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

Band: 31 (1924)

Heft: 6

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich .·. **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

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

Nr. 6. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 29. März 1924.

Bleibe nicht am Boden heften,
Frisch gewagt und frisch hinaus!
Kopf und Arm mit heitern Kräften,
Überall sind wir zu Haus.
Wo wir uns der Sonne freuen,
Sind wir jede Sorge los.
Daß wir uns in ihr zerstreuen,
Darum ist die Welt so groß. Goethe.

□

Das Färben und Ausschmücken von Ostereiern.

(Nachdruck verboten.)

Bunte Eier gehören zu Ostern wie der Tannenbaum zum Weihnachtstage. Jedes Kind wird an diesem Festtage sein Nest bereit halten, damit der Hase mit dem goldenen Schwänzchen seine bunten Eier hineinlegen kann. Die Ostereier zu färben und auszuschmücken, ist Aufgabe der Hausfrau. Um den guten Müttern die Arbeit einwenig zu erleichtern, seien nachstehend allerlei Ratschläge erteilt, um die Ostereier recht vielfarbig und verschiedenartig erscheinen zu lassen.

Will man rote Eier erhalten, so übergießt man etwas Fernambukholz mit kaltem Wasser und stellt es zum Ziehen in die Nähe des Herdes. Am anderen Tage legt man die rohen Eier in das rote Wasser und kocht sie darin, bis sie hart sind. Will man Eier braun färben, so verwendet man Zwiebelschalen; um schöne violette Eier zu erhalten, greift man zu Brasilspänen. In noch heißem Zustande reibt man die gekochten Eier mit einer Speckschwarte ab oder überzieht sie mit flüssigem Gummi, um den schönen Glanz zu erhalten. Man kauft in den Drogengeschäften giftfreie Eierfarben in allen Nüancen, doch ist es dann ratsam, die Eier erst hart zu kochen und sie nachher schnell eine halbe Minute lang in diese Farblösung zu tauchen. Grüne Eier erhält man am einfachsten, indem man eine Hand voll junge Saat ins Wasser wirft und mit den Eiern kochen läßt.

Will man künstlerisch gefärbte Eier herstellen, die vielfarbig gemustert oder gar mit Blumen und Bildern versehen sein sollen, so muß man dem Eierfärben mehr Zeit opfern. Bunte Seidenflecken mit recht grellen Farben werden in Streifen zerschnitten und fest um das Ei gewickelt und dann mit Wollfäden gebunden, damit sie sich nicht verschieben können. Dann wickelt man das so vorbereitete Ei in ein Stück Seidenpapier und legt es zum Kochen in das siedende Wasser.

Auch gut gemusterte Tüll- und Spitzenreste lassen sich zu reizenden Verzierungen auf dem Ei verwenden. Sie werden um das rohe Ei gewickelt und mit Zwiebelschale umwunden. Wieder muß das Ei fest verpackt werden und in eine Seidenpapier-Umhüllung kommen.

Auch Monogramme oder einzelne Buchstaben lassen sich auf der Eierschale

anbringen. Man schneidet die Buchstaben oder Monogramme in Papier aus und befestigt sie mit Faden auf dem Ei. Dann kommt eine Packung Zwiebelschale und das Ei kann in den Topf wandern.

Ist man des Zeichnens kundig, so kann man auf den einfarbigen Eiern mit Hilfe von Scheidewasser kleine Kunstwerke anbringen: Blumen, Früchte, Tiere, kleine Landschaften, der Name des Kindes, das das Ei erhalten soll; das Scheidewasser nimmt die Farbe fort. Auch kleine lustige Verschen tragen zur Erheiterung bei. Doch ist darauf zu achten, daß das Hantieren mit Scheidewasser vorsichtig zu betreiben ist. Vor allem gebe man solches niemals in die Hand von Kindern.

Wer kein Zeichentalent besitzt, kann Abziehbilder als Verzierung der Ostereier aufkleben. Die Bilder werden auf die gekochten trockenen Eier fest aufgebunden und eine Viertelstunde in klares Wasser gelegt. Nach Verlauf dieser Zeit nimmt man die Eier aus der Schüssel und zieht das Bild recht sorgsam ab.

Um frische Hühnereier mit Brandmalerei zu versehen, bestreicht man die Schale des vorher hart gekochten Eies gleichmäßig mit Zuckerwasser. Ist dieser Anstrich vollkommen trocken, so kann der Brennstift darauf die reizvollsten Bilder ausführen.

