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

Band: 26 (1919)

Heft: 22

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 21.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

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

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schönfelsstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 22. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 22. November 1919.

Was ich aus Trutz vollbracht,
Wuchs voll Pracht
Über Nacht.
Und ward verregnet.
Was ich aus Lieb' gesät,
Keimte still, reifte spät
Und ist gesegnet. P. Rosegger.

Von Dienstmädchen.

Eine zeitgemäße Betrachtung

von Marie Steiger-Lenggenhager.

(Nachdruck verboten.)

Ja, ich weiß schon, Verehrteste, daß das ein sehr unschickliches Thema ist und daß man sich in den Verdacht der Klatschsucht setzt, wenn man es aufs Tapet bringt, sagen wir: zum mindesten fein ist es eben nicht.

Wie kommt es denn aber, daß es um den erwachenden Lenz herum, wenn der große Wandel in der Natur vorgeht und auch die dienenden Geister ihre Wanderschuhe anziehen, um „sich zu verändern", die Hausfrauen bei ihren Gesprächen schließlich doch mit Sicherheit bei diesem Thema landen? Auch solche, die über jeden Verdacht der Klatschsucht durchaus erhaben sind?

So oft hat auch Frau Regine in den letzten Wochen die berechtigten Klagen hören müssen und erst heute wurde sie wieder von einer Bekannten mit der Frage bestürmt: „Wissen Sie mir kein Dienstmädchen? Seit Wochen suche ich, biete einen schönen Lohn, die Familie ist klein, keine grobe Arbeit, Wäscherin, Putzfrau, Zentralheizung usw., und doch bekommt man keines. Meine Berta ist ein so ordentliches Mädchen; wir mögen sie so wohl leiden und ich bin versorgt mit ihr, aber sie will nun ins Welschland und jetzt weiß ich mir nicht zu helfen. Mit einem neuen Mädchen, selbst wenn ich eins bekomme, weiß man wieder nicht, was man hat, es gibt eben auch andere mit allen möglichen Untugenden — ich habe ja Erfahrung darin. Die eine ist nicht reinlich genug, die andere nicht zuverlässig, die dritte hat keine Manieren, manche machen wegen jeder Kleinigkeit einen „Kopf". Mir graut recht vor einem Wechsel, nachdem wir nun von Berta her etwas verwöhnt sind. Es ist doch immer ein großes Risiko. Und doch geht es eben nicht ohne. — Wenn Sie mir ein nettes Mädchen wissen, nicht wahr, Sie denken an mich?"

Gelegentlich kommt eine andere hülfesuchende Bekannte, Frau B., die der Schuh am selben Orte drückt. Sie hat immer solchen Ärger mit ihrer Lisbeth, daß es einfach nicht mehr so gehen kann, sie reibt sich ganz auf dabei. Sie hat das Mädchen ja freilich „zum anlernen" genommen und hat gewußt, daß es noch nichts versteht von einem Haushalt, aber nun geht Lisbeth nicht gestern, wo Besuch da ist, und richtet das Poulet in eine Schüssel an, statt auf eine Platte und die Löffel legt sie wieder neben die Teller, statt oben hin, wie es ihr doch gezeigt wurde, und

fragt sie nicht am Samstag, ob sie die Treppe fegen soll — die schöne, glänzende Eichentreppe! Und solche Stücklein und Einfälle folgen sich den ganzen Tag. Nein, wie schwer es jetzt auch halten mag, ein neues Mädchen zu bekommen, sie muß eins haben.

Frau Regine denkt für sich, daß es für die Dienstmädchen wohl auch nicht ganz ohne Risiko sei, einen neuen Platz anzunehmen und daß ihnen auch nicht jedes Haus gleich gut gefallen werde. Aber vielleicht versucht es Frau B. einmal mit der Emma ihrer Freundin? Das muß ein sehr geschicktes, braves, tüchtiges Mädchen sein und ihre Freundin, Frau Professor A., entläßt es nur mit größtem Bedauern. Aber bei den teuern Zeiten vermag sie einfach ein Mädchen nicht mehr zu halten. Es ist nicht nur der Lohn, der naturgemäß auch gestiegen ist, sondern bei der Verteuerung, die jede Lebenshaltung erfuhr, fällt gerade in einer kleinern Familie auch der Unterhalt in Betracht. Irgendwo muß gespart werden und da sie sonst sich keinen Luxus erlauben, so ist die einzige Möglichkeit die Abschaffung des Dienstmädchens. Ihre Freundin hat ihr das tief bekümmert mitgeteilt und sie um Rat gefragt, und dann hatte es eine lange Unterredung abgesetzt, an deren Ende der Besuch sie ganz getrost verließ.

