfertigung leichter, bequemer Schlittschuhe leistet die Technik heutzutage wirklich Großes. Nützen wir also die uns gebotenen Vorteile zu unserer Freude und zu unserer Gesundheit gehörig aus.

Krankenpflege.

Ohnmacht kann eine Folge von Überanstrengung, Aufenthalt in schlecht gelüfteten Räumen, Gemütsaufregungen, starken Schmerzen &c. sein. Oft entsteht sie auch nach starkem Blutverlust bei äußeren Verwundungen oder durch innere Blutungen. Auch kann Blutarmut die Ursache sein, weshalb sie oft bei jungen bleichsüchtigen Mädchen vorkommt. Verliert der Patient die Farbe, so lege man ihn so, daß der Kopf eine tiefere Lage hat als der Körper, entferne alle beengenden Kleidungsstücke, benetze Gesicht und Brust mit kaltem Wasser und sorge vor allem für gute reine Luft. Sobald das Bewußtsein zurückgekehrt ist, gebe man frisches Wasser zu trinken, bringe den Patienten in normale Lage und lasse ihn sich recht ausruhen.

Verstopfung. Zur Beseitigung dieses vielfach vorkommenden Übels ist in erster Linie körperliche Bewegung, besonders solche, welche die Darm- und Bauchmuskeln anregt, erforderlich. Kneten und Massieren des Unterleibes ist zu empfehlen. — Abends vor dem Schlafengehen ein Glas Zuckerwasser oder rohes Obst genossen, ebenso früh morgens ein Glas Wasser getrunken, wirkt günstig bei Hartleibigkeit.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Baumpflege im Februar. Im Obstgarten beginnt man mit dem Schnitt und dem Putzen der Bäume, jedoch nur bei frostfreier Witterung. Bei alten Bäumen werden die zu dicht stehenden oder sich kreuzenden Äste herausgeschnitten. Fruchtholz wird nicht berührt. An jungen Bäumen mit unfertigen Kronen sind die Leitzweige und Endtriebe mehr oder weniger, durchschnittlich ein Drittel, einzukürzen, jedoch so, daß die Endknospe nach auswärts steht. Fruchtruten und Fruchtspieße bleiben ebenfalls unbeschnitten. Die Schnitte müssen mit scharfem Messer nachgeschnitten werden. Große Wunden werden mit Teer oder mit Ölfarbe bestrichen. Die gereinigten Stämme werden bis in die Kronen der Äste mit Kalkmilch angestrichen.

Die Baumscheiben werden umgegraben und bei frostfreiem Wetter mit Jauche gedüngt. Beim Ausputzen der Bäume ist Jagd auf den Ringelspinner zu machen, dessen Eier an den Zweigen der Obstbäume haften.

Der Schnitt des Weinstocks an Spalieren darf nicht bis zum März verschoben werden, weil die Stöcke sonst zu stark bluten. — Für neu zu pflanzende Bäume werden die Löcher ausgegraben und bei günstigem Wetter ist mit dem Pflanzen zu beginnen; besonders für Steinobst ist das sehr notwendig. Die Baumgruben müssen entsprechend groß und tief sein. Der Baum ist etwas höher zu setzen, als er in der Baumschule stand, weil er sich noch mit der Erde setzt. Mit dem Pfropfen der umzuveredelnden Bäume wird begonnen. — Von Johannis- und Stachelbeeren können jetzt Stecklinge geschnitten werden. Das alte Holz ist auszuschneiden.

Tierzucht.

Beim Auslegen von Vogelfutter empfiehlt es sich, dieses nicht auf den Erdboden zu streuen, weil wiederholt beobachtet worden ist, daß Ratten und Mäuse sich der willkommenen Mahlzeit bemächtigten. Auch alle Futtervorrichtungen für Vögel, welche mit dem Erdboden durch einen Stamm oder dergleichen in Verbindung stehen, kommen nicht so sehr der Erhaltung der kleinen Vögel, als der Vermehrung von Ratten und Mäusen zu gute; denn diese klettern selbst an den steilen Wänden in die Höhe. Es empfiehlt sich also, die Futtergelegenheiten für Vögel freihängend anzubringen.

Für die Hühnerpflege im Winter. In jetziger Jahreszeit, da es oft viele Tage den Hühnern verwehrt ist, ins Freie zu kommen, sollte zur Behaglichmachung des Stalles nicht

vergessen werden, ihnen auch Sand in eine Ecke zu streuen. Sie picken ihn begierig auf. Bekanntlich ist der Hühnermagen so eingerichtet, daß er kleinere Steinchen zur Beförderung der Verdauungstätigkeit bedarf.

Frage-Ecke.

Antworten.

4. Das vegetarische **Reformkochbuch** von Ida Spühler kann ich bestens empfehlen. Ich benutze dasselbe seit Jahren; es enthält eine Menge gut zusammengestellter Rezepte und ist sehr übersichtlich. Hausfrau in H.

11. Halten Sie das Kind recht warm, indem sie ihm lange, so weit als möglich hinaufreichende Bettstrümpfe anziehen. Lagern Sie es so, daß die Füße etwas höher zu liegen kommen als der Kopf. Diese beiden Mittel wirken gewiß dem Übel des **Bettnässens** entgegen.

