

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

Band: 19 (1912)

Heft: 18

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>



Redaktion:
Lina Schläfli
Zürich.

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.

N. 18. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 21. September 1912.

Nun spinnt das Märchen
In blauer Luft
Silberne Härchen
Ob Wald und Kluft.
Schweigende Felder,
Schlummerndes Land,
Sterbende Wälder
Im Scharlachgewand.



Famillensinn.

(Nachdruck verboten.)

Ein wahrhaft glückliches Familienleben wird bedingt durch innige Zuneigung der einzelnen Familienglieder zu einander. Es ist daher vor allem notwendig, den Familiensinn in den Kindern großzuziehen. Die Zugehörigkeit zur Familie gewährt Rechte, legt dafür aber auch Pflichten auf. Ein je besseres Familienglied ein Mensch ist, ein desto nützlicheres Glied der bürgerlichen Gesellschaft wird er auch sein, denn hier wie dort werden Opfer, die das Pflichtgefühl erfordert, nicht ausbleiben. Es sei beispielsweise nur die Unterstützung mittelloser Familienangehöriger genannt. Wie wohltuend ist für

ein vom Schicksal schwer heimgesuchtes Menschenkind der Gedanke, daß es bei seinen Familienangehörigen Verständnis und Hilfe in der Not finden kann, und wie erhebend ist wiederum das Gefühl, einem bedrängten Bruder, einer trostbedürftigen Schwester Halt und Stütze sein zu können! Aber auch im Kleinen verlangt die Familie den Opferfinn der Glieder untereinander. Eine Familie, deren Mitglieder sich gegenseitig helfen und unterstützen, wo eines für das andere eintritt, wo der einzelne stets an der ganzen Familie einen Rückhalt hat, ist wie ein geschlossener Ring, den Außenstehende nur schwer durchbrechen können. Wer einer solchen Familie angehört, kann sich glücklich preisen; reiche innere Freuden werden ihm zuteil und die zu bringenden Opfer stählen nur seinen Charakter. Wie kann nun solcher Familiensinn in den Kindern großgezogen werden? Nicht wenig trägt dazu das Feiern der Familienfeste bei, der Geburtstage oder anderer Gedenktage wichtiger Begebenheiten in der Familie. Sehr zu empfehlen ist auch die Einrichtung eines Familienbuches, in das zunächst alles einzutragen ist, was von

den Großeltern und Urgroßeltern bekannt ist, dann alle für die Familie wichtigen Ereignisse der laufenden Zeit. Hierher gehören natürlich auch Aufzeichnungen und Anekdoten aus dem Leben der Kinder von klein auf. Sind sie einmal erwachsen, so freuen sie sich sicher darüber und werden gerne das begonnene Buch weiterführen. Auf Photographien im Familienalbum sollten auch stets Namen und Datum, resp. Altersangaben notiert werden.

Ganz besonders notwendig ist es, daß der Sonntag ein richtiger Familientag sei, an dem Eltern und Kinder einander angehören. Nichts kann das Familienleben tiefer schädigen, als wenn an dem einzigen Tage, der in der Woche frei ist, die Familie auseinander geht, statt daß der Vater im Kreise seiner Angehörigen sich seines häuslichen Glückes freut. An Wochentagen sind gemüthliche Stunden im Familienkreise oft ein Ding der Unmöglichkeit, besonders da, wo noch kleinere Kinder sind, die zu Bett gebracht werden müssen, bevor der Vater müde und abgespant von seiner Berufsarbeit heimkehrt. Da freuen sich dann alle auf den Sonntag, wo der Vater Zeit hat, sich mit ihnen zu beschäftigen, wo sie ihm ihre kleinen, so wichtigen Erlebnisse mitteilen können und was das Schönste ist, wo sie mit Vater und Mutter hinausziehen dürfen in Feld und Wald. Solch schöne, im Kreise seiner Lieben verbrachte Sonntage tragen viel dazu bei, den Familiensinn bei den Kindern auszubilden. Allerdings wird es immer Naturen geben, die sich dem Familienganzen ungern anschließen, denen ihre eigene Freiheit lieber ist als alle Familienzugehörigkeit, aber gerade bei diesen kann es vorkommen, daß sie ihre Vereinsamung später oft schmerzlich empfinden und wohl ihnen, wenn sie in solchen Stunden den Weg zurück zum Herzen ihrer Angehörigen finden, denn ein gänzlichcs Loslösen von seiner Familie kann nie zu Glück und Frieden führen.

Sind die Kinder erwachsen und führt sie das Schicksal auseinander, so werden sie, wenn der Familiensinn ihnen an-

erzogen wurde, auch dann noch in enger Gemeinschaft zu einander stehen und brieflich miteinander verkehren. In sehr zahlreichen Familien, wo das Schreiben an jedes einzelne Glied fast zur Unmöglichkeit wird, ist die Anlage eines sogenannten Rundbuches sehr zu empfehlen. Dahinein macht ein Glied seine für sämtliche Familienangehörige bestimmten Aufzeichnungen und schickt das Buch einem andern zu, das wieder auf gleiche Weise verfährt. So macht das Buch fortwährend die Runde und wird zu einer interessanten Lektüre, auch für die Nachkommen. H.



