Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **29 (1922)**

Heft 14

PDF erstellt am: **03.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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. 14. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 29. Juli 1922.

Lern glücklich sein! Es ward dem Erdenleben
Der Schmerz als ernste Prüfung mitgegeben,
Auf daß der Mensch im Kampf mit dem Geschick
Als Siegespalm' erringe innres Glück.
— Lern glücklich machen! dadurch nur allein
Lernst du am besten glücklich sein.

A. Triebler.

□

Die Küche der Alleinstehenden.

(Nachdruck verboten.)

Sie scheint nicht mehr in unsere Zeit zu passen — die Küche der Alleinstehenden. Viel größeres Interesse wird der Genossenschaftsküche, dem Volkshaus und allerlei „Heimen", kurz verschiedenen Großbetrieben zugewendet. Diese zeigen auch unbestreitbar ihre beachtenswerten Vorteile. Trotzdem aber lebt in gar vielen Alleinstehenden der lebhafte Wunsch nach einem eigenen Herde, wo sie abseits vom großen Getriebe selbst ihre Mahlzeiten zubereiten und während der kurzen Arbeitspausen in aller Stille einnehmen können, eine Weile ganz sich selbst gehörend, und wo am Feierabend ein wohliges Heimgefühl sich ihrer bemächtigt. Mag man sie altmodisch, mag man sie Sonderlinge nennen! — ihr Wunsch hat seine volle Berechtigung. Seine Ausführung kann bei etwas praktischem Sinn sogar noch ökonomische Vorteile bieten. Die damit verbundene Arbeit und Mühe ist bei wohlüberlegter Zeiteinteilung nicht allzu groß und erweist sich in vielen Fällen als wohltuende Abwechslung. Nur eine Gefahr muß im Auge behalten werden: Daß dabei sich die Ernährung leicht nach Liebhaberei und Augenblickswünschen richtet und dann leicht den Anforderungen unseres Körperhaushaltes nicht genügt. Darum soll der Zusammenstellung der Speisezettel eben so viel pflichtbewußte Aufmerksamkeit geschenkt werden, wie wenn es gilt, eine ganze Familie zu ernähren. Die Sache gestaltet sich noch etwas schwieriger dadurch, daß man in solchen Kleinküchen mit möglichst wenig Hilfsmitteln auskommen möchte. Da steht wohl nur ein einplätziges Gasrechaud, eine elektrische Kochplatte oder ein Petrolkocher und neben einigen kleinen Geräten 2—3 Pfännchen zur Verfügung. Nun, wenn unter letztern sich zwei verschiedene Größen aus Aluminium und eines aus Silitstahl*) befinden und diese in eine Kochkiste eingepaßt sind, läßt sich schon mancherlei machen. Die letztere kann in der kleinen Küche, die vielleicht gleichzeitig Wohnraum ist, als Truhe oder Tabouret eine hübsche Sitzgelegenheit bieten und im Sommer, wenn sie jeweilen nach Gebrauch gut ausgelüftet worden ist, als Speiseschrank dienen, da hinein Vorräte in kleinen Schüsseln ins kalte

*) Geschirre, aus einem Stahlkörper gezogen mit einem Überzug besonderer Zusammensetzung, der sie widerstandsfähig macht gegen Stoß, große Hitze und Säuren.

Wasserbad der Kochgeschirre gestellt werden. Das tägliche Nachdenken über das „Was koche und esse ich heute?“ wird nicht zur Qual, wenn man diese Frage regelmäßig alle 7—14 Tage eine Viertel- bis eine halbe Stunde gründlich studiert und dabei für jeden Tag seine Notizen macht und gleich die jeweils nötigen täglichen Einkäufe vormerkt. So hat man morgens und abends jeweilen nur nachzusehen, welche Vorbereitungen für das Mittagsmahl zu treffen sind. Man wird sich gerne so einrichten, um am Mittag in 10 bis 15 Minuten seine Mahlzeit bereit zu haben. Täglich wird etwas auf Vorrat gekocht, doch nicht so, daß jeder zweite Tag Aufgewärmtes bringt. Doch wird man eine kräftige Suppe aus Kartoffeln, geröstetem Mehl oder Grieß, Reis oder Hafergrütze gerne als Abendspeise aufwärmen. Ein Ei damit verrührt oder als Fallei hinein geklopft, etwas Käse in den Suppenteller gerieben und ein Stückchen frische Butter zugefügt, lassen sie an Geschmack und Nährwert gewinnen, machen sie zur bescheidenen aber ausreichenden Nahrung, die einige frische Früchte, Butterbrot mit Konfitüre, Milch oder Thee angenehm ergänzen.

