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

Band: 28 (1921)

Heft: 11

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 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. 11. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 21. Mai 1921.

Sagt mir nichts von Erden-Jammertalen!
Quält euch nicht, so habt ihr keine Qualen.
Laßt mich freu'n der Erd', auf die der Himmel
Täglich ausgießt volle Freudenschalen!
Doch ich geh' getrost hier unten weiter
Zwischen Wirklichkeit und Idealen,
Blüh'nder Stellen mich zu freu'n und selber
Blumen mir zu streuen auf den kahlen.

Rückert.

Die Verwertung von Thee, Kaffee und Kakao.

(Nachdruck verboten.)

Außer dem Alkohol spielen Thee, Kaffee und Kakao als Genußmittel im alltäglichen wie im gesellschaftlichen Leben in unserm Lande die größte Rolle. Die jahrzehnte und jahrhundert alte Gewohnheit erst hat den nach und nach schädigenden Einfluß der künstlichen Nervenreizmittel festgestellt. Inzwischen ist die Gewohnheit zum Bedürfnis geworden und es hält schwer, sie zu beseitigen, trotz aller guten Einsicht. Stufenweise nur kann abgebaut werden und am ehesten damit, daß zuerst an den Platz des starken Giftes ein schwächeres gesetzt wird. Thee, Kaffee und Kakao sind am besten geeignet, als Ersatz an Stelle des Alkohols zu treten; ihre Wirkungen sind viel harmloser und sie erzeugen nicht den Drang zum Genusse eines immer größern Quantums.

Der feine Wohlgeschmack von Thee, Kaffee und Kakao tritt in vollem Maße nur bei einer sorgfältigen Zubereitung hervor. Das ätherische Öl von Kaffee und Thee wird erst frei, wenn die gleichzeitig vorhandenen Eiweißstoffe gerinnen. Das geschieht beim Aufguß kochend heißen Wassers, das aber nur bestimmte, kurze Zeit einwirken darf, um nicht die bitter schmeckende Gerbsäure ebenfalls in größerer Menge zu entwickeln. Das feinste Aroma entweicht aus mangelhaft zugedeckten Gefäßen. Die empfehlenswerteste Zubereitungsart von Thee ist die: Den Topf auf geeigneter Herdstelle oder durch Ausspülen mit heißem Wasser gut erwärmen, unmittelbar vor dem Aufguß die Theeblätter hineingeben, am besten in einem sogenannten Thee-Ei (Kapsel), soviel kochendes Wasser darüber gießen, daß die Kapsel davon bedeckt wird, zwei Min. ziehen lassen und dann das benötigte Quantum kochenden Wassers zufügen, drei Minuten stehen lassen und die Kapsel herausziehen.

Zur Bereitung eines guten Kaffees bedient man sich eines Doppelsiebes in der Form eines hohen Bechers, der auf einen beliebigen Krug aufgestellt werden kann. Vorteilhaft sind die sogenannten zweistöckigen Kaffeekrüge, wo Aufsatz und Aufnahmegefäß genau aufeinander passen. Kurz vor dem Aufguß kommt das feine Kaffeepulver auf das Sieb, der gelochte Deckel wird fest aufgedrückt

und das kochende Wasser darüber gegossen, dann der obere Deckel darauf gegeben. Beim langsamen Durchsickern entzieht das Wasser dem Pulver das feinste Aroma. Nach Bedarf kann noch 1—2 Mal kochendes Wasser darauf gegossen werden. Der erste Aufguß allein gibt natürlich das stärkste und feinste Getränk. Um ein Abkühlen während des Aufgießens zu verhüten, stellt man, in Ermangelung einer passenden Herdstelle, den Kaffeetopf in ein Gefäß mit heißem Wasser. An Stelle des Metallsiebes wird vielorts auch ein Filter von Stoff verwendet, der sog. Kaffeesack. Das Wasser sickert langsamer durch, die Flüssigkeit wird etwas stärker und eher klarer; doch ist die Reinigung des Stoffsackes mühsamer und wird leicht ungenügend besorgt; deßhalb erhält das Metallsieb immer mehr den Vorzug.

Um den teuren Kaffee zu sparen, fügt man dem Pulver sog. Kaffeeextrakt, gebrannte Zichorie, geröstete Zuckerrückstände und dergl. bei, Surrogate, die weder den Geschmack noch die erregende Wirkung des Kaffees besitzen, nur einigermaßen seine Farbe vorzutäuschen vermögen.

Milchkakao oder Schokoladenmilch wird folgenderweise hergestellt: Das Schokoladenpulver oder Kakao und Zucker werden mit warmem Wasser oder ebensolcher Milch gut angerührt und zu der kochenden Milch gegossen, mit dieser unter häufigem Schlagen mit dem Schneebesen aufgekocht, nach dem Anrichten im Topf noch einige Male schaumig geschlagen. Die Milch läßt sich zum Teil durch Wasser ersetzen. Geschmack und Nährwert erhalten dadurch selbstverständlich eine Einbuße.

