

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

Band: 22 (1915)

Heft: 7

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 25.05.2025

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



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-
pflege, Gartenbau und Blumentultur, 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 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nö. 7. XXII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 27. März 1915.

Ostern ruft: Auferstehe
Aus dem Winterschlaf, Natur!
Hol der Frühling! Komm und gehe,
Geh ans Werk in Hain und Flur!
Laß die Welt nach finstern Tagen,
Wo die Lust des Lebens schwieg,
Laß sie wieder freudig fragen:
Starrer Tod, wo ist dein Sieg?

J. Hammer.



Unser Helm im Osterkleide.

(Nachdruck verboten.)

Zu Ostern wird man einerseits den Odem des Frühlings in seinen Räumen spüren wollen und dann auch die Osterfarben gerne um sich sehen.

Die eine davon findet sich schon vor im weißen Tischtuche, während gelb in den Crêpe-Manschetten der Blumentöpfe auftreten kann, wodurch gleichzeitig der etwas düster wirkende Ton der blättergrünen Manschette, wenn sie direkt von dem Weiß des Tischtuches aufsteigt, gemildert wird.

Damit haben wir den Auspuß des Ostertisches schon genannt: Kinder der Natur, einmal in Topfpflanzen, die eine

sorgsame Winterpflege erfahren haben und vielleicht schon die ersten Blüten treiben. Wo der Blüten zu wenig sind oder wo sie ganz fehlen, bildet das geschickte Einflechten von schmalen, der Blütenfarbe entsprechendem Seidenband, das da und dort zwischen den Blättern zu blütenähnlichen Bäuschchen geformt wird, belebenden Ersatz. Vollkräftige Tannenreiser in Vasen geordnet, bilden die wirksame und natürliche Umgebung, deren unser weiterer Tafelschmuck, die zierlichen Frühlingkinder, Schneeglöckchen und Veilchen in ihren flachen Schalen bedürfen. Räkchen stellt man in durchsichtige Gläser, wobei ihre braunen Schosse besonders neben dunklem Grün hübsch zur Geltung kommen; wer mehr zum Schmuck der Wohnung verwenden darf, stellt die Gläser in feine Binsenkörbchen, die mit dem Silbergrau der Räkchen übereinstimmen. Ein singender Kanarienvogel erhöht den frühlinghaften Eindruck und wo er sonst vielleicht ein bescheidenes Plätzchen einnahm, wird man ihn zu Ostern in der geschmückten guten Stube nicht missen wollen.

Die Wahl der Eierfarben ist nicht belanglos, weder für die Tafel selbst, noch

für das zu anderer Zeit aufgestellte Eierkörbchen. Zu dem Weiß und Gelb der Tafel sind im Hinblick auf die moderne Farbenfreudigkeit intensive, das Bild belebende Farben zu wählen; indessen finden wir in dem knallen Rot und Blau der Oftereier nicht die erwünschte Skala. Violett wird neben dem Weiß und Gelb noch am ehesten vorherrschen dürfen. Daneben führt die Anwendung sehr einfacher bäuerlicher Mittel zu recht gefälligen Resultaten. Zum Beispiel erzielt man sehr hübsche Kolorite auf demselben Ei durch Verwendung von roten Zwiebelhäuten. Das rohe Ei wird dicht umkleidet damit und, um es vollständig und festschließend zu bedecken, mit Baumwollfäden umwunden. Sind letztere farbig, so lassen sich durch entsprechende Windungen noch interessantere Farbenbildungen hervorbringen. Das so umwickelte Ei wird in saubere Lappen, die eine Lage Zwiebelshalen erhalten haben, fest eingewickelt und zugebunden, dann eine Viertelstunde lang gekocht. (Die dicke Einwickelung erfordert naturgemäß eine längere Kochdauer des Eies.) Es sei noch bemerkt, daß Schalen von gelben Zwiebeln kein Farbbild ergeben, wogegen die roten ein sehr hübsches Moosfarb liefern.

Eine andere Art, ungewöhnliche Färbungen zu erzielen, ist die, Eier mit feinen Gräsern (Peterfilie, junge Blätter des Rneuelgrases oder Heustengels usw.) zu umwinden, wobei man die feinen Blattverästelungen in ihrem natürlichen Wuchse auf die Eifläche zu verteilen sucht, was eine genaue Aufbindung mit weißem — also nicht abfärbendem Zwirn — und im übrigen die gleich dichte Ausrüstung wie beim Zwiebeleien erfordert. Diese Art gerät gewöhnlich etwas bleich, weshalb es sich empfiehlt, die Eierbündel in einer ganz leichten Lösung von blauer Eierfarbe zu kochen. Die Eierbündel werden nach abgelaufener Kochzeit dem Wasser entnommen und eine Viertelstunde liegen gelassen.

Derartige Kolorite unter etwas stärker gefärbten Eiern wie das schon genannte Violett und einzelnen blauen und roten

Exemplaren in dunkeln, am besten olivefarbenen Körbchen oder umkleideten Schalen aufgestellt, vermitteln eine sehr freundliche und wohltuende Abwechslung in der Farben-Skala.