Ein kleines Stück Rindfleisch mit Knochen, wenns auch nur ein halbes Pfündchen ist, liefert eine schmackhafte Brühe. 2—3 Kohlraben oder einige Rübchen oder einen kleinen ganzen oder einen halben Kohlkopf gibt man kurz vor dem Fleisch ins kochende Salzwasser, in eine Kapsel vielleicht noch etwas Reis und nach 10 Minuten langsamem Kochen mit all den Zutaten, kommt der Topf in die Kochkiste. Mittags werden Fleisch und Gemüse gar sein, die Brühe wird über ein zerklopftes Ei oder über feine Brotdünkli angerichtet oder rasch etwas Fideli darin aufgekocht. Kohlraben oder Rübchen werden in Scheibchen geschnitten und schmecken mit Salz überstreut und mit ein wenig Fleischbrühe begossen, recht kräftig. Es braucht aber auch wenig Zeit, sie noch mit etwas Butter, Mehl und Fleischbrühe zu dämpfen oder um eine feine Buttersauce herzustellen. Ebenso kann der Kohl grob zerschnitten, mit Salz bestreut, genossen oder dann gehackt mit Butter, feinen Zwiebeln, Mehl und Fleischbrühe gedämpft werden. — Die zurückbehaltene zweite Kohlhälfte gibt für den andern Tag einen Salat zu dem übrigen Rindfleisch, das in Scheiben geschnitten in eine Sauce zu liegen kommt und so genossen wird, oder es wird am ganzen Stück in der Brühe aufbewahrt, um andern Tags in Scheiben in einer kräftigen braunen oder in einer Tomatensauce als neues Gericht wieder zu erscheinen. In der Schale gekochte Kartoffeln, die schon am Morgen in die Kochkiste gestellt werden, eignen sich gut dazu. Man wird davon auf Vorrat kochen, um sie für den nächsten Tag als Röstkartoffeln verwenden zu können oder zur Herstellung von Croquetten, die man am Morgen oder bei kühlem Wetter schon am Abend vorher formen kann. Das Backen derselben am Mittag erfordert nur noch eine Viertelstunde Zeit. Als Beigabe befindet sich in der Kochkiste Dörrobst, Bohnen oder ein Krautgemüse oder man bereitet einen grünen Salat dazu.

Sehr empfehlenswert sind auch allerlei Eintopfgerichte: Verschiedene grob zerschnittene Gemüse mit kleinen Stücken Rind-, Schweine- oder Hammelfleisch und wenig Flüssigkeit gedämpft und in der Kochkiste gar werden lassen, — Rind- oder Kalbfleisch zu Voressen angebraten, nach dem Gelbwerden noch eine halbe Tasse Reis mitgeröstet, ziemlich viel Flüssigkeit zugefügt und alles nach kurzem Vorkochen der Kochkiste übergeben, — Bohnen, gedörrte eingeweichte oder junge grüne mit Zwiebeln gedämpft, ein Stück frisches oder geräuchertes Schweinefleisch oder auch eine kleine Rauchwurst hineingegeben und mit Flüssigkeit etwa 10 Minuten

vorgekocht und in die Kochkiste gestellt. Oder Schweinefleisch wird zuerst zu schöner Farbe angebraten, dann die Bohnen beigegeben, kurz mitgedämpft, hernach heißes Wasser zugefügt und nach 10—15 Minuten Kochzeit alles in die Kochkiste gestellt. — Brät man sich einmal ein Beefsteak oder Schnitzel, so legt man einige Kartoffelschnitze daneben. Auch einen „großen" 375 bis 500 Gramm schweren Braten kann man sich zwischenhinein machen. Den Rest genießt man als kalten Aufschnitt oder wenn es Kalbfleisch ist, bäckt man dünne Scheiben davon in einem feinen, dicken Rührteig aus. Dem Bratenknochen entzieht andern Tags beim Kochen die Suppe seinen Wohlgeschmack. Omeletten mit fein gehackten Kräutern oder mit Käse oder mit gewiegten Fleischresten, oder nur gewöhnliche, mit Konfitüre oder eingezuckerten Beeren gefüllt, erfordern Mittags nur eine kurze Zubereitungszeit, wenn der Teig zu seinem Vorteil schon am Morgen angerührt worden ist.

Ein Pudding am Morgen in die Kochkiste gegeben, wird Mittags fix und fertig zu genießen sein. Und möchte man einmal Mittags sich an Spätzli erlaben, so macht man den Teig am Morgen schon, stellt in die Kochkiste kochendes Wasser, das am Mittag bald wieder den Siedepunkt erreicht haben wird zur Aufnahme der Teigstückchen.

Dies einige Anregungen für Alleinstehende, die sich ein kleines behagliches Daheim schaffen möchten. H. E.

□

Warum und wie wir uns abhärten.

(Nachdruck verboten.)

