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

Band: 25 (1918)

Heft: 8

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: 10.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 8. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 13. April 1918

Was dich freuet, was dir fehle,
Suche außer dir es nie,
Greife in die eigne Seele,
Goldne Freude, trüber Sinn
Wohnt darin
Und du selbst bereitest beide.

Zoosmann.

Die Ordnung als Grundlage eines richtigen Sparsystems.

(Nachdruck verboten.)

II.

Die Ausgangszeiten zur Besorgung von Kommissionen werden am zweckmäßigsten auf den Nachmittag gegen den Abend verlegt, soweit dies möglich ist. Sie können dann wiederum einer wohltuenden Erholung gleichkommen, darunter weniger, als am Vormittag vielleicht, dringende Pflichten im Hause leiden müssen. Die Mutter kann gleich ihre Kinder mitnehmen, sie auf dem Wege auf vieles aufmerksam machen und nicht zuletzt haben die Kinder dabei den Vorteil, an Hand der Mutter und an ihrem guten Beispiel sich an den Umgang mit verschiedenen Leuten zu gewöhnen. Solche Ausgänge können für sie oft in mancher Hinsicht zu einem bedeutenden Erziehungsmittel werden.

Es liegt auch im Interesse der Mutter selbst, die Kinder möglichst bald zu selbständigen Besorgungen anzuhalten; damit wird ihr manche Viertelstunde Zeit erspart und die Kinder lernen „sich umtun", lernen aufmerken und ihr Gedächtnis üben. Leider wird dies aber von manchen Müttern unrichtig ausgenützt, indem sie ihre Kinder beinahe während der ganzen schulfreien Zeit bald da, bald dorthin schicken, dies und jenes zu holen, oft zwei-, dreimal an den gleichen Ort. Auch die Zeit der Kinder muß geschätzt und nicht zwecklos vergeudet werden. Beim gleichen Gang sollen sie, wenn nötig, zwei bis drei am gleichen Weg liegende Besorgungen erledigen können, um dann noch etwas Zeit zur vollständig freien Verfügung übrig zu haben. Dafür halte man strenge darauf, daß diese Kommissionen in bestimmter Zeit besorgt werden, ebenso wie der Weg von und zur Schule nicht willkürlich ausgedehnt werden soll. Auch die kleinen Verrichtungen im Hause, die den Kindern möglichst frühzeitig anvertraut werden sollen, dürfen sich nur auf eine täglich festgesetzte Zeit beziehen und sollen möglichst rasch ausgeführt werden. Gleich wie die Mutter jede kleinste Arbeit ganz und mit voller Hingabe verrichtet, so sollen es auch die Kinder tun müssen; das wachsame Auge der Mutter folge ihnen stets, selbst dann, wenn sich dabei für diese mehr Zeitverlust als Gewinn durch die tatsächlich verrichtete Arbeit ergibt.

Die Hausfrau, der Dienstboten zur Seite stehen, hat in jeder Hinsicht ganz besonders auf einen streng geregelten Haushaltbetrieb zu achten. Sie darf die täglichen Verrichtungen, die sie auf sich selbst nimmt, nicht willkürlich ausführen und ohne besondern Grund sie gelegentlich den Dienstboten ganz

oder halb überlassen. Diese sollen auch genau wissen, was sie zu jeder Stunde des Tages zu besorgen haben und wofür sie allein verantwortlich gemacht werden. Geht das Arbeiten etwas langsam oder unbefriedigend, stelle sich die Hausfrau eine zeitlang den Dienstboten zur Seite durch tüchtiges Zugreifen; wo etwas unvollständig besorgt wird, ermahne sie mit wenig Worten, hilft es nicht, so versuche sie es damit, daß sie es nachträglich vor den Augen der Nachlässigen selbst macht, so daß sich diese beschämt fühlen. Strengt sich aber ein Mädchen sichtlich an, so halte die Hausfrau nicht mit Anerkennung zurück und wenn die für eine bestimmte Zeit vorgesehenen Arbeiten durch besondern Fleiß früher besorgt sind, so sei dafür dem Mädchen die erübrigte Zeit zu seiner eigenen Verfügung gestellt, es werde ihm nicht gleich wieder etwas anderes aufgetragen, so daß es persönlich nichts profitiert von seinen gemachten Anstrengungen. Ebenso sollen Waschfrauen und Spetterinnen nicht ausgenützt werden. Zeigen sie sich zu Extraleistungen, mit denen uns besonders gedient ist, willig, so sollen sie auch entsprechend belohnt werden.

Wenn immer möglich, kröne die angestrengte Tagesarbeit ein gemeinsames Feierabendstündchen, wo alle Familienglieder sich erholen, im Sommer im Garten oder bei einem kurzen Abendspaziergang, im Winter beim Lampenschein um den traulichen Familientisch, wo bei guter Lektüre oder gegenseitigem Gedankenaustausch die Mühen des Tages vergessen werden. Eine leichte, nicht störende Handarbeit, die nicht das ausschließliche Interesse für sich beansprucht, kann gelegentlich wohl dabei vorgenommen werden.

