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

Band: 28 (1921)

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: 21.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

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. 12. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 11. Juni 1921.

Wie klug ist der, der auf der Lebensfahrt
Des Glückes schöne, rasch verwehte Spenden
Erinnernd sich zusammenspart!
Denn auch Vergessen ist Verschwenden.

Frida Schanz.

Blumen als Zimmerschmuck.

Um auch gepflückte und abgeschnittene Blumen in unserem Heim in ihrer Eigenart und Schönheit voll wirken zu lassen, und ihnen die Ehre zu geben, die ihnen gebührt, ist es nötig, daß wir mit Geschmack und Kunstsinn zu Werke gehen. Wenn wir in allen Anordnungen mit Blumen und Grün eine gewisse Harmonie herzustellen verstehen, eine Harmonie, die nicht nur verstanden, sondern auch gefühlt werden soll, so ist das immer eine Freude, die unser Gemüt bereichert.

Eine Vase mit Rosen, mit Gladiolen, mit Nelken, Rittersporn, Löwenmaul, Dahlien oder mit sonst einer Blumenart versehen — wie verschiedenartig kann sie wirken!

Schon die Eigenart der oft künstlerisch ausgeführten Blumenvasen erfordert eine entsprechende Blumensorte, Farbe und Umgebung — im Zimmer, Vorzimmer oder Vestibül, im Stübchen oder in der Kammer. In großen, salonartigen Räumen, in Sälen, Vestibülen &c. werden nur größere, durch Form, Farbe und Bau in ihrer Eigenart wirkende, langstielig geschnittene Blumen zur vollen Geltung kommen. Als solche kämen in Betracht: Gladiolen, Lilien, Rosen, Mohnarten, großblumige Zinnien, Sommer- und Herbstastern, Staudenphlox, Rittersporn und Dahlien. Eine Sorte und Farbe in einer Vase vereinigt, mitunter mit entsprechendem Grün, wird immer einen künstlerischen Eindruck machen. Es können auch in Ermangelung genügender Blumen einer Sorte zweierlei Farben und Arten harmonisch vereinigt werden, wie z. B. Rosen mit Nelken, Dahlien mit Gladiolen, Löwenmaul mit Sommeraster, Margueriten mit Astern oder Zinnien &c. In solchen Fällen wählt man für größere Vasen eine rundliche, füllende Blumensorte und eine langstielige, kleinere oder rispenartige Gattung. Beispiel: Dahlien mit Gladiolen; die Dahlien füllen gewissermaßen die untere Partie bei der Vasenöffnung, während die Gladiolen leicht und graziös daraus emporstreben und so dem Ganzen einen wirkungsvollen Reiz geben.

Wichtig ist die Zusammenstellung der Farben, zwischen denen stets eine Beziehung bestehen soll. Harmonische Farbenwirkungen bestehen in Zartrosa mit Hellila; Gelb mit Creme, Orange oder Hellbraun; Leuchtendrot mit Orange oder Hellrosa; Blau mit Lila; Dunkelrot kann mit Braun oder Hochrot, je nachdem auch mit Rosenrot zusammengehen. Weiß paßt, je nach Umständen,

als neutrale Farbe zu den meisten übrigen Farben, immer ist dies aber auch nicht der Fall! In Verbindung mit Phantasiegrün, Ranken, Gräsern oder Blättern kann Weiß zu allen Farben passen; es kommt da, wie gesagt, stets auf Zweck und beabsichtigte Wirkung an. Denkt man sich aber z. B. eine mit blauen Astern und weißen Margueriten gefüllte Vase, so wird man, sofern die Vase am Abend nicht unter voller Beleuchtung oder auch tagsüber in einer dunklen Nische steht, von den blauen Astern kaum eine Spur wahrnehmen, während die weißen Margueriten blendend schimmern. Dadurch erscheint die Vase, obgleich mit Blumen gefüllt, nur spärlich mit weißen Margueriten garniert, und der Effekt ist dahin. Deshalb sollten z. B. da, wo die Wirkung auf den Abend und bei Beleuchtung berechnet ist, Farben wie Blau, Dunkelviolett, Dunkelbraun und Tiefdunkelrot vermieden werden. Hier sei bemerkt, daß blaue, violette und lila Farben besonders beruhigend auf Augen und Nerven wirken, so daß ihr Einfluß sehr wohltuend ist.

Gefüllte Blumenvasen sollten möglichst frei stehen, damit sie zur vollen Wirkung gelangen. Befinden sich in unmittelbarer Nähe bunte Stoffe oder Bilder, Photographien oder andere Objekte störender Art, so geht der Hauptreiz der Blumen verloren. Ebenso störend wirken mehrere Blumenvasen, die auf einem kleinen Raum nahe beieinander stehen.

