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

Band: 22 (1915)

Heft: 11

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, 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 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 11. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 22. Mai 1915.

Feiger Gedanken
Bängliches Schwanken,
Weibisches Zagen,
Ängstliches Klagen
Wendet kein Elend,
Macht dich nicht frei.

Allen Gewalten
Zum Trotz sich erhalten,
Nimmer sich beugen,
Kräftig sich zeigen
Rufet die Arme
Des Himmels herbei. Goethe.

Das Stärken und Bügeln der Wäsche.

Wenn die Wäsche besonders steif werden soll, dann genügt einfaches Bügeln nicht, dann muß man die Wäschestücke vorher stärken. Stärke wird hergestellt aus Reis, Mais, Weizen und Kartoffeln. Die Reisstärke gilt als die beste. Gute Stärke muß trocken, rein und weiß sein, und beim Auflösen darf sich kein Bodensatz bilden. Die Stärke kommt in Würfeln und in Form von Stäbchen oder Ästchen in den Handel. Man stärkt die Wäsche in roher und gekochter Stärke. Roh gestärkt werden: Kragen, Manschetten, Bündchen und Einsätze bei Herrenhemden. Man geht dabei folgendermaßen vor: ein Eßlöffel Stärke wird mit wenig kaltem Wasser angerührt, ein Löffel lauwarme Flüssigkeit dazugegeben nebst einem Eßlöffel in heißem Wasser aufgelösten Borax. Man kann, um die Wäsche geschmeidiger zu machen, auch etwas Glyzerin dazugeben. Die fertige Stärke muß so dick sein wie gute Milch. Vor dem Gebrauch rührt man um. Das Wäschestück muß gut trocken sein; dann legt man es in die Stärke und knetet es so lange durch bis es gut durchgesogen ist, drückt es aus, reibt es, damit die Stärke den Stoff gut durchdringt und gleichmäßig verteilt ist, schlägt das Stück in ein sauberes Tuch ein und läßt es etwas abtrocknen. Der nach Fertigstärkung der Wäsche übriggebliebene Satz kann bei gekochter Stärke verwendet werden. Nach einiger Zeit kann mit dem Bügeln begonnen werden. Einen Kragen z. B. bügelt man auf folgende Weise: man streckt ihn, legt ihn auf eine mit einem sauberen Tuche überzogene Flanellunterlage, reibt ihn noch einmal ab und

bügelt ihn zuerst auf der linken Seite, dann abwechselnd rechts und links, bis er trocken ist. Um dem Kragen erhöhten Glanz zu verleihen, befeuchtet man ihn ein wenig auf der rechten Seite, legt ihn auf eine harte Unterlage und fährt mit der stumpfen, abgerundeten Seite des Eisens einigemal darüber. Danach wird der Kragen gerundet, indem man auf die linke Seite des Kragens das Eisen stellt und mit der linken Hand den Kragen über den vorderen Teil des Eisens zieht. Beim Herrenhemd bügelt man zuerst die gestärkten Bündchen, die Stulpen, alle ungestärkten Teile und dann den Einsatz; dieser wird nur auf der rechten Seite gebügelt, während man zwischen Einsatz und Rückenteil ein Stück Flanell legt.

Stickereien werden von links ausgedrückt, Zierfalten aufgehoben und das Hemd schön gefaltet. Kleider, Blusen, Schürzen und Vorhänge werden in gekochter Stärke gestärkt. Diese wird folgendermaßen hergestellt: das notwendige Quantum wird mit wenig kaltem Wasser angerührt und dann rasch kochendes Wasser zugegeben, während man beständig rührt. Wenn das Wasser nicht heiß genug war, kommt es vor, daß die Stärke ein weißliches Aussehen behält: man stellt sie dann noch einmal auf Wasserdampf. Man kann auch etwas Butter oder Wachs in die Stärke geben, damit die Wäsche beim Bügeln nicht anhängt. Die Stärke wird dann einigemal umgerührt und mit kaltem Wasser übersprengt, damit sich keine Haut darüber bildet. Die Flüssigkeit muß durchscheinend sein. Wenn das Wäschestück naß ist, muß die Stärke etwas dicker sein, als wenn die Stücke trocken gestärkt werden. Das Wäschestück wird gut ausgewunden und ausgeschlagen. Vorhänge werden nur ausgedrückt und ausgeschüttelt. Crêmevorhänge stärkt man mit $^2/_3$ Crêmestärke und $^1/_3$ gewöhnliche Stärke, oder man mischt aufgelösten Ocker unter die gewöhnliche gekochte Stärke.