Wer bunte Eier nicht liebt, aber ein geschickter Zeichner ist, tauche die Feder ins Tintenfaß und bringe kleine Tintenzeichnungen auf den vorher hartgekochten Eiern an. Die Schwarz-Weiß-Kunst wirkt auch apart und vornehm. Wer im Ausschneiden Meister ist, kann mit Hilfe von schwarzem Ausschneidepapier das Ei geradezu künstlerisch ausstatten. Natürlich muß beim Aufkleben mit großer Sorgfalt und Sauberkeit vorgegangen werden, wie das beim Scherenschnitt üblich ist.

Charakter-Ostereier werden für viele etwas neues sein. Die gekochten Eier werden in den Eierbecher gesetzt und mit Hilfe von buntem Seidenpapier angekleidet. Man gibt dem Ei mit Pinsel oder Feder ein Gesicht, die gute Großmama, den Onkel aus Amerika, den Bruder Studio oder dergleichen, und staffiert diese Eier entsprechend aus. So würde die Großmama eine weiße Haube erhalten, der Großpapa ein Käppchen, der Student eine bunte Mütze. Es ist hier ein weites Betätigungsfeld für erfinderische Köpfe und geschickte Hände offen.

M. A. Trott.

□

Krankenkost.

(Nachdruck verboten.)

Stellt die Krankenpflege schon große Anforderungen an die Achtsamkeit und Geduld der Pflegenden, so bedarf im besonderen noch die Essensfrage der größten Aufmerksamkeit. Der gesunde Körper kann leichter einmal einen Diätfehler ausgleichen, während der geschwächte Kranke von nicht ganz einwandfreien Nahrungsmitteln, von einem Verstoß in der Wahl der Speisen ernstlichen Schaden davontragen kann. Über die Frage, was dem Kranken erlaubt und was ihm nicht gestattet ist, zu essen, wird in den meisten Fällen der Arzt entscheiden. Neben diesen festen Angaben, nach denen man sich unbedingt zu richten hat, gibt es aber noch vielerlei allgemeines zu beachten, wodurch des Kranken Befinden und Stimmung gehoben werden kann. Zunächst soll man ihn nicht zu viel mit Fragen belästigen, was er zu essen wünscht. Durch eigenes Nachdenken muß man herausfinden, was die meist sehr geringe Eßlust des Kranken anregen könnte. Daß nur ganz tadellose Zutaten verwendet werden dürfen, ist selbstverständlich. Berücksichtigen sollte man ferner, daß die kleinen Mengen der Krankenkost nicht in großen Töpfen gekocht werden dürfen, weil sie dadurch an Wohlgeschmack beträchtlich verlieren.

Dem Kranken müssen die Gerichte so bequem wie möglich dargeboten werden.

Daher sind sie schon vor dem Anrichten so zurecht zu machen, daß sie gabel- oder löffelfertig sind. Wenn schon des Gesunden Appetit sich beim Anblick eines hübsch gedeckten Tisches hebt, so hängt des Kranken Eßlust in noch weit höherem Maße von einem netten Anrichten ab. Wo kein Krankentisch zur Verfügung steht, vertritt wohl oft ein Tablett seine Stelle. Viel praktischer jedoch ist es, zu beiden Seiten des Bettes Stühle zu stellen und in der dem Kranken bequemen Höhe ein Plättbrett darauf zu legen. Dieser Tisch-Ersatz kommt nicht mit dem Bett in Berührung und schwankt auch nicht bei jeder Bewegung des Kranken hin und her. Eine darüber gelegte Decke verhüllt den eigentlichen Zweck des Brettes.

Pünktlichkeit ist wie sonst schon in der Krankenpflege, so auch beim Innehalten der Mahlzeiten unerläßlich. Der Kranke muß das Gefühl haben, daß seiner Pflege die nötige Wichtigkeit beigelegt wird und daß man es nicht als Nebensache betrachtet, wann er sein Essen erhält. Fürsorge muß ihn umgeben. Deshalb darf ihm das Essen weder so heiß, daß er sich Zunge und Lippen daran verbrennt, noch zu sehr abgekühlt vorgesetzt werden. Der richtige Wärmegrad der Krankenspeisen beträgt 39 Grad. Dem Kranken größere Mengen einer Speise aufzutischen, ist verkehrt. Angesichts großer Portionen, bei deren Anblick er sofort weiß, daß er sie nicht bewältigen kann, vergeht auch noch der wenige Appetit, der vielleicht vorhanden war. Kleine Mengen wirken dagegen anregend. Ebenso leistet ein zierliches Anrichten gute Dienste. Man stelle auch nicht alle Gänge zu gleicher Zeit vor den Kranken, da auch dieses lähmend auf seine Eßlust einwirkt. Auf peinliche Sauberkeit des verwendeten Tischzeuges und des Geschirrs ist besonders zu achten. Zeigt Tisch oder Serviette häßliche Flecken früher genossener Speisen, so trägt das nicht zur Hebung des Appetits bei. Dankbar wird der Kranke immer dafür sein, wenn ein Sträußchen von Blüten, wie sie die Jahreszeit bietet, seinen einsamen Krankentisch beleben.

