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

Band: 31 (1924)

Heft: 7

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: 21.08.2025

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. 7. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 5. April 1924.

Das ist der Lenz, den mein Herz versteht,
Der in Stürmen über die Wälder geht,
Dem tötenden Spätherbst gleich.
Der zwischen dem, das steht oder fällt,
Mit rüttelnder Faust die Auswahl hält
Für sein künftiges, blühendes Reich.
Und in eigenen Tagen, die sturmdurchweht,
Weiß ich, der Lenz ist's, der wählen geht,
Was taugt in sein blühendes Reich.

Dora Stieler.

□

Schmückendes Beiwerk für die Gästetafel.

(Nachdruck verboten.)

Es gibt zwei Arten von Gastgebern. Die einen wollen ihren Gästen mit allem, was Tisch und Räume schmückt, beweisen, daß sie es sich „etwas kosten" ließen und ihnen „etwas bieten" können. Angefangen bei den Einladungskarten und endigend bei den Tischkarten, verrät alles seine Herkunft aus einem Geschäft. Die zweite Art der Gastgeber liebt es dagegen, allem so viel wie möglich den Stempel des Persönlichen aufzudrücken und recht viel selbst anzufertigen. Bei ihnen begegnet man auf Schritt und Tritt den Beweisen, daß sie sich eingehend mit den Festvorbereitungen beschäftigt haben und nicht nur mit Geld alles erkauften. Daß diese zweite Art anheimelnder und gemütlicher auf den Gast wirkt, bedarf keiner Frage. Wie viel hübscher ist es schon, wenn man statt der steifen, nichtssagenden, vorgedruckten Einladungskarte eine Aufforderung erhält, die vielleicht mit einer selbst entworfenen, für den Zweck passenden Federzeichnung geschmückt ist. Zu viel des Schmuckes wäre vom Übel, aber ein kleiner Hinweis, z. B. ein österliches Symbol, wenn es sich um eine Einladung zum Ostermittagessen handelt, ein hochzeitliches Symbol, wenn es sich um eine Hochzeit, ein Säugling im Steckkissen, wenn es sich um eine Tauffeier handelt, die Abzeichen des Prinzen Karneval bei einer Einladung zu einer Fastnachtsfeier usw. erfüllen vollauf ihren Zweck.

Durch solch eine vom Alltäglichen abweichende Einladung, die sich natürlich noch viel persönlicher gestalten läßt, wird oft schon eine besonders festliche Stimmung vorbereitet. Viel mehr noch tragen aber zur Hebung der Feststimmung selbstgefertigte Tisch- und Speisekarten bei. Wenn man z. B. die Tischkarten mit kleinen Schattenbildchen verziert, die selbstverständlich Bezug auf den Tischgast haben müssen, läßt sich allerlei Hübsches, Heiteres schaffen. Ist man nicht fähig, die Schattenbilder selbst zu schneiden, so kann man sie aus älteren Zeitschriften, Kalendern, Postkarten zusammensuchen und auf passenden Kärtchen aufkleben. Es kommt aber sehr viel darauf an, daß man die richtigen auswählt, und es heißt vorher über Neigungen, Liebhabereien und auch Absonderlichkeiten der Gäste nachdenken. Denn kleine,

harmlose Anspielungen auf irgendwelche Schwächen tragen zur Erhöhung der heiteren Stimmung beträchtlich bei.

Bei den Herren und auch bei manchen der jüngeren Damen werden sich aus dem Berufe leicht Anknüpfungspunkte ergeben, je spaßhafter, desto besser.

Selbstverständlich darf nie die Grenze überschritten werden, die Humor von Taktlosigkeit scheidet.

Die Speisekarten kann man ebenfalls eigenartig gestalten, wenn man beispielsweise die Bilderschrift uralter Zeiten wieder zu Ehren bringt, natürlich der Neuzeit angepaßt. Für die Suppe wäre eine Suppenschüssel, der verheißungsvolle Dämpfe entsteigen, sehr geeignet, oder man stellt ihre Hauptbestandteile bildlich dar. Fischgerichte machen keine Schwierigkeiten. Sehr abwechslungsreich wird die Speisekarte, wenn Geflügel vorgesehen ist und je nachdem ein sich spreizender Truthahn oder Gänse, die zischend ihre Köpfe vorstrecken, die Karte zieren. Je nach dem Grade der Geschicklichkeit und der Phantasie wird die Speisekarte mehr oder weniger hübsch ausfallen. Sie wird aber immer größeren Anklang finden, als die sonst üblichen Karten.

