

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

Band: 31 (1924)

Heft: 5

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: 14.01.2026

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

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4. —, halbjährlich Fr. 2. —. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 5. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 15. März 1924.

Frühling läßt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte;
füße, wohlbekannte Düste
streifen ahnungsvoll das Land.
Weilchen träumen schon
wollen balde kommen.
— Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist!
Dich hab ich vernommen! Eduard Mörike.



Hausarbeit und Gesundheitspflege.

II.

(Nachdruck verboten.)

Das Blochen kann zu einer wohl-
tätigen Kraft- und Atemübung werden,
wenn man sich bemüht, den Körper da-
bei gerade zu halten. Es ist auch un-
nötig, das Gewicht der Blochbürste noch
durch die Last des überhängenden Kör-
pers zu vermehren; der Druck der Arme
genügt, dabei kann abwechselnd bald
der rechte, bald der linke Arm in ver-
mehrtem Maße herhalten. Mit den
Körperbewegungen beim Blochen lassen
sich vortreffliche Tiefatemübungen ver-
binden, die natürlich nur dann einen
Zweck erfüllen, wenn der Raum zuvor
gut gelüftet und der Boden gründlich
entstaubt worden ist — durch Flaumen
und feucht Aufwischen. Es braucht auch
weit geringern Kräfteaufwand zur Er-
zielung eines schönen Glanzes, wenn
man gute wachshaltige Wische fest und
sparsam einreibt und diese nach leichtem
Darüberbürsten zum bessern Verteilen

etwa 1—2 Stunden eintrocknen läßt.
Die kleinen Haushaltsplochbürsten
sind auch nicht mehr so schwer wie die
früher gebräuchlichen, sie arbeiten den-
noch gut, wenn ihre Borsten durch regel-
mäßiges Abreiben mit Stahlspänen oder
mit einem besondern Blocherkamm stets
rein gehalten werden. Wessen Kraft
nicht zur Handhabung der Stielploch-
bürste reicht, der mag die Arbeit knieend
mit einer gewöhnlichen feinen Fegbürste
und mit welchem Tuch besorgen. Dieses
Vorgehen ist für schwer zu behandelnde
Stellen immer empfehlenswert.

Der Steinboden der Küche bil-
det für viele Frauen die Ursache schmerz-
hafter Beinleiden. Diesem Uebel kann
durch schützende Auflagen auf den Boden
vorgebeugt werden. Wo ausschließlich
mit Gas oder Elektrizität gekocht und
sorgfältig gearbeitet wird, darf man
wohl wagen, den Boden zum größten
Teil mit einem dicken Cocossteppich zu
belegen. Oder man bedient sich eben-
solcher kleiner Vorlagen vor der Koch-
stelle, beim Ausguß und auf den andern
hauptsächlichen Arbeitsstellen. Noch besser
für die Füße ist Korkbelag in der ganzen
Küche; doch sind darauf die kaum ganz
zu vermeidenden Fettflecken etc. störend
sichtbar. Für Holz- und Kohlenfeuerung
kommt natürlich ein solcher Belag ganz
außer Frage.

Den gleichen Nachteil wie der Stein-
boden hat das eiserne Fußgestell
der Nähmaschine; auch dieses soll

eine schützende Auflage erhalten. — In der Waschküche, wo die Feuchtigkeit des Steinbodens sich besonders nachteilig bemerkbar macht, darf man nur auf Holzrosten stehen. Sowohl in Küche wie in Waschküche muß stets für guten Dampfabzug durch Offenhalten der obern Fensterflügel, zuweilen auch des ganzen Fensters bei Vermeidung von Durchzug gesorgt werden. In der Küche läßt sich in vielen Fällen der starke Dampfaustritt leicht reduzieren dadurch, daß die einmal kochenden Speisen auf schwache Herdhitze gestellt und zugedeckt werden. Die Benutzung der Kochkiste erweist sich auch in dieser Hinsicht als zweckmäßig. Die Hausfrau braucht bei ihrer Benutzung vor dem Essen nicht lange in der Küche zu stehen und den Speisegeruch einzuatmen, wobei sie leicht den Appetit verliert.

Letzteres rührt auch oft davon her, daß sie mehr als nötig die Speisen und sonst allerlei, was in der Küche lockt, kostet. Für die Mahlzeiten soll sich die Hausfrau so einrichten, daß sie sich mit den übrigen Familiengliedern zu Tische setzen kann. Und dann soll sie nicht die einzige aufmerksame Tischgenossin sein; die Kinder können schon früh angehalten werden, sich selbst auf anständige Weise zu bedienen, daneben zuvorkommend auf die Bedürfnisse der Erwachsenen zu achten. Es gibt Mütter, die bei Tisch vor lauter Schöpfen, Butterbrotstreichen &c. selbst kaum zum Essen kommen. Überhaupt könnte in manchen Familien der Kräfterverbrauch der Hausfrau stark reduziert werden, wenn die einzelnen Glieder, sowohl Mann wie Kinder für ihre persönlichen Bedürfnisse mehr zur Selbsthilfe angehalten würden!

