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

Band: 28 (1921)

Heft: 4

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 ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 4. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 12. Februar 1921.

Die Zukunft habet ihr, ihr habt das Vaterland,
Ihr habt der Jugend Herz, Erzieher, in der Hand.
Was ihr dem lockern Grund einpflanzt, wird Wurzeln schlagen;
Was ihr dem zarten Zweig einimpft, wird Früchte tragen.
Bedenkt, daß sie zum Heil der Welt das werden sollen,
Was wir geworden nicht, und haben werden wollen.

Rückert.

Hausfrau und Mutter.

(Nachdruck verboten.)

Der feste Wille, Hausfrau und Mutter zugleich zu sein, jedes in voller seelischer Hingabe erzeugt in der Frau manch' innern Kampf. „Was nützen all' die guten Gedanken über Erziehung, wenn die tägliche Kleinarbeit des Haushaltes Sinn und Hände voll in Anspruch nimmt?" „Das ist alles recht und schön für Leute, die Zeit und Geld haben!" — Nein, gerade der Mutter, die ihren Haushalt selbst besorgt, sind die besten Mittel geboten, dem Kinde eine natürliche, direkt auf das praktische Leben eingestellte Erziehung zu geben. Das Kind allein ist nicht die Welt, darin die Mutter leben darf; aber die Mutter kann das Kind in ihre eigene Welt hinein nehmen, es darin führen und für diese groß ziehen. In Küche, Stube, Kammer kann es beobachten und seine erwachenden Kräfte verwerten lernen und von klein auf sich seiner Umgebung anpassen. Schon des Säuglings Mahlzeiten und Pflege lassen sich zum großen Teil in Einklang bringen mit der Hausordnung und sobald es ordentlich sitzen kann, erscheint er wenigstens einmal zur Mahlzeit am Familientisch, sei es im hohen Stühlchen oder auf Vaters oder Mutters Knie. Er merkt sich bald der Großen Art, zu essen und freut sich über den kleinen Löffel, den er ins Händchen bekommt, und erst gar, wenn er ihn allein kunstgerecht halten kann. Die Flasche wird bald entbehrlich und die Ernährung wie von selbst vielseitiger. Bald weiß das Kind auch, wo es seine Serviette holen und versorgen kann, auch daß es geduldig zu warten hat, bis seine größern Geschwister und die Eltern bedient sind; daß man seine Suppe ausessen, sein Mündchen abwischen muß und dergleichen. Und das Lob, das ihm seine sauber gebliebene Serviette, das reine Tischtuch an seinem Platz einbringen, macht seine Äuglein glücklich erglänzen. Es geht nicht lange, kann das Kind selbst seine Eßgeräte zu Tische tragen und wegräumen. Schon als dreijähriges Knirpschen versteht es, jedes Gedeck an den rechten Ort zu stellen. Bald wird die Besorgung des Tisches sein tägliches Amt.

Die Mutter hantiert mit Wischer, Schaufel, Staublappen; das Kleine

macht sich ein Vergnügen daraus, diese Dinge herbeizutragen und ihr zu helfen. Dies ist längere Zeit nicht eben förderlich für der Mutter Arbeit; aber niemand ist von Anfang an Meister; doch wer sich nicht übt, lernt nie etwas. Wie lustig ist's, wenn Mutter die Betten macht, „gugus" ruft hinter dem hochgehaltenen Leintuch, auf die Kissen klopft und diese schüttelt, natürlich darf man auch da ein bißchen mitmachen. Im 3.—4. Jahr will man in seinen eigenen Angelegenheiten selbständig werden, selbst sein Töpfchen besorgen, wenn immer möglich sich selbst die Höschen auf und zuknöpfen. Das Händewaschen in einem großen Becken voll Wasser ist eine Lust, nicht minder das Bürsten der Zähnchen und das erst dann, wenn man's los hat, Gurgelmusik zu machen! An der Mutter Seite in der warmen Küche versucht man sich in der täglichen Körperreinigung; immer weniger muß die Mutter nachhelfen und schließlich gehts so schnell und so exakt und so schonend für die Umgebung, daß mans im Zimmer besorgen darf, wie die großen Leute. Wie diese kann man auch seine Bettstücke auf einen Stuhl hinauslegen und alle seine Toilettensachen in Ordnung bringen. Eines schönen Morgens erscheint man vollständig angezogen; nur an einigen schlecht plazierten Knöpfen muß Mutter korrigieren.