Viele Menschen halten auch die Servietten für einen Bestandteil des Tafelschmuckes und falten daraus die unmöglichsten Dinge, oft sogar werden Stecknadeln zuhilfe genommen, wenn die Formen zu schwierig sind. Von einem derartigen „Schmucke" sollte man aber lieber absehen. Denn das Tuch, das zum Munde geführt wird, soll so wenig Spuren wie möglich von der Berührung fremder Hände tragen. Ein mehrfaches Hin- und Herwenden, Kniffen und Falten ist aber nicht zu vermeiden, wenn man daraus Köpfe, Kronen, Blumen oder gar einen Osterhasen formen will. Man lege die Serviette lieber schlicht gefaltet neben den Teller. Von der Ausschmückung der Festtafel durch Blumen, der Jahreszeit entsprechend, wurde an dieser Stelle schon oft gesprochen. Am Osterfeste ist die Auswahl der Blumen noch klein, aber im richtigen Wechsel mit dem ersten frischen Grün kann eine reizvolle und originelle Tafeldekoration entstehen. C.

□

Beliebte Kübelpflanzen.

(Nachdruck verboten.)

Wer schon einmal die Ufer des Comersees vom majestätisch ruhig dahingleitenden Schiffe aus bewunderte, dem fiel der Zauber der unter Oleander- und Granatbäumen fast verschwindenden Villen auf. Mehr noch als die oft stolzen Bauten wirkte die reiche Vegetation auf unsere empfänglichen Sinne. In reichen, blumenübersäten Büschen prangen da die Oleanderpflanzen, diese Kinder Ostindiens, die in den Mittelmeerländern zuerst heimisch wurden und dann auch den Norden Italiens eroberten. Bei uns verlangen sie Winterschutz, werden auch selten so umfangreich, daß sie nicht unters schützende Dach gebracht werden könnten. Vor Freitreppen, auf Terrassen und großen Balkonen wirken die Büsche mit ihren lorbeerartigen, länglichschmalen Blättern und den hunderten von rosa, roten oder weißen Blüten sehr gut. Oft sieht man sie auch als gutgeschnittene Bäumchen, aber ihr eigentlicher Charakter ist der des ca. 1½ Meter hohen Busches.

Der Oleander verlangt etwas lehmige Erde, einen vor Wind geschützten Standort mit Mittagssonne. Er soll mit temperiertem Wasser begossen werden und zwar so, daß der Wurzelballen von der Feuchtigkeit durchdrungen wird, denn der Platz in voller Sonnenglut erheischt viel Feuchtigkeit. Wenn die Pflanzen unten zu kahl sind und zu lang, so werden sie, sobald sie im Frühjahr aus dem Überwinterungsraum kommen, bis in das mehrjährige Triebholz zurückgeschnitten, in lehmige Erde umgepflanzt und für guten Wasserabzug gesorgt.

Werden die Triebe von der Schildlaus befallen, so wasche man sämtliche

Zweige mit einem Schwamme ab, den man in eine Abkochung von Quassiaspänen taucht; später bespritzt man sie mit stark verdünnter Quassiabrühe; je feiner der Strahl, desto besser. Dann fügt man dem stets an der Sonne erwärmten Gießwasser Nährsalze bei oder in einem besonderen Gefäße aufgelösten Kuhdünger. Mit Quassiabrühe wird bis zur Einwinterung jede Woche einmal gespritzt. Man wird staunen, wie blütenreich die Pflanzen bei aufmerksamer Pflege werden.

Oleander vermehrt man durch Stecklinge und zwar ist es gebräuchlich, die ca. 30 Cm. langen Schoße in enghalsige Fläschchen, die mit etwas Sand und Wasser gefüllt sind, zu stecken. Nach einigen Wochen erscheinen am untern Ende kleine Wurzeln; nachdem sie ziemlich kräftig geworden, pflanzt man sie in mehr tiefe als breite Töpfe ein und wird nach ca. zwei Jahren schon schön blühende Pflanzen haben.

Der Granatbaum verträgt geringe Kältegrade, so daß man die Pflanzen bis in den späten Herbst hinein im Freien, auf dem Balkon &c. stehen lassen darf. Zur Winterszeit sollen sie kühl, in gut lüftbarem Raume stehen. Gegossen werden sie dann nur selten. Die Gefäße dürfen klein sein, die Erde kräftig, lehmig, mit Sandzusatz. Beim Umpflanzen, das bei jungen Pflanzen jedes Jahr, bei älteren alle 2—3 Jahre vorgenommen wird, achte man darauf, daß sie nicht tief gesetzt werden. Im Sommer sollen sie frei und sonnig stehen und regelmäßig gegossen werden und wenn sie gut durchgewurzelt sind, von Zeit zu Zeit mit verdünntem Kuhdünger gedüngt werden. Die jungen Pflanzen müssen im Frühjahr vor Frost geschützt frühzeitig in einen hellen Raum gebracht werden. Herrlich leuchtende Blüten werden in Menge die Sorgfalt belohnen.