Über den Alkohol und alkoholfreie Getränke.

Nachdruck verboten.

Über dieses Thema ist zwar schon viel geschrieben worden, aber da nie zuviel darüber gesagt werden kann, so empfehlen wir nachstehende Ausführungen der Beachtung der Leserinnen.

Durch eine einfache naturgemäße Lebensweise wird die Gesundheit erhalten. Dazu gehört in erster Linie Mäßigkeit im Essen und Trinken, Enthaltensamkeit von allen sogenannten Genußmitteln, zu denen auch die alkoholhaltigen Getränke zu zählen sind. Wein, Bier, Liqueur, Bowlen und Punsch mit Zusatz von Spirituosen enthalten durchaus keine Nährstoffe für den menschlichen Körper. Alles, was von der stärkenden Wirkung alkoholischer Getränke behauptet wird, beruht auf Täuschung. Die scheinbar wohlthätigen Wirkungen des Alkohols treten zwar nach Aufnahme schon geringer Mengen auf, sind jedoch nicht von bleibender Dauer. Der Körper kann sich allerdings daran gewöhnen, größere Mengen Alkohol zu vertragen, doch werden bei gewohnheitsmäßigem Genuß früher oder später schwere körperliche und seelische Schädigungen nicht ausbleiben. Es ist Tatsache, daß jeder Alkoholgenuß die Arbeitsfähigkeit vermindert. Ohne diese Genußmittel kann man weit schwerere Arbeiten verrichten und größere Beschwerden ertragen. Auch ist die Be-

hauptung, daß der Alkohol eine wärmende Wirkung habe, durchaus unrichtig; diese Erscheinung ist nur von kurzer Dauer und macht sich hauptsächlich durch einen heißen Kopf fühlbar, was nicht gerade zum Wohlbehagen beiträgt. Justus von Liebig, der bekannte Chemiker und Naturforscher sagt in Bezug auf den Alkohol: „Eine Messerspitze voll Mehl ist nahrhafter als vier Maß des besten bayrischen Bieres,“ und Dr. Meinert, praktischer Arzt in Dresden spricht sich in ähnlicher Weise aus: „Ein Glas des gehaltvollsten Exportbieres à 25 Pfg. hat keinen höheren Nährwert als ein Eßlöffel voll Käse à 1 Pfg.“ Charles Darwin, der große englische Naturforscher sagt: „Durch die langen Erfahrungen meines Vaters und Großvaters, die sich über einen Zeitraum von mehr als hundert Jahren erstrecken, bin ich zu der Überzeugung gelangt, daß keine andere Ursache so viel Leiden, so viel Krankheit und Elend hervorgebracht hat, als der Genuß von berausenden Getränken.“

Tatsache ist es, daß die sich des Alkohols enthaltenden Menschen auf die Dauer den andern im Kampfe ums Dasein überlegen sind. Allerdings sind wir naturgemäß nicht nur auf das Essen, sondern auch auf das Trinken angewiesen. Es ist daher Pflicht der verständigen Hausfrauen, ihrerseits für wohlbekömmliche und wohl-schmeckende Ersatzgetränke zu sorgen. In Haushaltungen, wo eine reizlose, vernünftig gemischte Kost an der Tagesordnung ist, die Kinder viel Obst roh oder gekocht erhalten, wird übrigens abnormer Durst nur selten vorkommen.

Als eines der vorzüglichsten Ersatzmittel für die alkoholphaltigen Getränke ist der Apfelsaft zu nennen, der leider noch viel zu wenig geschätzt wird. Auch die sterilisierten oder mit Zucker gekochten Fruchtsäfte von Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Quitten, Brombeeren, Preiselbeeren &c. mit Wasser vermischt, bieten uns wohl-schmeckende, durststillende Getränke. Der Saft von Orangen und Zitronen, mit Zuckerwasser vermischt, wirkt ebenfalls er-

frischend und durststillend. In vielen Kochbüchern sind unter der Rubrik „Krankenküche“ Rezepte für erfrischende Getränke, wie Pfirsichmilch, Reis-, Brot-, Gerstewasser, Rhabarbersaft &c. angegeben. Es ist gar nicht einzusehen, weshalb nicht auch gesunde Menschen sich an diesen bekömmlichen Getränken erquiden sollen, deren Zubereitung so einfach ist und die trotzdem sehr wohlschmeckend sind. Selbstverständlich sollen sie mit größter Sorgfalt und Reinlichkeit hergestellt werden. Zum Schluß noch ein Rezept zur Selbstbereitung von Apfelsaft.