Das ist das erste Ziel, das die Mutter dem Kinde vorhalten muß: selbständig zu werden im Besorgen seiner eigenen Person, dann in der regelmäßigen Ausführung kleiner, ihm übertragenen Ämtchen. Solange die Arbeiten neu sind, vollführt sie das Kind mit Lust, allmählich läßt sie aber nach. Da schon muß das Pflichtbewußtsein geweckt werden. Wenn es den Tisch einmal nicht decken mag, so tut es niemand anders; höchstens holt die Mutter die Sachen für sich und den Vater und das Kleine muß abseits bleiben während dem Essen.

Gegen Ende des fünften Altersjahres kann dem Kinde sehr wohl das Reinigen seiner Schuhe und das Bürsten seiner Kleidchen übertragen werden. Es geht am leichtesten, wenn die Mutter zu gleicher Zeit ähnliche Arbeiten auch ausführt. Immer aber sollen es in erster Linie des Kindes eigene Sachen sein, die ihm zu besorgen überlassen werden. Die Mutter hüte sich, das Kind zu ihrem Handlanger heranzubilden. Verlangt sie einen Dienst für sich, mag sie freundlich darum bitten und sich nachher bedanken, gleichwie es dem Kinde nicht selbstverständlich erscheinen darf, daß seine Kleidchen ausgebessert, seine Strümpfe gestopft, seine Haare gekämmt werden: „Bitte, Mutter, willst du ..." Es lernt so der Mutter Fürsorge beachten und werten. Auch die Mutter anerkennt seine Anstrengungen und Leistungen und erwähnt ihrer in des Kindes Gegenwart vor dem Vater — immer aber, ohne allzu viel Wesens davon zu machen.

Nicht früh genug kann das Kind zur Sorgfalt im Umgang mit den verschiedenen Gebrauchs-Gegenständen angehalten, ihr Wert und die Schwierigkeit der Neubeschaffung ihm fühlbar gemacht werden. Unvorsichtig verschüttete Flüssigkeiten hat es mit Mühe selbst aufzutrocknen, und wenn sie zu seinem Genuß bestimmt waren, werden sie nicht ersetzt; an Stelle des zerbrochenen schönen Tellers kommt eine zeitlang ein Emailteller. Verdorbene Sachen, deren Fehlen es persönlich nicht berührt, muß es durch besondere Leistungen ersetzen helfen.

Bei dieser Art der Erziehung kann die Mutter ihren Hausfrauenpflichten sehr wohl nachkommen. Wenn sie gleichzeitig auch im raschen Weiterarbeiten etwas gehindert ist, so hat sie den Vorteil, ihren Liebling immer um sich zu wissen, sie genießt das Glück steten Miterlebens und Mitfühlens auf dem Wege seiner körperlichen und geistigen Entwicklung und weiß es fortwährend in guter Hut. Seine früh erreichte Selbständigkeit kann im Falle der Not der

Familie von direktem Nutzen sein. Des Kindes Wesen offenbart sich der Mutter untrüglich und sie hat reiche Gelegenheit, auf seinen Charakter einzuwirken. Und was in unserer Zeit von großer Bedeutung ist: Das Kind wird direkt für das praktische Leben vorbereitet.

H.-E.

□

Weichkäse.

(Nachdruck verboten.)

Verschiedene Sorten von Käse gelangen neben unserm Emmentaler, der der König aller Käse genannt wird, und neben dem Greyerzer und Appenzeller Käse auf unsern Tisch, und es lohnt sich sicherlich die Mühe, sie einmal Revue passieren zu lassen und sie besser kennen zu lernen.

Da sind vor allen unsere schweizerischen Weichkäse und die, deren Fabrikation in der Schweiz Boden gefaßt hat, anzuführen. Der Spalenkäse wurde erst mit dem Kriege, als die Ausfuhr etwas ins Stocken geriet, bei uns bekannt. Vor dem Krieg war er in Oberitalien und in Italien allgemein als Schweizerkäse bekannt. Er wird in den Urkantonen fabriziert und erhielt seinen Namen von den Fäßchen oder Spalen, in die er verpackt wurde. In einigen Gegenden wird er auch statt Parmesan verwendet.

Der Schabzieger kann ebenfalls unter die Weichkäse gezählt werden. Er ist auch unter den Namen Glarnerkäse und Kräuterkäse bekannt. Daß der Kanton Glarus, wo auch der Ziegerklee angepflanzt wird, sein Ursprungsland ist, wird allgemein bekannt sein und ergibt sich auch aus dem Namen. Viele zählen ihn zu den Ziegerkäsen, was aber nicht richtig ist.

