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

**Band:** 19 (1912)

**Heft:** 13

**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- und 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, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**No. 13.** XIX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 6. Juli 1912.

Im Kleinen treu sein heißt: nicht aufgehn nur im Kleinen,
Und alles Große drob versäumen und verneinen,
Vielmehr: zum Menschheitsbau, der soll zum Himmel ragen,
Tagtäglich Stein um Stein bewußt und freudig tragen.

## Die Erholungszeit der Hausfrau.

Von Dr. v. Gneist.

(Nachdruck verboten.)

So viele Gründe heutzutage Unzählige veranlassen, zur Ferienzeit in die Ferne zu ziehen, so viele, meist ökonomische Gründe bestimmen auch zahlreiche Familien oder Alleinstehende, die Sommerwochen daheim zu verleben.

Daß man sich sehr wohl auch ohne Sommerreise und Ferienaufenthalt erholen kann, ist eine erwiesene Tatsache. Bei kluger Zeiteinteilung ist man in der Lage, sich durch kleinere oder größere Spaziergänge, durch tägliches, wenn auch nur stundenweises Ausspannen, verbunden mit gesundheitsgemäßer Ernährung, eine vollgültige Erholungszeit zurechtzuzimmern. In diesen Bestrebungen werden die Familienglieder von der sorgenden Hausmutter bereitwillig unterstützt. Sie sorgt dafür, daß es den Ausflüglern nach ihrer Rückkehr behaglich wird daheim; sie nimmt in vielen Fällen dem Gatten Berufsgeschäfte ab und vertritt die Abwesenden, damit ihnen die Erholungszeit nicht getrübt wird.

Daß sie selbst aber, die Tag für Tag den recht anstrengenden Hausfrauenberuf erfüllt, ebenso notwendig einer zeitweiligen Ausspannung bedarf, darüber wird oft gedankenlos hinweggegangen; die Hausfrau aber ist oft zu selbstlos, um von den Ihrigen irgendwelches Opfer zu verlangen.

Da es aber nicht bloß das gute Recht, sondern auch die Pflicht einer Frau und Mutter ist, dafür Sorge zu tragen, daß auch ihr eine Erholungszeit zuteil wird, so muß sie ernstlich mit sich zu Rate gehen, wie sich dies ermöglichen läßt. In erster Linie gilt es, sich für die geplante Erholungszeit in ähnlicher Weise vorzubereiten, wie wenn sie die Absicht hätte, zu verreisen. Zweitens ist daheim die Lebensweise nach Möglichkeit so zu gestalten, wie es in der Sommerfrische der Fall wäre.

Die für die Erholung der Hausfrau bestimmten Wochen sollen nicht durch Wäsche-, Glätt- und Putzarbeit getrübt werden. Wie für einen mehrwöchentlichen Ferienaufenthalt sollen die Vorbereitungen für die Bedürfnisse an Wäsche und Kleidung vorher ihre Erledigung finden. Schon das Bewußtsein, in dieser Weise gründlich vorgesorgt zu haben, stimmt die Hausfrau froh.

Eine Vereinfachung des Küchenzettels in der heißen Jahreszeit gehört zu den notwendigen Erleichterungen; trotz der Einfachheit kann eine Mahlzeit nahrhaft und abwechslungsreich sein durch den mannigfachen Obst- und Gemüsereichtum des Sommers. Die hierdurch gewonnene Zeit benutzen Mutter und Kinder zum Besuch des Sonnenbades oder zu einem Spaziergang; je nach der Zeiteinteilung verlegt man diesen Aufenthalt im Freien auf den Vor- oder Nachmittag.

Frühaufstehérinnen erübrigen sich dazu einige Morgenstunden, wenn sich am Tage keine freie Zeit für die Hausfrau findet, um in dieser Weise ihrer Gesundheit zu leben.

Man suche nie später als 10 Uhr sein Lager auf. So manche Hausfrau, die über Abgespanntheit, Nervosität, Verstimmung und sonstige Gesundheitsstörungen klagt, wird bald dahinter kommen, daß das zu späte Zubettgehen die Ursache zahlreicher Übel sein kann.

Auch der Hautpflege, die zwar das ganze Jahr hindurch nicht vernachlässigt werden sollte, die jedoch bei vielen erst in der Sommerfrische Beachtung findet, soll durch kühle Waschungen, Fluß- oder Wannenbäder gefördert werden.

Nach der Hauptarbeit des Tages findet eine sehr beschäftigte Hausfrau wohl immer ein paar Stündchen, die je nach Bedürfnis zu einem Spaziergang oder zum Ausruhen in frischer Luft benutzt werden können. Das Abendessen mitgenommen und im Freien verzehrt, wird doppelt so gut schmecken, wie im dumpfigen Zimmer.