Frau Regine hatte damals den ganzen Redeschwall von Ängstlichkeit und Bekümmernis mit stillvergnügtem Lächeln über sich ergehen lassen. Ihre Freundin schien vergessen zu haben, daß sie selbst seit langem ohne Mädchen ist und dabei noch eine Menge außerhäuslicher Pflichten und Aufgaben bewältigt. Früher ja, als die Kinder noch klein waren, da hatte sie auch eine Hilfe, und sie wußte wohl, daß es Verhältnisse gab, wo ein Dienstmädchen unumgänglich nötig ist, wenn z. B. die Hausfrau sehr kränklich ist und die Bewältigung der Hausarbeit ihr unmöglich ist (nicht dort, wo sie das Jahr durch jede körperliche Anstrengung vermeiden zu müssen glaubt, weil sie das „nicht vertrage", dafür in der Sommerfrische die anstrengendsten Bergtouren mitmacht und gelegentlich ganze Nächte durchtanzt!) oder wo sie beruflich tätig ist oder wichtige soziale Aufgaben erfüllt u. a. Für die meisten Frauen ihrer Bekanntschaft trafen die Voraussetzungen aber nicht zu. Bei den meisten war es nur Bequemlichkeit ihrer Person und Vorurteil ihres Standes, wenn sie meinten, ohne Dienstboten nicht auskommen zu können. Sie dachten nie darüber nach, ob es denn wirklich zur Weltordnung gehöre, daß es Menschen gebe, die beschmutzen und verbrauchen, und solche, die dazu da seien, ihnen um Geld das Schmutzige rein zu machen und das Nötige herzustellen. Man dachte gar nicht daran, daß man solche Dinge selber verrichten könnte, daß es viel nützlicher wäre als das Studium des Modejournals, das tägliche Spazierenführen der Kinder, während man doch einen Garten für sie hatte und daß es vielleicht sogar gesünder und zuträglicher wäre, einen Boden zu blochen, als über einer feinen Stickerei zu sitzen, ja daß selbst eine anstrengende Hausarbeit der Gesundheit zuträglicher wäre, als der tägliche kleine oder große Ärger, der im Laufe der Zeit mehr an den Nerven zehrt als die körperliche Arbeit an der physischen Kraft. Denn im Grund fand sie es ja merkwürdig, daß gerade jene Frauen am sichersten ihre jährlich ein- oder sogar zweimalige Erholungs- und Ruhekur brauchen, die das Jahr durch den Haushalt mit Hilfe eines oder gar zweier Mädchen leiten und selbst wenig Hand anlegen. — Es sind eben die „Nerven" und die „viele Aufregung".

Wenn aber die Frau und Mutter alles allein besorgt, muß sie da nicht nervös und maßleidig werden und ist dann nicht die Gemütlichkeit für Mann und Kinder dahin? Nun, das kommt dann eben darauf an, wie man's anstellt, welche Ansprüche man an sich und an den Haushalt und an die Kinder macht. Da fragt vielleicht manche Mutter erstaunt: an die Kinder? Behüte, an die dürfte sie keine Ansprüche stellen, gibt es doch immer ein Lamento, wenn eins dem Mädchen einmal helfen sollte, daß man's lieber selber

tut. Und eigentlich wollen die Dienstboten diese „Hülfe“ ja auch meistens nicht und schicken die Kinder immer zur Küche hinaus. Aha, eben: den Mädchen wollen die Kinder nicht helfen, denn zum Arbeiten hat man doch eben das Dienstmädchen. Wie wärs aber, wenn du, die Mutter, die Arbeit verrichten müßtest, wenn die Kinder wüßten, daß sie dir eine Erleichterung verschaffen? Vielleicht wäre es doch etwas anderes. Der Mutter hilft man so viel lieber, man sieht so viel besser ein, daß man ihr etwas abnehmen soll, und umgekehrt hat die Mutter mehr Geduld und Einsicht, ihnen die Handgriffe und Kenntnisse der Dinge beizubringen, sie weiß, daß es für die Kinder sich am Anfang nicht um Hülfe für sie handelt, sondern ums Lernen und daß aber unter ihrer verständigen und geduldigen Anleitung die Kinder unvermerkt in die häuslichen Arbeiten und Pflichten hineinwachsen und so lernen, diese als etwas auch für sie Selbstverständliches anzusehen, nicht als etwas für Untergeordnete. Es gibt freilich Häuser, wo trotz Dienstboten die Kinder, auch die ganz großen Buben, ihre Schuhe selber reinigen müssen, aber es sind leider Ausnahmen.

Merkwürdigerweise kann man hie und da, manchmal gerade bei sorgfältig erzogenen Kindern, eine auffallende Neigung bemerken, sich in der Küche aufzuhalten, überhaupt in der Nähe der Dienstboten. Warum? Es werden dort Dinge verhandelt und erzählt, von denen im Wohnzimmer nie gesprochen wird, man hört dabei auch so manches aus der Zeitung, was der Vater nie vorliest, von dem Mord da und da, mit allerlei gruseligen und hochinteressanten Einzelheiten, ferner von Stadt- oder Dorfvorkommnissen, von denen offenbar Mutter gar nichts weiß. Kurz — viele Kinder erfahren in der Küche den allerschönsten Klatsch, den man ihnen am Familientisch so sorgsam fernhält.