Der gute, fürsorgliche Geist der Hausfrau, der über allem waltet, vermag jederzeit das Richtige unvermerkt anzuordnen, so, als ob es sich von selbst ergeben wolle. Dann läuft auch der scheinbar komplizierte Haushalt leicht in seinem richtigen Geleise, ohne daß die beteiligten Kräfte zu stark abgenützt werden.

(Fortsetzung folgt.)

Zur Behandlung der Schuhe.

Von

A. Aegerter, Haushaltungslehrerin.

(Nachdruck verboten.)

Die Summe, die wir jetzt für unsere Kleidung, besonders für die Schuhe ausgeben müssen, ist so hoch, daß es sich wohl lohnt, diesen in der Behandlung und in ihrem Unterhalt die größte Aufmerksamkeit zuzuwenden. Nicht umsonst ist in den Besprechungen, die letzthin von den fürsorgenden Behörden unseres Landes in Fragen der Schuhversorgung stattgefunden haben, darauf hingewiesen worden, daß mancherorts noch wenig Sinn herrsche für rationelle Pflege der Schuhe. Tatsächlich läßt sich durch sorgfältige Instandhaltung erstaunlich viel an den Schuhen ersparen.

Um Schuhe wirklich mit Verständnis behandeln zu können, gehört vorab einige Kenntnis der Lederbeschaffenheit. Das Leder wird bekanntlich aus Tierhäuten durch Gerben hergestellt. Im rohen, unbearbeiteten Zustande bestehen diese aus einer Menge Fasern, die in allen Richtungen kreuz und quer durcheinander laufen und beim Trocknen verkleben, wovon die Häute hart und spröde und zur Schuhfabrikation untauglich würden. Um dies zu verhüten durchtränkt man die Häute beim Gerben mit einem zusammenziehenden Stoff: der Gerbsäure. Dadurch entstehen winzige Zwischenräume, die das Leder porös, allerdings nur für die Ausdünstung des Fußes, nicht aber für das Eindringen wirklicher Nässe von außen durchlässig machen.

Gedankenlos wird dann aber das zu Schuhen verarbeitete Leder öfters noch über schmutzige Stellen, mit einem Haufen Wichse bestrichen, daß diese bald in dichten Schuppen aufliegt und die extra durch den Gerbprozeß hergestellten Zwischenräume im Leder wieder verstopft und die für die Ausdünstung des Fußes notwendige Poröstät aufhebt. So mißhandeltes Leder leidet natürlich in seiner Haltbarkeit, da die veralteten Wichsekrusten zerstörend darauf wirken.

Für die richtige Behandlung und Konservierung des Leders ist in der Hauptsache Folgendes zu beachten: Im Gebrauch stehende Schuhe reinige man schon aus Ordnungs- und Reinlichkeitsempfinden, wenn möglich täglich oder doch wöchentlich wenigstens 1—2 mal und wichse oder fette sie je nach Umständen. Das Entfernen von Staub und Straßenkot geschehe sehr gründlich, allen Vertiefungen entlang, auch auf der Sohle und das Auftragen der Wichse nur in einer dünnen Schicht. Von Zeit zu Zeit fette man die Schuhe ein. Sehr zweckmäßig wäre es, schon des Staubens wegen (besonders da, wo die Unsitte besteht, die Schuhe in der Küche zu reinigen), naßkotige Schuhe nicht erst trocknen zu lassen und sie dann erst zu putzen, sondern sie sogleich mit einem feuchten Tuch zu reinigen und dann einzufetten. Da das Fett während des Trocknens der Schuhe gut in das Leder eingedrungen ist, lassen sie sich nachher noch wichsen und leicht glänzend reiben.