Der Schwerpunkt muß jedoch auf den Sonntag gelegt werden. Dieser sollte im Sommer stets von früh an im Freien zugebracht werden. Ist die Hausfrau eine gute Fußgängerin, so wandert sie schon morgens mit der Familie ins Freie. Hat sie mehr das Bedürfnis nach Ruhe, so wird das Lagern im Waldesgrün auf Moos oder in der Hängematte zu einem köstlichen Auffrischungsmittel werden.

Ganz anders verfährt diejenige Hausfrau, der nicht Ruhe und Stille Bedürfnis ist, sondern die als Ausgleich für ihr sonstiges, vielleicht recht einförmiges Leben nach Aufheiterung und Anregung verlangt. Sie wird die freie Zeit darauf verwenden, die Kunststätten ihres Wohnortes kennen zu lernen und sich in den literarischen Erzeugnissen, die sie vielleicht bisher vernachlässigte, recht eifrig umsehen, und sie wird manche Anregung aus den in dieser Weise ausgenutzten Mußestunden mit hineinnehmen können, wenn das Alltagsleben wieder sein Recht verlangt. Auch dem Unbemittelten wird heutzutage durch volkstümliche Vorträge und Konzerte Gelegenheit geboten, manche genußreiche Stunde, der Ausbildung des inneren Menschen gewidmet, zu verleben. Auch diese Art der Ausspannung kann unter Umständen heilsame Medizin sein.

Für viele Hausfrauen wird es sich empfehlen, sich für die der Erholung gewidmeten Stunden mit gleichgesinnten Freundinnen zusammenzutun. Gemeinsam ausgeübte Bestrebungen erleichtern die Ausführung.

Das beste ist, daß sich die zu Hause Gebliebenen durch diese selbstgeschaffene Erholungszeit an die gesundheitsgemäße Lebensweise so gewöhnt haben, daß sie sie auch fernerhin beibehalten und somit dauernden Nutzen davon haben, während der Sommerfrischler bekanntlich nur zu leicht daheim wieder in die verkehrten Gewohnheiten zurückverfällt, weil er glaubt, sich damit trösten zu dürfen, daß er nächstes Jahr wieder in die Ferien reisen kann.

Die Erholung ist nicht Selbstzweck und darf nicht um ihrer selbst willen gesucht werden, sondern nur als Mittel, um uns zur Arbeit wieder tüchtig zu machen. S. Antoniano.

## Das Meer als Vorratskammer.

(Nachdruck verboten.)

„Da unten aber ists fürchterlich“, läßt Schiller den Taucher sagen, der vom Grund des Meeres zum „rosigen“ Licht zurückgekehrt ist. Schiller, der in dieser Ballade die Schrecken des Meeresgrundes schildert, hat von den Fischen, die er dort beschreibt, wohl keinen mit eigenen Augen lebend gesehen, denn er war nie an der See. Früher war auch der Hering — gesalzen oder geräuchert — fast der einzige Seefisch, der im Binnenlande bekannt war, daneben allerdings noch der Klippfisch, Stockfisch und Laberdan, alles Zubereitungen des Kabeljaus. Heute ist das anders. Die Eisenbahn ermöglicht es der Hochseefischerei, alle Sorten ins Binnenland zu verschicken, und das Meer bildet jetzt eine ungeheure Vorratskammer für alle; trotzdem ist der Seefisch in manchen Gegenden noch viel zu wenig bekannt.

Der Schellfisch ist der häufigste Fisch, der ins Binnenland kommt, weil von ihm die größten Mengen gefangen werden.

Von den 34 Millionen Kilo Fischen, die z. B. im Jahre 1909 in Geestemünde versteigert wurden, waren 13 Millionen Kilo Schellfische. Der Schellfisch ist leicht zu erkennen an dem schwarzen Fleck, den er über der Brustflosse trägt.

Ein naher Verwandter des Schellfisches, der Merlan, Wittling oder Weißling, entbehrt des schwarzen Fleckes. Im übrigen hat er große Ähnlichkeit mit dem Schellfisch und sein Fleisch wird von vielen sogar noch höher geschätzt.

Die zweitgrößte Rolle spielt auf dem Fischmarkt ein anderer Verwandter des Schellfischs, der Kabeljau, von dem eine kleinere Gattung in der Ostsee vorkommt, und Dorsch oder Pomuckel heißt. Er ist einer der gefräßigsten Raubfische. Seinen eigenen Vetter, den Schellfisch, verschmäht er nicht. In der Nordsee erreicht der Kabeljau ein Gewicht bis zu 7 Kilo; bei Island und Neufundland wird er doppelt so schwer. Besonders in letzterem „Revier“ hat der Kabeljaufang große Bedeutung und bildete lange ein Streitobjekt zwischen Frankreich und England, bis Frankreich vor einiger Zeit durch eine Abfindungssumme auf gewisse Fischereirechte in jenem Gebiete verzichtete. Der Kabeljau von Neufundland kommt nur getrocknet und gesalzen in den Handel. Auch die deutsche Hochseefischerei, die sich bisher darauf beschränkte, den Kabeljau in „grünem“ Zustand auf den Markt zu bringen, hat in letzter Zeit begonnen, diesen Fisch als Dauerware zu konservieren. Das gleiche geschieht mit dem Seelachs, der, ebenfalls in großen Mengen gefangen und auf den Markt gebracht, sich seines kräftigen und wohlschmeckenden Fleisches wegen großer Beliebtheit erfreut.

