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

Band: 21 (1914)

Heft: 9

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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 4.

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

№ 9. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 25. April 1914.

Vielen teile deine Freuden,
Allen Munterkeit und Scherz,
Wenig Edlen deine Leiden,
Auserwählten nur dein Herz.

Salis-Seewis.

Balkonpflanzen.

Von R. Reichhardt.

(Nachdruck verboten.)

Sehr interessant und lohnend ist es für jeden Gartenfreund, sich seine Balkonpflanzen selbst heranzuziehen. Man sät den Samen in kleinen Töpfen, Schalen oder Kisten aus und versetzt dann die erstarkenden Pflänzchen einzeln in größere Kisten. Diese sollen aus genügend starkem, festem, gesundem Holz bestehen und müssen in ihrer Größe und Breite ganz dem Raume, den sie ausfüllen sollen, gemäß angefertigt sein. Die Höhe kann meist nach Belieben genommen werden, doch haben zu hohe Kasten keinen Zweck. Vor dem Fenster müssen wir uns mit einer Höhe von etwa 15—20 Cm. begnügen, während auf dem Balkonrand meist größere und damit höhere (etwa 30 Cm.) Kasten Platz haben. Der Boden der Kasten sei mit Abzugslöchern versehen und der Kasten stehe möglichst in einem flachen Blechuntersatz, damit das Wasser nicht vom Fensterbrett abtropft. Auf den Boden kommt eine gute Schicht Scherben und Steinchen mit etwas Holzkohle, dann die nicht zu schwere Erde, deren Nährstoffmangel man durch Hornspänebeigabe oder durch Verwendung des bekannten, überall erhältlichen Blumendüngers später ersetzt. Auf der Oberfläche bleibt ein 1—2 Cm. hoher Gießrand, denn die Kasten trocknen in der Sonne leicht aus und müssen besonders des Abends gut durchgegossen werden. Hat man also einen solchen Kasten, der sich leicht und sicher befestigen läßt, mit Erde, der es an Sand nicht zu sehr mangelt, gefüllt, so pflanzt man von Mitte Mai ab die empfindlicheren, erst in Töpfchen stehenden Pflanzen aus. Stärkere, widerstandsfähigere sät man gleich im April in solche Kasten. Jedoch ist die Vorkultur in allen Fällen ratsamer.

Bei der Frage nach der Art und Weise der Bepflanzung wird man im allgemeinen etwa wie folgt verfahren: Man setzt an den Außenrand, d. h. den vom Fenster abgewandten Längsrand des Kastens eine

Reihe Efeupelargonien, hängende Fuchsien oder Petunien, auch wohl Zwerg-Kapuzinerkresse. Dann kommen nach innen Schlinggewächse. Bei geringem Raum bleiben die Pelargonien weg und es werden nur Schlinggewächse gewählt. Die Zahl der Pflanzen richtet sich nach deren Größe.

Die Efeupelargonien sind die dankbarsten Balkonpflanzen, weil sie die in Frage kommenden Flächen schnell mit dichtem, sattem Grün bekleiden und ihnen durch ihre prächtigen Blumen vom Frühsommer bis in den späten Herbst einen reichen Farbenschmuck verleihen. Gedeihen sie auch am schönsten an sehr sonnigen Balkonen, so können sie doch auch nach Norden zu bei geringem Flor angebracht werden. Während des Sommers wollen sie reichlich Wasser. Beliebt sind besonders die Skarlet- oder Jonelpelargonien mit weichhaarigen, kreisrunden Blättern.

Sehr beliebt sind als Balkonpflanzen auch die altbekannten Petunien, deren Flor fast nie versagt. Man hat in den letzten Jahrzehnten die prächtigsten Varitäten, gefüllt und einfach, groß- und kleinblumig, gezogen, jedoch dürften die kleinblumigen, einfachen Sorten für die Balkonbepflanzung immer vorzuziehen sein.

Wenige Pflanzen eignen sich für den Balkon so gut wie die Fuchsien. Sie blühen fast den ganzen Sommer hindurch bis zum Spätherbst und können sehr wohl für das nächste Jahr aufgehoben werden. Man gibt ihnen recht nahrhafte, etwas schwere Erde. — Auch das feinduftende Heliotrop ist eine sehr dankbare Balkonpflanze, wenn man ihr einen sonnigen geschützten Platz anweisen kann.

Neuerdings hat man auch die immerblühenden Begonien als Balkonblumen verwendet, sie müssen aber gegen die Mittagssonne beschattet werden.

