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

**Band:** 31 (1924)

**Heft:** 8

**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. 8.** XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 26. April 1924.

Richte nie den Wert des Menschen
schnell nach einer kurzen Stunde.
Oben sind bewegte Wellen,
doch die Perle liegt am Grunde.

Otto von Leixner.

□

## Etwas über Bowlen.

(Nachdruck verboten.)

Der Kreislauf des Jahres spiegelt sich in den Bowlen wider. Kaum ist unter den ersten Sonnenstrahlen das junge Grün erwacht, so gibt uns das Veilchen Veranlassung zu einer Frühlingsbowle. Voran schicken will ich hier, daß alle Blütenbowlen gewinnen und das Parfüm feiner ist, wenn man etwas mehr Blüten als angegeben wird, verwendet und diese dann weniger lang ziehen läßt. Durch längeres Ziehen kommt meist ein grasartiger, bitterer Geschmack in das Getränk. Zur Veilchenbowle nimmt man eine Untertasse voll Veilchen, von denen man die Blütenblättchen abpflückt — es darf nicht das geringste Grün daran bleiben — und übergießt sie mit siedendheißem, aus 250 Gr. Zucker gekochtem Zuckersirup. Man deckt solchen fest zu und läßt ihn erkalten. Dann seiht man ihn durch und schüttet langsam unter beständigem Rühren ein Glas alkoholfreien Wein zu. In drei Flaschen, wo möglich, auf Eis gestellten alkoholfreien Wein legt man eine entkernte und in Scheiben geschnittene Zitrone und gießt den Veilchenwein zu. Die Bowle darf nicht lange stehen.

Den Monaten nach folgt nun die Maibowle. Die Waldmeisterbowle ist die älteste bekannte Bowle. Die Erreichbarkeit des Waldmeisters ist übrigens nicht mehr auf Mai beschränkt, man findet ihn schon im März und April in den Delikatessengeschäften der Großstädte und zwar soll der künstlich gezogene Waldmeister dem im Walde gepflückten um nichts nachstehen. Vom Maikraut soll man nur die Spitzen verwenden, da die ganzen Teile einen sauren Beigeschmack geben. Auf drei Flaschen guten, alkoholfreien Weißwein rechnet man ungefähr eine Handvoll Waldmeister, der noch keine Blüten haben darf, da er kurz vor der Blüte das meiste Aroma hat. Auch soll er nicht gewaschen, sondern nur sauber verlesen und Stiele, Wurzeln, sowie sandige Pflanzen sorgfältig entfernt werden. Den so vorbereiteten Waldmeister läßt man 7—8 Minuten ziehen. Dann entfernt man das Kraut. Im genauen Einhalten dieser Vorschrift liegt das ganze Geheimnis einer guten Maibowle und des lieblichen Aromas.

Im Juni kommt dann die Erdbeerbowle an die Reihe. In eine Terrine gibt man ein Kilo sehr reife, erlesene Walderdbeeren, streut ein halbes Kilo gestoßenen Zucker darüber und läßt dies 15 Minuten stehen. Dann gießt man drei Flaschen alkoholfreien Wein

darüber und läßt zugedeckt einige Stunden stehen, womöglich auf Eis und rührt vor dem Servieren tüchtig um.

Auf die Erdbeerbowle folgen die Blütenbowlen des Sommers, wie Orangenblütenbowle, die Jasmin- und Resedabowle, die Bowle von den Blüten des wilden Weines, endlich die Borretschbowle. Im Juli kommt noch die Gurkenbowle, im August die Pfirsich- und Melonenbowle dazu. Sehr wenig bekannt ist die Himbeerbowle, die ein unvergleichliches Aroma besitzt. Sie wird genau wie die Erdbeerbowle zubereitet und im Winter kann man sich auch mit Himbeersaft behelfen. Ueberhaupt ist man zu dieser Jahreszeit gezwungen, wenn man eine Bowle ansetzen will, seine Zuflucht zu eingemachten Früchten oder Fruchtsäften zu nehmen. Bowle kühlt man am schnellsten, wenn man ein mit Eisstückchen gefülltes, gut verschlossenes Einmachglas in das Getränk stellt, oder: man wickelt ein Stückchen Eis in ein sauberes Pergamentpapier und bindet es mit einem reinen, weißen Faden zusammen. Den Faden läßt man aus der Terrine hängen, so daß man das Eis jederzeit herausziehen kann. M. R.