Die Agave ist eine sehr schöne Dekorationspflanze: als Mittelstück in größeren Blumenbeeten, auch als Einzelpflanze in Rasen oder in großen Kübeln. Hier gelangen die schönen Formen erst recht zur Geltung, aber nur, wenn sie in den Rasen eingepflanzt wurde. Zu diesem Zwecke umgibt man den Wurzelballen mit einem großen Stück Packpapier, die Wurzeln arbeiten sich durch, aber der Ballen bleibt fest beieinander und beim Ausheben im Herbst erleichtert dies sehr die Arbeit. Die Pflanze gedeiht so sehr gut. In ihrer Heimat, in Mexiko, wächst die Agave sehr rasch und blüht im vierten oder fünften Jahr. Aus den Fasern der Blätter wird der Hanf für die Schiffstaue gewonnen. In gutem Boden gedeiht sie üppiger, als in sandigem, trockenem, doch kann sie viel Trockenheit ertragen. Im Winter halte man sie ganz trocken. Im Sommer ist sie dankbar für gutes Gießen. -n-

□

Das Spannen und Anstecken der Gardinen.

Von M. A. Trott.

(Nachdruck verboten.)

Das Spannen der Gardinen ist dem Bügeln vorzuziehen. Ist die Glätterin auch noch so geübt und sorgsam, es wird ihr nicht immer gelingen, die Gardinen so tadellos herzurichten, wie das beim Spannen stets der Fall ist. Es ist kaum zu vermeiden, daß durch das Gläiten der Vorhang verzogen wird.

Nun wird freilich jede Hausfrau, die einen Spannapparat besitzt, diesen regelmäßig verwenden. Leider aber ist nicht jeder Haushalt in der glücklichen Lage, einen Spannrahmen aufzuweisen. Hier kann aber mit gutem Willen ein Ersatz geschaffen werden.

Ein großer Zimmerteppich wird dazu entsprechend dem zu spannenden Vorhang zusammengelegt, mit einem sauberen weißen Leintuch belegt und die feuchte Gardine mit Hilfe von rostfreien Stecknadeln recht gerade und exakt darauf ausgespannt. Nach dem Trocknen hat

man nur die Bogenkanten der Gardine auf der linken Seite leicht mit dem Bügeleisen auszustreichen, um sie wie neu erstehen zu lassen.

Aber auch das Anstecken der Gardinen an die Stange macht mancher Hausfrau Mühe und Arbeit. Hier erleichtert ein fingerdickes Schnürchen, das man an die Rückseite der Stange annagelt, die Arbeit wesentlich. Das flache Band, das gewöhnlich zur Befestigung dient, reißt leicht oder macht das Anstecken mühsam. Stets fange man mit dem Befestigen der Gardine in der Mitte an und verteile dann nach den Seiten hin die beiden Hälften recht gleichmäßig. Bei Doppelschals müssen die Falten natürlich stets gegeneinander gelegt werden.

Hat man Zuggardinen anzubringen, so prüfe man die Schnüre auf ihre Haltbarkeit und vergesse nicht, vor dem Aufhängen die Eisenstangen mit Sandpapier abzureiben. Hat man solches nicht, so genügt es schon, mit einem Läppchen, das in Öl getränkt wurde, die Stangen einzufetten. Die Ringe gleiten leichter darauf hin und her.

Hat man nur Stors aufzuhängen, so kann man sie in noch nassem Zustand wieder ans Fenster bringen, doch muß diese Arbeit vorsichtig vorgenommen werden, damit jedes Anstoßen an die Tapete unterbleibt. Der nasse Stor wird mit Reißnägeln an Holz oder Tapete angesteckt, damit er glatt gespannt ist.

□

Der Rhabarber.

(Nachdruck verboten.)

Der Rhabarber stammt aus der mittelasiatischen Hochebene und verdient als Gemüse und Zierpflanze geschätzt zu werden. Er ist dankbar für gut gedüngten, lockeren Boden, der gut bewässert wird, sonnig und geschützt liegt. Man vermehrt die Pflanze am leichtesten durch Teilen des Wurzelstockes im Herbste, kann sie aber auch aus Samen gewinnen. Mitte Mai bis Ende Juni bricht man ihre Blüten aus und verwendet die Stengel zu köstlichem Kompott und Fruchtkuchen. Man entfernt die Blüten von den Stielen, schält diese, schneidet sie in 3—5 cm lange Stücke, übergießt sie mit heißem Wasser, das man sofort wieder abgießt. Dadurch verliert das Kompott die außerordentlich scharfe Säure, die mancher Magen nicht verträgt.

Auch als Gemüse zubereitet wird der Rhabarber gerne gegessen. Man schneidet die Stengel etwas länglich, überbrüht sie, gibt sie ohne Wasser mit Zucker in heißes Fett und dämpft kurze Zeit. Das Gemüse soll noch etwas säuerlich schmecken.