Einen von diesen Arten sehr abweichenden Körperbau haben die sog. Plattfische, deren bekanntester die Flunder ist, in der Nordsee Butt genannt. Sie bildet, frisch geräuchert, einen Leckerbissen. Nahe verwandt ist ihr die Scholle, kenntlich durch die goldenen Flecken, die sie auf der Oberseite hat; ferner die Rotzunge, Farbbutt, Heilbutt, Seezunge und Steinbutt, die bei uns vielfach unter dem französischen Namen Sole und Turbot verkauft werden.

Die Seezunge, die sich von der Rotzunge schon äußerlich durch die Form und die stärkere Haut unterscheidet, ist der feinsten Zubereitung zugänglich, und der Steinbutt steht ihr in der Wertschätzung der Feinschmecker fast gleich. Neben diesen teureren Arten gibt es noch eine reiche Auswahl sehr billiger Meerfische. Zu diesen zählen die Rochen, platte Fische mit knöchernem, stachelbewehrtem Schwanz.

Für die Güte und Frische des Seefisches gibt es verschiedene Merkmale, die in Nr. 3 des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers“ dieses Jahrgangs einläßlich behandelt worden sind.

Vorstehende Ausführungen sind als Ergänzung jener Bearbeitung des Themas „Über die Fische“ aufzufassen. M.

Zeit ist Geld — so heißt es, und dabei wird doch das meiste Geld hinausgeworfen, um die Zeit zu vertreiben.

## Zur Mottenplage.

(Nachdruck verboten)

Bei aller Sorgfalt seitens der Hausfrau, sich dieser kleinen Schädlinge zu erwehren, kommt es doch immer wieder vor, daß sie sich da oder dort einnisten und ihr Zerstörungswerk beginnen. Als die besten Mottenvertilgungsmittel gelten Kampfer und Naphtalin, doch gibt es Motten, die sich auch neben diesen Stoffen weiterentwickeln. Alle Mittel, die zur Vertreibung dieser Tierchen verwandt werden, haben einen scharfen, durchdringenden Geruch, so auch einige der Pflanzenwelt entnommene, wie: Lavendel, Rainfarn, Wermut und Steinklee, der am Grabenrand und im Walde gedeiht. Auch Tabakrauch, sowie der Geruch von Juchtenleder, Gummi und Patschuli scheinen diesen Insekten lästig zu sein. Den Geruch von Druckerschwärze können die Motten auch nicht vertragen. Woll- und Pelzsachen wickelt man daher, nachdem sie gut geklopft und gebürstet worden sind, mehrfach in Zeitungspapier ein und klebt alle Ecken und Ritzen zu, damit ja kein Schlupfloch für die kleinen, zudringlichen Gäste offen bleibt. Nach 4—5 Wochen wird nachgesehen und wieder frisches Zeitungspapier verwandt.

Um Motten zu fangen, wird folgendes Verfahren empfohlen. Man stellt in eine mit Wasser gefüllte Schüssel ein Glas mit einem Nachtlicht, so daß die Flamme und der Wasserspiegel sich in gleicher Höhe befinden. Sobald es dunkelt, wird die Schüssel mit dem Licht in das Zimmer gebracht und während der ganzen Nacht brennen gelassen. Bekanntlich fliegen die Motten zum Licht und ertrinken dann auf diese Weise im Wasser. Da das Licht im Wasser steht, so kann man diese Mottenfalle, ohne Furcht vor Feuersgefahr, im unbenutzten Zimmer über Nacht wirken lassen.

Als wirksames Mittel, das Eindringen drr Motten von außen her in die Zimmer zu verhüten, stelle man eine in einen Blumentopf verpflanzte, gewöhnliche Brennesselstaude ans Fenster. Ferner lüfte man oft und ausgiebig die Wohnräume, denn Zugluft mögen die Motten nicht leiden. Überhaupt gönne man den kleinen Feinden keine Ruhe, ihr Zerstörungswerk zu vollbringen. Polstermöbel, Teppiche, Kissen, Pelzwerk und Wollsachen jeder Art müssen fleißig geklopft und gebürstet werden. Und wenn trotz aller Sorgfalt, vielleicht bei längerer Abwesenheit, die Motten ungestört sich in die Möbel einnisten konnten, so muß man ein Radikalmittel anwenden, um sie zu vernichten. Das Umarbeiten der Möbel ist eine kostspielige Sache, darum entschließt man sich nur im äußersten Notfall dazu und versucht es zuerst mit folgendem erprobtem Mittel:

Man löst in 1/4 Liter Benzin, für 25 Cts. Naphtalin auf, taucht in diese Flüssigkeit eine nicht zu weiche Bürste und bearbeitet damit das betreffende Möbelstück tüchtig unter öfterem Anfeuchten ungefähr eine halbe Stunde. Man läßt die Flüssigkeit so tief wie möglich in jede Ritze eindringen. Dann setzt man das Möbel der Luft aus; der scharfe Geruch wäre für Menschen im Zimmer fast unerträglich. Am folgenden Tage wird das Polstermöbel tüchtig geklopft und ausgebürstet, da sich das Naphtalin in weißen Blättchen nach oben zieht. Nach vier Wochen wird die ganze Prozedur nochmals wiederholt. Die kleinen Mottentierchen können eine solche Behandlung nicht vertragen; was fliegen kann, fliegt davon und die Brut wird zerstört. Eine Menge kleiner Würmchen kommen zum Vorschein; sie müssen natürlich vernichtet werden. Im Laufe des nächsten Jahres würden sie großen Schaden anrichten. Und findet man später doch noch hie und da eine Motte, so wiederholt man das für die Möbel unschädliche Verfahren. H.

Um keinen Preis gestehe du
Der Mittelmäßigkeit was zu.
Hast du dich erst mit ihr vertragen,
So wird dirs bald bei ihr behagen,
Bis du zuletzt, du weißt nicht wie,
Geworden bist so flach wie sie. Geibel.

## Haushalt.

**Der Speiseschrank im Sommer.** Während der warmen Jahreszeit verderben Speisevorräte oft binnen wenigen Stunden. Es ist daher dringend notwendig, daß die Hausfrau selber darauf achte, daß im Speiseschrank die größte Sauberkeit herrsche und daß nicht mehr ganz einwandfreie Reste nicht wieder verwandt, sondern weggeschafft werden. Ganz besonders bei Fischresten und solchen von Konserven ist größte Vorsicht geboten, da diese leicht zu Vergiftungen Anlaß geben können. Ebenso hüte man sich, aus Sparsamkeitsgründen Eiweiß für spätere Verwendung aufzuheben, denn es verdirbt an warmen Tagen sehr schnell und ist giftig. (Bei Konservenbüchsen prüfe man vor dem Öffnen zuerst, ob Deckel oder Boden der Büchse eine Wölbung nach außen zeigt. Dies ist ein sicheres Zeichen, daß der Inhalt einen Gärungsprozeß durchgemacht hat, man kann in diesem Falle die Büchse beim Händler wieder umtauschen, während eine schon geöffnete Büchse nicht gerne oder gar nicht zurückgenommen wird.) Gekochte Kartoffeln säueren leicht und müssen daher bald wieder verwandt werden, ebenso grüne Bohnen und Pilzgerichte, die schnell verderben und ein gefährliches Gift erzeugen. Würste, Schinken, Speck hänge man in Mullbeuteln frei auf oder man lege sie in die gut gereinigten und mit Papier ausgelegten Heizöffnungen der Zimmeröfen, deren Türen man schließt. Dort sind sie kühl, luftig und vor Fliegen sicher aufbewahrt. Milch hält sich in mehr tiefen als breiten Töpfen und in Wasser gestellt besser frisch. Das Wasser muß aber wiederholt erneuert werden. Butter drücke man in tiefe Porzellan- oder Steingutbüchsen und stelle sie gut zugedeckt in kaltes Wasser. Eine Hauptsache ist, daß Speisekammer und Speiseschrank stets tadellos sauber gehalten und durch öfters erzeugten Zugwind Fliegen und Spinnen daraus vertrieben werden.

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Lauch-Suppe.** 6—8 Lauchzwiebeln werden geputzt, von den grünen Blättern und den Wurzeln befreit, in siedendem Wasser blanchiert und auf einem Siebe abgetropft. Dann schneidet man sie in dünne Scheiben, schwitzt sie in reichlich Fett weich und gießt 2 Liter kochendes Wasser oder schwache Fleischbrühe zu. Man kocht die Suppe mit einer in Stücke geschnittenen altbackenen oder gerösteten Semmel und dem nötigen Salz eine Stunde lang. Sie wird durch ein Sieb getrieben und über geröstete Semmel angerichtet.

**Zugerrötel en sauce.** In reichlich süßer Butter röstet man 1 Eßlöffel Mehl schön braun, löscht mit 1 Tasse Fleischbrühe und etwas Weißwein ab, würzt mit Salz, Pfeffer, Zwiebel, Nelke und Lorbeer, kocht die Sauce gut durch und passiert sie. Dann wird sie nochmals aufs Feuer gestellt, die gereinigten Rötel hineingegeben und darin 10 Minuten weichgekocht (nur gut ziehen).