Die größte Rolle spielen auf dem Balkon Schling- und Kletterpflanzen, von welchen hier hauptsächlich die einjährigen Sorten in Betracht kommen. In erster Linie ist der japanische Hopfen und die türkische Bohne zu empfehlen. Ersterer (humulus japonicus) wächst ungemein rasch und erreicht eine Höhe bis zu 6 Meter. Nicht zu schattige Lage sagt ihm am besten zu.

Sehr beliebt ist auch die rankende Glockenrebe (cobaea scandens). Sie gehört zu den wenigen Pflanzen, die selbst im Schatten, wie in hohen Höfen, in Nordlage noch gut gedeihen. Die in Töpfchen vorgetriebenen Pflänzchen kommen im Mai in die Balkonkasten in kräftige, nahrhafte Erde.

Eine besondere Vorliebe hat in den letzten Jahrzehnten als Schlingpflanze im Garten, Veranden und Balkons die wohlriechende Wicke (lathyrus odoratus) erfahren. Im allgemeinen gedeiht sie in Lehmboden am besten.

Sehr dankbar als Balkonpflanzen sind auch die rankenden Arten der Kapuzinerkresse (tropaeolum Lobbianum) in den buntesten Farbentönen. Sie werden bis 3 Meter hoch und lieben in kräftigem Boden sonnige Lage. Die Samenkerne werden im Mai direkt an Ort und Stelle gelegt. Eine sehr aparte Abart ist Tropaeolum Moritzianum mit großen hellgrünen Blättern, welche dachziegelartig übereinanderliegen.

Altbewährte Balkonschlingpflanzen sind auch die bunten Winden (ipomoea), von welchen es jetzt unzählige Abarten gibt, und der Zierkürbis, der aber möglichst große Gefäße und gegen Zugwind geschützte Lage beansprucht.

Das „Tüpfi".

(Nachdruck verboten.)

Zur Zeit, „als der Großvater die Großmutter nahm", bildete das „Tüpfi" einen unentbehrlichen Bestandteil der Küchenausstattung. So unansehnlich sein Äußeres war, es durfte doch in keinem Haushalt fehlen. Wenn heute behauptet wird, die Liebe des Mannes gehe durch den Magen, so wird das wohl auch früher nicht anders gewesen sein. Um aber der Magenfrage vollkommen gerecht werden zu können, bedarf es eines richtigen Kochgeschirres, wie wir es im alten, unscheinbaren Tüpfi richtig dargestellt finden.

In den „Allemannischen Gedichten“, die Joh. Peter Hebel im Jahre 1803 herausgab, wird das Tüpfi mehrmals erwähnt. Hebel leitet sein bekanntes Lied „Das Habermueß“ mit folgenden Worten ein:

s'Habermueß wär fertig, se chommei, ihr Chinder, und esset!
Betet: Aller Augen — und gend mer Achtig,
Aß nit eim am rueßige Tüpfi s'Ermeli schwarz wird,

und fährt dann fort, nachdem er die Entwicklung des Samenkorns von der Aussaat bis zur Ernte geschildert und der Hafer in der Scheune „vo Früeih um Zwei bis z'Oben um Vieri“ gedroschen worden war:

Druf ist s'Müllers Esel cho, und hetten in d'Mühli
Gholt, und wieder brocht, in chleini Chörnli vermahle;
Und mit feister Milch vom junge, fleckige Chüeihli
Hetten s'Mütterli gchocht im Tüpfi.

Also mußte das praktische Tüpfi nicht nur im Schweizerlande, sondern auch im badischen Wiesenthal und voraussichtlich weit darüber hinaus ein bekanntes und beliebtes Kochgeschirr gewesen sein. Von unserer Mutter wurde es hoch in Ehren gehalten; es hatte mit seinen von Alter und Rauch geschwärzten massiven, steifen Beinen seinen bestimmten Platz auf dem Fußbrett des großen, vierschrötigen Küchentisches. Dort war es nicht nur gut aufgehoben, sondern auch jederzeit zum Gebrauche schnell zur Hand.

Das Tüpfi ist eine flache Pfanne mit drei gespreizten Beinen und einem langen Stiel, etwa so groß wie ein damals gebräuchlicher brauner „Pruntruter-Teller“. Gewöhnlich war das ganze aus Eisen, in seiner bessern Ausgabe aus Kupfer gearbeitet; die Größe war verschieden. Es bewährte sich im wahren Sinne des Wortes als eine äußerst praktische Universalpfanne, denn es wurde alles mögliche darin gekocht und gebraten, vom einfachen Habermueß bis zum währschaften Eiertätsch.