Rhabarber-Marmelade ist ebenfalls vorzüglich. Ohne Wasserzusatz läßt man die blanchierten Würfel kochen, passiert sie durch ein Sieb und gibt nun auf 1 Kilo Rhabarber 1 Kilo Zucker. In einer Viertelstunde wird die richtige Konsistenz erreicht sein.

Auch zum Sterilisieren eignet sich der Rhabarber. Man überstreut die Würfel mit Zucker (600 Gr. auf 1 Kilo Rhabarber), gießt den sich bildenden Saft ab, kocht ihn dick ein, gießt ihn über die Stengel-Würfel und sterilisiert wie gewohnt.

Der Rhabarber ist auch eine nicht zu unterschätzende Zierpflanze für den mit größeren Rasenbeeten ausgestatteten Garten. Als kräftige Einzelpflanze wirkt sie sehr gut in diesen Beeten; die großen, krausen, dunkelgrünen Blätter, deren Formen an die edlen Akanthus-Blätter erinnern, breiten sich wohl über einen Meter weit über den Rasen hin, zu schöner Pyramide ansteigend, aus deren Mitte, wenn man die Blätter als Zierde wirken läßt und sie nicht der Küche dienstbar macht, Ende Mai bis Ende Juni ein stolzer Blütenstengel aufsteigt, dessen weiße oder rosa Blüten ein herrlicher Schmuck des frischgrünen Rasens sind. Schön ist auch eine ganze lange Reihe dieser reich blühenden Stauden. Die Stengel blühender Pflanzen lassen sich allerdings nicht verwenden, oder

doch nur vor der Blüte in beschränkter Zahl, etwa als Beigabe und Würze in einen dünnen Pfannkuchenteig. Sie werden zu diesem Zwecke in kleine Würfel geschnitten, mit heißem Wasser rasch überbrüht, unter den Teig gemengt und gebacken. Hr.

Haushalt.

Steintöpfe,

die durch Schlag oder Stoß einen Sprung bekommen haben, braucht man nicht fortzuwerfen. Durch ein einfaches Verfahren kann sie die Hausfrau selbst wieder gebrauchsfähig machen. Man kauft ein kleines Quantum Emailkitt in der Drogerie und rührt daraus mit Wasser einen dicken Brei an. Damit bestreicht man etwa in Fingerbreite den Riß, drückt den Kitt recht gut in den Sprung ein und stellt den Topf zum Trocknen abseits. Ist der Kitt vollkommen hart geworden, so nimmt man eine Probe auf seine Dichtigkeit vor, indem man den Topf mit Wasser füllt und vierundzwanzig Stunden lang stehen läßt. Dringt an irgend einer Stelle noch etwas Feuchtigkeit hindurch, so wiederholt man das Verfahren. Sollte sich der Kitt durch Scheuern im Laufe der Zeit wieder losgelöst haben, so läßt sich die Flickarbeit leicht und schnell wieder vornehmen. T.

Wer genötigt ist, während der Nacht

heißen Thee

zu trinken, kann diesen am Abend so heiß als möglich in die Thermosflasche einfüllen. Das lästige Wärmen in der Nacht fällt damit weg, man braucht nicht aufzustehen, das Getränk ist immer zur Hand.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Ostersuppe.

1—2 Eier, 2 Eßlöffel Mehl, 1 Prise Muskatnuß, etwas Salz und 1/2 Tasse Milch zerquirlt man zu dickflüssigem Teig und läßt ihn durch einen groben Durchschlag in kochende Fleisch- oder Knochenbrühe rinnen. Es bilden sich lange, eiähnliche Tropfen, die beim Aufkochen gar sind. Diese Suppe wird mit Petersilie und 1 Teelöffel Suppenwürze gekräftigt. F.

Tauben im Neste.

Ein Frühlingsgericht. Soviele Milchbrötchen als man Tauben backen will, werden am Vorabend in reichlich Milch eingeweicht; hiezu kommt ein Löffel Zucker, Salz, 2 Löffel kleine Rosinen. Am andern Morgen wird das Brot tüchtig durchgerührt, zerstoßen und soviele Eier als Brötchen, zuvor gut zerquirlt, beigemengt. Die bereits hergerichteten Tauben werden unter der Brusthaut mit einem bißchen der dichten Masse gefüllt und zugebunden, wie üblich. Die Fülle läßt sie größer erscheinen, auch bleiben sie saftiger. Nun legt man die Tauben in eine irdene, große, flache Backpfanne, die dick mit Butter ausgestrichen worden und deren Boden ganz mit Speckscheibchen belegt ist und verteilt nun die Brotmasse über und um die Täubchen möglichst gleichmäßig, legt noch einige Butterstückchen obenauf und bäckt bei gleichmäßiger milder Hitze im Backofen ca. 2 Stunden lang. Die Decke soll bräunlich, die untere Kruste knusprig, aber ja nicht zu dunkel sein, denn gerade die Rinde ist das eigenartig Feine des ganzen Gerichts. H.