C.

□

Süße Platten.

(Nachdruck verboten.)

B. Bananengerichte.

Wir stehen vor der Jahreszeit, wo unsere Vorräte rasch dem Ende entgegengehen und frisches Obst noch geraume Zeit auf sich warten läßt. Da muß man sich mehr oder weniger an die Südfrüchte halten, Orangen, Mandarinen, Bananen. Letztere auch unter dem Namen Musa, Pisang, Paradiesfeige bekannt, sind eine Pflanzengattung der Tropen und kommen dort in etwa 42 verschiedenen Arten vor. Die Obstbanane liefert ca. 12 Cm. lange Früchte. Aus der Gemüsebanane, die bis 50 Cm. lang wird und sehr mehlreich ist, wird Stärkemehl „Arrowroot“ gewonnen.

Die Banane gehört zu den diätetisch vollkommensten Früchten und kann sowohl Kindern, wie auch Kranken verabreicht werden in rohem Zustand, da das Fruchtfleisch im Munde völlig zergeht. Im Gegensatz zu allen andern Früchten, ausgenommen die kürbisartigen, enthält sie Stärke in nennenswerten Mengen. Die Bestandteile der Banane sind: Zucker 16,2 %, Kohlehydrate 21,6 %; sie steht damit allen andern Früchten voran. Ihr folgt die Feige mit 15,5 % Zucker, und 15,5 % Kohlehydrate, dann die Pflaume, Traube mit 14 % und die Zwetschge mit 11 % Zucker und 15,4 % Kohlehydrate.

Die Banane wird fast immer nur roh gegessen. Es lassen sich aber auch sehr gute Gerichte aus dieser Frucht allein oder mit einer andern gemischt, herstellen, die etwas Abwechslung auf unsern Tisch bringen. Sehr gut eignet sich dazu geschmacklich Apfelpüree, Zitronensaft, auch Johannisbeersaft und Orangen.

Bananensalat: Bananen und Orangen werden in Scheiben geschnitten, schichtenweise in eine Schüssel gelegt und jede Lage mit feinem Zucker bestreut. Man stellt die Schüssel einige Zeit kalt und läßt den Saft ziehen. Ananasschnitten eignen sich ebenfalls vorzüglich dazu.

2. Art: Ganz gekochte Äpfel werden in Scheiben geschnitten, ebenso Bananen und Orangen, einige Datteln und enthäutete Mandeln darunter gegeben und alles mit feinem Zucker bestreut. Hierauf gibt man 1—2 Löffel Zitronensaft oder auch Johannisbeersaft darüber und läßt einige Zeit kalt stehen.

Bananenauflauf (auch für Kranke geeignet): Auf 500 Gr. Fruchtpüree rechnet man 5—6 Eier. Die Früchte werden in einem leichten Zuckersaft gekocht und zu Püree durchgestrichen, können aber nach Belieben auch in kleine Schnitten geschnitten und wie Kompott verwendet werden. Das Püree wird nach Bedürfnis mit Zucker gesüßt, Zitronensaft beigegeben und der sehr steife Eierschnee leicht darunter gerührt; der Auflauf wird in gut ausgebutterter Form im Ofen gebacken bei mittlerer Hitze.

2. Art: Hälfte Bananen — und Hälfte Äpfelpüree. Die Früchte streicht man zu einem glatten Püree durch, würzt mit Zucker und Zitronensaft, mischt 4 Eigelb darunter und verbindet zuletzt den steifen Eierschnee leicht damit. In ausgebutterter und panierter Form im Ofen backen.

3. Art: Der obere Teil der Bananenschale wird sehr sorgfältig weggeschnitten, sodaß 3/4 der Schale ganz bleibt und ein Schiffchen bildet. Das Bananenfleisch wird durchgestrichen zu einem feinen Püree, mit einer einfachen Eiercreme gemischt und darunter der sehr steife Schnee von 3—4 Eiweiß gezogen. Diese Masse wird nun sorgfältig in die Schalen gefüllt, auf ein Kuchenblech gelegt und (6—10 Minuten) in den Ofen gestellt.

Bananen mit Reis: Man bereitet einen süßen Milchreis, arrangiert einen Kranz davon auf einer runden Platte oder gibt ihn in den Reisring. Die Bananen werden geschält, in kleine Stücke geschnitten und in einem leichten Zuckersirup, gewürzt mit etwas Vanille, einige Minuten gekocht und in die Mitte des Ringes gegeben. Der Zuckersaft wird über den Reisring gegossen. Dieser kann zur Abwechslung auch mit geschälten Mandeln gespickt oder mit Orangenschnitzchen belegt werden. Dieselbe Speise läßt sich mit Grieß oder Tapioka zubereiten und mit Johannisbeersaft oder Gelee garnieren.