Der Bellelay oder Tête-de-Moine stammt aus dem Berner Jura, aus der Umgebung der bernischen Irrenanstalt Bellelay, die früher ein Kloster war, dessen Mönche diesen Käse erfanden. Es ist einer unserer feinsten Käse, dessen Behandlung große Sorgfalt erfordert. Seine zylindrische Form soll zur Erleichterung des Schmuggels gewählt worden sein. Meist wird er aufs Brot gestrichen und so genossen.

Der Limburger oder Backsteinkäse, wie er in Süddeutschland genannt wird, hat sich nun auch in der Schweiz eingebürgert, da er recht eigentlich der Käse des einfachen Mannes ist. Sein intensiver Geruch ist nicht jedermann angenehm, doch erfreut er sich sehr großer Verbreitung in den verschiedensten Ländern. Sein eigentliches Ursprungsland ist Belgien, er wird aber auch in andern Ländern und in der Schweiz hergestellt.

Der Vacherin ist ein spezifisch welschschweizerischer Käse; in einigen Gegenden wird er auch zur Zubereitung des Fondue gebraucht.

Einer unserer neuesten Weichkäse ist das sog. Emmentaler Käsli, jenes in Stanniol in eine runde Spanschachtel verpackte Weichkäschen, das während des Krieges massenhaft an Kriegs- und Zivilgefangene geschickt wurde und ein eiserner Bestandteil unserer Liebesgabenpakete geworden ist. Aus richtigem Emmentalerkäse angefertigt, ist es einer unserer schmackhaftesten Weichkäse, dem der Vorteil großer Haltbarkeit zukommt.

An ausländischen Käsen ist unser Markt sehr reich, trotz ihres meist hohen Preises. Wer kennt nicht den Romadour, dessen Ursprungsland nicht etwa Frankreich ist, wie sein Name vermuten läßt, sondern das Allgäu und Württemberg. Der Münsterkäse stammt auch nicht aus unserm schweizerischen Münster, sondern aus Münster im Elsaß. Der Edamer mit seinen kugelrunden, knallroten Leiben wird hauptsächlich in Belgien und Holland fabriziert, und zwar aus fetter und halbfetter Milch. — Vor längerer Zeit wurde er auch im Kanton St. Gallen hergestellt, doch scheint die Fabrikation eingegangen zu sein. Der Edamer Käse ist einer der haltbarsten Käse, der sogar

den Transport in die Tropen sehr gut aushält. Der Parmesankäse ist allgemein bekannt. Sein Heimatort ist die Stadt Parma, doch ist er mit der Zeit zu einer lombardischen Spezialität geworden. Fast ausschließlich wird er bei Zubereitung von Mehlspeisen benutzt.

Am beliebtesten sind die französischen Käse, hauptsächlich für Dessert-Käse. Einer der ältesten ist der Camembert, dessen Erfinderin, Madame Fontaine, ihn zuerst in Camembert, Departement d'Orne, verfertigte, von wo aus seine Fabrikation sich über ganz Nordfrankreich verbreitete. Seine gelbe, mit rötlichen Flecken durchsetzte Farbe erhält er nach längeren Prozeduren, die auf einer Schimmelpilz-Vegetation beruhen, die erst ins Hellblaue übergeht, um dann beim Luftzug, der zur Fabrikation notwendig ist, rotgelb zu werden, bevor der Käse seine eigentliche Farbe erhält. Der Briekäse wird hauptsächlich in den Departementen Marne, Seine und Oise hergestellt; am besten ist der Herbstkäse. Der Roquefort wird aus Schafmilch, manchmal auch aus Ziegenmilch fabriziert. Hauptfaktore bei seiner Herstellung sind die Schimmelpilze, die in besonderen Broten, denen viel Sauerteig beigegeben ist, gebacken werden. Dieses Brot wird alsdann bis zum völligen Verschimmeln aufbewahrt und mit der Käsemasse vermengt. Die Pilze vermehren sich und geben dem Käse die grünen Adern.

Jede Gegend mit Viehzucht hat ihre eigenen Käse und namentlich Weichkäse, welch letztere hauptsächlich aus Ziegen- oder Schafmilch hergestellt werden, doch während sie größtenteils für die Viehbesitzer oder Viehhüter gemacht werden, haben obige Käse Weltruf erlangt und werden in fast allen Weltteilen gegessen. H. C.

Es gibt keine Pflicht, die nicht der Heiterkeit bedürfte, um recht erfüllt zu werden.
Milton.

Was sind Blutstockungen?

