**Zeitschrift:** Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

**Band:** 18 (1911)

Heft: 9

Heft

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

#### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF: 20.08.2025** 

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 Derlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

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

No. 9.

XVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Aummern.

Zürich, 6. Mai 1911.

Almosen, kalt und stolz gegeben, Sind Blüten ohne Glanz und Duft Auf eines toten Herzens Gruft — Denn Liebe, Liebe nur ist Leben. Ilse Kranke.

響

## Die Kunst, sich den Verhältnissen anzupassen.

(Rachbrud berboten.)

Es kommt im Leben oft vor, daß die Verhältnisse einer Kamilie sich verändern und es fällt bann gewöhnlich recht schwer. sich in die neue Lage zu finden, da wo fie ungünstiger geworden ist. Sier wird einer Familie ber Ernährer durch ben unerbittlichen Sod entrissen: in einem andern Fall ist geschäftliches Mikgeschick ober auch ein zielloses "in den Tag hineinleben" die Ursache der Veränderung. Da und dort heißt es nun, sich einschränken, Ausgaben vermeiden, die man bisher für unumgänglich notwendig hielt, auf Vergnügen zu verzichten, die man als selbstverständlich zum Leben gehörig betrachtete und bor allem, die Zeit richtig auszunüten. Es gibt Naturen, und das find die glücklichen, in sich selbst gefestigte Menschen, benen es

leicht gelingt, sich den Anforderungen der veränderten Lebenslage anzupassen. Aber der große Teil wird Mühe haben, sich zurecht zu sinden und da heißt es denn, den Mut nicht sinken lassen, sondern im Vertrauen auf Gott und die eigene Kraft sein Lebensschifflein durch das neue Fahrwasser steuern.

In erster Linie ist an den Kleidern viel zu ersparen. Unnüger Sand muß ber= mieden, größte Einfachheit zur Regel ge= macht werben. Die Frau glaube ja nicht, daß sie dadurch weniger hübsch aussehe, im Gegenteil, es ist bekannt, daß wahr= haft vornehme Naturen sich sehr einfach fleiden. Also nehme man sich an diesen ein Beispiel. Bei der Anschaffung von Rleibern sehe man auf praktische, haltbare Stoffe und kaufe soviel, daß noch genügend Resten zum flicken übrig bleiben. Auf diese Weise kann ein Rleid viel länger getragen werden. Wenn man den Stoff all= zuknapp einkauft, so wird am unrichtigen Orte gespart.

Auch in der Zubereitung der Mahlzeiten muß Rückicht auf die veränderten Lebensverhältnisse genommen werden. Täglicher Fleischgenuß ist nicht durchaus notwendig. Die Hauptsache ist, daß dem Körper die zur Erhaltung der Gesundheit erforder-lichen Nährstoffe zugeführt werden und diese finden sich in Gemüsen, Eiern, Milchaund Mehlspeisen, Hülsenfrüchten und Obst in reichlicher Menge vor.

Eine einseitige Nahrung ist unzuträgs lich. Man hüte sich daher, aus Bequems lichkeit allzuoft seine Zuslucht zu Milchstaffee und Kartoffeln zu nehmen. Dies kann auf den menschlichen Organismus sehr ungünstig einwirken. Eine zielbewußt durchgeführte Abwechslung in der Nahrsung ist zum Wohlbefinden unbedingt notwendig. Wenn die einfachen Mahlzeiten so mit weisem Bedacht zubereitet werden, wird man auch gesund dabei bleiben und sich die Kechnungen für Arzt und Aposthefe ersparen können.

Selbstverständlich darf auch die Wohnsung im Verhältnis zum Einkommen nicht zu teuer sein. Gut zu lüftende, den Sonnensstrahlen zugängliche Zimmer sind das Wichstigste, worauf man bei der Wahl der Wohnung zu sehen hat. Auch die einsfachste Wohnung kann durch die ordnende Hand der Hausfrau zum gemütlichen Heim umgewandelt werden.

Wo die Verhältnisse nicht geordnet, wo die Ausgaben größer sind als die Einnahmen, da kann keine rechte Behaglichkeit im Haushalte aufkommen, die doch das wahre Kamilienglück ausmacht. Mann und Frau sollten es sich daher gegenseitig zur Pflicht machen, die Ausgaben, die ihnen ihr Einkommen gestattet, mit ein= ander durchzuberaten, in dem Bestreben einig gehend, den Verhältnissen gemäß zu leben. Oft wird vom Manne der Fehler gemacht, die Frau über den wahren Stand seiner Vermögenslage im Unklaren zu lassen, um ihr Sorgen zu ersparen. Das ist aber eine durchaus falsch angebrachte Rücksichtnahme. Da lebt die Frau sorglos in den Tag hinein, in der Meinung, sie muffe in Bezug auf ihre Toilette und die Führung des Haushaltes standesge= mäß auftreten. Wenn bann plötlich bie dringende, nicht mehr zu verbergende Notwendigkeit, sich in allem einzuschränken,

an sie herantritt, wird es ihr viel schwerer sallen, als wenn sie von Ansang an ihre Wünsche und Ansprücke zu mäßigen geslernt hat. Es ist also Pflicht eines jeden Ehemannes, seiner Frau klaren Einblick in seine Verhältnisse zu gewähren. Viel Vorwürse und Unfrieden können dadurch verhütet werden. Selbstverständlich ist es auch, daß man nicht nur der Gegenwart lebt, sondern auch für kranke Tage und Unvorhergesehenes etwas bei Seite legt. Alles in allem: Ein weises Einteilen der Ausgaben im Einklang mit den Einnahmen ist dringend geboten.

