

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

Band: 28 (1921)

Heft: 21

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, Schönthalstraße 27, entgegen.

Nr. 21. XXVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 12. November 1921.

Der Weise wägt sein Dasein nur nach Taten,
Nach Pfunden, die sein Geist erringt,
Froh, wenn der Hoffnung seiner Saaten
Auch nur ein Keim geraten,
Der in die Zukunft dringt.

Gerstenberg.



Zur Braut-Ausstattung.

Von H.-E.

(Nachdruck verboten.)

5. Waschküche-, Bügel- und Kellengeräte.

Als Nebensachen werden gewöhnlich die Wasch-, Bügel- und Keller- oder Vorratskammergeräte betrachtet. Man nimmt sich dieser Einrichtungsgegenstände meist erst an, wenn der Beutel bereits stark zusammengeschrumpft ist und strenge Sparmaßnahmen getroffen werden müssen. Doch gerade diese Dinge ertragen das Sparen am wenigsten; ihr teilweises Fehlen und ihre minderwertige Beschaffenheit erschweren die Arbeit der Hausfrau sehr.

Wenn nicht auf eine gut mit Trögen und dergleichen ausgestattete Waschküche gerechnet werden kann, so sind 1—2 verschieden große ovale Holzstanzen mit nach unten gehender Abflussvorrichtung nötig und wenigstens zwei kleinere runde Gelten. Verzinkte Reife daran halten länger als die schwarzen Eisenreifen, die trotz sorgfältigen Einreibens mit Petrol mit der Zeit rosten. Solid, aber teuer, sind die Gefäße aus Zinkblech.

Weil sie aber keine Abflussvorrichtung haben, eignen sie sich nur an Stelle der kleinen Holzgelten. Etwa zwei starke „Waschböcke“ als Ständer für die großen Kübel sind unerlässlich, ebenso ein solider einfacher Tisch zum Einseifen der Wäsche, ferner ein großer Wasserschöpfer aus Holz, Zinkblech oder Email, eine Wäschezange, Seifenhalter und ein Waschbrett oder noch besser eine Waschmaschine. Ganz besonders, wenn die Hausfrau die Wäsche selbst besorgen will, erleichtert eine solche ihr die Arbeit. Und leicht läßt sich ein Familienglied, vielleicht gar der junge Chemann ab und zu herbei, die Frau beim treiben der Maschine abzulösen. Der dabei zu gewinnende Einblick in die Arbeit der Wäschebesorgung ist wertvoll.

Ein großer viereckiger Wäschekorb, womöglich auf allen vier Seiten mit Traghenkeln versehen, und ein kleinerer sollen von bestem dichtem Weidengeflecht sein, aus bestem Material auch die Wäscheleine und diese vor allem in ausreichender Länge. Je nach der Anlage des Aufhängeplatzes eignen sich oft zwei kleinere Waschselle besser.

Für Wäscheklammern bezahlt man besser den doppelten Preis und wählt sie von Zinkdraht. Solche halten viele Jahre, rosten nicht und halten die Wäsche auch beim stärksten Wind fest. An den meisten Orten sind auch Wäschestützen nötig. Je zwei feste, glatt abgeriebene Stangen ähnlich den Bohnenstangen

oben mit einem Loch zum Durchziehen einer festen, die beiden Stangen vereinigenden Schnur versehen, sind sehr dauerhaft.

Beim Bügeln wählt man einen ziemlich breiten Bügeltisch, in der Breite so gehalten, daß er sich in einen Rock hineinschieben läßt beim Glätten. Auf einer Seite soll ein an Scharnieren befestigter Fuß angebracht sein, auf der andern zum Auflegen auf einen Tisch berechnet sein. Das Festhalten auf diesem wird mit einer großen Tischklammer bewerkstelligt. Der Bügeltisch muß gut gepolstert, mit Flanell oder Molton überzogen sein. Zum Schutze bedarf er einer feinen waschbaren Baumwolldecke (aus Cambric) die mit Bändern auf der Unterseite fest gebunden werden kann. Die zum Bügeln von Ärmeln bekannten Ständer läßt man am besten nach eigenen Angaben vom Schreiner anfertigen; die fertig käuflichen sind oft zu schmal oder haben einen zu schwachen Fuß.

Daß dem elektrischen Bügeleisen der Vorzug vor allen andern gebührt, braucht wohl nicht besonders betont zu werden. Auch bei solchen heißt es aber sehr vorsichtig sein gegenüber billigen Angeboten und nie darf vergessen werden, zu prüfen, ob sie übereinstimmen mit der örtlichen Stromspannung. Ein bis zwei kleine sog. Gasbügeleisen, die man für kleine Bedürfnisse gelegentlich auf den Gas- oder Kohlenherd aufstellen kann, leisten oft gute Dienste.