Nun, aber den Kleinen, nicht wahr, den zwei-, drei- und vierjährigen schadet das ja noch nichts. — Wir wollen nicht untersuchen, wie früh die Neigung zu Klatschsucht oft schon geweckt wird. Angenommen also, es sei noch keine Gefahr deshalb, so ist doch auch die Vorliebe dieser Kleinen für die Küche manchmal auffallend — oh, man darf dort halt so manches tun, was eigentlich verboten ist, man bekommt auch, wenn Mutter es nicht sieht, ab und zu etwas Gutes zugesteckt, etwas, das man jetzt eigentlich nicht essen soll, da man Verdauungsbeschwerden hat, aber man muß „drinnen“ bloß nichts davon sagen. Man sieht dabei beiläufig, wie Rosa eins von den schönen Gläsern zerbricht und die Scherben rasch versteckt, als sie die Mutter kommen hört, und später hört man gelegentlich, wie Mutter nach dem Verbleib des Glases frägt und Rosa „nichts davon weiß“.

Das ist alles nur allzu wahr. Aber wenn die Hausfrau alle Arbeit selber verrichten soll, wie kann sie sich da noch ihrer Familie widmen, oder gar andern Dingen? Da muß sie doch ganz und gar aufgehen in den alltäglichen häuslichen Pflichten und das ist doch gerade das, was wir als modern und sozial denkende Frauen vermeiden möchten. Wir möchten doch nicht nur bei Kochtöpfen, Wäschekörben und Wischlappen leben, wir möchten Mann und Kindern etwas sein, und darüber hinaus auch noch der menschlichen Gesellschaft.

Schön — und trifft das bei allen jenen zu, die einen oder mehrere dienende Geister um sich haben? Oder sind auch unter jenen viele, die „zu nichts Zeit haben“? Und dann: als sozial fortschrittlich gesinnte Frau wird man doch eben das Mädchen zur Familie zählen, also am Familientische essen und abends arbeiten lassen. Vielleicht ist es ein sehr nettes Mädchen, das man recht gern an Freud und Leid und an allen Interessen des Hauses teilnehmen läßt, dann ist's gut und recht. Vielleicht ist es das aber nicht, und man weiß, daß alles, was am Tisch verhandelt wird, nachher hinauswandert in die Nachbarschaft, und dann ist es eben aus mit dem zwanglosen Verkehr bei Tische, man ist „geniert“, so

lange das Mädchen dasitzt, „man kann nichts reden", es ist nicht gemütlich. Und doch sind die Essenszeiten, besonders bei größeren Schulkindern, die einzigen Gelegenheiten, wo die Familie beieinander ist — wie will man dann „der Familie leben"? Es ist zu fürchten, daß das Familienleben unter solcher Ungemütlichkeit ungleich mehr leidet als unter etwas größerer Inanspruchnahme der Arbeitsleistung der einzelnen Glieder.

Aber trotzdem — die „viele Arbeit" der Hausfrau! O ja, solange unser Hausfrauenideal darin besteht, daß ja kein Stäubchen auf dem Büffet liege, ja kein Fußtritt auf dem glänzenden Boden zu sehen sei, kein Regentropfen am Fenster, solange wir hinter jedem Besuch mit dem Putzlappen dreinfahren, solange wir uns ärgern können über einen Obstflecken, der bei der Wäsche im Tischtuch nicht ausging usw., solange wir selber mit kritischen Blicken in einem andern Haushalt herumfahren und uns innerlich entsetzen, wenn etwas nicht ist nach den Vorschriften des Kodex, solange werden wir uns überarbeiten. Wenn wir aber auch hierin uns zur Befreiung von solchen Kleinig- oder vielmehr Kleinlichkeiten aufrafften, die weder der Gemütlichkeit förderlich sind noch den „Nerven" und die unsere Kräfte viel mehr in Anspruch nehmen, als sie es verdienen, wenn wir vor allem auch unsern Speisezettel auf das Notwendige beschränken und nicht den Stolz setzen in eine möglichst komplizierte Küche, dann werden wir wieder Zeit haben. Vor allem aber müssen wir uns losmachen von dem spießbürgerlichen Einander-auf-die-Finger-schauen, um wieder Sinn zu gewinnen für die wichtigeren Aufgaben der Erziehung, des Familienlebens und des Gemeinschaftslebens. Dann auch ist es einer Frau bei all den Erleichterungen, die Gas, Elektrizität, Zentralheizung, Linoleum usw. in den modernen Haushalt gebracht haben, keine Unmöglichkeit, ein Hauswesen von mäßiger Größe in aller Behaglichkeit selber zu besorgen und zwar so, daß die Mutter auf jene Zeit, wo Mann und Kinder daheim sind, für sie zu haben ist.

