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

Band: 28 (1921)

Heft: 15

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. 15. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 23. Juli 1921.

Wer strebt und schafft,
Bleibt jung an Kraft.
Frisch vorwärts drum,
Und kehr nicht um. Scheffel.

□

Zucker-Ersparnis beim Einmachen.

(Nachdruck verboten.)

Die Einmachzeit ist da, und manche Hausfrau fragt sich mit Sorgen: Wie kann ich mir bei den stets hohen Preisen sowohl für Obst wie namentlich auch für Zucker genügende Vorräte anlegen? Die zuerst trockene, dann stets sehr unbeständige Witterung, der viele Hagelschlag hat manche Hoffnung auf eine gute Ernte vernichtet und die Folge davon macht sich auf dem Markte empfindlich bemerkbar. Dennoch müssen wir vorsorgen, denn wir wissen ja nicht, was für ein Winter uns bevorsteht und was das nächste Jahr bringt. Doch die Not ist die beste Lehrmeisterin und das Wörtchen „Muß" wird oft der Wegweiser zu neuen Wegen und neuen Verfahren.

Die Beerenfrüchte werden mit Vorliebe als Schüttelbeeren zu Konfitüren eingemacht und zwar muß dafür auf 1 Kilo Beeren 1—1¼ Kilo Zucker genommen werden, da dieser die Arbeit des Konservierens übernimmt, denn die Früchte werden vom Zeitpunkte des Kochens an nur 10 Minuten gekocht. Man erhält auf diese Art eine sehr schöne und ausgiebige Konfitüre, die aber den Nachteil hat, daß sie sehr süß schmeckt. Da wir diese nicht gut vertragen und auch in Folge der hohen Zuckerpreise habe ich letztes Jahr angefangen, alle meine Konfitüren nur mit der Hälfte des Zuckers zu kochen, also per 1 Kilo Frucht 500—600 Gr. Zucker, je nach dem Säuregehalt der Früchte, und mische zudem süße mit säuerlichen Sorten. Die gewaschenen, gut erlesenen Beeren bestreue ich leicht mit Zucker und lasse sie dann über Nacht stehen; hierauf koche ich den Zucker mit dem Safte der Beeren ohne Wasserzugabe bis zum Faden ein, gebe die Beeren hinein und schüttle sie vom Zeitpunkt des Kochens an 10 Minuten, gieße die Konfitüre in erwärmte Gläser, lasse sie erkalten und sterilisiere sie dann 20—25 Minuten, je nach der Größe der Gläser bei 85 Grad. Da hier bei der geringen Zuckermenge nicht der Zucker die Arbeit des Konservierens übernimmt, muß eine Sterilisation stattfinden. Diese Konfitüren haben aber den jeweiligen spezifischen Früchtegeschmack; meine Familie und Gäste lobten stets das vorzügliche Aroma, sowie den feinen Fruchtgeschmack und die Konsistenz des Eingemachten.

Für Kompottfrüchte, also ganze oder geteilte Früchte sterilisiert, füge ich nie Zucker beim Einmachen bei, höchstens zwei Löffel Wasser, damit sich schneller Saft bildet. Bei sehr wasserhaltigen Früchten ist dies nicht nötig. Den Zucker

gebe ich dann bei der Verwendung nach Bedürfnis bei.

Gelees, worunter wir den mit Zucker eingedickten Saft von verschiedenen Früchten verstehen, erfordern gewöhnlich dasselbe Quantum Zucker wie Saft. Ich mische auch da süße und säuerliche Sorten, Johannis- mit Himbeeren oder Erdbeeren &c., und dämpfe die Früchte im Fruchtsaftgewinner. Da die Früchte durch den Wasserdampf ihren Saft abgeben, ist keine Hinzugabe von Wasser wie beim Aufkochen erforderlich, weshalb der reine, klare Fruchtsaft auch wieder eine geringere Zuckerzugabe als gewöhnlich erfordert. Auf 1 Kilo Saft rechne ich 1/2 Kilo Zucker, also die Hälfte, je nach der Frucht, bis drei Viertel. Die Beeren sollen nicht überreif sein, Zucker und Saft zusammen vermischt, koche ich die Masse auf starkem Feuer höchstens 8—10 Minuten, worauf das Gelee in breiten Flocken von der Kelle fällt; in erwärmte Gläser angerichtet und nach dem Erkalten mit in kalter, roher Milch getauchtem Pergamentpapier verbunden. Dieses Gelee ist fest und ganz klar und kann aus dem Geleeglase gestürzt werden.