Nie trockne man nasse Schuhe in unmittelbarer Nähe des Ofens oder des Herdfeuers, sondern nur langsam in mäßiger Wärme. Von Regen und Schnee stark durchnäßte Schuhe sollten nach erfolgter Benützung oder doch vor dem gänzlichen Austrocknen eingefettet werden. Dies erhält das Leder geschmeidig und verhindert es, während des Verdunstens der Feuchtigkeit hart und spröde zu werden. Ein ausgezeichnetes Mittel, trocknende Schuhe vor dem Hartwerden zu bewahren, besteht darin, sie mit Hafer, oder an dessen Stelle, da er jetzt kaum zu solchen Zwecken vorhanden ist, mit Papier auszufüllen. Beides zieht die Feuchtigkeit an sich; Hafer quillt zudem auf, dehnt den Schuh aus und behält ihn dadurch in guterForm. Um Schuhe, die besonders viel in Nässe getragen werden, länger haltbar, geschmeidiger und so viel als möglich wasserdicht zu machen, reibe man sie hie und da mit erwärmtem Fett über offenem gelinden Feuer ein, das heißt, man salbe sie nach guter alter Bauernart und reibe die Sohle mit erwärmtem Leinöl ein. Schließlich sollten alle Schuhe von Zeit zu Zeit durch Waschen mit einer Bürste, natürlich, ohne sie gänzlich ins Wasser zu tauchen, von den alten verklebenden Wichsekrusten befreit, gefettet und getrocknet werden. Es ist dies absolut notwendig, da das Leder mit der Zeit unter den vielen Fett- und Wichseschichten erstickt, wie dies auch geschieht, wenn Schuhe immer in geschlossenen Schränken aufbewahrt werden. Niemals stelle man Schuhe, die längere Zeit nicht mehr getragen werden, schmutzig weg, sondern reinige, trockne und fette oder wichse sie vorher. Um Schuhe lange in schöner Form zu behalten, strecke man sie jeden Abend leicht zurecht und streiche die Schäfte nach oben gut aus. Das ist so schnell getan und lohnt sich so reichlich, daß besonders Frauen ihre Schuhe nie anders aus den Händen tun sollten. Kinder gewöhne man früh und konsequent an die Pflege der Schuhe.

Ein großer Fehler in der Behandlung der Schuhe wird auch dadurch begangen, daß zu lange ein und dasselbe Paar getragen wird. Man sollte immer zwei Paare zu gleicher Zeit im Gebrauche halten, alle zwei bis drei Tage wechseln, um beide Paare gut trocknen, reinigen und behandeln zu können. Das wäre auch im Interesse der Fußpflege notwendig. Auf alle Fälle wird dadurch die Haltbarkeit der Schuhe bedeutend unterstützt, und es ist sehr unklug, ein Paar Schuhe in einem Zug zu Grunde zu laufen.

Wo es irgendwie angeht, versehe man jetzt die Schuhe mit Nägeln, da dies viel an den Sohlen erspart. Es macht dies auch an einem Frauenschuh noch lange keinen so ungünstigen Eindruck wie der sichtbar schlechte und verständnislose Unterhalt desselben. Mit Recht wird nichts so abschätzig beurteilt an unserer Kleidung wie der schlecht gepflegte Schuh. Nichts ist zudem jetzt verschwenderischer, als die Vernachlässigung des Schuhwerks.

Unsere Küche.

Dr. med. Schwyzer, Kastanienbaum bei Luzern, auf dessen wertvolle Broschüre „Zur Volksernährung“ wir kürzlich hingewiesen haben, wendet sich in seinen Vorschlägen zur Bekämpfung der gegenwärtigen Krisis in der Landesversorgung auch an die Hausfrauen. Er sagt:

„Ein schlimmer Punkt in unserem Ernährungswesen ist die Küche. Wir können nicht verantworten, daß unsere Lebensmittel, für die wir weit mehr als zwei Milliarden Franken im Jahr ausgeben, meist von ganz ungebildeten Leuten verwaltet werden. Die Speisezubereitung heißt Kochkunst, meistens ist sie aber nicht einmal ein Handwerk. Nur der Staat kann hier eingreifen. Er kann verlangen, daß jedermann, der mit Lagerung oder Zubereitung von Speisen zu tun hat, über gewisse Kenntnisse sich ausweise. Ich schlage vor, eine Köchinnen- und Haushaltungsprüfung einzuführen, die jedes junge Mädchen am Schlusse der Schule zu passieren hat, gerade wie die Rekrutenprüfung der jungen Männer. Außerdem wäre auch ein Examen für Köche und Militärküchenchefs einzurichten. Auch die Offiziere sollten vom Kochen etwas verstehen.

Die Verwendung der Hitze beim Zubereiten von Speisen bedarf ganz besonders der Verbesserung. Wir verwenden drei Methoden: das Sieden im Wasser, das Erhitzen im Fett, das Rösten oder Backen im Ofen. Wasser zu sieden braucht viel Hitze und hat nur den einen großen Wert, daß man Trinkwasser sterilisieren kann. Kübel voll dünner Suppe zu kochen oder Gemüse in großen Pfannen voll Wasser, welches dann weggegossen wird, zu sieden, ist Verschwendung. Einen Liter Wasser zu kochen und zu verdampfen, braucht theoretisch etwa 100 Gramm Kohle — praktisch viel mehr. Makkaroni, Nudeln, Reis, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln &c. können gerade so gut in Dampf gekocht werden. Am sparsamsten sind die Kochkiste und das Kochen mit der Dampfhaube. Fett in Eisenpfannen stark zu erhitzen, wie es zum Rösten nötig ist, bedingt einen großen Verlust durch Verdampfen und Zersetzen des Fettes in der Hitze. Braten in der geschlossenen Pfanne ist ökonomischer.“

Der Verfasser schlägt vor: „Die Schweiz sollte ein Ernährungsamt schaffen, in dem die Produzenten und Konsumenten, die Auslandeinkäufer und Vertreter der biochemischen Wissenschaften Stimme hätten.“

Billiges Frühjahrsgemüse.