Die Fälle sind ja leider immer seltener geworden, daß ein Dienstbote jahrelang in ein und derselben Familie seßhaft bleibt und mit ihr als ein wirkliches Glied des Hauses Freud und Leid teilt. So muß denn, wenn auch die gepflegten Hände der Hausfrau durch eigene Arbeit etwas an Ansehnlichkeit einbüßen, doch das Gefühl größerer Würde, das Gefühl, sein eigener Herr und Meister zu sein, sie reichlich entschädigen und sie wird erkennen, daß nur, wer sich äußerlich unabhängig und frei machen lernte von Bedienung und Hilfe, die wahre innere Freiheit gewinnt.

Gesundheitliche Schädigung durch enge Kleidung.

(Nachdruck verboten.)

Wir wollen nicht sprechen von den verhängnisvollen Schädigungen durch Schnüren der Frauen und Mädchen, wie dies schon oft in Wort und Schrift behandelt worden ist. Aber es gibt noch andere Körperteile, die oft schwer leiden müssen unter solchem schädlichen Druck. Enge Strumpfbänder können schuld sein an kalten Füßen und an der Entwicklung von Krampfadern, da sie den freien Blutumlauf beeinträchtigen. Enge Halskragen hindern den genügenden ernährenden Blutzulauf zum Gehirn und veranlassen dazu Stauungen im Kopf (rotes, gedunsenes Gesicht). Auch manche in Mode gekommenen Armbanduhren werden so fest umgebunden, daß sie kalte und rote Hände verursachen.

Am schädlichsten aber wirken bei jung und alt, bei Männern und Frauen die beengenden Kleidungsstücke in der Magengegend, zumal man die eigentliche Ursache der daraus entstehenden Krankheiten nicht erkennt und den schädigenden Fehler immer weiter begeht.

Dr. Jos. Wiel berichtet dazu folgenden lehrreichen Fall. Ein Grenzkontrolleur litt viele Jahre an schweren Verdauungsstörungen. Dazu stellte sich von Zeit zu Zeit

Gelbsucht ein. Für die Ursache seiner Krankheit hielt der Patient Erkältungen, denen er in seinem Dienste häufig ausgesetzt war. Bei der ärztlichen Untersuchung fiel eine starke Schnürfurche des Leibes auf, die von nichts anderem herrührte, als von der Säbelkoppel. Es wurde verordnet, daß der Patient durch einen unter dem Rock befestigten, recht starken und breiten Pappdeckel die Gegend des Magens und der Leber vor dem Druck durch die Säbelkoppel schützen solle. Als dies geschah, wurde der Kontrolleur bald ganz gesund und ist es seitdem geblieben.

In gleicher Weise schädlich wirken können Leibriemen, eng schließende Beinkleider, Gummigürtel, fest geschnürte Frauenröcke und andere Bindungen. Die Bauchgegend birgt in ihrem Innern: Magen, Leber und Milz, also sehr lebenswichtige Organe. Diese werden durch feste Einzwängung in ihrer Tätigkeit behindert; sie sind nicht mehr imstande, für die Verdauung, für Reinigung des Blutes, sowie Gallenbildung in richtiger Weise tätig zu sein. Der bei der Füllung sich hauptsächlich nach vorn erweiternde Magen wird in seiner Ausdehnung bedeutend gehindert, seine regelrechte Entleerung in die Därme erheblich beeinträchtigt; letztere wieder können die zur Verdauung und Entleerung nötigen peristaltischen Bewegungen nur unvollkommen ausführen. Alle diese Schädigungen müssen allmählich zu schweren Gesundheitsstörungen führen, aus denen sich dann oft chronische Leiden entwickeln. Auch wird durch solche ständige Einzwängung die Entstehung von Unterleibsbrüchen begünstigt und es kann zu verhängnisvollen Lageveränderungen und Verunstaltungen innerer Organe kommen. Dr. G.

Sieh dich um, wie alles sei;
Greif nicht vor mit dem Geschrei:
Ach, das kenn ich lange schon,
Diese Art und diesen Ton.
Prüfe Mann und Werkzeug erst
Gründlich, eh du aufbegehrst.
Denk an das Wort zu deinem Frommen:
Was kann von Nazareth Gutes kommen?

Margarete Schwab.

Haushalt.

Wie können Zimmerbrände gelöscht werden?