Zum Aufheben der Vorräte im Keller sind die patentierten Obst- und Kartoffelbehälter aus Holzleisten sehr zu empfehlen. Der Mann, der mit starkem Holz und Nägeln umzugehen weiß, kann aber ähnliche Behälter auch selbst zu rechtzimmern. Unangenehm ist ein Speiseschränkchen aus Drahtgeflecht mit verstellbaren Einsätzen. Billigeren Ersatz bieten die Drahthauben, die über Speiseresten gestülpt werden können. Nützlich ist auch ein Gestell oder ein Schrank zur Aufnahme der Sterilistergläser und

Flaschen. Die Auslagen für Most- und Weinfässer erspart man sich zu gunsten der Anschaffung von verschiedenen Einmachgefäßen.

Außer all den genannten Gegenständen wird im Laufe des Wirtschaftens sich noch manche „Kleinigkeit“ als notwendig erweisen und die Braut tut gut, eine gewisse Summe für allerlei Undorhergesehenes in Reserve zu halten.



Der Grudeofen.

(Nachdruck verboten.)

In Deutschland erfreut sich der Grudeofen zum Kochen und Heizen in weiten Kreisen großer Beliebtheit, während wir ihn in der Schweiz verhältnismäßig wenig im Gebrauch finden. Seine großen Vorzüge: gleichzeitiges Kochen und Heizen ohne täglich besonderes Anfeuern, Kochen in geschlossenem Raum ohne Dampf-Absonderung nach außen, die Möglichkeit, mehrere Gerichte gleichzeitig herzustellen, Bügeleisen kostenlos daneben zu erhitzen, steter Vorrat an heißem Wasser bei geringerem Brennstoffverbrauch als bei Gas und anderer Kohlenfeuerung, verdienen vermehrtes Interesse von Seite der Hausfrau.

Grudefoks oder Grudefohle ist ein Nebenprodukt der Braunkohle, das sich ergibt bei der Gewinnung von Teer und verschiedenen Mineralölen aus derselben, eine feinkörnige, fettige Masse, die nicht mit leuchtender Flamme brennt, jedoch lange glüht, neu zugefügte Kohle leicht wieder zum Glühen bringt und als Abfallprodukt niedriger steht im Preis, als andere Kohlenarten.

Früher verwendete man Grude in der Umgebung des Erzeugungsortes auf die primitivste Weise, indem man sie in die sog. Spar- oder Pfennigherde einbettete, um darauf die Speisen langsam gar zu machen oder warm zu halten.

In den letzten Jahren ist die Konstruktion der Grudeöfen bedeutend verbessert und damit eine viel intensivere

Hitzwirkung und Ausnützung derselben zum Kochen, Backen und Heizen erzielt worden. Der moderne Grudeofen ist geschlossen, kastenähnlich gebaut und hat ein sehr gefälliges Aussehen, besonders in weiß Email-Ausführung. Unten ist auf Eisensfüßen ein Gestell angebracht, darauf Kochgeschirre bequem Platz finden. Anstatt eines solchen findet man vielfach eine große Schublade, als Kohlenbehälter dienend, die aber im praktischen Gebrauch sich weniger zweckmäßig erweist als ein separater Kohleneimer. Darüber befinden sich in ganzer Ofenbreite zwei wenig tiefe Schubladen, deren obere zur Aufnahme des Brennstoffes dient. Dieser wird streifenweise auf eine ca. 5 Cm. hohe Schicht Asche aufgefüllt und erstmals durch Spiritus, den man daraufgießt und entzündet, zum Glühen gebracht. Ist einmal der Ofen in Funktion, so genügt ein täglich 3—4maliges Auflegen frischer Grude, um den Herd gebrauchsfertig zu erhalten. Bei Nichtgebrauch während zwei bis drei Tagen kann auch auf einmal eine größere Menge Grude gut eingebettet und der Ofen ohne weitere Wartung gelassen werden. Über Nacht oder sonst bei mehrstündigen Verwendungspausen wird mitten auf die glühende Asche ein Häufchen frische Kohle aufgeschichtet und mit Asche beinahe ganz zugedeckt. Sie erhitzt sich ganz langsam und kann zum Beispiel am Morgen als helle Glut auseinander gebreitet werden. Ein darüber liegendes, gelochtes Wellblech, die neueste Vervollkommnung des Grudeofens, wird alsdann mit wenig Koks beschüttet und damit in kurzer Zeit eine große Hitze erzielt, die in dem darüber liegenden abgeschlossenen Raum die Speisen bald zum Kochen bringt. Die ganz herausziehbare untere Schublade nimmt die überschüssige Asche, die je morgens durch zwei von außen zu bewegende Schieber abgelassen wird, auf.