Ein Heer von Krankheiten bezeichnen wir gemeinhin als „Erkältungskrankheiten". Recht oft können wir die Erfahrung machen, daß es nicht ausschließlich die kalten Wintermonate sind, die uns solche vermitteln; wir wissen uns in dieser Zeit des Jahres die Kälte meist genügend vom Leibe zu halten. Vielmehr verleiten uns die Übergangszeiten des Frühjahrs und Herbstes zu allerlei Unvorsichtigkeiten, und gar die Hitze des Sommers verführt uns, was den Schutz unseres Körpers anbelangt, vielfach zum Leichtsinn, der sich meist bitter rächt.

Am meisten wird derjenige unter den Unbilden einer wechselvollen Witterung leiden, der sich am wenigsten der Pflege desjenigen Organs widmet, das gewissermaßen den Übergang zwischen der Innenwärme seines Körpers und der Außentemperatur regelt: der Haut.

Früher war man vielfach der Ansicht, eine als Abhärtung sich darstellende Pflege unserer Haut könne nur mit kaltem Wasser bewerkstelligt werden. Wir sind aber nicht Wasser-, sondern Luftgeschöpfe, und in erster Reihe kommt daher die Luft für die Pflege unseres Körpers in Frage.

Um zu verstehen, warum die Hautpflege und damit eine Regelung ihrer Arbeit als vernünftige Abhärtung gelten kann, müssen wir uns über die Aufgabe und Tätigkeit der Haut klar werden. Die Haut besitzt Millionen kleiner Öffnungen, Poren, die der Atmung dienen. Man hatte nun früher dieser Atmung, d. h. der Sauerstoffaufnahme, eine zu große Rolle zugeschrieben.

Im Vergleich zu der Tätigkeit unserer Lungen ist diese Aufgabe der Haut klein. Durch die Poren findet eine Ausscheidung verbrauchter Stoffe (der „Schlacken") aus unserm Körper statt. Der austretende Schweiß soll auch durch die Verdunstungskälte einer übermäßigen und darum schädlichen Erhitzung des Körpers bei kräftiger Bewegung oder hoher Außentemperatur vorbeugen.

Umgekehrt: Wird die Haut von einem Kältereiz getroffen, so zieht sie sich zusammen, die Poren schließen sich. Die Haut wird arm an Blut, wenig Blut kann an der Oberfläche des Körpers abgekühlt werden, und die Körpertemperatur ist vor dem Sinken bewahrt.

Ein Mensch, dessen Haut den an sie gestellten Anforderungen nicht genügt, wird krank. Daraus folgt, daß wir die Haut durch geeignete Pflege dahin bringen müssen, daß sie ihre Tätigkeit voll erfüllen kann, und diese Pflege nennen wir Abhärtung.

Die Tatsache, daß Gesicht und Hände auch bei den krassesten Witterungsumschlägen verhältnismäßig wenig leiden, sollte uns zu denken geben. Sie sind fast immer unbedeckt, also muß es wohl in erster Linie unsere unzweckmäßige Kleidung sein, die unsere Haut für eine geordnete Tätigkeit ungeeignet macht.

Unsere Kleidung soll zwar die Körperwärme zusammenhalten, muß aber doch luftdurchlässig sein. Am wenigsten läßt die Lederbekleidung die Luft an die Haut herantreten. Deshalb lassen auch unsere Füße oft am wenigsten Hautpflege erkennen.

Die leinene Wäsche, die dem Körper oft glatt anliegt, die gestärkte feine Wäsche, Futterstoffe der meist viel zu dicht gewebten Oberkleidung, oft gestärkt, satiniert und appretiert, das enganliegende Korsett aus festem Drell bewirken, daß in dieser Dunstschicht die Haut ungemein leicht erschlafft und verweichlicht wird. In ihr ist auch ein Trocknen der durchschwitzten Unterkleidung nur schwer möglich, wodurch dem Körper übermäßig lange viel Wärme entzogen wird.

Poröse Leibwäsche — ob Wolle oder Baumwolle richtet sich nach der persönlichen Neigung — vielleicht auch eine „Netzjacke“ unter dem Leinenhemd, auch poröse Oberkleidung mit ebensolchen Futterstoffen sind geeignet, die beschriebenen Mängel zu vermeiden und abhärtend auf unsern Körper einzuwirken.

Dem gleichen Bestreben dient das Luftbad. Man beginne mit Vorsicht in den Sommertagen im Zimmer bei geöffneten Fenstern, besser noch im Freien an windstillen Orten. Anfangs nur kurze Zeit, kann man es später längere Zeit ausdehnen und es mit Behagen auch bei schlechtem Wetter, ja selbst im Winter mit Nutzen nehmen. Nicht nur die Luft, auch das Licht ist ein günstig wirkendes Mittel dieser Bäder; wohltuend ist mäßiges Sonnenlicht. Nur vor den grellen Sonnenstrahlen ist der Körper im Sommer durch eine leichte Bedeckung zu schützen.