In Arbeiterkreisen wird dem Milchkaffee als Frühstücksgetränk allgemein der Vorzug gegeben. Die Industriebevölkerung besonders der Ostschweiz setzt ihn sehr oft an Stelle der Mittagssuppe. Einige Tassen, bestehend zu $^3/_4$ aus Kaffee und $^1/_4$ aus Milch vermögen wohl den Magen zu füllen, bedeuten aber eine schlechte Ernährung, an der gebratene Kartoffeln oder Konditoreierzeugnisse nur wenig verbessern. Viel gehaltvoller und nicht teurer, in der Zubereitung einfacher, ist die Schokoladen- oder Kakaomilch. Kakao und Schokolade an sich besitzen hohen Nährwert, dazu kommt noch der reiche Gehalt der gleichzeitig genossenen Milch. Als besonders nahrhaft wird Haferkakao empfohlen. Einer gut gekochten Hafersuppe und dazu eine Tasse, fein duftender Schokolade gebührt aber entschieden der Vorzug vor dem Fabrikpräparat, das dagegen die etwas einfachere Zubereitungsart für sich hat. Bei Kaffee und Thee wird gerne die Geselligkeit gepflegt und anregende Wirkung auf die Unterhaltung von ihnen erhofft. Bemühende Erfolge aber sind der Kaffeejaß und der Kaffeeklatsch. Hingegen sollte die Hausfrau öfters versuchen, durch eine Einladung zu einer Tasse schwarzen Kaffees oder Thees die Freunde ihres Mannes an einem Sonntagnachmittag oder an einem Abend in ihr Heim zu bitten, damit sie ihre Vereins- und politischen Angelegenheiten da behandeln, anstatt im Nebenzimmer eines Restaurants bei Bier und Wein. Ohne Zweifel würden dabei die Abstinenz- und die Frauenbewegung gleich viel gewinnen und die Hausfrau hätte, wie die Stauffacherin einst, Gelegenheit, aus den ernsten Reden der Männer manches zu lernen — ohne Wirtsfrau oder Kellnerin zu sein.

Zur Herstellung von Thee und Kaffee bei festlichen Gelegenheiten sind eine Menge gold- und silberglänzender Maschinen in Gebrauch. Die Beschäftigung damit in Anwesenheit der Gäste ist ein Mittel, ihre Aufmerksamkeit auf das hausfrauliche Walten der Gastgeberin zu lenken — es sieht leicht ein wenig einer koketten Spielerei ähnlich. Das Getränk wird nicht besser, die Unterhaltung dabei aber leicht abgelenkt oder gestört, zumal so ein Ding gelegentlich nicht richtig funktioniert oder

einen Unfall verschuldet. Es macht einen ebenso guten Eindruck, wenn der fertige Kaffee und die Tassen vor die Hausfrau gestellt und von ihr gefüllt, auf einem hübschen Tablett mit Rahm und Zucker angeboten oder durch eine Dienerin oder noch lieber durch das anmutige Haustöchterchen herumgereicht werden.

Bei Vereinigungen junger Leute löst die feine Schokoladenmilch leicht eine angenehme Stimmung aus, besonders wenn sie mit geschlagenem Rahm serviert wird. H. E.

□

Vom Zucker.

(Nachdruck verboten.)

Von allen Lebensmitteln haben wir wohl den Zucker während des Krieges am schmerzlichsten entbehrt. Ist er doch nicht nur ein höchst angenehmes Genuß-, sondern auch ein wertvolles Nahrungsmittel, das dem Körper eine ganze Reihe anderer Lebensmittel erst zuträglich macht. Sein während des Krieges so viel gebrauchter Ersatz, das Sacharin, vermag wohl seine Süße als Würzstoff zu ersetzen, niemals aber seinen Nährwert. Trotzdem gab es eine Zeit, da der Zucker noch nicht bekannt war. Im Altertum vertrat der Honig seine Stelle zum Süßen von Speisen und Getränken. Die erste Kunde von ihm wurde durch den Admiral Alexander d. Gr. Archos nach den Mittelländern gebracht und Indien als jenes Land genannt, in dem eine „Pflanze wüchse, die ohne die Arbeit der Bienen Honig hervorbringe". Namentlich war es Cochinchina in Hinterindien, das zuerst Zuckerrohr zur Gewinnung dieses geschätzten Süßstoffes anbaute. Von dort aus verbreitete sich der Zuckerrohrbau dann in Vorderindien und Arabien, wo er Sacharon genannt wurde. Durch die Araber wurde die Kultur des Zuckerrohrs dann auch nach Sizilien und Unteritalien gebracht. In China wurde die Zuckerrohrpflanze schon im zweiten Jahrhundert v. Chr., aber der aus ihr gewonnene Zucker erst im vierten Jahrhundert n. Chr. erwähnt, wenngleich schon im Jahre 286 n. Chr. das Reich Funam, jenseits des Ganges, einen dem chinesischen Reiche schuldigen Tribut in Zucker entrichtete.