Bei kleineren Vasen und Väschen, die oft wie Nippsachen ihrem eigenen Zwecke dienen sollen, verwenden wir kleinere Blumen. Auch hier lassen wir in Bezug auf Sorte, Farbe und Umgebung den guten Geschmack walten. Auch den Kindern überlassen wir einige kleine Väschen, die sie dann ganz nach ihrer Art mit den buntesten Blüten und Farben schmücken. Sie haben ein Recht darauf und sollen es auch in ihrer Weise ausüben; in ihrem Kindergemüt ist zunächst noch alles wie in einen bunten Strauß vereinigt, was sich erst im späteren Leben nach unterschiedenen Linien und Graden der Ordnung nach ausprägt. „Schweiz. Pflanzenfreund".

□

Aus Reisetagen.

Plauderei von F. H.

(Nachdruck verboten.)

Es war zur Sommerszeit 1920, als mich eine Reise ins badische Ländchen führte. Wie viele Formalitäten waren zu erfüllen. Wie manches Stündlein Geduld brauchte es bis zur Aushändigung des Passes. Und dann noch der Umweg über Basel, statt direkt von Stein nach Säckingen hinein über die alte, hölzerne Brücke. Und die alte Stiftskirche stand so nahe! Wie war das früher so einfach. Wehmütig erinnerte ich mich der Fahrt aus froher Jugendzeit, wo der Trompeterstadt ein Besuch abgestattet wurde und der stille Waldsee von den Stimmen und Liedern einer Mädchenschar belebt wurde. Nun lag er einsam und verlassen da und die dunkeln Tannen schienen mir Geschichten zu erzählen aus vergangenen Zeiten — aber auch vom Leid und Weh der Gegenwart.

Im Städtchen erscholl fast den ganzen Tag unaufhörlich die Musik des neuerrichteten Kinos an Stelle des Abendständchens des Trompeters. Wie würde dem Kater Hiddigeigei diese Musik bekommen? Behüt euch Gott, ihr schönen, Zeiten, behüt auch Gott die Ideale! Da kommen muntere Wandervögel des Weges. Mandolinen- und Handharmonikaspiel, begleitet vom Gesang froher Stimmen. Die Jugend hat das Frohsein nicht verloren und kann sich wieder freuen an der Natur und an allem Schönen!

Mein Reiseziel war das Wehratal — es ging dem Schwarzwald zu, aber vorerst wollte ich das Schöne mit dem Nützlichen verbinden und dem Konserven-

Weck Öflingen einen Besuch abstatten. Ich sah manches, was das Herz einer sorglichen Hausfrau mit Freude erfüllen kann. Im Souterrain des schönen, modern eingerichteten Verwaltungsgebäudes befindet sich eine spezielle Versuchsküche mit diversen Apparaten, daran anschließend ein Rüst- und Waschraum. Hier finden alle möglichen Versuche statt: Gläser, Ringe werden geprüft und erprobt, neue Verfahren studiert, Konserven für Ausstellungszwecke zubereitet &c. Alles ist peinlich exakt und sauber gehalten. Der Ausstellungsraum aber erregte meine höchste Bewunderung: Unter den Früchtekonserven erwähne ich ein Glas Ananas, die 1898 in Afrika eingemacht, 1900 nach Deutschland gebracht wurden und tadellos erhalten sind; Kirschen, die 1904 in Australien sterilisiert und vor dem Kriege nach Deutschland kamen; ein großes Glas Orangen, ganz und ungeschält im Jahr 1914 eingemacht; Kastanien-Konserven &c. &c.

Bei den Gemüsekonserven zeichneten sich besonders Spargeln aller Art, Blumenkohl &c. durch die weiße Farbe aus. Karotten, Erbsen, Kohlrabi, Bohnen &c., einzeln oder kunstvoll eingefüllt, rote und grüne Tomaten, Gurkensalat, Julienne &c. waren in schöner Abwechslung zu sehen.

Besonderes Interesse forderten die Fleischkonserven, deren Vielseitigkeit erstaunlich war: Bouillon, Kraftbrühe für Kranke, Resten aus übrig gebliebenem Fleisch aller Art, Fleischklöße von 1908, Rindsbraten von 1907, Sauerkraut mit Frankfurterli, noch von der echten Sorte, die trotz der Lebensmittelknappheit während des Krieges nicht angegriffen worden waren. Aspik, Kalbskopf garniert mit Sülze, Schweinefleisch in Aspik, Lunge, Hirn, Milken, Poulet, Gans, Täubchen, Fasan, Braten von Känguruh als Gefrierfleisch (1911) sterilisiert, Braten von Löwenfleisch, von der Leipziger Löwenjagd datierend, Fische aller Art, und besonders auch Pains und Pâtés zum Streichen. Weiter eine Reihe von Flaschen mit Fruchtsäften aller Beeren- und Obstarten, mit und ohne Zuckerzusatz, sowie sterilisierte Gelees mit verminderter Zuckerbeigabe, aber fest wie Gallerte.