Luft-Lichtbäder werden in der Regel mit einer kühlen Abwaschung geschlossen. Damit sind wir zum Wasser als Abhärtungsmittel gekommen. Eine vorzügliche Anwendung ist die kalte Abreibung des ganzen Körpers am Abend oder am Morgen, sofort nach dem Verlassen des wärmenden Bettes. (Anfangs kann man laues Wasser nehmen, mit der Zeit gehe man in der Temperatur zurück). Auch die kühle Brause wirkt abhärtend; die der Wasseranwendung folgende völlige Trockenreibung schützt vor Erkältung und wirkt ungemein wohltuend.

Wasseranwendungen nehme man nie im kalten Zimmer und nur am warmen Körper vor, zwei Vorschriften, gegen die zum Schaden einer an sich guten Sache gesündigt wird. H.-P.

Haushalt.

Eine äußerst reizvolle Beleuchtungsart.

Die elektrische Birne liegt in einer ziemlich flachen, außen lichtgrünen, innen weißen Schale (oder Körbchen). Daraus ragen einzelne Rosen und ein Gewirr von Blütenranken hervor. Diese Ranken verhüllen den elektrischen Draht und eine zweite Birne, die unter der Schale angebracht ist, und zwar ist sie so stark verhüllt, daß ihr Licht nur eben hinreicht, dem durch die Schale tief beschatteten Geranke Licht und damit ein reizvolles Schattenspiel zu geben, weil die Pflanzen stets leises Leben verraten. J. v. d. L.

Kühlkiste für den Sommer (Ersatz für einen Eisschrank).

Wo die Mittel die Anschaffung eines Eisschrankes nicht erlauben oder Eis nicht zu bekommen ist, kann man sich durch Herstellung einer Kühlkiste auf folgende Weise behelfen. Man benötigt eine starke saubere Kiste mit gutschließendem Deckel, die man streicht, lakiert oder mit einem passenden Stoff überzieht.

Nun füllt man diese Kiste unten und an den Wänden mit Briketts, sodaß nur der zur Aufnahme der Eßwaren erforderliche Raum verbleibt. Die aufzubewahrenden Sachen legt oder stellt man direkt auf die Briketts, wo sie sich erstaunlich lange frisch halten, wenn die Kiste stets gut geschlossen ist. B.

Die Behandlung verblaßter Waschblusen.

Hat schon die Sonne ihr gefürchtetes Zerstörungswerk an farbigen Waschblusen begonnen, so sollte man es nicht durch unvorsichtige Reinigung der Blusen noch fortsetzen. Farbige Waschstoffe sollten niemals heißer als 40 Grad Celsius gewaschen werden, um das Aus- oder Ineinanderlaufen der Farben zu verhüten. Weiter sollte weder Borax noch Soda ins Waschwasser genommen, sondern am besten nur geschnitzelte Fettkernseife in schwacher Lösung verwendet und jede Bluse gesondert darin eingeweicht und fertig gewaschen werden. Bereitstehendes Spülwasser, dem etwas Essig zugesetzt wurde, in dem sie sofort nach dem Waschen gründlich umhergeschwenkt werden, verhütet weiteres Auslaufen und Verblassen, und eine schwache Lösung Blusenfarbe im gleichen Farbtone, als letztes Spülwasser verwendet, verleiht ihnen ein völlig neues Aussehen. Wird diesem farbigen Spülwasser gleich etwas Stärke oder besser aufgelöste Gelatine beigefügt und die Bluse unausgewunden, triefend naß aufgehängt, dann ersteht sie nach dem Bügeln in halbfeuchtem Zustande wie neu. F.

Um Fliegen wirksam abzuwehren.

Wo man Beleuchtungskörper, Spiegel- und Bilderrahmen vor der Beschmutzung durch Fliegen schützen will, reibe man die äußersten Kanten derselben wöchentlich einmal mit etwas Lorbeeröl und Watte dünn und gleichmäßig ein. Das Öl vermindert den Glanz der Politur des Holzes oder Metalles in keiner Weise, hält aber mit seinem durchdringenden Geruch in zuverlässiger Weise die Fliegen fern.

Ein vorzügliches Mittel zur gänzlichen Beseitigung von Ungeziefer

in Bettstellen u. s. w. ist Essigsäure. Mit einem Pinsel streicht man alle Risse und Fugen damit aus, wodurch die Insekten sofort aus ihren Schlupfwinkeln hervordringen und vernichtet werden können. Die nicht erreichbaren Tiere sterben von der Berührung mit dieser Säure.