#### .

### Das Herrichten kalter Fleischplatten.

(Nachdrud berboten.)

Wie es sich die Hausfrau angelegen sein läßt, die warmen Speisen in hübscher appetitanregender Form auf den Tisch zu bringen, so bietet sich ihr bei der Hersrichtung kalter Gerichte ebenfalls Gelegensheit, ihre Geschicklichkeit und ihren guten Geschmack zu erproben.

Ralte Roteletten sehen hübsch aus, wenn sie am Rnochen mit einem weißen Papiermanschettchen umwickelt werden; kalte Beefsteaks legt man auf Salat oder Peterstlie. Ralter Braten wird in seine Scheiben geschnitten, auf die Platte geordnet und mit Zitronenscheibchen garniert, oder mit russischer Sauce übersgossen, die auf solgende Weise hergestellt wird: Fein gehackte Zwiedel, gewiegte Peterstlie, zerriedeneshartes Eigelb, Olivensöl, Essig, Salz, Pfesser und etwas Senswird gut durcheinander gemengt, mit Zitronensaft verdünnt und mit einigen Rapern vermischt.

Roher oder gekochter Schinken wird zuerst von der Schwarte und allzus breiten Fettstreisen befreit, dann auf flacher Platte geordnet und mit Essiggurken, geriebenem Meerrettig oder Petersilie garniert. Es kann selbstverständlich auch Ausschnitt zwischen den Schinken gelegt werden.

Zerteiltes Geflügel schichtet man hoch auf, gibt eine Mayonnaise-Sauce

barüber und verziert die Platte mit in vier Teile geschnittenen hartgekochten Giern, Rapern oder Zitronenscheibchen. Durch Hinzugabe einiger Krebse sieht diese Platte besonders schön aus.

Eine sehr gute Mayonnaise bereitet man folgendermaßen: 5 harte Eidotter und 3 rohe Eigelb werden mit Olivenöl sein verrührt, etwas Salz, wenig starker Weinessig und zuletzt etwas Zitronensaft beigefügt.

Rleine Bratenreste werden ganz sein verwiegt, mit Zwiebel, Senf und Rapern gewürzt, in halbierte Eier, aus denen man zum Beispiel das Gelbe zu Mayonnaise verwendet hat, gefüllt. Man kann eine gerollte Sardelle darauf legen und mit gehacktem Schnittlauch und etwas Pfeffer bestreuen.

Rlares Afpik aus Ralbsfüßen, Speckschwarten und Gelatine bildet eine beliebte Garnitur für kalte Rleischspeisen. Wünscht man es dunkler, so wird es mit Braten= sauce oder Fleischertrakt gefärbt, dann läßt man es in einer mit Salatöl ausgestrichenen Randform erstarren und stürzt es hernach auf die Platte als Umrandung für irgend ein kaltes Fleischgericht ober eine Mayons naise. Man kann das flüssige Aspik auch auf eine flache, mit Öl bestrichene Platte gießen und, nachdem es erstarrt ist, zu verschiedenen Figuren ausstechen, die man als Garnierung auf den Rand der Schüssel gibt. Besonders hübsch sieht es aus, wenn mit hellem und dunkelm Aspik abgewechselt wird. Leere Zwischenräume können mit Häufchen von feingehacktem Aspik auß= gefüllt werben, bas auch mit Cochenille rot gefärbt werden kann.

Für Fleischsalate und Mayonsnaisen paßt als Verzierung nur Eiersrand, den man auf folgende Weise herstellt: Man hackt das Weiße und das Gelbe der hartgekochten Eier getrennt, und legt dann zuerst einen Rand vom Eigelb und hernach einen solchen vom Eiweiß auf. Eine andere Einfassung von in Vierteile geschnittenen Eiern, kann in Verbindung mit Salatherzchen, zierlich ausgestochenen gekochten, roten, weißen

und gelben Rüben als Garnitur für kalte Fleischgerichte dienen. Auch zarte, kleine Radieschen, Blumenkohlröschen, Brunnenskresse können zwischen die Gierschnitzen gegeben werden.

Vorstehende Winke dürsten genügen. Im weiteren sei es der Phantaste der Hausfrau überlassen, wie sie bei unerswartet eintressendem Besuche, schnell eine geschmackvolle kalte Platte arrangieren wird.