Wie oft können durch Unvorsichtigkeit von Kindern und Dienstboten Zimmerbrände entstehen, welche große Verheerungen anrichten, die aber bei sofortiger Anwendung geeigneter Löschmittel meist im Keime erstickt werden könnten. Das allereinfachste Mittel, das z. B. bei Entstehung von Bränden in Küchen stets sofort zur Hand ist, besteht aus einem großen Stück grober Emballage, wie solches zum Aufwaschen und Nachtrocknen des Küchenbodens ja täglich gebraucht wird und daher meist feucht ist. Sobald nun ein Brand entsteht, wird dieses Tuch ganz ausgebreitet auf die Brandstelle geworfen, wodurch das Feuer in den meisten Fällen sofort erstickt wird. In andern Räumen, z. B. in Schlaf-, Wohn- und Arbeitszimmern, Ställen &c., wo nasse Tücher nicht sogleich zur Hand sind, ist gewöhnlicher Bausand das beste und sicherste Mittel zur raschen Löschung ausbrechender Brände. Man halte daher stets zu diesem Zwecke in irgend einer, fremden Besuchern verborgenen Ecke oder unter dem Kachelofen in einem Gefäß, einige Schaufeln Sand bereit. Wird nun auf einen brennenden Fußboden oder auf mit Öl durchtränkte Teppiche, Kleidungsstücke und andere brennende Stoffe rasch einige Hände voll Sand geworfen, so wird dadurch jedes Feuer augenblicklich erstickt und gelöscht. Für Zimmerbrände eignet sich also Sand insofern noch besser als Wasser, weil ersteres wie dieses in alle Fugen dringt, aber nicht umherspritzt und auch nicht die Zimmerböden und darunter liegende Decken unterer Stockwerke durchnäßt und dort Fäulnis verursacht oder sogar den Holzschwamm. -p.

Das Auftauen erfrorener Nahrungsmittel.

Erfrorene Eier legt man in einen großen Kübel recht kalten Wassers und entfernt von Zeit zu Zeit die sich ansetzenden Eiskristalle mit einem Tuch. Man läßt sie solange im Wasser, bis sich kein Eis mehr an ihnen zeigt, erst dann ist auch der letzte Rest Frost daraus entschwunden. Wenn sie auch nicht durch ihn im Geschmack beeinträchtigt wurden, so halten sie sich doch nicht mehr lange und man tut gut, sie in den nächsten 3—4 Wochen zu verbrauchen. Bedingung ist, daß man die Eier bis zum Auftauen im gleichen Raume liegen läßt, in dem sie erfroren sind. Auch nach dem Auftauen vermeide man zu große Temperaturunterschiede, am besten deckt man sie nur leicht mit einigen Bogen unbedrucktem Papier zu.

Erfrorene Äpfel läßt man ebenfalls in ihrem bisherigen Aufbewahrungsraum, sowohl während des Auftauens, wie auch nachher.

Man behandelt sie wie die erfrorenen Eier, nur halten sie sich länger als diese und sind auch zum Rohessen noch ebenso gut wie normal gebliebene Früchte zu verwenden. Nur muß man sie so legen, daß sie sich nicht berühren und jeden Apfel mit dem geringsten Fleck sofort verbrauchen, da durch das Frieren ihre Widerstandsfähigkeit vermindert wurde.

Leicht gefrorenen Rot-, Weiß- und Wirsingkohl kann man ruhig im Keller liegen lassen, ohne befürchten zu müssen, daß er fault. Er taut meist langsam wieder auf und bleibt frisch und brauchbar. Ist er jedoch völlig durchgefroren, so ist er kaum noch zu retten und muß nach dem Auftauen sofort verbraucht werden, wenn man keinen Verlust erleiden will.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Cremesuppe, † Ganz gedünst. Kalbsleber, † Pilz-Kartoffelpudding, Randensalat, * Geleetorte.

Montag: Käsesuppe, † Panierte Zwiebeln * Selleriegemüse, Birnenstückli.

Dienstag: Erbssuppe, * Fleischspätzchen, Federkohl.

Mittwoch: * Flämische Suppe, † Käsekrapfen, * Kohl mit Linsen gefüllt.

Donnerstag: Pilzsuppe, * Rindfleisch mit Zwiebeln, Weiße Böhnchen, Endiviensalat.

Freitag: Hafermehlsuppe, † Sauerkraut mit Schellfisch, Salzkartoffeln.

Samstag: * Kostsuppe, † Kastanien mit Bratäpfeln.

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.

Flämische Suppe. Einige Rüben und ebensoviel geschälte und gewaschene Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und mit zwei gerösteten Brotschnitten sowie etwas Pfeffer und Salz in einigen Litern Wasser ziemlich zerkocht und durch ein Sieb gestrichen, worauf man die Suppe nochmals aufkocht, ein Stück frische Butter und etwas gehacktes Grün hinzugibt und anrichtet.

Rindfleisch mit Zwiebeln. Das gesottene Rindfleisch wird mit der Fleischbrühe auf kleinem Feuer erwärmt. Dann schneidet man es ½ Cm. dick, legt eine Schnitte auf den Rand der andern, bestreut sie mit feingehackter Zwiebel, Petersilie und etwas Salz und gibt einige Löffel Brühe darüber.