Die aufmerksame Leserin hat wahrgenommen, daß die vorliegenden Ausführungen außer den mancherorts vielleicht seltenen Frühlingsblumen, ohne die man aber auch auskommen kann, ganz bescheidene, ja alltägliche Mittel in Betracht ziehen, die selbst in unserer ersten Zeit auch der einfachste Haushalt aufwenden darf. Deshalb mag die Empfehlung am Platze sein, Anregungen zum Schmücken des Heims bei Anlässen, wie sie beispielsweise unsere christlichen Feste bieten, nicht gleich als Luxus von der Hand zu weisen. Wer einmal die geheimnisvolle, stetig weiter wirkende Macht der scheinbar unbedeutendsten Einflüsse zu ahnen angefangen hat, wird im Gegenteil für das Betonen von Festlichkeiten im Hause selbst eingenommen werden, indem er in der davon ausgehenden Wirkung wie in unzähligen andern scheinbar belanglosen Dingen die Saat irgend einer kleinen unbeachteten Frucht im späteren Leben der Angehörigen zu sehen vermag. Aber auch wenn man nicht soweit denken will, so ist es doch sicher, daß in dem Bestreben, diesen Tagen einen festlichen Glanz zu verleihen, zum mindesten ein Augenblickssegens liegt, sofern die Hausfrau aus der aufrichtigen Liebe zu ihren Angehörigen dafür besorgt war. Denn ein der Festlichkeit angepaßter Schmuck erhöht bei jedem empfänglichen Gemüt die Stimmung und das Herausfühlen dieses Strebens nach liebevoller Erheiterung des Lebens, löst Dankbarkeitsgefühle aus und bringt die Herzen näher zusammen. „Schmücke dein Heim!“

H. Fäßler.



Sorge nicht um das, was kommen mag, weine nicht um das, was vergeht; aber Sorge, dich nicht selbst zu verlieren, und weine, wenn du dahin treibst im Strome der Zeit, ohne den Himmel in dir zu tragen. Schleiermacher.



Nützet alle Lebensmittel aus.

Von U. Uegerter.

(Nachdruck verboten.)

Die Befürchtung, es könnte in der Schweiz bei längerer Fortdauer des Krieges, wenn auch nicht direkt eine Hungersnot, so doch eine bedeutende Teuerung der Lebensmittel eintreten, veranlaßt alle einsichtigen Menschen, ihre Stimme zu erheben und zu ausgiebigster Ausnutzung auch der geringsten Nahrungsmittel zu ermahnen.

Es gilt da, vor allem aus, schon seit längerer Zeit viel zu wenig geschätzte Speisen wieder zu Ansehen zu bringen. Familien, in denen infolge des geringeren Verdienstes das Haushaltsgeld knapp geworden ist und vorab die Fleischkost eingeschränkt werden muß, können sich, wenn sie auf den gewohnten Fleischgenuß nicht verzichten wollen, an die billigeren Fleischgerichte halten. Es ist nicht durchaus notwendig, daß die Fleischnahrung nur aus erstklassigen Stücken, Beefsteak, Kalbschnitzel, Schinken und feiner Wurst bestehe. Lunge, Leber, Nieren und Rutteln und andere genießbare Eingeweide können da in die Bresche treten. Wenn sie auch etwas weniger gut im Geschmack sind, so enthalten sie doch fast ebensoviel Eiweiß, Salze und auch Fett und sind dabei bedeutend billiger als das Muskelfleisch. Bei geschickter Zubereitung lassen sich ausgezeichnete und auch sehr schmackhafte Gerichte aus ihnen bereiten.

Ebenso muß auch das gründliche Auskochen der Knochen, Knorpel, Sehnen und Bindegewebe empfohlen werden. Diese, ganz besonders die Knochen, enthalten wertvolle Salze, auch Eiweiß, Fett und Extraktivstoffe und eignen sich vortrefflich zur Bereitung von Brühen, mit denen sich kräftige Suppen herstellen lassen. In Haushaltungen, in denen viel Fleisch gekauft und das regelmäßige Zugewicht an Knochen mitgegeben wird, kann man in einem eigens dazu bestimmten ältern Kochgeschirr beinahe beständig nebenbei solche Brühen zu Suppen und Saucen bereiten. Knochen lassen sich übrigens auch ohne Beigabe von Fleisch billig kaufen und helfen

die fleischarme Alltagskost in mancher Hinsicht verbessern.

Ein anderes, immer noch zu wenig beachtetes Mittel, eine billige, aber etwas einseitige, weil eiweißarme Kartoffel-, Reis- und Maiskost an Gehalt und Geschmack zu verbessern, besteht darin, allen diesen Gerichten vor Beendigung der Kochzeit Magerkäse beizufügen. Natürlich muß das Beimengen von Käse zu den Gerichten auf eine sorgfältige, überlegte Art geschehen, damit in ihnen nachher kein ausgesprochener Käse-, sondern nur ein kräftiger Geschmack vorherrsche. Der Genuß von unter die Nahrung gemischtem Käse kommt billiger zu stehen als derjenige von bloßem Käse. Die Anregung, viel Käse beim Kochen zu verwenden, soll vorab für diejenigen Bevölkerungskreise gemacht werden, denen regelmäßiger Käsegenuß zum Brot zu teuer zu stehen kommt.