Noch etwas sollte die Hausfrau konsequent durchführen im Interesse ihrer Gesundheit: täglich einen kleinen Ausgang und wenn immer möglich Sonntags einen größern Spaziergang machen. Es fehlt ihr oft weniger an Zeit und Möglichkeit hiezu, als an dem festen

Willen. Wie erfrischt ein halbes Stündchen in freier Luft! Die Müdigkeit verschwindet und die Hausfrau geht mit neuer Arbeitsfreude an ihr Tagwerk zurück.

H.-E.



Feuchte Wände.

(Nachdruck verboten.)

Die Feuchtigkeit ist der größte Feind der Bauten. Man kann deren Einwirkung auf drei Ursachen zurückführen: Feuchtigkeit der Grundmauern (Fundamente), Feuchtigkeit durch Schlagregen, Feuchtigkeit durch Schweißwasser. Bei längerer Einwirkung ist die Feuchtigkeit imstande, den Mörtel, die Steine, die Tapeten und Holzteile zu zerstören.

Feuchte Wohnungen sind ungesund; deshalb sieht man bei Neubauten vor Anbringung des innern und äußeren Verputzes und dann wieder vor dem Bezug gewisse Trocknungszeiten vor.

Gegen die aufsteigende Erdfeuchtigkeit muß man beim Bau sorgen. Isolierschichten aus Asphaltpapier einlegen. Daß die einzelnen Lagen übereinandergreifen müssen, nicht aus bloßer Dachpappe sein und keine Löcher haben, dürfen, ist wohl selbstverständlich, wird aber leider von den Bauleuten nicht immer sorgfältig genug beobachtet. Der spätere Einbau einer richtigen Schutzschicht kostet sehr viel Geld.

Damit im Zusammenhang steht natürlich auch die richtige Ableitung des Haus-, Dach- und Niederschlagswassers. Man hält durch geeignetes Pflaster am besten das Niederschlagswasser von den Grundmauern ab. Vorsorglich sollte man rings um die Grundmauern mit Steinhollen auffüllen, nötigenfalls Sicker- (Drainier)röhren einlegen und diese mit dem Wasserableitungssystem verbinden. Dann aber achte man ebenso peinlich auf die richtige Sammlung und Ableitung des Hauswassers. Undichte Gruben, Schächte und Leitungen, an der Rückwand rinnende Wandbecken, zu enge oder schlecht gedichtete Abfallrohre,

überlaufende Schächte, undichte Rinnen, verstopfte Dachrohre, geplatze oder zerfressene Wasserleitungsrohre, unsauber ausgeführte Anschlüsse des Daches an die Mauern, schlechte Abdeckung der Bänke und Gesimse, überlaufende Schächte usw. können großen Schaden verursachen. Eine sorgfältige Wasserableitung gehört in erster Linie zum guten Hausunterhalt. Die Grundmauern sollten auch in der Erde einen wasserdichten Außenputz erhalten.

Wird beim Hausbau Grundwasser oder eine Quelle angetroffen, so ist auf die richtige Ableitung dieses Wassers größte Sorgfalt zu verwenden. Fehlt für den Anschluß an die öffentliche Dole (Kanalisation) das nötige Gefälle, muß man sich mit Schacht und Kellerspumpe (sogen. Injektor) behelfen. Man kann solches Grund- und Quellwasser nicht etwa durch Betonböden „vertreiben“; es steigt einfach in den Mauern auf. Nur ein vollständiger Asphaltbelag über Boden und Wände des Kellergeschoßes bietet in diesem Falle genügend Schutz.

Die Feuchtigkeit durch Schlagregen ist möglich bei dünnen oder schlecht verputzten Außenmauern. Der Schlagregen kann bis 20 Zentimeter und mehr in die Mauern dringen. Es ist daher fraglich, ob in unserer Gegend die sogen. Hohlmauern, wie sie in den letzten Jahren aus Sparsamkeitsgründen neu aufkamen, diese Schlagregen-Einwirkungen abhalten. Jedenfalls wäre gehörige Wasserableitung und Lüftung der Hohlräume vorzusehen; mit letzterer Maßnahme geht aber ein Teil der Wärmewirkung, wie sie mit einer ruhenden Luftschicht erreicht werden will, wieder verloren.