Nachdem die Eßlust genug angeregt worden war von all den Herrlichkeiten, die wohlverwahrt in Gläsern zu sehen waren, gab es noch eine besondere Augenweide: in den niedlichsten kleinen Gläsern aus dem Sterilisierapparat für Kinder sterilisierte Rosen und Maiglöckchen. Eine Spiellaune, aber eine hübsche!

In den Lagerräumen sah ich neben Sterilisier-Apparaten einen Apparat für die Gewinnung von Fruchtsäften. Dann eine Reihe von Plakaten in allen Sprachen der Welt, die erkennen ließen, welche Verbreitung die Konservierung seit den Zeiten Apperts, dessen Einrichtungsküche mit seinen Lehrbüchern auch dort zu sehen sind, angenommen hat.

Froh und dankbar über die erhaltenen Lehren und Eindrücke hätte ich nachher gerne dem betrunkenen Bäuerlein, das für ein Gläschen Schnaps drei Mark bezahlte, zurufen mögen: Hättest du statt des Branntweins Fruchtsaft genommen, es wäre billiger zu stehen gekommen und du hättest dir Sinn und Verstand gesund erhalten.

□

Gurken- und Gurkenzeit.

(Nachdruck verboten.)

Was wir gemeiniglich unter Gurken- oder besser „Sauregurkenzeit“ verstehen, ist die Zeit der Hundstage, wo sich der Mensch vor Hitze kaum zu helfen weiß und nach Kühlung lechzt. Wieviel uns in solchen Tagen ein kühlender Gurkensalat für den Körper bedeutet, haben wir alle schon längst erfahren. Aber sobald die schlanke, grüne Frucht auf dem Markt erscheint, und das ist zumeist lange vor jener gefürchteten Hitzeperiode, kann es selbst die sparsame Hausfrau nicht lassen, sie öfter auf den Tisch zu bringen, obwohl sie anfänglich noch hoch im Preise steht. In der

„Saison“ aber vergeht dann fast kein Tag, wo nicht eine Portion Gurkensalat und andere Gurkengerichte auf dem Mittags- oder Abendtisch erscheinen.

Wie weit die Kultur der Gurke zurückreicht, ist nicht genau festzustellen. In Ostindien wächst sie noch heute auf weiten Strecken wild und man nimmt an, daß sie dort schon seit mehr als 3000 Jahren bekannt ist. Bei den alten Ägyptern dagegen war sie noch völlig unbekannt und die Griechen lernten sie erst im 7. Jahrhundert kennen, wo sie von Kleinasien her eingeführt und im Städtchen Mekon (Mohnstadt) bei Korinth so stark kultiviert wurde, daß sie bald den Namen Sykion (Gurkenstadt) erhielt. Kaiser Tiberius ließ für seinen eigenen Bedarf die Gurken, die seine besondere Liebhaberei waren, im Treibhaus ziehen, um sich jederzeit an ihnen erquicken zu können. Und 150 Jahre später, ums Jahr 200 n. Chr. waren schon sowohl Salz- wie Senfgurken bekannt, ein Beweis dafür, welche eingehenden Versuche, man mit diesem „seltsam grünen Gewächs,“ wie es Plinius einmal nannte, anstellte. Karl d. Gr. erwarb sich das Verdienst, ihnen auch im südwestlichen Deutschland und in unseren Gegenden weitesten Eingang zu verschaffen, nachdem sie in anderen Teilen Deutschlands schon durch die Slaven kultiviert wurden.

Heute werden in Deutschland namentlich bei Berlin, in Lübben (Spreewald), Liegnitz und Calve ungeheure Mengen von Gurken erzeugt. Ebenso in Österreich, bezw. der heutigen Tschecho-Slowakei, in Znaim, in Mähren und Saaz, in Böhmen, in Ungarn, in Moderndorf bei Tyrnau und in Holland in Rotterdam, von wo aus alljährlich im zeitigen Frühjahr schon, ein starker Export nach England stattfindet. Trotzdem die Gurke hauptsächlich nur einen Erfrischungswert besitzt, ob man sie nun als grüne Gurke zu erquickendem Salat mit oder ohne Bohnen, Tomaten, Sellerie, Kopfsalat, und die verschiedenen Würzkräuter, Schnittlauch, Zwiebellauch, Kerbel, Dill, Petersilie, Estragon bereitet oder später als Senf-, saure-, Essig-, Salz- oder Pfeffergurke konserviert, mehr als appetitreizende Fleisch- und Bratenzuspeise genießt, immer kann sie sich fast ungeteilter Zuneigung erfreuen. Ihr feiner Artgeschmack geht freilich unter der Einwirkung der verschiedenen Zutaten fast ganz verloren. Jener Eigengeschmack ist es aber, der dem Salat von frischen, grünen Gurken seine bevorzugte Stellung unter allen andern Salaten sichert. Dr. J. Herbst.

