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

Band: 27 (1920)

Heft: 12

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: 20.08.2025

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-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 45 Cts

Nr. 12. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 12. Juni 1920.

Am guten Alten
In Treuen halten,
Am kräftigen Neuen
Sich stärken und freuen
Wird niemand gereuen. E. Geibel.

□

Schweizerische Elektrizitätsausstellung in Luzern.

15. Mai bis 15. Juni.

(Nachdruck verboten.)

Die im bekannten Ausstellungsraum des ehemaligen Friedensmuseums, neben dem Bahnhof, in geschickter architektonischer Innenausstattung untergebrachte Ausstellung verdient einen zahlreichen Besuch auch seitens der Frauen. Schon die wundervolle Beleuchtung der Ausstellungsräume, die nachts durch eine anziehende Außenbeleuchtung der Festhalle ergänzt wird, findet allseitigen Beifall.

Bei der Besichtigung der in über hundert teils abgeschlossenen Räumen, teils auf Tischen oder in anderer geschickter Anordnung untergebrachten Ausstellungsgegenstände, kann man feststellen, daß die Elektrizität nicht nur im Handwerk und Gewerbe, in der Industrie und Landwirtschaft, sondern auch im Haushalt die mannigfachste Verwendung findet. Vor allem natürlich in der Küche, bildet doch die elektrische Wirtschaftsküche eine Sehenswürdigkeit für sich. Dort wird einem erst klar, wie vielseitig der elektrische Strom beim Kochen, Braten und Backen verwendet wird; wie man den Heißwasserspeicher, der vorteilhaft mit billiger Nachtkraft erwärmt wird, praktisch ausnützt; wie die Ersteller der elektrischen Küchenapparate bestrebt sind, einfache, gefällige und praktische Formen und Ausstattungen zu erstellen, namentlich aber auch darauf bedacht sind, den Stromverbrauch herabzusetzen, so daß es immer weiteren Kreisen möglich sein wird, die elektrische Küche einzuführen. Neben Kochherden, Kochplatten, Kochgefäßen sind auch Tauchwärmeapparate zu sehen, mit denen jeder Inhalt in beliebigem Gefäß bis zum Siedepunkt erhitzt werden kann. Weiteste Verbreitung haben die Wärmespeicheranlagen gefunden.

In der Wohnstube besichtigt man vor allem die Beleuchtungskörper. Die früheren, meist geschmacklosen Formen werden verdrängt durch vorzügliche Ausführungen in Metall, Eisen und Holz; auffallend zahlreich sind letztere vertreten, was manchem geschickten Drechslermeister Anregung geben kann. Daneben sind Teppich-, Fuß- und Sesselwärmer, Thee- und Kaffeemaschinen, Entstaubungsanlagen, Zimmerlüfter (Ventilatoren) ausgestellt. Zahlreich sind auch die Versuche, die gemacht werden, um die elektrische Heizung einzuführen, manchmal in Verbindung mit hübschen Kachelverkleidungen; es sind

gewissermaßen alte Formen in neuem Gewand, nur mit bequemer und reinlicher Feuerung versehen. Ein Aussteller zeigt, wie man den Kachelofen durch Kohlen oder elektrischen Strom erwärmen, also billigen Nachtstrom oder die elektrische Anlage nur in der Übergangszeit (Frühjahr und Herbst) benützen kann.

In einem schön ausgestatteten Schlafzimmer ist ein elektrisches Lichtbad mit einfachsten Mitteln eingerichtet worden.

In das Arbeitszimmer gehört die Nähmaschine. Deren elektrischer Antrieb in gefälligen und praktischen Ausführungen geboten, bedeutet eine Wohltat wie eine Zeitersparnis für jede Haus- und Berufsfrau.

Für das Krankenzimmer berechnet sind zahlreiche chirurgische und hygienische Apparate, vor allem aber ein praktischer Krankenlesetisch mit Buchtisch samt Blatthalter und Beleuchtungsvorrichtung, verstellbar nach allen möglichen Anforderungen.

Ganz besonderes Interesse beanspruchen der elektrische Antrieb für die Waschmaschine und die Bügeleisen in den mannigfachsten Formen und Größen, sowie eine Bügelmaschine.

Im Badezimmer steht ein elektrischer Badeofen. Die Warmwasseranlagen sind mannigfach vertreten.

Außer den hier angeführten Ausstellungsgegenständen sind noch eine reiche Menge von anderen Gebrauchsartikeln zu sehen, so Taschenlampen, Schalt- und Läutevorrichtungen u. s. w.