Oder: Man bereitet eine gute Buttersauce, der man etwas Weißwein, Zitronen und fein geschnittene Petersilie beigibt, und kocht darin die gereinigten Rötel weich.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

**Schweinsohren auf Schweizer Art.** Die in Salzwasser weichgekochten Ohren werden nach dem Ablaufen mit zerlassener Butter bestrichen und mit einer Mischung von geriebenem Weißbrot, gehackter Petersilie, Majoran, Thymian und Estragon nebst etwas Salz und Muskatnuß überstreut, auf dem Rost gebraten und mit Kapern-Sauce aufgetischt.

**Grüne Bohnen auf französische Art.** Zeit 1 Stunde. 1/2 Kilo feine Bohnen ohne Kerne, 30 Gr. frische Butter oder Kochfett, Petersilie, 3 Liter Wasser. Die von Spitzen und Faden befreiten jungen Bohnen werden in reichlich Salzwasser abgedeckt auf starkem Feuer gesotten, abgetropft und ausgekühlt. Dann bringt man sie in eine Kasserolle, gibt feingeschnittene Petersilie und die zerstückelte Butter dazu, würzt mit etwas Salz und Pfeffer und schwenkt die Bohnen bis sie wieder recht heiß sind. Ein Güßchen Maggi-Würze verbessert wie bei allen Gemüsen den Geschmack. Die Bohnen müssen grün sein und ganz bleiben. Konservenbohnen werden (ohne den Absud) ganz gleich zubereitet.

Aus „Gritli in der Küche".

**Indische Omelette.** 6 Eier schlägt man auf, rührt sie einige Minuten durcheinander, fügt einen Eßlöffel voll junge, feingehackte Pfefferminzblätter, einen halben Eßlöffel gehackte Schalotten, ein wenig Salz und Cayennepfeffer sowie ein bis zwei Eßlöffel Rahm hinzu und bäckt aus der Masse eine dicke Omelette, die man zusammenklappt und aufgibt.

**Stachelbeer-Eis.** 1 Kilo unreife, gut geputzte Stachelbeeren werden in Wasser weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen; hierauf läutert man 750 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer Zitrone abgerieben hat, mit Wasser unter Abschäumen zu Sirup. Dann vermischt man diesen mit dem Stachelbeerbrei sowie 1/2 Liter süßem Rahm oder Milch und

dem festen Schaum eines zweiten 1/2 Liter Rahm, füllt alles in die Gefrierbüchse und läßt es gefrieren.

**Milch-Kaltschale mit Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren.** 2 Liter Milch werden mit 200 Gr. Zucker und einer Messerspitze Salz aufgekocht, mit 4 Eidottern abgezogen und kaltgestellt. Beim Anrichten gibt man 3/4—1 Liter gut gelesene und einige Stunden lang eingezuckerte Walderdbeeren hinein. Nach Belieben kann man statt der abgekochten, legierten Milch auch frische, schaumig gequirlte verwenden und gestoßenen Zucker nebst geriebenem Brot besonders dazu servieren. Auf gleiche Art gibt man auch eingezuckerte Heidelbeeren oder dick eingekochtes Heidelbeermus sowie Himbeeren in die Milch.

**Johannisbeer-Kuchen.** 70 Gr. Butter wird schaumig gerührt; dazu gibt man drei Ei schwer Zucker, nach und nach drei etwas angewärmte Eier, endlich ebensoviel Mehl als Zucker und feingeriebene Zitronenschale. Diesen Teig wirkt man gut und wellt ihn aus. Man läßt den Kuchen im Ofen etwas anziehen, legt dann die Beeren auf, zuckert sie tüchtig ein und backt den Kuchen.

Aus „Vegetarische Küche"
von Martha Rammelmeyer.

**Rhabarber-Scherbet.** Man kocht so viel kleingeschnittenen Rhabarber, als zum füllen eines reichlichen 1/4 Litermaßes erforderlich ist, mit 1 Liter Wasser und 100—125 Gr. Zucker (an dem man die Schale einer kleinen Zitrone abgerieben hat), eine halbe Stunde lang. Dann seiht man das Wasser durch, läßt den Scherbet erkalten, wirft etwas kleingeschnittenes Eis hinein und füllt dieses sehr erfrischende Sommergetränk in Gläser.

**Orangensirup.** Zutaten: 2 Kilo Zucker, 1 1/2 Liter Wasser, die ganz dünn abgeriebene Schale von 4 Orangen, 35 Gr. Zitronensäure. Zucker, Wasser, Orangenschale und Zitronensäure sind in eine Schüssel zu bringen und werden einige Tage darin stehen gelassen, indem man hie und da die Mischung untereinander rührt, damit Zucker und Zitronensäure sich auflösen. Dann siebt man die Flüssigkeit durch ein Tuch und zieht sie in Flaschen ab. 1/8 Sirup und 7/8 Wasser ergeben eine gute Mischung. G. Sch.