Schmutzig gewordene Toilette-Schwämme werden wieder hell und sauber,

wenn man sie reichlich mit Kaiser-Borax bestreut und darauf unter kaltes Wasser setzt. Nach kurzer Zeit wäscht man die Schwämme sorgfältig aus und trocknet sie, wonach sie ihre frühere Elastizität und Porosität wiedererlangen. Ein Eßlöffel voll pulv. Borax reicht für einen Schwamm. M. K.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Panadesuppe, Kalbsbraten, †Chinesischer Reis mit Käse, Tomatensalat, †Tutti-frutti-Creme.

Montag: Grüne Reissuppe, *Gefüllte Kohlraben, *Kartoffel-Eierkuchen, Kirschen.

Dienstag: Einlaufsuppe, *Rindfleisch mit Tomatensauce, †Lattich, Schalenkartoffeln.

Mittwoch: Gemüsesuppe, *Dreipfann, *Heidelbeer- mit Johannisbeerkompott.

Donnerstag: Geröstete Griessuppe, *Fleischpudding mit Kartoffeln, †Gurken- mit Kopfsalat.

Freitag: *Sizilianische Suppe, †Frikandellen, grüne Bohnen an Butter-Sauce, *Reineclaudenkuchen.

Samstag: Erbssuppe, Brotschnittenauflauf, Heidelbeerkompott.

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.

Sizilianische Suppe.

Man röstet in Butter 6 Eßlöffel voll Mehl weiß, gießt nach und nach 2—3 Liter Fleischbrühe oder Wasser hinzu, fügt das nötige Salz, sowie einige Suppenknochen bei und läßt während 2—3 Stunden langsam kochen. Seihe hernach die Suppe durch ein Sieb, gebe sie nochmals zum Aufkochen auf das Feuer, füge eine halbe Tasse extra gekochte grüne Erbsen und in 1 Cm. große Stücke zerschnittene Maccaroni bei, richte sie über zerklopftes Eigelb an und serviere. — Statt der Erbsen und Maccaroni kann auch eine halbe Tasse Tapioka beigefügt werden. Die Suppe muß aber dann nochmals eine halbe Stunde gekocht werden.

Senn, „100 Suppenrezepte“.

Rindfleisch mit Tomatensauce.

1½ Kilo Rindfleisch wird im Suppentopf halbweich gesotten. Dann wird in einer Pfanne ein Stück Butter heiß gemacht, 1 Löffel voll Mehl darin schön gelb geröstet, ½ Liter Fleischbrühe, 4 schöne reife, in Stücke gerissene Tomaten, das nötige Salz und eine Prise Pfeffer zugefügt, das Fleisch darin weich gekocht und die dickliche Sauce durch ein Sieb über das schön angerichtete Fleisch gegossen.

Fleischpudding mit Kartoffeln.

Fleischresten jeder Art werden in kleine Stücke geschnitten. Gut so viel rohe Kartoffeln wie Fleisch werden geschält und in Scheiben geschnitten. Dann wird eine tiefe starke Form mit Butter oder Speck bestrichen, Fleisch, Kartoffeln und gehackte Zwiebeln werden abwechselnd hineingegeben und zuletzt Kartoffeln. Darnach wird etwa eine Tasse Fleischbrühe oder gesalzenes Wasser, noch besser Rahm darüber gegossen und zugedeckt das Ganze 1/2 Stunde im heißen Ofen gebacken. Schmeckt ausgezeichnet.

Gefüllte Kohlraben.

Junge und möglichst gleich große Kohlraben werden geschält, mit einem eisernen Löffel ausgehöhlt und in Salzwasser halb weich gekocht. Die Herzblättchen und ein Teil des Ausgehöhlten werden gehackt, mit Salz, Muskatnuß, saurem Rahm und Ei gemischt, in die Kohlraben gefüllt und alle neben einander in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne gestellt. Dazu wird 2 Cm. hoch Fleischbrühe oder Bratensaft gegossen und das Ganze fest zugedeckt weich gedämpft. Statt dieser Fülle kann ein gutes Haschee von rohem oder gekochtem Fleisch verwendet werden.

Kartoffeleierkuchen.

In einer Pfanne wird ein Löffel Butter heiß gemacht, ein Teller voll gesottene, in Scheiben geschnittene Kartoffeln mit dem nötigen Salz hinein gegeben, unten schön gelb gebraten und dann sorgfältig gewendet. Dann wird ein glatter Teig von 1 Löffel Mehl, 3 Eiern und 1 Tasse Milch dazu gegossen, auf beiden Seiten schön durch und gelb gebacken und auf eine Platte gestürzt.

Eier an saurer Sauce.