Diese gedrängte Darstellung wird genügen, um auch die Frauenwelt zu einem zahlreichen Besuch der schönen Ausstellung zu ermuntern. Zeit und Kosten werden sich reichlich lohnen durch die Anregung zu praktischer Verwenung des elektrischen Stromes im Haushalt. E. K. R.

□

Ein Leben ohne Arbeit gilt nur, was ein Rahmen ohne Bild. F. W. Weber.

Unsere Frühgemüse.

Ein pflanzengeographisches Kapitel von Otto Löschebrand.

Nachdruck verboten.

Die ersten wärmeren Monate des Jahres haben uns die Tafel wieder reichlicher gedeckt, aber die Preise sind noch nicht billig geworden. Die Frühgemüse nehmen heute fast wieder den Charakter von Delikatessen an, den sie in jenen fernen Zeiten hatten, als sie nur in den Klostergärten angebaut wurden. Auch an der Frühlingstafel sind wir, wie in so vielen Dingen, die Erben Roms, wo der Gemüsebau schon in frühen Jahrhunderten in Blüte stand. Die Römer führten ihn dann in Frankreich ein, das noch heute unter den gemüsebauenden Ländern in mancher Beziehung an der Spitze steht. Schon Kaiser Karl der Große hat durch Anbau auf seinen Mustergütern alles getan, um die neuen Nutzpflanzen bei uns einzuführen. Heute denken wir kaum noch daran, daß es fast alles Kinder ferner Zonen sind, die uns die Frühlingstafel schmücken!

Das beste Frühgemüse ist wohl der Spargel, der seines hohen Stickstoffgehaltes wegen, ganz abgesehen von seinem Wohlgeschmack, einen ziemlich großen Nährwert besitzt. Er stammt aus Asien und ist wohl den Mittelmeervölkern als Genußmittel zuerst bekannt geworden. Von dem griechischen Philosophen Platon wissen wir, daß er ihn besonders liebte. Die Römer kannten anfangs nur den wilden Spargel, der heute noch in Rußland, Dalmatien, Italien, Südfrankreich und stellenweise auch an der englischen Küste wächst. Aber nicht nur als Delikatesse, sondern auch als Heilmittel wurde der Spargel von den Alten hoch gewertet. Sein Genuß wurde gegen Gicht, Wassersucht und Herzleiden vielfach verordnet. Mönche sollen ihn später über die Alpen gebracht und zuerst in Klostergärten angebaut haben. Zu den spargelartigen Gewächsen zählt auch die Rhabar-

berstaude, deren Heimat China ist. Sie wurde etwa um die Mitte des 14. Jahrhunderts in Europa eingeführt.

Eine fast ebenso wichtige Rolle wie der Spargel spielte in der altrömischen Küche der Salat in seinen verschiedenen Arten, besonders der Endiviensalat. Er wurde mit feingehackten Zwiebeln, Essig und Honig zubereitet, während man andere Arten anscheinend scharf salzte, wie der Name andeutet, der von dem lateinischen Sal (das Salz) abgeleitet ist. Im Mittelalter wurden Lauch und Zwiebeln unter der Asche gebraten; man schnitt sie in kleine Stückchen und machte sie mit Honig und Salz als Salat an, oder dämpfte die Zwiebeln und goß süßen Wein darüber. Auch aus Porree wurde ein Salat bereitet unter Zusatz von Pfefferminze und Petersilie, Salz und Öl, während der für unseren heutigen Geschmack unbedingt notwendige Essig bei diesen Salaten noch keine Verwendung fand. Sämtliche Lauchgewächse stammen aus Asien und wurden schon zu Zeiten der Pharaonen in Ägypten im großen Maßstabe kultiviert, speziell der Knoblauch.

Die an den Pyramidenbauten beschäftigten Arbeiter konsumierten große Mengen davon, wie Herodet in seiner Geschichte Ägyptens berichtet, und auch den Feldarbeitern, Soldaten und Matrosen des römischen Reiches war er ein unentbehrliches Erfrischungsmittel. Kaiser Nero trug im Volk den Spottnamen eines Porrophagus, d. h. „Lauchessers", da er mit Vorliebe Schnittlauch zu sich nahm, um seine Stimme geschmeidig zu erhalten.

Wie die Zwiebel, so stammt auch die Gurke aus Ostindien. Sie war den alten Ägyptern schon sehr früh bekannt, wie Abbildungen auf verschiedenen Bauwerken beweisen. Ungefähr im 5. Jahrhundert vor Chr. fand sie in Griechenland und Italien Eingang und wurde auf die verschiedenste Weise zubereitet. Kaiser Tiberius war ein so großer Gurkenfreund, daß er sie im Winter in Gewächshäusern züchten ließ. Von Byzanz aus wurde die Gurke den slavischen Völkern bekannt, während sie in unseren Gegenden verhältnismäßig spät, erst um den Anfang des 17. Jahrhunderts Eingang fand.