Am besten eignen sich hierzu die berühmten Gravensteiner-Apfel, bevor sie ganz reif sind. Es kann aber auch jede andere gute Sorte in halbreifem Zustande Verwendung finden.

Die Äpfel werden sehr sauber gewaschen und sorgfältig abgetrocknet, in vier bis sechs Teile geschnitten und ungeschält mit Kernhaus und Kernen, mit so viel kaltem Wasser, daß sie gut damit bedeckt sind, in einem emaillierten oder Aluminiumtopf auf Feuer gegeben. Man kocht sie 15 bis 20 Minuten. Dann schüttet man das Ganze in einen neuen Batist- oder Leinenbeutel, der aber vorher mehrere Male in kaltem Wasser gespült und wieder vollständig getrocknet worden ist, hängt ihn über ein genügend großes irdenes Gefäß an einen Nagel oder Haken, damit der Saft hineintröpfeln kann. So läßt man den Beutel ruhig 24 Stunden hängen. Soll guter, klarer Saft bereitet werden, so darf man ihn nicht auspressen.

Nun wird der Saft gewogen; auf 1 Kilo rechnet man 750 Gramm Hut Zucker und bringt beides zusammen zum Sieden, entfernt den Schaum mit einem silbernen Löffel und kocht den Saft, bis er klar ist; hierauf füllt man ihn warm in vorher gut gereinigte und ausgeschwefelte Flaschen, verkorkt und verschließt sie sofort mit Lsd. Mit Hilfe von roter Gelatine läßt sich auch ein vorzüglich erfrischender Fruchtflammeri davon bereiten.

Daß man kalte Getränke niemals durch das Hineinwerfen selbst gut abgespülter

Eisstücke fühlen darf, ist bekannt. Das Roheis ist nicht immer frei von schädlichen Bestandteilen, deren Vorhandensein sich unserm Auge entzieht. Nur das Einstellen der betr. Gefäße in Eis oder kaltes Wasser kann zur Abkühlung in Frage kommen.

-m-



Ueber die Hyazinthe.

(Nachdruck verboten.)

Zu den wenigen Zierpflanzen, die seit der Zeit ihres ersten Erscheinens in den Gärten bis auf den heutigen Tag sich unverändert in der Gunst der Menge behauptet haben, gehört die allgemein bekannte, zur Blütezeit den Markt überfüllende Hyazinthe (*Hyacinthus orientalis* L.). Das Vaterland dieses ausgezeichneten Zwiebelgewächses ist das Morgenland, Kleinasien, jedoch auch in Persien, sowie Nordafrika und im südlichen Europa kommt sie wildwachsend vor. Schon zu Anfang des 16. Jahrhunderts wurde sie in Holland in größerem Maßstab gezogen und die Anzahl der Varietäten nahm so zu, daß schon im ersten Viertel des 18. Jahrhunderts gegen 2000 verschiedene Sorten kultiviert wurden. Als die ersten gefüllten Hyazinthen auftraten, wurden sie als Monstrositäten verworfen und ihre Zwiebeln entfernt. Später änderte sich dies wieder und die gefüllten Blüten wurden den einfachen vorgezogen. Gegenwärtig ist es wieder anders geworden, im allgemeinen behaupten jetzt die einfachen den Vorrang. Dies kommt teilweise daher, weil nur unter den einfachen sich Sorten finden, die schon zu Weihnachten und Neujahr in vollkommener Blüte stehen. Zudem haben die einfachblühenden meistens viel größere Blütentrauben und duften daher auch stärker. Zum Abschneiden für Blumensträuße dagegen eignen sich die gefüllten besser. Es gibt darunter Prachtblumen, deren einzelne Gloden hinsichtlich der Füllung kleinen Rosen gleichen.

Obwohl schon in vielen Ländern die Anzucht von Hyazinthenzwiebeln im großen mit mehr oder weniger Glück versucht wurde,

so ist doch außer Haarlem und Umgebung, wo Boden, Klima, Stand des Grundwassers und andere Faktoren sich als besonders günstig für die Kultur aller Blumenzwiebeln erwiesen haben, nur noch Berlin samt Umgebung anzuführen, wo ebenfalls der vorherrschende Sandboden &c. für die Massenkultur der Hyazinthen als sehr tauglich befunden wurde. Gegenwärtig haben sich jedoch die Züchter anderen Blumengattungen zugewandt und ist dort die Kultur dieses Zwiebelgewächses in so großem Maßstabe wie früher aufgegeben worden.