Wenn an eine Stelle immer etwas mehr Blut hinfließt als wieder abfließen kann, muß sich dort eine größere Blutmasse ansammeln, das Blut fließt infolgedessen nicht mehr richtig, es verdichtet sich sogar und das ist eine Blutstockung. Dieses stockende Blut verändert aber die Teile, in denen es liegt, das Blut führt immer Nähr- und Abfallstoffe mit sich, die es an geeigneten Stellen entweder zum Aufbau oder zur Ausscheidung ablagern muß; alle diese Stoffe in dem stockenden Blute werden nun an diese Teile abgelagert, sie werden überernährt und durch Schärfen gereizt, außerdem drückt das Blut auf ihre Nerven. Auf diese Art schwellen und entzünden sich die Teile. Gerade bei den Frauen sind diese Stockungen fast immer vorhanden, sie schaffen sich diese künstlich, erstens durch die Verstopfung, zweitens durch den Mangel an Ausarbeitung; ich meine dabei jene gesunde Körperarbeit, die alle Muskeln anstrengt, welche die Verbrennung im Körper so anfacht, daß die Poren sich öffnen und im Schweiße gelöst, die Giftstoffe herauskommen. Der Hauptgrund aber für die Blutstockungen liegt in der heute noch zum großen Teile üblichen Frauentracht, welche die weichsten Teile des Rumpfes dazu benützt, um daran die Kleider zu befestigen, sie bringt Stockungen hervor an sich und begünstigt die Stuhlträgheit und die ausgiebige Bewegung; wer will denn etwa seinen Körper rühren, recken und biegen, wenn er um die Mitte eingeengt, Herz und Lunge gehemmt und die Atmung nur zur Hälfte möglich ist? Durch die Mitte des Körpers hindurch ziehen die größten Blutgefäße. Vom Herzen geht die große Schlagader herab mit all dem Blute, das in die Eingeweide und die Beine fließen soll, die große Körpersaugader führt das von unten zurückkehrende Blut wieder durch die Körper-

mitte herauf zum Herzen zurück. Man stelle sich einmal vor, wie der geringste Druck auf diese Blutschläuche wirken muß! Das Herauffließen aber ist ohnedies schwierig und schon bei anhaltendem Stehen wird es unvollständig; desto schwerer wird das Herauffließen, wenn das Blut noch auf ein Hindernis trifft; dieses Hindernis stellen die Rockbänder, Gürtel, Leibchen mit und ohne Stäbe, dar. Nun fließt immer etwas weniger Blut herauf als herabgeflossen ist, das untenbleibende weitet die Blutgefäße aus, um Platz zu haben, und zwar nicht die Schlagadern, in denen es herabfließt und die recht kräftig sind, sondern jene weicheren Adern, in denen es herauffließen, vom Herzen und von der Lunge aus wieder heraufgesaugt werden soll, nachdem es die Nährstoffe abgegeben und verbrauchte Stoffe aufgenommen hat; da bleibt es dick und schwer, mit all den Nähr- und Abfallstoffen gesättigt, liegen; und es kommt immer mehr dazu und die Adern werden immer weiter und schlaffer, ganze Ausbuchtungen bilden sich. An den Beinen kann man diese Adern sehen, sie sind als Krampfadern allgemein bekannt. Im Innern des Leibes sind viel mehr solcher Adern, dort beginnen sie zuerst sich zu weiten und die können wir, leider, nicht sehen. Der Unterleib hat die meisten Blutgefäße, dort könnte das ganze Körperblut Platz finden, so erweiterungsfähig sind diese Adern und die Bauchwände, man bedenke nur, daß im Leibe große Geschwülste und Wasseransammlungen Platz haben können, dann wird man es ohne weiters begreifen, daß die Adern dort sich außerordentlich füllen und weiten können. Solche Stauungen bilden sich sehr langsam im Laufe der Jahre, sie machen zu Beginn gar keine besonderen Beschwerden, aber sie legen den Grund für die meisten Frauenleiden und erschweren deren Heilung.

Aus „Wie heilen wir unsere Frauenleiden?“
v. Frau Dr. Lucci-Purtscher, Wädenswil.

Haushalt.

Warum muß man den Thee mit kochendem Wasser aufbrühen?

Weil nur durch siedend heißes Wasser das Theeöl, das dem Thee sein eigentümliches Aroma gibt, frei gemacht wird. — Das Theeöl ist ein flüchtiges (ätherisches) Öl, das den Blättern der lebenden Theepflanze noch fehlt. Es bildet sich in den Blättern erst während der Bearbeitung des Thees. Bekanntlich werden die Theeblätter entweder gleich nach dem Pflücken oder, nachdem sie einige Tage gelagert haben, auf heißen Platten gerollt und ausgetrocknet. Bei dieser Behandlung bildet sich in den Blättern das ätherische Theeöl. Soll dieses Öl aus dem Blatte befreit werden und in den Theeaufguß übergehen, so muß das im Blatte enthaltene Pflanzeneiweiß zum Gerinnen gebracht werden. Das geschieht, indem man siedendes Wasser aufgießt. Weniger heißes Wasser würde nicht imstande sein, das Eiweiß sogleich zum Gerinnen zu bringen.