1 Löffel Butter wird heiß gemacht, ein halber Löffel gehackte Zwiebeln und ein halber Löffel Mehl darin gedünstet, 1 Tasse Fleischbrühe und 1/4 Glas Essig zugefügt, das nötige Salz, eine Prise Pfeffer hinein gegeben, die Sauce gut durchgekocht und 6 Eier so dazu aufgeschlagen, daß der Dotter schön in der Mitte bleibt. Wenn letztere schön dick geworden sind, werden sie mit einem Schäufelchen behutsam heraus auf eine Platte gehoben und die Sauce sorgfältig nebenher gegossen, oder die Eier in die Sauce gelegt.

Wyder, „Bürgerl. Küche."

Heidelbeer- und Johannisbeerkompott.

Man nimmt 500 Gr. Heidelbeeren, 125 Gr. rote Johannisbeeren, kocht dann 125 bis 180 Gr. geklärten Zucker ganz kurz ein und die Beeren so lange darin, bis sie weich, aber nicht verkocht sind. Dann hebt man die Beeren heraus, läßt den Saft noch gut einkochen und gesondert erkalten. Nun legt man in die Kompottschale einige geröstete Weißbrotscheiben, gibt einen Teil des Saftes darüber, hierauf die Beeren und den Rest des Saftes.

Dreipfann.

Man rühre 50 Gr. Butter zu Schaum und füge 75 Gr. Zucker, 75 Gr. Korinthen, etwas Zitronenschale und Salz, 1/8 Liter Milch und soviel Mehl hinzu, daß es eine dickflüssige Masse wird, aus der man in großer Pfanne in gutem Backfett 3 große Kuchen auf beiden Seiten goldbraun backt, sie mit Zucker bestreut, übereinander schichtet und heiß mit Kompott serviert.

Reineclaudenkuchen.

Man lege um einen nicht zu dünnen Boden von ausgerolltem Mürbteig einen dicken Rand und bestreue den Boden mit fein geriebenem Zwieback und Zucker, von jedem zwei Eßlöffel voll. Dann gibt man entsteinte, aber nicht halbierte reife Reineclauden rundlaufend recht dick darauf und haselnußgroße Butterflöckchen darüber; bestreiche den Rand mit Ei, backe den Kuchen, hochgestellt, bei guter Hitze und bestreue ihn, wenn er aus dem Ofen kommt und einen Augenblick geruht hat, stark mit Zucker.

Pröpper, „Das Obst in der Küche."

Eingemachte Früchte.

Dreifrucht

bereitet man aus verschiedenen Beerensorten, am besten Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren (auch Stachelbeeren, Brombeeren, Kirschen). Man nimmt auf 1 1/2 Kilo Früchte 250—375 Gr. geklärten Zucker, kocht die Früchte darin weich, den Saft dann noch allein und, nachdem alles nochmals aufgewallt ist, wird es gleich in Gläser gefüllt und verschlossen.

Feines Pflaumengelee (sehr wohlschmeckend).

Man entsteint schöne, reife Pflaumen, kocht sie mit der Schale ohne Wasser ganz weich und rührt alles Dünne durch ein Haarsieb, ohne zu stark zu pressen. Andern Tags kocht man diesen Saft mit 250 Gr. Zucker auf 1 Kilo Saft so lange, bis er zu Gelee wird (zirka 30 Minuten). Ebenso bereitet man feine Aprikosenmarmelade (auch von ausgequollenen gedörrten Früchten).

„Die harnsäurefreie Kost."

Zitronen-Sirup.

Man presse aus recht saftigen, dünnschaligen Zitronen den Saft und entferne die Kerne. Auf 1/2 Kilo Saft nehme man 3/4 Kilo Zucker und koche dies in einer irdenen Kasserolle zu einer rötlich-braunen, sirupartigen Masse, lasse sie erkalten, fülle sie in einen irdenen Topf und decke ihn zu. Der Sirup hält sich lange.

Beim Gebrauch nimmt man mit einem Holzlöffel ein bis zwei Eßlöffel voll in ein Wasserglas, rührt ihn mit ein wenig frischem Wasser an, bis er sich auflöst, und füllt das Glas dann vollends mit Wasser. — Dieser Sirup ist ein überaus beliebtes, erfrischendes und gesundes Getränk.

Zitronensaft (zum Tee).

Man reibe die Schale von fünf Zitronen an 1/2 Kilo hartem Zucker ab, stoße ihn fein, vermenge ihn mit dem Safte der Zitronen, koche dies am folgenden Tage dreimal auf, schäume ab und lasse es erkalten und fülle es in ein Glas, in dem es verzuckern muß. (Russisch).

„Das Einmachen der Früchte."

Gesundheitspflege.

Hornhaut und Schwielen (Hühneraugen, verhärtete Haut) an den Fußsohlen zu entfernen.