Schellfisch auf englische Art.

(Für 4 Personen) 1 1/2—2 Kilo Schellfisch werden sauber hergerichtet, gesalzen, gekocht und von Haut und Gräten befreit. Dann rührt man aus 50 Gr. Butter und 50 Gr. Mehl eine weiße Mehlschwitze, gießt eine große Tasse sauren Rahm dazu, gibt Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone, einige Tropfen Maggiwürze und 1 Teelöffelchen engl. Senfpulver, in Wasser aufgelöst, bei. In diese Sauce bringt man nun die Fischstücke, die darin noch durchziehen, aber nicht kochen sollen. Als Beilage passen Reis oder Salzkartoffeln. Kochzeit 1 Stunde.

Kartoffelkörbchen.

Als Garnitur bei größeren Mahlzeiten, z. B. zu gebratenem Roastbeef, Filet usw. Eine Kartoffel-Croquettes-Masse wird auf dem mit Mehl bestaubten Wirkbrett 1/2 Cm. dick ausgestrichen, mit einem in Mehl getauchten Trinkglase runde Küchlein ausgestochen und diese auf ein befettetes Blech gelegt. Die übrige Masse kommt in den Spritzsack und man macht damit auf dem Rand der Küchlein einen zierlich erhöhten Ring, den man mit Eigelb bestreicht, dem etwas Wasser beigemischt wurde. In der Mitte bleibt eine leere Öffnung. In diese kommen ganz klein geschnittene und extra abgekochte Würfelchen von Karotten, weißen Rüben, Randen und kleine Erbschen, sodaß die Körbchen in verschiedenen Farben gefüllt sind. Auf das Gemüse wird ein wenig Butter gepflückt. Man läßt die Körbchen im Ofen backen, bis sie oben schön hellgelbe Farbe angenommen haben.

S. Senn, „100 Kartoffelspeisen".

Eier mit Sauce.

6—8 Eier, Modelbrot, Sauce. Schöne Brotschnitten werden im Fett beidseitig gelb gebacken oder im Ofen gebäht. Man ordnet sie hübsch auf eine Schüssel und legt auf jede eine Eierhälfte. Man gießt eine Bechamel- oder säuerliche Butter- oder Kapernsauce darüber, garniert die Schüssel mit Petersilie und serviert sofort.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Eier-Salat.

4—6 Eier werden hart gekocht; nachdem sie erkaltet, geschält und fein geschnitten, mit ziemlich viel fein geschnittenem Schnittlauch, Essig und Öl, Salz und etwas Senf gut vermischt. Schmeckt zu gekochtem Rindfleisch ausgezeichnet. H.

Panierte Eier.

Hartgekochte Eier werden geschält, dann gesalzen, in Mehl, Ei und geriebenem Brot gewälzt und auf allen Seiten in Butter oder Fett gebacken. Man verwendet sie als Garnitur für Gemüseschüsseln oder serviert sie mit einer Sauce.

Brot-Ring mit Erbsen.

3 in Milch eingeweichte, große Brötchen in 100 Gr. Butter dämpfen, dazu 125 Gr. geriebenen Käse geben, etwas erkalten lassen, dann 100 Gr. gewiegter Schinken, 4 Eigelb und den Schnee der 4 Eiweiß darunter mischen. Diese Masse in den Reisring füllen, 1 Std. im Wasserbade kochen, stürzen und mit gekochten Erbsen füllen. — Der Schinken kann auch weggelassen werden. H.

Lattich.

3—4 Lattichköpfe, 40 Gr. Fett, 100 Gr. Speck oder 1/2 Tasse schwachsaurer Rahm oder Bratensauce. Der Lattich wird der Länge nach in vier Teile geteilt. Die äußerste Schicht des Strunkes ist meistens holzig und muß entfernt werden, das innere wird verwendet. Der Lattich wird in viel siedendes, gesalzenes Wasser gegeben und gekocht, bis er lahm ist. Dann läßt man ihn gut abtropfen und gibt ihn in das heiße Fett, eventuell dünne Speckscheiben darüber und dämpft ihn, bis er weich ist, was 1—1 1/2 Stunde erfordert. Will man keinen Speck zugeben, so fügt man 10 Min. vor dem Anrichten 1/2—1 Tasse schwachsauren Rahm oder etwas gute Bratensauce bei. Die Brühe soll beim Anrichten fast eingedämpft sein. Aus „Gritli in der Küche".

Eiercreme (Weincreme).