Der ca. 50 Cm. hohe Kochraum ist doppelwandig, mit Wärme verteilenden Zwischenräumen und wird durch einen

ebenfalls doppelwandigen Zwischenboden in zwei Hälften geteilt, so daß unten die Hitze näher beisammenbleibt, wenn man sie nur zum Kochen in gewöhnlichen niederen Geschirren braucht. Zum Kochen von Wäsche, Sterilisieren in hohem Topf &c. kann der Zwischenboden leicht herausgehoben werden. Die direkt über der Feuerungsschublade befindliche Kochplatte hat ähnlich den gewöhnlichen Herden in der Mitte eine runde Öffnung mit Ring und Deckel zum raschen Kochen. Daneben haben auf der geschlossenen Platte noch gut vier Geschirre von ca. 22 Cm. Durchmesser und 1—2 kleinen Pfännchen Platz.

Der obere Raum dient ähnlich einem Selbstkocher einem langsamen Garwerden vorgekochter Gerichte oder zum Erwärmen von Platten, Warmhalten fertiger Speisen, zum Dörren von Gemüse, Obst und Brot, zum Austrocknen von Wäsche &c. Zum gleichen Zwecke, in geringerem Maße, kann auch die glatte Abschlußplatte auf dem Ofen benutzt werden.

Der untere Kochraum kann selbstverständlich so gut wie zum Kochen auch zum Backen verwendet werden. Durch Einlage von Ziegelsteinen oder bei Verwendung des speziellen Backgestelles kann die etwas starke Unterhitze leicht abgesperrt werden. Ausläufe werden in kurzer Zeit gebacken, wenn man die nicht allzu hohe Form in den unteren Aschenraum einbettet. Daneben kann der eigentliche Kochraum vollständig ausgenutzt werden.

Der best ausgestattete Grudeofen hat seitlich noch einen ca. 20 Liter haltenden Behälter, unten mit einem Auslaufhahn versehen, angebaut, darin Wasser ohne besondere Feuerung stets erwärmt wird. Doch auch ohne „Schiff“ ist bei fleißigem Einstellen von Wassertöpfen in die unbenützte Ofenwärme die Möglichkeit zur Erhaltung eines reichlichen Warmwasservorrates geboten.

Die gleichzeitige Erwärmung der Küche wird im Winter sehr angenehm empfunden.

den; vor Beginn der eigentlichen Heizperiode kann durch vermehrtes Aufschütten von Kohle und Offenhalten der Röhrentüre während der Nacht die ganze Wohnung angenehm temperiert werden. Ein Abzugrohr mit verstellbarer Klappe, Zugöffnungen bei den Feuerungsschubladen ermöglichen ein Regulieren der Hitze- Erzeugung und Heizwirkung. Selbstverständlich muß der Ofen an ein Rauchrohr angeschlossen werden.

Die Besorgung des Grudeofens erfordert keine große Mühe, wohl aber etwelche Pünktlichkeit und Überlegung, um die Hitze jeweils dem Bedürfnis anzupassen. Dienstmädchen, besonders kurzfristige, befreunden sich nicht so leicht damit, wohl aber die Hausfrau, die in Würdigung der verschiedenen Vorteile sich gerne in die Eigenart dieser Koch- und Heizanlage einlebt.

Genauere Anleitung über die Behandlung des Grudeofens erhält man durch Broschüren, die denselben beigegeben werden, vielorts auch durch praktische Vorführung von Fachleuten. -n.



Verhütung und Behandlung des Rinderhustens.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Je kleiner das Kind, desto gefährlicher ist eine Entzündung der Luftwege und also auch ein Husten. Deshalb muß man Hustenkrankheiten bei Kindern möglichst zu verhüten oder gleich bei ihrem ersten Erscheinen zu unterdrücken suchen. Dies gilt ganz besonders für diejenigen, welche schon öfter Husten gehabt haben, dann immer empfänglicher dafür werden und sich zu wahren Husten- und Angstkindern ausbilden. Namentlich gewarnt sei vor der Unsitte, sie auch bei kühler Witterung mit nackten Waden gehen zu lassen.