„Allerlei Küchenweisheit.“

Das Alter der Eier zu erkennen.

In 1 Liter Wasser löse man 120 g Kochsalz auf und lege da hinein das zu prüfende Ei. Ist es an demselben Tag erst gelegt worden, so sinkt es sofort auf den Boden des Gefäßes; war es am vorhergehenden Tage gelegt, sinkt es schon nicht mehr ganz auf den Grund; bei einem Alter von drei Tagen schwimmt es, aber noch vollständig untergetaucht. Ist seit dem Legen jedoch eine größere Reihe von Tagen verflossen, so schwimmt es auf der Oberfläche und ragt — je älter es ist — immer mehr darüber empor.

Gefrorenen Boden aufzutauen.

Um gefrorenen Boden aufzutauen, damit man durch die harte Erdschicht zu Wasser- und Gasleitungsröhren gelangen kann, empfiehlt M. Kasbaum in ihren „Hauswirtschaftlichen Ratschlägen“, vor dem Aufgraben ungelöschten Kalk zwischen den Schneeschichten über den aufzutauenden Platz auszubreiten. Der Kalk löscht sich und erwärmt das darunter liegende Erdreich so, daß nach etwa 10—15 Stunden selbst bei einer Kälte von mehr als 20° R die betreffende Stelle mit Leichtigkeit aufgegraben werden kann.

Brüchigwerden von Kautschukgegenständen

kann man durch zeitweiliges Einlegen derselben in eine 3% Karbolsäurelösung verhindern. Schläuche, Stopfen usw. zeigen sich bei dieser Behandlung nach langjährigem Gebrauch noch wohlerhalten.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: * Suppe mit Kartoffelklößchen, * Gebackene Kalbsbrust, Blumenkohl à la jardinière, Orangencreme.

Montag: Brotsuppe, * Sauerkraut u. Erbsen, Gefüllte Halbäpfel.

Dienstag: Einlauf-Suppe, * Sanginaspätzchen, Risotto, Endiviensalat.

Mittwoch: † Bohnensuppe, Hefenklöße, Eingemachte Heidelbeeren.

Donnerstag: Fidelisuppe, † Kalbshirn in Butter-Sauce, Gebackene Kartoffelstengeli, † Gedämpfter Wirz.

Freitag: Erbssuppe, † Kartoffeln m. Heringen, Karottensalat.

Samstag: Minestra, † Gebackene Zwetschgen.

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.

Suppe mit Kartoffelklößchen.

Drei große, in den Schalen gekochte Kartoffeln werden geschält, fein gerieben, mit Parmesankäse, Butter, Salz und Muskatnuß gewürzt und mit 1—2 Eigelb gut vermischt. Daraus macht man eine fingerdicke Rolle, die man in kleine Stücklein zerschneidet, diese zu Kügelchen formt und zirka fünf Minuten in Fleischbrühe langsam kochen läßt. Man hebt sie hierauf mit dem Schaumlöffel sorgfältig heraus, legt sie in die Suppenschüssel, übergießt sie mit kräftiger, kochender Fleischbrühe und serviert.

Gebackene Kalbsbrust. (Für drei Personen.)

500 Gr. Kalbsbrust, 1½ Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 1 Zwiebel und Gelbrübe, 1 Ei, Paniermehl, 2 Eßlöffel Fett.

Die Kalbsbrust wird in schöne Vorlegstücke geschnitten, mit kochendem Wasser übergossen, mit kochendem Salzwasser, einer Zwiebel und Gelbrübe aufs Feuer gestellt und langsam ¾ Stunden gekocht. Nun nimmt man das Fleisch heraus, läßt es erkalten, wendet die Stücke in zerklopftem Ei und Paniermehl um und backt sie in heißem Fett schön gelb. Das Kochwasser kann zu Suppen, Saucen oder Risotto verwendet werden. Zubereitungszeit: ¾ Stdn.

Sangina- (Blut) Spätzchen nach Budapester Art.

In einer Bratpfanne wird Fett mit feingeschnittenen Zwiebeln erhitzt. Geflügelblut von Enten, Gänsen etc. in kleinen Portionen beigegeben und gerührt, so daß sich kleine Spätzchen formen, gewürzt und gut durchgebacken. Das sehr nahrhafte Gericht wird mit dickem Reis gegessen.