Möge die gegenwärtige Zeit der Not auf dem Lebensmittelmarkte endlich zu noch vielen rationellen Vereinfachungsmöglichkeiten in der Ernährung führen und möchten sie sich später in wiederkehrenden bessern Zeiten in unserer Lebenshaltung weiter behaupten.



Praktische Winke für Frühjahrskuren.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Am vollständigsten besiegt man einen Feind, wenn man ihn von allen Seiten zugleich angreift; am gründlichsten vernichtet man im Körper Gesundheitschädlichkeiten, wenn man sie von außen und innen zugleich bekämpft.

Die ungesundeste Lebensweise führt man im Winter, die geeignetste Regenerationszeit ist das Frühjahr. An Stelle der winterlichen Festschmäuse und der allzu einseitigen Ernährung mit Fleisch, scharfgewürzten Speisen usw. muß jetzt eine Ergänzungsdiät treten, die dem Körper namentlich die zum Gedeihen so notwendigen Gemüse (gedämpft, aber nicht in Wasser ausgekocht) und grünen Salate zuführt. Kopfsalat, Garten- und Brunnenkresse, Rapunzel,

Löwenzahn müssen abwechselnd bei jeder Mahlzeit vertreten sein. Mit Petersilie und Schnittlauch werde nirgends gespart.

Auch der Leibesofen muß tüchtig „Zug“ bekommen, nicht nur durch regelmäßige Entfernung der Abfallstoffe, sondern auch durch vermehrte Zufuhr von frischer Luft, von Sauerstoff. Recht tiefes Atmen jagt das Blut schnell bis in die äußersten Aderchen, so daß kalte Hände und Füße rasch schwinden. Das sonst wie in einem Graben träge dahinfließende Blut wird jetzt zum reißenden Gebirgsbache und schwemmt alle abgelagerten Stoffwechselprodukte hinweg. Reichlicher Sauerstoff bildet auch die Hauptnahrung für die roten Blutkörperchen, von denen die Güte des Blutes und die Reinheit der Säfte abhängt. Daher atme man recht tief die gesundheitspendende Frühlingsluft ein.

Gefördert wird die Blutbewegung und der ganze Stoffwechsel besonders noch durch reichliche körperliche Bewegung. Wandern, tapfer marschieren, im Garten arbeiten, bei offenem Fenster hanteln — das alles verschafft jugendliche Lebendigkeit.

Wöchentlich zwei recht warme Bäder mit folgender kalter Dusche regen die Hauttätigkeit an, beleben die Nerven, öffnen die Poren, diese wichtigen Ausscheidungswege für schädliche Gase und Stoffe. Günstig unterstützt wird dies noch durch tägliches Reiben oder Bürsten des ganzen Körpers gleich morgens nach dem Aufstehen.

Dringend anzuraten ist dabei Enthaltensamkeit von Alkohol und Tabakgenuß.

Wer diese Frühjahrskur vier Wochen lang genau innehält, wird überrascht sein von dem günstigen Erfolg. Ihm verjüngt sich dann nicht nur die Natur, sondern in gleich wunderbarer Weise auch sein Körper, sein Geist, sein Lebensmut und seine Daseinsfreude.



Die Arbeit ist die Würze des Lebens. Ein Dasein ohne Zweck und Anstrengung ist etwas Elendes. Müßiggang führt zur Erschlaffung, und Erschlaffung zum Aberdruß. Amtel.



Warum kann man mit Seife schmutzige Wäsche reinigen? Weil das freie Alkali der Seife mit dem Fette des Schmutzes von neuem Seife bildet und diese im Wasser sich auflöst. Um das ganz zu verstehen, muß man wissen, wie Seife entsteht. Um Seife herzustellen, muß man Fett und Kalilauge oder Natronlauge zusammen kochen. Dabei verbinden sich gewisse Stoffe aus dem Fette, nämlich die sogen. Fettsäuren mit dem Kali oder dem Natron, und der Restbestandteil des Fettes, das Glycerin, wird ausgeschieden. Seife ist also fettsaures Kalium oder fettsaures Natrium, je nachdem, welche Lauge man zur Herstellung benutzt hat, oder da man Kali und Natron auch als Alkalien bezeichnet, so kann man die Seife ganz allgemein ein fettsaures Alkali nennen. Die Seife, die beim Zusammenkochen der beiden Bestandteile entsteht, ist zunächst weich und schmierig. Es ist Schmierseife, denn Wasser und Glycerin sind ihr noch beigemischt. Um die harte Seife zu erhalten, muß man die Seife „ausfalzen“, d. h. man muß Kochsalz zusetzen. Dann scheidet sich die Seife als feste Masse aus. Diese Masse ist immer Natronseife. Denn Kaliseife würde sich beim Ausfalzen in Natronseife umwandeln. Die harte Seife ist also stets Natronseife, während die Kaliseife immer Schmierseife bleibt.