Beginnt ein Kind zu husten, ohne Fieber oder Schmerz auf der Brust zu

haben, so ist ein einfacher Katarrh die Ursache, der aber bei Vernachlässigung in einen sehr hartnäckigen oder sogar in Lungenentzündung übergehen kann. Das Kind darf die warme Stube (17° C.) nicht verlassen, muß sich ruhig verhalten und nicht viel sprechen. Zur Vermeidung von trockenem Staube, der die entzündete Hals Schleimhaut stets heftig reizt, wird der Fußboden feucht aufgewischt, der Teppich entfernt und auf den Ofen ein Wassergefäß gestellt. Auch darf im Zimmer auf keinen Fall geraucht werden. Dem kleinen Patienten muß man immer wieder zurufen: „Mund zu!“ Er soll nie durch den Mund, sondern durch die Nase atmen, welche die trockene Atemungsluft anfeuchtet, die kalte erwärmt und etwaige Staubteilchen zurückhält. Man gebe dem Kinde warmen Honig oder laue Getränke, am besten halb Milch, halb Wasser, auch wohl mit einer Messerspitze Emser Salz. Recht beliebt und auch geeignet sind warme Thee von Huflattich oder Spitzwegerich, Schafgarbe, Sibischwurzel... (Althee). Letzterer wird entweder als Sibischsaft aus der Apotheke bezogen oder als Thee getrunken (1—2 Theelöffel auf eine Tasse.) Man darf aber nicht wochenlang einen „Hustenthee“ trinken lassen, wenn er keine Heilung bringt. Geht man dann endlich zum Arzt, so stellt sich wohl heraus, daß eine schwerere Erkrankung, vielleicht sogar Tuberkulose besteht, die schon längst hätte in Behandlung kommen sollen.

Sehr bewährt sich stets bei jedem Husten ein Prießnitzscher Halsumschlag. Ein weiches Leinentuch (Handtuch) wird mit warmem Wasser durchtränkt, ausgepresst und um den Hals gelegt, ohne diesen aber irgendwie zu beengen. Darüber kommt ein wollenes Tuch zum Luftabschluß. Der Umschlag wird erneuert, sobald er zu trocknen anfängt.

Erwacht ein zuvor gesundes Kind nachts mit heftigem, rauhem, bellendem Husten, so braucht dies keineswegs die gefürchtete schlimme Halsbräune, der

Croup zu sein, sondern nur ein Katarrh. Der erste beängstigende Husten-Unfall rührt daher, daß beim Schlafen mit offenem Munde die Stimmbänder sehr trocken und mit eingetrocknetem Schleim bedeckt sind. Man mache sofort einen Prießnitzschen Umschlag. Hat aber das Kind schon mehrere Tage lang eine schwache, etwas heisere Stimme gehabt, vielleicht auch Fieber, so ist bei solchem bellenden Husten Gefahr im Verzuge und man schicke sofort zum Arzt.

Das sicherste Mittel zur Verhütung von Hustenkrankheiten ist Kräftigung und Abhärtung des kindlichen Körpers von klein auf, besonders der Hals Schleimhaut, durch regelmäßiges Gurgeln und häufiges Einatmen von frischer Außenluft. Es gibt ja nichts Besseres, als unsere Kinder bis zu ihrem Eintritt ins Leben mit einem Kapital an Widerstandskraft und Gesundheit auszurüsten. Davon zehren sie ihr Lebtag; das verleiht ihnen Kraft gegenüber allem Schlimmen im Leben, vor dem wir sie doch nicht bewahren können.

Haushalt.

Störungen bei elektrischen Beleuchtungs-Anlagen.

Wenn das elektrische Licht ausgeht, wissen sich manche Leute gar nicht zu helfen und doch fehlt es vielfach nur an Kleinigkeiten, welche die Hausfrauen meist selbst beheben können, sobald sie nur wissen, wo es fehlt. Sie können sich dadurch Kosten ersparen, die ihnen sonst bei Inanspruchnahme eines Installateurs verursacht würden. Bisweilen will die elektrische Lampe beim Einschalten des Stroms einfach nicht brennen oder sie erlischt plötzlich. Da fehlt es oft nur an einem Wiederfestschrauben der locker gewordenen Glühbirne. Geht bei einer durch Schnur und Stecker an die Hausleitung angeschlossenen elektrischen Lampe das Licht aus, fehlt es oft nur daran, daß der Stecker nur noch lose im Kontakt steckt, so daß dann die Stromverbindung unterbrochen ist. Um sie wieder herzustellen, genügt es schon, diesen wieder fest einzudrücken. Brennt die Lampe trotzdem nicht, dann ist die Glühbirne durchgebrannt und muß nun durch eine neue ersetzt werden. Erlischt plötzlich eine oder mehrere Lampen, ohne daß bei deren Prüfung ein Fehler daran wahr-

zunehmen ist, so ist dies ein Zeichen, daß die Sicherung defekt oder durchgebrannt ist; die schadhafte Sicherung wird dann einfach durch Linksdrehen herausgenommen und eine neue, in jedem Installationsgeschäft erhältliche durch Rechtsdrehen eingeschraubt. Hierzu braucht es keinen Fachmann, sondern nur, wenn an der Hausleitung, am Stromzähler oder an der Hauptsicherung etwas fehlt. G. W.

Zur Herstellung von gutem Obst-Essig aus Obst-Abfällen.