Bavaroise: Die in Scheiben geschnittenen Bananen werden in wenig Zuckersaft, mit einem Löffel Zitronensaft gemischt, gekocht. Auf 500 Gr. Bananen vier Blatt Gelatine in Wasser einweichen, mit den Bananen und dem Saft glatt verrühren, etwas gehackte Zitronenrinde darunter mischen, ca. 2 Deziliter sehr steif geschlagenen Rahm darunter geben, in eine mit kaltem Wasser gespülte Form füllen und diese kalt stellen. Nach völligem Steifwerden stürzen und mit beliebigen Früchten garnieren, oder auch mit Fruchtsaft servieren.

Gefüllte Bananen: Eine kleine, schnell zubereitete Süßspeise, die recht hübsch wirkt. Die Bananen werden der Länge nach sorgfältig in zwei Hälften geteilt. Jede Hälfte wird mit geschlagenem Rahm gefüllt und dieser mit geschälten Mandeln gespickt. An Stelle des Rahms kann auch mit Zitronen- oder Vanillecreme gefüllt werden.

Außer einem speziellen Bananenbrot gibt es auch ein Bananenkaffeesurrogat, das hauptsächlich für die Krankenpflege empfohlen wird.

(Siehe auch Artikel „Die Banane" im „Hauswirtschaftl. Ratgeber" Nr. 5, Jahrgang 1923.)

F. H.

□

Auch in den kleinsten Dingen nur treu zu sein: das ist der Quell, sein Glück recht hoch zu bringen. F. C. Oettinger.

Haushalt.

Zum Färben der Ostereier

will ich an dieser Stelle einen kleinen Beitrag leisten. Ich löse das ganze Jahr hindurch die farbigen Seidenpapiere aus den gefütterten Briefkouverts, die ich erhalte, und sammle diese Papierfetzlein in einer Schachtel. Dann schneide ich sie zum färben der Eier zum Teil in kleine Schnitzel und hülle die Eier fest darein; ein altes Stoffläppchen wird drüber gebunden (nur die vier Ecken zusammengenommen und mit etwas Garn umwickelt). Einzelne Eier hülle ich in besonders schöne, stark farbige Papiere und binde auch einen Stofflappen drüber. So koche ich die Eier und erhalte wahrhaft künstlerisch schöne marmorierte Exemplare. Wer viel Eier färbt, kann dem Kochwasser zu einem Teil dieser Eier etwas Zwiebelhülsen, zu einem zweiten Teil etwas Brasilspäne, und zum dritten Teil zum kochen reines Wasser beigeben, das ergibt noch schönere Schattierungen. Nach dem Kochen werden die Eier noch in der Packung in viel kaltem Wasser gespült und ausgepackt mit etwas Öl eingerieben. Frau Dr. S.

Die häßlichen Ränder,

die oft entstehen nach dem Ausreiben der **Flecken** mittelst Benzin, vergehen, wenn man diese Ränder sofort mit Wasser benetzt. L.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Frühlingssuppe, *Huhn mit Rahm und Kapern, Chinesischer Reis, Kopfsalat mit Ei, †Schokoladetorte.

Montag: Braune Kartoffelsuppe, *Auflauf von weißen Bohnen, (ungesüßt) *Falscher Spargel, Früchte.

Dienstag: Geröstete Maissuppe, *Gefüllter Kohl in der Form, Salzkartoffeln, *Vanillecreme mit Schneeballen.

Mittwoch: *Selleriesuppe, Vegetarische Bratwürstchen, *Rote Kartoffeln, Orangensalat.

Donnerstag: Zwiebelsuppe, † Makkaroni sporchi, *Löwenzahnsalat.

Freitag: Erbssuppe, †Stockfisch auf italienische Art, Ausgestochene Kartoffeln, †Dörrobstpudding.

Samstag: Kressesuppe, † Gemischte Hülsenfrüchte mit Speck, Schalenkartoffeln, Apfelmus.

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.

Selleriesuppe.

Ein halber großer Selleriekopf, roh geschält und klein zerschnitten, wird halb gar gekocht, dann 500 Gr. rohe Kartoffeln in Stückchen geschnitten, beigefügt, die fertige Suppe recht gut gequirlt, mit gebratener Zwiebel und gewiegtem Selleriekraut gewürzt und über geröstete Brotwürfel angerichtet.

Huhn mit Rahm und Kapern.