Das Schweißwasser hat meistens seine Ursache im unrichtigen Lüften und Heizen. Stellt man ein kaltes Glas in einen heißen Raum, so beschlägt es sich mit Wasser, weil die abgekühlte Luft Wasser ausscheidet, das bei warmer Luft von dieser gehalten wird. Genau so verhalten sich kalte Wände: Wenn man nicht ge-

nügend heizt oder in den Zimmeröfen Wasser siedet, bildet sich an den Wänden Niederschlag. Das gleiche tritt ein, wenn man nicht genügend lüftet oder gar in der Wohnküche Wäsche hält, im Gang Wäsche trocknet usw. Bei solcher Behandlung kann man auch die sonnigste, trockenste Wohnung feucht machen.

E. K. R.



Vom Kaffee

und der Sitte des Kaffeetrinkens.

Von Fanny Hahn, Kößchenbroda b. Dresden.

(Nachdruck verboten.)

Der Kaffee ist ein Geschenk des Orients, ein Gesandter Mahomed's brachte ihn zuerst an den Hof Ludwig XIV., seinen eigentlichen Weg aber nahm er über die Kolonien Hollands und Englands nach Europa. Immerhin sollte noch eine Zeit vergehen, bis er für eine Klasse bevorzugter Menschen ein begehrtes Genußmittel war; aber erst viel später wurde er Allgemeingut des Volkes. Friedrich der Große ließ Staatsbrennereien errichten, wo man den Kaffee sechsmal teurer bezahlen mußte, als beim Kaufmann; er sollte dem Adel, den höheren Beamten und der Geistlichkeit vorbehalten bleiben, um dem Ausland nicht zu viel Geld zuzuführen. Aber der Siegeszug des Kaffees war unaufhaltsam, aller Orten taten sich Kaffeehäuser auf, zuerst in Marseille, dann in Paris, Berlin und Leipzig. Das älteste Kaffeehaus war benannt „Der Kaffeebaum“, und begeisterte den Dichter Zacharia zu einem längeren Gedicht. Die Kaffeehäuser kamen aber bald in üblen Ruf; man sagte den Studenten nach, sie säßen lieber dort und im Weinkeller, als bei den Büchern, und das Treiben der verdächtigen und licherlichen Weibsbilder fand bei den guten Bürgern der Stadt so viel Anstoß, daß sich der Rat zur Schließung der Lokale entschloß.

Auch die Sybillen profitierten vom Kaffee, indem sie aus dem dicken Saß wahr sagten. Bei unseren Dichtern fin-

den wir Stellen genug zum Lobe des Kaffees.

In Voß' Luise heißt es: „Über das Mütterchen goß in die bräunliche Kanne den Kaffee aus der papierenen Tüte, gemengt mit klärendem Hirschhorn.“

In Lessings Minna von Barnhelm ist die Rede von „dem lieben melancholischen Kaffee“ und Goethe schreibt einmal: „Das schwere Merseburger Bier verdüsterte mein Gehirn, der Kaffee, der mir eine ganz eigene triste Stimmung gab, besonders mit Milch und nach Tische genossen, paralytierte meine Eingeweide.“

Bekannt ist ja die famose Wirkung des Mokka-Kaffees nach einem guten Diner, wie er überhaupt Wunder tut bei erschlapptem Geist und ermüdeten Nerven; er belebt und regt an, macht leistungsfähig, verscheucht den Schlaf und erzeugt Wohlbefinden, im Gegensatz zum Alkohol, der müde und schwerfällig macht.

Natürlich kann der Kaffee wie jedes Genußmittel, im Übermaß genossen, schädliche Wirkung haben; Tee und Kaffee enthalten Alkaloide. Die Ärzte verordnen starken Kaffee zur Anregung der Herz-tätigkeit; die Glasbläser und Heizer trinken ihn, allerdings in stark verdünntem Aufguß, literweise, um dem Körper die ihm entzogene Feuchtigkeit wieder zuzuführen. Wer jeder schädlichen Nebenwirkung aus dem Wege gehen will, trinkt ihn koffeinfrei.

Die Sachsen verspottet man wegen ihres dünnen Kaffees, dem man den Namen „Blümchenkaffee“ gegeben hat, weil er so durchsichtig sei, daß man die auf den inneren Boden der Meißner Tassen gemalten Blümchen durchschimmern sieht. In Rußland trinkt man den Kaffee nach orientalischer Sitte stark wie Extrakt und sehr süß. In Österreich soll man den besten Kaffee vorgelegt bekommen. Von harmloser Art war der Kaffee, den sich die Bürger in der Umgegend Berlins zusammenbrauten in den öffentlichen Schankwirtschaften mit

der Aufschrift: „Hier können Familien Kaffee kochen.“ Jedenfalls kam da ein ganz individueller Kaffee zustande. In manchen Familien ist es auch Sitte, daß die Hausfrau den Kaffee in einer Kaffeemaschine von blinkendem Metall höchst eigenhändig am Tisch bereitet, der braune Labetrunk behält dann sein volles Aroma, und waltet die Hausfrau anmutig ihres Amtes, so ist die Kaffeestunde von ganz besonderem Reiz und behaglicher Stimmung.