3

### Ueber den Umgang mit Kranken.

Wie wir mit unsern Aebenmenschen umgehen sollen, das lehren uns mancherlei Schriften. Jeder, der es ehrlich mit sich meint, weiß, wie viel er noch in dieser Beziehung zu lernen hat. Das Gebot Christi zu erfüllen : "Liebe beinen Nächsten wie dich selbst!" fällt uns oft sehr schwer. Die Liebe zum eigenen "Ich" ist so leicht und angenehm. Wenn ber Umgang mit Gesunden schon so schwierig ist, wie viel mehr ist er es mit unsern franken Mits menschen. Wie arge Verstöße werden hier gemacht, wenn oft auch absichtlos, nicht nur von Ungebildeten, sondern auch von den sogenannten Gebildeten. Wirklich Gebildete vereinen Wiffen mit Bergensbildung und wirken in ihrem Umgang wohltuend auf Gesunde und Rranke.

Welches sind die Empfindungen, die den kranken Menschen beherrschen? find Bangigkeit, Traurigkeit, Unbehaglichfeit, gesteigert bis zum Schmerz, Reizbarkeit, Unzufriedenheit mit sich und ber ganzen Welt. Wie nur im gesunden Körper ein gesunder Geist wohnen kann, so wird umgekehrt in vielen, wenn auch nicht in allen Fällen im franken Körper eine frankhafte Seelenstimmung herrschen. Damit muß der Gesunde im Umgange mit Kranken rechnen, wenn er seinen leidenden Nebenmenschen nicht franken und verleten will. Er foll liebreich auf ihn einwirken, sorgfältig jede Schroffheit, jedes unvorsichtige Wort vermeiben. Bemerkungen, wie zum Beispiel: "Ach, wie elend sehen Sie aus", oder:

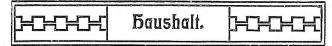
"Wie haben Sie sich verändert, wie mager sind Sie geworden" usw., Erzählungen ähnlichen Krankheiten, die einen schlimmen Ausgang nahmen, mitleidsvolle Mienen, die ausdrücken: "Mit dir gehts bald zu Ende" und vieles andere können einen Kranken schwer schädigen und ihm recht trübe Stunden bereiten. Man bedenke, daß der Kranke nicht normal denkt und empfindet; ein schädlicher seelischer Cindruck wirkt bei weitem heftiger auf ihn als auf einen Gesunden, der ihn bald überwindet. Der Besucher soll ben Aranken trösten, er soll versuchen, ihn mit seinem Geschick zu versöhnen. Er soll dafür sorgen, daß er beim Fortgehen das Gefühl haben kann, sein Besuch habe dem Kranken wohl getan und ihn beruhigt. Man spreche überhaupt nicht zu viel von den Leiden des Patienten, lenke ihn ab auf andere Dinge, die sein Interesse in Anspruch nehmen können, ohne seine Phantasie ungünstig zu beeinflussen.

Eine Unsitte ist es, wenn mehrere Personen zugleich den Kranken besuchen und laut und viel auf ihn einsprechen. Auch aller Ratschläge in Bezug auf die Behandlung des Leidens sollten sich verstän= dige Leute enthalten; das ist Sache des Arztes, solche Ratschläge könnten bas Vertrauen des Rranken zu seinem Arzte erschüttern und es ist durchaus notwendig. daß der Patient dem Arzte volles Vertrauen entgegenbringe und fich genau an seine Vorschriften halte. Die Neuzeit hat uns gelehrt, welch wichtiger Faktor bas Vertrauen bei Heilung von Krankheiten spielt, und wie oft bie Suggestion, bie der Arzt auf den Kranken auszuüben vermag, die Beilung fördert und unterstütt.

Ein großer Fehler bei Arankenbesuchen ist das lange Verweilen des Besuchers. Der Aranke wird dadurch leicht angegriffen und unruhig, er ersehnt das Ende der Unterredung und wagt doch nicht, die Bitte auszusprechen, den Besuch zu besendigen. Zu Schwerkranken lasse man überhaupt keinen Besuch; im Notfalle erssuche man rücksichtslose Menschen höflich und bestimmt, den Besuch zu beenden.

Man sollte nie dulden, daß ein Arankensbesuch länger als 10—15 Minuten dauert, sodald es sich um ernstliche Arankheiten handelt. Laien sowohl wie Ürzte und Wartepersonal sollten in ihren Gesprächen mit Leidenden "versöhnend" einwirken. Die Versöhnung nach innen und nach außen wird auch dem unheilbaren Aranken die köstlichste und beste Arznei sein, die ihn mit liebreicher Hand an das Ziel seiner Leiden führt.

Mach Dr. med. Rudolf Weil.