Kleider und Blusen kann man auch auf folgende Weise steifen: Man löst fünf Blatt weiße Gelatine in 1—2 Löffel warmen Wassers auf, die Stücke werden dann beim Stärken ausgewunden, danach getrocknet. Wenn sie trocken sind, sprengt man sie ein und rollt sie zusammen, damit sie gut durchziehen. Gestärkte oder gesteifte Wäsche muß nasser eingesprengt werden als ungestärkte Wäsche. Wenn die Feuchtigkeit sich gut mitgeteilt hat, kann man mit dem Bügeln beginnen. Bei Kleidern und Blusen bügelt man Ärmel, Taschen und Verzierungen zuerst. Vorhänge werden leicht gestreckt und der Länge nach rechts und links ausgebügelt. Man muß dabei acht geben, daß man keine Löcher in das Gewebe reißt. Wollene Kleider bügelt man von links aus, damit keine glänzenden Stellen entstehen, oder man legt rechts ein Tuch darüber und bügelt auf der rechten Seite. Die fertiggebügelte Wäsche darf nicht feucht in den Schrank gelegt werden, damit sie keine Stockflecke bekommt, sie muß vielmehr schuppenförmig auseinandergelegt, oder zum Austrocknen auf Leinen gehängt werden. Wenn die Flickwäsche nicht gleich nach der Wäsche ausgelesen wurde, muß sie vor dem Einlegen ausgesucht werden und die einzelnen Stücke müssen dann nachgezählt werden. Die frisch gebügelte Wäsche wird beim Einlegen in den Schrank immer zu unterst gelegt, also darinliegende Stücke obenauf. Alle Stöße werden schön gerade geordnet. Man kann die einzelnen Stöße auch mit farbigen Wäschebändern hübsch zusammenbinden und verzieren. Die Bügeleisen werden mit einem Tuche umwickelt und zur Aufbewahrung an einen trockenen Ort gestellt.

Aus „Haushaltungskunde“ von L. Oesterwitz.

Notgemüse.

(Nachdruck verboten.)

Es gibt eine Reihe von wildwachsenden Pflanzen, auf deren Verwendbarkeit als menschliche Nahrung zurzeit hingewiesen wird. Weniger bekannt dürfte unter diesen die nachfolgende kurze Auslese sein, die wir dem soeben erschienenen Stuttgarter Kriegsbilderbogen Nr. 7 (Verlag der

Franckh'schen Verlagshandlung in Stuttgart, Preis 25 Pfg.) entnehmen:

Das Pfeilkraut, Sagittaria sagittifolia L., auch Hasenrohr genannt. Eine Wasserpflanze, hauptsächlich in stehenden Gewässern, auch am Ufer langsam fließender. Sie hat einen kurzen, dicken, innen mehligen Wurzelstock. Die langgestielten Blättern ragen mit der Spreite aus dem Wasser. Die Pfeilform tritt um so schärfer und schmäler hervor, je höher sich das Blatt in die Luft erhebt; hie und da auch Blätter mit stumpfer, schwimmender Spreite. Der Blütenstand, Juni und Juli, besteht aus 5—7 dreiblütigen Quirlen. Blüten schön groß, rundlich, weiß, nach innen purpurn. Die Wurzelknollen sind eßbar.

Das Knopfkraut, Galinsoga parviflora Cass., Gängelkraut, Franzosenunkraut. Hat einen aufrechten, kahlen, dreifach verästelten Stengel, 15—60 Cm. hoch. Die gegenständigen Blätter sind herzeiförmig bis länglich, grobgesägt. Die (korbblütigen) Blütenköpfchen stehen in einer kleinen, dreigabeligen Dolde, sind erbsengroß, je zu zwei beisammen. Die Scheibenblüten sind gelb, die Strahlblüten weiß. Die Pflanze stammt aus Peru, ist bei uns stellenweise verwildert an Wegrändern und ähnlichen Stellen. Sie blüht von Juli bis September. Verwendung: Die saftigen Blätter sind als Spinat sehr wohlschmeckend.

Das Hirtentäschel, Capsella bursa pastoris Moench, Beutelschneiderkraut, Blutkraut, Bauernschinken, Dachsenkraut, Täschelkraut, Geldbeutel, Hägelischelm, Heinotterblume, Klepp, silbern Läppels, Läpelkäs, Münzerlkraut, Säcklikraut, Schapschinken, Schelmenseckeli, Schinken, Schinkenkraut, Speckdent, Taschendieb, Vögelikraut, Witt Wäs. Ein häufiges Unkraut auf Äckern, in Gärten und an Wegen, wächst und blüht von einem Winter zum andern. Die tief schrotsägig fiederspaltigen oder nur vorn gezähnten oder sogar ganzrandigen Wurzelblätter bilden eine Rosette, dem Boden aufliegend. Am Stengel sitzen kleine, pfeilförmige Blätter. Die Blüten mit vier weißen Blättchen sind klein und sitzen in Trauben, die sich mehr und mehr verlängern und unter sich die taschen-herzförmigen Samenschötchen hinterlassen. Verwendung: Die jungen Blätter geben einen sehr schmackhaften Salat.

Ueber die Krebse.