Diese Quälgeister, die dem Menschen Gehen und Wandern erschweren, ja zur Last machen können, sind fast immer selbst verschuldet, entstehen sie doch durch dauernden Druck oder Reibung infolge schlecht passenden oder zu engen Schuhwerks. Neben der Wahl bequemer, weiter Fußbekleidung muß aber auch durch gründliche Behandlung auf ihre Beseitigung gedrungen werden. Am besten kommt man zum Ziel, wenn man sie allnächtlich mit 8—10 facher feuchter Einpackung bedeckt, dick mit wollenem Wickel umwunden, erweichen läßt. Am anderen Morgen muß dann das Erweichte durch Schälen oder Schneiden mit dem Messer entfernt werden. Die letzten Reste werden am besten durch aufgelegte Läppchen mit Zitronensaft und nachfolgendes Abreiben der erweichten Hornhaut mit feuchten Tüchern beseitigt. Allerdings muß das ganze Verfahren mit Ausdauer und Geduld bis zur gänzlichen Beseitigung aller Hornreste durchgeführt werden, um eine Neubildung zu verhüten. M. G.

Krankenpflege.

Kost für Genesende.

Nach überstandener Krankheit, wenn der Körper sich im Fieber und durch Fasten gereinigt hat, muß er sich wieder neu aufbauen. Da wird der Fehler immer wieder gemacht, daß man ihm einesteils wertlose und anderenteils zu viel Harnsäure enthaltende Kost gibt. Krankenkost muß Lebensstoffe enthalten; in Präparaten, in weißen Mehlen, Puddingpulvern, Zwiebäcken, gerösteten Flocken, abgebrühten Gemüsen fehlen diese; man gebe daher: rohes oder sterilisiertes Obst, Haferspeisen, Brot, Speisen aus gedämpften Kartoffeln, rohe oder dicke Milch, Quark, Salat, nicht blähende Gemüse. Wichtig ist das Innehalten von drei Mahlzeiten. Jede Zwischenmahlzeit ist zu verbannen. Das Genossene wird bei hungrigem Magen besser und voller ausgenützt; man lehre den Genesenden langsam essen und gut kauen. Man verwende nicht mehr als zwei Gramm Salz im Tage bei Zubereitung der Speisen; man meide ausländische Gewürze, sowie Zwiebeln und Knoblauch, die oft blähen. Nach dem Essen soll vollständig abgeräumt werden; keine Resten, kein Obst, keine süßen Speisen dalassen, gut lüften. — Sehr hungrige Kranke können am Vormittag als Zwischenmahlzeit Obst erhalten. Am besten eignen sich rohe Äpfel.

„Der kleine Hausdoktor", v. Frau Dr. Lucci.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Flüssigkeitsbedürfnis unserer Säuglinge während der heißen Tage.

Auf Kinderspielplätzen, in Anlagen und öffentlichen Gärten, kann man im Sommer oft die Beobachtung machen, daß den Säuglingen seitens der Mütter und Wärterinnen beim ersten Anzeichen von Unruhe sofort die mitgeführte Flasche zum Munde gebracht wird in der Annahme, daß das Kind durch die Unruhe oder Schreien seinen Durst anzeigen wolle. Ist nun auch sicher, daß sich bei ihm ebenso wie bei uns Erwachsenen an heißen Tagen ein vermehrtes Durstgefühl einstellt, so sollte doch auch damit gerechnet werden, daß ebenso oft ein unbequemes oder zu stark erhitzendes Lager, verschobene und dadurch drückende Windeln und Unterlagen, beengende und dadurch reibende Kleidung, kleine Verdauungsstörungen u. a. m. das Kind beunruhigen und zum Schreien bringen können. Ist also einerseits darauf zu achten, daß der Säugling in dieser Weise entlastet und so die Ursache seiner Erregung beseitigt wird, so sollte andererseits auch bei Durstgefühl des Kindes ihm nicht zuviel Flüssigkeit zugeführt werden, da diese nur unnütz die Nieren belastet. Viel richtiger ist in solchem Falle das Reinigen und Auswaschen des Mundes mit einem sauberen weichen Tuch und etwas kühlem Wasser, das sehr wohl in einer Patentflasche mitgeführt werden kann. Wird gleichzeitig dabei das Gesicht und Händchen mit abgewischt und dadurch gekühlt, so pflegt sich das unruhige Kind sofort zu beruhigen, auch ohne daß es getrunken hat. Dr. S.

□

Gartenbau und Blumenkultur.

Allerlei Verkehrtheiten in der Gemüsekultur.