Das Tüpfi kam täglich in Gebrauch. Gasfeuerung kannte man damals noch nicht, auch die Petrolherde kamen erst später auf den Plan. Das Holz stand als gebräuchlichstes Brennmaterial nicht allzuhoch im Preise und die großen, gemauerten Kochherde mit ihrem sitzbankähnlichen Vorbau und der großen Aschendole erleichterten die Verwendung des Tüpfis. Man zog einfach die „Glut“ aus dem Herdloch, stellte das Tüpfi darauf und feuerte darunter weiter. War das Gericht fertig gekocht, so wurde das Tüpfi samt seinem Inhalt, direkt vom Feuer mitten auf den Tisch gestellt und mit sichtlichem Behagen löffelte jedes Familienglied seinen Anteil heraus. Nicht selten kam es dabei vor, daß eines nicht nur am „rueßigen Tüpfi s'Ermeli schwarz machte,“ sondern mit dem langen Stil in Konflikt geriet. Und das war weit schlimmer. Das „dumme Tüpfi“, das trotz seiner gespreizten Beine einem solchen Anstoß nicht gewachsen war, neigte sich auf eine Seite und der ganze Inhalt floß über den Tisch. Darum wohl wird auch bis in die Neuzeit hie und da ein unachtsames, gleichgültiges Menschenkind, das keinen sichern Stand hat, mit den Worten „dummes Tüpfi“ bezeichnet.

Seit der Einführung der eisernen Kochherde, welche das Feuer in einen geschlossenen Raum bannten und dadurch den Gebrauch der Pfannen an Stelle der offenen Töpfe häufiger machten, hat das Tüpfi seinen hohen Rang unter den Kochgeräten eingebüßt, mit ihm aber auch eine lange Reihe seiner Zeitgenossen. Die altehrwürdige dreibeinige „Kaffeetiere“, unter der ja auch vor dem Herde gefeuert wurde; ferner die zinnernen „Schlenggenplatten“ und Teller, die in der Kinderwelt eine große Rolle spielenden Schellenbeckeli, das mit allerhand Sprüchen und Bildern bemalte irdene Geschirr, die blauen Steinkrüge und auch deren Lieferant, der zur bestimmten Zeit in jeder Ortschaft ankehrende „Chachelima“ — sie alle sind mittlerweile von der Bildfläche verschwunden. Auch die glänzenden kupfernen Pfannendeckel und Gätzi, die einst als unentbehrliche Küchen-Requisiten zu jedem

„Brautfuder“ gehörende blanke Kupfergelte sind heutzutage durch die Küchenwasserleitungen entbehrlich geworden.

Neuerdings wird zwar das verschupfte Tüpfi mancherorts wieder zu Ehren gezogen. Man begegnet ihm hie und da unter modernem Namen und in eleganter Form, aber ohne Beine, in neueren Küchenausstattungen. Damit hat es seinen ursprünglichen Reiz vollständig verloren. Sein moderner Stellvertreter vermag die Treuherzigkeit des Naturkindes in keiner Beziehung mehr so gut zum Ausdruck zu bringen, wie einst das rußige, eiserne Tüpfi mit seinen gespreizten Beinen zu Großmutters Zeiten. F.

Bessere Kenntnisse der Nahrungsmittel für die Hausfrau.

(Nachdruck verboten.)

Kochen können die meisten Hausfrauen, und viele kochen sogar gut, aber nur wenige von ihnen wissen etwas von der Zusammensetzung und den einzelnen Bestandteilen der Nahrungsmittel. Wie wichtig aber diese Kenntnis im Grunde ist, wird sofort offenkundig, sobald es gilt, eine verordnete Diät durchzuführen; wenn man da nicht sklavisch nur das vom Arzt vorgeschlagene bereiten will, sondern Lust hat, dem Patienten eine recht abwechslungsreiche und doch zweckentsprechende Kost zu bieten, bemerkt man bald, daß man kaum dazu fähig ist. Wie wenige Hausfrauen sind im Stande, z. B. einen „eiweißarmen Küchenzettel“ zusammenzustellen, wer weiß, welche Nahrungsmittel besonders eisenhaltig sind, und welche Speisen fettbildend wirken? Man hat zwar hie und da schon davon gehört und gelesen und die Folge davon ist eine inkonsequente Durchführung der Diät. Aber nicht nur bei der Zubereitung von Krankenkost macht sich diese Unwissenheit störend bemerkbar, auch im alltäglichen Leben würden viele besser dran sein, wenn sie verständen, nicht nur schmackhaft zu kochen, sondern auch die gegebenen Mittel zweckdienlich auszunutzen und durch geeignete Zusammenstellung des Menüs dafür zu sorgen, daß dem Körper die notwendigen Nährstoffe in richtiger Quantität zugeführt werden. Diese Nährstoffe durch die Art der Zubereitung möglichst auszunützen, ist eine wichtige Aufgabe, die nicht länger als Stiefkind der Kochkunst hinter dem Bemühen, wohlschmeckend zu kochen, zurückstehen sollte. Natürlich ist der Wohlgeschmack auch von größter Bedeutung, da er appetitanregend wirkt; aber viel zu sehr wurde er bisher einzig und allein in Betracht gezogen.