Fleischspätzchen. 250 Gr. Mehl, 1—2 Eier, Salz und etwas lauwarmes Wasser oder Milch werden zu einem ziemlich dicken Spätzchenteig gerührt und dieser tüchtig geklopft, bis er Blasen wirft, dann etwas stehen gelassen. Dann fügt man feingehackte Fleischresten hinzu und probiert, ob genug gesalzen ist. Der Teig wird nun mit einem Messer in leichten Flöckchen vom Spätzchenbrett ins kochende Salzwasser geschlagen. Wenn die Spätzchen obenauf schwimmen, nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, bestreut sie mit geriebenem Käse und übergießt sie mit Zwiebeln oder geröstetem Stoßbrot.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Kohl mit Linsen gefüllt. Bereitungszeit 2 Stunden. Zutaten: 500 Gr. Linsen, 1 Kohlkopf. Die Linsen werden weich gekocht und gut gewürzt (nach Belieben mit gehackten Fleisch- oder Wurstresten vermengt). Die Kohlblätter werden 10 Minuten in kochendem Wasser gebrüht, abgekühlt und ausgebreitet, in jedes Blatt ein Löffel des erkalteten Linsengemüses gegeben, geschlossen, zu kleinen Paketchen geformt und in eine mit Fett bestrichene kleine Pfanne gelegt. Dann wird der Kohl ¼ Stunde in einen gut heißen Ofen geschoben oder auf dem Herd fertig gedünstet. Wenn zu trocken, mit etwas Bouillon begossen. L.

Selleriegemüse. Einige große Selleriekollen werden gereinigt, geschält, in Scheiben oder Würfel geschnitten und in Fett ½ Stunde gedämpft. Dann gibt man das gleiche Quantum ebenso geschnittene rohe Kartoffeln dazu, sowie das nötige Salz, und dämpft alles zusammen weich. Wenn nötig, wird etwas Flüssigkeit zugegossen und das Gemüse vor dem Anrichten sorgfältig vermischt.

Pfälzer Kartoffelnudeln. Man reibt einen Teller voll gekochte, kalte Kartoffeln und salzt sie etwas; nebenbei hält man einen Teller mürber, in kleine, feine Blättchen geschnittene Apfel oder Birnen bereit, mischt sie unter die Kartoffeln, schlägt 1—2 Eier daran und gibt soviel Mehl hinzu, daß man einen schönen, glatten Teig daraus kneten kann. Von diesem formt man fingerlange, zwei Finger breite Stückchen, drückt sie breit und brät sie in einer flachen Pfanne in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun. Man kann sie vor dem Anrichten mit Zucker bestreuen.

Quittenspeise mit Eiermilch. Die Quitten werden mit einem Tuche sorgfältig abgerieben, hierauf wie Äpfel in der Röhre durch und durch weich gebraten. Man ordnet sie auf eine runde, tiefe Platte und gibt folgende Sauce darüber: ½ Liter Milch wird mit Zucker, etwas Zitronenschale und etwas Vanille siedend gemacht. In einem Topf werden drei Eigelb glatt gequirlt, an diese die siedende Milch gerührt, alles durch ein Sieb zurück in die

Pfanne geschüttet, wo die Sauce unter beständigem Rühren noch einen Augenblick anziehen, aber nicht mehr kochen darf.

Aus „Vegetar. Küche" von M. Rammelmeyer.

Gelee-Torte. Man schneidet von ausgerolltem Mürbeteig drei Böden in Größe eines flachen Speisetellers und sticht aus den Abfällen des Teiges hübsche, kleine Figuren, bestreicht sie unten mit Ei und verziert einen der Böden damit. Dann backe man alle drei Böden auf einem Backblech in mäßig geheiztem Ofen, bestreicht, wenn sie erkaltet sind, den einen mit Himbeer-, den andern mit Apfelgelee und legt sie übereinander, den verzierten obenauf. Man kann die Torte mit einer beliebigen Glasur überziehen.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Krankenpflege.