Chinesischen Ursprungs ist der Rettich, dessen Kultur in Europa sehr alten Datums zu sein scheint, ebenso wie die des Radieschens, das wir heute nicht auf unserer Tafel missen möchten.

Von den Kohlarten, die uns die Mittelmeerländer schenkten, ist die edelste unstreitig der Blumenkohl, der zuerst auf der Insel Cypern angebaut worden sein soll; andere nehmen an, daß ihn die Römer aus Afrika mitbrachten. Wie die Gurke, lernten wir ihn in Europa auch erst im 17. Jahrhundert kennen, während Wirsing und Kohlrabi, ebenfalls Kulturpflanzen der Mittelmeerländer, bei uns schon früher bekannt gewesen zu sein scheinen.

Neben dem Blumenkohl darf die Erbse unter den Frühgemüsen nicht ungenannt bleiben, besonders in Verbindung mit jungen Karotten. Wie die meisten Hülsenfrüchte stammt auch sie aus Asien und war den Griechen und Römern schon frühzeitig bekannt; die letzteren machten sie in Europa bekannt, doch lernte man die grüne Erbse oder Schote erst später schätzen. Die zweite Gemahlin Ludwigs XIV., Madame de Maintenon, erwähnt zum erstenmal im Jahre 1696 das neue Gericht der grünen Erbsen.

Im Zusammenhang mit der Erbse sei schließlich noch eine andere frühe Hülsenfrucht, die Bohne, genannt, die den Mittelmeervölkern schon um das zweite Jahrtausend v. Chr. bekannt gewesen ist. Trotzdem ist sie vielfach angefeindet worden; in Ägypten war ihr Genuß den Priestern verboten und auch Pytagoras untersagte seinen Schülern den Bohnengenuß. Sie war im Altertum die „Totenfrucht", die man an bestimmten Tagen den Geistern der Abgeschiedenen als Speise vorsetzte, wie

man auch annahm, daß die Abgeschiedenen in der Unterwelt mit Bohnen gespeist wurden. Darauf mag die Abneigung gegen die Bohnen zurückzuführen sein, die sich auch bei den nordischen Völkern nur langsam einzubürgern vermochten.

□

Behandlung der Möbel.

(Nachdruck verboten.)

Seine Möbel richtig behandeln, heißt in erster Linie sie in gutem Stand erhalten. Dies erfordert, sie weder starker Ofen- noch Sonnenhitze auszusetzen (neue, aus nicht vollständig ausgetrocknetem Holz gearbeitete Möbel bekommen, nahe dem Ofen stehend, Risse); jede kleinste Beschädigung sofort auszubessern, also abgesprungene Splitter usw. wieder anzuleimen (wo ein Anpressen nicht durch Beschweren möglich ist, geschehe dies durch Umschnürung) und richtige Reinigung. Zu dieser gehört das „Staubwischen". Solches geschehe jeden zweiten Tag gründlich. Die Flächen der lackierten und polierten Möbel werden mit weichem Tuch gerieben, nachdem der Staub weggewischt wurde, und die Vertiefungen und Schnitzereien werden mit dem Staubpinsel (nötigenfalls mit der Bürste) gesäubert.

Bei der Hausreinigung werden die polierten Möbel mit einem Teil Petrol und vier Teilen Wasser abgewischt (die Vertiefungen mit dem Pinsel ausgewaschen) und dann mit weichem Wollappen glänzend gerieben und gebürstet.

Lackierte Möbel dürfen nur trocken abgerieben oder mit farblosem Bernstein- oder Kopallack überzogen werden.

Gebeizte und darauf gewachste Möbel werden, wo Schmutz und Staub anhaften, mit Benzin abgewischt (Schnitzteile mittelst Pinsel) und nachher an den Stellen, wo die Beize verblaßt ist, mit neuer Holzbeize (in großen Droguerien sind alle Beizfarben erhältlich) bestrichen und nach längerem Trocknen mit dünnflüssiger Bodenwichse (bestes Wachs) durch gleichmäßiges Auftragen mittelst Pinsel und späteres Glänzendreiben (Schnitzereien bürsten) behandelt.

Hellgelb lackierte Möbel behalten, wenn sie wöchentlich etwa dreimal gründlich trocken abgerieben werden, sehr lange ihr gutes Aussehen; anders ist es bei den weiß lackierten. Diese werden, trotz sorgfältiger Behandlung, mit der Zeit gelblich. Ist dieser unschöne Ton nicht sehr tiefgehend, so bürste man mit Seife und überstreiche mit bestem Lack (frage in guten Droguerien; die Namen und Fabrikate wechseln). Abgesprungene Stellen überstreiche man mit weißer Lackfarbe rasch und dünnflüssig und lasse sie lange unberührt trocknen.