Jede Hausfrau sollte bemüht sein, sich wenigstens mit den Elementen der Küchenchemie vertraut zu machen; in vielen Kochbüchern finden sich die nötigsten Belehrungen darüber. Theorie und Praxis müssen auf allen Gebieten Hand in Hand gehen; Können muß durch Wissen ergänzt werden, ebenso wie Kenntnisse ohne Können wertlos sind. So sollten auch die tüchtigen Hausfrauen derartige Belehrungen nicht als Ballast und Überflüssigkeit von sich weisen; unsere Zeit stellt neue Anforderungen, denen man sich nicht verschließen kann. N. W.

Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses.

Von Dr. Thraenhart.

Nachdruck verboten.

Das eigentliche Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Bluten noch Schmerzgefühl eintritt. Diese tote Röhre kann man in ihrer Entwickelung nicht beeinflussen; die gebräuchliche morgendliche Haarpflege glättet und verschönt nur die Frisur. Zur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine ganze Fürsorge den Wurzeln des Haares zuwenden, samt ihren Blutgefäßen, Nerven und Drüsen, überhaupt der ganzen Kopfhaut als dem Beete, aus welchem die Haare hervorwachsen. Da kann man durch naturgemäße Pflege, ausgeführt mit Gewissenhaftigkeit und Ausdauer, oft Wunder

wirken. Denn selbst bei ausgefallenen Haaren bleiben die Wurzeln noch lange bestehen, so daß eine Neubildung von Haaren aus dem Keim, ein Nachwuchs, nach längerer Zeit möglich ist. Natürlich darf der Keim nicht durch Haarkrankheit oder Siechtum verödet sein.

Das Haupterfordernis für guten Haarwuchs ist reichliche Ernährung der Wurzeln und des ganzen Wurzelbeetes. Dies geschieht durch energische Anregung der Blutzufuhr und durch Anregung der Hautnerven. Alle Kuren mit Elektrizität und anderen Reizmitteln gründen sich auf dieser Erfahrung. Das billigste, naturgemäßeste und erfolgreichste Mittel ist regelmäßiges Bürsten, Waschen und Frottieren des Haarbodens. Diese zielbewußte Reinigung übt gleichzeitig einen sehr heilsamen Reiz auf die Haut aus und vermehrt den ernährenden Blutzufluß zum Haarkeim, wodurch die Absonderung des Materials zur Haarsubstanz befördert wird. Jeden Tag müssen die Haare zweimal gut durchgekämmt und durchgebürstet werden, am besten morgens und abends (nach Beendigung der Tagesarbeit); unmittelbar vor dem Schlafengehen ist dies für vollblütige und empfindliche Personen nicht ratsam, weil durch die Erhitzung des Kopfes das Einschlafen bei ihnen verzögert werden kann. Der Kamm darf nie scharfzähnig sein; die Stärke der Bürste richtet sich nach Menge, Fülle und Länge der Haare; je voller das Haar, um so kräftiger die Bürste. Staubkämme und Drahtbürsten wende man nicht an. Nun kommt das höchst wichtige Frottieren. Man greift mit den gespreizten Fingern tief in die Haare hinein, reibt und massiert mit den Fingerspitzen recht tüchtig und lange die ganze Kopfhaut. Wöchentlich mindestens einmal muß dann eine Waschung mit lauem Seifenwasser vorgenommen werden. Dabei verreibt man den Seifenschaum mit den Fingerspitzen tüchtig in den gesamten Haarboden hinein.

Es folgt eine gründliche Abspülung mit lauem, reinem Wasser, die man, wieder unter Reiben der Kopfhaut, so lange fortsetzt, bis das Wasser klar abläuft; dann noch ein kalter Guß zur Abkühlung und Abhärtung.

Nach dem Trocknen kann man das Haar etwas einsalben, am besten mit reinem (nicht ranzigem) Öl, wie Oliven- oder Mandelöl. Wer an Schuppen (Schinnen) leidet, muß die Kopfwäsche mehrmals in der Woche vornehmen. Da manche Haarleiden, die man den Menschen nicht ansieht, übertragbar sind, bediene man sich überall, auch in der eigenen Familie, stets nur des eigenen Kammes und Bürste.