Die Kresse.

(Nachdruck verboten.)

Zu den köstlichsten gesündesten Frühlingskräutern, die der Hausfrau so hoch willkommen sind, zählt die Kresse, sei es nun das feinstielige, kleinblättrige Pflänzchen der Gartengkresse oder die kräftiger gebaute Brunnen- oder Wasserkresse. Schon im 12. Jahrhundert galt die Kresse als gutes Fiebermittel und heute noch schätzen wir sie als appetitanregenden, erfrischenden Belag auf Butterbrot, als Bestandteil einer würzigen Frühlings-Suppe, als Gemüse, feinen Salat. Der etwas salzig-bittere, würzige Geschmack sagt den meisten Gaumen zu. Besonders geschätzt ist die Kresse in Thüringen; in Erfurt verlangt man, daß Kressensalat nicht mit Essig, sondern mit Zitronensaft gesäuert werde, da der Essig den charakteristischen Geschmack des Kräutchens zu sehr beeinträchtigt.

Zum Salat liest man alle dicken Stiele heraus, wäscht die Blätter, läßt sie auf einem Siebe ablaufen und ordnet sie in eine Schüssel. Die Dotter von 1—2 hartgekochten Eiern verrührt man mit etwas gutem Öl, 3—4 Löffeln Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer, nach Belieben etwas Zucker, und gibt diese Sauce über die Kresse und garniert mit harten, in Viertel geschnittenen Eiern.

Ein deutsches Rezept zu vorzüglich schmeckender Kressensuppe lautet: Man bereitet einen guten Kartoffelbrei und

gibt 1 Liter Milch unter stetem Umrühren daran. Ein Teller Kresse und eine mittlere Zwiebel werden fein gewiegt, in Butter schweigen lassen und dann der Suppe beigemischt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und noch etwas ziehen gelassen. Viele ziehen vor, nur die Hälfte Kartoffeln und die andere Hälfte geriebenes Brot zu verwenden und mit Maggi zu würzen.

Für Kressengemüse pflückt man die Blätter von den Stielen, überbrüht sie mit siedendem Wasser und kühlt sie in kaltem ab. Hierauf schneidet man sie einige Male durch und kocht sie in guter Fleischbrühe vollends weich, schmeißt einen Löffel Mehl in Butter hellgelb, mischt das Gemüse darunter und würzt nach Belieben. Mit kleinen Bratwürstchen garniert und kleinen gebackenen Kartoffeln schmeckt dieses Frühlingsgemüse sehr gut. Als Garnitur für feine, kalte Fleischplatten eignen sich die zarten Kresseblätter ausgezeichnet; auch größere Braten: Geflügel, Kalbs- und Schafsteulen ruhen wohl auf der schönen grünen Unterlage, auf Augen und Magen erquickend wirkend. Hr.

Haushalt.

Die Frühjahrsreinigung des Kellers.

Da Kohlen, Gemüse und Kartoffeln im Keller zu dumpfem Geruch, sowie Pilz- und Schimmelbildung Anlaß geben, muß der Keller im Frühjahr durch gründliches Reinigen der Wände mit scharfem Reibbesen und Entfernen allen Schmutzes aus Winkeln und Ecken befreit werden. Dann sollte man die Wände mit einem Anstrich von doppeltkohlen-saurem Kalk versehen, der in milchartiger Beschaffenheit mit großem Pinsel aufgetragen wird. Nach gründlichem Schwefeln bei verhängter Lattentür und geschlossenem Fenster stelle man darauf guten Durchzug her. Man kann nun an den kommenden wärmeren Tagen auch empfindliche Speisen darin unbedenklich aufbewahren. R.

Zerknittertes Seidenpapier

läßt sich tadellos erneuern, wenn man es mit einem mäßig heißen Eisen ausplättet.

Wenn Mäuse nicht in die ausgestellten Fallen gehen,

so liegt es zumeist daran, daß noch andere Lebensmittel in dem betreffenden Raume vorhanden sind, an denen sie sich zunächst gütlich tun. Sind solche aber nicht vorhanden und bleibt die Falle trotzdem leer, so muß diese mit kochendem Sodawasser überbrüht und in allen Teilen gründlich gereinigt und gebürstet werden. Mäuse haben eine feine Witterung dafür, ob in ihr schon eine ihres Geschlechtes gefangen, verletzt oder getötet worden ist.

—e—

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Buttermilchsuppe (süß).