Man gibt ein Stück Fett in die Kasserole, dazu eine Zwiebel, etwas Bratengemüse, legt dann das zugerichtete, in Viertel geschnittene und gesalzene Huhn darauf, deckt zu und läßt es weich dünsten. Dann wird eine Tasse Rahm und etwas Zitronensaft darauf gegossen, gehackte Petersilie und Kapern darauf gestreut, angerichtet und die Sauce darüber gegossen. Das Huhn wird mit Makkaroni oder Reis serviert.

Gefüllter Kohl in der Form.

Der gereinigte Kohl wird abgekocht und etwas gedünstet. Damit belegt man eine mit Fett gut bestrichene Puddingform 4 Cm. dick und füllt die Mitte mit einer Farce von übrigem Fleisch oder mit einem beliebigen, nicht ganz fertig gekochten Voressen, jedoch ohne die Sauce. Man deckt wieder 4 Cm. hoch mit Kohl und gibt etwas Fett darauf. Das Gericht läßt man ca. eine Stunde im Ofen kochen, stürzt dann die Form auf eine Platte und serviert. Hat man mit Ragout (Voressen) eingefüllt, so serviert man die Sauce dazu.

Rote Kartoffeln.

Roh geschälte Kartoffeln werden in dicke Scheiben geschnitten, diese nochmals in Würfel und in kaltem Wasser bis zum Gebrauch beiseite gestellt. Dann gibt man Butter in eine Pfanne und dünstet darin recht fein gehackte Zwiebeln, welche aber nicht braun werden dürfen. Nun gießt man Konserven-Tomatensauce, mit Wasser verdünnt, an die gedünsteten Zwiebeln, füllt noch mit nötigem Wasser oder Fleischbrühe auf, salzt nach Bedürfnis, gibt die Kartoffeln dazu und läßt sie darin langsam weichkochen. Die Kartoffeln sollen schön rötlich aussehen.

Falsche Spargeln (Lauch-Gemüse).

Man entfernt die Wurzeln und harten, losen Blätter, schneidet den Lauch von unten in 10 Cm. lange Stücke, bindet diese in Büschel und kocht sie in leicht gesalzenem, kochendem Wasser weich. Hernach richtet man den Lauch möglichst ohne Wasser an und begießt ihn mit

einer Süßbutter-, Tomaten- oder braunen Sauce. Aus S. Senn: Gemüseküche.

Löwenzahnsalat.

Gut ausgelesen und gewaschen, wird er wie Kopfsalat mit Öl, Essig oder Zitrone, Salz, Pfeffer und jungen Zwiebeltrieben oder Schnittlauch angemacht und zu Eierspeisen gereicht, oder fein gewiegt dem Kartoffelsalat beigemischt.

Auflauf von weißen Bohnen.

400 Gr. weichgekochte, abgeseihte und durchgetriebene weiße Böhnchen werden mit 2 vorher mit 200 Gr. Zucker schaumig gerührten Eidottern gut vermischt. Dazu kommen noch 50 Gr. geriebenes Brot, 1 Eßlöffel Gewürz, 1 Päckchen Backpulver und der Eischnee, leicht darunter gemischt. Die Masse wird in einer gut eingefetteten Auflaufform gebacken.

Zwetschgensauce.

Dörrpflaumen oder Zwetschgen werden gekocht entkernt, fein gewiegt und in eine leichte Einbrenne von Fett und Mehl gebracht, mit Wasser aufgegossen, gesüßt und als dickliche Sauce zu Mehlspeisen angerichtet.

Cremeschnitten aus Butterteig.

Butterteig aus 250 Gr. Mehl, 250 Gr. Butter, 1 Deziliter Wasser, 1 Dotter wird ausgewallt und mit Vanillefülle bestrichen, zusammengeschlagen, gebacken und dann in Streifen aufgeschnitten. Zur Fülle sprudelt man in 1 Tasse Milch 2 Löffel Mehl, rührt 1/2 Löffel Zucker, 1/2 Stange gestoßene Vanille und 2 Eidotter darin ab und kocht das Ganze unter Sprudeln so lange, bis ein dicker Brei entsteht, welcher, bis er ausgekühlt ist, weitergeschlagen werden muß.

Orangenmakronen.

Man rührt 2 Eierschnee 15 Minuten mit 210 Gr. Zucker, gibt 140 Gr. Mandeln, den Saft und die Schale einer Orange und eine Hand voll geriebenes Brot hinein, macht mit dem Löffel Kugeln auf das wachsbestrichene Blech und setzt auf die Häufchen ein wenig Aprikosenmarmelade und eine zweite Makronenlage darauf, so daß nichts von der Fülle sichtbar ist. Darauf läßt man die Häufchen über Nacht trocknen und bäckt sie lichtgelb.

Aus „Was koche ich?“ v. F. Zingerle.

Gesundheitspflege.