Rupfer= und Stahlstiche zu reinigen. Die Bilder werden aus den Rahmen ent= fernt und vom Staub befreit. Dann hängt man sie in feuchter Luft auf, rollt sie leicht zusammen und bringt sie in einen Glaszylinder, auf dessen Boden sich etwas mit Wasser angefeuchteter Chlorkalk befindet. Auch das Son= nenlicht entfernt die Stockflecke, wenn man die Bilder demselben längere Zeit aussett. Um Öl= und Fettflecke zu entfernen, wird das Bild mit der Bildseite fest auf eine Glasplatte ge= legt, dann entfernt man die Flecken mit Ather, Sodalösung oder Eau de Javelle, je nach ihrer Natur. Es muß reichlich mit Wasser weggespült und zulett die Rückseite des Bil= des mit schwachem Leimwasser bestrichen wer= den. Zum Trocknen stelle man die Glasplatte mit dem Bilde senkrecht.

Goldrahmen lassen sich vorzüglich mit Brot reinigen. Nach mehrmaligem Reiben mit weichem Brot werden sie rein und glänzend, wenn die Vergoldung noch gut erhalten ist. Während des Abreibens ist das Brot fleißig zu erneuern, weil es den Schmut und Staub aufnimmt. Fliegenschmutz auf den Rahmen entfernt man mit einer Mischung von 2 Eßlöffeln voll Weingeist und 5 Tropfen Salmiakgeist. Man trägt die gut geschüttelte Mischung mit einem weichen Pinsel leicht auf die Flecken und läßt sie ca. 5 Minuten dars auf wirken. Hernach wird mit Zuhilfenahme eines andern Pinfels mit Regenwasser abgespült und der Rahmen in warmem Zimmer getrocknet. Stellen, wo das Gold nicht mehr vorhanden ist, werden mit hellem Lack, dem etwas Goldbronze beigefügt wird, bepinselt.

Farzflecken zu entfernen. Oft kommt es vor, daß man als Erinnerung an einen schönen Waldspaziergang einen Harzfleck an seinem Rleide entdeckt. Zum Glück ist diesem Übel wieder abzuhelsen, indem man bei farbigen Stoffen den Fleck mit gereinigtem Terpentinsöl neht und mit einem weißen Flanellstücken

so lange reibt, bis der Schaden wieder gut ist. Farblose Stoffe werden mit Seifenspiritus beträufelt und mehrmals gerieben, hernach in klarem Wasser gespült.

In der Form festsitzende Napftuchen lassen sich gut loslösen, wenn man die Form mit dem Inhalt auf ein breites Gefäß mit kochendem Wasser setzt und langsam weiter kochen läßt, bis sich die Form erwärmt hat.

Um zu verhüten, daß sich Fliegen auf Fleisch setzen, lege man ein Stück Zwiebel darauf. Der scharfe Geruch wird die Fliegen vertreiben.

# Küche, F-C-C-C-C

#### Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Montag: †Raiserklößchensuppe, Rindsragout, Audeln, eingemachte Heidelbeeren.

Dienstag: \*Sauerampfersuppe, †gefüllte Schweinszunge, †Rartoffeln auf ameri= kanische Art, \*Gelbrübensalat.

Mittwoch: Brotsuppe, †Kindsniere mit Zwiebelsauce, Kartoffeln auf Bündner Art, †Rhabarberkompott.

Donnerstag: Grünkernsuppe, Makkaroni, †Löwenzahnsalat, †Neuchatelpudding. Freitag: Fischsuppe, Schellsisch, Kartosselsalat,

eingemachte Reineclaudes. Samstag: Einlaufsuppe,\*Leberspießchen, junge

Rohlrabi, Salzkartoffeln.

Sonntag: Suppe aus Schrotmehl, \*falscher Caviar, \*marinierte Ochsenzunge, \*Spargeln, \*Reiscurry, \*Rhabarbertorte.

Die mit \* bezeichneten Rezepte find in bieser Nummer gu finden, die mit † bezeichneten in ber letzten.

#### Rochrezepte.

Alfoholhaltiger Wein fann zu fußen Speifen mit Vorteil burch alfoholfreien Wein ober wasserverdunnten Sirup, und zu fauren Speisen burch Zitronensaft ersetzt werben.

Sanerampfersuppe. Für 3 Personen. 1 Handvoll Sauerampfer, 1 Handvoll Rerbelstraut, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Liter Fleischbrühe, 2 Eßlöffel Butter, 1 Ei, 2 Eßlöffel Rahm.— Der Sauerampfer und das Rerbelfraut werden gepuht, die Stiele entfernt, erstere gewaschen und fein verwiegt. In süßer Butter dämpft man das Mehl kurze Zeit, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt Sauerampfer und Rerbel zu, kocht die Suppe einigemal auf und richtet sie über ein mit Rahm verklopstes Ei an. Hat man keine Fleischbrühe, so verwendet man Wasser und würzt die Suppe, wenn sie fertig ist, mit Suppenwürze. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus "Großes Schweizer. Rochbuch".

Falscher Raviar. Bereitungszeit 10 Min. Zutaten: 2 gewässerte Häringe, 2 hartgekochte

Eier, 2 Zwiebeln, Peterfilie, 1 Theelöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, 1 Theelöffel Liebigs Fleisch= extrakt, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Zitronen= saft. — Häringe, Eier, Zwiebeln, Peterfilie, werden fein gewiegt, dann mit dem Öl, Essig, Liebigs Fleischextrakt, Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft feingemischt. Diese Masse wird auf feine, kleine Semmelschnittchen gestrichen.