Die Kultur der Hyazinthe, sowohl die Freiland- als auch die Topfkultur, ist hinlänglich bekannt. Es sei nur noch einiges über das Treiben dieser Blumenzwiebeln auf Wasser mittelst eigens dazu geformter Gläser bemerkt. Diese Art des Treibens ist besonders zur Zimmerkultur sehr zu empfehlen, da sie mit keinen Schwierigkeiten verbunden ist und die Blüten auch genau so vollkommen werden, als wenn man die Zwiebeln in mit Erde gefüllte Töpfe einpflanzt. Man kaufe jedoch nur von den besten Sorten Zwiebeln und verfähre auf folgende Weise:

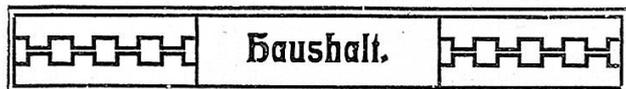
1. Man fülle die Gläser mit Regen- oder Flußwasser, und zwar so hoch, daß es dicht unter dem Boden der aufgesetzten Zwiebel steht, jedoch denselben nicht berührt. Zur Verhinderung des Faulens werfe man ein Stückchen Holzkohle mit in das Wasser.

2. Man stelle die Gläser mit den aufgesetzten Zwiebeln behufs Wurzelbildung an einen kühlen, dunklen Ort, am besten in den Keller, bis die Bewurzelung nach etwa 6—8 Wochen möglichst stark entwickelt ist. Es liegt hierin eine wesentliche Vorbedingung für einen guten Flor.

3. Sind die Wurzeln genügend entwickelt und zeigt sich die Blüte zwischen den Blattspitzen, so stelle man die Gläser in Zimmer (Fenster der Nordseite) und gebe allmählich mehr und mehr Licht und Wärme, verhüte jedoch, daß die Wurzeln von den Sonnenstrahlen direkt getroffen werden. In kalten Nächten müssen die Gläser vom Fenster abgerückt werden, weil die Zwiebeln sonst leiden.

4. Der Stand des Wassers ist stets auf gleicher Höhe zu halten. Wird es faulig, so ist es durch frisches von der Temperatur des Raumes, in welchem die Zwiebeln stehen, zu erneuern. Immer aber sind hierbei die Wurzeln sorgfältig zu schonen.

5. Die beste Zeit zum Aufsetzen der Zwiebeln auf die Gläser ist September und Oktober.



Ueber das Packen beim Umzug. Wer Wohnungswechsel vor sich hat, versehe sich mit genügend Packmaterial. Dazu gehören: Holzwolle, Zeitungs- und Packpapier, alte Tücher und Decken, Seidenpapier, Bindfaden in verschiedener Dicke, Hammer und Nägel, sowie Farbstifte, um die verschiedenen Kisten und Körbe nach ihrem Inhalt zu bezeichnen. Alle Gegenstände, die man einpacken will, werden zuerst gereinigt. Schadhafte Möbel lasse man vorher ausbessern und aufpolieren. Teppiche und Polstermöbel werden tüchtig geklopft und gebürstet. Erstere rollt man für den Umzug zusammen und umbindet sie mit Schnüren. Das Gleiche gilt für die Linoleumteppiche. Aufsätze von Möbeln, Marmorplatten von Waschtischen werden abgenommen und mit Heu oder Holzwolle verpackt. Verzierte Spiegel sollen mit wollenen Tüchern, Watte oder Seidenpapier umwunden werden. Auf die gleiche Weise schützt man die Ecken der polierten Möbel. Große Schränke, Divan und Betten werden auseinander genommen. Piano, Buffets etc. werden durch Querlatten geschützt. Schubladen fülle man ganz, wenn nötig noch mit Papier aus, damit der Inhalt nicht geschüttelt wird. Die Schubfächer schließe man zudem noch ab. Zerbrechliche Sachen und Kunstgegenstände müssen einzeln in Watte oder Papier gepackt werden. Beim packen sehe man darauf, daß schwere und leichte Gegenstände nicht in die nämliche Kiste kommen. Alle Gegenstände müssen gut von Packmaterial umgeben sein, damit sie einander nicht berühren. Auch empfiehlt es sich, so fest als möglich zu packen, dann kann man sicher sein, daß alles wohlherhalten am Bestimmungsorte anlangt.

Wie man Obst verpackt. Tafeltrauben hülle man in Seidenpapier und packe sie dann in Kleie oder Korkmehl. Auch Steinobst läßt sich in Kleie gut versenden, man kann mehrere Schichten übereinander legen. Apfel und Birnen wickle man einzeln in reines, unbedrucktes Papier und lege die Früchte so, daß sie sich nicht berühren, noch sich bei der Reise lockern können. Die Zwischenräume können

auch mit trockenem Torfmull oder weicher Holzwolle oder Papierwolle ausgefüllt werden, anstatt mit Kleie. Zum Versand sollen stets nur tadellose Früchte verwandt werden.