Hygiene auf Reisen mit der Bahn.

1. Kranke sollen nur mit Erlaubnis eines Arztes reisen. Erkranken sie während der Reise, so ist baldmöglichst der Rat eines Arztes einzuholen.

2. Reisen zur Nachtzeit gehe man am besten ganz aus dem Wege. Nachts soll man schlafen. Der Schlaf bei andauerndem Rütteln im Eisenbahnwagen erfrischt nur in geringem Maße.

3. Man reise nicht zu lange in ein und demselben Zuge; 8—10 Stunden Fahrt sollte nicht überschritten werden.

4. Das Hinauslehnen zum Fenster wird auf manchen Strecken ausdrücklich verboten. Eine Nichtbeachtung der Warnung kann uns das Leben kosten.

5. Im Essen und Trinken ist während der Reise die größte Mäßigkeit zu beobachten. Am zweckmäßigsten ist es, wenn man gute und leichtverdauliche Speisen mit sich führt, da man sonst infolge des meist kurzen Aufenthaltes auf der Eisenbahnstation dazu genötigt ist, zu eilig zu essen.

6. Die Kleidung des Reisenden sei leicht, praktisch und der Jahreszeit entsprechend. Bei Frauen sind besonders enge oder zu lange Kleider schädlich, welche beim Ein- oder Aussteigen zu Unglücksursachen werden können.

7. Es ist nicht gut, fortwährend zu lesen; nach 10—15 Minuten sollte man eine Pause eintreten lassen. Es empfiehlt sich, auch nur bei vollkommen ausreichender Beleuchtung zu lesen.

8. Man verschiebe die Vorbereitungen zum Aussteigen nicht, bis der Zug in den Bahnhof einläuft, und suche sich, wenn er hält, vor allem klar zu werden, wo der Anschlußzug steht. Falls man mehrere Gepäckstücke bei sich führt und Eile hat, scheue man die kleine Ausgabe für einen Gepäckträger nicht.

9. Nie sollte man in den Waggon steigen oder aussteigen, während er noch in der Fahrt begriffen ist. Die Nichtbeachtung dieses Grundsatzes endet häufiger, als man denkt, verhängnisvoll. M. G.

Krankenpflege.

Nierenschrumpfung.

Man nennt so den Endzustand bei Nierenentzündung. Leider erkennen viele Nierenkranke ihren Zustand erst, wenn die Niere schon zu schrumpfen beginnt, weil sie die ersten Störungen nicht beachten. Der Harn wird reichlich, großer Durst ist vorhanden, Atemnot, Herzklopfen, Kopfweh, später Wasseransammlungen in den Beinen, auch sehen viele Kranke schlechter, müssen oft erbrechen. Die Vorbeugung ist die Hauptsache; man lebe so, daß es zu keiner Schrumpfniere kommen kann. Bei der plötzlichen, sowie bei der chronischen Nierenentzündung ist zu beachten, daß sich in den Geweben Wasser ansammeln kann, je plötzlicher und heftiger die Entzündung auftritt, desto schneller sammelt sich das Wasser und zwar meist unter der ganzen Körperhaut, so

daß das Gesicht oft ganz unförmlich werden kann. Bei diesem Zustande hängt viel von der gesunden Kraft des Herzens ab, das die Wassermenge durch den Körper und in die Nieren treiben muß, sobald diese durchgängiger werden. Man legt alle 3 Stunden etwa einen kalten Aufschlag aufs Herz, der 20 Minuten liegen bleibt und alle fünf Minuten wieder in kaltem Wasser ausgerungen wird.

„Der kleine Hausdoktor".

Kinderpflege und -Erziehung.

Ein Ostergarten für Kinder.