## Eingemachte Früchte

**Vierfrucht-Marmelade.** 1 Kilo süße schwarze Kirschen, 1 Kilo rote, recht reife Johannisbeeren, 1 Kilo Himbeeren und 1 Kilo ziemlich reife, aber noch harte Stachelbeeren werden in einem großen irdenen, glasierten Kasserol über mäßigem Feuer ohne Zutat von Wasser völlig weichgedünstet und durch ein feines Sieb gestrichen, damit Schalen und Kerne zurückbleiben. Mit 1 1/2 Kilo geläutertem Hutzucker wird die Masse unter fleißigem Umrühren und Abschäumen so lange gekocht, bis die Marmelade geleeartig dick geworden ist, worauf man sie in Gläser füllt und verschließt.

**Ungekochte Johannisbeer-Gelee.** Man zerdrücke die abgestreiften Beeren mit einer silbernen Gabel, presse sie durch ein Tuch, mische unter den Saft so viel fein gesiebten Zucker, als ersterer schwer ist, und rühre die Masse mit einem kleinen Besen drei Viertelstunden nach einer Seite hin, so daß keine Blasen entstehen. Nach einigen Tagen wird der eingefüllte Saft dick und kann zugebunden werden.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte".

**Erdbeeren in Zucker.** 1 Kilo Früchte, 1/2 Kilo Zucker, 1/2 Glas Wasser. Der Zucker wird mit dem Wasser so lange gekocht, bis er Faden zieht, dann gibt man die Erdbeeren einige Minuten zu, gießt alles ab und läßt sie über Nacht stehen. Am folgenden Tag gießt man die Flüssigkeit von den Früchten ab, kocht sie dicklich ein und gießt sie erkaltet an die Beeren; am dritten Tag kocht man den Saft, der wieder dünn geworden ist, nochmals stark ein, bis er Faden zieht, gibt die Beeren noch einige Minuten zu und füllt dann alles zusammen in reine Gläser.

**Stachelbeermarmelade.** 1 Kilo noch nicht reife Stachelbeeren, 1 Kilo Zucker, 1 Glas Wasser. Die Früchte werden von Stiel und Fliege befreit, der Zucker mit dem Wasser zum Faden eingekocht, die Früchte mitgekocht, bis sie zusammenfallen wollen, mit dem Schaumlöffel herausgehoben, der Saft dicklich eingekocht, die Beeren nach einigen Minuten zugegeben und alles in reine Gläser gefüllt.

**Salzbohnen.** Man rechnet 5% Salz, also auf 1 Kilo Bohnen 50 Gr. Salz. Die Bohnen dürfen noch keine Kerne haben. Sie werden abgezogen, große Bohnen gehobelt und gewaschen. Nun kommt in einen Topf oder in eine Stande zuerst eine Lage Traubenblätter, dann die Bohnen lagenweise mit Salz und ein wenig Bohnenkraut, bis der Topf gefüllt ist. Obenauf kommen wieder Traubenblätter, dann ein in Salzwasser getauchtes leinenes Tuch, dann ein Deckel, der mit Steinen beschwert wird. Nach einigen Tagen muß man nachschauen, ob das Salz genügend Wasser gezogen hat; wenn nicht, muß man kaltes Salzwasser nachgießen. Nach 3—4 Wochen nimmt man die obere Schicht Bohnen weg, reinigt das Tuch, den Deckel und die Steine und gibt sie wieder darauf. Statt Traubenblätter kann man auch Kabisblätter verwenden. Man kann die Bohnen auch, bevor man sie einmacht, einmal im Salzwasser aufkochen, aber dann gut erkalten lassen, sonst werden sie sauer.

„Bürgerliches Kochbuch".

## Gesundheitspflege.

Da das **Trinkwasser** nicht überall gut ist und auch nicht von jedermann gut vertragen wird, so empfiehlt es sich, bei einer Reise auf der Eisenbahn sich stets mit einer Flasche Mineralwasser zu versehen. Damit es kühl bleibe, umwickle man die Flasche mit einem dünnen, nassen Tuch und stelle sie womöglich an einen Ort, wo sie vom Luftzug getroffen wird. Die durchziehende Luft bringt den feuchten Umschlag auf der Flasche zum verdunsten. Das verdunstende Wasser braucht Wärme, die es seiner Umgebung, in diesem Fall dem Mineralwasser entzieht. Dadurch wird das Wasser kühl.