Hartgewordene Pinsel zu reinigen. Man bereitet eine lauwarme, aus drei Teilen Wasser und einem Teil Soda bestehende Lauge. In diese hängt man den Pinsel einen Tag lang und zwar so, daß er einige Centimeter vom Boden des Gefäßes entfernt ist. Hernach wird die Reinigung durch Waschen mit Schmierseife beendet.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Gemüsesuppe mit Majoranklößchen, Bratwürste, * Gurkensalat, Bratkartoffeln.
 Dienstag: Erbsensuppe, † Kalbskopf mit Tomaten, Mehlaufauf, Pflaumenkompott.
 Mittwoch: * Milzsuppe, * Pichelsteinerfleisch, Reisküchlein, Birnenkompott.
 Donnerstag: Gerstensuppe, Schweinsbraten, † Kürbis mit Tomaten, † Gerührter Zwetschgenuken.
 Freitag: Brotsuppe, † Rindsbraten, * Roteletten aus Rohl, Kartoffeln mit weißer Sauce, * Apfelaufauf.
 Samstag: Mehlsuppe, * Hasenpfeffer, Kartoffelpüree, † Gefüllte Apfelstrudel.
 Sonntag: Königinnsuppe, † Gefüllte Tauben, † Artischofen, Griechkuchlein, * Wirtschaftstorte.

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

Kochrezepte.

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

Milzsuppe. Bereitungszeit $\frac{1}{2}$ Stunde. Zutaten: Kalbsmilz, $1\frac{1}{2}$ Semmel, 4 Eßlöffel Mehl, 1 Eidotter, 8 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt, 60 Gr. Fett. Die Kalbsmilz wird fein geschabt, die Semmel in Scheiben geschnitten und im Fett gelb geröstet. Die Milz wird dazu getan, mit den 4 Löffeln Mehl angestäubt und nochmals angeröstet. Nun wird Wasser aufgegossen und mit Salz, Pfeffer und Liebig's Fleisch-Extrakt gewürzt. Über das verrührte Eidotter zu Tisch geben.

Kalbskopf mit Tomaten. Bereitungszeit $2\frac{1}{2}$ Stunden. Zutaten: $\frac{1}{2}$ Kalbskopf, 1 Liter Fleischbrühe, 3 Tomaten, 25 Gr. Butter, 5 Eier, 15 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt, sonstige Zutaten. Ein halber ausgebeinteter Kalbskopf, über Nacht in kaltes Wasser gelegt, wird am andern Tag unter Zusatz von $\frac{1}{16}$ Liter Essig, Salz nach Bedarf, 2 Lorbeerblättern, 10 Pfefferkörnern, 5 Pimentkörnern, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, ein Stückchen Zitronenschale und 5 Nelken abge-

kocht, doch nicht ganz weich. Dann wird er herausgenommen, gepreßt, und wenn erkaltet, in der durchpassierten Fleischbrühe weich gekocht. Inzwischen werden 3 große Tomaten geschält, ausgekernt, der Saft ausgedrückt und die Früchte in Zwiebeln in Butter gedünstet. Dazu werden noch Essig, Öl, Salz, Pfeffer und 15 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt gefügt und hiermit der aus der Fleischbrühe genommene, in Scheiben geschnittene und auf eine Platte gelegte Kalbskopf übergossen und sofort angerichtet. Das Ganze wird mit harten geviertelten Eiern garniert.

Hasenpfeffer. Zeit $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden. 1 Hase, 150 Gr. Speck, 2 Kochlöffel Mehl; Zutaten zur Marinade: 1 Flasche Rotwein, ca. 3 Dezil. Essig, 6 Pfefferkörner, 1 mit 3 Nelken gespickte Zwiebel, 1 Karotte, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 1 Büschel Petersilie, Salz, 1 Dezil. Milch. Der Hase wird in Vorlegestücke zerlegt, das Blut fängt man mit einer Tasse auf und gibt etwas Essig darüber. Man legt die Stücke in die aus obigen Zutaten bereitete Marinade und läßt sie einen Tag darin liegen. Dann legt man Lunge, Herz und Leber beiseite. Den würfelig geschnittenen Speck läßt man anbraten und röstet das Mehl darin dunkelrot, löscht mit der Marinade ab und gibt auch das Fleisch gleich hinein, wenn die Sauce kocht, füllt noch $\frac{1}{2}$ Liter Wasser oder Fleischbrühe nach und kocht zusammen eine Stunde. Sind die Fleischstücke weich, was alsdann bei einem jungen Hasen der Fall ist, bringt man sie mit einer Gabel in eine andere Kasserolle, seht die Sauce durch, gibt Lunge, Herz und Leber dazu und kocht nun langsam weiter, indem auch zuletzt noch das mit Milch verdünnte Blut hineinkommt. Viele fügen mit der durchgeseihten Sauce auch blanschierte Schalotten zu dem Gericht. Wenn das Blut in der Sauce ist, darf sie nur noch ziehen, nicht mehr kochen.