Aus den gesunden Schalen und Kerngehäusen saurer Äpfel läßt sich ein ganz vorzüglicher Speise-Essig herstellen. Die Abfälle werden zuerst gründlich gewaschen (Wurmstichiges ausgeschnitten), zerquetscht oder zerstoßen und in ein wasserdichtes Holzgefäß geschüttet, das zuvor gut gereinigt wurde. Der Inhalt wird mit heißem Wasser übergossen und das Ganze etwa 3—4 Wochen stehen gelassen. Nun wird die Flüssigkeit sauber abgelassen, in eine große Glasflasche oder kleineres Holzbottich abgefüllt. Behufs Beschleunigung der Essigbildung empfiehlt es sich nun, dieser Flüssigkeit etwas Sauerteig oder sogen. Essigmutter oder auch nur ein Stück frischgebackenes, ganz heißes Brot, wie es aus dem Backofen kommt, zuzusetzen, wodurch die Flüssigkeit in eine Art Gärung versetzt wird. Nach Verfluß von abermals 3—4 Wochen ist diese Gärung vorbei, die Säurebildung hat nun das richtige Stadium erreicht und der reine Essig kann jetzt durch ein feines Sieb oder durch dünne, feinen Gaze- oder weißen Baumwollstoff abgeseiht werden. Auf diese Weise lassen sich den ganzen Winter hindurch sämtliche gesunden Obst-Abfälle (Schalen und Kerngehäuse) von Tafel- und Wirtschaftsobst zur Essigbereitung aufs vorteilhafteste verwerten. G.

Äpfel ohne Verlust zu schälen.

Um kleine Äpfel, die man ganz schmort, leicht und ohne Verlust schälen zu können, lege man sie einige Minuten in sehr heißes Wasser. Die Schale läßt sich dann leicht herunterziehen. Auch Tomaten lassen sich auf diese Art gut schälen.

Küche.

Roch-Rezepte.

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

Durchgetriebene Erbsensuppe.

$\frac{1}{4}$ Kilo Erbsen (gelbe oder grüne) werden schnell gewaschen, in weiches Wasser eingelegt, mit dem gleichen Wasser, dem nötigen Salz, nach Belieben einer Hand voll Reis und einem Büschel grünem Gewürz zum Feuer gebracht

und zugedeckt während 1—2 Stunden weich gekocht. Hernach wird das grüne Büschel entfernt, die Erbsen werden durch ein Sieb getrieben, damit die Schalen zurück bleiben, dann noch einmal mit der nötigen Fleischbrühe oder Wasser aufgekocht, über ein wenig Rahm oder geröstete Brotwürfel angerichtet und gewürzt.

„Bürgerliche Küche“.

Vorzügliches Schaffleischragout.

Fettes Schaffleisch, in nußgroße Stücke geschnitten, wird mit ziemlich viel geschnittener Zwiebel und etwas Speck braun angebraten, dann 1 Eßlöffel Parmesankäse, Pfeffer, Salz, etwas sauren Rahm oder mit Essig verquirlte Milch dazu gegeben, zur Hälfte mit Wasser aufgefüllt und langsam fest verdeckt gar gedünstet. Die gekochter Reis oder Kartoffelstock ist die beste Zuspitze zu diesem Ragout.

Kartoffeln mit Blutwurst.

In der Schale gekochte, erkaltete Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten; ebenso ein beliebiges Quantum Blutwurst, von der man den Darm entfernt hat. Kartoffelscheiben und Blutwurststrädchen werden nun abwechselnd in eine ausgestrichene Backform geschichtet. Auf jede Lage Kartoffeln streut man Salz und feingehackte Zwiebel und übergießt das Ganze mit etwas Fleischbrühe. Die Speise wird im heißen Ofen 30 Minuten gebacken.

Gedämpfter Lauch.

Die Lauchstengel werden von den äußeren dunkelgrünen Blättern befreit und tüchtig gewässert, ganz gelassen oder in beliebig lange Stücke geschnitten. Dann werden sie in Fett und Bouillon oder Knochenbrühe weichgedämpft, gewürzt und vor dem Anrichten mit einigen Tropfen Zitronensaft gesäuert. — In einer Butter Sauce weichgekocht ist das Gemüse ausgiebiger.

Kartoffelklöße.

Die gekochten, kalt geriebenen Kartoffeln werden in eine große Schüssel gegeben, feines Salz darüber gestreut, in Fett geröstete kleine Brotwürfelchen oder 150 Gr. Mehl dazu gegeben und diese Masse ganz lose mit beiden Händen gemischt. Davon werden, ebenfalls mit den Händen, beliebig große Klöße geformt, die man 20 Minuten in viel Salzwasser kocht. Dann nimmt man sie sorgfältig heraus auf die erwärmte Platte, zieht jeden Klob mit zwei Gabeln etwas auseinander und gießt in die Öffnung etwas braune Butter, in der man geriebenes Brot oder Zwiebeln gelb geröstet hat.

