Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **18 (1911)**

Heft 9

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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. 9. XVIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **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 Franke.

Die Kunst, sich den Verhältnissen anzupassen.

(Nachdruck verboten.)

Es kommt im Leben oft vor, daß die Verhältnisse einer Familie sich verändern und es fällt dann gewöhnlich recht schwer, sich in die neue Lage zu finden, da wo sie ungünstiger geworden ist. Hier wird einer Familie der Ernährer durch den unerbittlichen Tod entrissen; in einem andern Fall ist geschäftliches Mißgeschick oder 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 vor allem, die Zeit richtig auszunützen. Es gibt Naturen, und das sind die glücklichen, in sich selbst gefestigte Menschen, denen es leicht gelingt, sich den Anforderungen der veränderten Lebenslage anzupassen. Aber der große Teil wird Mühe haben, sich zurecht zu finden 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. Unnützer Tand muß vermieden, größte Einfachheit zur Regel gemacht werden. Die Frau glaube ja nicht, daß sie dadurch weniger hübsch aussehe, im Gegenteil, es ist bekannt, daß wahrhaft vornehme Naturen sich sehr einfach kleiden. Also nehme man sich an diesen ein Beispiel. Bei der Anschaffung von Kleidern sehe man auf praktische, haltbare Stoffe und kaufe soviel, daß noch genügend Resten zum flicken übrig bleiben. Auf diese Weise kann ein Kleid viel länger getragen werden. Wenn man den Stoff allzuknapp einkauft, so wird am unrichtigen Orte gespart.

Auch in der Zubereitung der Mahlzeiten muß Rücksicht auf die veränderten Lebensverhältnisse genommen werden. Täglicher Fleischgenuß ist nicht durchaus not-

wendig. Die Hauptsache ist, daß dem Körper die zur Erhaltung der Gesundheit erforderlichen Nährstoffe zugeführt werden und diese finden sich in Gemüsen, Eiern, Milch- und Mehlspeisen, Hülsenfrüchten und Obst in reichlicher Menge vor.

Eine einseitige Nahrung ist unzuträglich. Man hüte sich daher, aus Bequemlichkeit allzuoft seine Zuflucht zu Milchkaffee und Kartoffeln zu nehmen. Dies kann auf den menschlichen Organismus sehr ungünstig einwirken. Eine zielbewußt durchgeführte Abwechslung in der Nahrung ist zum Wohlbefinden unbedingt notwendig. Wenn die einfachen Mahlzeiten so mit weisem Bedacht zubereitet werden, wird man auch gesund dabei bleiben und sich die Rechnungen für Arzt und Apotheke ersparen können.

Selbstverständlich darf auch die Wohnung im Verhältnis zum Einkommen nicht zu teuer sein. Gut zu lüftende, den Sonnenstrahlen zugängliche Zimmer sind das Wichtigste, worauf man bei der Wahl der Wohnung zu sehen hat. Auch die einfachste 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 Familienglück ausmacht. Mann und Frau sollten es sich daher gegenseitig zur Pflicht machen, die Ausgaben, die ihnen ihr Einkommen gestattet, mit einander 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 müsse in Bezug auf ihre Toilette und die Führung des Haushaltes standesgemäß auftreten. Wenn dann plötzlich die dringende, nicht mehr zu verbergende Notwendigkeit, sich in allem einzuschränken, an sie herantritt, wird es ihr viel schwerer fallen, als wenn sie von Anfang an ihre Wünsche und Ansprüche zu mäßigen gelernt hat. Es ist also Pflicht eines jeden Ehemannes, seiner Frau klaren Einblick in seine Verhältnisse zu gewähren. Viel Vorwürfe 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. H.

Das Herrichten kalter Fleischplatten.

(Nachdruck verboten.)

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 Herrichtung kalter Gerichte ebenfalls Gelegenheit, ihre Geschicklichkeit und ihren guten Geschmack zu erproben.

Kalte Koteletten sehen hübsch aus, wenn sie am Knochen mit einem weißen Papiermanschettchen umwickelt werden; kalte Beefsteaks legt man auf Salat oder Petersilie. Kalter Braten wird in feine Scheiben geschnitten, auf die Platte geordnet und mit Zitronenscheibchen garniert, oder mit russischer Sauce übergossen, die auf folgende Weise hergestellt wird: Fein gehackte Zwiebel, gewiegte Petersilie, zerriebenes hartes Eigelb, Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Senf wird gut durcheinander gemengt, mit Zitronensaft verdünnt und mit einigen Kapern vermischt.