Der Rückstand im Saftgewinner dient mir als Marmelade. Da die Früchte nicht gepreßt wurden, ergibt dies noch eine sehr gute, schmackhafte Konfitüre, die ich mit der Hälfte Zucker zubereite und sterilisiere. Auf diese Weise habe ich nicht nur eine große Zucker-Ersparnis zu verzeichnen, die mir ermöglicht, mehr Früchte zu kaufen, sondern auch viel gesündere und schmackhaftere Konserven. Das Sterilisieren gibt geringe Arbeit, die Anschaffung von Konservengläsern lohnt sich reichlich und der Mehrverbrauch an Gas ist gering gegenüber den andern Vorteilen. F. H.

□

Je kürzer der Fleiß, je länger der Tag.

* * *

Das unfehlbare Mittel, Autorität über die Menschen zu gewinnen, ist, sich ihnen nützlich zu machen. Marie v. Ebner-Eschenbach.

Selbständigkeit in der Arbeit.

Von Nelly Wolffheim.

(Nachdruck verboten.)

Die einzige Möglichkeit, ein intelligentes Mädchen innerhalb des Haushalts arbeitsfroh zu erhalten, schafft man, indem man ihm eine gewisse Selbständigkeit bewilligt. Eine Hausgehilfin, die ihre Arbeit kennt, muß auch allein einteilen und eingliedern können, was in ihr Gebiet fällt. Zum mindesten sollte die Hausfrau zu erwartende Arbeiten, geplante Neu-Einrichtungen, vorzunehmende Änderungen mit ihr besprechen, und sich ihren Rat einholen, ihre Meinung anhören. Hat man eine kluge und fleißige Arbeiterin im Hause, sollte man ihr eine gewisse Selbständigkeit gewähren. Wenn das Mädchen seinen bestimmten Pflichtenkreis hat, soll man es ihm überlassen, sich die Arbeit einzuteilen. Man ordne nicht jede Einzelheit, z. B. der Zimmerreinigung an, sondern man übergebe dem Dienstmädchen pflichtgemäß die Säuberung der betr. Räume und suche seinen Ehrgeiz zu guter Arbeitsleistung anzuregen. Man wird in den meisten Fällen die Erfahrung machen, daß die Arbeit auch gut getan wird.

Wird die hauswirtschaftliche Tätigkeit auf diese Weise zu einer Denkarbeit, so erhält sie einen erhöhten Reiz. Die Selbständigkeit innerhalb eines Tätigkeitsgebietes ruft produktive Arbeitskräfte wach. Das Mädchen — ich spreche hier von intelligenteren Persönlichkeiten — wird unter solchen Bedingungen Neues aus sich heraus schaffen; es wird Vereinfachungen oder Verbesserungen ersinnen und die Arbeitsleistung wird eine bessere sein. Ein solches Arbeitsverhältnis wird auch dazu beitragen, die Beziehungen zwischen Arbeitgeberin und Arbeitnehmerin zu verbessern, denn wo die Tätigkeit nicht reines Handlangertum ist, wird ihr der Ruf der „Arbeitsklaverei“ genommen. Ist ein Mädchen so reif und pflichtbewußt, daß es die nötigen Verrichtungen mit Interesse und

zur rechten Zeit ausführt, kann man sich darauf verlassen, daß nichts ungeschehen bleibt, dann soll man ihm auch die Verfügung über seine freien Stunden überlassen, und gestatten, daß es nach getaner Arbeit oder während einer sich ergebenden Arbeitspause nach eigenem Ermessen über diese verfügt.

Nicht alle Hausfrauen werden sich mit meinen Vorschlägen einverstanden erklären. Aber man sollte meinen Gedankengängen zu folgen suchen und sie erproben; es ist mein fester Glaube, daß nur auf diese Weise eine Neuregelung der hauswirtschaftlichen Beziehungen gelingen kann. Wir haben ja in so vieler Hinsicht umlernen müssen, warum sollten wir gerade hier versagen? Wenn wir gerecht sein wollen, müssen wir es sogar als einen Fortschritt begrüßen, daß in die weiblichen Kreise auch der einfacheren Volksschichten mehr Gefühl für Selbständigkeit und mehr Persönlichkeitsbewußtsein gedrungen ist. Wir wären schlimme Theoretiker, wenn wir die Hebung der Erziehung zur Persönlichkeit nur dort herbeiführen wollten, wo es uns nicht etwa unbequem ist.

Haben wir es mit denkenden Menschen zu tun, so müssen wir begreifen, daß eine allzu eintönige Arbeit auf die Dauer keine Befriedigung schafft, daß sie allein um des Lohnes willen wie die Fabrikarbeit getan wird und jede persönliche Anteilnahme fehlt. Nur durch Betonung der Menschlichkeitswerte und Heranziehung eines möglichst großen Teiles der Gesamtpersönlichkeit vermögen wir es, die bei einer Hausangestellten so unentbehrliche, wahre Teilnahme zu erwecken. Ein denkendes Mädchen verträgt auf die Dauer nicht das sich täglich wiederholende Einerlei, das sich von selbst verwischende, dadurch fast erfolglose Tun. Nur zu leicht erscheint auch den Hausfrauen die Kleinarbeit des Alltags langweilig und unbefriedigend. Wenn wir jedoch mehr darin sehen, wenn wir das Kleine dem Großen und Ganzen denkinhaltlich einfügen, erschlafft uns die Hausarbeit nicht. Helfen wir, daß auch den Haus-Angestellten ihr Pflichtenkreis zur Aufgabe werde! Versuchen wir durch Befruchtung der inneren Anteilnahme dies Ziel zu erreichen.