Marinierte Ochsenzunge. Zeit 3 Stunden. 1 mittelgroße Ochsenzunge, 1 Zwiebel, 1 Lorsbeerblatt, Pfefferkörner, 60 Gr. Fett, 2 Rochslöffel Stoßbrot, 3/4 Liter Essig, Wasser. — Die Zunge wird mit kochendem Essig übersgossen, die Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, Pfefferkörner ec. beigefügt und 4—5 Tage in die Rühle gestellt. Der Essig muß immer über der Zunge stehen. Sie ist mit heißem Wasser aufzuseken, halb weich zu kochen und abzushäuten. Man bräunt das Stoßbrot in Fett, legt die Zunge hinein und dämpst sie mit etwas Wasser wie einen Sauerbraten fertig. Uns "Gritli in der Rüche".

Leberspießchen. Zeit 3/4 Stunden. 1/2 Ralbs= leber, 1 Ralbsneh, Salbeiblätter, 100 Gramm Speck, 40 Gr. Fett, Salz, Pfeffer. — Von dem Ralbsneh werden handgroße Stücke geschnitten und bereit gelegt. Die Leber schneidet man in zirka 7 Cm. lange und 3 Cm. breite, dünne Streifen. Auf das Aet kommt nun zuerst das Salbeiblatt, der leicht gesalzene Leberstreifen und ein Stückhen Speck. Man rollt zu einem Paketchen zusammen und spießt je 5—6 solcher Rouladen an ein Holzstädchen, welches dann in heißes Fett gelegt wird, dis die Leber durchgebraten ist, was in 5—10 Minuten der Fall ist. Das Hölzchen ist vor dem Servieren zu entfernen.

Aus "Gritli in der Rüche".

Gelbrüben Salat. Für 3 Personen: 1 kleiner Büschel Gelbrüben, 1½ Liter Wasser, Salz und Pfesser, Grüneß, 1—2 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig. Die gewaschenen, geschabten Gelbrüben kocht man in Salzwasser weich, gießt sie ab, schneidet sie in schöne Scheibchen und vermischt sie mit der Sauce von Petersilien, Salz, Pfesser, Öl und Essig. Zubereitzungszeit: 1 Stunde.

Aus "Großes Schweiz. Rochbuch".

Spargeln. Für 3 Personen: 1 Kilo Spargeln, 2 Liter Wasser, 1 2 Eßlöffel Salz. Die Spargeln werden sorgfältig geschält, gewaschen, das Ende etwas abgeschnitten und in kleine Büschel von 6—8 Stück zusammengebunden. (Man bindet immer die gleich großen Spargeln zusammen.) Dann legt man sie, die großen unten, in kochendes Salzwasser, die Köpfenach einer Seite, und kocht sie sorgfältig weich. Mit zwei Schaumkellen herausgenommen, werden sie auf eine Serviette oder eine Siebplatte angerichtet und die Vindsaden entsernt. Hat man einen Spargelkocher mit Sieb, so

muß man die Spargeln nicht in Büschel binden und kann sie beim Anrichten gleich mit
dem Sieb aus dem Salzwasser heben. Man
kann die Röpfe der gekochten Spargeln entweder mit Brosamen oder Räse bestreuen und
mit heißer Butter übergossen servieren oder
eine Sauce vinaigrette oder eine Butter- oder
holländische Sauce dazu reichen.

Aus "Großes Schweiz. Rochbuch".

Reiscurry. Eine große Zwiebel wird geschält, in Scheiben geschnitten, in heißem Fett oder in Butter weichgeschmort und durch ein Sieb gerieben. Mit diesem Brei vermischt man einen gehäuften Eßlöffel Currypulver, 30 Gr. Butter, 4 Eßlöffel Rahm und ein wenig Salz, tut 250 Gr. trocken und körnig gekochten Reis hinzu, schwenkt das Rasserol eine Weile über dem Feuer und vermischt den Reis mit Hülfe von zwei langzinkigen Gabeln mit dem Curry, damit er nicht durch einen Löffel zerrührt werde. Dann richtet man ihn bergartig auf einer Schüssel an und gibt ihn zu Sisch.

Ahabarbertorte. Nachdem man die nötige Unzahl Rhabarberstengel geputt und in kleine Stücken geschnitten hat, dünstet man reichlich ½ Liter derselben mit einem Glase Wasser und 160—200 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer halben Zitrone abgerieben, langsam sehr weich, reibt sie durch ein seines Sieb und läßt sie erkalten. Inzwischen treibt man aus gutem Mürbteig einen Tortenboden aus, streicht das Rhabarbermus darauf, legt ein Gitter von Teigstreisen darüber, sett ringsherum einen Teigrand auf, überstreicht Gitter und Rand mit geschlagenem Ei, bäckt die Torte bei mittelmäßiger Hitze sine Stunde und bestreut sie mit Zucker.