Büchelsteinerfleisch. Zeit $\frac{3}{4}$ Stunden. 1— $1\frac{1}{4}$ Kilo Ochsenfleisch (Filet, Nierstück, Huft oder Schwanzfeder) 6 mittelgroße Kartoffeln, 1 Selleriestengel, 1 Petersilienwurzel, 1—2 mittelgroße gelbe Rüben, 1 Lauchstengel, 50 Gr. Rindsmark, 2 Dezil. Fleischbrühe, Salz und Pfeffer. Das Fleisch wird in Würfel von ca. 2 Cm. Durchmesser geschnitten und aufeinander gelegt. Dann werden die Kartoffeln und das grüne Gemüse in möglichst feine Scheibchen geschnitten und mit dem Fleisch vermengt. In der Bratpfanne wird das Mark erhitzt, alles hineingegeben, Salz und Pfeffer beigelegt, unter öfterem Wenden auf lebhaftem Feuer angebraten und die Fleischbrühe warm zugegossen. Das Fleisch wird dann gut zugedeckt über mäßigem Feuer in 15—20 Minuten weichgedämpft. Vorzugsweise für den Abendtisch ein schmackhaftes Gericht. Aus „Gritli in der Küche“.

Roteletten aus Kohl bilden ein angenehmes, nicht teures und bekömmliches Gericht. Die Herstellung geschieht in folgender Weise. Ein Kopf guten, gesunden Kohls wird auseinander genommen, und die Blätter gründlich in kaltem Wasser abgewaschen. Hierauf werden sie in Salzwasser ganz weich gekocht. Mit Weißbrot, das in Milch aufgeweicht worden ist, werden die (auf einem Sieb) abgetropften Kohlblätter zusammen 1—2 Mal durch die Fleischhackmaschine getrieben. In die daraus gewonnene Masse kommen ganze Eier, je ein Ei auf 500 Gr. Kohl und je 60 Gr. Butter. Ist die Masse etwa zu fest, so wird sie durch Hinzunahme von Milch oder Rahm lockerer gemacht. Man formt daraus kleine Roteletten, paniert sie mit geriebenem Zwieback und backt sie hellbraun. Mit Kartoffeln und Rahmsauce serviert, schmeckt diese Speise sehr gut. h.

Gurken Salat. Die Gurken schält man von der Mitte aus nach beiden Seiten, um zu verhindern, daß sich das Bittere der Spitze über die ganze Gurke verteilt. Auf jeden Fall soll man, bevor die feingehobelte Gurke in die Salatsauce gegeben wird, ein Scheibchen kosten, da es trotz des richtigen Schärens vorkommen kann, daß alles bitter ist. Das Kerngehäuse wird bei den sehr reifen Gurken entfernt. Man kann nun etwas früher schon allein das nötige Öl daran geben und erst kurz vor dem Essen Zitronensaft, Salz und etwas Schnittlauch, oder dann überhaupt diesen Salat erst im letzten Moment hobeln und gleich anmachen. Das längere Bescheren der Gurken, zum Zwecke, den Saft auszupressen, ist unrichtig, da das Beste daran auf diese Art verloren geht.

Apfelauflauf. Man bereitet ein gewöhnliches Apfelmus und gibt dieses in eine Aufaufform. $\frac{1}{4}$ Stunde vor dem Essen streicht man den Schnee von 2—3 Eiweiß mit Zucker vermischt darüber und bäckt es 10—15 Minuten im Ofen.

Aus „Diät. Speisezettel“ v. A. Bircher.

Wirtschaftstorte. 250 Gr. Mehl, 150 Gr. Zucker, 250 Gr. Butter, $\frac{1}{2}$ Zitronenschale, 2 Eigelb, beliebige Marmelade. Von obigen Zutaten bereitet man auf dem Werkbrett einen feinen Teig, bäckt davon 3—5 Böden, füllt sie mit beliebiger Marmelade, setzt sie aufeinander und glasiert die Torte mit Vanilleglasur. Aus „Gr. Schweizer. Kochbuch“.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Brombeeren. Zu $\frac{1}{2}$ Kilo Brombeeren läutert man $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker zum Faden, gibt die Beeren hinein und kocht sie zuerst langsam, wobei der Schaum abgenommen wird, aber nicht darin gerührt werden darf. Darauf läßt man sie etwas stärker kochen; wenn sie anfangen zu sinken und kein Schaum mehr vorhanden ist, richtet man sie behutsam an

und füllt sie abgekühlt in die Gläser. Sehr wohlschmeckend!

Preißelbeer-Gelee. Man koche recht reife Preißelbeeren weich, gebe sie durch ein Tuch, bringe den erkalteten Saft mit $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker auf 1 Liter Saft zum Feuer und lasse bei fortwährendem Abschäumen etwa 15 Minuten kochen. Dann richte die Masse an, nimm den Schaum, der sich noch bilden wird, weg und fülle sie in die erwärmten Gläser. Man lasse aber nicht länger als nötig kochen, weil die Gelee sonst die schöne Farbe verliert.

Pflaumen-Marmelade mit Orangen. Man nehme 2 gelbe Orangen, koche sie in Wasser weich, nehme das Innere heraus und wiege die Schale nicht allzusein, vermische alles mit $1\frac{1}{2}$ Liter geschälten und entsteinten Pflaumen und $\frac{3}{4}$ Kilo Zucker und koche davon eine Marmelade.