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

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

darüber und verziert die Platte mit in vier Teile geschnittenen hartgekochten Eiern, Kapern 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 fein verrührt, etwas Salz, wenig starker Weinessig und zuletzt etwas Zitronensaft beigefügt.

Kleine Bratenreste werden ganz fein verwiegt, mit Zwiebel, Senf und Kapern 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.

Klares Aspik aus Kalbsfüßen, Speckschwarten und Gelatine bildet eine beliebte Garnitur für kalte Fleischspeisen. Wünscht man es dunkler, so wird es mit Bratensauce oder Fleischextrakt 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 oder eine Mayonnaise. 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 ausgefüllt werden, das auch mit Cochenille rot gefärbt werden kann.

Für Fleischsalate und Mayonnaisen paßt als Verzierung nur Eierrand, 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, Brunnenkresse können zwischen die Eierschnitzchen gegeben werden.

Vorstehende Winke dürften genügen. Im weiteren sei es der Phantasie der Hausfrau überlassen, wie sie bei unerwartet eintreffendem Besuche, schnell eine geschmackvolle kalte Platte arrangieren wird. St.

Ueber den Umgang mit Kranken.

Wie wir mit unsern Nebenmenschen 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 deinen Nächsten wie dich selbst!“ fällt uns oft sehr schwer. Die Liebe zum eigenen „Ich“ ist so leicht und angenehm. Wenn der Umgang mit Gesunden schon so schwierig ist, wie viel mehr ist er es mit unsern kranken Mitmenschen. Wie arge Verstöße werden hier gemacht, wenn oft auch absichtlos, nicht nur von Ungebildeten, sondern auch von den sogenannten Gebildeten. Wirklich Gebildete vereinen Wissen mit Herzensbildung und wirken in ihrem Umgang wohltuend auf Gesunde und Kranke.

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

„Wie haben Sie sich verändert, wie mager sind Sie geworden“ usw., Erzählungen von 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 Eindruck wirkt bei weitem heftiger auf ihn als auf einen Gesunden, der ihn bald überwindet. Der Besucher soll den Kranken 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 verständige Leute enthalten; das ist Sache des Arztes, solche Ratschläge könnten das Vertrauen des Kranken zu seinem Arzte erschüttern und es ist durchaus notwendig, daß der Patient dem Arzte volles Vertrauen entgegenbringe und sich genau an seine Vorschriften halte. Die Neuzeit hat uns gelehrt, welch wichtiger Faktor das Vertrauen bei Heilung von Krankheiten spielt, und wie oft die Suggestion, die der Arzt auf den Kranken auszuüben vermag, die Heilung fördert und unterstützt.

Ein großer Fehler bei Krankenbesuchen ist das lange Verweilen des Besuchers. Der Kranke wird dadurch leicht angegriffen und unruhig, er ersehnt das Ende der Unterredung und wagt doch nicht, die Bitte auszusprechen, den Besuch zu beendigen. Zu Schwerkranken lasse man überhaupt keinen Besuch; im Notfalle ersuche man rücksichtslose Menschen höflich und bestimmt, den Besuch zu beenden. Man sollte nie dulden, daß ein Krankenbesuch länger als 10—15 Minuten dauert, sobald es sich um ernstliche Krankheiten handelt. Laien sowohl wie Ärzte und Wartepersonal sollten in ihren Gesprächen mit Leidenden „versöhnend“ einwirken. Die Versöhnung nach innen und nach außen wird auch dem unheilbaren Kranken die köstlichste und beste Arznei sein, die ihn mit liebreicher Hand an das Ziel seiner Leiden führt.

Nach Dr. med. Rudolf Weil.

Haushalt.

Kupfer- und Stahlstiche zu reinigen. Die Bilder werden aus den Rahmen entfernt 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 Sonnenlicht entfernt die Stockflecke, wenn man die Bilder demselben längere Zeit aussetzt. Um Öl- und Fettflecke zu entfernen, wird das Bild mit der Bildseite fest auf eine Glasplatte gelegt, dann entfernt man die Flecken mit Äther, Sodalösung oder Eau de Javelle, je nach ihrer Natur. Es muß reichlich mit Wasser weggespült und zuletzt die Rückseite des Bildes mit schwachem Leimwasser bestrichen werden. 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 Schmutz 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 darauf wirken. Hernach wird mit Zuhilfenahme eines andern Pinsels 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.