(Nachdruck verboten.)

Im Frühjahr haben wir reichlich Gelegenheit, gute und billige Gemüse zu essen Die wiedererwachende Natur spendet uns verschiedene Pflanzen und Kräuter, die wir überall auf Abhängen und Wiesen finden und zu Salat, Gemüsen und Suppen zubereiten können. Ganz besonders eignen sich die Salate, möglichst mit Zitronensaft zubereitet, zur Reinigung und Auffrischung des Blutes, der wir nach unserer im Winter allzu eiweißreichen Kost sehr bedürfen.

Von den Gemüsearten, die blutbildend sind, ist der Spinat in erster Linie zu nennen. Er ist gesund und leicht verdaulich. Ähnlich wie Spinat können aber auch andere Kräuter verwendet werden, und zwar mit oft besserem Erfolge.

Zuerst wollen wir die Brennessel nennen. Die junge Brennessel, wie Spinat gekocht, steht dem Spinat nicht nach, sondern übertrifft ihn sogar.

Der Löwenzahn mit seinen gezähnten Blättern eignet sich auch zu Salat. Er wird dicht an den Wurzeln abgeschnitten und die Blätter wie Endivien-Salat zubereitet — je kleiner und dünner die Pflanze, desto zarter. In Frankreich und im Elsaß ist dieser Salat allgemein beliebt, auch von den Italienern wird er gern gegessen.

Pfarrer Kneipp empfiehlt auch den Genuß von Löwenzahn als Gemüse.

Der Sauerampfer, der von den Kindern mit bestem Appetit verzehrt wird, wird in Frankreich in Kulturen angepflanzt; als Salat und als Gemüse mundet er durch seinen säuerlichen Geschmack sehr angenehm; mit Löwenzahn gemischt, mit Zi-

tronensaft zubereitet, ist er von vorzüglichem Geschmack. Sauerampfer gibt aber auch eine schmackhafte Suppe, die man wie Spinatsuppe bereiten kann. Als Gemüse wird er gekocht wie Spinat.

Die Kräutersuppen, die viel gesünder als die sogen. kräftigen Fleischbrühen sind, sollten noch viel mehr gegessen werden. Sie bestehen aus Spitzwegerich, Gänseblümchen, Kerbelkraut, Sauerampfer und Brunnenkresse, sowie jungen Blättern vom Löwenzahn, Brennessel usw. Diese werden gut gewaschen, fein zerschnitten, mit heißem Fett und Mehl gedünstet und mit dem nötigen Wasser möglichst lange und langsam gekocht oder in die Kochkiste gestellt.

Hinaus nun, in Gottes freie Natur, zur Salat-, Gemüse- und Suppenkräuterlese! E.

Haushalt.

‚Speckig' u. glänzend gewordene Knaben-Anzüge, Mädchenjacken und -Mäntel und dunkle Wollkleider bedürfen der Auffrischung. Das sonst übliche Waschen mit Seifenrinde, Gallseife etc. muß jetzt wegfallen, da diese Reinigungsmittel kaum noch zu haben sind. Da sollten nun die Hausfrauen einen Versuch machen, das zum Reinigen weißer, ungefärbter Wollstoffe vorzüglich geeignete Quedlinpulver (in Drogerien erhältlich) auch zum Auffrischen derartiger Kleidungsstücke zu verwenden. Bei genauer Befolgung der nachfolgenden Ratschläge ist das Resultat überraschend. Das Pulver wird dazu in handwarmem Wasser, etwa 50° (1 Eßlöffel voll auf 1 Liter gerechnet) durch Rühren vollständig aufgelöst. Die unzertrennten Kleidungsstücke, werden jedes nach Art und Stoff gesondert, in ein Gefäß gelegt und mit der Quedlinlösung übergossen. Nun drückt und arbeitet man sie mit den Händen unter gelindem Reiben oder Schleudern gründlich durch, läßt sie glatt ausgebreitet etwa eine Stunde darin liegen und gießt noch einmal soviel laues, klares Wasser dazu. Nun schwenkt man die Stücke unter leichtem Reiben in der vermehrten Wassermenge umher, drückt das meiste Reinigungswasser heraus, ohne zu winden, spült in reichlich klarem, reinem Wasser mehrmals durch und hängt sie triefend naß auf einen Bügel zum Abtropfen. Straffziehen der Nähte, Säume und Ränder, das Zurechtzupfen in die frühere Form, eventuell Ausstopfen der Ärmel mit zusammengeknülltem, farblosem Papier, um ihnen ihre frühere Form zu geben, erleichtern, werden diese wenigen Griffe während des Trocknens ausgeführt, das spätere Bügeln in halbfeuchtem Zustande ungemein. Dieses muß sowohl von rechts wie von links geschehen und zeitigt, wenn sorgfältig dabei verfahren wird, so gute Resultate, daß ein derart gereinigtes Stück tatsächlich ein neues Aussehen erhält. L. J.