□

Glace.

(Aus „Kochbuch der Koch- und Haushaltungsschule des Frauenbundes Winterthur“.)

Die Glacen werden in zwei Hauptgruppen eingeteilt: Fruchtglacen und Cremeglacen. Der Zucker hat auf die Glace einen ganz besonderen Einfluß:

1. muß nur vom besten Zucker verwendet werden.
2. ist die Menge desselben wichtig.

Hat die Glace zu viel Zucker, so gefriert sie nicht, hat sie zu wenig, so gefriert sie hart und grobkörnig. Im Durchschnitt rechnet man auf 1 Liter Milch oder Rahm 250 Gramm Zucker und auf 1 Liter Fruchtsaft oder Püree 450 Gramm Zucker oder nach der Zuckerwage eine Glacemischung von 18—20 Grad. Gewöhnlich werden den Fruchtglacen einige Tropfen Zitronensaft beigegeben, um das Fruchtaroma besser hervortreten zu lassen. Alle Cremen müssen ganz erkaltet in die Büchse gefüllt werden.

Zur Bereitung der Glace braucht man $^2/_3$ Eis und $^1/_3$ Salz. Dadurch entsteht ein viel höherer Kältegrad. Das Eis muß möglichst zerkleinert werden, damit es gut an die Form anschließt. Am besten und schnellsten bereitet man Glace in der Glacemaschine. Man füllt die Masse in die Büchse

und stellt diese in die Maschine, so daß sie sich gut drehen läßt. Eis und Salz werden abwechselnd ringsherum eingefüllt, gut angedrückt und das entstehende Salzwasser abfließen gelassen. Man dreht die Maschine, bis die Glace fest ist, gibt diese dann in die gewünschte Form mit einem befetteten Papier zwischen Form und Deckel und läßt sie in Eis und Salz verpackt bis zum Anrichten stehen. Hat man keine Maschine zur Verfügung, so nimmt man eine gut verschließbare Puddingform, füllt die Creme hinein, stellt die Form in ein Gefäß mit Eis und Salz und dreht sie 10 Minuten; dann putzt man sie gut ab, öffnet sie, sticht das Festgewordene vom Rand ab und mischt die Masse. Wenn diese gleichmäßig fest ist, packt man die Form wie oben angegeben in Eis und läßt sie 2—3 Stunden stehen. Vor dem Stürzen taucht man die Form schnell in heißes Wasser.

Erdbeer-Glace.

750 Gr. schöne, frische Erdbeeren, 375 Gr. Zucker, 3½ Deziliter Wasser, Saft von ¼ Zitrone. — Die Erdbeeren werden durch ein Haarsieb gestrichen. Unterdessen löst man den Zucker im Wasser auf, gibt die Früchte und den Zitronensaft hinzu und läßt die Masse gefrieren.

Vanille-Glace.

½ Liter Milch oder Rahm, Vanille, 120 Gr. Zucker, 1 Eigelb, 2 Eier. — Milch, Vanille und Zucker werden aufgekocht, das angerührte Kartoffelmehl wird beigegeben und die Masse unter fortwährendem Rühren mit dem Schneebesen an die verklopften Eier geschüttet. Nun kommt alles zurück in die Pfanne und wird unter beständigem Schwingen bis ans Kochen gebracht. Man gibt die Creme in eine Schüssel und rührt während dem Erkalten öfters darin. Nach dem völligen Erkalten füllt man sie in die Gefrierbüchse.

Zitronen-Glace.

265 Gr. Stock- oder Würfelzucker, Schale von zwei Zitronen, ½ Liter Wasser, Saft von drei Zitronen. — Die Schale von zwei Zitronen wird mit dem Zucker abgerieben und dieser mit Wasser oder Wein begossen zugedeckt stehen gelassen, bis er sich gelöst hat. Man fügt den Zitronensaft hinzu, rührt gut um und gibt die Masse durch eine ausgespülte, gut ausgedrückte Serviette in die Büchse.

Haushalt.

Schutz der Wohn- und Schlafräume gegen die Sommerhitze.