Pro Person $\frac{1}{2}$ Liter Buttermilch rühren, bis sie kocht, dann Haferflocken oder feine Gerstengrütze oder Sago oder Maizena hineinrühren und kochen, bis die betreffenden Zutaten gar sind. Dann zuckern (verlangt viel Zucker). Buttermilchsuppe im Sommer: rohe, möglichst frische Buttermilch wird mit abgeriebener Zitronenschale und Zucker vermengt und Zwieback hinein zerdrückt. Schmeckt herrlich erfrischend. Frau H.

Stöckfisch auf italienische Art.

50 Gr. Brosamen werden in $\frac{1}{16}$ Liter Öl angeröstet, 750 Gr. in Salzwasser gekochten, von den Gräten gelösten Stöckfisch gibt man dazu, rührt einige Löffel Tomatenmark ein und gießt etwas Fisch-Sud auf, um die Fischstücke noch darin dünsten zu lassen. Man kann auch etwas Knoblauch und Petersilie oder eine feingewiegte Sardelle dazu mischen.

Makkaroni sporchi.

Nachdem man 500 Gr. Schweinefleisch gebraten, gibt man in die Sauce zulezt 250 Gr. frische, passierte Tomaten oder 100 Gr. Tomatenpasta und läßt sie damit noch etwas kochen. Darauf werden in eine Backschüssel lageweise 500 Gr. vorher in Salzwasser gekochte Makkaroni gelegt, dazu das in dünne Stranchen geschnittene Fleisch nebst einigen getrockneten oder frischen gedünsteten Schwämmen. Darauf wiederholt man nochmals Makkaroni und Fleisch, befeuchtet jedesmal die ersteren mit der Sauce und streut geriebenen Parmesankäse darauf. Die Schüssel stellt man hierauf noch in die Röhre, um die Speise durch und durch heiß werden zu lassen.

Aus „Was kochte ich?“ von F. Zingerle.

Rastanienpüree.

Übriggebliebene oder frisch gekochte Rastanien rührt man zu Mus und richtet es mit wenig frischer Butter verrührt an. Man kann davon gut einen Rand für Gemüseschüsseln herrichten, den man in ausgestreuter Ringform bäckt oder mit geröstetem Brot bestreut. Manche lieben das Rastanienmus mit etwas Selleriebrei oder wenig alkoholfreiem Wein vermischt. B.

Räsesalat mit Schnittlauch.

200 Gr. Käse (auch Magerkäse), 200 Gr. Schnittlauch, 2 Zitronen, 1 Dezil. Rahm. Der am Lochreibeisen geriebene oder fein gehobelte Käse wird mit dem Zitronensaft vermischt. Man läßt ihn etwa 1 Stunde stehen, gibt dann den fein geschnittenen Schnittlauch und den Rahm dazu und mischt alles gut durcheinander.

Gemischte Hülsenfrüchte.

200 Gr. gelbe Dörrerbsen, 200 Gr. weiße Bohnen, 200 Gr. Linsen, 2 Liter Wasser, 30 Gramm Mehl, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 100 Gr. Fett, Salz. Die gereinigten Hülsenfrüchte werden tags zuvor eingeweicht, dann mit demselben Wasser und Salz $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden zugedeckt auf kleinem Feuer gekocht (Kochfiste). Das im Fett gedämpfte Mehl und die geriebene Zwiebel werden dazu gerührt und das Gemüse nach einigen Minuten angerichtet.

J. Spühler, „Reformkochbuch“.

Dörrobstpudding.

125 Gr. dürre Apfelfstückli, 100 Gr. dürre Birnen, 50 Gr. dürre Zwetschgen, 60 Gr. Zucker, 60 Gr. Mandeln, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zimt, $\frac{1}{4}$ Teelöffel Nellenpulver, $\frac{1}{2}$ Zitronenschale, 60 Gr. Brot, $\frac{1}{8}$ Liter Milch, 1—2 Eier. Das Dörrobst wird gepulvt, gewaschen, eingeweicht, mit dem Einweichwasser halb weichgekocht und durch die Fleischhackmaschine getrieben. Das Brot wird mit kochender Milch übergossen und fein zerrieben, mit den grob gehackten Mandeln, dem Zucker, der Zitronenschale und den Gewürzen vermischt und mit den Eiern zum Dörrobst gegeben und zusammengearbeitet. Die Masse wird in die gut eingefettete Puddingform gegeben und 1 Stunde gekocht. Man reicht Vanillesauce dazu. Als Dessert für fünf Personen. Aus „Gritli in der Küche“.

Vanille-Creme mit Schneeballen.

6 Dezil. Milch oder Rahm, Vanille, 80 Gr. Zucker, 3 Eigelb, 3 Eierschnee, 40 Gr. Vanillezucker. Milch, Zucker und Vanille werden aufgekocht. Das Eiweiß schlägt man zu steifem Schnee und versüßt diesen mit dem Vanillezucker. Man sticht mit einem Löffel runde Ballen davon ab, legt sie auf die kochende Milch, läßt sie steif werden, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus und legt sie in die Cremeschüssel. Die Milch wird nun an die

zerklopften Eigelb geschüttet und unter Schwingen nochmals zum Kochpunkt gebracht. Man schüttet sie nach dem Auskühlen sorgfältig zu den Ballen, verziert sie mit einem Teil derselben und bestreut sie nach Belieben mit rotem Hagelzucker, feingehacktem Zitronat oder Pistazien.