Warme Salate. Bei dem jetzigen Mangel an Öl möchte ich darauf hinweisen, daß manche Salate sich auch mit anderm Fett herstellen laßen. So ißt man in Norddeutschland und Dänemark viel warmen Kartoffelsalat. Beliebiges Fett wird heiß gemacht, feingewiegte Zwiebeln darin gelb geröstet, etwas Wasser, Salz und Essig hinzugefügt und schließlich die gekochten, in Scheibchen geschnittenen Kartoffeln. Alles wird auf kleines Feuer oder an den Rand des Herdes gestellt, vorsichtig angerührt und warm auf den Tisch gegeben. Auf die gleiche Weise kann man einen warmen Salat aus gekochten Rübli, Randen, Sellerie und anderem herstellen. Oe.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Kaninchensuppe, † Kaninchenbraten, Kartoffelschnee, Nüßlisalat, †Gefüllte Äpfel.

Montag: Gemüsesuppe, *Buttermilchgötze, Apfelmus.

Dienstag: Einlaufsuppe, *Schaffleisch mit Gerste, Randensalat.

Mittwoch: Wurstsuppe, *Laubfrösche, Erbsenpüree.

Donnerstag: *Brunnenkressesuppe, *Rinderherz, Reis mit Tomaten.

Freitag: Juliennesuppe, †Fischauflauf, Löwenzahngemüse.

Samstag: Kartoffelgrießsuppe, Gedämpfter Rüblisalat, *Dörrzwetschgenauflauf.

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

Kochrezepte.

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

Brunnenkressesuppe. Einen Rest Kartoffelbrei verdünnt man mit dem nötigen Suppenwasser und fügt etwas vorgedämpftes Gemüse oder Kohlstrünke bei. Sobald die Suppe siedet, gibt man die gewaschenen, gewiegten Kresseblättchen (die Stiele sind bitter) hinein und läßt sie 2—3 Minuten in der heißen Suppe ziehen, aber nicht kochen und salzt. Beim Anrichten fügt man einen Eßlöffel Rahm bei.

Schaffleisch mit Gerste. 250 Gr. Gerste, 500 Gr. Schaffleisch (Brust), 1/2 Löffel Fett, Suppengrün, 2 Karotten, 1 Zwiebel. Die Gerste wird gewaschen, die feingeschnittene Zwiebel mit dem Grünen im Fett gedämpft, die Gerste hinzugegeben und ebenfalls noch ein wenig gedämpft. Dann löscht man mit soviel Wasser, daß es die Gerste bedeckt, ab, salzt und läßt aufkochen. Hierauf fügt man das Fleisch und die Karotten bei, kocht 15 bis 20 Minuten vor und 3 Stunden in der Kochkiste.

Rinderherz. Das Herz wird tüchtig geklopft, verschiedene Einschnitte gemacht, die man mit Rindermark füllt, in einen Topf getan und mit halb Essig und halb Wasser bedeckt. Nach 2 Tagen nimmt man es heraus, läßt gut abtropfen und bratet das Herz wie Braten, löscht mit etwas Essig ab, gibt zu der Sauce Zwiebel und Karotte und kocht 25 Minuten vor. Kochkiste zirka 4 bis 4 1/2 Stunden. Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Laubfrösche. Schöne, große Spinatblätter reinigt man und dämpft sie 5—10 Minuten. Dann bereitet man eine Fülle von gehackten Fleisch- oder Wurstresten und würzt gut; auch gekochter Reis läßt sich sehr gut dazu verwenden. Von dieser Fülle gibt man löffelweise auf die ausgebreiteten Spinatblätter, schlägt die Enden gut zusammen und umbindet die Laubfrösche wenn nötig mit weißem Bindfaden. Nun werden sie im Fett gelb gebraten, mit etwas Mehl bestäubt und mit Bouillonwürfel-Brühe eine kurze Sauce bereitet. Oder man läßt die Laubfrösche, nachdem sie gefüllt sind, in einer Tomatensauce heiß werden.

Buttermilchgötze. (Rezept aus dem Erzgebirge.) 2 1/2 Kilo rohe Kartoffeln, 2 Liter Buttermilch, 10 Gr. Salz, Öl. Die rohen Kartoffeln werden gewaschen, geschält und auf dem Reibeisen gerieben. Man läßt die geriebenen Kartoffeln auf einem Sieb gut abtropfen, gießt dann so viel Buttermilch zu, daß ein Brei entsteht und salzt ihn. Dann läßt man reichlich gutes Öl oder Fett in einer Pfanne bräunen, gießt den Brei hinein und läßt ihn schön braun backen. Die Pfanne muß groß sein, damit die Masse nicht zu dick darin steht. Bereitungsdauer 1—1 1/2 Stdn.
Aus „Die Nahrung".