Die Krebse finden, wie der Volksmund sagt, in den Monaten ohne r, — also vom Mai bis August — wieder mannigfache Verwendung in der feineren Küche, da ihr Fleisch in dieser Jahreszeit am schmackhaftesten ist. Einige beachtenswerte Ratschläge, die Aufbewahrung und die Zubereitung dieser Krustentiere betreffend, hat s. Z. die „Hotel-Industrie-Kochkunst" veröffentlicht. Wir entnehmen daraus folgendes:

In der Küche dürfen nur lebende Krebse verwendet werden; tote weise man grundsätzlich zurück. Diese verderben und verfaulen außerordentlich rasch, viel rascher als Fische. Dabei bilden sich in ihnen allerlei giftige Stoffe, die geeignet sind, schwere, selbst tötliche Erkrankungen hervorzurufen. Auch am gekochten Krebs kann man erkennen, ob er tot oder lebendig in den Kochtopf kam. War das erstere geschehen, so ist sein Schwanz gerade ausgestreckt, im letztern Falle aber ist er an den Leib gebogen, wie krampfhaft zusammengezogen.

Hat man nun lebende Krebse eingekauft, so ist es nicht nötig, sie sofort in der Küche zu verbrauchen; sind sie nicht zu sehr geschwächt, so können sie bei zweckmäßigem Verfahren einige Tage lang in Brennesseln, frischem feuchtem Laub oder Moos lebend erhalten werden. Wichtig ist es, auf die Temperatur zu achten. Sommerhitze ist den Krebsen verderblich; man bewahre sie also an einem kühlen Orte, am besten im Keller auf. Auch im fließenden Wasser halten sich die Tiere einige Tage lang. Man muß nur dafür sorgen, daß dieses mit Steinen belegt ist, die über das Wasser herausragen, so daß

die Krebse von Zeit zu Zeit emporkriechen können.

Beim Kochen der Krebse wird leider noch vielfach unmenschlich verfahren. Es ist schon eine Tierquälerei, die Krebse im lebenden Zustande durch Abbürsten von Schlamm und andern Unreinlichkeiten zu säubern. Es genügt vollkommen, die Tiere mehrmals im kalten Wasser zu spülen, um den Schlamm zu entfernen; das Abbürsten kann nach dem Töten besorgt werden.

Wie tötet man aber die Krebse? Das einzig richtige Verfahren ist, jeden Krebs einzeln in völlig kochendes Wasser zu tauchen, er ist dann in wenigen Augenblicken tot. Mehrere Krebse auf einmal in das kochende Wasser zu werfen, ist nicht statthaft, da dadurch das Wasser zu sehr abgekühlt wird. Eine Barbarei ist es aber, die Krebse in kaltem Wasser aufs Feuer zu setzen und sie derart langsam zu Tode zu quälen. Daß sie dadurch schmackhafter werden, ist eine sinnlose, durch nichts erwiesene Behauptung. Ebenso ist zu verpönen, lebenden Krebsen den Darm auszureißen. Von diesen Auswüchsen einer barbarischen Zeit sollte die moderne Küche völlig frei sein.

Wie man weiter die Krebse kochen soll, ob in Wasser mit Gewürzen oder in Bouillon &c. — das sind Fragen, die in ein Kochbuch gehören. Auf eins sei hingewiesen. Die Beigaben sollen nicht derart beschaffen sein, daß sie den feinen Krebsgeschmack verdecken. Darum sei man mit dem Zusatz von Zwiebeln, Petersilie, Thymian, Lorbeerblatt, Kümmel u. dgl. recht diskret, sonst stellt sich die Köchin das Zeugnis aus, daß ihr der feinere Geschmack abgeht.

Eine weitere Frage betrifft die Krebskonserven. Eingesetzte Krebsschwänze und Krebsbutter sind für die Zeit, in der es keine Krebse gibt, hochwillkommen. Richtig zubereitet und wohl verschlossen halten sich solche Konserven jahrelang; nur auf eins muß man achten: Hat man eine Büchse aufgemacht, so muß der Inhalt gleich verbraucht werden; denn ein Rest würde nur zu rasch verderben und die Gesundheit gefährden. Ebenso ist es mißlich, gekochte Krebse tagelang zur Verwertung aufzubewahren; auch diese Krebsgerichte sollten womöglich am Tage der Zubereitung verbraucht werden; namentlich in der heißen Jahreszeit können sie schon über Nacht gesundheitsschädliche Eigenschaften annehmen. Sonst darf man sich Krebsgerichte wohlschmecken lassen, nur muß man bei ihnen dieselbe Vorsicht wie bei Fischspeisen walten lassen.

Haushalt.

Erkennungszeichen für die Güte der wichtigsten Nahrungsmittel: Es ist für eine Hausfrau außerordentlich wichtig, minderwertige Nahrungsmittel von vollwertigen unterscheiden zu können. Daher präge sie sich folgende Erkennungszeichen ein.

Wasser muß vollkommen klar und farblos, kristallhell sein. Längeres Stehen an der Luft darf es nicht verändern. Es soll perlen, also atmosphärische Luft und die seine erfrischende Wirkung hauptsächlich bedingende Kohlensäure enthalten. Besonderen Geruch oder Geschmack darf es nicht besitzen, es sei denn, daß letzterer von mineralischen Beimengungen herrühre, welche ihm den Charakter heilkräftigen Mineralwassers verleihen.