□

Gesundheitspflege in der heißen Jahreszeit.

(Nachdruck verboten.)

Die gesundheitlichen Gefahren des Sommers sind nicht gering. In erster Linie müssen wir auf Abhärtung Wert legen; dadurch wird unser Körper widerstandsfähig. Der Sommer ist die beste Zeit dazu. Kalte Abreibungen, Fußbäder, Licht-, Luft- und Sonnenbäder lassen sich auch im Sommer am besten durchführen. Leibesübung neben Gymnastik wird am besten erzielt durch ausreichende Bewegung in der freien Natur. Das sei besonders den Stadtleuten ans Herz gelegt, die im Sommer aufs Land gehen, um ihre Gesundheit zu stärken. Den Landleuten, die im Sommer im Schweiße ihres Angesichts hart arbeiten müssen, sei dagegen gesagt, daß sie zur Erholung und Kräftigung die Ruhe benötigen.

Im Sommer ist die Gefahr der Erkältung groß. Bei anhaltender Bewegung, durch Arbeit, Laufen, Spielen, Turnen, an warmen Tagen ist Schweißausbruch unvermeidlich. Die Schweißabsonderung ist auch vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus gut, wenn sie nicht plötzlich unterbrochen wird. Beim Innehalten der Bewegung trifft aber den Schwitzenden oft ein kühler Luftzug. Infolge des plötzlichen Temperaturwechsels schließen sich die Hautporen, der Stoffwechsel ist gestört und häufig ist dann die Erkältung da. Vorsicht ist daher geboten, wer in Schweiß geraten ist, darf sich niemals einem schroffen Temperaturwechsel aussetzen, ohne sich durch eine wärmende Hülle zu schützen.

Wir müssen auch beim Trinken vorsichtig sein. Es ist schon vorgekommen,

daß sich Menschen im erhitzten Zustande durch einen kühlen Trunk den Tod geholt haben. In erhitztem Zustande sollte daher niemand trinken oder nur schluckweise und langsam. Dabei kühlen sich die inneren Organe allmählich ab. Wichtig ist auch was man trinkt. Verwerflich sind alle alkoholischen Getränke, denn dadurch wird der Organismus noch mehr erhitzt und geschwächt. Das beste Getränk ist reines, klares Quellwasser. Leitungswasser wird durch Zusatz von Fruchtsaft schmackhafter und bekömmlicher. Dadurch wird der Durst am besten gestillt. Daß er gestillt werden muß, ist selbstverständlich, denn die Flüssigkeit, die der Körper ausscheidet, muß wieder ersetzt werden; geschieht das nicht, so kommt es zu Störungen im Stoffwechsel. Aber die Natur sorgt schon selbst dafür, daß das natürliche Bedürfnis, zu trinken, von jedermann befriedigt wird.

Mit dem Essen soll man im Sommer ebenfalls vorsichtig sein. Reichliche Fleischmahlzeiten, fette, würzige Speisen sind nicht ratsam, Milch, Eier, Gemüse und Obstspeisen sind am besten; besonders die letzteren sind zu empfehlen, da sie eine durststillende Wirkung haben.

Die Wohnungshygiene spielt ebenfalls eine große Rolle, genügende Durchlüftung darf niemals versäumt werden. Dem Licht muß auch reichlich Eingang verschafft werden, Luft und Licht sind die Quellen des Lebens. Das Schlafen bei offenem Fenster ist im Sommer sehr gut. Reinlichkeit in und außer dem Hause ist unentbehrlich. Wasserrinnen, Wasserfässer, Zisternen, Düngerstätten, Aborte, sind sorgfältig zu desinfizieren. Dies geschieht am besten durch Eisenvitriol (1—1½ Kilogramm in einem Eimer Wasser), ungelöschten Kalk, Gips, Holzasche u. s. w. Jedes Mittel ist nach Bedürfnis anzuwenden. Auch die Fliegenplage ist mit allen Mitteln zu bekämpfen.

Die Körperpflege verdient die größte Sorgfalt. Vor allen Dingen ist auf die Füße acht zu geben. Schweißfüße sind besonders zu behandeln. Das Wechseln der Strümpfe muß bei schweißigen Füßen stets vorgenommen werden. Der Körper ist peinlich rein zu halten, Ganzwaschungen, Vollbäder, Flußbäder sind unentbehrlich.