Bei lackierten Türen gilt die gleiche Vorschrift. Türen mit sogen. Wachsfarbe gestrichen, dürfen nur trokken gereinigt werden; kleine Flecken werden mit etwas Benzin entfernt.

Tannen-, Linden- und Ahornmöbel dürfen nie mit Soda gewaschen werden; sie bekommen dadurch ein graues Aussehen. Hat man keine ganz sodafreie Seife, so nehme man Boraxlösung, oder bearbeite sie mit Sand und Bürste, wie es die Bauern tun, die ein allmähliches Rissigwerden hinnehmen.

Übrigens ist solches natürlich nur bei Tischplatten, die gründlicher Reinigung bedürfen, der Fall; Schränke lassen sich leicht mit brauner Holzbeize und nachher mit Brunolin (Droguerie) anstreichen. Brunolin, das wie Wichse glänzend gerieben wird, hat vor dieser den Vorzug, bei flüchtigem Einfluß von Wasser, seinen Glanz nicht zu verlieren.

Tischplatten mit Linoleumbelag werden mit wenig dünner Milch abgewaschen und glänzend gerieben oder mit Seifenwasser gewaschen und nach völligem Trocknen gewachst.

Nachttischchen und Nachtkästchen bleiben ständig geruchlos, wenn man sie alle vier Wochen mit in heißem Wasser gelöstem Alaun ausfegt und

ständig unter und auf den Nachttopf ein Zeitungspapier legt.

Goldrahmen und Bilder-Gläser werden mit stark verdünntem Spiritus (erstere nur ganz flüchtig) gereinigt; ebenso das Spiegelglas. Man bediene sich des weichen Fensterleders. Sind an Goldrahmen kleine Defekte, so überstreiche man sie mit Goldbronze, die in sogenannter Goldtinktur gemischt wurde.

Die Nähmaschine muß nach jedem längern Gebrauch — bei möglichster Zerlegung — mit reichlich Petrol gereinigt und nachdem es weggewischt ist, frisch und reichlich geölt werden.

Zeigt sich in alten Möbeln der Holzwurm, so kann er durch häufiges Bestreichen von Benzin oder Eindringenlassen von solchem unschädlich gemacht werden.

Der Mottengefahr ist nur durch häufiges Klopfen von Mai bis Ende September auszuweichen. Durch Hitzeeinwirkung in Desinfektions-Anstalten können vorhandene Motten und deren Eier vernichtet werden. Diese Behandlung ist aber nur bei Vorhängen etc. unschädlich; Möbel mit geleimten Holzteilen können Schaden durch die langdauernde Hitze nehmen.

Sollen andere Möbel nicht „angesteckt" werden, hilft nur ein Aufreißen und gründliche Reinigung der Polsterung.

Isa von der Lütt.

Haushalt.

Warum kann man Eiweiß zu „Schnee" schlagen?

Weil die Eiweißmasse sehr zähflüssig ist. — Das hängt folgendermaßen zusammen: Eine Luftblase im Eiweiß platzt nicht wie eine im Wasser, sondern bleibt stehen. Ihre Masse ist so zähe, die einzelnen Teilchen haften so fest aneinander, daß das dünne Häutchen über der Blase nicht zerreißt. Schlägt man die Eiweißmasse mit dem Schaumbesen, so mischt man einerseits Luft in sie hinein, andrerseits zerteilt und verkleinert man die bereits vorhandenen Luftblasen. Schließlich ist dann die ganze Masse mit einer Unmenge kleiner Bläschen erfüllt. Das Ganze ist ein Gebäude aus dünnen Eiweißhäutchen; aber trotz der Zartheit dieser Häutchen sinkt es nicht zusammen, weil die Masse so zähflüssig ist. Je zähflüssiger die Masse, desto besser steht natürlich der Schaum. Daher erklärt es sich, daß das Eiweiß leichter Schnee gibt, wenn man Zucker zusetzt, die Lösung wird dann noch konzentrierter. Umgekehrt steht bei einer gewissen Verdünnung der Schaum gar nicht mehr. Daher geben „Kalkeier", also in Kalkwasser konservierte Eier keinen Schnee, weil deren Eiweiß stets durch nachträglich eingedrungenes Wasser verdünnt ist.

Seife aus altem Fett herzustellen.