Meerrettig mit Kartoffeln.

Man kocht, je nach der Größe, 4—6 Stück recht mehlige Kartoffeln weich, schält sie, läßt sie auskühlen und reibt sie durch ein feines Sieb. Darunter mischt man einen großen geriebenen Meerrettig, macht beides mit Essig und Öl an und garniert das Rindfleisch beim Anrichten damit.

Sauerkraut mit Erbsen.

625 Gr. Sauerkraut, 5 Gr. Salz, 90 Gr. Schweinefett, ½ Liter Wasser zum Weichkochen, 300 Gr. Erbsen. 1 Liter Wasser, 1 Pr. Natron zum Abwellen, 1 Liter Wasser zum Weichkochen.

Man kocht das Sauerkraut wie gewohnt. Die Erbsen werden wie zu Erbsensuppe behandelt. Man läßt sie nach dem Abgießen mit wenig Wasser etwas dick verkochen, rührt sie durch einen Durchschlag, läßt sie mit Salz aufkochen und mischt diesen Erbsenbrei ¼ Stunde vor dem Anrichten gut unter das Sauerkraut. Wenn man jedes Gericht einzeln anrichtet, brät man würflig geschnittene Zwiebel in Fett braun und gibt diese auf den Erbsenbrei. Bereitungsdauer 3 Stunden.

Aus „Die Nahrung".

Gefüllter Flammeri.

Zutaten: 75 Gr. weißes Maismehl oder Mondamin, ¾ Liter Milch, Zucker, Zitronenschale, Obst.

Die Milch wird mit Zucker und Zitronenschale zum Kochen gebracht, das in etwas kaltem Wasser angerührte Mehl dazu gegeben und einige Male aufkochen lassen. Dann die Zitronenschale herausnehmen. In eine Glasschale legt man beliebiges frisches oder eingemachtes Obst oder Dörrfrüchte, die vorher gekocht worden sind, bestreut sie mit Zucker und reichlich geriebenen Nüssen und schüttet die Flammerimasse (es kann auch Grießbrei sein) darüber.

Eieröhrli. (25—30 Stück.)

Zutaten: 5 Eier, 1 Tasse Rahm, 1 Prise Salz, 2—3 Eßlöffel Zucker, 600 Gr. Mehl, Backfett, Zucker zum Bestreuen.

Man verklopft die Eier mit dem Rahm, Salz, 2—3 Eßlöffeln Zucker, und rührt nach und nach so viel Mehl hinein, bis ein ziemlich fester Teig entsteht, der auf dem Wallbrett gut gearbeitet wird, bis er nicht mehr klebt. Nun läßt man ihn an einem warmen Orte, mit einem feuchten Tuche bedeckt, ½—1 Stunde ruhen, schneidet kleine, runde Brötchen davon, wallt und zieht diese recht dünn und

möglichst rund aus und backt die Küchlein schwimmend in heißem Fett schön gelb und bestreut sie mit feinem Zucker. Während dem Backen stößt man die Küchlein zusammen, damit sie kraus werden. — Alle Zutaten stelle man am Abend vorher an einen warmen Ort. Statt Rahm kann man auch 1 Tasse Milch und 80 Gr. Butter nehmen und letztere in der lauwarmen Milch zergehen lassen.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch".

Ziegerkrapfen.

(Zürcher Fastnachtsspezialität.)
Für drei Personen.

Zutaten: Teig: 2 Deziliter Milch, 30 Gr. Butter, 1 Prise Salz, 250 Gr. Mehl; Fülle: 125 Gr. weißen Zieger, 1 Ei, 3 Eßlöffel Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 1 Eßlöffel Mandeln, 1 bis 2 Eßlöffel Rahm, 2 Eßlöffel Rosinen, Backfett, Zucker zum Bestreuen.

Die Milch, die Butter und 1 Prise Salz werden zusammen aufgekocht, das Mehl hineingerührt und gekocht, bis es sich von der Pfanne löst, der Teig aufs Wallbrett genommen, gut gearbeitet und dünn ausgewallt. Nun sticht man mit einer großen Tasse runde Stücke aus, bestreicht den Rand mit Wasser, gibt in die Mitte einen Theelöffel Fülle, legt den Teig zusammen und drückt den Rand fest. Die Krapfen werden schwimmend in heißem Fett gebacken und mit Zucker bestreut.