## Krankenpflege.

**Die künstliche Atmung** wird angewandt bei allen Unglücksfällen, in denen die Atmung ins Stocken geraten ist. Dr. Engelhorn beschreibt in seinem „Samariterbuch" zwei solche Methoden. Die erste und wirksamste ist die künstliche Atmung nach Silvester. Sie besteht darin, daß beide Ellbogen des Verletzten gegen den unteren Rippenrand stark angepreßt werden, wobei der Brustkorb so zusammengedrückt wird, daß die Ausatmung erfolgt. Die Einatmung wird bei dieser Methode dadurch bewirkt, daß man den Brustkorb erweitert, indem man beide Arme über den Kopf führt. Diese Bewegungen des Zusammendrückens und der Ausdehnung des Brustkorbs werden von einer oder zwei Personen in dem Tempo ausgeführt, wie die natürliche Atmung erfolgt, also ungefähr achtzehnmal in der Minute. — Die zweite Methode der künstlichen Atmung ist nach Howard. Bei ihr preßt man den Brustkorb durch die flachen, auf sein unteres Ende gelegten Hände zusammen, wobei man rücklings über dem Verletzten knieen muß. Durch diesen Druck wird die Ausatmung erzielt, während man die Wiederausdehnung des Brustkorbs bei dieser Methode seiner natürlichen Elastizität überläßt.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Kinder sollen nicht lesen,** während ihnen die Sonne auf das Buch scheint, dies schädigt ihre Augen ebenso, als wenn sie bei ungenügender Beleuchtung lesen würden. (Das Gesagte gilt natürlich auch für Erwachsene.)

Eine Unsitte ist es, die für **Kinder bestimmte Nahrung vorzuschmecken oder gar vorzukauen.** Im Munde des Erwachsenen befinden sich fast stets kleine Lebewesen, die durch ihre Übertragung dem Kinde schaden können.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Im Juli** ist reichliches Bespritzen, Gießen und Düngen aller Topfpflanzen notwendig. Von Topfrosen gemachte Stecklinge wachsen jetzt im feuchten Sand leicht, wenn sie von abgeblühten Trieben geschnitten wurden. Das Aufbinden rankender Pflanzen, der Schlinggewächse, des wilden Weins an Balkonen darf nicht versäumt werden. Blühende Topfpflanzen schützt man durch leichtes Beschatten vor den heißen Sonnenstrahlen während der Mittagszeit. Von englischen Pelargonien werden Stecklinge geschnitten und die alten Stöcke umgepflanzt.

**Die Hortensie** liebt lockere Erde, besonders Torfmoor- und Heideerde, einen freien Standort und während des Sommers viel Wasser. Um die Entwicklung der Hortensie zu fördern, empfiehlt sich die Beimischung von etwas Hornspänen zur Erde und, falls die Töpfe schon vor der Blüte durchgewurzelt sein sollten, ein öfterer Dungguß mit Guano. Erde, die Eisenocker, Ton und Alaun enthält, begünstigt das Sichblaufärben der Blumen. Überwintert werden die Pflanzen in einem trockenen, frostfreien Raum.

**Blattpflanzen** und blühende **Topfgewächse** während größerer Umzüge im Sommer feucht und frisch zu erhalten. Man stopfe ein Waschfaß bis zur halben Höhe recht fest mit Heu aus, lasse dies tüchtig mit Wasser durchziehen, stelle dann die Töpfe dicht aneinander darauf und verstopfe alle Zwischenräume mit Moos, das ebenfalls mit Wasser befeuchtet wird. Auf diese Weise versandt, werden sich die Pflanzen während des Umzugs gut halten und sich auch auf weite Entfernung versenden lassen.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

49. **Hunde** zieht man am besten auf, indem man ihnen eine gute und abwechslungsreiche Kost gibt. Sie dürfen außer scharfen Sachen alles bekommen, was es im Haushalt an Resten gibt. Sehr zuträglich sind Kalbsknochen und neben Fleisch auch Gemüse, während eine einseitige Mais- oder Reisnahrung schwammige Körperformen und schlechte Knochenbildung zur Folge hat. Falls nicht genügend gute Abfälle vorhanden sind, kauft man am besten den Spratt'schen Hundekuchen, der für alle Hunde sehr zuträglich ist und be-

sonders gern genommen wird, wenn er mit heißem Wasser angebrüht wird, mit dem man vorher die Bratpfanne ausspülte. Ein junger Hund soll, bis er völlig ausgewachsen, also ca. 1 Jahr alt ist, so viel Futter bekommen, als er mag, am besten in drei bis vier Mahlzeiten. Jedoch darf das Futter nicht herumstehen, sondern nur zu den bestimmten Stunden gereicht werden, und muß, wenn nicht aufgefressen, weggenommen werden, damit der Hund an Ordnung gewöhnt wird. Auch soll ihm frisches Wasser zugänglich sein. Es ist eine verkehrte und veraltete Methode, dem Hunde kein Fleisch zu verabfolgen, damit er die Staupe nicht bekomme. Der Hund ist ein fleischfressendes Tier und je besser und naturgemäßer er ernährt wird, desto widerstandsfähiger ist er gegen diese und andere Krankheiten. Wenn der Hund kräftig genährt und sauber gehalten ist, so übersteht er bei guter Pflege die Staupe fast immer. Ein ausgewachsener Hund bekommt am besten zwei Mahlzeiten täglich. Die Quantität richtet sich nach seiner Eigenart, in der Weise, daß er nicht zu fett werden darf. M. H. in L.