1/2 Liter alkoholfreier Wein oder Himbeersaft, 100 Gr. Zucker, Zimt, 1 Nelke, 5 Eier. Wein oder Fruchtsaft mit Zucker, wenig Zimt, Nelke und Eiern werden auf dem Feuer geschlagen, bis die Creme dem Rande nach siedet, dann wird sie angerichtet und kalt gestellt. Ist der Wein süß, so mischt man den Saft einer Zitrone dazu. Statt Wein kann man auch Milch mit beliebigem Gewürz (z. B. Vanille, Pfirsichblätter usw.) verwenden. Das Eiweiß zu Schnee geschlagen und der Creme zuletzt beigerührt, macht diese schaumig. Verwendet man Himbeersirup, so braucht man keinen Zucker und nur 1/4 Liter Sirup und ebensoviel Wasser.

J. Spühler, „Reformkochbuch".

Osterkuchen.

Teig: 250 Gr. Mehl, 100 Gr. Butter, 50 Gramm Zucker, 1 Ei, 1 Prise Salz, 3 Löffel Wasser. Fülle: 200 Gr. Quark, 30 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 40 Gr. Butter oder 4 Löffel Rahm, 50 Gr. Zucker, 50 Gr. gewaschene Rosinen, 2 Eier. Aus Mehl, Butter, Zucker, Salz, Ei und Wasser macht man einen geriebenen Teig, der nur kurz geknetet wird und dann 20 Minuten ruhen soll. Fülle: In einer Schüssel wird die Butter oder der Rahm schaumig gerührt, mit dem durchgetriebenen Quark, den Eigelb, Salz und Zucker gut verrührt und die Rosinen, gut gewaschen, dazu gegeben. Zuletzt zieht man den steifen Ei-Schnee unter die Masse. Ein Kuchenblech bestreicht man gut mit Butter, legt den dünn ausgerollten Teig darauf, gibt kurz vor dem Backen die Fülle darauf und bäckt den Kuchen in ziemlich heißem Ofen zu schöner, hellbrauner Farbe. „Die Milch und ihre Verwendung".

Gesundheitspflege.

Das Luftbad zur Entlastung aller Schleimhäute.

Magen, Darm, Lunge und Niere, sowie alle inneren Drüsen werden durch Luftbäder entlastet. Die Tätigkeit dieser Organe geht dann viel leichter vor sich, da sich nicht der ganze Blutstrom auf die innern Organe wirft, wie bei Hautverwöhnten, bei denen wir Blutstauungen in Leib und Brust und infolge dessen allerhand chronische Magen- u. Darmkatarrhe, Lungenverschleimung finden.

Dr. Marcuse sagt in seinem Buche „Körperpflege durch Sport": Die chronischen Lungenkrankheiten sind ebenso Haut- wie Lungenkrankheiten. Es ließe sich sehr viel zur Verhütung der Lungentuberkulose tun, und zwar durch eine richtige Hautpflege. Ebenso schwinden chronische Rachen- und Kehlkopfkatarrhe, Nieren- und Blasenleiden am besten im Luftbad. Die drei Organe: Haut, Niere und Lunge können sich bis zu einem gewissen Grade in ihren Funktionen unterstützen. Durch die Haut verlieren wir täglich ca. 600 Gr. Wasser, durch

die Lunge 800 Gr., durch die Niere 1500 Gr. Bei schlechter Nierentätigkeit muß die Haut oder die Lunge mehr ausscheiden; versagen diese beiden Organe die Mehrleistungen, so wird die Niere krank. Dr. K.

Ältere Frauen

sind beim Treppabgehen oft sehr unsicher, weil auf die Füße nicht mehr der gleiche Verlaß ist wie früher. Man kann aber einen sichern Halt gewinnen, wenn man die Treppenlehne von unten herauf faßt und nicht, wie gewöhnlich, sich darauf stützt. Auch bei einem eventuellen Ausrutschen hat man in der Hand auf diese Weise viel mehr Kraft, sich zu halten, als beim gewöhnlichen Treppabgehen. Man probiere es einmal. L.

Krankenpflege.

Das Reinigen der Krankenwäsche.