Apfelmuspudding.

1 Kilo Apfelmus, 200 Gr. gedörrtes, geriebenes Brot, 80 Gr. Mandeln oder Nüsse, 100 Gr. Zucker, Zitronenschale, 3—4 Eier. Das fertige Apfelmus wird mit dem geriebenen

Brot, den geriebenen Mandeln, dem Zucker, dem Eigelb und dem Abgeriebenen der Zitronenschale gut vermischt. Zuletzt rührt man das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß unter die Masse und füllt sie in eine gut mit Butter ausgestrichene, mit Brosamen ausgestreute Puddingform, welche 2 Stunden im Wasser gekocht oder im Ofen gebacken wird. Es wird eine Fruchtsauce dazu serviert.

„Reformkochbuch“.

Kastanien mit Rührei.

Die Kastanien werden in kochendem Wasser gebrüht, dann von der äußeren Schale und der innern Haut befreit und in Butter gedämpft unter Zugabe von etwas heißem Wasser. Wenn sie gar sind, richtet man sie in der Mitte einer Platte bergartig an und gibt darum einen Kranz von Rührei.

Berliner Pfannkuchen.

Zutaten: 500 Gr. feines, durchgeseihtes Mehl, 60 Gr. zerlassene Butter, 36 Gr. Hefe, einen Eßlöffel Zucker, etwas Salz, $\frac{1}{4}$ Liter Milch, 2 Eier und 2 Eidotter. Man löst die Hefe in einem Teil der Milch auf und verrührt es mit einigen Eßlöffeln von dem abgewogenen Mehl zu einem schlanken Brei, der aber nicht fließen darf, und stelle es zum Aufgehen an einen warmen Ort. Nun rührt man Eier und Butter gehörig durch, gibt Zucker, Salz und Milch dazu und, nachdem auch dies gut verrührt ist, das übrige Mehl und zuletzt das Hefestück, wonach man den Teig, wenn er sich mit dem Rührlöffel nicht mehr rühren läßt, mit den Händen recht glatt verarbeitet und, mit einem warmen Tuch bedeckt, wieder zum Aufgehen hinstellt. Dann rollt man ihn 1 Zentimeter dick aus, legt auf die Hälfte, immer in einiger Entfernung, kleine Häufchen von beliebiger Marmelade, schlägt die andere Hälfte darüber und sticht mit einem Weinglase Kuchen daraus, die man auf ein mit Mehl bestäubtes Backbrett legt und abermals gehen läßt, in Ausbackfett auf beiden Seiten hellbraun bäckt und mit Zucker bestreut.

Pröpper, „Das Obst in der Küche.“

Falsche Orangenmarmelade.

Zutaten: 500 Gr. Zitronen, 500 Gr. Mohrrüben, 500 Gr. Zucker. Die Zitronen sollen zuerst mit einer reinen scharfen Bürste in Wasser abgebürstet werden; dann schält man sie, entfernt die weiße Haut und die Kerne und treibt die zerkleinerten Früchte mitsamt der Schale durch die Hackmaschine. Die geschälten Mohrrüben treibt man ebenfalls durch und kocht dann beides zusammen solange, bis die Rüben weich sind, gibt den Zucker dazu und kocht die Marmelade noch eine Weile damit. Man erhält auf diese Weise einen der Orangenmarmelade in Geschmack und Aussehen ähnlichen, billigen Brotaufstrich.

Gesundheitspflege.

Wann sollen wir essen?

Wenn das Mittagessen um 12 Uhr oder 11 Uhr eingenommen werden kann, trifft es sich am besten, das Abendessen sollte dann zwischen 5 und 6 Uhr genommen werden. Nun sind aber viele Menschen, besonders die mit weniger Muskelarbeit, bei zwei täglichen Mahlzeiten besser daran, als bei dreien; es fragt sich nur, was ihnen besser behagt: Morgen- oder Abendfasten; auch darin haben wir mehrfache und auch persönliche Erfahrung. Wer bis in den späten Abend hinein tätig sein muß: Redner, Volksvertreter, Schauspieler usw., tun weit besser daran, des Morgens eine reichlichere Mahlzeit zu halten, etwa zwischen 8 und 9 Uhr, die zweite Mahlzeit etwa um 3 Uhr folgen zu lassen und dann gar nichts mehr zu genießen. Solche Menschen, welche ihre Hauptarbeit am Morgen zu leisten haben: Kaufleute, Gelehrte usw., fasten besser am Morgen.

Manche werden über diese Ratschläge höchst erstaunt sein, weil die meisten Menschen immer noch glauben, daß das Essen sich sofort in Kraft umsetzt; gerade das Gegenteil ist der Fall, das Genossene braucht einige Stunden, um dem Körper zugeführt zu werden und während dieser Zeit beansprucht es Kraft: es muß viel Blut zu den Verdauungsorganen geführt werden, das Gehirn ist auch mehr damit beschäftigt, die inneren Vorgänge des Stoffwechsels zu leiten.