Nach Osten und Westen gelegene Wohnungen, die bekanntlich am meisten erhitzt werden, da sich die Außentemperatur im Mauerwerk aufspeichert, lassen sich angenehm kühl erhalten durch:

1. Nächtliches Öffnen der Fenster und gegenüber liegenden Türen, also Erzeugung von Gegenzug in den nicht benützten Räumen.
2. Morgens rechtzeitiges Schließen aller Außenfenster und Türen.
3. Verhängen der Fenster durch Läden, Vorhänge, Aufhängen von nassen Leintüchern, am besten nach der Art der Handtücher ohne Enden (zwei aneinandergenähte Handtücher über eine Rolle laufend, mit dem unteren Ende in ein Wasserbecken hängend.)
4. Aufstellen verschiedener Wasserschalen u. -becken unter Polstermöbeln und Schränken.
5. Entfernung der wärmespeichernden Kleidungsstücke aus Schlaf- und Wohnräumen, möglichste Verwendung kühlender Leinenwäsche als Bettbezüge.
6. Öffnen sämtlicher Fenster des Schlafzimmers (oder zweier ineinandergehender Zimmer) und frühzeitiges Zurückschlagen der Betten am Abend, damit diese auch gut ausgekühlt werden. Die angenehme Temperatur, die auf diese Weise hergestellt wird, bleibt sich über Nacht gleich, wenn ein Fenster offen steht.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Einlaufsuppe, Gefüllte Kalbsbrust, † Karotten mit Erbsen, Gebackene Kartoffelstengeli, Orangenspeise.

Montag: *Sauermilchsuppe, *Gemüsepudding, Kopfsalat, *Junket-Flammeri.

Dienstag: Gerstensuppe, †Schaffleisch m. Mairüben, † Eierkuchen mit Brot.

Mittwoch: † Maisuppe, † Gebackene Fleischkügeli, † Hopfengemüse, *Heidelbeerkaltschale.

Donnerstag: Kräutersuppe, *Gebrat. Kalbsleber, Spargelsalat mit *Sauce nach Celler Art, Gedünsteter Reis.

Freitag: Mehlsuppe, *Spinat mit Steinpilzen, Salat, *Gebackene Kirschen.

Samstag: Fleischsuppe, Rindfleisch mit Zwiebelsauce, Bohnen m. Kartoffeln, Rhabarberschnitten.

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.

Sauermilchsuppe.

30 Gr. Mehl, 1 Liter saure Magermilch, 1 Prise Salz, Schnittlauch, 1 Ei nach Belieben, 20 Gr. Fett und Brotwürfelchen.

Das Mehl wird in der eingefetteten Pfanne mit etwas Milch glatt angerührt und unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen zum Kochen gebracht und gesalzen. Dann gießt man den Rest der Sauermilch dazu und läßt die Suppe noch bis zum Sieden kommen unter fortwährendem Schlagen. Man richtet sie über fein geschnittenen Schnittlauch und das verklopfte Ei an. Vor dem Servieren kann man im Fett geröstete Brotwürfel hinein geben. Die Sauermilchsuppe ist sehr beliebt und eignet sich vorzüglich als Krankensuppe (jedoch ohne Brotwürfel). Man kann zur Bereitung dieser Suppe Milch verwenden, die beim Sieden gerinnen würde.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Gebratene Kalbsleber.

Die Leber, die unzerschnitten einige Stunden in Milch geweicht wurde, wird getrocknet in ganz feine Scheibchen geschnitten, mit reichlich feingeschnittener Zwiebel, einer Prise Mehl, Muskatnuß gut untereinander gemischt und in heißes Schmalz gelegt, in das kurz zuvor feingeschnittene, mit Mehl bestäubte Petersilie gegeben wurde. Mit zwei Gabeln wird fleißig gedreht, bis die Leber nicht mehr blutig ist, eine Minute auf dem raschen Feuer stehen gelassen, dann von diesem genommen, gesalzen und sofort zu Tisch gegeben.

„Kochrezepte bündn. Frauen".

Spinat mit Steinpilzen.

Der Spinat wird fein gehackt und in Fleischbrühe weich geschmort. Hierauf wird eine Butter-Einbrenne hergestellt, welche man unter Beifügung von Pfeffer und Salz mit dem Spinat verkocht. Dem Spinat werden alsdann eine gleiche Menge in Butter weichgedämpfter Steinpilze und einige Eigelb hinzugefügt. Die Masse muß sehr steif sein; sofern dies nicht der Fall ist, gibt man noch geriebene Semmel hinzu. Das Ganze wird nun in einer mit Butter ausgestrichenen Form im Wasserbade gekocht. Beim Servieren garniert man den Spinat mit gerösteten kleinen Kartoffeln. „Unsere eßbaren Pilze".

Gemüsepudding.

1 Kg. verschiedene Gemüse, 100 Gr. Graupen oder Gerstengrütze, 2 Eier, eine 100 Gr. Semmel, 50 Gr. Fett, Salz, Wasser, Petersilie, etwas Milch oder Wasser zum einweichen der Semmel.