Aus alten Fettresten, Abfällen, Schwarten, die sich sehr gut sammeln lassen, indem man sie durch Überstreuen mit etwas Salz vor Fäulnis schützt, kann man weiße Hartseife, sowie Terpentin- und Salmiakseife bereiten. 1 Kilo Abfälle, 250 Gr. Seifenstein und 1½ Liter weiches Wasser (kein Brunnenwasser) läßt man sehr langsam 2 Stunden unter beständigem Umrühren kochen. Hiernach stellt man die Masse 24 Stunden kühl und schneidet dann die Seife heraus. Will man Terpentin- oder Salmiakseife herstellen, so nehme man auf 1½ Liter Wasser für 20 Cts. Terpentin oder Salmiakgeist und 125 Gr. gewöhnliche Soda. Letzteres gibt man mit dem Fett zugleich ins Wasser, Terpentin und Salmiak dagegen erst vor dem Kaltstellen der Masse, durchmischt alles durch tüchtiges Umrühren und schneidet die Seife ebenfalls nach 24 Stunden in Stücke. Nach 4 bis 6 Wochen kann man die Seife verwenden; je länger sie liegt, um so besser wird sie.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Fidelisuppe, † Gefüllte Schafsbrust, † Erbsen an grüner Sauce, Pommes frîtes, Erdbeercreme.

Montag: † Haferflocken-Suppe, † Spanische Würste, Kopfsalat.

Dienstag: Kräuter-Suppe, * Zigeunerbraten, † Kartoffelspatzen, * Milchsülze.

Mittwoch: Resten-Suppe, Hülsenfruchtbratlinge, * Nudelspeise mit Kohlrabi.

Donnerstag: Geröstete Grießsuppe, * Leberknödel, * Petersilienkartoffeln, Salat.

Freitag: Minestra, * Rhabarberauflauf.

Samstag: Zwiebel-Suppe, Maispfluten mit Käse, Krautstiele.

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

Koch-Rezepte.

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

Milchpitzockel-(Knöpfli)Suppe. (Sättigendes Abendgericht). 1½ Liter Milch, ¼ Kilo Mehl, 1 Ei mit Salz. Mit dem Mehl, lauem Wasser, Ei und Milch wird ein zarter Knöpfliteig gemacht. Dann wird die Milch zum Sieden gebracht, der Teig auf ein Holzbrett geleert und kleine Pitzockel (Knöpfli) in die siedende Milch geschnitten. Wenn sie obenauf schwimmen, sind sie gar und alles zusammen wird in eine Suppenschüssel angerichtet.

Zigeunerbraten. Gutes Rindfleisch von der Huft wird in Schnitten geschnitten und ganz dünn ausgeklopft, doch so, daß diese noch zusammenhalten. Diese werden an Stäbchen angereiht, gesalzen und gepfeffert. Auf offenem Feld mit natürlicher Kochvorrichtung gerät der Braten am besten, er läßt sich aber auch auf dem Kochherd zubereiten wie Rostbraten. Die Stäbchen werden über eine Pfanne gelegt, in welcher Nierenfett zerlassen wird. Mit dem Kochlöffel übergießt man nun fortwährend die Fleischstäbchen mit dem heißen Fett während einigen Minuten, bis das Fleisch gar und schmackhaft ist. Jede Person bekommt ein Spießchen. Bei Pick-nick sehr beliebt.

Leberknödel. Die Rinds- oder Kalbsleber wird abgehäutet, von allen Adern und Muskeln befreit und ganz fein gehackt. Dann weicht man Brötchen in Wasser ein, dämpft in etwas Butter fein gehackte Zwiebeln, Petersilie, die ausgedrückten Brötchen und verarbeitet dies gut mit der Leber, dem nötigen Salz, Muskat nach Belieben, so viel Eier wie Brötchen, etwas Mehl und etwas ganz feine Speckwürfel. Aus dieser Masse werden mit einem Löffel Knödel ausgestochen, in Salzwasser gekocht und nach dem Anrichten mit heißer Butter übergossen.

Kochrezepte bündn. Frauen.

Nudelspeise mit Kohlrabi. 200 Gramm Nudeln werden weichgekocht und abgetropft, ebenso 500 Gr. geputzte, in Scheiben oder Streifen geschnittene Kohlrabi. Inzwischen hat man folgende Sauce bereitet: Eine geschnittene Zwiebel wird in Butter oder Fett schwach angebraten, 50 Gr. Mehl beigegeben und mitgedämpft, daß es weiß bleibt, dann ½ Tasse Wasser und 1 Tasse Milch zugegossen, aufgekocht, Salz und 1 Prise Pfeffer zugefügt und zuletzt mit einem Eidotter legiert. Die eine Hälfte dieser Sauce wird über die Nudeln gegossen, die andere über die Kohlrabi und alles lagenweise in eine Form gefüllt. Man beginnt und endet mit einer Lage Nudeln. Zuoberst gibt man einige Butterstückchen und 2 Eßlöffel Rahm und bäckt das Gericht 30 Minuten in guter Hitze.