Gerste mit Tomaten. 250 Gr. Gerste, 1/2 Liter Wasser, Salz, 2—3 Löffel Tomatenpüree, Grünes und Zwiebel. Die gewaschene Gerste wird mit kochendem Wasser übergossen und zugedeckt einige Zeit stehengelassen, dann wird sie zu dickem Brei gekocht. Man gibt Tomatenpüree, feingehackte Zwiebel und Grünes bei, rührt gut durcheinander, läßt noch 3—5 Minuten kochen und richtet an. Dieselbe Masse kann auch als Omelette gebacken werden.

Gemüseköpfli. Übrig gebliebene Gemüseresten, wie Blumenkohl, Karotten, Bohnen-Sellerie, Erbsen etc. werden in Scheiben und Streifen geschnitten. Benötigt man frische Gemüse, werden sie in schwach gesalzenem Wasser 5 Minuten vorgekocht und 2 Stunden zum Weichwerden in die Kiste gestellt. In letzterem Fall verwendet man das Gemüsewasser zu der Sulze. Werden Resten gebraucht, kocht man 1/2 Liter Wasser mit einem Bouillonwürfel auf, gibt gehackte Zwiebeln, Petersilie, Lauch, Salz und 1 Löffel Essig bei, sowie zuletzt 7—8 Blatt aufgelöste Gelatine und kocht rasch auf. Man bringt die Flüssigkeit schnell zum Erkalten, füllt den Boden einer kalt ausgespülten Form mit dem halbstarren Gelee, legt die Gemüsestückchen in hübschem Muster darauf und gießt den Rest des Gelees darüber. Bis zu der Verwendung kaltgestellt, hält sich die Sulze zwei Tage. Das Auflösen der Gelatineblätter geschieht, indem man sie einige Minuten in frischem Wasser einweicht. Sie lösen sich dann schnell und werden hierauf der kochend heißen Flüssigkeit unter beständigem Rühren zugesetzt. Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Dörrzwetschgenauflauf (Schwarzer Peter). 300 Gr. ausgesteinte Dörrzwetschgen, 350 Gr. Brot, 1 Theelöffel Zitronensaft, 25 Gr. feines Maismehl, Zucker und Zitronenschale. Die Zwetschgen werden mit Wasser, Zitronenschale und Zucker aufgekocht, dann schichtweise mit dem in Scheiben geschnittenen Brot in eine Form getan, doch ohne den Saft, den man als Überguß verwendet. 1/2 Liter davon wird mit dem Maismehl und Zitronensaft aufgekocht und, etwas abgekühlt, über die Speise gegossen, die bei milder Hitze 35—40 Minuten gebacken wird.
Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Gesundheitspflege.

Unter den Ratschlägen zur **Entfernung abnormen Haarwuchses bei Frauen** (Damenbart) macht Dr. Jessner in seiner Broschüre „Behandlung kosmetischer Hautleiden" auch auf ein Verfahren aufmerksam, das von Frau Dr. Schwentner-Trachsler in Bern empfohlen wurde: Die Bimssteinabreibung. Man nimmt dazu ein Stück gewöhnlichen Bimsstein, dem man durch Reiben gegen ein zweites Stück eine relativ glatte Fläche gibt. Mit diesem Stein reibt man zweimal täglich die Haut, welche man das erste Mal vorher durch Depilatorien oder Rasieren von sichtbaren Haaren befreit hat, mit gleichmäßigen Streichungen ab. Die Dauer richtet sich im Anfange nach der Empfindlichkeit der Haut; man reibt bis die Haut gerötet ist. Wund darf sie nicht werden. Hat

man durchgerieben, dann muß man natürlich pausieren und in der Zeit durch Mitinpaste, der man am besten 10% Thigenol zusetzt, abheilen lassen. Meistens gewöhnt sich die Haut bald an das Frottieren mit dem Bimsstein, so daß man die Prozedur jedesmal 5—10 Minuten ausdehnen kann. Am Schlusse jeder Reibung fettet man die Haut mit etwas Mitincrême ein. Dr. Jessner verordnet nach dem abendlichen Frottieren eine Einreibung mit 10—20% Perhydrol-Mitin.