Schenkeli. Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Mehl, 300 Gr. Zucker, 140 Gr. Butter, 4 Eier, 3—4 Löffel Rahm, die abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 2 Löffel Kirschwasser, Salz, Backett. Die Zutaten werden vermischt, der Teig gut gewirkt und eine Zeit lang stehen gelassen. Aus der Teigmasse formt man fingerlange, nicht zu dicke Schenkeli und bäckt sie langsam in heißem, schwimmendem Fett. Die Pfanne soll man während des Backens die und da abheben, damit sie inwendig gut ausbacken.

Aus "Gritli in der Rüche".

Alkoholfreier Maitrank. 30 Gr. Wald= meisterzweige mit Knospen, 1 Liter Trauben= saft oder alkoholfreier Wein, 1/2 Liter Wasser, 200 Gr. Zuder, 1 Zitrone. — Waldmeister und die fein in Scheibchen geschnittene Zitrone werden ins Wasser gelegt, Zuder dazu gegeben und einige Stunden oder über Nacht in den Keller gestellt. Vor dem Servieren wird dies durchgeseiht und der Traubensaft oder alkoholfreie Wein dazu gemischt.

Aus "Reformtochbuch".

## Gesundheitspflege.

Ralte Waschungen, täglich vorgenommen, sind sehr zu empfehlen, doch beginne man das mit im Sommer, und ziehe sich nachher noch zirka zehn Minuten ins Bett zurück, oder man unternehme, um sich zu erwärmen, einen Spaziergang. Die Temperatur des Wassers muß 16—18° R. haben. Steht eine Wanne zur Verfügung, so stellt man sich hinein, überspült sich mit einem Schwamme und trocknet sich gut ab. Man kann aber auch nur ein grobes Handtuch ins Wasser tauchen, gut aussringen und sich rasch damit abreiben. Wer sich einmal an diese kühlen täglichen Wasch ungen gewöhnt hat, möchte sie nicht mehr entbehren; sie härten den Rörper ungemein ab.

Fußschweiß tritt öfters durch Vernach= lässigung der Hautpflege auf, und ist dann die Veranlassung zum Wundsein der Füße. Dieser unangenehmen Beschwerde kann durch ratio= nelle Behandlung vorgebeugt werden. Man wasche morgens und abends die Füße mit kaltem Wasser, oder nehme wöchentlich zweis mal ein Beindampfbad mit nachfolgender kalter Begießung. Es ist eine vollständig falsche Ansicht, daß man den Fußschweiß nicht vertreiben dürfe, weil andere Krankheiten die Folge davon sein könnten. Diese Voraus≥ sekung kann nur dadurch entstanden sein, daß man bisher erfolglos mit Einpudern und Ein= reibungen operierte. Hiedurch kam man zu dem Glauben, diese Leiden müßten bestehen, sonst kämen andere zum Ausbruch. Bei Un= wendung des Naturheilverfahrens hat sich das aber noch niemals bewahrheitet.

Wer oft an **Schwinde**l leidet, vermeide alle erhikenden Getränke, sowie jede Gemütserregung. Zu empfehlen ist viel Bewegung im Freien, ferner tägliche Abreibungen des Körpers, kalte Umschläge auf den Kopf, warme Fußbäder mit Rochsalz verstärkt. Kalter Baldrianthee, abends getrunken, wird auch als wirksam empfohlen. Vor allem sorge man für geregelte Magene und Darmsfunktionen. Entsteht der Schwindel aus momentaner Blutleere im Gehirn, so muß der Ropf tief gelagert werden.

Gutes Zahnwasser. Um sich ein gutes und billiges Mundwasser zu verschaffen, hat man einfach einem Glas Wasser einige Tropfen Myrrhen-Tinktur beizufügen. Das ersett die verschiedenen Mundwässer vollständig und hat dazu noch den Vorzug, unschädlich zu sein.

übler Mundgeruch rührt oft nur von erfrankten Zähnen her. Man lasse sich diese beim Zahnarzt in Ordnung bringen, sorge überhaupt durch öfteres Ausspülen des Mundes und Buten der Zähne für größte Sauber-

feit desselben. Es kann auch vorkommen, daß ein chronisches Lungen= oder Magenkeiden die Ursache des übeln Geruches aus dem Munde ist. Durch Heilung der betreffenden Organe verschwindet dann auch das übel. Auf die normale Tätigkeit von Leber, Galle und Mastz darm muß jedoch auch geachtet werden. Die Schroth'sche Trockendiät soll hier günstig ein= wirken.

Nervöse Schmerzen beim Stricken rühren von den Stahl = Stricknadeln her. Wer das Stricken nicht gänzlich aufgeben will, lasse sich silberne Stricknadeln ansertigen. Für grösbere Arbeiten wähle man Bein= oder Holzenadeln.