Junger Hopfen wird, noch zart, an den Hecken gepflückt, in einer weißen Sauce geschmort, oder er wird in Salzwasser weichgekocht und eine weiße Buttersauce darüber gegossen.

Petersilienkartoffeln mit saurem Rahm. Man kocht die Kartoffeln in der Schale mit reichlich Salz, zieht sie recht heiß ab und schneidet sie in Scheiben. (Neue Kartöffelchen läßt man ganz.) Unterdessen quirlt man eine Tasse sauren Rahm mit einer Handvoll gewiegter Petersilie und einem Löffel Mehl, bringt ihn zum Kochen, gibt die Kartoffeln hinein und vermengt sie gut mit der Sauce, bis alle davon umhüllt sind. Das Gericht muß recht heiß serviert werden.

Milchsülze. Auf 1 Liter dicke Milch oder solche, die sich nicht mehr kochen läßt, löse man 7—8 Blatt Gelatine in heißem Wasser auf, füge gleich einige Eßlöffel Zucker hinzu und rühre dann die aufgelöste Gelatine in die Milch ein. Diese angenehme, erfrischende Speise wird, wenn erkaltet, gestürzt und mit oder ohne Fruchtsaft serviert.

Rhabarberauflauf. In einem Stückchen Butter, das man zergehen läßt, rührt man 80 Gr. Mehl und 40 Gr. gestoßenen Zwieback mit ¼ Liter Milch glatt und rührt es kochend, bis die Masse sich vom Topfe löst. Nach dem Erkalten mischt man 1 bis 2 Eigelb, wenig Salz, Zucker und Zitronenschale oder Vanille darunter und füllt über dick eingekochtes Rhabarberkompott in die vorbereitete Form. Backdauer ¾—1 Stunde bei mäßiger Hitze.

Englische Biskuits (gibt 80—90 Stück). Zutaten: 500 Gramm Weißmehl, 1 Päckchen Vanillezucker, ein Päckchen Backpulver, eine Prise Salz, zwei Eier, sechs Eßlöffel kondensierte süße Milch und 100 Gr. Butter. — Die Eier werden mit dem Vanillezucker zehn Minuten schaumig geschlagen, dann noch die Milch tüchtig vermengt damit und die leicht erwärmte Butter und hierauf das Mehl hineingewirkt, dem man vorher das Backpulver untermischte. Es empfiehlt sich, diesen Teig eine halbe Stunde kühlzustellen. Er darf dünn ausgewallt werden (zwei Messerrücken dick); man sticht mit einem Glase Plätzchen aus, welche auf dünn bestrichenem Blech rasch goldbraun gebacken werden müssen, zirka zwei bis drei Minuten in gut durchheiztem, aber nicht zu heißem Ofen; dann gehen sie prächtig auf und sind sehr mürbe und dennoch länger haltbar als Buttergebäck. Luftdicht verschlossen aufbewahren.

Eingemachte Früchte.

Stachelbeer-Konfitüre. Die unreifen Beeren werden gereinigt und die Stiele abgeschnitten; das gleiche Gewicht Zucker wird mit etwas Wasser flüssig gekocht, die Beeren

hineingegeben und langsam weich und zur gewünschten Dicke eingekocht.

Ungekochtes Johannisbeer-Gelee. Man zerdrücke die abgestreiften Beeren mit einer silbernen Gabel, presse sie durch ein Tuch, mische unter den Saft so viel fein gesiebten Zucker, als ersterer schwer ist, und rühre die Masse mit einem kleinen Besen drei Viertelstunden nach einer Seite hin, so daß keine Blasen entstehen. Nach einigen Tagen wird der eingefüllte Saft dick und kann zugebunden werden.

Johannisbeersaft ohne Zucker. Man streife die roten Johannisbeeren ab, zerdrücke sie, fülle sie in Krüge oder Flaschen und stelle sie an die Sonne, bis der Saft ausgegoren hat; die Gefäße muß man aber immer bis zum Überlaufen voll halten, denn nur dadurch gehen die Kerne und alles Unreine heraus. Wenn nach ein paar Tagen nichts mehr übergeht, was man am besten um die Mittagszeit, wo die Sonne am wärmsten ist, beobachten kann, so lege man ein feines, leinenes Tuch in einen Trichter und gieße den Saft langsam und vorsichtig, damit nichts vom Bodensatz mitkommt, in Flaschen, pfropfe gut zu und bewahre den Saft an einem kühlen Orte auf. Er hält sich jahrelang, und es schadet nichts, wenn sich auch oben ein sogenannter Kahm ansetzen sollte, den man beim Gebrauch behutsam wegnimmt. — Man kann den Saft benutzen wie frischen; mit Wasser und Zucker vermischt, gibt er ein sehr angenehmes und bei Fiebern heilsames, kühlendes Getränk.