Schokoladentorte.

150 Gr. Butter, 3 Eier, 300 Gr. Zucker, 75 Gr. Haselnüsse, 120 Gr. Schokoladenpulver, $1\frac{1}{2}$ Dezil. Milch oder Rahm, 300 Gr. Mehl, $\frac{1}{2}$ Paket Vanillin, $\frac{1}{2}$ Paket Backpulver. Die Butter wird schaumig gerührt und Eier und Zucker abwechselungsweise dazu gegeben. Dann kommen die geriebenen Haselnüsse, Schokolade, Milch und zuletzt das mit dem Backpulver vermischte Mehl durch ein Sieb hinzu. Die fertige Masse wird in die vorbereitete Form gefüllt und ca. 1 Std. bei Mittelhitze gebacken.

Orangenmarmelade.

Auf 500 Gr. Fruchtmus 375 bis 500 Gr. Zucker, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser. Die Orangen werden abgespült, in reichlich kochendes Wasser gegeben und so lange gekocht, bis sie sich mit einem Hölzchen durchstechen lassen. Das Wasser wird abgeschüttet und die Orangen mit zwei silbernen Löffeln zerteilt und sorgfältig von allen Kernen befreit. Dann werden die Orangen mit der Schale durch die Fleischhackmaschine getrieben und das Fruchtmus gewogen. Der nötige Zucker wird mit dem Wasser geläutert und zum Bruch gekocht. Dann gibt man das Orangenmus hinzu und kocht die Marmelade so lange, bis die Probe ein Häutchen zeigt und kein Wasser mehr zieht.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Gesundheitspflege.

Frauengesundheit und Tiefatmung.

Der Wert des richtigen Atmens für die Gesundheit und Erhaltung des Körpers wird von den Frauen immer noch unterschätzt. Dazu kommt, daß die nachteiligen Folgen eines eng anliegenden Korsetts und der vielfach sitzenden Lebensweise unzähliger berufstätiger Frauen das mangelhafte Atmen noch begünstigen. Und doch ist, wie Prof. Dr. G. H. Straz in seinem grundlegenden Werke über „Die Körperpflege der Frau“ (Verlag Ferd. Enke, Stuttgart) eindringlich betont: „die Luft für die Lungen, was die Nahrung für den Darm ist. Werden doch mit jedem Atemzug vom weiblichen Körper etwa 3 Liter Luft aufgenommen, was also eine Menge von 60 Litern in der Minute und 86400 Litern im Laufe von 24 Stunden ausmachen würde. Die Luftmenge, die täglich die Lungen durchströmt,

entspricht somit einem Raum, der etwa 5 Meter hoch, 4 Meter tief und 4 Meter lang ist, also 80 cbm Luftraum umfaßt. Aus dieser Luftmenge nehmen die Lungen innerhalb 24 Std. über 500 Liter Sauerstoff auf und scheiden 450 Liter Kohlensäure und $\frac{1}{2}$ Liter Wasserdampf ab.“ Dazu kommt noch die Teilnahme der Haut an der Atmungstätigkeit, die etwa 5 Liter Sauerstoff aufnimmt und 4 Liter Wasser täglich ausscheidet. Berücksichtigt man, wieviel Staubteile, Krankheitskeime und verdorbene Luft die Lungen durchstreichen, so ist ohne weiteres klar, welche Gefahren ein schlechtes Atmen und der Aufenthalt in dumpfigen, schlecht gelüfteten Zimmern und Arbeitsräumen mit sich bringt. Gerade die Frühlingszeit mit ihrer reinen Luft sollte wieder zu einem ordentlichen „Auswaschen“ und „Auslüften“ der Lungen durch ein richtiges tiefes und langsame, die Lunge stärkendes Atmen benutzt werden.

E. M. N.

Krankenpflege.

Verhalten bei Schlaflosigkeit.

Die Schlaflosigkeit hat körperliche und seelische Ursachen. Die körperlichen Ursachen müssen zuerst beseitigt werden: Verstopfung, Blähungen, kalte Füße, Nervenschwäche usw. Behandlung: genügend Bewegung in frischer Luft; Kranke, die sich nicht bewegen können, sollen massiert werden. — Abends früh und wenig essen, nichts Aufregendes tun, anhören, lesen; bei offenem Fenster schlafen; vor dem Zubettegehen: Luftbad, Tiefatmen, einen Apfel essen; Füße wärmen! — Nachts aus dem warmen Bett heraus Tauchsitzbad sechs Sekunden. Nicht denken, nicht sorgen, sich nicht fürchten vor dem Nichteinschlafen. Sich selbst in einen von Kindheit her bekannten angenehmen Raum führen und alle Gegenstände darin besehen. Ein Mann stellte sich vor, er gehe durch die Straßen seines Heimatstädtchens und besehe alles ganz ruhig und genau; er kam aber nie über die erste Straße hinaus, so war er eingeschlafen.