Harzflecken zu entfernen. Oft kommt es vor, daß man als Erinnerung an einen schönen Waldspaziergang einen Harzfleck an seinem Kleide entdeckt. Zum Glück ist diesem Übel wieder abzuhelfen, indem man bei farbigen Stoffen den Fleck mit gereinigtem Terpentinöl netzt und mit einem weißen Flanellstückchen

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 Napfkuchen** 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.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Kaiserklößchensuppe, Rindsragout, Nudeln, eingemachte Heidelbeeren.
Dienstag: *Sauerampfersuppe, †gefüllte Schweinszunge, †Kartoffeln auf amerikanische Art, *Gelbrübensalat.
Mittwoch: Brotsuppe, †Rindsniere mit Zwiebelsauce, Kartoffeln auf Bündner Art, †Rhabarberkompott.
Donnerstag: Grünkernsuppe, Makkaroni, †Löwenzahnsalat, †Neuchatelpudding.
Freitag: Fischsuppe, Schellfisch, Kartoffelsalat, eingemachte Reineclaudes.
Samstag: Einlaufsuppe, *Leberspießchen, junge Kohlrabi, Salzkartoffeln.
Sonntag: Suppe aus Schrotmehl, *falscher Caviar, *marinierte Ochsenzunge, *Spargeln, *Reiscurry, *Rhabarbertorte.

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

Kochrezepte.

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

Sauerampfersuppe. Für 3 Personen. 1 Handvoll Sauerampfer, 1 Handvoll Kerbelkraut, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Liter Fleischbrühe, 2 Eßlöffel Butter, 1 Ei, 2 Eßlöffel Rahm. — Der Sauerampfer und das Kerbelkraut werden geputzt, die Stiele entfernt, erstere gewaschen und fein verwiegt. In süßer Butter dämpft man das Mehl kurze Zeit, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt Sauerampfer und Kerbel zu, kocht die Suppe einigemal auf und richtet sie über ein mit Rahm verklopftes 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. Kochbuch".

Falscher Kaviar. Bereitungszeit 10 Min. Zutaten: 2 gewässerte Häringe, 2 hartgekochte Eier, 2 Zwiebeln, Petersilie, 1 Theelöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, 1 Theelöffel Liebigs Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf, Zitronensaft. — Häringe, Eier, Zwiebeln, Petersilie, 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 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 60 Gr. Fett, 2 Kochlöffel Stoßbrot, 3/4 Liter Essig, Wasser. — Die Zunge wird mit kochendem Essig übergossen, die Zwiebelscheiben, Lorbeerblatt, Pfefferkörner etc. beigefügt und 4—5 Tage in die Kühle gestellt. Der Essig muß immer über der Zunge stehen. Sie ist mit heißem Wasser aufzusetzen, halb weich zu kochen und abzuhäuten. Man bräunt das Stoßbrot in Fett, legt die Zunge hinein und dämpft sie mit etwas Wasser wie einen Sauerbraten fertig.

Aus „Gritli in der Küche".

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

Aus „Gritli in der Küche".

Gelbrüben-Salat. Für 3 Personen: 1 kleiner Büschel Gelbrüben, 1 1/2 Liter Wasser, Salz und Pfeffer, Grünes, 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, Pfeffer, Öl und Essig. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch".

Spargeln. Für 3 Personen: 1 Kilo Spargeln, 2 Liter Wasser, 1 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 Köpfe nach einer Seite, und kocht sie sorgfältig weich. Mit zwei Schaumkellen herausgenommen, werden sie auf eine Serviette oder eine Siebplatte angerichtet und die Bindfaden entfernt. 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 Köpfe der gekochten Spargeln entweder mit Brosamen oder Käse bestreuen und mit heißer Butter übergossen servieren oder eine Sauce vinaigrette oder eine Butter- oder holländische Sauce dazu reichen.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch".

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 Kasserol 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 Tisch.