Gute Milch erkennt man daran, daß sie weiß aussieht, nicht bläulich durchscheint, sich zwischen den Fingern fettig anfühlt, mild und süß schmeckt und beim Verdampfen eine Haut auf ihrer Oberfläche bildet. Ein Tropfen guter Milch muß, auf den Fingernagel gebracht, eine halbkugelförmige Gestalt behalten oder in reinem Wasser zusammenbleibend untersinken.

Eier müssen, vor ein Licht gehalten, hell erscheinen, im Wasser untersinken, der Zunge am stumpfen Ende wärmer vorkommen als am spitzen und in der Nähe des Feuers schwitzen. Beim Schütteln dürfen sie nicht schwappen.

Mottenschutz. Ein vorzügliches Mittel gegen Motten ist der fast an allen Straßen den ganzen Sommer über blühende sogenannte Steinklee. Er wird getrocknet und zu den wollenen Pelzwaren gelegt.

Um Schüttsteine und hölzerne Gefäße von üblem Geruche zu befreien, löst man übermangansaures Kali (in Apotheken und Droguerien erhältlich) in heißem Wasser auf, fegt damit tüchtig die betreffenden Gegenstände, gießt eine Lösung ins Rohr, wo man sie eine zeitlang wirken läßt und spült mit kaltem Wasser nach. L.

Küche.

Kochrezepte.

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

Braune Kartoffelsuppe (Spar-Rezept). 1½ Liter Wasser, 500 Gr. Kartoffeln, 40 Gr. Mehl, 100 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Kochfett, 10 Gr. (½ Eßlöffel) Maggis Suppenwürze, Salz, Pfeffer und Muskatnuß. 1 Teller = 5 Rp. Die Kartoffeln sauber waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Wasser und dem nötigen Salz aufsetzen. Die Zwiebeln verwiegen. Wenn die Kartoffeln annähernd weich sind, das Mehl mit dem Fett hellbraun rösten, dann die Zwiebeln beifügen, noch 1—2 Minuten mitdämpfen und mit der Brühe ablöschen; gut vermengen, eine Prise Pfeffer und wenig Muskatnuß dazugeben und eine Viertelstunde langsam kochen lassen. Kurz vor dem Anrichten Maggis Suppenwürze beifügen und umrühren. Kochdauer: ¾ Stunden oder in der Kochkiste 2 Stunden.

Entrecotes (Rindskotelette). Zeit 1—2 Stunden. 1 Kilo Rippenstück, 30 Gr. Fett, 30 Gr. Speck, Salz, Pfeffer, Olivenöl. Das gelagerte Fleisch wird zwischen jeder Rippe durchgeschnitten und zu einer schönen Kotelette zugestutzt, mit Olivenöl bestrichen und die Stücke eine Stunde aufeinandergelegt bei Seite gestellt. Dann macht man das Fett heiß, gibt die Speckscheiben hinein und brät die Entrecôtes auf raschem Feuer 5 Minuten auf der einen und 5 Minuten auf der andern Seite, bestreut mit feinem Salz und Pfeffer, träufelt etwas Zitronensaft darauf oder belegt sie mit Kräuterbutter und gießt den Fond, der mit etwas Fleischbrühe aufgekocht wurde, neben die Entrecôtes in die Platte. Auf diese Weise sind die Entrecôtes inwendig noch rot. Wer sie besser durchgebraten haben will, der gieße nach dem Braten noch 2 Deziliter warme Fleischbrühe zum Fleisch, decke gut zu und schmore noch ¼ Stunde langsam. Einige Löffel saurer Rahm verbessern das Gericht.

Aus „Gritli in der Küche".

Forellen in Mayonnaise. Größere, gereinigte Forellen werden in Stücke zerschnitten. kleinere ganz gelassen und blau gesotten, worauf man sie erkalten läßt, von Haut und Gräten befreit, in hübsche Stücke zerlegt und diese in einer dicken Mayonnaise umwendet, auf einer Schüssel anrichtet, mit der übrigen Mayonnaise begießt und mit Mixedpickles, harten Eiervierteln und Kapern verziert.

Gitzipräge l. Gitzifleisch wird in kleine Stücke geschnitten und diese einige Minuten in siedendes Wasser gelegt. Dann bringt man sie in heißes Fett und bäckt sie unter Schütteln und Rühren gleichmäßig. Darauf gießt man über die Fleischstücke einen dünnen Omelettenteig mit 4 Eiern und läßt alles zu einem Kuchen backen. Gekochtes Obst wird dazu serviert.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Rührei mit Brockspargeln. Ein Büschel Brockspargeln wird in kleine Stückchen geschnitten, diese gewaschen, in Salzwasser weichgekocht und auf ein Sieb geschüttet, damit sie gut ablaufen. Dann bereite man ein nicht zu festes Rührei von 6 Eiern, 60 Gr. Butter oder Fett und Salz, richte es auf eine Platte an, mache die Spargeln in einem Stück süßer Butter heiß und garniere sie um die Eier. Nach Luise Schäfer's Kochbuch.