Nun zur ersten Frage zurück! Wir müssen uns dazu noch gegenwärtig halten, daß der Schmutz in der Leibwäsche deswegen so fest haftet, weil er mit Fett vermischt ist. Dieses Fett muß aufgelöst werden, und das geschieht durch die Wirkung der Seife und zwar in folgender Weise: Wenn die Seife in einer größeren Menge von Wasser aufgelöst wird, so scheidet sich daraus stets etwas freies Kali oder Natron aus. Im Seifenwasser ist also stets eine kleine Menge von freiem Alkali vorhanden, und dieses verbindet sich, wenn die Wäsche in Seifenwasser gekocht wird, mit dem Fett des Schmutzes, und es entsteht dadurch von neuem Seife, wie immer, wenn Fett und ein Alkali zusammen gekocht werden. Diese neu gebildete Seife löst sich natürlich in dem kochenden Wasser auf und die Schmutzteilchen sind nun nicht mehr fest mit dem Kleidungsstoffe verklebt. Sie brauchen nur noch abgerieben zu werden. Hierbei leistet wieder die Seife wertvolle Dienste. Infolge ihrer Zähflüssigkeit liefert sie bekanntlich sehr viel Schaum und dieser Seifenschaum erleichtert das Entfernen des Schmutzes, indem er dessen Zurücksinken in die Maschen des Stoffes verhindert.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

Höllensteinflecken aus der Wäsche zu entfernen. Man bestreiche die Flecken stark

mit unvermishtem Job und wasche mit Salmiakgeist aus. Etwa zurückbleibende, braune Stellen werden leicht durch Waschen und Bleichen entfernt.

Alabastergegenstände zu reinigen. Etwaige Fettflecken entfernt man mit Serpentinöl. Hierauf legt man den Gegenstand längere Zeit in Wasser, damit der daran haftende Schmutz sich auflöst. Ist dies geschehen, so nimmt man den Gegenstand heraus, reibt ihn mit einem weichen, trockenen Pinsel ab, bis er völlig trocken ist, und fährt zuletzt mit etwas gepulvertem Gips darüber.



Küche.

Kochrezepte.

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

Eierwürfel-Suppe. $1\frac{1}{2}$ Deziliter kalte kräftige Fleischbrühe oder Milch wird mit einem Ei, einem Theelöffel Mehl und etwas Salz tüchtig verklopft und in eine mit Butter bestrichene Puddingform gegossen und im Wasserbad eine gute Viertelstunde gekocht. Dann gestürzt, in kleine Würfel geschnitten und in der Suppenschüssel mit Fleischbrühe begossen. Die gleiche Masse kann anstatt im Wasserbade im Ofen gebacken werden.

Gefülltes Oster-Gitz. Für viele Personen wird das ganze Gitz dazu genommen, für 4—6 werden die Vorder- und Hinterbeine davon geschnitten. Folgende Fülle wird dann bereitet: Ein geriebenes Schilfbrot (für das ganze Gitz), 4 ganze Eier, 1 Handvoll feingewiegte Mandeln, ebensoviel Sultaninen, Zitronenschale, Salz, wenig Milch werden zu einem sehr dünnen, zarten Brei verrührt und damit das Gitz gefüllt und zugenäht. Es wird darauf 2 Stunden lang im Ofen oder Bratofen rösch gebacken und wenn es Farbe bekommen hat, mit Fleischbrühe oder Wasser öfters übergossen. Zutaten: Zwiebel, Rosmarin oder 1 Pfefferminzblatt.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

Pikanter Kalbsbraten. Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 1 Kilo Kalbsfleisch aus der Keule (Obere Spalte), 125 Gr. Sardellen, 60 Gr. Butter, 4 Löffel saurer Rahm, der Saft von 2 Zitronen, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Fleischextrakt. In das gut geklopfte Fleisch macht man auf einer Seite 8 Cm. lange Einschnitte, legt in jeden derselben eine entgrätete halbe Sardelle, gibt etwas geriebene Zwiebel dazu, träufelt Zitronensaft darauf und zerplückt die Hälfte der Butter darauf. Dann wird das Fleisch gut gebunden und in die steigende Butter gelegt, gleich der Rahm, Fleischextrakt (zirka 10 Gr. Liebigs oder 30 Gr. selbstfabrizierte

Glace) und der Rest des Zitronensaftes dazu gebracht und zugedeckt $\frac{3}{4}$ Stunden gedünstet, indem es einigemal gewendet wird. Dann abdecken und erst jetzt im Saft bräunen lassen. Mit heißem Wasser oder Fleischbrühe lospinseln und dadurch die Sauce verlängern.
Aus „Gritli in der Küche“.