Erfordert schon die Behandlung der gewöhnlichen Wäsche große Sorgfalt, so noch in weit höherem Maße die von Kranken benutzte. Denn hier handelt es sich nicht nur um das Reinigen der Wäschestücke, sondern auch darum, das Weiterverbreiten von Krankheiten zu verhindern. Besonders die Wäsche von Tuberkulosekranken muß unter Beachtung von Vorsichtsmaßregeln behandelt werden. Es ist nachgewiesen, daß die Krankheitsbazillen vielfach auf die Wäscherinnen übergehen und dadurch diese Krankheit weiter verbreiten. Man muß daher die Wäsche so behandeln, daß die Bazillen ihre Wirkungskraft verlieren. Erstes Erfordernis ist es, die Wäsche niemals längere Zeit liegen zu lassen, sondern sie möglichst sofort zu reinigen. Sie ist gleich, wenn der Kranke sie ablegt, in einen ausschließlich für diesen Zweck bestimmten Sack zu stecken und vor dem Beginn des eigentlichen Waschens in diesem Sack zu kochen. Durch das Kochen werden die Krankheitskeime getötet. Bei der Reinigung der Krankenwäsche soll diese gleichzeitig desinfiziert werden. Daher behandelt man sie auf folgende Art: In einem Gefäß mit fest schließendem Deckel mischt man 10 Liter Wasser mit 1/2 Liter Lysol, legt die Wäschestücke so hinein, daß sie gänzlich von der Flüssigkeit bedeckt sind, und läßt sie zehn Stunden darin liegen. Danach nimmt man sie mit einem hölzernen Stabe heraus, läßt sie gut abtropfen und legt sie für 1/2 Stunde in kaltes Wasser. Dann wird die Wäsche in der üblichen Weise gewaschen. Neben der Leib- und Bettwäsche darf man auch das häufige Waschen der in Krankenzimmern befindlichen Vorhänge, Schutz- und Zierdecken nicht vergessen, denn in ihnen setzen sich ebenfalls Krankheitskeime fest. Alle Gegenstände aus Tuch und Wolle, die nur abgebürstet und nicht gewaschen werden können, soll man nicht im Krankenzimmer dulden, weil sie geradezu Brutstätten für alle Bazillen sind. Auch bei weniger gefährlichen Krankheiten sollte man die nötige Vorsicht nicht außer acht lassen. Bei einem hartnäckigen Schnupfen z. B. lege man die gebrauchten Taschentücher sofort in Salzwasser. Vorteilhaft ist es auch, im Falle eines Schnupfens statt der Stofftaschentücher solche aus Zellstoff zu benutzen, die man nach dem Gebrauche nicht wäscht, sondern verbrennt. Das Feuer aber ist der gründlichste Bazillentöter. C

Kinderpflege und -Erziehung.

Der Sandhaufen als idealer Kinderspielplatz.

Wenn man als Kinderfreund und Erzieher ständig davon Zeuge ist, mit welcher Hingabe die Kinder jeden Alters sich an einem Sandhaufen stundenlang beschäftigen, dann bedauert man im Stillen lebhaft, daß solche ideale Kinderspielplätze nicht öfters angelegt werden. Es gibt in großstädtischen Park-, Schrebergarten- und ähnlichen Anlagen, schon seit Jahren offene oder eingezäunte Sandhaufen als Kinderspielplatz. Aber sie sind in ihrer Zahl nicht den wirklichen Bedürfnissen entsprechend vorhanden. Der schönste Sandplatz verliert an Reiz, an seinem pädagogischen und gesundheitlichem Wert für die Kinder, wenn sie erst weite Wege von und zu ihm zurücklegen müssen. Ferner können jene Kleinen und Kleinsten sich nicht auf ihm vergnügen und betätigen, die noch sorgsamer Wartung und ständiger Beaufsichtigung bedürfen. Da muß also der Sandplatz zum Kinde kommen, wenn dieses nicht zu ihm gebracht werden kann. Die Mieter eines Hauses sind sicher bei entsprechender Belehrung über die Wichtigkeit dieses so vielgestaltigen, ständig veränderungsfähigen, nie ermüdenden Spielplatzes für ihre Kinder bereit, ihren Anteil zur Beschaffung der erforderlichen Menge an „Spielsand“ beizutragen. Ein Plätzchen im Hof, sofern sich nicht durch üble Kanal- und Grubenausdünstungen der Aufenthalt der Kinder von selbst in ihm verbietet, ist wohl leicht freigemacht und entsprechend abgegrenzt, damit das kostbare Material nicht verschleppt wird. Hier nun kann jede heimarbeitende Mutter oder an ihrer Stelle eine gefällige Nachbarin die Kleinen mit beaufsichtigen, wie ja die Gesamtkontrolle dieses Spielplatzes im Interesse aller beteiligten Mütter liegt.

H. W.

□

Gartenbau und Blumenkultur.