Mais mit Spinat. 500 Gr. Mais, 1 Liter Wasser, Muskatnuß, Salz, 100 Gr. Fett. Der Mais wird ins kochende Wasser gerührt, mit Salz und Muskatnuß gewürzt, 5—7 Minuten unter beständigem Rühren gekocht, dann 2 Zwiebeln in wenig Fett gedämpft, darunter einen Teller fein gehackten Spinat oder Mangoldkraut gemischt und mit dem Mais vermengt. Diese Masse wird auf ein Brett fingerdick gestrichen, nach dem Erkalten in schräge Vierecke geschnitten, in Mehl umgekehrt und rasch in heißem Fett gebacken. „Flugblatt d. Schweiz. Gem. Frauenverein".

Eier à la Béchamel. Feingehackte Zwiebeln werden in heißer Butter oder Fett leicht gedünstet, 1—2 Eßlöffel voll Mehl, je nach der Portion Eier, werden beigefügt und mit Wasser und Zitronensaft abgelöscht, hierauf mit Salz und Muskatnuß leicht gewürzt. Nachdem die Sauce nochmals aufgekocht hat, zerschlägt man sorgfältig ein Ei nach dem andern hinein. Sobald das Eiweiß anfängt, fest zu werden, wird es mit einem Kochlöffel behutsam um den Eidotter gezogen und das Ei nun herausgenommen. Die Sauce, welche schön weiß bleiben muß, läßt man noch etwas aufkochen und richtet sie dann über die Eier an.

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

Rhabarbercrême. 1 Kilo Rhabarberstengel, 1 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker, 1 Zitrone, 2 Eier, 20 Gr. Mondamin oder Reismehl. Die gewaschenen Rhabarberstengel werden in kurze Stückchen geschnitten und mit Wasser und Zucker 10 Minuten gekocht. Dann läßt man den Saft durch ein Sieb ablaufen und was zurückbleibt, kann man zu einem andern Zweck verwenden. Nun werden die Eier in der Pfanne gut zerquirlt, mit dem Saft der Zitrone und der abgeriebenen Schale vermischt. Dann rührt man das Mondamin sorgfältig dazu und ebenso den Rhabarbersaft und läßt die Crême unter beständigem Rühren noch fast bis zum Kochen heiß werden, nimmt sie aber vom Feuer, bevor sie siedet und läßt sie erkalten.

Milchlimonade. 1/2 Liter Milch, 1 Zitrone, 50 Gr. Zucker. Rohe Milch wird mit Zitronensaft und Zucker gequirlt, bis sie feinflockig gerinnt. Ein nährendes und durststillendes Getränk.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Grahamtorte (für Vegetarier). Zeit 1 1/2 Stunden. 8 Eier, 250 Gr. Zucker, 250 Gr. Schrotmehl, 1/2 fein gehackte Zitronenschale. Die Dotter werden mit dem Staubzucker 20 Minuten lang flaumig gerührt, dann wird die Zitronenschale, nach und nach das Mehl, dann der Eierschnee langsam hinzugegeben. Die Masse kommt in eine gut gebutterte, mit Stoßbrot ausgestreute Form und wird eine Stunde bei mittlerer Hitze gebacken. Sehr leicht verdaulich und nahrhaft. — Das Schrotmehl ist bei allen Bäckern erhältlich, welche Grahambrot verkaufen.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Übermäßiges Schwitzen. Die Funktion der Schweißdrüsen dient der Temperaturregulierung; durch Wasserverdunstung von der Oberfläche verhindern sie eine Überhitzung des Körpers. Besondere Schweißnerven und Schweißzentren wachen über die Schweißsekretion, ihre Erregung kann durch äußere Reize oder durch seelische Vorgänge erfolgen. Eine Verstärkung der Schweißbildung gehört zu den lästigsten kosmetischen Störungen: ein naßkalter Händedruck ruft eine unerwünscht abkühlende Wirkung hervor, übler Geruch, der von den Fettsäuren im Schweiß herrührt, wird zur Plage für die Umgebung. Abgesehen von inneren Mitteln, die dem Arzt bei Störung der nervösen Schweißzentren zu Gebote stehen, ist in leichten Fällen häufiges laues Waschen und das überall vorrätige Leniceistreupulver (ein Tonerdepräparat) anzuwenden; für die Füße können dem Bade ein paar Körner übermangansaures Kali zugesetzt werden. Gegen stärkere Hand- und Fußschweiße empfiehlt Dr. Kann Formalinvasenolpuder; noch radikaler wirken starkprozentige Formalinwaschungen, die aber nnr nach Beseitigung wunder Stellen anzuwenden sind. In besonders hartnäckigen Fällen versagen alle äußeren Mittel, doch steht hierfür dem Arzt glücklicherweise in der Röntgenbehandlung ein ausgezeichnetes und ungefährliches Mittel zur Verfügung.