## 

Geschwächte Augen zu stärken. Man bestreiche die Augenlider täglich mit Rosmarinsgeist. Der im Frühjahr beim Schneiden der Reben heraustropsende Saft wird auch als stärkendes Mittel für schwache Augen empsohlen. Man wasche damit die Augen abends vor dem Zubettgehen.

Zu den besten Mitteln, schwache Augen zu stärken und Entzündungen vorzubeugen, ist das fleißige Auswaschen derselben mit frischem, nicht zu kaltem Wasser zu rechnen. Sind die Augen krank, so dürsen weder geistige Gestränke, noch starkgewürzte und saure Speisen genossen werden.

Ein beginnendes **Zahngeschwür** betupft man täglich vier Mal mit folgender Misch= ung: 1 Gr. chlorsaures Kali, 5 Gr. Glyzerin und 4 Gr. Rosenhonig.

### 兴 Kinderpflege und -Erziehung. 只

Webt den Sänglingen nicht zu heiße Nahrung. Eine gewissenhafte Mutter hat strenge darauf zu achten, daß die dem kleinen Kinde verabsolgte Nahrung, die Temperatur der Muttermilch, also 28° R hat. Es ist am besten, diesen notwendigen Wärmegrad unsmittelbar vor der Verabreichung der Nährssubstanz durch das Thermometer sestzustellen. Man verlasse sich nicht auf das Gefühl an der Stirn, an der Wange oder auf das Kosten. Die Nerven, in diesem Falle die Geschmacksnerven des jungen Weltbürgers sind viel zarter, als die vielsach abgestumpsten Nerven Erwachsener. Wenn man die so gereichte Nahrung prüft, so wird man sinden, daß ihre Temperatur statt 28° R., 30—40 und mehr Grad betrug. Zu heiß verabsolgte Nahrung bildet häusig den Grund von Erfrankungen: Magen= und Darmkatarrh, beziehungsweise Entzündungen mehr oder weniger hohen

Grades, welche zu Krämpfen Veranlassung geben, die zum Tode führen können. Auch Brechdurchfälle können eine Folge von zu heißer Nahrung sein. Also Vorsicht, Ihr Mütter, bei der Ernährung eurer Lieblinge!

### 片 Gartenbau- und Blumenzucht. 片

#### Gartenarbeit im Mai.

Im Ziergarten werden die Neusaaten des Rasens gemacht, wobei durch fleißiges Bespritzen bei trockenem Wetter die Reimung befördert wird. Die abgeblühten Zwiebelbeete (Hnazinthen, Tulpen, Crocus) werden abge= räumt und die Zwiebeln an einem trockenen Orte samt dem Kraut eingeschlagen, damit sie allmählich einziehen. Erst wenn das Kraut vollständig abgestorben ist, sind die Zwiebeln zu reinigen und an einem luftigen, trockenen Orte aufzubewahren: Abgeblühte Frühjahrs= blumen werden entfernt und durch Sommer= blumen ersett, oder auch mit krautartigen Pflanzen, wie Fuchsien, Begonien, Heliotrop und dergleichen besetzt, doch nicht vor Mitte Mai, weil noch Spätfröste eintreten können. Ebenso dürfen Blattpflanzen erst Ende des Monats ausgesetzt werden. Mit dem Ab= stechen der Rasenkanten wartet man bei neu= gefätem Rasen, bis nach dem zweiten Schnitt. Gladiolen, Canna oder Dahlien werden im Mai ausgepflanzt.

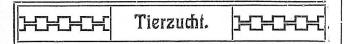
Die Arbeiten des Obstgartens sind im Mai dieselben wie im April. Bäume, die infolge später Pflanzung noch nicht ausgetrieben haben, werden am Stamm mit Moos oder Schilf umbunden, oder mit einem Lehmanstrich versehen. Die frisch gepflanzten Bäume sind jett lose anzubinden, damit sie sich noch seten können. Blattläuse vertilgt man durch Ausstrühe voer Seisenwasser. Raupennester müssen mit der Raupenfackel abgebrannt werden.

Bei den Erdbeeren ist fleißiges Gießen und Jauchen notwendig bei trockenem Wetter.

Sobald die Mitte des Monats Mai überschritten ist, können im Gemüsegarten alle Aussaaten gemacht werden. Deshalb werden jett erst die frostempfindlichen Bohnen, Gurken, Rürbisse, Tomaten, rote Rüben gesäet, oder wenn Pflanzen gezogen wurden, solche ausgesett. Die Hauptarbeit besteht jett im Besacken, Häuseln und Begießen bei trockenem Wetter, sowie in der Reinhaltung bepflanzter Beete. Mit der ersten Saat von Wintersendivien, sowie den für den Winter bestimmten Rohlarten wird begonnen. Abgeerntete Beete müssen neu besett werden. Durch Jauchen, Ausstreuen von Blutmehl, Hornsoder Knochenmehl, wird das Wachstum der Gemüsepflanzen sehr gefördert, besonders wenn es nicht an

ber nötigen Feuchtigkeit fehlt. Sohe Erbsen und Stangenbohnen mussen rechtzeitig mit Reisig und Stangen versehen werden.