## Aufläufe.

(Nachdruck verboten.)

Die Grundmasse ist ungefähr dieselbe wie bei den Puddingen. Milch, Eier, Mehl. Als Zugabe kommen zu den gesalzenen Aufläufen: Muskat, Maggi-Würze, saurer Rahm, geriebener Käse, gehackter Schinken, gehackte Kräuter, Gemüsepüree, Pilze, Tomaten, Fischragout, Hülsenfrüchte in Betracht. Zu den süßen Soufflés fügt man der Grundmasse nebst Zucker entweder Mondamin, Maizena, süßen Rahm, Vanille, Zimt, Zitronenrinde oder Saft, Orangenblütenwasser, Kaffee-Extrakt. Kakao, Schokolade, Anis, Mandeln, Haselnuß, Weinbeeren, Sultaninen, Rosinen, Grieß, Tapioka, Sago, Reis, geriebenes Brot bei. Die Zubereitung ist also recht abwechslungsreich.

Eine zweite Art von Aufläufen hat als Grundmasse ein Fruchtpüree. Nebst frischen Früchten können sterilisierte oder gedörrte verwendet werden.

Zur Grundmasse rechnet man gewöhnlich: auf ein Ei = 1/4 Lt. Milch und 1—2 Teelöffel Mehl. Der Eierschnee muß sehr steif sein und wird erst kurz vor dem Backen leicht unter die Masse gezogen. Das Backen geschieht in einer gut mit Butter ausgestrichenen Form. Das Glasgeschirr Pyrex, sowie die Porzellangeschirre eignen sich ausgezeichnet dafür. Als Ersatz eines Backofens dienen die Backapparate Moderna, Recofix etc. Bei gesalzenen Aufläufen gibt man einige kleine Butterstückchen auf die Oberfläche, die süßen Aufläufe kann man glacieren, indem man sie zwei Minuten vor dem Herausnehmen mit feinem Zucker überstreut und sie nochmals rasch in den Ofen schiebt. Alle Aufläufe werden bei mittlerer Hitze gebacken, damit diese die Masse langsam durchdringen und solche aufgehen kann. Je lockerer und luftiger die Masse ist, desto besser wird sie auch aufgehen. Deshalb darf mit dem Eiweiß nicht gespart werden, besonders da, wo schwerere Zutaten wie Reis, Maccaroni etc. beigegeben werden. Die Backzeit ist verschieden, je nach der Konsistenz der Zutaten. Der Auflauf ist fertig, sobald ein glattes, dünnes, eingestochenes Holz ohne anhängende Teigteile heraus kommt, im allgemeinen rechnet man für ein Ei 12—15 Min.

Ramequins: (ersetzt ein Fleischgericht vollständig.) Dünne Weißbrotschnitten werden im heißen Fett gebacken und die Auflaufform damit ausgelegt, 2—3 Eigelb werden mit 3 Dzl. Milch oder zur Hälfte mit Rahm gut gerührt, 125 Gr. geriebener Käse, eine Prise Salz und zuletzt der Eierschnee darunter gemischt, die Masse über die Schnitten gegossen und in mittlerer Hitze gebacken.

Schinkenauflauf: Auf ein Ei 1—2 Eßlöffel Milch und ein Teelöffel Rahm, eine Prise Salz, ein Teelöffel Reismehl oder Kartoffelmehl. Gekochter Schinken wird fein verwiegt, ebenso einige Kräuter, Petersilie &c. unter die Masse gemischt, zuletzt der steife Eierschnee leicht darunter gezogen. An Stelle des Schinkens kann auch Kalbfleisch oder Geflügel verwendet werden.

Spinatauflauf: Der frisch gedämpfte oder auch sterilisierte Spinat wird fein gehackt oder durch die Maschine getrieben, mit gemahlenem Stoßbrot oder Zwieback und Eigelb vermischt (auf 500 Gr. Spinat 30—50 Gr. Brot und 3 Eigelb), der Eierschnee darunter gezogen und in gut ausgebutterter Form im Ofen gebacken.