Fast so eifrig wie an Weihnachten wird auf Ostern hin gearbeitet, um den Kindern eine Freude zu bereiten. Glücklich die Mutter, die im Hausgarten Nester für ihre schön gefärbten Eier herrichten kann. Schwerer wird dies der Stadtfrau, die keinen Garten ihr eigen nennt. Auch ich gehöre zu diesen, habe aber meinen Kleinen doch ein Gärtchen herzurichten verstanden. Ich nahm einen großen, festen Kistendeckel und belegte ihn mit starkem Packpapier. Zirka 2—3 Cm. vom Rande entfernt, wurde ringsum eine Leiste angebracht, an die nach innen ein Zaun stieß, der aus kreuzweise angebrachten Baumästchen angefertigt worden und mit feinen Stiften auf den Boden genagelt worden war. In eine Ecke des eingezäunten Gärtchens kommt eine Laube aus kreuzweise gelegten Stäbchen zu stehen. Im Innern sind zwei Bänkchen angebracht, auf denen ein paar kleine Puppenkinder sitzen. Der übrige Raum des Bodens wird mit einer 2—3 Cm. hohen Schicht Gartenerde belegt. Auf diese kommt entweder frischausgehobener Rasen oder man sät darauf die rasch wachsende Gartenkresse aus. Die Mitte des Gärtchens bildet ein rundes Beet, in dessen erhöhte Mitte mit der Erde ausgehobene Frühlingspflanzen kommen (Anemonen, Veilchen, Vergißmeinnicht, Schlüsselblumen und Aurikeln). In der einen Ecke sind wohlverborgen hinter Blumen kleine Nestchen aus Birkenreisern mit schönen Eiern angebracht. In der andern Ecke spaziert eine Hühnerfamilie herum, bei den Püppchen in der Laube steht der Osterhase mit der Häsin. Ein paar extra schön gefärbte Eier liegen bereits in dem großen Armkorbe und in ihrem Tragkorb. Auf dem feinen weißen Sandweglein, das von der Laube zur entgegengesetzten Pforte im Gartenzaun führt, liegt ein wunderschönes Osterei, und vor dem Zaune ebenfalls eines, während die größten die Nestlein bergen, die durch am Zaun angebrachte Schildchen mit humoristischen Verschen die glücklichen Eigentümer erraten lassen. H.

□

Gartenbau und Blumenkultur.

Nicht jede Bodenart paßt für jeden Strauch und Baum.

Der Apfelbaum will frischen, kalkhaltigen Tonboden, der flachgründig ist; die Wurzeln gehen in die Breite, nicht in die Tiefe.

Die Birne verlangt tiefen, sandigen Lehmboden. Feine, späte Birnen wollen warme Lage, mäßig feuchten Boden. Die Wurzeln treiben in die Tiefe.

Die Kirsche wächst auf steinigem Boden, der mäßig feucht ist.

Die Zwetschge verlangt feuchten, etwas rauhen Boden.

Die Pflaume ist etwas anspruchsvoller; sie will kalkhaltigen, eher feuchten Boden.

Aprikosen und Pfirsiche verlangen lockeren, kalkhaltigen, nicht zu feuchten Boden, möglichst östlicher Lage oder südöstliche Spaliere an Mauern.

Himbeeren und Brombeeren begnügen sich mit magerem Boden (aber nicht feuchte, kalte Lage).

Stachel- und Johannisbeeren wünschen reichliche Düngung im Spätherbst; sie nützen den Boden sehr aus.

Edel-Kastanien brauchen sandigen, nahrhaften, geschützten Boden.

Hagebutten: Sonnige Lage. -n-

Abgeblühte Azaleen

werden gewöhnlich fortgeworfen. Sie kommen doch nicht mehr zum blühen, heißt es. Diese Vermutung ist unrichtig. Ein Haupterfordernis, um die Pflanzen wieder in Blüten zu sehen, ist das richtige Gießen. Die Pflanze darf nicht austrocknen, denn die Moorerde, in die sie gepflanzt ist, nimmt nur schwer wieder Wasser an. Nach dem Verblühen pflanzt man die Azalee in einen etwas größeren Topf, bringt auf den mit Scherben bedeckten Boden eine Lage frische Mooserde, entfernt vom Wurzelballen die äußerste Erde und setzt das Bäumchen in gleicher Tiefe wie zuvor ein. Man füllt dann mit frischer Erde auf und drückt sie fest, gießt langsam, bis das Wasser aus dem Abgangsloch herauskommt, und stellt das Bäumchen in ein kühles Zimmer, wo es bleibt, bis keine Frostgefahr mehr besteht. Dann bringt man die Pflanze ins Freie, wo die Sonne sie bescheint, gießt sie regelmäßig, überbraust sie auch zuweilen. Im Herbst wird sie in ein helles, kühles Zimmer gestellt und bald bemerkt man langsam wachsende Knospen, die im Frühjahr für die gute Pflege durch ihre Blütenpracht danken. Hr.

□

Tierzucht.

Fütterung von Jungtauben.