Rhabarbertorte. Nachdem man die nötige Anzahl Rhabarberstengel geputzt und in kleine Stückchen geschnitten hat, dünstet man reichlich 1/2 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 feines Sieb und läßt sie erkalten. Inzwischen treibt man aus gutem Mürbteig einen Tortenboden aus, streicht das Rhabarbermus darauf, legt ein Gitter von Teigstreifen darüber, setzt ringsherum einen Teigrand auf, überstreicht Gitter und Rand mit geschlagenem Ei, bäckt die Torte bei mittelmäßiger Hitze fast eine 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, Backfett. 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 hie und da abheben, damit sie inwendig gut ausbacken.

Aus „Gritli in der Küche".

Alkoholfreier Maitrank. 30 Gr. Waldmeisterzweige mit Knospen, 1 Liter Traubensaft oder alkoholfreier Wein, 1/2 Liter Wasser, 200 Gr. Zucker, 1 Zitrone. — Waldmeister und die fein in Scheibchen geschnittene Zitrone werden ins Wasser gelegt, Zucker 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 „Reformkochbuch".

Gesundheitspflege.

Kalte Waschungen, täglich vorgenommen, sind sehr zu empfehlen, doch beginne man damit 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 ausringen und sich rasch damit abreiben. Wer sich einmal an diese kühlen täglichen Waschungen gewöhnt hat, möchte sie nicht mehr entbehren; sie härten den Körper ungemein ab. —

Fußschweiß tritt öfters durch Vernachlässigung der Hautpflege auf, und ist dann die Veranlassung zum Wundsein der Füße. Dieser unangenehmen Beschwerde kann durch rationelle Behandlung vorgebeugt werden. Man wasche morgens und abends die Füße mit kaltem Wasser, oder nehme wöchentlich zweimal 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 Voraussetzung kann nur dadurch entstanden sein, daß man bisher erfolglos mit Einpudern und Einreibungen operierte. Hiedurch kam man zu dem Glauben, diese Leiden müßten bestehen, sonst kämen andere zum Ausbruch. Bei Anwendung des Naturheilverfahrens hat sich das aber noch niemals bewahrheitet.

Wer oft an **Schwindel** leidet, vermeide alle erhitzenden Getränke, sowie jede Gemütserregung. Zu empfehlen ist viel Bewegung im Freien, ferner tägliche Abreibungen des Körpers, kalte Umschläge auf den Kopf, warme Fußbäder mit Kochsalz verstärkt. Kalter Baldrianthee, abends getrunken, wird auch als wirksam empfohlen. Vor allem sorge man für geregelte Magen- und Darmfunktionen. Entsteht der Schwindel aus momentaner Blutleere im Gehirn, so muß der Kopf 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 ersetzt die verschiedenen Mundwässer vollständig und hat dazu noch den Vorzug, unschädlich zu sein.

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

keit desselben. Es kann auch vorkommen, daß ein chronisches Lungen- oder Magenleiden 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 Mastdarm muß jedoch auch geachtet werden. Die Schroth'sche Trockendiät soll hier günstig einwirken.

Nervöse Schmerzen beim Stricken rühren von den Stahl-Stricknadeln her. Wer das Stricken nicht gänzlich aufgeben will, lasse sich silberne Stricknadeln anfertigen. Für gröbere Arbeiten wähle man Bein- oder Holznadeln.

Krankenpflege.

Geschwächte Augen zu stärken. Man bestreiche die Augenlider täglich mit Rosmaringeist. Der im Frühjahr beim Schneiden der Reben heraustropfende Saft wird auch als stärkendes Mittel für schwache Augen empfohlen. 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 dürfen weder geistige Getränke, noch starkgewürzte und saure Speisen genossen werden.

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

Kinderpflege und -Erziehung.

Gebt den Säuglingen nicht zu heiße Nahrung. Eine gewissenhafte Mutter hat strenge darauf zu achten, daß die dem kleinen Kinde verabfolgte Nahrung, die Temperatur der Muttermilch, also 28° R hat. Es ist am besten, diesen notwendigen Wärmegrad unmittelbar vor der Verabreichung der Nährsubstanz durch das Thermometer festzustellen. 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 vielfach abgestumpften Nerven Erwachsener. Wenn man die so gereichte Nahrung prüft, so wird man finden, daß ihre Temperatur statt 28° R., 30—40 und mehr Grad betrug. Zu heiß verabfolgte Nahrung bildet häufig den Grund von Erkrankungen: 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!