Das Baden muß mit Vorsicht geübt werden. Flußbäder eignen sich nur für gesunde Menschen. Selbst diese müssen vorsichtig sein. In erhitztem Zustande darf niemand baden; eine Abkühlung durch ein Luftbad soll daher dem Baden vorangehen. Mit vollem Magen soll auch nicht gebadet werden, ebensowenig mit hungrigem. Die beste Zeit zum Baden ist am Abend; dann ist das Wasser von der Sonne gut durchwärmt. Die Temperatur des Wassers soll in der Regel 16 Grad R. betragen; bei einer Temperatur von 12 Grad R. soll nicht gebadet werden. Die Badezeit selbst darf nicht über 10 Minuten ausgedehnt werden. Das Schwimmen, das eine muskelstärkende Wirkung hat, darf in keinem Falle bis zur Ermüdung ausgedehnt werden. Macht sich beim Schwimmen ein Hautreiz geltend, der in eine Muskelspannung übergeht, so muß sofort halt gemacht werden, denn es ist Gefahr im Verzuge, daß ein Muskelkrampf eintritt, der jede Bewegung hindert und ein Ertrinken begünstigt. Wer sich in einem aufgeregten Gemütszustande befindet, körperlich überanstrengt oder herzkrank ist, darf überhaupt nicht baden, da er unter diesen Umständen leicht einen Schlaganfall erleiden kann.

Über eine gesundheitliche Gefahr des Sommers, den Hitzschlag, wurde in einer früheren Nummer gesprochen.

Auf Reisen soll man dafür sorgen, daß immer gute, reine Luft im Wagen herrsche. Sehr lästig und schädlich für jeden Reisenden ist das Rauchen im engen Eisenbahnabteil. F.

□

Haushalt.

Einmachgläser vor dem Zerspringen zu schützen.

Man feuchtet ein Tuch mit kaltem Wasser an, legt es auf einen Tisch, stellt das Einmachglas darauf, schlägt das Tuch unten etwas herum und kann nun getrost kochendes Obst hineingießen, ohne befürchten zu müssen, das Glas einzubüßen. Denselben Zweck erreicht man auch durch Einstellen eines silbernen Löffels in ein Glas, bevor man kochendes Obst oder irgend eine heiße Flüssigkeit hineinschüttet.

Die Gabel als wichtiges Hilfsmittel der Küche.

Mit Hilfe einer dreizinkigen, gebogenen, großen Stahlgabel, wie sie als Kochgabel jeder Koch ständig benutzt, kann sich die Hausfrau manche Arbeit bedeutend erleichtern. So wird Mischfleisch zu Füllungen oder Fleischklößchen um die Hälfte rascher aufs innigste vermischt, wenn man die Gabel dazu nimmt. Krautklöße mit dem von ihr vermengten Teig sind innen glatter und gleichmäßiger. Mit der Gabel ist Mehl und Ei zum Nudelteig rascher verrührt, ohne viel Verlust durch Hängenbleiben am Löffel. Auch das Umwenden von kleinem Gebäck im Fett besorgt sie besser als der Löffel.

Seidene weiße und farbige Taschentücher müssen sorgsam behandelt werden, wenn sie nach dem Waschen ihr gutes Aussehen behalten sollen. Man wasche sie mit lauem Seifenwasser (Kernseife) ohne jeden Zusatz einzeln, spüle lau, lasse austropfen, wickle sie glatt in Tücher und bügle sie nach 4 bis 5 Stunden mit mäßig heißem Eisen.

Um in der gegenwärtigen heißen Jahreszeit die **Milch vor dem Gerinnen zu schützen,** setze man derselben beim Kochen eine Messerspitze Natron zu.

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.

Sommer-Suppe.

Sogen. Süßerbsen (Mangetouts) werden kleingeschnitten und mit reichlich Wasser, etwas gehackter Zwiebel und Knoblauch weichgekocht. Inzwischen wird Mehl geröstet, kalt abgelöscht und den Erbsen beigegeben und mitgekocht. Es können hiefür auch zarte grüne Bohnen verwendet werden. S.

Rollbraten von Roastbeef.

Dieser muß von wenigstens 1 Kilo Roastbeef zubereitet werden.

Für 6 Personen: 1 Kilo Roastbeef, Salz und Pfeffer, etwas Schinken od. Zunge, Bratengemüse, Grünes, 1 Eßlöffel Fett, 1/2 Liter Wasser.

Gut abgelagertes Roastbeef wird ausgebeint und geklopft, daß es breit wird, und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Nun wird etwas Schinken oder rote Zunge mit Grünem fein verwiegt und auf die innere Seite des Fleisches gestreut, das Fleisch zusammengerollt und so gebunden, daß die Fettschicht außen herum zu liegen kommt. Das Fleisch wird in heißem Fett mit Bratengemüse schön gelb gebraten, nach und nach heißes Wasser oder Fleischbrühe zugegossen und unter öfterem Begießen weich gebraten. — Zubereitungszeit: 1 1/4 Stdn.