„Absterben" von Armen und Händen. Dies unangenehme Leiden ist zur Zeit sehr verbreitet. Die mangelhafte Ernährung und Winterkälte bewirken namentlich bei schwächlichen weiblichen Personen oder alten Leuten eine so hochgradige Stockung des Blutzuflusses in die äußeren Gliedmaßen, daß Nerven und Muskeln aus Mangel an Nahrung vollständig unfähig zur Tätigkeit werden und zeitweilig gleichsam absterben. Hiergegen ist Wärme das beste Heilmittel, damit der Blutumlauf energisch gefördert wird, denn Blutreichtum bringt in diese Körperteile Wärme und Leben. Also: Tag und Nacht warme Unterkleidung (Jäckchen, Ärmelweste), deren Ärmel am Handgelenk gut schließen, damit dort keine kalte Luft eindringt, ohne natürlich durch Enge den Blutumlauf zu hindern. Bei kalter Witterung auch noch eine wollene Bedeckung des Oberkleides. Unterärmel anziehen (abgeschnittene lange Strümpfe); draußen stets warme Handschuhe. Sind Schmerzen vorhanden, so gilt folgendes: Man legt eine dicke Schicht Wolle auf, am besten „Waldwolle" (in Drogerie oder Apotheke erhältlich), die zwar etwas juckt und kratzt, aber schnell Blutreichtum den betreffenden Stellen verschafft. Dreimal täglich wende man Wechselbäder der Arme an: Man nimmt zwei größere Becken, füllt eines mit kaltem Wasser, das andere mit recht warmem, und stellt einen Topf mit heißem Wasser daneben zum Nachgießen. Nun legt man die Arme bis über die Ellenbogen in das warme Wasser (etwa eine Minute), dann sofort in das kalte (etwa 1/4 Minute); dann wieder eine Minute ins warme und danach 1/4 Min. ins kalte, usw., usw. Ungefähr nach dem dritten Male gießt man in das (abgekühltere) warme Becken wieder etwas heißes Wasser nach, später nochmals. Die Gesamtdauer dieser Wechselbäder soll etwa eine Viertelstunde betragen. Dann die Arme recht tüchtig trocken reiben und gut warm ankleiden. —

Das Leiden ist nur eine örtliche Äußerung des im ganzen Körper darniederliegenden Stoffwechsels und verminderten Blutumlaufs. Dieser muß gehoben und angeregt werden durch äußerliche und innerliche Wärme (heiße Getränke und Suppen), durch wöchentlich zweimalige warme Bäder und tagtägliches Spazierengehen nachmittags zu einer bestimmten Stunde, die man sich dazu stets freihält, mag dazwischenkommen, was will. „Der sicherste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg." Möglichst gute, fette Ernährung ist natürlich auch von großem Vorteil.

Vorstehendes ganz regelmäßig und gewissenhaft täglich durchgeführt, hilft bestimmt.

Dr. Th.

Kinderpflege und -Erziehung.

Erste Hilfeleistung bei Krämpfen der Kinder. Sobald sich diese einstellen, ist, nachdem zum Arzt geschickt wurde, der Kopf des Kindes erhöht zu lagern. Darauf ist auf den Leib eine lauwarme und auf die Stirn eine kalte Kompresse zu verabfolgen und entsprechend zu erneuern. Dr. S.

Gartenbau und Blumenkultur.

Gefrorene Pflanzen sind rettungslos verloren, wenn die Kälte die Grenze der niedrigsten Temperatur erreicht hat. Diese ist nicht bei jeder Art gleich. Die krautartigen Pflanzen, wie Pelargonien, Fuchsien, Heliotrop, Begonien und ähnliche erfrieren bei 0 Grad, während hartlaubige Pflanzen, z. B. Lorbeer, Evonimus, Yucca einige Grad unter Null noch ertragen, ohne Schaden zu leiden. Die Hauptsache ist, daß die Pflanzen, die von der Kälte überrascht wurden, nicht in die Wärme gebracht werden, damit sie möglichst langsam wieder auftauen. Kann man sie bei niederer Temperatur, die nur einige Grade über Null mißt, im Dunkeln stehen lassen, so vollzieht sich der Wechsel ohne großen Nachteil. Andernfalls ist es ratsam, die gefrorenen Pflanzen in frisches Brunnenwasser zu tauchen oder stark zu überspritzen, wodurch der Frost gleichfalls herausgezogen wird. Werden die Blätter nachher schlaff, dann ist die Pflanze erfroren und erholt sich nicht mehr.

Vorsicht ist beim Lüften der Zimmer besonders im Winter nötig, weil Pflanzen, welche vom Luftzug getroffen werden, dadurch ernstliche Schädigungen erleiden. Die am Fenster stehenden Töpfe oder Blumentische

sind während des Lüftens beiseite zu setzen oder gut zu schützen; am besten öffnet man die Fenster zur Lüftung, an denen keine Blumentöpfe aufgestellt sind.

Die Treiberei der Hyazinthen auf Gläsern. Allenthalben sieht man Hyazinthengläser an den Fenstern stehen, aber nur die kräftigsten Zwiebeln lassen sich bei mäßiger Wärme mit Erfolg antreiben. Die Gläser werden hiezu gut gereinigt, auf den Boden wird eine Schicht Holzkohlenstückchen gebracht und diese mit einer etwa 2 Cm. dicken Schicht gut gewaschenem Flußsand oder kleinen Kieselsteinen beschwert. Die Holzkohle bewahrt das Wasser vor Fäulnis, die Sandschicht beschwert das Glas, daß es nicht leicht umfällt und gibt den Wurzeln einen Halt. Die aufgestellte Zwiebel muß mit ihrem Wurzelkranz schwach das Wasser berühren. Die darüber gestülpten Papierhauben sollen die durch die Verdunstung des Wassers entstehende feuchte Luft festhalten. Die Gläser dürfen nicht zu warm und nicht im Sonnenlicht stehen. Täglich muß Wasser zugegossen werden. Sobald Wurzeln da sind, dürfen nur die Wurzeln im Wasser stehen, nicht mehr die Zwiebel. Die gut durchgewurzelten Zwiebeln dürfen etwas wärmer gestellt werden.