Es bestehen bei uns in der ländlichen Gemüsekultur noch mancherlei alte Bräuche und Gewohnheiten, die im Laufe der letzten Jahre in den Versuchsanstalten und großen Gärtnereien wiederholt auf ihre Zweckmäßigkeit und Berechtigung geprüft wurden und fast alle Versuche ergaben, daß diese Bräuche in der rationellen Gemüsekultur mehr schaden als nützen, weil sie als etwas Verkehrtes, Widernatürliches bezeichnet werden müssen. Zu diesen Verkehrtheiten gehört z. B. das fortwährende Entblättern der Knollensellerie, der verschiedenen Kohlarten, der Randen, Ober- und Bodenkohlrabi, sowie auch das unsinnige Niedertreten der Zwiebelrohre. Diese im Volk festgewurzelten Gewohnheiten werden Jahr für Jahr gedankenlos und schablonenhaft von Tausenden praktiziert im Glauben, dadurch höhere und qualitativ bessere Erträge zu erzielen, aber vielfach erzielen sie damit gerade das Gegenteil: zwar früher reifende Gemüse, aber im allgemeinen geringere Erträge mit fadem Geschmack der Produkte.

Wer nur ein wenig darüber nachdenkt, muß wissen, daß gerade die Blätter diejenigen Organe der Pflanzen sind, in welchen die Rohstoffe zur Bildung der Früchte, Knollen und der Zwiebeln hergestellt werden müssen und daß gerade in den grünen Pflanzenblättern durch die Einwirkung des Sonnenlichtes der mehr oder weniger hohe Gehalt unserer Gemüse und Früchte an den so wichtigen Nährsalzen, Zuckerstoffen, Säuren und an den ätherischen Ölen gebildet wird, welchen die reifen Obst- und Beerenfrüchte ihr köstliches Aroma verdanken, der wird seine Gemüsepflanzen nicht mehr absichtlich ihrer äußern, noch ganz gesunden Blätter berauben, sondern wird vielmehr erst recht Sorge tragen, daß beim Begießen und Behacken der Beete möglichst wenig oder gar keine Blätter unbeabsichtigt abgestoßen werden. — Ganz verkehrt ist es auch, bei Gurken, Melonen und Kürbissen die sog. falschen Blüten zu entfernen, denn damit beraubt man die Pflanzen ihrer männlichen Befruchtungsorgane, so daß dann eine Befruchtung der weiblichen Blüten und ein Früchte-Ansetzen dadurch ganz verunmöglicht wird zu unserm eigenen großen Schaden. Auch bei Tomaten entferne man nur wenige zu dicht stehende Zweige und Blüten. —r.

□

Frage-Ecke.

Antworten.

55. Ich habe seit einigen Jahren einen elektrischen **Back- und Bratofen** im Gebrauch und bin damit in jeder Beziehung befriedigt. Nur zum dörren eignet er sich nicht. J. Z.

56. **Harzflecken** können mit Terpentin beseitigt werden; die Reinigung muß jedenfalls sehr vorsichtig vorgenommen werden, damit der Schaden nicht größer wird. L.

57. Eine solche Anleitung für **Schirmreparaturen** gibt es wohl bei uns nicht. Doch ist es möglich, daß deutsche Frauen, die durch die Not der Zeit zur Selbsthilfe auf allen möglichen Gebieten gezwungen wurden, so etwas herausgegeben haben, das vielleicht auch uns dienen könnte. B.

58. Gewiß kann eine Bureauangestellte eine tüchtige **Hausfrau** werden, wenn sie Lust und Liebe dazu hat. Ich habe eine Freundin, die als Tochter 12 Jahre in einem Geschäft in Zürich arbeitete. Daheim konnte sie im Haushalt nichts helfen, da sie von morgens früh bis abends spät fort war; sie hat auch nie eine Haushaltungsschule oder einen Kurs besucht, da dies damals (vor 24 Jahren) noch nicht so Mode war wie heute. Und doch gab diese Tochter eine ausgezeichnete Hausfrau, die ihren Haushalt tadellos führt und sehr gut kocht. Sie brauchen also keine Angst zu haben, da bei Ihnen die Freude am Haushalt ja nicht fehlt.

Eine Bäuerin.

Fragen.

59. Meine **Kirschenkonfitüre** will nie recht fest werden, der Saft bleibt immer dünn, trotzdem ich sie länger als eine Stunde kochte. Woran liegt wohl der Fehler? Soll man sie noch länger kochen? Betty.

60. Könnte mir jemand Anleitung geben, wie man sich selbst ein **Büchergestell** anfertigen kann ohne große Kosten? Es soll nicht eines sein, das an die Wand gehängt wird, sondern ein größeres, vom Boden aufsteigend. Für freundliche Ratschläge dankt zum voraus Bücherwurm.

61. Wie kann man **tannene Fußböden** recht weiß bekommen? Trotz sorgfältigem Scheuern bleibt mir ein solcher stets grau, obwohl er unmittelbar nach der Reinigung ganz klar aussieht. Fanny.

62. Gibt es außer den geleimten, aufzuhängenden Bändern, die so unschön und unappetitlich aussehen, keine praktischen **Fliegenfänger?** Hausfrau.

63. Welche Sorte von **Schwarzthee** gilt als der feinste? Leny.