Aus „Unsere Ernährung.“

Krankenpflege.

Die Hilfeleistung des Samariters bei Vergiftungen

besteht in folgendem:

1. Sofortigem schriftlichen Bericht durch eine Drittperson an den nächsten Arzt, mit genauer Angabe des vorliegenden Vergiftungsfalles, was durch Beobachtung der zutage tretenden Erscheinungen, eventuell vorhandener Gift-Resten gemacht werden kann. Lehtere (Arzneiflaschen, Erbrochenes etc.) dürfen bis zu der Ankunft des Arztes nicht entfernt werden.

2. In möglichst schnellem, gründlichen Entfernen des in den Magen gelangten Giftes. Dies kann, vor Ankunft des Arztes, durch Erregung zum Erbrechen erreicht werden. Man läßt den Vergifteten eine tüchtige Menge lauwarmen Wassers; Eiweißwasser oder Milch schlucken und sucht dann, durch Einführen eines Fingers in den Schlund, Erbrechen hervor-

zurufen. Diese Entleerung des Magens kann mehrmals wiederholt werden.

3. Als Gegenmittel vergesse man nie, daß sich Alkalien und Säuren gegenseitig aufheben. Man gibt daher bei Vergiftungen mit Alkalien saure Stoffe, wie Zitronenwasser, saures Eingemachtes. Umgekehrt, bei Vergiftung mit Säuren, verabfolgt man alkalische Substanzen, wie Asche, Magnesium, Natron, geschabte Kreide etc., nebstdem Milch in Menge.

Bei allen übrigen Vergiftungen sind außer der Milch starker Kaffee und Thee die Hauptmittel.

4. Bei Bewußtlosigkeit werden die bekannten äußeren und inneren Reizmittel, bei stockender Atmung sofort die künstliche Atmung angewendet.
„Der Samariter“.

Gartenbau und Blumenkultur.

Beim Treiben der Blumenzwiebeln auf Gläsern

wird vielfach der Fehler gemacht, daß man diese, bevor sie genügend bewurzelt und entwickelt sind, ans Licht stellt. Die Zwiebeln sollen aber vorerst dunkel stehen und deshalb bedeckt man den Trieb auch mit einem Hütchen. In der Dunkelheit wachsen die Wurzeln viel länger. Wenn sie den Boden des Glases erreicht haben, werden sie hell gestellt. Das Hütchen bleibt aber noch so lange darauf, bis sich die Blätter entfaltet haben. Zu früh ans Fenster gebrachte Blumenzwiebeln bleiben sitzen und wachsen nicht aus oder die Blumendolde verkümmert. Beim Treiben der Hyazinthen bemerkt man öfters, daß die Blütenknospen, welche sich schon gefärbt haben, nicht aufblühen. Die Ursache davon liegt oft in der sehr trockenen Luft des Wohnzimmers. Die an den Spitzen der Blumenblätter befindlichen Häutchen, welche gewöhnlich ein grünliches Aussehen haben, trocknen ein und können sich nicht trennen, weil sie schon etwas welk geworden sind. Man sorge daher für feuchte Luft, indem man Wasser im Ofen verdunsten läßt. Die Hyazinthen lieben überhaupt eine mäßig feuchte Atmosphäre.

Sterzucht.

Hühnerhaltung im Winter und Fütterung mit Fleischfuttermehl.

Im Winter, wenn der Boden gefroren und mit Schnee bedeckt ist, so daß die Hühner ihrer natürlichen Fleischnahrung in Form von Insekten, Schnecken, Würmern nicht mehr nachgehen können und auch kein Grünzeug mehr draußen finden, so muß den eingesperrten

Hühnern Ersatz im täglichen Weichfutter geboten werden. Nach den bisher gemachten Erfahrungen bewährt sich als solcher Spratts Fleischfuttermehl, denn dieses enthält nach den vorgenommenen Untersuchungen mit Ausnahme des Grünfutters alles, was das Huhn zur Ernährung und zur Eierbildung nötig hat. Das fehlende Grünzeug wird durch gesunde Gemüseabfälle und durch Rüben-, Boden- kohlrabi- und durch Runkelnschnitzel ersetzt, welche roh oder gekocht mit Weichfutter vermischt verabreicht werden.