Pröpfer, „Das Einmachen der Früchte“.

Sauerkraut. Etwa 20 schöne, feste Weißkohlköpfe, $\frac{1}{2}$ Kilo Salz, 100 Gr. ganze Wachholderbeeren, beliebig Kümmel und geriebene Meerrettige. Die losen Blätter werden entfernt, die Köpfe halbiert, die stärksten Stöben entfernt und die Köpfe fein gehobelt. In das gut gebrühte und an der Sonne getrocknete Faß werden zuerst ganze Blätter gelegt, dann wird das Kraut lageweise eingeschichtet, jeweils mit Salz und den übrigen Gewürzen bestreut, hin und wieder fest zusammengestampft, mit reinem Tuch bedeckt, passende Brettchen auf dieses gelegt und mit rein gewaschenen Kieselsteinen beschwert. Hat sich nach einigen Tagen noch keine Lake gebildet, so wird Wasser abgekocht und darüber geschüttet. Nach 3–5 Wochen kann das Kraut verwandt werden. Vor dem Herausnehmen wird die schmutzige Brühe abgeschöpft, Steine, Bretter und Tuch sorgfältig entfernt und vor dem Wiedereinlegen jeweils rein gewaschen.

Aus „Illustrierte Reformküche“.

Gesundheitspflege.

Zur Hautpflege. Das älteste und beste Mittel zur Hautpflege ist das Wasser. Für einen körperlich nicht angestrengt arbeitenden Menschen genügt ein warmes Vollbad wöchentlich und eine tägliche Waschung der Hautstellen, an denen sich die Hautabsonderungen besonders leicht zersetzen. Auch für Leute, die sonst nur das kalte Wasser schätzen, ist ein warmes, wöchentliches Vollbad dringend zu empfehlen. Außerdem sollten Personen, die viel kalt baden, nach einem Warmbad ihren ganzen Körper mit wenig Fett gründlich einreiben oder sich damit massieren lassen. Dasselbe Verfahren ist für Leute mit trockener, schlaffer Haut empfehlenswert. Derartige allgemeine Fetteinreibungen bekommen, beson-

ders zur Winterszeit, vielen Menschen ausgezeichnet, indem dadurch das Hautjucken, an dem viele im Winter leiden und das seinen Grund in allzugroßer Trockenheit der Haut hat, verschwindet. Als Fett benutze man eine Mischung von 20 Teilen Kakaobutter, 20 Teilen Sesamöl und 10 Teilen Glycerin; auch Coldcreme kann verwandt werden.

Zur allgemeinen Hautpflege sind ferner das Luftbad und die Trockenreibung der Haut anzuraten. Das Luftbad nimmt man am besten früh morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettegehen während einiger Minuten. Man füllt diese Zeit am besten mit gymnastischen Übungen aus. Man gewöhne die Haut vorsichtig an den Reiz der Luft, man wird dann auch im strengen Winter bei offenem Fenster das Luftbad nicht unterlassen. Würde diese Hautabhärtung allgemeiner geübt, so wären viele Erkältungen und nervöse Hautbeschwerden seltener.

Leute mit sehr empfindlicher Haut, besonders alte, vertragen oft weder Luft noch Wasser. Da ist die Trockenreibung angebracht. Mit einem trockenen, leinenen Lappen oder Frottierhandschuh reibt man sich morgens und abends — Schwache lassen die Abreibung von andern ausführen — die ganze Körperoberfläche kräftig ab. Die Haut gewöhnt sich bald daran. Für den Gesunden empfiehlt es sich, die Trockenreibung mit dem Luftbade zu vereinigen.

Frage-Ecke.

Antworten.

75. Zum Konservieren der Eier gebrauche ich seit zwei Jahren „Ovelina“, fabriziert von Dubouy & Rapin in Grandvaux bei Lausanne. Ich bin damit sehr zufrieden und kann es bestens empfehlen. Der Inhalt einer Büchse à 75 Cts. reicht für ca. 800 Eier. Die Anwendung ist sehr einfach. Hausfrau.

75. Das Garantol ist das beste Eierkonservierungsmittel der Gegenwart. Sie erhalten dasselbe durch den Geflügelhof Waldseeck in Walchwil. Verkaufsfiliale für Zürich und Umgebung Jähringerplatz 5, wo Sie auch Gebrauchs-Anweisung erhalten. E. C.

76. Um einen neuen, leeren Schrank vom Holzgeruch zu befreien, stelle man ein Gefäß mit kochend heißer Milch hinein. Vieleicht hilft dieses Mittel auch beim alten Schrank. Machen Sie einen Versuch. Mit Salmiakgeist, Benzin oder Serpentinöl können die Holzwürmer unschädlich gemacht werden, indem man eine dieser Flüssigkeiten in die Wurmlöcher eindringen läßt. Starkbeschädigte Stellen füllt man mit Kitt aus, der bei jedem Glaser oder Schreiner billig zu haben ist.