12. Ein gutes Rezept zu **Rosenküchlein** ist folgendes. Aus 4 bis 5 Eßlöffeln feinem Mehl, reichlich 1/4 Liter Milch oder Rahm, 6 Eiern, 30 Gr. Zucker und etwas Salz wird ein dickflüssiger Eierkuchenteig zusammengequirlt, den man eine Zeitlang zum aufquellen hinstellt, während man Butter in einem tiefen Kasserol heiß macht und ein Roseneisen, d. h. eine mit langem Stiel versehene, rosenartig vertiefte Form, in dem Fett erhitzt. Nach einer Weile nimmt man es heraus, taucht es in den Teig und stellt es wieder in das heiße Schmalz, hebt es nach einigen Sekunden in die Höhe, so daß die Rose in der Butter auf beiden Seiten gelb gebacken wird und legt sie dann heraus zum abfetten. Sind alle Rosen fertig gebacken, so bestreut man sie mit Zucker und Zimt oder füllt sie mit Rahmschaum und gibt sie warm als Mehlspeise oder zum Thee.
Anna.

13. **Küchenpastetchen.** Zu zwei Dutzend Pastetchen bereite man einen einfachen Mürbteig von 250 Gr. Mehl, 1/2 Theelöffel voll Salz, 75 Gr. Butter, 1 Ei und 1—1 1/4 Deziliter Wasser. Der 1/2 Cm. dick ausgetriebene, mit einem Glase ausgestochene Teig wird mit Wasser benetzt und je mit einem Theelöffel Fülle belegt. Die eine Hälfte wird so überstürzt, daß Rand auf Rand tritt. Man drückt sie daselbst fest und bäckt sie dann in sehr heißem, schwimmendem Fett hübsch gelb. Als Fülle dient ein Haché aus Fleischresten oder eine Farce von Bratwurstfleisch mit ein wenig erkalteter dicker Béchamel- oder dick eingekochter, weißer Grund- oder Petersilliensauce.

14. Einfache **Speisezettel** für 8 Wochen, die den vier Jahreszeiten angepaßt sind, finden Sie in dem Kochbuch von Frau Beyli, Muri (das von der Verfasserin direkt zu beziehen ist.) A.

15. Nach Angaben von Sachverständigen sollen bei einem Einkommen von 3000 Fr. die Auslagen für die **Nahrung** 25,1 % betragen, für Getränke 2,6. Stimmts, werte Hausfrau? Oder geben Sie vielleicht doch mehr aus, als sich mit diesen Vorschriften eines Sachverständigen verträgt? Leserin.

Fragen.

16. Was soll ich tun im nachstehenden Falle? Mein Mann brummt, wenn ich soviel Geld für das **Essen** der Familie brauche. Ich machte ihm wiederholt Vorstellungen, daß das von ihm verlangte Essen soviel koste und daß ich es nicht anders einkaufen könne. Mittags und abends muß immer Suppe, Fleisch und Gemüse und Beilage auf den Tisch und wenn dies nicht der Fall ist, so schimpft er wieder über das Essen und bringt andern Tags Leckerbissen heim, so daß ich auf diesem Wege nichts erübrige. Für gütigen Rat besten Dank.
Eine junge Hausfrau.

17. Ist vielleicht den w. Leserinnen das System „Waschfrau"-**Waschmaschine** bekannt und ist es empfehlenswert für einen jungen Haushalt? Der Preis soll 200 Fr. sein; sie soll auch das Sieden der Wäsche neben dem Reiben besorgen. Oder welche Marke ist sehr gut? Um freundliche Antwort bittet
Angehende Hausfrau.

18. Welches ist der beste **Bohnenkaffeeersatz,** ohne die gesundheitlichen Nachteile desselben; Er sollte aber dem Geschmacke des Bohnenkaffees soviel als möglich ähnlich sein.
A. L.

19. 1. Wie kann sich in der teuern Zeit ein 20—30köpfiger Haushalt, in welchem auf gesunde, wohlschmeckende Kost gehalten wird, am besten mit dem Konsum von **Butter etc.** einrichten? Wer nennt schweizerische Firmen, die als zuverlässige Lieferanten bekannt sind?

2. Ist das **Vegetalin** als gesund und wohlschmeckend anerkannt? Kann man mir eine gute Quelle für durchaus reines, unverfälschtes **Schweinefett** angeben? Besten Dank für gefällige Auskunft. Eine alte Abonnentin.

20. Wir sind eine Familie von 15 Personen. Da ich finde, daß wir sehr viel Brennmaterial in unserem Kochherd brauchen (trotzdem er sehr gut ist) und weil dasselbe hier im Engadin sehr teuer ist, möchte ich erfahrene Hausfrauen fragen, ob sie mir anraten würden, einen **Selbstkocher** anzuschaffen? Welches ist die Bezugsquelle und wie teuer käme die Nummer, die wir benötigen würden?
A. B.

Kochschule
von **Frau J. Baerwolff. Zürich**
7 Rämistrasse 7 (Denzlerhäuser)
Eintritt jederzeit. — Man verlange Prospekte. Telephon 3221.