Die zu verwendenden Gemüse können sein: Mohrrüben, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Sellerie, Wirsingherzen, Rosenkohl. Man nimmt davon, was zur Jahreszeit gerade erhältlich ist, kocht es, jedes für sich, in Salzwasser weich und schneidet es recht fein. Die Graupen läßt man gar und dick ausquellen, dabei von der Gemüsebrühe beifügend. Eigelb und Fett werden gut abgetrieben, die in Milch geweichte und ausgedrückte Semmel rührt man dazu, alsdann die Gemüse und die Graupen sowie einen Eßlöffel gehackte Petersilie und zuletzt den steifgeschlagenen Schnee. Das Gericht ist in einer verschlossenen Puddingform 1 bis 1¼ Stunde im Wasserbade zu kochen.

Man serviert dazu grünen Salat.

„Die fleischlose Küche".

Schwedisches Theegebäck (Knekebrot).

500 Gr. Roggenmehl (am besten feines Schrotmehl), 80—90 Gr. Butter, knapp ¼ Liter Milch, 1 Prise Salz, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Kümmel wird sehr gut geknetet (bei Bedarf mit etwas mehr Mehl), ausgerollt, ausgestochen; das Blech eingefettet, mit Mehl bestäubt und die Brötchen 5—10 Min. knusprig backen. Je feiner sie ausgerollt sind, desto schmackhafter. Warm gegessen sind sie delikat, halten sich aber in verschlossenen Blech- oder Glasdosen monatelang.

Salatsauce auf Celler Art.

Man befeuchtet den vorbereiteten Salat kurz vor dem Anrichten mit ganz wenig Öl. ⅛ Liter geschlagene frische Sauermilch rührt man mit zwei Löffeln Zitronensaft, Salz, Zucker, gewiegter Petersilie, Dill zusammen, schlägt es tüchtig mit der Schneerute und vermischt es mit dem Salat.

Gebackene Kirschen.

Je 5—6 große Kirschen werden zu Sträußchen gebunden, in leichten Pfannkuchenteig getaucht und in siedendem Öl knusperig gebacken. Sie werden sofort, mit Zucker bestäubt, heiß aufgetragen. Man kann sie auf eine Schale mit Schlagrahm legen.

„Die harnsäurefreie Kost."

Heidelbeerkaltschale.

1 Kg. Heidelbeeren werden gewaschen und mit dem Kartoffelstößel zerdrückt. Dann gibt man ½—¾ Liter rohe gute Milch dazu, einige Löffel Zucker (nach Geschmack) und vermischt gut.

Junket-Flammeri.

1 Liter Milch, 2 Eier, 60 Gr. Zucker, Vanillezucker, 1 Junket-Tablette.

Die Eier werden mit der Hälfte des Zuckers gut verklopft. Inzwischen bringt man ¼ Liter

Milch zum Sieden, gießt sie unter beständigem Rühren an die Eier, gibt beides wieder auf's Feuer unter fortwährendem Schlagen, bis die Masse dick wird. Dann läßt man die Creme erkalten, gibt inzwischen die andere Hälfte des Zuckers unter die ungekochte Milch und rührt die abgekühlte Creme und etwas Vanillezucker dazu. Sobald die Milch die richtige Temperatur hat, fügt man noch die aufgelöste Junket-Tablette bei, füllt die Milch in eine Schale und macht den Junket fertig.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Gesundheitspflege.

Barfußlaufen.

Der Mensch ist nicht beschuht auf die Erde gesetzt worden, sondern so, daß er sie mit seinen bloßen Füßen berühre; dieser Tatsache ist sein Körper vom Schöpfer angepaßt worden. Der Mensch hat nämlich in seiner Fußsohle eine Vorrichtung für die Hitzeregulierung. Sobald die Fußsohlen mit dem feuchten Erdboden in Berührung kommen, ziehen sich sofort die beiden Blutgefäße im Kopfe zusammen, der Herzschlag wird ruhiger, die Atmung tiefer; man fühlt sich freier. Man versuche einmal auf einer Wanderung in der Mittagshitze, wenn man schon müde wird, Schuhe und Strümpfe auszuziehen und mit bloßen Füßen auf die Erde, ins feuchte Gras oder gar in ein Wässerlein zu treten, und sofort wird man frei und erfrischt unter der heißen Sonne weitermarschieren. Bei dem, der seine Fußhaut dem Erdboden ständig fernhält, staut sich zu viel Blut in Hirn und Herz an, das schwächt die Blutgefäße dieser Organe vorzeitig und macht einen Hauptgrund aus für Hirn- und Herzschläge; geradezu verhängnisvoll ist dicke Beschuhung in der Sommerhitze, sie kann zu Hitzschlägen führen, die erste Hilfe bei Hitzschlägen ist eine ganz kalte Begießung der Füße, dadurch wird der Kopf sofort entlastet. Noch nicht aufgeklärte Kräfte spendet der Erdmagnetismus, er kann am besten durch die nackten Sohlen auf den Körper wirken. Viele schlechte Stoffe aus dem Körper ziehen in die Füße, sie sind der Teil, wo der Blutumlauf am langsamsten ist und welcher der freien Hautausdünstung am meisten bedarf; darum sollte jeder barfuß gehen, nach Zeit und Möglichkeit und wen sein Beruf nicht in Schuhe und Strümpfe zwingt, der sollte, solange er nicht friert, barfuß oder doch unbestrumpft in offenen Sandalen laufen, besonders den Kindern gönne man diese Wohltat unverkürzt. Dr. L.