Steinbutt mit Sauce. Zeit der Bereitung 40 Minuten. Der nicht zu große Fisch wird gewaschen (nicht geschuppt) und in halb Wasser, halb Milch mit dem nötigen Salz langsam gar gekocht. Man richtet dann den Fisch mit der weißen Seite nach oben an und gibt folgende Sauce dazu: Man gibt je nach Bedarf 70—100 Gr. Butter, 2—3 Eigelb, 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt, etwas Salz und Pfeffer, 1—2 Löffel Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Glas Wasser und einen Theelöffel gewiegte Petersilie in ein Töpfchen, stellt es in kochendes Wasser und rührt die Sauce ununterbrochen, bis sie dick wird, worauf man sie sofort anrichten muß.

Spinatröllchen. Möglichst große Spinatblätter werden gewaschen, gebrüht und zum abtropfen auf ein Sieb gelegt. Dann macht man eine Fülle aus 2 Semmeln, die man in kleine Würfel schneidet, mit Milch anfeuchtet und mit in Butter gedünsteten, gehackten Zwiebeln, mit Petersilie und 2 Eiern unter Zusatz des nötigen Salzes durcheinandermengt. Je 1 Löffel voll davon legt man auf ein Spinatblatt, rollt dieses zusammen, legt alle Röllchen auf eine gut mit Butter bestrichene Platte und bäckt sie $\frac{1}{4}$ Stunde im Ofen. Serviert werden sie mit einer Süßbuttersauce.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

Schwarzwurzeln mit Käse. Die in reichlichem siedendem Wasser mit etwas Salz, Butter und Mehl weichgekochten Wurzeln werden nach dem Abtropfen mit frischer Butter, geriebenem Parmesankäse und weißem Pfeffer vermischt und über dem Feuer geschwenkt, bis Butter und Käse völlig zergangen sind.

Artischocken-Salat. Man puht junge Artischocken, blanchiert sie mehrmals in kochendem Wasser, legt sie dann in kaltes, schneidet sie in vier Teile und macht sie mit Öl, Salz, Essig und Pfeffer an oder vermischt sie mit einer Salatsauce, indem man ein hartgekochtes Eidotter mit Salz, Pfeffer, einigen Löffeln Olivenöl, einer feingehackten Zwiebel und einigen Löffeln Weinessig verrührt.

Ausgebakene Eier. So viel Eier als man bedarf, werden hartgekocht, in kaltem Wasser abgekühlt, sehr vorsichtig geschält und so ganz wie sie sind in zerquirten rohen Eiern und geriebener Semmel gewendet, was man nochmals wiederholt, um eine möglichst starke Kruste herzustellen, worauf man sie in heißem Schmalz bäckt. Man reicht sie entweder mit

einer Garnierung von ausgebackener Petersilie als hors d'oeuvre nach der Suppe oder als Beilage zu Saucengerichten und Gemüsen.

Süße Rührerier. Diese können, wenn man unvermutet ein Gericht mehr bedarf, die Stelle einer Mehlspeise vertreten und schmecken, auf folgende Weise bereitet, vortrefflich. Sechs bis acht Eier werden mit $\frac{1}{4}$ Liter Rahm oder Milch zerquirlt, mit einer Messerspitze Salz, zwei Eßlöffel Zucker und der auf Zucker abgeriebenen Schale einer Zitrone oder einem kleinen Löffel voll Orangenblütenwasser gewürzt und dann in 15 Gr. Butter zerrührt.

Magere Fische. Aus Mehl, Butter, Ei Salz macht man einen guten, luftigen Nudelteig, rollt ihn aus und schneidet ihn in längliche Stücke, legt von nachfolgender Fülle kleine Häufchen darauf, schlägt die Ranten um und drückt sie recht fest an. Alsdann läßt man sie in siedendem Salzwasser aufsteigen; auf einer warmen Platte schön geordnet, werden sie mit „Brotbrösmeli“ überstreut und mit Butter überbrannt. Fülle: Dörrbirnen werden gebrüht, dann mit etwas Weinbeeren feingehackt, mit ganz wenig Milch oder 1 Ei, Zimt, Nelken, Muskat, Salz und geriebenem und in Butter geröstetem Brot zu einem Teig gerührt.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

Feine Orangencreme. 10 Gr. Agar-Agar kocht man langsam $\frac{1}{2}$ Stunde mit 1 Liter Wasser und gibt es durch ein feines Sieb in eine tiefe Schüssel, reibt dazu die Schale einer Orange, drückt den Saft von zwei bis drei Früchten darauf, mischt 100 Gr. feinen Zucker tüchtig darunter und gibt dann den Schnee von drei Eiweißen und etwas Schlagrahm dazu. Man schält einige Orangen und teilt sie in feine Scheiben, zuckert sie auf allen Seiten, belegt den Boden einer Glasschale damit, gibt die Creme darüber und läßt sie erkalten, darauf legt man wieder Orangenscheiben, gibt Creme darauf und so fort; oben auf verziert man mit Scheiben und Schlagrahm.

Aus Briegleb „Die vegetarische Küche“.