Eigentlichen, fabrikmäßig aus Zuckerrohr hergestellten Zucker lernte freilich China erst vom Jahre 627 n. Chr. an kennen. Den alten Hebräern und den Ägyptern blieb der neue Süßstoff noch völlig unbekannt. Sie hielten sich an den Honig, während die Griechen durch Alexander d. Gr. mit ihm bekannt wurden und ihm den Namen Sakkara oder Sakara verliehen, eine Bezeichnung, unter welcher er auch in den Abendländern bekannt wurde.

Erst nachdem lange Zeit im Zuckerrohrbau ein Rückgang eingetreten war, erlangte er durch die Kreuzzüge erneute Bedeutung. Kaiser Friedrich II. ließ 1239 Zuckerrohrbauer und -Verarbeiter aus Tyrus kommen, die in Sizilien die Zuckerfabrikation im großen einführen sollten, und von dort breitete sich der Zuckerrohrbau in Madeira, später auf den Kanarischen Inseln, in Brasilien, San-Domingo, Mexiko, Guadeloupe, Martinique und um die Mitte des 17. Jahrhunderts auch in Bourbon aus, war aber schon früher, zu Beginn des 16. Jahrhunderts, auch nach Westindien verpflanzt worden, von wo aus Rohrzucker in ungereinigtem Zustande als Kolonialware nach Europa gelangte. Einem Venezianer ist es zu danken, daß er später auch geläutert wurde, und zwar geschah dies durch Erhitzen und Eingießen in nach unten zugespitzte Formen, an denen sich ein Ablaßhahn befand, aus dem später die zu Boden gesunkenen Unreinigkeiten abflossen. Dieser nach dem Erkalten gewonnene Hutzucker gilt noch heute als der beste, nachdem längst auch die Runkelrübe als Zuckerlieferant gewonnen wurde. Erst im 19. Jahrhundert erhielt dann der Zucker als Nahrungsmittel jene Bedeutung, die er heute besitzt.

Es war auch für unsere Hausfrauen eine freudige Botschaft, als nach der knappen Zuteilung des Zuckers während der Kriegszeit die Rationierung als aufgehoben erklärt werden konnte.

K. G. M.

□

Wie sollen Bruteier behandelt und aufbewahrt werden?

(Nachdruck verboten.)

Die mancherlei Mißerfolge in der Bebrütung und Aufzucht der Kücken werden sehr oft durch fehlerhafte Aufbewahrung und Behandlung der Bruteier verursacht. Schon beim Einsammeln der Eier aus den Legenestern wird gefehlt. Gerade im Frühjahr, zur Zeit der eifrigsten Legetätigkeit sitzen nacheinander die Hennen mehrere Stunden lang ohne Unterbruch auf den Eiern, so daß, wenn für eine größere Anzahl Hühner nur 1—2 Legenester zur Verfügung sind und die Eier täglich nur einmal, jeweils erst spät abends eingesammelt werden, die am frühen Vormittag gelegten Eier meist schon angebrütet sind, denn schon nach drei- bis vierstündiger ununterbrochener Erwärmung durch die legenden Hennen fängt der Lebenskeim im Ei an, sich zu entwickeln. Werden dann abends die bereits angebrüteten Eier aus dem Nest genommen und dadurch der weitern Erwärmung entzogen, dann erstirbt das keimende Leben im Ei und dieses ist für Brutzwecke nun völlig tot und wertlos. Solche angebrüteten Eier sind aber auch für Speisezwecke nicht mehr schmackhaft und weniger haltbar. Um diesem Übelstande vorzubeugen, soll für nicht mehr als 3 bis 4 Hennen ein Legenest berechnet und zudem die Eier alle 2—3 Stunden den Legenestern entnommen werden.