50. Wenn Sie einen **Staubsaugeapparat** zu kaufen gedenken, so möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf ein sehr gutes System lenken, und zwar auf den „Santo", der durch seine gründliche Reinigung aller Polster- und Stoffgegenstände, durch seine außerordentlich leichte Handhabung, sowie seines geringen Kraftverbrauches wegen sehr zu empfehlen ist. Die Verkaufsstelle ist: H. Jenny, Rämistr. 3, Zürich I. Auf Wunsch wird Ihnen der Apparat in Ihrer Wohnung vorgeführt. M. M.

51. Im „Hausmütterchen", Kochbuch von Sus. Müller, steht folgendes Rezept:

**Rahmzeltchen.** 500 Gr. Zucker und 1/2 L. guter, dicker Rahm werden zusammen auf dem Feuer so lange geröstet, bis die Masse braungelb ist und auf kaltem Teller fest wird. Man schüttet sie sodann auf mit Mandelöl oder mit Speck bestrichene Bleche und läßt sie 1/2 Cm. dick verlaufen. Ehe die Masse erkaltet, schneidet man sie in viereckige Zeltchen, die sich dann nach dem Erkalten brechen lassen.

52. Ich würde bei der Anschaffung des **Gasherdes** an die Zukunft denken und nicht nur für die Gegenwart sorgen. Sie würden es sicher bereuen, wenn Sie nur einen Gasapparat kaufen würden. Sie können entschieden im Bratofen des Gasherdes, der von allen Seiten eingeschlossen ist, besseres Gebäck und einen besseren Braten herstellen, als wenn Sie einen Bratofen benutzen. Sehr zu empfehlen sind die Solothurner Gasherde. Scheuen Sie also die Mehrkosten nicht. Man gibt bei der Gründung eines Haushaltes oft leichter Geld aus, als ein paar Jahre später.

Erfahrene.

53. Vielleicht haben sich die **Petroleumflecken** nun verflüchtigt. Ein Mittel, das für Flecken in Tannenböden empfohlen wird, ist folgendes: Man reibt den Fleck mit Schmierseife ein und wäscht mit heißem Wasser nach. Auch eine Mischung von Lehm und Essig, wiederholt aufgetragen, führt zum Ziel. Ob ein Hartholzboden sich auch auf diese Art behandeln läßt, weiß ich nicht. E. W.

## Fragen.

54. Hat jemand aus dem w. Leserkreise Erfahrungen mit dem sogen. **Automat-Ofen** gemacht? Dieser wurde mir verschiedentlich empfohlen, jedoch soll er auch seine Nachteile haben und besonders sehr teuer sein, was zwar hier weniger in Betracht fällt, da er drei Zimmer zu erwärmen hat. Für gütigen Rat zum voraus besten Dank.

Ich wäre auch dankbar für Mitteilungen betr. den neuen, kleinen, an der Wand zu befestigenden **Gasbadeofen.**

Eine junge Frau.

55. Könnte mir jemand das Rezept zu **Stachelbeerwein** geben? Ist dieser gut zum trinken? Zum voraus besten Dank.

Frau W.

56. Können **Zuckererbsen** auch mit gutem Erfolg eingemacht werden, vielleicht wie Ausbrecherbsen, welche mir immer gut geraten sind beim sterilisieren. Ich habe ziemlich viel Erfahrung im Einmachen; hier ist aber niemand, der mir diese Frage ganz zuverlässig beantworten oder mit einem guten Rezept dienen könnte. Frau Sch.

57. Ich stelle an Kundige die Frage, wo sich mehr **Nährstoff** befindet, im Dotter oder im Eiweiß. Würde jemand die Substanzen beider Teile nennen? Bernerin.

58. Wie muß man **Fleisch** behandeln, das man, auf einem Dorfe wohnend, fast nie in guter Qualität bekommt, und doch gut zubereitet auf den Tisch bringen sollte?

Hausfrau.

59. Wer gibt mir ein paar gute **Salat-Rezepte** an? Mein Mann sagt, ich biete in diesem Punkte zu wenig Abwechslung.

Hausmütterchen.

60. Ist es wirklich vorteilhafter, **Backwerk** jeder Art selber zuzubereiten? Ich war bisher der Ansicht, man erspare etwas, wenn man diese Sachen kaufe. Nun aber belehrt mich eine tüchtige Hausfrau, daß ich mich irre. Was sagen andere dazu? Frau Elsa.