Das Sitzenbleiben der Hyazinthen, d. h. das Steckenbleiben der Blütendolde in der Zwiebel, kann vorkommen, wenn die Hyazinthe zu früh warm gestellt worden ist, oder wenn der Zwiebel während der Treiberei zu wenig Wasser zugeführt wird. Spät blühende Hyazinthen bleiben sitzen, wenn man sie zu früh ans Licht kommen läßt. Wer diese Ratschläge beachtet, wird durch die schöne Blüte belohnt werden. F.

Tierzucht.

Der Nutzen der Taube. Die schnelle Entwicklung und die für den Züchter mühelose Aufzucht macht die Taube zur Erzeugung von Fleisch geeignet. Junge Tauben sind für Kranke und Genesende ein hochgeschätztes Nahrungsmittel, das wegen seiner leichten Verdaulichkeit gesucht ist. Ältere Tauben werden nicht so hoch bewertet. Sie lassen sich auch nicht mästen. Dagegen sind die Nestjungen durch geeignete Fütterung im Alter von vier Wochen fleischiger zu machen. Man setzt sie in kleine Käfige und verabreicht einen Brei aus Maismehl, Buchweizenmehl oder Brot, der mit süßer Milch dick angerührt wird. Das Futter wird regelmäßig alle zwei Stunden frisch vorgesetzt. Diese Mast dauert nur 8—14 Tage. Die Tauben werden dann getötet und dem Verbrauch zugeführt.

Die Federn der Jungtauben sind als Füllstoff für billige Kissen zu verwenden. Einfarbige Federn und Flügel von alten Tauben werden auch als Hutschmuck verarbeitet.

Der Dünger ist sehr wertvoll und sollte sorgfältig gesammelt werden, weil er für alle Gartengewächse und Gemüse sich gut eignet. Früher wurde er auch in der Kürschnerei zum Gerben verwendet. Jedenfalls ist er als Gartendünger besser angebracht. -r-

Frage-Ecke.

Antworten.

67. **Schafwolle.** Fragen Sie Frau Wwe. Christen, Küfers, Schattseite Öschenbach bei Ursenbach (Kt. Bern) an. M. G.

68. **Holzzementböden.** Sollte nicht ein städtisches Bauamt, eine Auskunftsstelle für Wohnungsbau auf solche Detailfragen des Hausbaus, weil persönlich nicht interessiert, zuverlässige Auskunft geben können? Da man nicht weiß, wo die Fragestellerin wohnt, können keine bezüglichen Adressen angegeben werden. H.

69. Man hat in unserm Bekanntenkreise den Versuch mit Apfelschalen gemacht und er hat befriedigt. Mir kam der Kaffee, wenn auch ziemlich wohlschmeckend, doch etwas ‚dünn' vor, was aber an der Zubereitung gelegen haben mag. Man hat die Schalen zuerst auf dem Ofen möglichst rasch getrocknet, dann in einer eisernen Pfanne dunkelbraun geröstet und durch die Kaffeemühle oder die Fleischhackmaschine treiben gelassen. Beim Gebrauch wurde ein Drittel „Schalen", zwei Drittel Kaffeepulver, eventuell mit Feigenkaffee gemischt, verwendet. H.

70. Das Büchlein „Die Kochkiste" von Frau Hofmann-Egli (Verlag Huber & Cie., Frauenfeld) enthält einige gute Rezepte von Reisgerichten, die auch im Selbstkocher sehr schmackhaft werden. E.

Fragen.

71. Kann man durch irgend einen billigen Anstrich die häßliche graue Fläche hinter dem Schüttstein sauber und gegen Wasser unempfindlich machen? Oder muß man zu dem heute sehr teuren Wachstuch greifen? Abwaschbare Platten läßt der Hausherr nicht einsetzen. Hausfrau.

72. Gibt es kein Mittel, Obst und Kartoffeln auch in Häusern mit Zentralheizung gut durch den Winter zu bringen? Leider sind die Keller in solchen viel zu warm und die Vorräte schrumpfen zu früh ein. Für guten Rat dankt Leserin in Z.

73. Existiert auch eine Schrift, die über die Behandlung des Gasherdes orientiert? Wir kochten bis dato mit Holz und ich bin nun etwas ängstlich, aus Unkenntnis zu viel Gas zu konsumieren. Junge Hausfrau.