Fülle: Der weiße Zieger wird durch ein Sieb gestrichen und mit Ei, Zucker, Rosinen, Zimt, den geschälten geriebenen Mandeln und dem Rahm vermischt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Dauer der Nahrungsaufnahme

läßt man den gesunden Säugling, der von der Mutter gestillt wird, selbst bestimmen. Insbesondere ist davon abzuraten, daß man ihn — schwächliche und trinkfaule Kinder ausgenommen — wieder zum Trinken anregt, wenn er die Brust losgelassen hat. Er wird dadurch leicht an zu große Nahrungsmengen gewöhnt, die schon an der Brust oder später beim Übergang zur künstlichen Ernährung Krankheitserscheinungen auslösen können. Viele Säuglinge haben sich in wenigen Minuten satt getrunken, bei andern dehnt sich die Nahrungsaufnahme bis zu 15 und 20 Minuten aus. Das hängt z. T. von der Ergiebigkeit der Brust, nicht minder aber auch vom Appetit und der Geschicklichkeit des kleinen Trinkers ab. Ob er sich rasch oder langsam sättigt, in der Regel wird der größere Teil einer Mahlzeit in den ersten Minuten aufgenommen, dafür enthält die Schlußportion die fettreichere und daher nahrhaftere Milch. Nur ganz schwächliche Kinder muß man unter Umständen, um eine Unterernährung zu vermeiden, bis zu einer halben Stunde an der Brust liegen lassen. Dies länger zu tun, ist zwecklos, da sie, wie sich leicht feststellen läßt, schließlich doch nichts mehr bekommen. Ebensowenig ist es richtig, wenn man das Brustkind zum Trinken aus dem Schlaf weckt. Recht häufig erlebt man dabei, daß es nicht oder schlecht zieht und alsbald wieder einschläft. Gelingt es aber doch, die Nahrungsaufnahme zu erzwingen, und wird dies zu häufig durchgeführt, so kann es auch dadurch zu Verdauungsstörungen, zu Blähungen und Unruhe kommen.

Dr. Bernheim „Gesundheitspflege des Kindes."

Gartenbau und Blumenkultur.

Man versäume nicht, jetzt schon einen

Bepflanzungsplan

für die kommende Kulturzeit aufzustellen. Es ist dies um so notwendiger und empfehlenswerter, je größer die Zahl der Gemüse ist, die man pflanzt. Wirtschaftet man nicht nach einem bestimmten Plane, so kommt es nur zu häufig vor, daß Jahre hintereinander dieselben Gemüse wieder auf dasselbe Land gebracht werden. Dadurch wird der Ausbreitung von Krankheiten und Schädlingen Vorschub geleistet. Hat man einen richtigen Bepflanzungsplan gemacht, so weiß man auch im Laufe des Sommers nach jeder Ernte, was wieder auf das Land gebracht werden soll.

Bei der Bestellung der Sämereien ist von größter Wichtigkeit, daß man nur bewährte Sorten auswählt, die schon im Sommer erfolgen sollte. Daneben können wir aber ganz wohl zu Versuchszwecken neuere Sorten beschaffen, die eventuell die ältern an Wert überragen können. Alle Sämereien kaufe man nur in einer guten Samenhandlung und nicht von jedem herumziehenden Hausierer. Bis zum Gebrauch werden die Sämereien an einem trockenen, luftigen Orte aufbewahrt. Im letzten Jahre selbst geerntete Samen werden jetzt gereinigt und, wenn es größere Samen sind, sortiert. „Familiengarten."

Tierzucht.

Die Wolle der Angorakaninchen,

welche durch Auskämmen oder Scheren der Tiere gewonnen wird, kann im Haushalte wie Schafwolle versponnen werden, doch kaufen auch Spinnereien die Wolle zu sehr guten Preisen auf, um sie zu Geweben zu verarbeiten. Wo sich die Selbstverarbeitung infolge zu geringer Mengen nicht lohnt, gebe man die Wolle an eine Sammelstelle ab. Es ist

schon eine ziemlich große Zucht erforderlich, um genügende Mengen Wolle zusammenzubringen, denn der Höchstertrag dürfte bei sorgfältiger Pflege und von ausgewachsenen Tieren für das Stück sich auf 150 g im Jahre bemessen lassen. Die abgeschlagenen Läufe von geschlachteten Tieren lassen sich nach Ausbrechen der Krallen als Ersatz für Anstreichbürsten verwenden. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

3. Ihre Frage ist so kurz und allgemein gehalten, daß es unmöglich ist, darauf eine befriedigende Antwort zu geben. Es ist nämlich auch dem Fachmann erst dann möglich, einen guten Rat zu erteilen, wenn er die in Frage kommenden Wohn-Verhältnisse wenigstens einigermaßen kennt. Vor allem soll er wissen, ob die betreffende Etage ausschließlich für Wohnzwecke dient und wie viel Zimmer regelmäßig geheizt sein sollen. C. B.