„Das Einmachen der Früchte."

Gesundheitspflege.

Wo können wir Sonnenbäder nehmen?

Das Sonnenbad soll möglichst in der Nähe unseres Wohnortes gelegen sein. Am besten ist es, wenn wir zu Hause Sonnenbäder nehmen können. Häufig werden Zimmer-Sonnenbäder genommen, indem man sich dicht am Fenster auf den Boden legt und den Körper teilweise bescheinen läßt, das ist aber nur ein kümmerlicher Notbehelf. Am glücklichsten sind die, welche eine freie Terrasse oder größere Veranda haben, die mit Segeltuch umspannt werden kann, so daß ungeniert Sonnenbäder und Sonnenwasserbäder gemacht werden können. Vielerorts wird man sich im Garten eine Gelegenheit schaffen können. Dazu ist ein freier Platz zwischen den Stangenbohnen oft recht günstig; oder man richtet sich ein mit Tüchern umspanntes Sonnenbad ein. Sehr gut ist auch das tragbare Sonnenbad. Wer es auf dem Dache einrichten kann, der soll nicht versäumen, gleich eine dünne Bretterwand oder eine Mauer errichten zu lassen, um jederzeit ungestört sein Sonnenbad nehmen zu können. Der Boden wird am besten asphaltiert und mit Sand und Kies überstreut. So kann das Sonnenbad auf dem Dache gleichzeitig als Spielplatz für die Kinder benutzt werden. Für diejenigen, die zu Hause keine Gelegenheit haben, Sonnenbäder zu nehmen, sind in vielen Städten und größeren Ortschaften Sonnenbäder errichtet worden, jedoch in noch viel zu geringer Anzahl.

Sehr schön sind auch die Fluß-, See- und Meersonnenbäder, indem man das Wasserbad fast gleich mit dem Sonnenbade verbinden kann. Man merke sich aber, daß man bei empfindlicher Haut nicht erst ins Wasser gehen soll, da sonst die Haut sehr leicht verbrennt. Die intensivsten Sonnenbäder finden wir auf Bergeshöhe. Je höher wir kommen, desto stärker wirken die Sonnenstrahlen, desto vorsichtiger muß man deshalb sein.

Krankenpflege.

Flechten

sind eine Krankheit, welche anfangs auf einzelnen Hautpartien auftritt, beim Fortschreiten des Leidens sich immer mehr ausbreitet und schließlich die ganze Haut bedeckt. Es gibt verschiedene Arten von Flechten; sie aufzuführen, würde zu weit führen, man halte nur an dem Prinzip fest, daß sie größtenteils eine Erkrankung der Körpersäfte sind und nicht etwa durch scharfe Einreibung vertrieben werden dürfen, sondern wir müssen die Natur hier unterstützen, krankhafte Stoffe auszuscheiden, und zwar durch milde Bäder, kühle Packungen, oder auch durch Dampfbäder, Licht- und Sonnenbäder die Ausscheidung beschleunigen, somit den Prozeß anfangs wohl vermehren (d. h. daß der Ausschlag stärker wird), aber auch schnell zur Heilung zu bringen. Möglichst reizlose und möglichst fleischlose Diät ist erforderlich zum Gelingen der Kur.

Kinderpflege und -Erziehung.

Mütter, hütet eure Säuglinge ganz besonders in der heißen Jahreszeit.

Der Sommer ist für die Säuglinge eine gefährliche Zeit. Während der großen Sommerhitze neigt der Säugling leichter zu Erkrankungen. Durch eine vernünftige Pflege und Ernährung sind Erkrankungen beim Säugling vermeidbar. Die häufigste Sommerkrankheit des Säuglings ist Brechdurchfall. Durch die Sommerhitze wird der Säugling geschwächt und verträgt dadurch die Milch schlechter. Der beste Schutz gegen Brechdurchfall und andere Verdauungsstörungen ist die Ernährung an der Brust. Flaschenkinder müssen im Sommer knapp ernährt werden. Überfütterung ist be-