Gartenbau- und Blumenzucht.

Gartenarbeit im Mai.

Im Ziergarten werden die Neusaaten des Rasens gemacht, wobei durch fleißiges Bespritzen bei trockenem Wetter die Keimung befördert wird. Die abgeblühten Zwiebelbeete (Hyazinthen, Tulpen, Crocus) werden abgeräumt 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 Frühjahrsblumen werden entfernt und durch Sommerblumen ersetzt, 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 Abstechen der Rasenkanten wartet man bei neugesätem 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 jetzt lose anzubinden, damit sie sich noch setzen können. Blattläuse vertilgt man durch Aufstreuen von Tabakstaub, Abspritzen mit Tabakbrühe oder Seifenwasser. 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 jetzt erst die frostempfindlichen Bohnen, Gurken, Kürbisse, Tomaten, rote Rüben gesäet, oder wenn Pflanzen gezogen wurden, solche ausgesetzt. Die Hauptarbeit besteht jetzt im Behacken, Häufeln und Begießen bei trockenem Wetter, sowie in der Reinhaltung bepflanzter Beete. Mit der ersten Saat von Winterendivien, sowie den für den Winter bestimmten Kohlarten wird begonnen. Abgeerntete Beete müssen neu besetzt werden. Durch Jauchen, Ausstreuen von Blutmehl, Horn- oder Knochenmehl, wird das Wachstum der Gemüsepflanzen sehr gefördert, besonders wenn es nicht an

der nötigen Feuchtigkeit fehlt. Hohe Erbsen und Stangenbohnen müssen 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 bewirkt ein längeres Blühen der abgeschnittenen Zweige.

Tierzucht.

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

Anleitung zum Töten der eßbaren Tiere. Verschaffe jedem Schlachttiere einen leichten Tod. Betäube es darum vor dem Schlachten durch kräftige Schläge auf den Kopf, 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 Kopf nicht herunterhängt. So lange warmes Blut im Gehirn ist, lebt und fühlt das Tier. Bei aufgerichtetem Kopfe, so daß die Schnittfläche des Halses nach unten liegt, stirbt das Tier rascher, weil das Blut aus dem Gehirn abfließen kann. Auch am ganz abgeschlagenen Kopfe werden die Augen schneller starr, wenn man den Kopf hochhebt: das Bewußtsein erlischt also dann früher.

Frage-Ecke.

Antworten.

37. **Eisen** frischt man mit Graphit (Weißblei) 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 **Gaskochherd** Junker & Ruh, Karlsruhe, wurde in Nr. 3 des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" einläßlich besprochen. Ebenso warm werden aber auch von verschiedenen Seiten die Solothurner Gaskochherde empfohlen. 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. Haustochter.

39. Die **Linoleumwichse** bewährt sich gut; man kann aber auch ohne solche auskommen. Von Zeit zu Zeit wird der Boden mit Milchwasser 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. Elsy.

Fragen.

40. Könnte mir jemand aus dem Leserkreise sagen, wie man einen **Kaktus** zu behandeln 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 Versetzen auch bei den Kakteen notwendig, oder gibt es ein besonderes Düngmittel, um Blüten zu treiben? Für gütige Antwort dankt bestens

Frieda.

41. Was kann mit leeren **Eierschalen** gemacht werden? Wir bekommen eine Unmasse solcher, und ich bewahre sie immer auf. M. S.-R.

42. Worin mag das Geheimnis der guten **Salatbereitung** liegen? Mein Mann behauptet immer, anderswo esse man bessern Salat als bei uns, aber ich kann nicht herausfinden, wo der Fehler liegt. Ich möchte aber gerne auch auf diesem Spezialgebiete der Kochkunst Note 1 verdienen und bitte darum um guten Rat, „wies gemacht wird".

Junge Hausfrau.

43. Gibt es keine **Selbstbindevorrichtungen** 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 unerfahrene Lernbegierige.

44. I. Wer macht Mitteilung aus Erfahrung über **Petrolkochherd** von Haab in Ebnat und Petrolgaskocher von Geschwister Konrad in Erstfeld? Warum stellt sich der Preis des letztern so viel niedriger?

II. Wo kauft man den niedrigen **Spiritusherd** unter den ziemlich schweren Petersons Reformkocher? B.