Ein immer noch zu wenig bekanntes Gemüse

ist der Mangold, Beta cicla, eine Kohlart, die mit ihren hochstehenden, krausen, hellgrünen bis hellgelben Blättern und den festen weißen Stielen dem Gemüsegarten eine freundliche Note verleiht. Auf gut gedüngtem und gelockertem Boden wird der Samen vom März an zu 5—10 Körnchen in die Erde gesteckt, 2—3 Wochen später dringen die Blätter durch und gestatten schon eine Woche später eine bescheidene Ernte, die entweder zu einem spinatähnlichen Gemüse oder zu einer guten wohlschmeckenden Gemüsesuppe verwendet wird. In rascher Reihenfolge kommen weitere Blätter, die, so lange sie zart sind, zu Gemüse benützt werden. Eine zweite Aussaat bringt anfänglich auch noch zarte Blätter, dient dann aber mehr zu dem sogenannten „Stielgemüse" d. h. von den Stengeln werden die Blätter, alles Grüne entfernt, wie bei den Spargeln die faserige äußere Haut abgezogen, in 5 cm lange Stücke geschnitten, in Salzwasser gekocht und mit einer feinen weißen, gut gewürzten Sauce serviert. Die Gemüsesuppe, deren Hauptbestandteil Mangoldblätter bilden, hat einen besonderen Wohlgeschmack. Die Blätter des Mangolds werden zu Gemüse wie Spinat zubereitet. Der Mangold schmeckt aber würziger als dieser und ist der großen Blätter wegen viel leichter als der Spinat zu reinigen. Die Kultur ist ebenso einfach wie diejenige des Spinats. -n-

Tierzucht.

Die besten Bruteier

liefern zweijährige Hennen; das schließt aber nicht aus, auch von einjährigen Tieren gute Bruteier zu erhalten, wenn alle Lebensbedingungen günstig sind und es an der richtigen Pflege und Fütterung nicht fehlt. Besonders spielt der unbeschränkte Auslauf eine große Rolle, denn Hühner, die auf beschränktem Raum gehalten werden, legen erfahrungsgemäß schlechtbefruchtete oder keimschwache Bruteier. Die Legeleistung des Huhnes ist im ersten und zweiten Jahre am größten, nimmt im dritten Jahre ab und geht im vierten auf die Durchschnittsleistung herunter, so daß es sich nicht mehr lohnt, ältere Tiere zu halten, weil diese den Nutzen ganz wesentlich beeinträchtigen. Bei der Auswahl der Zuchttiere ist neben der Nutzleistung auch auf die Körperform und die Rassenmerkmale besonderes Gewicht zu legen, weil nur von besten Tieren wieder gute Nachzucht zu erwarten ist. Daß durch regen Blutwechsel, d. h. durch den Wechsel des Hahns, die Züchtung günstig beeinflußt wird, ist nicht von der Hand zu weisen. —n—

Frage-Ecke.

Antworten.

19. **Cyclamen** werden oft im Zimmer zu warm gestellt. Die Blüten welken, die Stengel, die die schönen dunkelgrünen Blätter mit den hellgrünen Zeichnungen tragen, werden schlaff, die Knospen an der Zwiebel fallen ab, alles, weil die Pflanze zu heiß steht. Am besten sagt ihr der Platz zwischen dem geschützten Vorfenster und Fenster oder doch ganz nahe an diesem zu. Nach dem Verblühen lasse man die Zwiebel langsam eintrocknen, lasse sie in dunklem Zimmer ruhen, bringe sie im Sommer ins Gartenbeet und pflanze sie im Herbst wieder ein. Dann wird man sich im Winter wieder der schönen Blüten erfreuen können. Y.

20. Jede chemische Waschanstalt besorgt Ihnen die Auffrischung Ihres **Mantels**. Vielleicht ist auch Ihre Schneiderin im Aufdämpfen geübt und besorgt Ihnen die Sache gern, namentlich wenn der Mantel nicht als Konfektionsware gekauft worden ist. E. in Z.

21. Ich hörte einmal das **Pfeifenkraut** als gut deckende Schlingpflanze rühmen. Erkundigen Sie sich beim Gärtner; bei stark der Sonne ausgesetzten Gartenhäusern ist es sehr nötig, daß man gut deckende Pflanzen wählt. Leserin.

22. Wir verweisen auf den Artikel in der heutigen Nummer. Die Red.

Fragen.

23. Welches sind die besten und zuverlässigsten **Petroleumkochherde**, die sich auch zum Backen eignen? Es wird so viel Reklame für schwedische Petrolgasapparate gemacht; man sagte mir aber, sie seien so kompliziert. Alte Abonnentin.

24. Wo bezieht man **alkoholfreien Most** direkt vom Hersteller, auch in kleinerem Quantum? Für die Sommermonate ist dies wohl das zuträglichste Getränk. J. in Z.

25. Wie lassen sich die sichtbaren **Holzteile** von Büffetbrettern am zweckmäßigsten verkleiden? Papier- oder gehäkelte Spitzen passen meiner Ansicht nach weder zum Holz noch zu Porzellan und Kristall. Für guten Rat dankt S. in Z.

26. Wer gibt mir ein gutes Rezept für **Grahambrot** (ohne Hefe) an? Ich möchte solches zu Hause backen. Alte Abonnentin.

□