sonders schädlich. Gegen Durst, also zwischen den Mahlzeiten, darf der Säugling etwas dünnen Thee oder abgekochtes Wasser erhalten, aber keine Milch. Die Milch muß kühl aufbewahrt werden; der Säugling darf keine verdorbene, saure Milch bekommen. Der Säugling muß so kühl wie möglich untergebracht werden. Laßt ihn sich frei strampeln, packt ihn nicht in wollene Umtücher, steckt ihn nicht unter Federkissen, wenn draußen die Sonne glüht. Denkt euch, wie unbehaglich es für Erwachsene wäre, wenn sie im Hochsommer einen Wintermantel tragen müßten. Haltet die Zimmer kühl, lüftet während der Nacht, am Morgen und am Abend. Während der Tageshitze schließt Fenster und Läden. Bei allen Störungen, Erbrechen, Durchfall, zieht den Arzt zu. J. S.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Kultur des Pfirsichbaumes.

In mildem Klima, z. B. am Rhein in der Gegend von Basel, ist die Kultur des Pfirsichbaumes etwas erfreuliches. Mit zerstörenden Nachtfrösten muß ja leider auch hier gerechnet werden, aber sie treten doch nicht jedes Jahr verheerend auf. Ein weggeworfener Pfirsichkern schenkt einem Garten oft ohne alle Mühe ein schnell tragendes Bäumchen, das in seinem rosenroten Blütenschmuck zum malen schön ist. Und im September beißen die heutigen Landesbewohner ebensogern in die saftigen Früchte, wie vor vielen Jahrhunderten die Römer, die um Augusta Raurica herum die Bäume hegten und pflegten. E. G.

Frage-Ecke.

Antworten.

43. Sie haben recht, man schilt nur immer auf die Frauen und ihre Unwissenheit speziell im **Heizen**, aber auf keinem hauswirtschaftlichen Gebiete wird so wenig Belehrung verbreitet, wie gerade auf diesem. Sollten nicht gerade Behörden ein starkes Interesse daran haben, daß diese Zustände sich bessern? Können nicht Wanderlehrerinnen engagiert werden und durch Vorträge, Kurse Aufklärung unter das Volk bringen? Ich finde, Frauenvereine sollten diese Frage prüfen und einige passende Persönlichkeiten auf den Herbst wohlvorbereitet hinaussenden. P.

44. Ich habe mit „Silberweiß" meine Küche geweißelt, solche **Mörtel-Defekte** ausgebessert und eine häßliche Hauswand in ihrem Unterteil wieder tadellos hergestellt. „Silberweiß" wird nach Gebrauchsanweisung mit heißem Wasser angerührt (10 Minuten lang) und nach längerem Stehen angepinselt. Sie können das Präparat in jeder Drogerie bekommen. A.

45. Die **Junketspeisen** sind auch dem schwächsten Magen zuträglich. In dem Büchlein von Schwestern Barth, Schleitheim „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" steht die Anleitung dazu. W.

46. Aus **Spinat** kann man auch Suppen, Pudding, Wähen, sog. Laubfrösche etc. machen. A.

Fragen.

47. Wie bereitet man **Rhabarber** gut und kräftig und mit sparsamer Zuckerzugabe? Man ißt das Gericht so verschiedenartig zubereitet. Da wir eine sehr große Ernte zu erwarten haben, möchte ich sie gut verwerten, auch für andere Gerichte.
Hausfrau auf dem Lande.

48. Was läßt sich gegen **Ameisen** im Küchenschrank tun? Immer wenn Regenwetter im Anzug ist, wimmelt es von solchen Tierchen, was eine lästige Plage ist. Für baldige Antwort wäre dankbar E. St.

49. Zu welchen Zwecken kann man **Orangenschalen** verwenden? Kann mir eine Leserin mit einem Rezept für Orangenkonfitüre und Orangensirup dienen? Für gütigen Rat dankt Junge Bündnerin.

50. Wie braucht man das **Pflanzennährsalz** — ein oder mehrere Male per Woche? Und in welchem Quantum? Meine Fensterblumen sollten sich etwas üppiger entwickeln. Blumenfreundin.

51. Kann man ältere **Matratzen** selbst auffrischen? Und wie geht man dabei am besten vor? Wie wäscht man Roßhaar sauber?
Sparsame.

CITROVIN
ALS ESSIG
ÄRZTLICH EMPFOHLEN
TUOR & STAUDENMANN · Schweizer. Citrovinfabrik Zofingen

Hausfrau
die Gewicht legt auf blendend weiße Wäsche, bedient sich
grüner Olivenseife
qual. sup. in Verbindung mit
Ia. Waschpulver „Olina."
Sich zu wenden an
Fritz Corrodi in Ragaz. 1158