Fliederblüten welken in Blumenvasen sehr schnell. Um sie länger blühend und frisch zu erhalten, schäle man die Rinde von den Stielen ab, bevor man sie ins Wasser stellt. Dieses dringt so besser ein und bewirft ein längeres Blühen der abgeschnittenen Zweige.



In der Vogelbrutzeit sperrt die Raten ein und laßt sie auf keinen Fall über Nacht herumstreisen! So viel Rücksicht muß jeder Ratenbesitzer auf die Vogelwelt nehmen; die Vögel sind gegenüber den Raten sonst schutzlos.

Anleitung zum Söten der egbaren Tiere. Verschaffe jedem Schlachttiere einen leichten Tod. Betäube es darum vor dem Schlachten durch kräftige Schläge auf den Ropf, damit es in Bewußtlosigkeit stirbt. Merke dir, daß der Genickstich grausam ist, da er nur regungslos macht, während die Empfindung fortbesteht. Die Werkzeuge zum Schlachten (Messer, Hackmesser, Beil) müssen scharf sein. Ist eine Betäubung unmöglich, so sorge stets dafür, daß nach dem Schnitt oder Stich der Ropf nicht herunterhängt. So lange warmes Blut im Gehirn ist, lebt und fühlt das Tier. Bei aufgerichtetem Ropfe, so daß die Schnitt= fläche des Halses nach unten liegt, stirbt das Tier rascher, weil das Blut aus dem Gehirn abfließen kann. Auch am ganz abgeschlagenen Ropfe werden die Augen schneller starr, wenn man den Ropf hochhebt: das Bewußtsein er= lischt also dann früher.

# 

#### Antworten.

- 37. **Eisen** frischt man mit Graphit (Weißeblei) auf, das Sie bei jedem Spengler oder auch in den Droguerien bekommen können. Es wird mit etwas Wasser angerührt und mit einer alten Bürste aufgetragen, hernach mit einer trockenen Bürste gerieben, bis die Eisenteile schwarz glänzend sind. Hausfrau.
- 38. Der Gastocherd Junker & Ruh, Rarlsruhe, wurde in Ar. 3 des "Hauswirtsichaftlichen Ratgeber" einläßlich besprochen. Ebenso warm werden aber auch von verschiedenen Seiten die Solothurner Gaskochherde empsohlen. Aus Erfahrung wird Ihnen schwerlich eine Hausfrau ein Urteil über beide abgeben können. Wenn ich an Ihrer Stelle wäre, würde ich dem einheimischen Fabrikat den Vorzug geben.

39. Die Linoleumwichse bewährt sich gut; man kann aber auch ohne solche auskommen. Von Zeit zu Zeit wird der Voden mit Milchewasser aufgewaschen und dann wieder gewichst. Wir behandeln den Linoleumteppich ganz wie Parkett (natürlich braucht man keine Stahlspäne zur Reinigung) und er sieht immer schön aus.

#### Fragen.

- 40. Rönnte mir jemand aus dem Leserfreise sagen, wie man einen Raktuß zu bes handeln hat, damit er Blüten treibt? Ich habe schon viele Jahre eine solche Pflanze, die früher alljährlich prächtig blühte, nun treibt sie aber schon lange nur noch neue Blätter. Ist alljährliches Versehen auch bei den Rakteen notwendig, oder gibt es ein bes sonderes Düngmittel, um Blüten zu treiben? Für gütige Untwort dankt bestens
- 41. Was kann mit leeren **Eierschalen** gemacht werden? Wir bekommen eine Unmasse solcher, und ich bewahre sie immer auf. M. S.=A.
- 42. Worin mag das Geheimnis der guten Salatbereitung liegen? Mein Mann beshauptet immer, anderswo esse man bessern Salat als bei uns, aber ich kann nicht hers aussinden, wo der Fehler liegt. Ich möchte aber gerne auch auf diesem Spezialgebiete der Rochkunst Note 1 verdienen und bitte darum um guten Rat, "wies gemacht wird".

Junge Hausfrau.

- 43. Gibt es keine Selbstbindevorricht= ungen für Zeitungen und Zeitschriften, die man nicht einbinden lassen möchte und auch nicht wegwerfen will? Oder sagt mir vielleicht eine gute Hausfrau, wie sies macht, um gute Ratschläge festzuhalten? Das Einkleben von Ausschnitten wäre wohl zeitraubend? Wie ließe sich alles praktisch einordnen? Dank im voraus! Eine unersahrene Lernbegierige.
- 44. I. Wer macht Mitteilung aus Erfahrung über Petrolkochherd von Haab in Ebnat und Vetrolgaskocher von Geschwister Konrad in Erstseld? Warum stellt sich der Preis des letztern so viel niedriger?

II. Wo kauft man den niedrigen Spiri= tusherd unter den ziemlich schweren Peter= sons Resormkocher? B.