Gefüllte Tomaten.

Schöne, runde, reife Früchte werden an einer Seite etwas aufgeschnitten, ausgehöhlt und mit folgender Masse gefüllt: Gebrühtem Reis, vermengt mit feingehackten Fleischresten, Salz, Pfeffer und ein wenig Fett. Die gefüllten Tomaten legt man in eine mit Butter oder Fett ausgestrichene Pfanne, schüttet Saft und Fleisch der ausgehöhlten Tomaten dazu, füllt Wasser auf und kocht langsam gar, bis der Reis ganz weich ist.

Eine andere Füllung besteht aus hartgekochten, zerdrückten Eiern und Quark, Salz und Pfeffer. Die gefüllten Tomaten stellt man dann auf ein mit Fett bestrichenes Blech dicht nebeneinander, auf jede Tomate legt man ein Stückchen Butter und bäckt sie im Ofen; die oberste Seite wird dann etwas dunkel.

„Böttners Tomatenbuch".

Gurkensalat mit saurem Rahm.

Die Gurken werden geschält und in etwas dickere Scheiben als zum gewöhnlichen Gurkensalat geschnitten. Der Salatsauce von Öl, Zitrone und Salz mischt man feingeschnittenen Schnittlauch und ziemlich viel sauren Rahm oder schaumig geschlagene saure Milch bei. B.

Gebackene Pilze.

500 Gr. Pilze, 2—3 Eiweiß, 150 Gr. Stoßbrot, Salz, Backfett.

Die gewaschenen, auf Tüchern getrockneten Pilze werden in gesalzenem Eiweiß gedreht, mit Brosamen bestreut und in einer Schüssel geschüttelt, bis sie ganz mit Brosamen paniert sind. Dann werden sie im heißen Backfett gebacken.

Kartoffelpuffer.

1 Kilo Kartoffeln, 2 Eier, 50 Gr. Mehl, Salz, Backfett.

Die rohen Kartoffeln werden geschält, gewaschen und recht fein am Reibeisen oder mit der Maschine gerieben, was rasch geschehen muß, da die Kartoffeln sich sonst entfärben.

Mehl, Salz und Eier werden zu diesem Brei gerührt, löffelweise von dem Teig in heißes Backfett gegeben und flache Kuchen gebacken, die auf beiden Seiten schön dunkelgelb und knusperig sein müssen. Man kann auch fein gewiegte Petersilie in den Teig mischen. Sehr gut zu Obst und Salat. „Reformkochbuch".

Pompadour-Reis (sehr erfrischend).

150 Gr. kalter, in 1 Liter Milch, Wasser oder Nußmilch sehr steif gekochter Reis wird kurz vor dem Servieren mit 1/4 Liter steif geschlagenem Rahm (falschem Schlagrahm oder frischem Quark) gut verrührt, doch sollen die Körner ganz bleiben. Man richtet ihn in einer Glasschale an, und reicht Obstsauce dazu oder belegt ihn mit Früchten.

Obstkuchen mit Quarkguß.

Man bereitet einen guten Obstkuchenteig, kleidet die Springform damit aus, belegt ihn mit beliebigem Obst und gibt zuletzt folgenden Guß darauf: 6 Löffel Quark, 1 Löffel saurer Rahm (oder saure Milch) und 1—2 Eiweiß werden schaumig geschlagen, mit gestoßenen Mandeln und etwas Zitronenschale vermengt, auf den Kuchen gestrichen und dieser sorgfältig im Ofen gebacken. „Die harnsäurefreie Kost."

Gefülltes Weingelee.

Man verwende ausschließlich alkoholfreien Trauben- oder Apfelwein. — Auf 1/2 Liter Wein rechnet man 7 Blatt Gelatine; will man das Gelee stürzen, so muß man 10 Blatt Gelatine rechnen. Es ist nicht nötig, den Wein zu erhitzen, er wird nur mit Zucker nach Geschmack versehen und in heißem Wasser gelöste Gelatine warm darunter gegeben und gut umgerührt. Die Hälfte davon füllt man in eine Glasschale und stellt das Gelee kalt, während der Rest durch Einstellen des Gefäßes in warmes Wasser flüssig erhalten bleibt. Auf das Gelee in der Schale gibt man Früchte je nach der Jahreszeit: Erdbeeren, Himbeeren, ausgesteinte Kirschen, Mirabellen, Aprikosen, Pfirsiche. Über die Früchte füllt man recht vorsichtig löffelweise von dem Wein und läßt das Gelee erst etwas stocken, ehe man weiteres dazu gibt, damit die Früchte nicht steigen, sondern in der Mitte bleiben. Wenn das Gelee erstarrt ist, legt man ringsum einen Kranz von Früchten und reicht es in der Glasschale zu Tisch. Birke, „Die fleischlose Küche".