Kartoffelauflauf: Kartoffelpüree wird mit etwas Milch oder Rahm verdünnt und gut gerührt, die Eigelb damit vermischt, auf 500 Gr. Püree 3 Eier, der Eierschnee darunter gezogen, in eine gut ausgefettete Form gegeben und gebacken. Man kann auch 1—2 Löffel geriebenen Käse darunter mischen.

Kakaoauflauf: Auf 1 Ei 1—2 Löffel Milch, 1 Löffel Rahm, 1 Löffel aufgelöster Kakao oder Schokolade, 1 Löffel Zucker, nach Belieben 1 Teelöffel Maizena. Die Eigelb werden mit der Milch gut verrührt, die übrigen Zutaten beigegeben, der Eierschnee darunter gezogen und gebacken.

Tapioka-Auflauf: 100 Gramm Tapioka, 1/2 Liter Milch, 50—80 Gr. Zucker, 5 Eier, 70 Gr. Butter, Tapioka wird in der Milch zu einem nicht allzu dicken Brei gekocht, mit einer Prise Salz. Die Butter wird mit dem Zucker schaumig gerührt, die Eigelb damit vermischt und der erkaltete Brei darunter gearbeitet, zuletzt der Eierschnee damit verbunden und in ausgefetteter Form in guter Hitze gebacken. Man kann auch geriebene Zitronenschale oder Rosinen &c beifügen. Ebenso wird Grieß-, Sago-, Reis- und Maisauflauf bereitet.

Früchteaufläufe können von rohen oder sterilisierten Früchten bereitet werden, von Fruchtpüree oder Kompott. Alle Arten Früchte lassen sich dafür verwenden. Diese leichten Speisen sind auch für Kranke sehr zu empfehlen. Will man diese Aufläufe etwas gehaltreicher, mischt man gemahlene Mandeln, Haselnüsse, Schokoladepulver, geriebenes Brot oder Zwieback, Rahm, Reismehl, Mondamin, Eigelb darunter. Auch hier ist die Zubereitung also recht vielseitig.

Einfacher Beerenauflauf, namentlich für die Krankenküche geeignet: Irgend eine Art Beeren wird durch ein Sieb gestrichen (auf 100 Gr. Püree ein Eiweiß gerechnet). Der Eierschnee muß sehr steif sein. Man vermischt die Früchte nach Belieben mit gehackter Zitronenrinde oder Vanille, zieht den Eierschnee darunter und bäckt sofort.

Kirschen-Auflauf: 500 Gramm Kirschen, 250 Gr. geriebenes Brot, 60 Gramm gemahlene Mandeln, 4 Eier, Zucker, Butter. Die Eigelb werden mit dem Zucker (nach Belieben) gerührt, das geriebene Brot und die Mandeln mit einer Prise Zimt darunter gemischt, die ausgesteinten Kirschen beigefügt und der Eierschnee darunter gezogen. In gut ausgebutterter Form backen. F. H.

□

## Fingerentzündung.

(Nachdruck verboten.)

„Aus heiler Haut", „von selbst" entstanden glaubt man vielfach noch immer jene häufigen Entzündungen in der Gegend der Fingerspitze, die auch „Umlauf" oder „Fingerwurm" genannt werden, letzteres, weil bisweilen der Eiter beim Ausdrücken wurmförmig hervorquillt. Aber diese namentlich bei Hausfrauen, Köchinnen, Dienstmädchen vorkommenden Entzündungen werden hervorgerufen durch kleine, oft unbemerkte Verletzungen beim Geschirrspülen, Abwaschen, Scheuern, Abreißen eines Neidnagels, durch Splitter oder Nadel-

stiche. In diese dringen dann beim Hantieren in Küche und Häuslichkeit leicht Staub, Schmutz und eitererregende Bakterien. Bei vielen Personen werden diese allerdings baldigst durch die natürliche Heilkraft des gesunden Blutes unschädlich gemacht, aber manche Personen bekommen bei jeder kleinsten, kaum sichtbaren Verletzung eine heftige Entzündung. Da sind dann „schlechte Säfte", schlechter Stoffwechsel schuld, und zur gründlichen Abhilfe des Übels ist durchaus nötig eine mehrwöchige Blutreinigungskur mit warmen Ganzwaschungen, heißen Bädern, Schwitzen, Wandern, Genuß von viel Obst und Gemüse.