Zu Brutzwecken bestimmte Eier müssen besonders sorgfältig und nur in trockenen, kühlen und gut gelüfteten halbdunkeln Räumen in flachen Körbchen oder Kistchen offen aufbewahrt werden. Man hüte sich, diese z. B. in hohe Gläser oder Steinguttöpfe zwischen Häcksel etc. einzulegen. Wegen mangelndem Luftzutritt werden in solchen die Bruteier bald feucht und dumpfig, es bilden sich leicht Fäulnispilze, die ins Ei-Innere eindringen und dort das keimende Leben vernichten. Man darf Bruteier auch nicht in den bekannten Versandkistchen mit Löchern zum Einstellen versenden und aufbewahren, weil bei stehenden Eiern das Eidotter zu Boden, d. h. hart an die äußere Schale sinkt und dann für Brutzwecke untauglich wird. Darum müssen Bruteier liegend aufbewahrt und täglich einmal gewendet werden, damit der Eidotter mitten im Ei bleibt und von allen Seiten frischer Luftzutritt möglich ist. Von auswärts per Bahn oder Post ankommende Bruteierpakete dürfen niemals sofort ausgepackt und unterlegt werden, sondern man lasse sie zuerst an kühlem, trockenem und dunkelm Ort etwa 25—30 Stunden unausgepackt ruhig liegen. Dann nehme man erst die Bruteier heraus, tauche jedes einzelne Ei in eine 5%ige Lysollösung, wodurch allfällig anhaftende Fäulnis- oder Krankheitskeime abgetötet werden. Dann lege man die Eier, wie sie sind, ohne sie zuvor abzutrocknen, sofort der Henne oder dem Brutapparat unter. —r.

Haushalt.

Weiche Hände

möchte die Hausfrau sich bewahren; es gelingt ihr aber bei all' den Reinigungs- und Gartenarbeiten nicht immer. Gar oft sind sie infolge des scharfen Sodawassers, das sie gebraucht, durch den rauhen Frühlingswind beim Wäscheaufhängen etc. rissig und rot geworden, sodaß sie nachmittags fast nicht imstande ist, die feineren Flickarbeiten vorzunehmen.

Gegen dieses Übel gibt es ein einfaches Mittel. Sie halte sich stets ein kleines Fläschchen Glyzerin, vermengt mit ein paar Tropfen Kölnisch Wasser und dem Saft einer halben Zitrone, bereit. Nachdem die Hände reingewaschen sind, gießt sie von dieser Mischung ein paar Tropfen auf die feuchten Hände, reibt gut ein und trocknet nun die Hände sorgfältig. Man wird erstaunt sein, wie rasch

die Hände bei dieser Behandlung weich und zart werden.

Ein anderes Mittel ist: Der Saft einer halben Zitrone, ein Eiweiß, etwas Salz, zwei Löffel Kölnisch Wasser gut verquirlt miteinander, nach dem Waschen eingerieben. Bei beiden Mitteln zeitigt das gründliche Einreiben, Trocknen der Hände und längerer Gebrauch einen guten Erfolg. H.

Der Waldmeister

ist in gegenwärtiger Zeit in unsern Wäldern überall zu finden. Er ist ein guter Ersatz für den aus überseeischen Ländern eingeführten Thee. Um ihm sein Aroma zu erhalten, muß bei der Trocknung sehr sorgfältig vorgegangen werden. Man streift während der Blütezeit die Blätter sehr vorsichtig von den Stengeln und trocknet sie, auf Papierbogen ausgebreitet, in der Mittagssonne, bis sie zusammenschrumpfen und schwarz werden. Die Aufbewahrung geschieht sorgfältig in luftdicht verschlossenen Büchsen. Beim Aufguß entwickelt sich ein feiner Duft und der Thee bekommt eine goldgelbe Farbe. Der Waldmeister enthält viel Cumarin, ein Stoff, der auch in überseeischen Theesorten vorhanden ist.

Die Auffrischung verregneter Sommerhüte

ist leicht vorzunehmen, wenn sie gleich im noch feuchten Zustande entsprechend behandelt werden. Jede Trägerin sollte vor allem dafür Sorge tragen, daß farbige, durchnäßte Blumen nicht auf weiße oder farbige Hüte abfärben können. Das verhütet sie dadurch, daß sie ringsum unter die Blüten schmale Streifen von mehrfach zusammengelegtem Zeitungspapier schiebt. Dieses saugt die Nässe auf und wird daheim sofort entfernt, nachdem der Hut mit der Öffnung nach oben, an einem eingesteckten Hutband möglichst freischwebend aufgehängt wurde. Nun werden Blumen, Bänder, Spitzen oder Rüschen wieder sorgsam aufgezupft, Bandschleifen dabei durch schmale, eingeschobene Streifen von steifem Papier gestützt und der Hut zum Trocknen sich selbst überlassen. Er sieht dann meist wieder wie neu aus, vorausgesetzt, daß auch die Form im feuchten Zustande wieder zurechtgebogen wurde.

Fettflecken aus Tapeten

bringt man durch Betupfen mit Benzin-Magnesia, auf etwas Watte getropft, weg; oder durch mehrmaliges Bestäuben mit weißem Bolus, ebenso auch durch Auflegen von feinem dickem Löschpapier und Überstreichen mit einem mäßig warmen Bügeleisen. Ist der Fleck veraltet, so muß derselbe vor Anwendung von Bolus oder Löschpapier durch Anfeuchten mit Benzin oder Terpentin aufgelöst werden.

□

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Maisuppe.