„Der kleine Hausdoktor“.

Kinderpflege und -Erziehung.

Gurgeln und Spülen des Mundes.

Da das gründliche Gurgeln und Spülen des Mundes bei Halserkrankungen des Kindes eine so wichtige Rolle spielt, sollte es schon so früh wie möglich gelernt werden. Gleichzeitig mit dem Gebrauch der Zahnbürste müßte auch das Gurgeln geübt werden, denn das eine wie das andere gehört zur täglichen Pflege des Mundes. Die beste Mischung des Mund-

wassers ist für die kleinen Anfänger leichter Pfefferminztee mit einigen Körnchen Salz verrührt. Die Kinder werden anfänglich von dieser Mischung etwas verschlucken, da es ihnen noch nicht gelingt, bei nach hinten gebeugtem Kopfe die Flüssigkeit im Munde festzuhalten. Meist genügen jedoch einige Übungen gemeinsam mit dem Kinde angestellt, um es zum regelrechten Gurgeln zu erziehen. Es wird dann auch in Krankheitsfällen die vorgeschriebenen Gurgelungen ohne Widerstreben vornehmen.

—e—

Gartenbau und Blumentultur.

Der Samenschränk.

Die fleißige Gärtnerin, die sich die Samen aus ihrem Blumen- und Gemüsegarten selbst sammelt, ist manchmal verlegen um einen geeigneten Platz für die oft so feinen Körnchen. Ich habe mir hiefür ein kleines Kästchen eingerichtet, das auf vier leichten Füßen stehend unten eine Schublade hat, die zur Aufbewahrung von Kalender, Rezepten, Saatzeitangaben, von Pflanzholz, Zimmer-Blumenspritz, Rosenschere etc. etc. dient. Ein leerer Zwischenraum nimmt Gartenbücher, Kataloge, Zeitschriften auf. Dann folgt der eigentliche Samenschränk. In vier Reihen stehen sechszehn ganz gleich große Zigarrenkistchen, die Brüder und Vater geliefert, in dem Gestell, jedes Kistchen mit einem Knopf als Handhabe versehen. Im Innern liegen in etikettierten Streichholzschächtelchen die Samen und Sämlinge und sind stets zur Hand, wenn man sie braucht. Bringt man sie immer in derselben Reihenfolge unter, so erleichtert dies einem die Arbeit noch mehr. Praktisch ist die Inhaltsangabe an den Kistchen, die eine geschickte Hand, die auch das Schränkchen mit bunten Malereien verziert, leicht anbringen kann.

H.

Die Rakteen.

Eine Rakteensammlung ist immer interessant, wenn die steifen Blätter auch den nach Zierlichkeit, Farbe und Duft begehrenden Pflanzenfreund nicht immer befriedigen. Ganz irrig ist die Ansicht, daß die Rakteen nur selten gegossen werden sollen und fast kein Wasser bedürfen. Bedenkt man sie so kärglich, so verzwingen die Pflanzen, setzen in früher Jugend in großer Zahl Knospen an, die Blüten bleiben aber klein und unscheinbar.

Die Rakteen müssen wie andere Pflanzen während ihrer Blütezeit reichlich Wasser erhalten, dann sind die durch ihre Farbenpracht sich auszeichnenden Opuntien unermüdlich im Öffnen ihrer Blumenfelle, die im schönsten Rot und Gelb erstrahlen.

Die hochwachsenden Arten sollen in nicht zu weite, dagegen ziemlich tiefe Töpfe ge-

pflanzt werden. Die Erde sei durchlässig, sandig, aber doch nahrhaft. Die Wintertemperatur sollte nicht unter 8–12° C. sinken; am besten überwintert man die Kakteen im Zimmer oder Gewächshaus, wo sie möglichst dieselbe Wärme haben wie im Sommer. Der Winteraufenthalt in untemperiertem Zimmer bringt die aus einer warmen Heimat stammenden Pflanzen leicht in ihrem Wachstum zurück; so muß auch ein zu naher Standort am ungeschützten Fenster vermieden werden, da ein über Nacht eintretender Frost ihnen gefährlich wäre. Zur Sommerzeit dürfen die Pflanzen wohl ins Freie gebracht werden, sollten aber vor heftigen und kalten Regengüssen geschützt werden.