Die Fingerentzündungen sind nicht nur sehr lästig, störend bei jeder Arbeit, langwierig und oft so schmerzhaft, daß Schlaflosigkeit eintritt, sondern der Eiter kann auch weiter in die Tiefe dringen bis auf den Handrücken oder in den Handteller hinein und dort die Sehnenscheiden, Sehnen und Knochen zerfressen, was dann eine bleibende Fingerverkürzung und Mißgestaltung zur Folge hat.

Beim Entstehen der Entzündung rötet sich die Fingerstelle, schwillt an, es „klopft" darin wie der Pulsschlag. Nun muß man gleich im Anfang den Finger in weiche Binden hüllen, die man in recht warmes Wasser taucht und sobald sie trocken werden, sofort immer wieder (ohne sie abzuwickeln) samt dem Finger eintaucht; nie jedoch verwende man kaltes Wasser. Auch halbstündige recht warme Handbäder wirken zerteilend und entzündungswidrig, wobei selbst eine oberflächliche Eiterblase bald heilt. Zeigt sich aber schon eine weiche, weiße Eiterstelle, dann sind heiße Handbäder und häufige heiße Umschläge fördernd und erweichend. Hat man diese Heilanwendungen versäumt, so muß der Arzt durch einen Einschnitt den Eiter entfernen, sonst frißt er in die Tiefe und kann dauernd verhängnisvolle Zerstörungen anrichten. Zur völligen Heilung ist der Finger noch täglich mehrmals warm zu baden und stets mit einem feuchten Verbande zu versehen.

Zur Verhütung von solchen schmerzhaften und auch folgenschweren Fingerverletzungen ist es durchaus nötig, daß man die Finger während der Tagesarbeit öfter gründlich reinigt, jedesmal auf kleinste Verletzungen hin genau untersucht und, wenn solche vorhanden, sofort Heftpflaster aufklebt, womöglich mit einem Handschuh-Fingerling darüber, oder einen Verband anlegt.

Dr. Th.

## Haushalt.

### Alte mürbe Tüllvorhänge

werden vor dem Waschen gründlich gestopft, dann in ein Tuch eingebunden, das man an den 4 Zipfeln zusammenknotet. So können sie im warmen Seifenwasser tüchtig geschwenkt werden, ohne daß das zarte Gewebe reißt. Weiße Vorhänge kann man auch liegen lassen, wenn man das Wasser von Zeit zu Zeit erneuert. Dann werden sie sogleich gestärkt. Sollten die Vorhänge das Aufhängen nicht mehr ertragen, breitet man sie zum Trocknen auf Leintüchern (auf einem Teppich) oder auf dem Rasen aus. Beim Bügeln werden sie auf dem Brett sorgfältig mit Stecknadeln festgesteckt, um das Verziehen zu verhindern, falls man nicht vorzieht, sie zu behandeln, wie in Nr. 7 des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers," S. 51 angegeben worden ist. R.

Alte Hefte und Kataloge aller Art ergeben hübsche

### Sammelbücher.

Viele Hausfrauen haben die Gewohnheit, gute Häkel- oder Stickmuster oder wertvolle hauswirtschaftliche Winke und Rezepte auszuschneiden und aufzubewahren. Im Laufe der Zeit sammeln sich aber so viele an, daß man die Übersicht verliert. Klebt man nun in streng geordneter Reihenfolge Rezept zu Rezept, Wink zu Wink, und macht man am Schluß des Kataloges ein Verzeichnis, so wird man sich immer rasch zurecht finden. J.

### Kleider- und Haarbürsten

werden bei der Behandlung mit warmem Wasser weich; es empfiehlt sich, zu der Reinigung heiße Kleie zu verwenden. S.

Ein Eßlöffel gekochte, geriebene **Kartoffel**, dem Omelettenteig zugefügt, macht diesen sehr locker. L.

# Küche.

## Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Ostersuppe, † Tauben im Neste, Kopfsalat, † Kartoffelkörbchen, † Eiercreme.

Montag: Geröstete Grieß-Suppe, † Eier an Sauce, Nüßlisalat, † Brotring mit Erbsen.