Mädchen und Frauen schädigen ihren Haarwuchs öfter durch zu festes Binden oder Flechten, sowie durch Lockenwickler. Dadurch werden die Wurzeln gezerrt und verwundet, der Keim kann gewaltsam zerrissen werden und verödet dann. Auch das Tragen der filzigen Unterlagen ist nachteilig, weil sie die Ausdünstung der Hautporen beeinträchtigen. Denn auch Luft und Licht muß der Haarboden reichlich erhalten; beides wirkt haarwuchsfördernd.

Wer eine hygienische Haarpflege nach diesen Grundsätzen gewissenhaft ausführt, wird eine ganz sichtbare Stärkung des Haarwuchses erreichen, wenn nicht die Haarkeime gänzlich abgestorben sind.

Haushalt.

Durch verschiedenartige **Behandlung der Theeblätter** erzielt man auch verschiedene Sorten Thee. „Grüner" Thee kommt frisch gepflückt auf heiße Platten oder in flache, heiße Kessel; man kräuselt die Blätter mit den Händen, während ihre Feuchtigkeit verdunstet, und trocknet sie dann auf Hurden oder dem Herde nach. Der „schwarze" Thee wird dagegen nach dem Pflücken erst eine Weile an der Luft getrocknet, kurz geröstet, abermals getrocknet und dann über schwachem Kohlenfeuer vollends gedörrt. Zuweilen werden die schwarzen Theesorten auch einer gewissen Gärung ausgesetzt, wodurch sich ein Teil des Theïns verflüchtigt. Der grüne Thee ist durchschnittlich reicher an Theïngehalt als der schwarze. — Theïn ist wie Kaffein ein Alkaloid, das in gewisser Weise aufregend wirkt; es macht in der Regel etwa 2 Hundertstel des Gewichts aus. Außer diesem Stoff enthält der Thee ebenfalls 10—15 % Gerbsäure und ganz geringe Mengen von Kleber, Stärke und Gummi. — Wegen des starken Gerb-

säurezusatzes ist die Vermengung des Theegetränks mit Milch noch weniger empfehlenswert als beim Kaffee.

Wer frischen Veilchenduft konservieren will, pflücke die Veilchen, fülle sie in ein gut verschließbares Einmachglas, immer eine Lage Veilchen (fingerdick) abwechselnd mit Salz in der halben Höhe, und schließe sofort das Glas. Nach einigen Wochen kann man das Glas öffnen, dem ein starker Veilchenduft entströmen wird. Die Büchse muß nach dem Gebrauch immer wieder gut verschlossen werden. W.

Ölflecken in Stoffen bestreicht man mit Eigelb, läßt antrocknen und bürstet darauf ab. Die übrigbleibenden Flecken entfernt man mit lauwarmem Wasser.

Kochrezepte.

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

Spinat-Suppe. Feingehackte Zwiebeln dünstet man in Butter hellgelb, gibt den ebenfalls gehackten Spinat und eine Hand voll geriebenes Brot oder Mehl hinein und dünstet alles noch ein Weilchen zusammen. Ist das nötige Wasser aufgefüllt, läßt man die Suppe eine Stunde kochen und richtet sie dann, wenn gesalzen, mit saurem Rahm an.

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

Huhn in eigener Sulz. Es können hiezu auch alte Hühner verwendet werden, doch sind die jungen natürlich vorzuziehen. Ganz alte Hühner werden abends mit einem Eßlöffel Essig im Wasser zugesetzt, daß es darüber geht, aufgekocht und in einer Schüssel über Nacht stehen gelassen. Zutaten wie Petersilie, Zwiebel, Sellerie, Lauch verfeinern den Geschmack. Andern Tags wird das Huhn je nach dem Alter in 1—3 Stunden langsam weiter gekocht, bis es gut weich ist, doch nicht ganz zerfällt. Auf diese Art hat sich Gallerte gebildet. Noch warm wird das Huhn zerschnitten, in eine tiefe Terrine gelegt und darüber 2—3 Schöpflöffel von der übriggebliebenen heißen Brühe gegossen. Erkaltet wird es gestürzt und beliebig mit Eiern, Zitrone oder Grünem garniert. Man kann eine beliebige kalte Fleischsauce darüber geben oder auch nur Essig, Öl und Pfeffer.

„Kochrezepte bünd. Frauen."