Das Verfahren ist nicht nur geeignet, die heranwachsenden Härchen mechanisch zu entfernen, es scheint auch radikal zu wirken und nach vielmonatlicher Anwendung eine Verödung der Haarpapille zu bewirken. Wahrscheinlich geschieht das durch das Eindringen des beim Frottieren sich lösenden feinen Bimssteinpulvers in die Follikel.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wann sollen die ersten Gehversuche gemacht werden? Beim Beginn der schönen Jahreszeit tragen Mütter und Kindermädchen ihre Kleinen an die Sonne und man kann da immer wieder bemerken, wie sie die strampelnden Kleinsten bei jeder Gelegenheit auf die Beinchen stellen wollen oder die Kinder gar — mit einer Nachbarin schwatzend — achtlos an einem Armchen haltend, neben oder viel mehr hinter sich herziehen. Erst wenn das Kind auf dem Boden liegt, wird es wieder auf den Arm genommen, bis die vorzeitigen Gehversuche wieder von neuem beginnen. Wann sollen die Kinder gehen lernen? Sehr einfach: wenn sie selbst und allein es versuchen, denn jeder allzufrühe Versuch schädigt die Glieder, die Körperhaltung. In der Regel versucht das Kind im sechsten oder siebenten Monat sich selbst aufzurichten. Man kann es dann auf eine dicke Unterlage auf den Boden setzen und probieren lassen. Das an der Hand führen zerrt fast immer die eine Schulter des Kindes in die Höhe; es ist am besten, es seine Versuche allein machen zu lassen, aber behütend daneben zu stehen. Wenn Kinder mit 1¼ Jahren noch nicht gehen, sind sie zu schwach oder krank. M.

Gartenbau und Blumenkultur.

Ueber das Beschneiden und Aufbinden der Pflanzen schreibt F. Heinzelmann in Krafts „Haus- und Gemüsegarten“:

„Die meisten Pflanzen sind bei freier Entwicklung eigentlich nur in der Jugend schön; bald aber sind es langstengelige, kahle Gestalten, weshalb der Blumenfreund mit dem Messer eingreifen muß, um buschige, wohlgeformte Exemplare zu erziehen. Was mit Hilfe des Schnittes zu erreichen ist, das zeigen uns die Lorbeerbäumchen mit ihren kugeligen oder pyramidalen Kronen, die Hoch- und Halbstämmchen von Fuchsien, Geranien, Lantanen, Heliotrop, Azaleen &c.

Der Schnitt wird in der Regel im Frühjahr ausgeführt, auch den Sommer über, wenn es nötig wird, die Form störende Zweige zu beseitigen oder zu verkürzen. Man achtet beim Beschneiden auf eine schöne Form, schneidet über Nebenzweigen oder über Knospen ab und beseitigt alle kranken und überflüssigen Teile. Blütenpflanzen, wie Azaleen, beschneidet man erst nach der Blüte. Bei Rankenpflanzen erzielt man eine schöne Form durch das Aufbinden und Spalieren. Bekannt sind in dieser Beziehung die Efeuwände, dann die Spaliere von Kapuzinerkresse, Wachsblumen, Efeugeranien &c. Pflanzen mit langen, fleischigen Stengeln, wie Kalla &c., müssen ebenfalls aufgebunden werden. Man benützt zum Binden entweder selbstgefertigte Blumenstäbe oder man bezieht solche in den Samengeschäften und Gärtnereien. Sehr haltbar sind die Bambusstäbe. Zum Anbinden verwendet man Bast oder Wollfäden.

Tierzucht.

Geflügelhaltung. Der Hauptpunkt, über den man sich bei der Neueinrichtung der Geflügelhaltung klar werden muß, ist die Feststellung des zur Verfügung stehenden Raumes und Futters. Unter dem Hausgeflügel verdient im Hinblick auf die bestehende Knappheit an Eiern und Fleisch das Huhn das größte Interesse.

Bei freiem Auslauf der Hühner, wie er meist nur in Ortschaften mit offener Gebäudelage auf eigenem Land möglich sein und von allen Hühnerrassen, besonders aber von leichten Hühnern wie Leghorns (verbesserte Italiener: einseitige Legehühner) bevorzugt wird, gestalten sich Fütterung und Pflege einfach und billig. Bei Hühnerhaltung in geschlossenen Höfen oder in engen Scharräumen, zu der sich Minorka und schwerere Zwiehühner (Lege- und Fleischhühner), wie Orpington, Faverolles, Wyandottes, Plymouth-Rocks, Rhode-Islands und deren Kreuzungsprodukte mit leichteren Formen eignen, muß möglichst viel Grünfutter verabreicht und der Reinhaltung der Ställe (fleißiges Reinigen, Einstreuen und Ausweißeln mit Kalkwasser) erhöhte Beachtung geschenkt werden. Auch für den kleinen Betrieb empfiehlt sich die gemischte Haltung von Sommer- und Winterlegern. Man fange mit kleiner Zahl und nicht mit kostbaren Zuchtstämmen an. Die eigene Aufzucht von Küken ist dem Anfänger kaum zu empfehlen. Bei

den ersten Zukäufen sei man vorsichtig und erwerbe die Jungtiere womöglich bei bekannten Geflügelzüchtern oder auf Bauernhöfen. Werden Junghühner von Hausierern zugekauft, so sind sie für die ersten drei Wochen in einem gesonderten Verschlag unterzubringen, sorgfältig zu füttern und auf Seuchen zu beobachten. Man behalte die Hühner höchstens während drei Legeperioden. Das Staubbad beschützt die Hühner vor lästigem Ungeziefer. Alte, verlassene Hühnerställe desinfiziere man vor der Wiederbevölkerung gründlich mit Kalkwasser oder Eisenvitriollösung. Die Ställe sind an sonnigen, windgeschützten Plätzen, womöglich in der Nähe schattiger Büsche oder am Waldrande aufzuschlagen, wo die Hühner, ohne den Kulturen zu schaden, viel Futter suchen können.