Dienstag: Rumfordsuppe, * Leberspießli, Dörrbohnen, Kartoffelstengelchen.

Mittwoch: Luft-Suppe, * Gefüllter Blumenkohl, Makkaroni, Tomatensauce.

Donnerstag: Sternli-Suppe, * Hirnküchlein, † Lattichgemüse, * Kartoffelpuffer.

Freitag: Grüne Zwiebel-Suppe, † Schellfisch auf englische Art, Salzkartoffeln, Orangensalat.

Samstag: * Mangoldsuppe, * Jan im Sack.

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.**

### Mangoldsuppe.

Die Mangoldblätter werden ziemlich grob geschnitten. Dann röstet man in Butter eine geschnittene Zwiebel und 3 Löffel Reis gelb, löscht mit Fleisch- oder Knochenbrühe ab, und läßt Reis und Mangold langsam kochen. Der Reis darf nicht verkochen. Zuletzt werden 2 Löffel Rahm beigefügt, ganz feingeschnittene Petersilie und Schnittlauch beigegeben und die wohlschmeckende Frühlingssuppe über geröstete Brotwürfelchen angerichtet. H.

### Leberspießli.

500 Gr. Kalbsleber wird abgehäutet, in fingergroße Stückchen geschnitten, eine Prise Pfeffer darüber gestreut, jedes Stück mit Salbei in ein Streifchen Kalbsnetz gewickelt und je 4 solcher Wickel an einen Zahnstocher gesteckt. Wenn alle vorbereitet sind, wird ein starker Löffel voll Butter oder Fett heiß gemacht, die Spießli nebeneinander in die Pfanne gelegt, gehackte Zwiebeln und ein wenig Mehl darüber gestreut und 5 Minuten gebraten. Hernach werden das nötige Salz und ein paar Löffel Fleischbrühe zugefügt, kurz gedünstet und am besten zu grünen (auch gedörrten) Bohnen serviert. Hat man kein Kalbsnetz, so kann die Leber mit einem Streifchen Speck in ein Salbeiblatt gewickelt werden.

F. W.

### Hirnküchlein (Bündner Rezept).

Reingeputztes Hirn wird in nußgroße Stücke geschnitten, auf jedes ganz wenig Zitronenschale, Salz und Muskatnuß gegeben, in Ei und feingeriebenem Brot gewälzt und in Schmalz rasch goldgelb ausgebacken. Wird heiß aufgetragen mit ganzer Zitrone, nach Belieben kann man noch Zitronensaft darauf drücken.

### Gefüllter Blumenkohl.

Ein schöner Blumenkohl wird in Salzwasser nicht zu weich gekocht; dann wird der oberste Teil der Blume mit einem Wasserglase eingestochen, damit die Form schön wird, das eingestochene Stück sorgfältig herausgenommen und die Öffnung mit gedünsteten Schwämmen gefüllt. Obenauf stellt man wieder das Blumenkohlstück. Das Ganze wird in eine feuerfeste Kochplatte gegeben, ringsherum werden hartgekochte, halbierte Eier gelegt, alles mit Rahm begossen und im heißen Ofen aufgezogen.

„Gemüsebüchlein" von M. Arnold.

### Jan im Sack (Reisbeutel.)

Ein norddeutsches Gericht. 500 Gr. Reis und 350 Gr. Dörrpflaumen oder Zwetschgen werden rasch gewaschen und in ein in heißem Wasser ausgedrücktes Tuch lageweise, mit etwas Salz bestreut, locker eingebunden, daß Platz zum Aufquellen bleibt, darauf in kochendes Salzwasser wie ein Serviettenpudding eingelegt und 2 Stunden gekocht. Beim Anrichten gießt man braune Butter darüber und streut Zucker darauf.

Aus „Was koche ich?" von F. Zingerle.

### Kartoffelpuffer.

1½ Kilo Kartoffeln werden roh mit dem Reibeisen gerieben, dann kommen 3—4 ganze Eier, Salz, Muskat und eine ebenfalls auf dem Reibeisen geriebene Zwiebel dazu. Aus dieser Masse bäckt man kleine Kuchen schwimmend im Fett. Nach Belieben kann das Eiweiß zu Schnee geschlagen werden.