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Kirschen mit Himbeeren.

4 Kilo schöne, schwarze Kirschen und 2 1/2 Kilo Sauerkirschen werden ausgesteint mit 1 Kilo Himbeeren und 4 Kilo Zucker sorgfältig auf nicht zu starkem Feuer gekocht, gerührt und abgeschäumt, bis die Kirschen weich sind und die Konfitüre die gewünschte Dicke hat.

Reineclaudenkonfitüre.

Die Früchte werden ausgesteint, der Länge nach in Riemchen geschnitten und mit 1/2 des Gewichtes Zucker unter Rühren und Abschäumen eingekocht. Sie liefern eine sehr wohlschmeckende und schön gefärbte Marmelade.

Capillairesirup.

Übergieße etwa 120 Gramm Capillairekraut (schwarze Streifenfarn Asplenium adiantum nigrum) mit 1 Liter gekochtem und abgekühltem Wasser und stelle den Aufguß einen Tag lang an einen warmen Ort. Dann koche man 1 1/2 Kilo Zucker mit 1 Liter Wasser zu einem Sirup, seihe den oben genannten Aufguß durch, mische die filtrierte Flüssigkeit dem Sirup bei und koche zur richtigen Dicke ein, füge noch 2 Löffel voll Orangenblüten bei, seihe nochmals durch, lasse den Sirup eine Weile stehen und fülle ihn dann in Flaschen ab. „Die Herstellung der Konserven."

Pilze.

Alle eßbaren frischen Pilze (Schwämme) werden gut gewaschen, gesäubert, wenn nötig zerkleinert und mit wenig Salz auf kleinem Feuer zugedeckt geschüttelt, bis sie Saft ziehen, was schon in 1/4 Stunde geschieht. Dann füllt man sie in Gläser, verschließt, und sterilisiert sie 1 1/2 Stunden.

Saure Gurken (Salzgurken).

Auf 60 Stück Gurken 30 Gr. Dill, 15 Gr. Fenchel, 100 Gr. Salz und etwa 8 Liter Wasser. Mittelgroße, feste, grüne Gurken werden in frischem Brunnenwasser gewässert. Nach einigen Stunden werden sie herausgenommen, sorgsam gereinigt, abgetrocknet und mit Dill und Fenchel in einen Steintopf geschichtet. Nun bereitet man starkes Salzwasser, gießt es über die Gurken, bedeckt sie mit einem Brettchen, das man mit einem Stein beschwert, damit keine obenauf schwimmen, und verwahrt sie an einem warmen Ort, wo sie gären müssen. Nach der Gärung werden die Töpfe zugebunden und an kühlem Orte aufgehoben. Nach ungefähr 3 Wochen sind sie genießbar.

A. v. N.

Gesundheitspflege.

Licht- und luftdurchlässige Kleidung.

Jeder Mensch hat Ausdünstungen und Schweißabsonderungen; wenn er über seiner Haut einen Anzug trägt, welcher es nicht gestattet, daß diese von der Luft abgesaugt werden, so zersetzen sie sich. Einen solchen Anzug tragen aber die meisten Menschen. Alle dichtgewobenen Wäschestücke aus Leinen, Baumwolle, Barchent, Wolle verhindern, daß die

Haut ihre Auswurfstoffe an die Luft ausatmen kann; ganz besonders verhindern es alle gestärkten Wäscheteile, denn der Stärkekleister in Vorhemden der Männer, den Unterröcken, Kleidern aus Waschstoffen und Schürzen der Frauen und Futterstoffen der Wollkleider ist wie eine Mauer gegen die Auslüftung; er hält alles, was aus der Haut beim Arbeiten und Schwitzen heraus möchte, schön beisammen. Dazu kommt noch, daß die der Haut zunächst getragenen Wäscheteile, also besonders das Hemd, den nassen Schweiß aufnehmen, aber nicht weiter abgeben können; bei jeder Bewegung spürt man dann diese nasse Wäsche. Zwischen Haut und Wäsche hat sich eine warme und übelriechende Dunstschicht angesammelt, denn die Ausscheidungen zersetzen sich in der warmen Feuchtigkeit. Die Oberkleidung ist ebenfalls aus luftundurchlässigen Stoffen, ganz besonders bei den Männern und bei den Frauen doch im Winter und dazu kommt, daß sie durch ihre dunkle Färbung auch undurchlässig für die Lichtstrahlen ist.

Man suche diesen Übelständen abzuhelfen durch poröse Kleidung. Poröse Stoffe haben ein lockeres Gewebe mit großen Poren und Maschen; sie können aus Leinen, Baumwolle oder Wolle sein, man kann so viele Kleidungsschichten über seinen Körper legen, als man der eigenen Natur, der Jahreszeit und den Umständen nach für angemessen hält. Sich porös kleiden heißt nicht etwa frieren; im Gegenteil! Luftdurchlässige Kleidung ist im Sommer kühler, denn der Schweiß wird schnell abgesaugt, schlägt sich nicht nässend nieder, die Hautatmung ist nicht behindert.