Ostertuchen. 125 Gr. vom besten Caroliner-Reis werden blanchiert und in Rahm oder Milch mit einer Messerspitze Salz und einem gehäuften Eßlöffel Vanillezucker dick gekocht. Inzwischen bäckt man zwei nicht zu dünn aufgerollte, mit Ei bestrichene runde Platten von Blätterteig auf einem Blech gar. Wenn sie halb ausgekühlt ist, überstreicht man die eine Platte mit Aprikosen-Marmelade, dann fingerdick mit dem warmen Reis, legt auf diesen wieder eine Schicht Aprikosen-Marmelade, deckt die zweite Teigplatte darüber und serviert den Kuchen am besten sofort.



Gesundheitspflege.

Hygienische Grundsätze für die Wohnung: Es ist eine bekannte Tatsache, daß ansteckende Krankheiten, wenn sie in größeren Städten auftreten, in denjenigen Teilen am stärksten wüten und die meisten Opfer fordern, in welchen die unzulänglichsten Wohnungsverhältnisse bestehen, weil diese die Menschen bereits um ihre Widerstandskraft gebracht haben. Wer sich daher nicht fortwährend der Gefahr, von Krankheit befallen zu werden, aussetzen, sondern seinen Körper gesund und widerstandsfähig erhalten will, beachte bei der Wahl seiner Wohnung folgende Regeln:

1. Die Wohnung sei möglichst groß. Auf jede Person sollte ein Lustraum von mindestens 25 Kubikmeter kommen. Doch verteile sich der Raum auf wenig Gelasse.

2. Die Wohnung sei sonnig gelegen und trocken. Man sagt mit Recht: „Wohin die Sonne nicht geht, dahin geht der Arzt.“ Wie die Pflanze nicht gedeiht im dunklen Raume, so braucht auch der Mensch zu seiner Entwicklung Licht. Außerdem fliehen vor den Strahlen der Sonne alle jene mikroskopisch kleinen Lebewesen, welche als Krankheits-Erreger allgemein gefürchtet sind.

3. Die Wohnung muß ausreichende Ventilation gestatten. Dies ist nicht der Fall, wenn sie nur nach einer Seite hin Fenster hat.

5. Das Zimmer, in dem man den größten Teil des Tages verbringt, sei am größten.

Dr. Sch.

Krankenpflege.

Die Gifte, welche am häufigsten aus Versehen oder mit Absicht geschluckt werden, sind: Arsenik, Phosphor; Säuren, wie Karbol-, Salpeter-, Salz-, Schwefelsäure; Laugen, wie Salmiak und Alkali; ferner Opium, Morphinum, Blausäure, Tollkirsche u. a.

Ist man nicht in der Lage, die Art des Giftes zu erkennen, so muß man, bis der Arzt kommt, so schnell wie möglich versuchen, den Magen zu entleeren, um das etwa noch nicht aufgesaugte Gift zu entfernen. Dies geschieht am besten und sichersten durch die Magenauspülung; da die Vorrichtungen hierzu in den seltensten Fällen gleich zur Hand sind, so empfiehlt es sich, durch Ritzen des Schlundes mit dem Finger oder durch Erinkenlassen von warmem Wasser oder durch ein Brechmittel Erbrechen zu erregen. Ist der Magen leer, dann läßt man in Zweifelsfällen reichliche Mengen Milch trinken. Wenn der Zustand des Kranken sehr gefahrdrohend ist, wenn Atmung und Puls aufzuhören drohen, und

der Patient bewußtlos ist, dann muß bis zum Eintreffen des Arztes künstliche Atmung vorgenommen werden, vielleicht auch Reizmittel, wie Kampferöl und Ather, unter die Haut spritzen.

Sind Säuren getrunken worden, so verabreicht man laugenhafte Getränke, zum Beispiel Kreide, Soda, Pottasche, Magnesia in viel Wasser gelöst; fand die Vergiftung mit Lauge statt, so setze man dem Spül- bezüglich Trinkwasser Essig oder Zitronensäure zu.

Bei Giften wie Opium oder Morphinum macht man außer der Magenausspülung kalte Umschläge auf den Kopf, gibt starke, erregende Getränke und läßt den Patienten, wenn möglich, umhergehen.

Für einzelne Gifte gibt es bestimmte Gegenmittel, die aus der nächsten Apotheke zu beschaffen sind.

Aus „Leitfaden für Krankenpflege“
von Dr. R. Witthauer.

Kinderpflege und -Erziehung.