2 Eßlöffel Mehl werden in der Pfanne geröstet, mit kaltem Wasser verrührt, in kochende Fleisch- oder Knochenbrühe gegeben, dick ausgequollen, vor dem Auftragen gesalzen und mit reichlich fein gewiegtem Kerbel gewürzt.

Schaffleisch mit Mairüben.

Das von allen Seiten braun angebratene Schaffleisch wird nur mit Salz, ohne jedes Gewürz und mit kochendem Wasser langsam weich geschmort, 1/4 Stunde vor dem Garwerden, auf 500 Gr. Fleisch 2 Eßlöffel voll geriebener Käse beigefügt und zuletzt die Sauce mit etwas Kartoffelmehl gebunden. Die geputzten Mairüben werden im Fett von allen Seiten braun angeschmort und mit wenig Wasser oder Fleischbrühe weich gedämpft. — Fleisch und Rüben werden zusammen hübsch auf eine Platte angerichtet oder jedes extra serviert.

Gebackene Fleischkügelchen.

Übrig gebliebenes Fleisch wird mit eingeweichtem Brot, Grünem und Zwiebeln fein gehackt und mit dem nötigen Salz, ein wenig Pfeffer, einigen Eiern oder ein wenig Rahm gemischt. Dann werden nußgroße Kügelchen daraus geformt, diese in Backteig getaucht und in heißer schwimmender Butter oder Fett gebacken. Sie bedürfen sehr wenig Fett und werden zu Salat oder mit gebackenem Obst serviert.

Hopfengemüse.

Die jungen Ranken werden in etwas kochendem, leicht gesalzenem Wasser weich gekocht, hernach mit dem Schaumlöffel herausgezogen, angerichtet und mit einer kräftigen Süßbuttersauce übergossen serviert. Sie können, nachdem sie weich gekocht sind, auch in Butter gedünstet und mit Zitronensaft beträufelt werden.

Karotten mit Erbsen.

Die Karotten werden roh in Scheiben geschnitten. Dann gibt man sie in eine Pfanne mit Butter und dünstet sie zugedeckt langsam weich, indem man immer etwas heiße Fleischbrühe oder Wasser zugießt. Wenn sie halb weich sind, gibt man etwas grüne Erbsen dazu und läßt alles weich kochen. Dann würzt man nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zucker. Wer es vorzieht, kann etwa 10 Minuten vor dem Anrichten einen Löffel voll Mehl mit etwas Fleischbrühe oder Wasser anrühren und dem Gemüse beifügen.

Hat man einen Rest gekochte Erbsen, so fügt man diese erst zuletzt den Karotten bei. Auch kann man jedes Gemüse allein kochen und beim Anrichten die Erbsen in die Mitte der Platte legen, was sehr schön aussieht.

Senn „Gemüseküche".

Einfache, billige Süßspeise.

Für zwei Personen: 1 Tasse Eiergerste oder Eierriebeli, 2 Tassen Milch, 1 Prise Salz, etwas Zucker nach Belieben, 1 kl. Stückchen Butter, 100 Gr. geriebene Schokolade.

Die Milch wird mit der Eiergerste oder Eierriebeli aufs Feuer gegeben und bis zum Kochen fortwährend gerührt. Dann rührt man Salz, Zucker und Butter darunter und richtet den Brei lagenweise mit der geriebenen Schokolade (etwa drei Lagen) in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Porzellanschüssel an. Vor dem Anrichten wird die beliebte Speise gestürzt und obenauf noch mit geriebener Schokolade bestreut. — Kann warm oder kalt serviert werden, mit einer Fruchtsauce oder mit eingemachten Früchten.

Süßer Eierkuchen mit Brot.

1 Teller voll verwiegtes Brot wird mit Milch nur angefeuchtet. Dann werden vier Eier, eine Prise Salz, etwa sechs Löffel Zucker gut untereinander gerührt, das Brot und wenn nötig eine halbe Tasse Milch oder Rahm damit vermengt. In einer flachen Pfanne wird darauf ein Stück Butter heiß gemacht, die Brotmasse hinein gegeben und sorgfältig auf beiden Seiten gebacken. Das Umwenden des Kuchens geschieht am besten mit einem flachen Pfannendeckel. Angerichtet, wird der Kuchen noch mit Zucker bestreut; letzterer kann aber auch ganz weggelassen und zum Backen können Speckwürfel verwendet werden. — Gut zu Kompott.

Hefeschneggli.

1 Kilo Mehl, für 10 Cts. Preßhefe, 1/2 Liter lauwarme Milch, 2 Kaffeelöffel Salz, 3—5 gewärmte Eier und 150 Gr. zerlassene Butter werden zu einem Hefeteig verarbeitet. Wenn er gehörig aufgegangen ist, werden apfelgroße Stücke davon abgeschnitten, diese auf einem mit Mehl bestreuten Tisch länglich auseinander gezogen, mit einigen Weinbeeren belegt oder mit Mandelfülle bestrichen, schneckenartig aufgerollt, auf ein Backblech gestellt, mit verrührtem Ei bestrichen und bei guter Hitze im Ofen gebacken.