Ein recht grobfädiges, poröses Leinen ist das beste auf der Haut (das enggewebte Leinen ist das unangenehmste und ungesündeste). Im Winter kann darüber ein weitmaschiges anschließendes Woll- oder Baumwollleibchen kommen, je nachdem man es des Klimas usw. wegen braucht.

Auch die Oberstoffe sollen porös und besonders auch nicht dunkel gefärbt sein; gewöhnlich werden dunkle Farben gewählt, weil es praktisch ist; grau tut dieselben Dienste; auch die Trauerkleidung sollte man in grau und nicht zu dunkel wählen. Dr. L.

Krankenpflege.

Einträufelungen.

Ins Auge werden Flüssigkeiten eingeträufelt in der Weise, daß man mit zwei Fingern die beiden Augenlider auseinanderhält und aus einem Augentropfglas die erforderliche Anzahl Tropfen in den Bindehautsack einlaufen läßt. Der Kranke muß dann mit den Lidern zwinkern, damit sich die Flüssigkeit verteilt. Das Tropfglas besteht aus einer spitz zulaufenden Glasröhre, der ein hinten verschlossenes Schlauchstück aufsitzt. Durch Zudrücken und Loslassen des Schlauchs werden die Tropfen angesaugt und durch Drücken wieder entleert. Will man ins Ohr einträufeln, so muß der Patient den Kopf seitlich neigen und die Pflegerin die Ohrmuschel etwas nach hinten und oben ziehen. Das die Flüssigkeit enthaltende Gläschen stellt man vor dem Gebrauch kurze Zeit in warmes Wasser, damit der Inhalt etwas erwärmt wird. Nachdem wird das Ohr mit einem Wattepfropf leicht verschlossen. Dr. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kindererziehung und Gartenbau.

Immer wieder wird auf den Nutzen des Gartenbaus hingewiesen. Man sucht aber zu wenig die heranwachsende Jugend dafür zu interessieren. Erfahrungen aus der Praxis bestätigen aber, daß die Kinder sich gerne an der Gartenarbeit beteiligen, wenn ihnen nicht immer nur dieselben untergeordneten und mechanischen Arbeiten zugewiesen, sondern nach vorheriger Anleitung ein Stück Land oder einige Gartenbeete selbständig zum Anbau und zur Pflege überlassen werden. Sie sehen auf diese Weise ihrer Hände Arbeit durch einen schönen Ernteertrag belohnt, ihre Arbeitsfreude wächst und der Erfolg spornt die Kinder zu weiterer Arbeit an. Aber der praktische Gartenbau wirkt noch erzieherisch in anderer Hinsicht auf die Jugend ein. Durch das Anlegen gefälliger Blumenbeete und deren Anpflanzung mit den verschiedenartigsten Blumen wird bei ihnen der Schönheitssinn geweckt. Die Gartenarbeit erzieht die Kinder auch zur Pünktlichkeit, da alle Gartenarbeiten zur rechten Zeit und gründlich getan werden müssen, sie erzieht sie zur Reinlichkeit und Ordnung, wenn man nicht duldet, daß Beete und Gartenwege von Unkraut überwuchert werden. A. G.

Gartenbau und Blumenkultur.

Eine sehr wichtige Arbeit ist das Bespritzen der Gartenpflanzen

nach heißen Sommertagen. Es werden dadurch die Pflanzen sehr erfrischt und zu kräftigerem Wachstum angeregt. Die einfachste Art des Bespritzens ist diejenige mit der Brause der Gießkanne. Auch mit dem Schlauch unter Anwendung von natürlichem oder künstlichem Druck ist eine gute Verteilung des Wassers möglich, wenn das Wendrohr praktisch eingerichtet und richtig gehandhabt wird. — Man dehne dieses Bespritzen auf sämtliche Garten-

pflanzen, namentlich auch auf die Zwergbäume aus. Ein anderer Vorteil des Bespritzens mit dem Hydrant besteht darin, daß damit manches Ungeziefer, wie Blattläuse, Raupen &c., weggespült und vernichtet werden kann.

Die Vertilgung des Ungeziefers.