Krämpfe oder Sichter. Man versteht darunter schwere Anfälle von Bewußtlosigkeit, die wie bei der Fallsucht — der Epilepsie — mit Zuckungen in den Gliedern, dem Gesicht und der Zunge einhergehen. Die überwiegende Mehrzahl dieser Krämpfe hat aber mit der Epilepsie nichts zu tun. Man faßte bis vor kurzem die Neigung zu Krämpfen als etwas für das Säuglingsalter überhaupt Charakteristisches auf. Der unfertige Zustand des Säuglingsgehirns sollte dies bedingen. Unerklärt blieb aber, warum nicht alle und nur relativ wenige Kinder an diesen fallsuchtartigen Sichtern erkrankten. Da haben nun neuere Beobachtungen gezeigt, daß es sich dabei um eine ganz bestimmte Kategorie von Kindern handelt. Sehr häufig sind sie nervöser Abstammung. Die Mutter oder der Vater hatten in ihrer Kindheit dieselben Krämpfe durchgemacht. Es sind, wie Dr. Bernheim schreibt, zum Teil jene Kinder, die sich durch ihre auffallende Reizbarkeit und durch den unruhigen Schlaf auszeichnen. Aber durchaus nicht alle diese Kinder bekommen im Verlaufe ihrer Kindheit Krämpfe. Wenn sie dazu disponiert sind, so zeigen sie ganz bestimmte, nur dem Arzte erkennbare Veränderungen der Nerven, die man oft schon lange vor dem Ausbruch des Krampfanfalls nachweisen kann. Es braucht dann nur eine Lungenentzündung oder eine andere fieberhafte Krankheit, vielleicht nur ein Schnupfen dazu zu kommen, und der Sichteranfall ist da. Außerlich sieht man den Kindern meist nichts besonderes an. Häufig sind sie etwas fett und aufgeschwemmt, aber es können die Sichter auch bei mageren Kindern auftreten.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Die Frage

„Wie soll ich säen und pflanzen?“

beantwortet J. Umstein in seiner Schrift „Wie verschaffe ich mir ein nützlichcs Heim?“ wie folgt:

„Die verschiedenen Gemüse-Arten, wie Hülsenfrüchte, Knollen und Zwiebelgewächse, Salat-, Rohl- und Spinatgewächse sind stets abwechselnd auf das nämliche Stück Land zu pflanzen. Man unterscheidet verschiedene Saat-Methoden. Carotten, Spinat, Rüben, Petersilie werden meistens in breitwürfiger Weise angesät. Stets ist darauf zu achten, daß nicht zu dicht, gleichmäßig gesät und verteilt wird. Um dies eher zu erreichen und um zu sehen, wohin der Samen fällt, mische, namentlich unter Rüben- und Carottensamen, ein Quantum Holzasche. Bei stürmischer Aussaatzeit nimm Sägemehl, begieße es mit Wasser und mische mit dem nötigen Samen. Dieser haftet sich dann an das Sägemehl an und dadurch wird das Fortwehen des Samens verhindert. Die zweite Methode, die Reihensaat, eignet sich hauptsächlich für Blattgewächse, wie Spinat, Schnitt-Mangold, Buschbohnen, Rettige, Carotten, Schwarzwurzeln, Randen, Zwergerbsen etc. Der Abstand zwischen den einzelnen Reihen ist sehr verschieden. Er variiert zwischen 30—40 Cm. Zum Reihenziehen bedient sich der Privatmann der Herzhacke, der Gemüsegärtner eines Furchenziehers, der, weil die Zähne verstellbar sind, sehr praktisch ist. Je nach dessen Belastung lassen sich mehr oder weniger tiefe Furchen ziehen. Der Furchenzieher kann auch bei der Sezarbeit, um Linien schwach anzudeuten, verwendet werden. Die dritte Saat-Methode: die Büschelsaat findet bei Chesen, Bohnen, Kartoffeln, Bodenkohlrahen Anwendung. Mit einer Hacke werden gleichmäßig weit voneinander liegende, flache, oberflächlich tiefe Löcher geöffnet und eine gewisse Anzahl Samenkörner hineingelegt (z. B. Chesen 15, Bohnen 12—15 Stück), dann leicht zudecken und sorgfältig darauf achten, daß der Same nicht zu tief zu liegen kommt, wobei die Regel als Richtschnur dienen kann: „Decke den Samen so tief, als er dick ist.“ Also feinen Samen wenig tief, größeren etwas tiefer. Nach Unterbringung des Samens ins Erdreich untergehakt, soll derselbe mit einem Brett angeschlagen, d. h. die Erde mit dem Brett etwas fest geglättet werden, Carotten, Rettige, Zwiebeln fest, Spinat und Nüßlisalat weniger fest. Frühsaaten sind vor Frost zu schützen, indem die Beete mit gut verrottetem Mist belegt werden. In Ermangelung dieses kann auch Reisig verwendet werden. An schönen Tagen sollen die Beete abgedeckt, abends jedoch wieder zugedeckt und

bei Trockenheit begossen werden, denn ohne Feuchtigkeit kein Keimen. Vor der Ausaat jedoch muß das Land gut abgetrocknet sein. Überhaupt führe man keine Erarbeiten aus bei nassem Wetter, andernfalls bleibt das Land lange Zeit schwer und klotzig."