Überzogenes Rindfleisch. Für 6 Personen wird 1½ Kilo Rindfleisch vom Stotzen oder Nierstück mürbe geklopft, nach Belieben mit Speckstreifchen gespickt und im Suppentopf halbweich gesotten. Dann wird es herausgezogen, in eine Bratpfanne gelegt und mit feinem Salz bestreut. Hierauf werden in einer trockenen Pfanne 2 Löffel voll Mehl, 2 Eigelb, eine große Tasse Milch, eine Prise Salz, ein wenig Muskatnuß und nach Belieben 2 Löffel geriebener Käse zusammen gut gemischt und auf dem Feuer zu einem dicklichen Brei gerührt. Dieser wird über das Fleisch gestrichen, noch mit Paniermehl bestreut und das Ganze im heißen Ofen gelb gebacken. Dazu wird etwas Fleischbrühe gegossen und das Fleisch so lange gebraten, bis es schön weich ist. 1—2 zerrissene Tomaten oder Tomatenpüree beigegeben, machen die Sauce besonders gut.

Aus „Bürgerliche Küche"
von Frau Wyder-Ineichen.

Spargelgemüse. Junge Spargeln werden sorgfältig geschabt und, soweit sie zart sind, in 2 Cm. große Stückchen geschnitten, kurz gebrüht und abgetropft. Dann dünstet man sie in etwas frischer Butter, nach Belieben mit einer fein geschnittenen Zwiebel, stäubt etwas Mehl darüber, fügt 1 Schöpflöffel voll Fleisch- oder Knochenbrühe dazu und kocht das Gemüse in 10—15 Minuten gar. Beim Anrichten wird es mit Petersilie bestreut und mit einem Güßchen „Maggiwürze" gekräftigt. Statt der Zwiebeln wird oft Zitronensaft verwendet.

Kraut-Koteletten. Festes Weißkraut wird von den äußern Blättern befreit, in Salzwasser weichgekocht, auf ein Sieb zum Abtropfen gebracht und feingewiegt. Zu dem Gewiegten gibt man geröstetes Stoßbrot und zwei Eier, arbeitet alles gut durch, formt runde Küchlein, die in Ei und Brosamen gewendet und in Butter gebraten werden. Wenn die Masse nicht gut zusammenhalten will, helfe man sich durch Beimischung eines in Milchwasser eingeweichten, fest ausgedrückten Weißbrötchens.

Gemischter Salat. In die Mitte einer runden Platte gibt man in Scheibchen geschnittene, mit Salz bestreute und durchzogene Radieschen; hierauf folgt ein Kränzchen, ebenfalls in Scheiben geschnittener, zuvor gekochter und mit Zwiebel, Öl, Salz und Zitrone angemachter Karotten und außen herum eine Garnitur Kressesalat.

Aus „Vegetarische Küche".

Grießtaler. Bereitungszeit 40 Minuten. Zutaten: 250 Gr. grober Grieß, ½ Liter Milch, 10 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, 60 Gr. Butter, ⅛ Liter saurer Rahm, 60 Gr. geriebener Parmesankäse, 1 Eigelb, Salz. Der Grieß wird mit dem in Wasser gelösten Liebigs Fleisch-Extrakt, der Milch und dem nötigen Wasser nebst 1 Prise Salz zu einem dicken Brei gekocht. Ist er erkaltet, so streicht man ihn ca. 1 Cm. dick auf ein sauberes Brett und sticht, wenn er ganz kalt und hart ist, mit einem Weinglas „Taler" daraus. In einer Backschüssel läßt man 30 Gr. Butter zergehen

und schichtet dann schuppenartig, mit einem äußeren Kranz beginnend, die Taler hinein. (Eine Lage.) Nun quirlt man den Rahm, Eigelb, Käse, gießt dieses darüber, zuletzt die übrige Butter in kleinen Stücken und brät das Ganze eine schwache Viertelstunde im Ofen. Der Grießbrei kann eventuell Tags vorher gekocht werden.

Karamel-Köpfchen. Zeit 1¼ Stunden. 6 Eier, 6 Dezil. Milch, 100 Gr. Zucker, 2 Dezil. Wasser, 1 Theelöffel Maizena, 2 Prisen Salz. Man rührt die Maizena mit etwas Wasser glatt, schlägt die Eier dazu, fügt die Milch und das Salz bei und quirlt tüchtig. Dann röstet man den Zucker braun, wie zu Crême brûlée, löscht mit dem Wasser ab und schwenkt damit eine glatte Puddingform aus, gießt die Flüssigkeit hinein, kocht den Pudding im Wasserbade 1 Stunde und stürzt ihn sorgfältig. Man serviert ihn mit dem Zuckersirup, der sich beim Kochen gebildet hat.