Krankenpflege.

Folgendes einfache und für jedermann erreichbare Mittelchen möchte wieder manchem auf der **Lunge Angegriffenen** gute Dienste erweisen. Es ist dies ein Thee von **Gundelrebe oder Gundermann** (glecoma hederacea), welche Lippenblüte, vom April bis anfangs Juni durch ihren aromatischen Geruch und ihre hell-lila Blüten, am Straßenraine oder einem zerfallenden Gemäuer oder um Baumstrünke sich emporrankend, die Blicke der Vorübergehenden auf sich zieht. Jetzt ist gerade der Moment, dies Heilkräutlein, das viel zu wenig bekannt ist, zu pflücken und zu dörren und zu einem stattlichen Wintervorrat aufzuhäufen. Der Thee selber wird so zubereitet: Die am Schatten getrockneten Kräuter in kleine Stücke schneiden. 2 Eßlöffel auf 1 Liter Wasser. Das siedende Wasser an die Kräuter gießen und etwa 4 Stunden dran stehen gelassen. (Pflanze nicht sieden!) 3—4 mal pro Tag eine halbe Tasse möglichst heiß, besonders früh morgens trinken. Sammelzeit im April und Mai, wenn sie blüht. D. H.

Vergiftungen durch Tiergifte. Insektenstiche rufen häufig juckende und schmerzhafte Anschwellungen hervor. Gegen Mückenstiche hilft eine schwache Lösung von Formalin oder Salmiakgeist; bei Bienenstichen muß zunächst der Stachel mit dem Giftbläschen entfernt werden, dann wendet man Umschläge von essigsaurer Tonerde oder Bleiwasser an. Bei Stichen in die Zunge lindert man den Schmerz durch kleine Eisstückchen. Gefährlicher sind Bisse toller Hunde und giftiger Schlangen. Die dadurch entstandenen Wunden sind auszuätzen oder auszubrennen, nachdem man das verletzte Glied schnell abgeschnürt hat. Zum Ausbrennen eignet sich eine glühende Stricknadel, Messerspitze oder auch eine brennende Zigarre. Zum Ätzen verwendet man Karbolsäure und Ätzkali oder Auswaschen mit übermangansaurem Kali in 2—4 prozentiger Lösung. Das sicherste Mittel ist, nach dem Biß eines tollen Hundes die nächste Tollwutstation aufzusuchen, in welcher eine Impfung mit Gegengift vorgenommen wird.

Worin bestehen die Heilmittel für Nervosität? In der Hauptsache können wir sagen, daß die Rückkehr zu einer einfacheren Lebensweise die wichtigste Rolle spielen soll. Bei Nervosität ist insbesondere eine Einschränkung der Arbeit häufig erforderlich, und viele glauben, diese Einschränkung nicht anders erlangen zu können, als indem sie eine Nervenheilanstalt besuchen, deren es seit der Zunahme der Nervenkrankheiten eine Unmenge gibt. In ihr erwarten sie die Wiederkehr ihrer Leistungsfähigkeit und häufig erreichen sie auch einen Teil derselben. Fahren sie aber fort, nach einem wochen- oder monatelangen Aufenthalt in einer solchen Anstalt, sich aufs neue in das Übermaß der Arbeit zu stürzen, so dürfen sie sich nicht wundern, daß der Krankheitszustand bald wieder der alte ist. Viel wichtiger als die zeitweise gänzliche Enthalt-

ung von der Arbeit ist die Herabsetzung des Übermaßes auf eine Menge, der Körper und Geist gewachsen ist. Ärztlich empfohlen werden namentlich die Bäder, auch Wickelungen und Übergießungen, gymnastische Übungen nach den verschiedensten Systemen, reizloser Kost. Psychische Behandlung erfolgt teils durch gutes Beispiel, teils durch die Eigenschaften, die auf den Nervösen Eindruck machen, wie Ruhe, Konsequenz und eine mit Nachsicht gepaarte Strenge.