Wyder „Die bürgerliche Küche".

Einfache Maibowle.

1 Flasche alkoholfreier Weißwein und 1 Handvoll frischer Waldmeister, der jedoch noch nicht blüht, wird in eine gut verschließbare Terrine getan. Nach 15—25 Minuten zieht man den Waldmeister heraus und süßt den Wein nach Belieben. Kurz vor dem Genuß fügt man zur „Verlängerung" noch 1 Flasche Selterswasser bei.

Gesundheitspflege.

Der Einfluß der Berufstätigkeit auf den Appetit.

Wohl jeder hat schon die Erfahrung gemacht, daß Hunger und Appetit verschiedener Natur sind. Es kann sich uns der Magen vor Hunger „krümmen", wie der Volksmund sagt, so daß uns die einfachste Nahrung zum Stillen desselben willkommen ist. Wir können aber auch Hunger haben, dem sich noch ein Appetit auf besondere Genüsse beigesellt und der nur unvollkommen durch eine Speise gestillt wird, die nicht auch unserem Begehren entgegenkommt. Der berühmte Hygieniker Prof. Rubener sagt sehr richtig: „Die Ansprüche an den Wohlgeschmack der Kost und an die auf sie verwandte Kochkunst sind verschieden." Der kräftige Appetit, der bei schwerer körperlicher Arbeitsleistung sich einstellt, verlangt keine gekünstelten Reize. Geistig arbeitende und nervöse Personen aber, namentlich solche mit sitzender Lebensweise, die meist über gestörten oder mangelnden Appetit zu klagen haben, bedürfen der Reizmittel, d. h. „sie greifen zu immer größeren Raffinements der Speisen, zu starken Gewürzen u. s. w., um den nötigen Appetit aufzubringen." Diese Ausführungen können für unsere Hausfrauen ein Wegweiser sein, wenn es gilt, die durch gegensätzliche Berufstätigkeit in ihrem Appetit voneinander abweichenden Familienmitglieder so zu sättigen, daß sie für ihren Körper auch die aufbauenden und erhaltenden Kräfte durch die Mahlzeiten zu sich nehmen. Dr. K. S.

Krankenpflege.

Magengeschwür

kommt vor bei Blutarmut, weil bei schlechter Blutversorgung und wenig Leben in der Schleimhaut diese von den Säuren des Magensaftes angegriffen wird. Auch Trinker leiden daran. Haupterscheinungen: Magenschmerzen, kleinere oder größere Blutungen, die entweder mit dem Stuhl abgehen und diesen schwarz färben oder ausgebrochen werden. (Das Blut ist dann dunkelrot; bei Lungenblutungen hellrot und schaumig). — Behandlung: bei Schmerzen eine nicht drückende heiße Auflage auf den Magen. Bei Blutungen ganz ruhig im Bett liegen, fasten, wenig trinken und nur schluckweise, während der Heilung strengstens fletchern, keine Gemüse essen, aber Obst; wer fletchert, darf Suppen, feste Breie aus Reis,

Kartoffeln u. s. w. ruhig genießen. Jeden Tag drei Mal auf je eine halbe Stunde Heublumensäcklein auf den Magen. Die Wärme belebt und heilt geschwürige Gewebe. Oft bildet sich nach der Heilung eine zu ausgedehnte Narbe, die den Magenausgang verengert; in diesem Falle tritt nach und nach Magenerweiterung mit vielen Beschwerden hinzu. Eine Operation, nämlich die Versetzung des Magenausganges an eine gesunde Stelle bringt vollständige Heilung. Man warte mit wirklich nötigen Operationen nicht bis zur Entkräftung. Bei dieser Operation wird ja kein wichtiges Organ herausgenommen und tritt keine Verstümmelung ein.

„Der kleine Hausdoktor".

Kinderpflege und -Erziehung.

Über Ansteckung an Masern.

Es ist der Wissenschaft noch nicht gelungen, in das Geheimnis des Masernerregers einzudringen. Man weiß nur, daß er am Kranken und in dessen nächstem Umkreise haftet. Einmal aufgenommen, braucht er eine bestimmte Zeit bis zum Ausbruch der Krankheit. Man kann behaupten, daß fast jeder Mensch die Masern bekommt; aber dann pflegt er gegen echte Masern in der Regel sein ganzes Leben hindurch gefeit zu sein.

In manche abgeschlossene Gegenden sind die Masern jahrzehntelang nicht gekommen, als sie dann aber hingelangten, verschonten sie weder Kinder noch Greise. Es ist entschieden besser, sie nicht in vorgeschrittenem Alter zu bekommen; man übersteht sie dann meist schwerer. Es sind Beispiele genug bekannt, daß ein Kind seine Eltern ansteckte: Die Eltern starben, das Kind wurde gesund.