Feiner Rhabarberkuchen. Zeit 1¼ Stunden. 4 ganze Eier, 200 Gr. geschmolzene Butter, 200 Gr. Zucker, 200 Gr Mehl, eine Prise Salz, ½ gehackte Zitronenschale, ½ Kilo Rhabarber. Die Eier werden mit der geschmolzenen Butter, Mehl, Salz und Zitrone tüchtig geklopft, der Teig in ein mit Butter bestrichenes und paniertes Backblech gebracht und 3 Cm. lange Rhabarberstückchen darauf gelegt. Mit feinem Zucker bestreuen und ungefähr eine Stunde in mäßiger Hitze backen. Statt Rhabarber können auch Apfelschnitze, Aprikosen, Zwetschgen &c. verwendet werden.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Sommersprossen. Die ersten warmen Sonnenstrahlen, die unsere Frühlingsboten hervorlocken, haben für viele eine unwillkommene Nebenwirkung; unter ihrem Einfluß beginnen die Sommersprossen, die während der kalten Jahreszeit stark verblaßt waren, wieder deutlich auf der Haut hervorzutreten. Das beste Mittel gegen diese unbeliebten Gäste ist, rechtzeitig vorzubeugen. Vor allem muß die empfindliche Haut schon früh durch Sonnenschirm und breitrandigen Hut gegen die Sonne geschützt werden. Sind die Sommersprossen noch blaß, so reibe man das Gesicht zweimal täglich mit frischem Zitronensaft ein. Ist dieser eingetrocknet, so wäscht man mit warmem Wasser ab und fettet die Haut mit Lanolin oder Goldcream ein, um das Brennen oder eine Rötung der Haut zu vermeiden. Ein bewährtes Mittel kann man sich selbst herstellen: Mit 900 Gr. Rosenwasser vermischt man 50 Gr. Glyzerin, 100 Gr. Talkum, 40 Gr. Borax, 15 Gr. Pottasche, 75 Gr. Quillayatinktur und 15 Gr. Benzoetinktur. Dadurch entsteht eine milchige Flüssigkeit, die man mit einem Wattebausch auf die Sommersprossen aufträgt und eintrocknen läßt.

Krankenpflege.

Bäder für Kranke erhalten in der Regel Zusätze, die man zuerst in einer kleinen Menge Wasser auflöst. Wenn sie nicht ganz löslich sind, gießt man das Wasser durch ein leinenes Tuch, welches man zugebunden später noch ins Badewasser hineinhängt.

1. Seifenbäder: 100—200 Gr. gute Hausseife oder eine handvoll Schmierseife werden in heißem Wasser gelöst und dem Bad zugesetzt.

2. Solebäder: Man nimmt für Erwachsene 4 6, für Kinder 1—2 Kilo Kochsalz, Seesalz oder billiger Staßfurter Badesalz, löst sie in einem Topf mit heißem Wasser auf und setzt die Lösung dem Bade zu. Sie werden am häufigsten gegen Skrofulose, englische Krankheit, Rheumatismus und Nervenschmerzen verwendet.

3. Schwefelbäder: dürfen nur in Holzwannen verabreicht werden, weil metallene schwarz anlaufen. Aus dem gleichen Grund sind alle Metallgerätschaften aus dem Badezimmer zu entfernen. 50—100 Gr. Schwefelleber werden in einem Topf mit kochendem Wasser übergossen und die Lösung ins Bad geschüttet. Sie kommen meist bei Hautkrankheiten zur Anwendung.

4. Senfbäder: 100—200 Gr. Senfmehl werden mit Wasser gekocht, die Flüssigkeit durch ein Leinentuch ins Bad gegossen und der leinene Beutel noch ins Badewasser gehängt.

5. Malz- und Kleiebäder: 2 Kilo Gerstenmalz oder Weizenkleie werden mit mehreren Litern Wasser eine halbe Stunde lang gekocht, durch einen Leinenbeutel gegossen und mit demselben dem Bad zugesetzt. Anwendung bei Hautkrankheiten.

6. Fichtennadelbäder: ¼ bis ½ Kilo Fichtennadelextrakt zum Vollbad. Dienen zur Kräftigung.

Dr. Witthauer, „Leitfaden für Krankenpfl."

Kinderpflege und -Erziehung.

Mütter sollen den **Tätigkeitstrieb** ihrer Kinder auf richtige Weise anregen und diese so früh als möglich mit leichten Hausarbeiten beschäftigen. Wie gern laufen die kleinen Mädchen mit dem Staubtuch oder dem Besen umher, um reinmachen zu helfen. Diesem Trieb, der tief in der weiblichen Natur begründet liegt, für des Hauses Wohnlichkeit und Sauberkeit zu sorgen, sollten die Mütter

nicht einfach durch die Worte: „Ihr könnt ja doch nicht helfen, ihr macht nur mehr Arbeit", steuern. Im Gegenteil, sie sollten die saubergeriebene Fläche des Tisches loben, die Stuhlfläche ihrer Sorgsamkeit empfehlen, die Löffel abreiben lassen, daß sie glänzen, Blumen begießen lassen &c. &c. Diese Arbeiten strengen kein Kind an, im Gegenteil, sie stählen, sie machen geschickte Hände und wecken Verständnis für häusliche Arbeiten.