Bei **Quetschungen**, Muskelzerrungen und Zerreißungen, sowie bei Verstauchungen besteht die erste Hilfeleistung in ruhiger, wenn möglich erhöhter Lagerung der verletzten Teile und Anwendung von naßkalten Umschlägen. Sollte die Kälte unangenehm empfunden werden, so sind die Umschläge feuchtwarm zu machen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Bezüglich der **Hautpflege durch Bäder** bleibt auch für das Schulalter die Notwendigkeit bestehen, daß dem Kinde mindestens einmal in der Woche ein lauwarmes Reinigungsbad mit nachfolgender kälterer Abreibung oder Übergießung zuteil werde. Im Sommer treten an die Stelle der lauen Wannen- oder Brausebäder die kühlen Fluß- oder Seebäder. Beim Eintauchen in das kalte Badewasser ziehen sich die Blutgefäße der Haut, um übermäßigen Wärmeverlust zu verhüten, selbsttätig stark zusammen. Die Haut wird blaß, das Blut zum Innern des Körpers und damit zum Herzen zurückgedrängt. Diese Belastung des Herzens führt bei überlangem kaltem Bad zu Gesichtsblässe und Bläulichfärbung der Lippen, womit gewöhnlich noch Frostzittern einhergeht. Bei Schülern ist das Eintreten dieser Erscheinungen im Bade stets ein Zeichen, daß das kalte Bad, weil nicht mehr bekömmlich, sofort zu unterbrechen ist. Die Einwirkung des kalten Bades wird aber erst eine vollkommene, indem es einen längeren Zeitraum hindurch ohne Schaden ertragen werden kann, wenn der Körper im Wasser kräftige Bewegungen ausführt, wie sie das Schwimmen gewährt. Das Schwimmen fügt aber den gesundheitlichen Vorteilen des kalten Bades noch alle die wertvollen Einwirkungen hinzu, welche einer kräftigen Leibesübung zu eigen sind: ja es ist eine der wirksamsten von allen Leibesübungen. Dazu kommt, daß das Schwimmen, als die Fähigkeit, den Körper im Wasser vor dem Untersinken, d. h. vor dem Ertrinken zu bewahren und ihn fortzubewegen, eine wichtige Brauchkunst im Leben ist.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Eine sehr ausgebreitete Verwendung ermöglichen und verdienen die großblumigen **Petunien** (Petunia hybrida grandiflora), die in bestimmten Farben konstant aus Samen gezogen werden können. Bekannt ist die zur Balkonschmückung besonders empfohlene Karlsruher Rathaus-Petunie mit veilchenblauen Blumen, die an passender Stelle sehr wirksam ist. Es muß einesteils der Anstrich des Hauses, dann auch die Umgebung für diesen ziemlich stumpfwirkenden Farbenton passen, wenn nicht das Gegenteil einer gefälligen Dekoration erreicht werden soll. Weit leichter wird die Verwendung der Petunie mit purpurroten und hellfarbigen Blumen. Es sind vor allem die reichblühenden Sorten mit großen und kleinen Blumen zu empfehlen, besonders Petunia compacta magnifica, deren Blumen meist weißschlundig sind und deshalb auffällig wirken. Auch die niederen Sorten: nana multiflora, Inimitable mit gefleckten, gestreiften und gesternten Blumen, sowie die kompakt wachsende Erfordia, welche rosafarbig mit großer weißer Mitte blüht, sehr brauchbares Dekorationsmaterial; desgleichen die neuerdings in den Handel gebrachte Gloria-Petunie, eine kleinblumige, leuchtend karminrosablühende Sorte, die niedrig bleibt, aber außerordentlich reich blüht und eine der besten Pflanzen für Balkonschmuck ist.

Zwei oder drei Ernten in Jahr. Bei geschickter Auswahl und richtiger Folge passender schnellwüchsiger Gemüsearten können wir im gleichen Jahre zweimal, vereinzelt selbst dreimal vom selben Lande eine Ernte nehmen. Voraussetzung ist ein milder, fruchtbarer Boden und günstiges Klima, denn nur in einem solchen entwickeln sich die Gemüse so schnell und alles so gleichmäßig, daß frühzeitig abgeerntet und neu bestellt werden kann. Um den Boden immer milder und fruchtbarer zu machen, wird jeder Garten, der mehrere Ernten bringen soll, mit gut verrottetem Mist besonders reichlich gedüngt. Es muß hier immer berücksichtigt werden, daß dem Boden viel mehr entzogen wird als beim einmaligen Anbau. Für die erste Bestellung kommen Gemüse in Betracht, die zeitig im Frühjahr, teilweise schon im Herbst, gesät oder gepflanzt werden und spätestens Ende Juni oder Anfang Juli zur Aberntung gelangen. Hierher gehören Kopfsalat, Feldsalat, Spinat, frühe Erbsen, frühe Karotten, Frühkohlrabi, Kresse, Radies, Frühkartoffeln, Steckzwiebeln, Sommerrettich, Blumenkohl, im Herbst gepflanzter Wirsing, Weißkohl, Rotkohl. Für die zweite Bestellung haben wir zahlreiche Gemüse, die bei günstigen Boden- und Feuchtigkeitsverhältnissen vorteilhaft im Juni und Juli, ein-

zelne selbst Anfang August noch gesät oder gepflanzt werden. Als solche sind zu betrachten: Rosenkohl, Wirsing, Kohlrabi, Kohlrüben, Blätterkohl, Spinat, Rapünzchen (Feldsalat), Endivien, Kopfsalat, Buschbohnen, Winterrettich, Speiserüben, Teltower Rüben, Sellerie, Lauch, Mohrrübchen. Überall, wo Erdbeeren angebaut werden, lassen sie sich in den Wechsel mit hineinziehen, indem sie als erste Frucht im Juli abgeräumt, an anderer Stelle als zweite Frucht Anfang August neu angepflanzt werden. Sobald die letzte Pflanze von der ersten Bestellung abgeräumt ist, wird das Land mit Dünger oder Kompost befahren, tief umgegraben oder umgepflügt und am gleichen Tage neu besät oder bepflanzt, ehe es abgetrocknet ist. Ob die Arbeit einen Tag früher oder später fertig wird, fällt bei dieser zweiten Bestellung schwer ins Gewicht: durch Verzögerung in der Bestellung auch nur um einen Tag kann der ganze Erfolg verloren gehen. W.