Erkrankt ein Kind einer Familie, so ist die Entfernung der übrigen zumeist ganz nutzlos, da schon, ehe die Krankheit ausbricht und erkannt werden kann, die übrigen Kinder angesteckt zu sein pflegen, die Erkrankung daher nicht zu vermeiden ist. Nur mit sehr jungen, schwächlichen Kindern soll man Orte mit Masernepidemien zur rechten Zeit verlassen und erst nach vollkommenem Erlöschen derselben zurückkehren. Die gesunden Kinder in einer Familie mit einem Masernkranken müssen vom Besuch der Schulen und Spielplätze, sowie vom Verkehr mit andern gesunden Kindern zurückgehalten werden; denn es wäre gewissenlos, die Krankheit in andere Familien zu verschleppen, in denen sich vielleicht sehr zarte, ganz widerstandslose Kinder befinden, die dann den Masern zum Opfer fallen oder durch die Nachkrankheiten für das ganze Leben unglücklich werden (z. B. taub).

Dr. Th.

Gartenbau und Blumenkultur.

Als Ziersträucher für kleine Gärten

sind folgende (für Rabattenpflanzungen) sehr zu empfehlen: 1. der großblumige (blaue und weiße) Flieder (Syringa vulgaris); 2. der wohlriechende Gewürzstrauch (Calycanthus floridus); 3. der wohlriechende Pfeifenstrauch oder falsche Jasmin (Philadelphus coronarius); 4. gefüllt blühender rosenfarbiger Pflaumenstrauch (Prunustriloba); 5. gelbblühender Ranunkelstrauch (Herria japonica); 6. winterharte Hortensia (Hydrangea paniculata); 7. rosenfarbige Weigelia (Weigelia amabilis); 8. gefülltblühender Schneeball (Viburnum opulus) ist mit der als Binde wiederbenützten „Hulstern" sehr nahe verwandt; 9. gelbe frühblühende Forsithia, deren Blüten im Frühjahr stets vor den Blättern erscheinen; 10. der japanische Quittenstrauch oder „brennende Dornbusch" (Cydonia japonica); 11. gelbblühender wohlriechender Johannisbeerstrauch (Ribes aureum); 12. rotblühender Johannisbeerstrauch (Ribes rubrum). -r.

Zimmerpflanzen im Sommer.

Im Zimmer schütze man seine Pflanzen gegen die grellen Sonnenstrahlen, gieße und spritze bei warmer, trockener Witterung oft und lüfte auch fleißig. Bevor die weniger empfindlichen Zimmerpflanzen auf einen sonnigen Stand im Garten versetzt werden, was im Juni zu geschehen hat, plaziert man sie zuerst für acht bis zehn Tage unter den Schatten eines Baumes oder an eine nördliche Mauer, dann bringt man sie anfänglich nur wenige Stunden, später erst endgültig an den sonnigen Standort. So gewöhnt sich die Pflanze allmählich an den Aufenthalt im Freien und an die Sonnenstrahlen. Man hat später dann nicht zu befürchten, daß die nun abgehärteten Blätter von der Sonne braune Flecken bekommen.

Tierzucht.

Rationellste Verwertung verschiedener Abfälle in der Kleintierzucht.

Viele Abfälle in Haushalt und Küche, die bisher in den Kehrichtkübel geworfen wurden, könnten in der Kleinviehhaltung, besonders in der Nutzgeflügel- und Kaninchenzucht noch vorteilhaft verwertet werden. Zum Beispiel die oft so dicken, noch viel Nährstoffe enthaltenden rohen Kartoffelschalen können auf folgende Weise zu einer sehr haltbaren und guten Beigabe zum täglichen Weichfutter der Kleintiere hergerichtet werden. Die Kartoffelschalen

werden, um in ihnen das giftige Solanin für die Tiere unschädlich zu machen, etwa 10—15 Minuten gekocht oder nur mit kochendem Wasser abgebrüht und dann zugedeckt eine Viertelstunde stehen gelassen. Hierauf werden sie entweder an der Sonne oder im heißen Ofen oder Herd gut getrocknet. Sind sie so dürr, daß sie sich leicht brechen lassen, so werden sie entweder in der Kaffeemühle gemahlen oder auch nur mit einem Holzstößel zu einem groben Pulver zerstoßen und mit etwas Salz vermengt in einer gut schließenden Büchse an trockenem Orte aufbewahrt. Desgleichen können auch die ausgelaugten Kaffee-, Cichorien- und Theerückstände, namentlich z. B. von Feigen-, Malz- und Eichelkaffee und von einheimischen Theekräutern, kurzum von allen Speiseabfällen und -rückständen, in denen immer noch nährende oder gesundheitlich wichtige, verdauungsfördernde Bestandteile enthalten sind, ebenfalls getrocknet, zart zerkleinert und unter das übliche Weichfutter gemengt werden. Wer Hühner und Kaninchen hält und züchtet, sollte auch die Knochen nie für ein paar Rappen verkaufen, sondern sie im Ofen zuerst gut trocknen, dann zerschlagen und zerstoßen und unter das Weichfutter des Kleinviehs mengen, denn den in den Knochen enthaltenen phosphorsauren Kalk haben diese Tierchen sehr nötig. —r.