□

Krankenpflege.

Die Zubereitung der Kräutergetränke und -Bäder.

Zum Trinken werden die Kräuter nicht gesotten, sondern überbrüht und zehn Minuten stehen gelassen, dann abgeseiht. Man nimmt nicht soviel Wasser als möglich, sondern so wenig als möglich, nicht 3 Liter im Tage, sondern drei Schlücke. Von den Kräutern nimmt man im Tage 9 Gr, für Erwachsene und 5 Gr. für Kinder. Meist trinkt man den Absud morgens nüchtern und abends um 8 Uhr, lauwarm, oft auch vor jeder Mahlzeit einen Schluck. Rinden und Wurzeln brüht man länger als Blüten und Blätter. Zum Süßen nimmt man etwas Honig. — Durch das Sieden werden den Kräutern mehr Bitter- und Gerbstoffe entzogen. Für Bäder, Umschläge, Spülungen und Gurgelungen, wofür diese Gerbstoffe gerade erwünscht sind, läßt man die Kräuter daher eine Viertel- bis halbe Stunde sieden. L.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wißbegierde und Tätigkeitstrieb beim Kinde.

Wenn die kleinen Kinder anfangen, ihre Arme und Beine, ihre Hände und Füße zu bewegen, so sind dies die ersten schwachen Äußerungen des in ihnen liegenden Dranges nach Betätigung. Werden die Kinder älter, so suchen sie alles zu ergreifen, was ihnen erreichbar ist. Glückt ihnen dies, so werfen sie den betreffenden Gegenstand sofort wieder weg. Die Betätigungslust der Kinder richtet sich mit zunehmendem Alter darauf, alle Dinge, die ihnen in die Hände kommen, zu ruinieren, zu zerstören. Es gibt kein noch so massives Spielzeug, das ein Kind nicht zu zerstören vermöchte. Worauf beruht dies? Auf einer Kombination der beiden, dem Kinde angebornen Triebe: der Wißbegierde und dem Tätigkeitstrieb. Das Kind will sehen, will wissen, was sich in dem Ding drin befindet. Diese Handlungsweise des Kindes muß uns Erwachsenen Anlaß geben zu einigen Reflexionen, die uns zu der Ansicht führen müssen, daß das Kind dadurch nur der uns Menschen angebornen Neigung Ausdruck gibt: in die Tiefe zu gehen. Manche glauben, daß das Kind aus bösem Willen, aus Schadenfreude alles zerbricht, was ihm in die Hände kommt, das ist wohl sicherlich nicht der Fall. Das Kind ist in dieser Beziehung weder gut noch böse. Es folgt einfach seinem Triebe, es will tätig sein, sich betätigen. Deshalb dürfen wir nicht zu streng ins Gericht gehen, wenn die Kinder ihre Spielsachen ruinieren oder ihrer

Eltern Habseligkeiten beschädigen, verderben. Wir sollen daraus lernen, daß wir als Erzieher diesen Trieb des Kindes in solche Bahnen leiten sollen, daß er zu einem guten Zweck wirken kann.

So wie die Naturkräfte im allgemeinen ursprünglich zerstörend wirken, aber auch nützlich wirken können, wenn sie in den Dienst des Menschen gezwungen werden, so kann auch der Tätigkeitstrieb des Kindes nicht nur Schaden anrichten, sondern auch nützlich verwendet werden: Dies erreicht man dadurch, daß der Tätigkeitstrieb auf Wege geleitet wird, die dem Kinde die Lust benehmen, Dinge, die ihm in die Hände kommen, zu zerstören. Und dies geschieht am einfachsten dadurch, daß man seinen Tätigkeitstrieb bindet, d. h. es anleitet, nützliche Dinge zu verfertigen. Dann wird der Tätigkeitstrieb des Kindes für den Erzieher eine mächtige Hilfskraft zur Erreichung seines Zieles. A. W.

Frage-Ecke.

Antworten.