Bei der **Palmenpflege** ist zu beachten, daß der Standort nicht zu oft gewechselt wird. Halbschatten ist am besten. Man halte die Pflanzen nicht zu feucht, und begieße nur, wenn sich die Erde oben trocken anfühlt. B.

Tierzucht.

In Gärten und Wiesen, die reich an Schnecken, Würmern und Fröschen, sind **Enten** mit viel Nutzen zu verwenden, da sie alle derartigen Tiere verzehren und hierbei den doppelten Vorteil gewähren, davon selber fett zu werden. Auch wenn das selbstgesuchte Futter genügt, wirft man den Enten beim Gehen und Kommen, morgens und abends, einige Hände voll Futter hin, zur Gewöhnung an den Stall; ist die selbstgesuchte Nahrung hingegen nicht ausreichend, so muß man ihnen ein- oder zweimal täglich Hafer, Gerste, Treber, gebrühte Kleie, gestampfte Rüben, Mais, gekochte Kartoffeln, Grünzeug, Obst- und Fleischabfälle, abwechselnd zusammengemischt, geben. Wasser zum Saufen und Kiessand darf ihnen dabei nie fehlen. Sind die Bedingungen dazu vorhanden, daß man die Enten nicht reichlich zu füttern braucht, so zaudere man nicht, Entenzucht zu betreiben, denn die Ente legt mindestens ebensoviel Eier wie das Haushuhn, und ihr Fleisch gibt außerdem einen zarten und schmackhaften Braten. N.

Frage-Ecke.

Antworten.

33. An die „Haustochter"! **In Salz gelegtes Gemüse** hat keinen großen Nährwert mehr. Durch das Salz ausgelaugt, eines großen Teiles wichtiger Nährstoffe beraubt (die durch das Fortgießen der ungenießbaren Pökelbrühe verloren gehen), müßen die entsafteten Bohnen, weil sie von Salz völlig durchsetzt sind, noch überdies durch Auskochen vom Salz völlig befreit werden. Leider weiß ich betreffs der sterilisierten Kefen auch keinen Rat, aber statt des Einlegens in Salz sollten über das Dörren der Gemüse Anweisungen bekanntgegeben werden; denn beim Dörren geht nichts von den Nährstoffen verloren. Wissende vor! Leserin in Z.

36. Im „Reform-Kochbuch" von Frau Ida Spühler (Verlag Fäsi & Beer, Zürich), in der „Vegetarischen Küche" von Martha Rammelmeyer (zu beziehen durch die Verfasserin in Sarnen) und den „Diätetischen Speisezetteln und fleischlosen Kochrezepten" von Alice Bircher (Verlag Otto Salle, Berlin W.) finden Sie eine Fülle von Anregung für die vegetarische Küche: **Speisezettel und Rezepte.** Sie können daraus das für Ihre Verhältnisse Passende ohne Mühe selbst zusammenstellen. M.

Fragen.

37. Welches ist der wärmste und zweckmäßigste **Belag** für einen Küchenboden aus Zementplatten? Angaben von Bezugsquellen und ungefährem Preis sehr erwünscht. C. W. A.

38. Welche **Waschmaschine** neuen Systems wäre für einen Haushalt von 4 Personen (ohne Dienstboten) am empfehlenswertesten? C. W. A.

39. Kann mir eine praktische Hausfrau sagen, wie man bunt bedrucktem **Vorhangstoff** (Kattun) den widrigen Farbgeruch nimmt? Einen Versuch mit Waschen möchte ich nicht machen, da dadurch der Vorhang wohl die Farbenfrische verlöre. M. G.

40. 1. Könnte mir eine Abonnentin das Rezept zu den bekannten **Ziegerkrapfen** angeben?

2. Wie kommt es, daß mein genau nach dem Rezept gemachtes **Orangenkonfekt** nicht hart werden will? A.

41. In welchen Formen kann saure **Milch** auf den Tisch gebracht werden? Wie kann die Milch in warmer Gegend möglichst lang gut (roh) erhalten werden? A. L.

„Ras". Unter den schweizerischen Schuhputzmitteln rangiert zweifelsohne unter den ersten das bekannte Fabrikat „Ras". Es wurde an der schweiz. Landesausstellung mit der goldenen Medaille ausgezeichnet. Wer hat sie bei dieser gewerblichen Landesschau nicht gesehen, die „Ras"-Männer mit ihrer kleidsamen orientalischen Tracht? Nicht nur die Hausfrauen und Dienstboten, sondern auch die Soldaten an der Grenze verwenden immer mehr dieses vorzügliche Produkt.