Gicht beim Geflügel

ist erkennbar an der Verdickung der Gelenke, Anschwellung zu Knoten, die später aufbrechen und graugelben Inhalt zeigen, Abmagern und schlechtes Stehen der Tiere, Blutarmut, Durchfälle. Ursache: Ablagerung von harnsauren Salzen in den Gelenken und zu eiweißreiches Futter. Behandlung: Aufschneiden der breiartig sich anfühlenden Knoten, Entleeren und sauberes Auswaschen mit 2%igem Kreolinwasser. Eine Messerspitze künstliches Karlsbader Salz ins Trinkwasser.

Frage-Ecke.

Antworten.

37. Ziegenmilch ist für die Säuglingsernährung noch zuträglicher als Kuhmilch, wenn keine Muttermilch vorhanden ist, die natürlich in ihrer besonderen Art nicht zu ersetzen ist. Zur **Yoghurtbereitung** eignet sie sich so gut wie Kuhmilch. Das Rezept finden Sie im Milchbüchlein von Frl. M. Barth, Schleitheim. E.

38. **Seidene Tücher** sollen nie warm gewaschen werden, nur lau; sie müssen sehr sorgfältig behandelt werden, wenn sie nach dem Waschen gut aussehen sollen. Man wasche sie in einer Lösung von guter Kernseife ohne weiteren Zusatz, spüle ebenfalls in lauem Wasser, wickle die Tücher nach dem Austropfen glatt in trockene Baumwolltücher und bügle sie nach einigen Stunden mit mäßig warmem Eisen. Für Kleider ist Ammoniak eine gute Beimischung zum Seifenwasser. P.

39. Ich empfehle Ihnen das Arbeitsschulbuch von Frl. Johanna Schärer, kantonale Arbeitsschulinspektorin in Zürich. Es erscheint im Verlag Schultheß & Cie., Zürich. Am Schluß gibt es gute Anleitung zum **Flicken.** H.

39. Das **Flickbuch** von Hedwig Gamm im Verlag der „Deutschen Modenzeitung" oder: Das praktische Flickbuch der Favorit-Bücherei enthalten die von Ihnen gewünschten Angaben. J. L.

40. In dem schon oft empfohlenen Büchlein: Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt, von M. Barth, finden Sie gute einfache Rezepte für **Flammeris und Köpfli.** Auch die dort beschriebenen Junkeispeisen bilden eine gute billige Nahrung. J. L.

41. Es gibt Hausfrauen, die die **Hausschusterei** als Haupt- und Nebenerwerb betreiben. Es muß aber eine gründliche Lehrzeit vorausgehen, eine Lehrzeit, die nicht nur in einem „Kurs" mit vielen anderen bestehen darf. Ich glaube, daß auch eine Kundenhausschuhflickerin, die intelligent und rasch arbeitet, ihr Auskommen fände. P.

Fragen.

42. Ich beschäftige mich seit langem mit dem Gedanken, eine kleinere, zusammenklappbare **Sitzgelegenheit,** möglichst aus Stoff, also leicht tragbar, herzustellen, um auf meinen Wandergängen am Waldhang beliebig sitzen und arbeiten zu können, dabei aber beschattet zu sein. Kann mir jemand eine gute Anregung geben? Ein sogenannter Feldstuhl genügt nicht, da er keine Beschattungsvorrichtung hat. Ein Schirm, dem ein massiver Fuß Halt gibt, ist zu umständlich zum Transport. Für gute Ratschläge dankt Einsame.

43. Wie kann man aus kleinen **Muscheln** nette Rahmen anfertigen? Welche Art Leim soll dabei verwendet werden?
Leserin am Meere.

44. Hat eine Mitabonnentin schon eine **„Patent-Kasserole"**, Backapparat für Kuchen, auf einem Holzherde benützt? Wie bewährt sie sich, ist sie wirklich zu empfehlen? Für gütigen Aufschluß dankt bestens E. St.

45. Ich las kürzlich, die **Eierschalen** seien, in Wasser aufgelöst, ein gutes Düngmittel für Blumen. Anderswo steht aber die Behauptung, die Schalen können sich in Wasser überhaupt nicht auflösen, es sei daher eine irrige Meinung, wenn man glaube, mit Eierschalenwasser gut düngen zu können. Welcher Sachverständige klärt mich auf? Hausfrau.