Frau J.

77. Wenn die **Herrenstrümpfe** oben zu weit sind, so würde ich sie lieber, so weit die Borte reicht (die in der Regel 30—40 Touren lang mit rechten und linken Maschen gestrickt wird), abnehmen und eine neue stricken mit verminderter Maschenzahl. Sie können solche dann mittels Maschenstich an die geraden Maschen des Wadenteils annähen und von Zeit zu Zeit oben zwei Maschen zusammenfassen. Hat der Strumpf überhaupt keine solche Borte, so trennen Sie von den geraden Maschen so viel auf, als nötig ist, und stricken Sie, wie oben beschrieben, eine solche. Wenn Sie Strumpfwolle eingehen lassen wollen, brauchen Sie solche nur mit Seife zu waschen; sie verliert dadurch aber alle Elastizität.

Hausdochter.

78. Angeschnittene **Zitronen** halten sich einige Tage, wenn man sie am oberen Ende mit einem Faden durchzieht und die Anschnittseite nach unten gerichtet, frei aufhängt. Der Saft bildet ein dünnes Häutchen und bewahrt die Frucht für einige Zeit vor Verderbnis. Sie muß an einem luftigen Ort (nicht in der Küche) aufbewahrt werden.

M. B. G.

79. **Hafermus** können Sie bereiten aus Hafergrüze, Hafergrieß, Haferflocken, Haferfernen und Hafermehl. Sie nehmen das benötigte Quantum Wasser, wobei Sie für das Einkochen etwas zugeben, und rühren, sobald es siedet, den Hafer ein. Hafermehl muß zu einem Teiglein angerührt werden, bevor es ins Wasser kommt. Man kann den Hafer auch in etwas Butter rösten und dann das Wasser zuschütten. Salz und süße Butter gehört dazu und auf den Tisch Milch oder geriebener Käse als Beigabe. Lassen Sie die Suppe oder das Mus, wie man es auch nennen mag, ziemlich lange kochen (1½ bis 2 Stunden), es wird dann schleimiger. Geben Sie acht, daß es nicht ansitzt! So bereitete ich meinen sieben Kindern während der Schulzeit ihr Hafermus und alle sahen nicht nur gesund und blühend aus, sie waren es auch. Ich kochte das Mus jeweilen abends und setzte es dann in den Selbstkocher; des morgens hatten wir die fertige Morgenspeise. Alle diese Haferarten erhalten Sie in vorzüglicher Qualität bei Frau Egli, zur Meise, Zürich.

E. C.

79. Hier einige Rezepte:

Hafergrüze. ¼ Liter Hafergrüze wird in kaltem Wasser abgequirlt, in 1½ Liter Wasser mit etwas Salz oder Zucker unter häufigem Umrühren weich und dick ausgequellt und durch ein Haarsieb gestrichen. Diese Grüze wird ohne weitere Zutat warm gegessen. Sie eignet sich besonders für Kranke. Für Kinder, als sog. **Hafermus**, paßt folgendes Rezept:

Hafergrüze-Suppe mit Milch. 125 Gr. Grüze werden mit kaltem Wasser abgequirlt, in 1 Liter Wasser weich und dick ausgequellt, durch ein Sieb getrieben, mit 1½—2 Liter

Milch und etwas Salz noch eine Viertelstunde langsam verkocht und aufgegeben.

M. B. G.

81. Zum bleichen von **Klaviertasten** soll Wasserstoffsuperoxyd ein gutes Mittel sein. Man muß aber vorsichtig damit umgehen und namentlich zu verhindern suchen, daß von der Flüssigkeit etwas zwischen die Tasten fällt. Man befeuchtet ein Leinenläppchen mit der Flüssigkeit und läßt es eine zeitlang auf den Tasten liegen. Mit einem Flanellläppchen wird dann nachpoliert.

Luisse.

Fragen.

82. Wie kann man **Linoleunteppiche**, die teilweise abgetreten sind und die Musterung nicht mehr erkennen lassen, ganz von der Farbe befreien? Die Teppiche haben eine schöne braune Grundfarbe und lassen sich noch sehr gut verwenden, aber nur wenn das weiße Muster ganz weggebeizt werden kann. Wer gibt guten Rat?

F.

83. Welches sind die dankbarsten **Zimmer(Blatt)pflanzen** für Räume, die wenig oder gar nicht geheizt werden und doch eine grüne Ausschmückung bekommen sollten. Die Pflanzen müßten auch an die Pflege keine allzugroßen Ansprüche stellen.

Lena.

84. Meine Kinder haben ein herziges **Affchen** bekommen. Kann mir jemand sagen, wie man es behandeln muß in bezug auf Nahrung, Käfiggröße und Temperatur? Für gütige Antwort dankt bestens

Abonnentin.

Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke
und die Empfehlungsmarke der Sozialen
Käuferliga der Schweiz.