Will eine Henne brüten, so stelle man ihr das Brutnest womöglich nicht in den Hühnerstall, weil die übrigen Hühner sie dort stören würden, sondern an einen anderen ruhigen, trockenen, möglichst dunklen Ort oder in einen Verschlag im Hühnerstall. Damit die anderen Hühner das Nest nicht beschmutzen, ist es gut, ein schräges Brett darüber anzubringen, auf dem die Hühner nicht Fuß fassen können. Ist diese Vorrichtung nicht tunlich und der Ort nicht dunkel genug, so bedeckt man das Nest wohl auch mit einem Tuch. Auf die Stelle, wo das Nest hinkommt, streue man zuerst Kalkmörtel, damit sich kein Ungeziefer einnistet; sodann befestigt man das Brutnest recht sicher. Es soll mit frischem guten Stroh ausgefüttert werden, nicht mit Heu, welches leicht dumpfig wird.

Man darf einer Henne nicht mehr Eier zum Brüten unterlegen, als sie mit ihrer unteren Körperfläche bedecken kann; kleinen Hennen gibt man 7—11, größeren 11—17 Stück; beachte aber wohl, daß die untergelegten Eier nicht über 14 Tage alt seien. Die Brutzeit dauert 21 Tage; jede Henne geht im Laufe von 24 Stunden einmal vom Nest; man reinige es nicht inzwischen, sondern sorge im Gegenteil dafür, daß die Henne nicht länger als 10—15 Minuten fortbleibt, weil sonst die Eier verkühen. Zerbrochene Eier sind selbstverständlich zu entfernen.



Antworten.

9. Abnehmer von getrocknetem Eiweiß wäre jedenfalls die Firma Dr. A. Wander A.-G. in Bern oder die chemische Fabrik B. Siegfried in Zofingen, welche immer Eiweiß brauchen. B-r.

19. Die Eier werden vorsichtig geöffnet, der Dotter sorgfältig vom Eiweiß getrennt, so daß der sog. Hahnentritt zum Eiweiß kommt. Man läßt das Eiweiß nun durch ein feines Haarsieb laufen oder stellt es 24—30 Stunden an einen kühlen Ort, damit sich die Häute absetzen. Das so geklärte Eiweiß wird nun in flache Porzellanteller gegossen und bei einer Wärme bis zu 55 Grad in gut gelüftetem Raum getrocknet. Das Eintrocknen ist zu beschleunigen, um Fäulnis zu verhindern. Die

trockene Masse wird dann von den Tellern abgestoßen, bei Zimmertemperatur nachgetrocknet und in gut verschlossenen Gefäßen aufbewahrt. Chemiker.

20. Ich empfehle Ihnen und andern Hausfrauen, die im Glätten noch der Anleitung bedürfen, das Büchlein „Das Glätten“ von Frä. Säuberlin, Lehrerin an der Frauen-Arbeitschule Basel. Es ist direkt von der Verfasserin zu beziehen. R. O.

21. Vielleicht bringen Sie Ihr Backwerk zu rasch aus dem Ofen, resp. an eine kühlere Temperatur, also lassen Sie nicht zu rasch abkühlen. Oft ist auch der Teig zu leicht oder zu stark getrieben. Frau R.

22. Das Wasser, in dem Sie die Erbsen kochen, ist jedenfalls kalkhaltig (hart) und unter diesen Umständen ist ein Weichwerden der Erbsen nicht möglich. Fügen Sie dem kalten Wasser 1 Kaffeelöffel voll Natron auf $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Kilo Erbsen bei, dann wird das Wasser „weich“ und damit auch die Erbsen. —n.

23. Wenn ich nicht irre, sind Maizenarezepte von den Verkaufsstellen der Maizenaprodukte erhältlich. Fragen Sie einmal bei der Droguerie Wernle, Augustinergasse Zürich 1, an. Zürcherin.

24. Als gute Bezugsadressen von Dörrobst führe ich an: Georges Meher & Co. A.-G., Strohbleicherei, Wohlen; Obstverwertungsgenossenschaft Horn a. B. (Schurg.), G. Marti-Hofmänner, Buchs (Rheintal). Z.

24. Gutes Obst und Dörrobst erhalten Sie bei H. Schmid, Möriken (Aarg.). —n.

25. Die Antwort auf Frage 22 ist auch für Sie berechnet. —n.

Fragen.

26. Wer kann mir aus eigener Erfahrung sagen, mit welchem Brennmaterial in Schweden (Stadt und Land) hauptsächlich gekocht wird, ob mit Gas, Petrol, Kohle und Holz? Legt die schwedische Hausfrau großen Wert auf eine praktische Küche, ungefähr wie in der Schweiz? Für Auskunft hierüber wäre sehr dankbar. Abonnentin.

27. Wer nennt mir das richtige Rezept zur Zubereitung von Cassoulet? A. Z.

28. Welche Sorte Kartoffeln verwendet man am besten zu Pommes-soufflés, und wie werden sie geschnitten und gebacken, damit sie recht schön luftig werden? Um gütige Auskunft bittet höflich.

Abonnentin am Zürichsee.

29. Im „Ratgeber“ las ich Rezepte zu Orangenkonsfitüre, lieber wäre mir nun ein Rezept, wo zu den Orangen noch Apfel verwendet werden können, da die unserigen (wir haben Zentralheizung) frühzeitiger schrumpfen. Hausfrau.

30. Was versteht man unter Quark? Abonnentin.