42. Ihre Frage ist nicht leicht zu beantworten. Solche Sitzgelegenheiten haben den Nachteil, daß sie schwer zu tragen sind, man ermüdet am Transport und zieht am Ende den leicht zusammenklappbaren **Feldstuhl** allen andern Sitzmöbeln vor. Man kann sich damit in den Schatten des Waldes setzen oder auf sonnigem Terrain einen Schirm über sich spannen. Wenn Sie die Kosten nicht scheuen, so lassen Sie auf einen breiten Feldstuhl ein leichtes Verdeck anbringen, das beliebig hin und her bewegt werden kann und im Notfall, wenn der Oberkörper im Schatten ist (Wald, Baum) dem Unterkörper Schutz vor der Sonne gewährt. A.

43. Die Zeiten, da man aus kleinen **Muscheln** Bilder- und Photographierahmen anfertigte, sind vorüber. Man wird kaum mehr dazu kommen, sie schön zu finden. Immerhin, wenn Sie Freude daran haben, so schneiden Sie einen Rahmen aus Karton in der dem Bilde entsprechenden Größe, fassen den Außenrand mit Papier, Stoff oder Samt ein und bestreichen den Karton dick mit Leim (Anleitung zur Herstellung von Leim stand unter „Haushalt" in einer der letzten Nummern des Hauswirtschaftl. Ratgebers) oder einem guten Leim-Ersatz, und drücken die Muscheln auf, am besten nicht streng symmetrisch. Sie erhalten wohl auch in Geschäften, die Fournitüren für die verschiedenen kunstgewerbl. Arbeiten führen (wie Scholl, Zentralhof, Zürich) Anleitung. Ganz kleine Muscheln und Schneckengehäuse kann man durchbohren und als Halskette tragen oder Handtäschchen daraus anfertigen. H.

44. Auf meinem Holzherd habe ich zum Backen von Wähen eine extra **Backvorrichtung** für einige Franken erstellt. (Kuchen können darin wegen fehlender Oberhitze nicht gemacht werden; diese werden in Cakes-Formen dem Bäcker gegeben). Die Vorrichtung besteht in einem ca. 25 Cm. hohen und ca. 1 Millimeter dicken Schwarzblech-Viereck, das nur über ein Loch des Herdes gestülpt wird. Inwendig in den vier Ecken legt man in doppelter Lage kleine Ziegelsteinstücke auf, legt darüber ein Schwarzblech mit aufgestülptem Rand, das ca. 3 Cm. vom erstgenannten Blechviereck absteht und somit die Herdhitze durchläßt. Dieses Blech füllt man mit kleinen Kieseln und darauf kommt das Wähenblech zu liegen, dessen Öse man horizontal stellt, um dort mit dem Feuerhaken eingreifend, das Wähenblech alle Viertelstunden um eine Viertelswendung drehen zu können. Über das Ganze, d. h. das umschließende Blech-Viereck legt man ein weiteres, 2 Cm. aufgekremptes Blech mit Sand. Dieser sog. Deckel steht ca. 3 Cm. vom Unterteil ab. Wird die Hitze zu groß oder soll die Feuchtigkeit beim Früchtekuchen verdampfen können, so legt man kleine Späne an der einen Ecke zwischen Deckblech und Außenwand. So habe ich drei Jahre lang, bis ich Gas erhielt, schöne Frucht-, Zwiebel- und Nidelwähen gemacht. Auf Wunsch kann ich ein Teig-Rezept angeben, das sich bei dieser Einrichtung bewährt hat. Hausfrau.

44. Wenn Sie die **Wunder-Kasserole** meinen, kann ich Ihnen sagen, daß sie sich auf Gas ausgezeichnet bewährt; ob sie auch für Holzfeuerung sich eignet, erfahren Sie am besten beim Fabrikanten. D.

45. **Eierschalen** lassen sich im Wasser nicht auflösen. A.

Fragen.

46. Vor Jahren hörte ich einmal, daß man aus **Rosen** eine sehr wohlschmeckende Konfitüre herstellen könne. Da ich aber nirgends etwas über die Zubereitung derselben erfahren konnte, möchte ich anfragen, ob mir eine Abonnentin ein solches Rezept mitteilen könnte. Zum voraus besten Dank. H. B.

47. Bei uns scheint die Haustochter keinen richtigen Begriff von der Behandlung der **Wollwäsche** zu haben; solche läuft immer ein. Wer gibt mir ein gutes Rezept an und erwähnt hauptsächlich, wie die Trocknung vor sich gehen soll? So viel ich weiß, hängt man die Wollwäsche nicht in die Sonne. L.

48. In meiner Jugend hat man ähnlich wie die Salbeiblätter auch die **Bohnenblätter** zum Kücheln benutzt (Kt. Solothurn). Kann mir eine Landskraft sagen, ob man einen besonderen Ausbackteig dafür verwendet, oder ob ein dicker Omelettenteig dafür genügt? S. in Z.

□