Als Hühnerfutter kommen neben den gewöhnlichen Küchen- und Gartenabfällen alle Körnerfrüchte, Kartoffeln, Runkeln, Möhren, Obsttrester, gewässerte Eicheln und Roßkastanien, frisches, womöglich gehacktes Grünfutter als Gras, Klee und Unkräuter wie Vogelmiere, Löwenzahn und junge Nesseln (im Winter ersetzt durch Heu- oder Kleeschrot, gehackte Gemüseabfälle), dann Hanf- und Sonnenblumensamen, Knochenschrot, Maikäfer, Regen- und Mehlwürmer und Schnecken in Betracht. Neben den Körner- und Weichfuttergaben ist auch Gelegenheit zur Aufnahme von Kalk in Form von trockenen, zerriebenen Eierschalen, Mauerschutt, phosphorsaurem Futterkalk, Schlemmkreide, sowie von Füll- oder Konservierungsmaterialien als Kaffeesatz, Holzkohle (bei Durchfall) und Sand zu bieten.

Vor der Verabreichung von sauren, schimmligen oder gärenden Speiseresten muß dringend gewarnt werden. Auch die Reinhaltung der Futter- und Tränkegeschirre ist unerläßlich.

Neben der Haltung des Huhns kann in gewissen Fällen auch diejenige von Truthühnern oder von Wassergeflügel in Frage kommen.

Frage-Ecke.

Antworten.

21. **Teppiche** werden sehr schön, wenn man sie mit Sauerkraut reinigt. Das rohe Sauerkraut wird wie früher die Theeblätter auf dem Teppich verstreut und dieser damit gut gebürstet. Aller Schmutz bleibt an dem Kraut hängen und die Farben des Teppichs sind wieder viel frischer. Auch Wasser mit Essigsäure bewährt sich sehr gut. L.

23. Ich habe in der Färberei Weiße in Brugg eine weiße Jacke schwarz färben lassen; sie ist absolut nicht eingegangen und sehr schön schwarz. L.

28. Die **Zichorie** könnten Sie wohl selbst anpflanzen und daraus Kaffee brauen. Warum aber so krampfhaft festhalten am Kaffee, der doch nichts als ein Milchverderber ist? Kochen Sie den Anstaltsinsaßen eine kräftige Suppe, damit sind sie besser genährt, als mit dem heute so dünn gewordenen „Lebenselixier", genannt Kaffee. E.

29. Es soll eine Honig-Essenz im Handel sein, aus der **Kunsthonig** hergestellt werden kann. Die Anleitung dazu ist jedenfalls beim Bezug (Apotheke und Drogerie) erhältlich. J.

30. Wir haben unsere **Aluminiumkochtöpfe** mit nicht zu scharfem Sodawasser ausgekocht vor Gebrauch. A.

31. Meines Wissens sind auch **Stahldrahtbürsten** im Handel, die die Stelle von Stahlspänen versehen. In Haushaltungsartikelgeschäften werden sie zu finden sein. E.

Fragen.

32. Könnte mir eine der geehrten Mitabonnentinnen sagen, wie man **Panamahüte** selbst reinigt? Für gütige Auskunft besten Dank. E. H.

33. Wer kann mir ein sicheres Mittel angeben zur Vertilgung oder Bekämpfung der lästigen **Fliegen**, welche von der Scheune her ins Wohnhaus eindringen? H.

34. Meine **Bettkissen und Decken** sind über den Winter etwas zusammengefallen, die Federn haben sich geballt. Kann ich die Auffrischung selbst vornehmen und wie, oder ist dem Übel schon durch sonnen und lüften abzuhelfen? Junge Hausfrau.

35. Wie kann ich billig **Hustenbonbons** (nicht süße, eher bittere) herstellen? Für guten Rat dankt Esther.

36. Ist **Grude** gegenwärtig auch noch erhältlich? Sollte man nicht für den nächsten Winter jetzt schon Vorkehrungen treffen, daß man dann die Ofenhitze durchweg zum kochen ausnutzen kann? Bei den Grudeöfen wäre das wohl zu machen. Aber bei der Kohlenfeuerung sollte es auch möglich sein. Haben kluge Hausfrauen nicht schon über diese Frage nachgedacht und können sie bezügliche Vorschläge machen? B.

Das
Inhaltsverzeichnis zum Jahrgang 1917 des Hauswirtschaftlichen Ratgebers
liegt noch vor und kann gratis bezogen werden von der **Expedition.**