Es empfiehlt sich sehr, das frisch eingekaufte Fleischfuttermehl, um es haltbarer zu machen, zu rösten oder nochmals im Herd oder Ofen recht auszutrocknen und dann in luftdicht verschlossenen Büchsen an kühlem, trockenem Orte aufzubewahren. Oft hat die Hausfrau Gelegenheit, nicht bankwürdiges Fleisch von Haustieren, die einen Unfall erlitten, das aber doch nicht gesundheitschädlich ist, um billigen Preis einzukaufen, oder es gibt zuweilen im eigenen Haushalt alte Hühner oder anderes Kleinvieh, das abgetan werden muß. Wenn auch für den menschlichen Genuß nicht mehr tauglich, kann solches Fleisch von nicht verendeten, sondern notgeschlachteten Haustieren doch sehr gut zu Fleischfuttermehl für die Hühner verwertet werden, indem man es in kleine Stücke teilt, gut kocht, im Herd oder Ofen röstet, hierauf vermahlt und mit Pfeffer, Salz, gedörrten und geriebenen Nesseln, Majoran &c. innig vermischt, in gut schließenden Büchsen aufbewahrt und unter gekochte Kartoffeln und Küchen-Abfälle vermengt im Winter verfüttert. Die Eierproduktion der Hühner wird dadurch sehr begünstigt. — r.

Frage-Ecke.

Antworten.

73. Ich betrachte auch die gute vegetarische Kost als billiger als die Fleischkost. Sie können sich damit ganz nach Ihren Einnahmen richten. Wollen Sie recht sorgfältig und abwechslungsreich kochen, so bedarf es vielleicht einer noch größeren Aufmerksamkeit, als bei der Fleischkost. Ich möchte Ihnen empfehlen, das Reform-Kochbuch von Frau Spühler zu Rate zu ziehen; es bringt auch sehr gut zusammengestellte Speisezettel. Notieren Sie die Ihnen und Ihren Angehörigen besonders zusagenden Gerichte und Speisezettel in ein Buch. Sie können sich dann später wieder an diese Notizen halten und Ihre Arbeit dadurch bedeutend erleichtern. Hausmutter.

74. Quark und Quarkspeisen sind nicht schwer verdaulich. Magenstörungen sind nicht davon zu erwarten. Magerkäse ist leichter verdaulich als Fettkäse. Wenn Sie Quarkkäse

bereiten, sollte ihm wieder etwas von dem abgenommenen Rahm zugefügt werden zur Verfeinerung. Quarkkäse sind sehr leicht zu bereiten und können durch verschiedene Zusätze, wie Rummel, Schnittlauch oder anderes Grünes abwechslungsreich im Geschmack gemacht werden. U.

75. Versuchen Sie den Gummimantel mit Panamarindenwasser oder auch nur mit lauwarmem Wasser abzuwaschen. Trocknen Sie ihn durch Betupfen mit einem Leinentuche gut ab; er soll aber nicht am Ofen oder an der Sonne fertig trocknen, sondern über einen Bügel gehängt in einem mäßig warmen Raume. B.

76. Wenn die Hühnerställe reingehalten werden dadurch, daß pulverisierter, gebrannter, ungelöschter Kalk auf den Boden wie auch auf die Sitzbretter gestreut wird, so hat man für das Geflügel wenig zu befürchten. Auch ein mäßiges Einstreuen in die Nester ist zu empfehlen. Man halte auch im übrigen die Stallungen rein und gebe den Hühnern viel Gelegenheit, sich im trockenen Sande zu baden. Vorhandenes Ungeziefer wird auf diesem Wege am besten bekämpft, ohne daß man die Hühner selbst zu behandeln braucht. C.

77. Mücken sind gegen Zugluft sehr empfindlich. Macht man öfters starken Durchzug, so verschwinden sie. Gegen die Stiche schützt Lavendelöl, auf die Kleider gegossen. Gegen Stechmücken in Kellern werden zwei Teile Pfefferpulver, ein Teil Insektenpulver, ein Teil pulverisierte Baldrianwurzel, ein Teil Salpeterpulver gemischt und zwei Eßlöffel davon (auf 50 Kubikmeter) im Frühjahr in luftdicht verschlossenem Keller verbrannt. Das Mittel wirkt für 2—3 Stunden. — Wo die Mücken in den Zimmern lästig werden — natürlich nur in der warmen Jahreszeit — hilft man sich am besten durch Einsetzen von Gaze-fenstern. U.

Fragen.

78. Welche Leserin kann aus Erfahrung Menu oder ein Kochbuch für fleischlose Küche empfehlen? In Betracht kommt nur sehr gute Küche. Zum voraus besten Dank. Angestellte.

79. Kann man mit Geflügel- und Kleintierzucht genügend erwerben für einen Haushalt von 2—3 Personen? Ist auch innere Befriedigung dabei zu erwarten? Auskunft von Fachleuten verdankt U.

80. Wie behandelt man Inlaidböden am besten? Die einen behaupten, solche Böden sollten alle Monate einmal aufgewaschen werden, andere glauben, sie sollten nie mit Wasser in Berührung kommen. Was ist das Richtige? Hausfrau in U.