### Wonnegleister.

Man kocht von 500 Gr. Äpfeln Halbäpfel und belegt damit den Boden einer Glasschale. Darüber gibt man eine Lage von 125 Gr. Makrönchen und auf jedes derselben etwas Konfitüre. Dann werden ¾ Liter Milch mit etwas Vanille und 120 Gr. Zucker zum kochen gebracht. Unterdessen rührt man mit wenig kalter Milch 50 Gr. Kartoffelmehl glatt, das man langsam in die kochende Milch einlaufen und ein paarmal aufkochen läßt. Nun zerquirlt man 5 Eigelb mit einigen Tropfen Wasser, gibt diese ebenfalls unter beständigem Rühren in die Milch und schüttet dann die Masse, bevor sie nochmals zum Aufkochen gekommen ist, über die Äpfel. Vor dem Servieren werden die Eiweiß zu steifem Schnee geschlagen, etwas gezuckert und als oberste Lage in die Glasschale gegeben.

Aus „Diätet. Speisezettel", v. Alice Bircher.

### Fünf-Minutenteig zu Obstkuchen etc.

Reichlich nußgroß Butter, 1 Ei, eine kleine Tasse Milch, etwas Salz, dann so viel Mehl wie zu einem Knöpfliteig und 1/2 Päckchen Backpulver zu einem Teige verarbeiten. Dann auf ein Blech streichen, Obst darauf legen und backen. Die doppelte Masse reicht für ein großes, langes Blech. H.

### Orangenmarmelade mit Zitronen.

(Engl. Rezept, sehr einfach, gut und ausgiebig.)

Zutaten: 4 Orangen, 4 Zitronen, 16 kleinere Tassen Wasser, 3 Kilo Zucker. Orangen und Zitronen werden samt Schale fein geschnitten und mit dem Wasser über Nacht stehen gelassen. Die Kerne nimmt man sorgfältig heraus, ohne sie zu zerschneiden, und legt sie ebenfalls über Nacht in eine halbe Tasse Wasser. Andern Tags werden die Orangen mit dem Wasser weich gekocht, der Zucker und das Wasser von den Kernen, das über Nacht gallertartig geworden ist, beigefügt und alles gekocht, bis der Saft dickflüssig ist. Er erstarrt im Erkalten noch ziemlich, soll aber, wenn völlig erkaltet, ganz zu Gelee erstarrt sein. Die Marmelade schmeckt etwas bitter.

M. R.

### Orangensirup.

Dazu werden 4 bis 6 Orangen — je nach Größe — mit dem Reibeisen abgeraspelt und mit 2 Kilo Zucker, 1 1/2 Liter Wasser und 30 Gr. Zitronensäure acht Tage stehen gelassen, täglich umgerührt, dann durch ein Tuch oder ganz feines Sieb filtriert und in Flaschen abgezogen. Als Zusatz zu Wasser gibt das ein sehr angenehmes; durststillendes Getränk und hält gut verschlossen — am besten in Limonadeflaschen — lange. M. R.

## Gesundheitspflege.

### Der hohe gesundheitliche Wert einer gemischten Kost,

namentlich die Verwendung von reichlich Obst und Gemüse wird leider noch viel zu wenig von unsern Hausfrauen anerkannt. Und doch hat man schon zur Genüge die Beobachtung machen können, daß bei zu einseitiger Kost und zu wenig Abwechslung in den täglichen Mahlzeiten, ganz besonders da, wo Obst und Gemüse sehr selten und zu spärlich gereicht werden, bald eine Entartung und fehlerhafte Zusammensetzung des Blutes sich einstellt, was schon den Grund legt zu allerlei Erkrankungen der wichtigsten menschlichen Organe. Obst und Gemüse sollten daher das ganze Jahr hindurch nie auf dem Tische fehlen, denn diese enthalten sehr wertvolle Mineralstoffe und -Salze, die wir ohne schweren Schaden für unsere Gesundheit nicht entbehren können. Unsere Nerven bedürfen z. B. der Phosphorsäure heutzutage nötiger denn je, unsere Knochen bedürfen viel Kalk und Kali, und das Blut, wenn es in guter Mischung und von normaler, gesunder Beschaffenheit sein soll, braucht unbedingt gewisse Verbindungen von Chlor, Eisen, Natron usw. Dies alles liefern uns die Gemüse, sowie Obst und Beerenfrüchte in genügender Menge. Da aber namentlich Beeren und Baumobst eine verhältnismäßig nur kurze Zeit des Jahres in frischem Zustande erhältlich sind, muß jede Hausfrau stets darauf bedacht sein, alljährlich einen genügenden Vorrat an Gemüse- und Obstkonserven zu verschaffen für die Jahreszeit, wo frisches Obst und Gemüse im Haushalt fehlt. r.