Bei gutgefütterten Tauben mancher Rassen ist der Paarungstrieb bisweilen so stark, daß die Tiere nicht selten schon wieder zu einer neuen Brut schreiten, bevor die Täubchen der vorangegangenen Brut ganz ausgewachsen sind. Sonst werden sie von beiden Alten gefüttert, in diesem Falle aber können die Jungen immer nur von dem nicht gerade brütenden Teil des Elternpaares gefüttert werden, und auch von diesem oft derart unregelmäßig und ungenügend, daß die jungen Täubchen verhungern müßten, wenn wir ihnen nicht zu Hülfe kommen würden. Diese Fürsorge besteht entweder darin, daß wir ihnen eines der Täubchen wegnehmen und es einem andern fütternden Taubenpaar, in dessen Nest nur ein Junges ist, unterschieben. Sind zwei Nester mit nur je einem Jungen vorhanden, nimmt man dem bereits wieder brütenden Elternpaar beide Junge weg und gesellt sie den beiden fremden Jungen bei, doch sollten, damit die alten Tauben das untergeschobene Täubchen lieber füttern, diese in Größe und Färbung den andern möglichst ähnlich sein. Hat aber der Besitzer kein Nest mit nur einem Jungen zur Verfügung, dann überlasse er diese notleidenden Täubchen dem brütenden Taubenpaar, fange aber sofort an, selbst mitzufüttern, indem er, wenn die Alten fort sind, täglich 2—3 Mal jedem Täubchen einige gequellte Erbsen oder Gerste verabreicht und damit fortfährt, bis sie ausgewachsen sind und sich anschicken, das Nest und den Schlag zu verlassen. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

15. Ich kann Ihnen kein Rezept für ein Birkenhaarwasser geben, aber vielleicht dient Ihnen ein anderes, das ich der Schrift „Die Schönheitspflege", von Dr. Orlowski entnommen habe (Verlag Stuber, Würzburg.) Es ist ein ausgezeichnet milder und von der empfindlichsten Kopfhaut vertragener **Haarspiritus**. Man nimmt dazu 10 Gr. Quillajarinde, die mit 200 Gr. Wasser auf 100 eingekocht und abgegossen wird. Davon nimmt man 20 Gr. auf 200 Gr. Spiritus, gießt 2 Gr. Wacholderteer zu, schüttelt auf, so bildet sich eine weiße Emulsion. Diese Lösung riecht noch nach Teer; schüttet man jetzt weiter einige Tropfen Jodtinktur zu, so schwindet der Geruch fast ganz. Als Parfüm empfehlen sich einige Tropfen Pomeranzenblütenöl. Anstatt Wacholderteer kann man auch ein neues Teermittel, z. B. Anthrasol nehmen. B.

16. Man kann sich einen **Schwitzbadeapparat** kaufen und hat ein gutes Mittel zur Gesundheitspflege immer bei der Hand — ohne daß man dazu ein Badezimmer braucht. Man kann auch ein Fußbadwännchen vor die Sitzbadwanne stellen und hat damit ein „Vollbad" hergerichtet. Mit Waschungen lassen sich Bäder ersetzen, wenn der Raum im Zimmer zu beschränkt ist. Es ist immer möglich, sich irgendwie zu helfen, wenn es uns wirklich darum zu tun ist. Leserin.

17. Für das Instandstellen von **Ofenteilen**, als Heiz- und Aschentüren, sowie von Rauchrohren benützt man mit Vorteil Graphit. Dieser wird mit Terpentin zu einer dünnen Masse verrührt und dann mittels Pinsel auf die genannten Eisenteile aufgestrichen. Nach Verlauf von 15 bis 20 Minuten werden diese dann mit einer weichen Bürste (Wichsebürste) so lange behandelt (gewichst), bis sie einen schönen schwarzen Glanz erhalten. — Dieses Verfahren hat den Vorteil, daß es sehr billig ist und von jeder Hausfrau ohne besondere Mühe ausgeführt werden kann. Die Verwendung von Ofenlack empfiehlt sich lediglich zum Bestreichen von Eisenteilen, die nicht stark der Hitze ausgesetzt sind, da sonst der Anstrich nach kurzer Zeit sich abschält. C. B.

18. In der Nr. 22 des Hauswirtschaftlichen Ratgeber, Jahrg. 1915, steht eine ausführliche Anleitung zur Herstellung einer **Kartothek** für die Hausfrau. Wenn Sie die Nummer nicht mehr zur Hand haben, so machen Sie sich selber ans Werk, indem Sie sich eine Kartothek in einem Schaufenster zum Muster nehmen, aber statt der Buchstaben A. B. C. die gewünschten Titel anbringen: z. B. Gute Bezugsquellen, Erinnerungstage, Adressen etc. Sie werden an dieser Kartothek Freude erleben. A.

Fragen.

19. Welche Leserin kann Rat erteilen, wie die **Edel-Cyklamen** nach dem Verblühen zu behandeln sind, damit man sie für nächstes Jahr nochmals zum blühen bringen kann? Für ausführliche Auskunft ist dankbar H. R.

20. Kann mir eine Leserin sagen, wo man vorteilhaft einen grauen **Gabardinemantel** auffrischen lassen kann? Besten Dank. Längjährige Leserin.

21. Welche **Schlingpflanze** deckt am besten ein der Sonne sehr stark ausgesetztes Gartenhaus? W.

22. Wer gibt mir gute Rezepte für **Rhabarbergerichte** an? Emmy.

□