8. Es stimmt, solche **Setzlingshüte** hat eine findige Hausfrau mit vollem Erfolg nach eigener Erfahrung hergestellt und sich tatsächlich die mühsame Gießarbeit dadurch erspart. Muster und Beschreibung mit kleiner Entschädigung dafür stellt sie gerne den Mitabonnenten zur Verfügung. Adresse ist durch die Redaktion zu erfahren. —r.

9. Leere **Filetmotive** können Sie am besten bei der Firma Ernst-Matter & Lang, Limmatquai 2, Zürich, beziehen. Es werden auch auf Bestellung Netze nach beliebiger Größe angefertigt. Abonnentin.

10. Wir haben vor einigen Jahren sehr viel schönen **Hanf** aus der Fabrik in Schleitheim (Kt. Schaffhausen) zum Handspinnen bezogen. A. S.

10. Wenden Sie sich an das Verkaufsdepot der Frauenzentrale Zürich, deren Leiterin Ihnen gewiß sagen kann, wo Sie **Hanf** oder **Flachs** beziehen können. H.

11. **Elektrizität** ist wohl reinlicher und bequemer. Trotzdem gebe ich der Holzfeuerung den Vorzug. Erstens ist sie im Betrieb billiger und zweitens erwärmt sie zugleich auch das Badezimmer. Letzteres besonders ist für ein Badezimmer, das sonst nicht erwärmt werden kann, ein nicht zu unterschätzender Vorteil. Badeöfen mit Holz- und Kohlefeuerung sind in jedem besseren Installationsgeschäft erhältlich. C. B.

12. Die Beobachtung, daß halbe **Erbsen** sich weniger gut weich kochen lassen als ganze, habe ich noch nie gemacht. Haben Sie solche vielleicht nicht in weichem Wasser eingeweicht und in solchem zum Feuer gebracht? Sie können kalkhaltiges (hartes) Wasser weich machen durch Zugabe von einer Messerspitze Soda oder doppeltkohlensaurem Natron. Weichen Sie die Erbsen auf alle Fälle in gekochtes, wiedererkaltetes Wasser ein. Durch dieses vorherige Vollsaugen mit Wasser werden sie gar; wird dieses unterlassen, so genügt die relativ geringe Wassermenge nicht, um beim Kochen kräftig genug auf Eiweiß und Stärkemehl einzudringen, und sie bleiben hart. Auch wenn man Hülsenfrüchte sofort in heißes Wasser gibt, beim Kochen, können sie nicht weich werden. B.

Fragen.

13. Wie kann man geflochtene **Rohrsitze** an polierten Stühlen reinigen, ohne dem Holzwerk zu schaden? C. A.

14. Wie sollen **Blattbegonien** behandelt werden, daß sie nicht Schaden nehmen? Ich erhielt ein recht hübsches Exemplar, doch bekamen die Blätter nach wenig Tagen zusammengeschrumpfte, trockene Ränder und schon fällt dann und wann ein Blatt ab. Muß die Pflanze viel Wasser bekommen, warm oder kalt haben, erträgt; sie die Sonne etwa nicht? Für gütigen Rat dankt zum voraus herzlich Alte Abonnentin.

15. Kennt vielleicht jemand eine empfehlenswerte Adresse (nicht Fabrik), wo man handgesponnenes Leinengarn zu **Tischwäsche** weben lassen kann, d. h. sog. gemodeltes Tuch? Für Auskunft dankt Alte Abonnentin.

16. Würde mir eine erfahrene Hausfrau sagen können, ob sich das **Hühnerhalten** für den eigenen Bedarf rentiert? Besonders liegt mir sehr daran, zu vernehmen, wie man solche rationell füttert. Liegt auch ein Vorteil darin, einen Hahn zu halten? Bestens dankt Treue Abonnentin.

17. Wie und womit lassen sich tannene **Zimmerböden** behandeln, daß sie Parkettböden ähnlich werden? Es könnte gewiß viel Staub vermieden werden. Für selbst erprobte gute Auskunft und richtige Anleitung besten Dank. Abonnentin.

18. Ich habe einen wollenen **Tischteppich**, der an den Tischeckstellen schadhaft, sonst aber noch ganz gut erhalten ist. Könnte mir eine Mitabonnentin ein Geschäft angeben, wo solche Reparaturen besorgt werden? Zum voraus besten Dank. Tuja.

Das Inhalts-Verzeichnis

für den Jahrgang 1920

des

Hauswirtschaftl. Ratgebers

kann gratis bezogen werden bei der

Expedition.