Zur Zimmerkultur eignen sich die meisten Arten der botanischen Gruppe *Cereus*, *Echinocactus*, *Echinocereus*, *Mamillaria* und die *Opuntien*. Hr.

Tierzucht.

Druckschäden bei Pferden,

die durch unruhigen Sitz, beim Reiten, unrichtige Sattelung oder schlecht verpaßtes Zuggeschirr, drückende Kummerte entstanden sind, dürfen nicht unbeachtet bleiben. Waschen mit Essig und Wasser genügt bei geringeren Schäden, eiternde Wunden müssen vom Tierarzt behandelt werden.

Stalltiere

sollten jeden Tag ihren Stall wenigstens einmal verlassen und eine Strecke weit gehen müssen. Werden sie nie aus dem Stall herausgelassen, so verlernen sie nach und nach ganz den Gebrauch ihrer Füße, abgesehen davon, daß die frische, reine Luft der Außenwelt auch für sie Bedürfnis ist. Hr.

Frage-Ecke.

Antworten.

6. Ein ideales **Frühstück**, schnell zubereitet, wohlschmeckend, nahrhaft, ist und bleibt der **Haferkakao**, Marke weißes Pferd, für Kinder wie Erwachsene. Ein Würfel auf eine Tasse (anstatt auf zwei Tassen, wie angegeben) ergibt mit $\frac{1}{4}$ Wasser angerührt, $\frac{3}{4}$ Milch und etwas Zucker aufgekocht, ein so kräftiges und nahrhaftes Getränk, daß man mit einer Tasse besser genährt ist, als mit zwei bis drei Tassen Milchkaffee. Und die Kinder, oft auch die Erwachsenen, welche außer Haus gehen müssen, haben ja oft nicht Zeit, mehr als eine Tasse zu genießen am Morgen.

Abonnentin in Zürich.

12. Mein hauswirtschaftliches Nachschlagebuch rät, die gelbgewordenen **Elfenbeingriffe** mit geriebenem Bimsstein, der in Wasser aufgelöst wurde, zu bürsten und in feuchtem Zustande unter einer Glasglocke an die Sonne zu legen. Elfenbein kann auch in wässrige schweflige Säure (nicht Schwefelsäure) gelegt werden zum bleichen. B.

13. Wenn es kein unwiderruflicher Entschluß ist, den **Parkettboden** zu lackieren, möchte ich Ihnen raten, solchen lieber zu wischen. Wir haben einst verschiedene Böden lackiert, das Ergebnis war wohl „glänzend“, aber da immer die stark begangenen Stellen matt wurden und der Neuaustrag dann im Ton nicht mehr genau mit der übrigen Fläche übereinstimmte, war der Boden bald unschön. Wir haben aus diesem Grund dann wieder nach mühsamem Abreiben des Lackes zur Bodenwische gegriffen. Parkettböden würde ich jedenfalls nicht lackieren — für tannene, wenig begangene empfiehlt es sich eher. L.

14. In der letzten Nummer „Neue Moden“ wurde Anleitung zum **Färben** kleiner Stücke gegeben. Vielleicht kommt eine erfahrene Hausfrau und gibt noch gute Ratschläge aus der Praxis für das Färben von Kleidern. Sie würde sich gewiß den Dank vieler Leserinnen verdienen, die bei den etwas knapp gehaltenen Beschreibungen auf den Farbpaketen nicht für alle Eventualitäten gerüstet sind. M.

Fragen.

15. a) Kann mir eine Leserin mitteilen, wie man **Birkenhaarwasser** herstellt? Für Auskunft dankt herzlich Frau B.

b) Im Sommer 1922 wurde im Sprechsaal ein **Haarwasser** zur Selbstherstellung empfohlen, bestehend aus Zwiebeln, Arnikablüten (oder Wurzeln?) und Klettenwurz alles zusammen abgekocht und der Saft längere Zeit in der Sonne stehen gelassen. Könnte mir eine Abonnentin das Rezept nochmals angeben? Zum voraus besten Dank! Frau M. W.-B.

16. Wie kann man sich bei beschränktem Raum ohne Badzimmer doch die so gesundheitsfördernden **Bäder** gestatten? Hat ein Sitzbad nicht bedeutend weniger guten Einfluß auf den Körper als ein Vollbad? Um Aufschluß bittet Unwissende.

17. Wie lassen sich die Eisenteile von **Öfen** gut in Stand stellen? Sie haben durch das Heizen ein häßliches Aussehen bekommen. u.

18. Wie kann man selbst eine **Kartothek** speziell für den Gebrauch der Hausfrau herstellen? Alles derartige käufliche Material ist so teuer. Ich meine aber, man sollte doch alles, was einem das Jahr hindurch in die Hände kommt, festhalten zur späteren Wiederverwertung. Hausmütterchen.