Ebenso helfen die kleinen Mädchen gern in der Küche. Hier ist natürlich Vorsicht geboten. Aber je eher man den größeren Kindern gestattet, sich da nützlich zu machen, desto mehr Verständnis und Interesse werden sie für diese so wichtige Arbeit haben. Zum Beispiel Erbsen entkernen, Bohnen abfädeln, Obst abstielen usw. sind Arbeiten, die große Befriedigung gewähren.

Besonders auf dem Lande bietet sich eine Fülle von kleinen nützlichen Beschäftigungen für die Kinder! Unkraut jäten, Obst pflücken, Hühner und Tauben füttern, Blumen pflegen, das sind keine strengen Arbeiten, sondern ein „Hineinwachsen" in einen Pflichtenkreis.

Tierzucht.

Bei kaltem oder feuchtem Wetter darf man sich nicht beeilen, frisch aus dem Ei geschlüpfte **Küchlein** an die Luft zu bringen; ist es dagegen trocken und warm, so dürfen sie am zweiten Tag hinaus; aber da verschiedene auf unseren Wiesen wachsende Giftpflanzen den Hühnern äußerst nachteilig sind, sollte man das junge Geflügel, welches oft nicht wählerisch ist und hastig frißt, nicht zu zeitig auf die Wiesen lassen. Belladonna, Bilsenkraut, blauer und gelber Eisenhut, Hundspetersilie, Giftlattich, Schierling, Herbstzeitlose, Seidelbast, schwarzer Nachtschatten sind den Hühnern schädlich, ferner bittere Mandeln, Kürbiskerne; sehr nützlich sind ihnen dagegen Ebereschenbeeren. Man hängt die frischen Trauben so auf, daß die Hühner sie eben erreichen können, um an den Beeren zu picken. Im Winter streut man ihnen die getrockneten Beeren, im warmen Wasser angerührt, vor. Auch einen durchschnittenen Kopf der Steckrübe kann man so aufhängen, ebenso Salat und Kohlblätter. — Über die Ernährung der Küchlein ein andermal.

Frage-Ecke.

Antworten.

32. In meinem Garten vertrieb ich alle **Schnecken** für einige Jahre mit Kupfervitriol. Die Beete sind mit Steinen eingefaßt. Jeden Morgen um 6 Uhr hielten sich die Schnecken auf den Steinen auf, wo ich sie mit der sehr starken Vitriollösung bespritzte. Eine weniger starke Lösung, die den Pflanzen nicht schaden würde, tötet aber die Schnecken auch nicht. Frau B.

33. Man sagt, **Petrolöfen** ohne Abzugsvorrichtung seien gesundheitsschädlich. Ich hatte aber schon Gelegenheit, solche Öfen in Funktion zu sehen, die keinerlei üble Gerüche erzeugten. Wenden Sie sich an eine vertrauenswürdige Firma, wie Huber, Großmünsterplatz 6, Zürich I. Dort werden Sie gewiß gut bedient. E.

34. So viel mir bekannt ist, kann man das nötige Material für die Zubereitung von **Yoghurt** durch die vereinigten Zürcher Molkereien, Feldstraße, Zürich 4, beziehen. Gebrauchsanweisung wird dort ebenfalls erhältlich sein. Zürcherin.

Fragen.

35. Hat schon jemand Erfahrungen gemacht mit Schoch-Doggwilers **Haarwuchsmittel**? Es wird so vieles auf diesem Gebiete empfohlen, das nicht in allen Fällen gut ist. Herzlichen Dank zum voraus.
Abonnentin in Zürich 6.

36. Wie behandelt man **Parkettböden**, damit sie sauber und hell werden, auch ohne das so lästige Aufreiben mit Stahlspähnen? Für gütige Ratschläge erfahrener Hausfrauen dankt bestens F. S.

37. Wie macht man planmäßig Vorbereitungen für einen **Umzug**? Ich möchte auf Oktober ohne Übermüdung gut gerüstet sein und da ich keine „Umzugserfahrungen" besitze, bin ich dankbar für jeden guten Rat, den mir freundliche Mitleserinnen geben. Es handelt sich nur um Veränderung am bisherigen Wohnort. Lena.

38. Kann man **Korbmöbel** gut selbst lackieren? Bedarf es dazu eines besondern Lacks und was für Farben sind gegenwärtig im Gebrauch? Hausfrau.

39. Wie frischt man ältere **Möbel** ohne große Kosten gut auf? Für guten Rat dankt
Lena.