Der Pflanzenfreund beobachtet an seinen Pfleglingen hie und da ungesunde Zustände. Da läßt z. B. eine Pflanze die Blätter hängen; sie hat zu trocken, oder sie war zu sehr der Sonne ausgesetzt. Dort jene Pflanze hat gelbsüchtige Blätter; es fehlt ihr vielleicht an Nährstoffen, oder der Topf ist zu klein oder die Erde ist versauert, weil zu viel begossen worden, oder der Topf ist voll Würmer, weil das Abzugsloch verstopft ist oder weil die Untersatzteller nicht geleert werden. Namentlich ist es aber Ungeziefer aller Art, das die Pflanzen heimsucht; vorab sind es die Blattläuse, die sich bei hoher, trockener Zimmerluft so gerne einstellen, namentlich wenn die Pflanzen nicht bespritzt werden mit dem Bestäuber. Vorhandene Blattläuse sind durch Abwaschen und Abspülen zu beseitigen. Auf ähnliche Weise beseitigt man die Schild- und die Wollläuse, die Milbenspinnen &c.

Man halte seine Pflanzen gut im Auge und wehre gleich den Anfängen. F. H.

Tierzucht.

Zur Entenzucht.

Zuchtenten verlangen ausreichende Mengen von Futtermitteln, die nicht mästen, aber gut auf die Legetätigkeit einwirken. Solche sind: Getreideschrot, Kleie, Kartoffeln, eine geringe Menge Fischmehl, ausreichende Mengen Grünfutter, besonders im Winter. Dieses kann im Winter durch gebrühten Kleehäcksel, Heumehl, Heusamen, durch kleingeschnittene Runkelrüben, Kohlrüben, Gemüseabfälle, Topinambur- und Helianthiknollen ersetzt werden. Im Sommer wird man hauptsächlich Salat, Kohlblätter, Gras und grünen Klee verfüttern. Die Zusammenstellung der Futtermengen muß dem eigenen Ermessen überlassen bleiben, denn es kommt doch hauptsächlich darauf an, welche Futtermittel vorhanden sind. Muß das Futter gekauft werden, dann wird die Haltung bei der großen Gefräßigkeit der Enten außerordentlich verteuert, besonders wenn nicht ein unbegrenzter Auslauf vorhanden ist. Im Durchschnitt kann man für ein erwachsenes Tier 500 Gramm Weichfutter für eine Fütterung rechnen. Das Weichfutter wird am Morgen und am Mittag neben dem Grünfutter gegeben, am Abend dagegen das Körnerfutter oder rohes Getreideschrot von Hafer, Mais, Gerste, Roggen &c.; auch Futterbohnen und Erbsenschrot sind gut angebracht.

Die Ente frißt alles, selbst Küchenabfälle, Melasse, Malzkeime usw. Sie ist nicht wählerisch, wenn nur das Futter in ausreichender Menge und unverdorben gegeben wird. Grünfutter sollte stets zerkleinert und in Trögen verabreicht werden, ebenso auch das andere Futter, damit es nicht in den Kot getreten wird. Zum Futter gehört auch ein großer Napf oder Trog voll Wasser, in welchen die Ente nicht hineinsteigen kann. Enten dürfen nicht mit anderem Geflügel zusammen gefüttert werden, weil dabei zu viel Futter verloren geht.

Der Futterplatz muß durchlässig und leicht zu reinigen sein, weil er sonst durch die stark riechenden Entleerungen der Tiere sehr bald verschlammt. Man hebt deshalb am besten den Platz auf 30 Cm. Tiefe aus, füllt ihn mit Steinkohlenschlacke auf und deckt ihn oben mit grober Steinkohlenasche oder Kies ab, nötigenfalls noch mit Torfstreu, welche die Feuchtigkeit leicht auffaugt und nach Bedarf erneuert werden kann. Die gleiche Bedingung gilt auch für den Stall. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

52. Fragen Sie, mündlich oder schriftlich, bei der Verkaufsstelle des Elektrizitätswerkes Zürich, Werdmühlestr. 10, an, ob auch **Backapparate** existieren, die auf elektrischem Herd verwendet werden können. B.

53. Im Inseratenteil des „Frauenheim" offerieren sich verschiedene Firmen zur Lieferung von Heidelbeeren, Preißelbeeren &c. — Wagen Sie einmal einen Versuch. Z.

Fragen.

54. Ich habe noch wenig Erfahrung im Ablegen von **Nelken**, liebe diese Blumen aber sehr. Wie muß ich vorgehen, um junge, gesunde Stöcke zu bekommen? Und wie vermehrt man **Hortensien** am besten?

Blumenfreundin.

55. Wie behandelt man **Asparagus**? Ich sehe mancherorts prächtige, volle Pflanzen, während die meinen nicht recht gedeihen wollen, zu meinem Kummer. Allfällige Anleitung verdankt zum voraus Pflanzenfreundin.

56. Ist es möglich, in einer Wohnung, wo der Holzwurm am Werke ist, neue **Möbel** vor letzterem zu bewahren, und wie?

Hausfrau.

57. Sollen **rohseidene Blusen und Kleider** nach dem Waschen in feuchtem oder trokkenem Zustande gebügelt werden, damit sie ein schönes Aussehen behalten? Emmy.

□