### Gesundheitspflege im Alter.

Eine ganz allgemein dem Alter eignende Abnützungserscheinung ist die Verkalkung. In gewissen Organen wirkt sie auf die ganze Arbeit des Körpers zurück; so die Verkalkung der Rippenknorpel, sie beginnt schon in den fünfziger Jahren. Der Brustkorb, der in jungen Jahren leicht federt, weil die Rippen knorpelig mit dem Brustbein verbunden sind, wird durch zunehmende Verkalkung seiner Knorpelteile immer starrer. Im fünfzigsten Lebensjahre sind alle seine Knorpelteile verkalkt; er federt nicht mehr, gibt bei Erweiterung und Verkleinerung der Lunge, bei Ein- und Ausatmung nicht mehr wie ein elastisches Gehäuse nach, macht diese Lungenbewegungen nicht mehr mit, nur den oberen kleinen Spielraum an den Spitzen und den breiten untern vom Zwerchfell begrenzten hat die Lunge zu freiestem Bewegungsspielraum noch; das erschwert die Atmung bei allen Anstrengungen und führt, wenn Anstrengungen an der Tagesordnung sind, zu Erweiterung der feinsten Lungenbläschen: die Lunge selbst wird aufgetrieben und federt nicht mehr. Diese Lungenerweiterung beginnt langsam, ist bei dem einen mehr, beim andern weniger ausgesprochen, kommt schneller oder langsamer, ist aber bei alten Leuten fast immer vorhanden.

Vorbeugung: Stählung der Lunge durch regelmäßige und mäßige Bewegung im Freien; Tiefatmen. Warnen möchte ich vor unnatürlichem, willkürlichem Tiefatmen; um es gut auszuführen, ist sachkundige Anleitung am besten vom Arzte, der die Anatomie des Brustkorbes kennt, nötig; falsch ausgeführt, kann es gerade zu Lungenerweiteruug führen; das natürlichste Tiefatmen ergibt sich von selbst beim Bergsteigen in langsamem Schritt und mit geschlossenem Munde.

Ganz verkehrt wäre es nun etwa, die Lunge möglichst vor jeder ausgiebigeren Arbeit abzuhalten und etwa nur zu oberflächlichem Atmen, wie es beim Sitzen und langsamen Gehen in der Ebene sich ergibt, kommen zu lassen; das würde ihre noch bestehenden Kräfte erschlaffen;

nein, Stählung durch weise Übung ist nötig. Zweitens aber müssen alle übermäßigen Anstrengungen vermieden werden: Laufen und Steigen in so schneller Gangart, daß ein Öffnen des Mundes nötig wird; desgleichen körperliche Arbeiten, die zu schwer sind oder zu schnell ausgeführt werden, so daß die Atmung mühsam wird; besonders Heben und Tragen von Lasten, wobei Pressen, Stemmen und Halten des Atems nach erfolgter tiefer Einatmung nötig ist. „Der kleine Hausdoktor."

## Krankenpflege.

### Abklatschungen und Abreibungen.

Man bedeckt den Körperteil, der abgeklatscht werden soll, mit einem weichen, in kaltem Wasser ausgewundenen Tuche und klatscht darauf mit beiden Händen bis zur Erwärmung des Tuches und Rötung der Haut. Ihre Wirkung ist wenig verschieden von der der Abreibungen. Beide bewirken eine gute Durchblutung der Haut, eine Verbesserung des Stoffwechsels und der Blutbildung im allgemeinen und was besonders bei Frauenleiden wichtig ist, eine Blutableitung aus den innern Organen. Diese beiden Anwendungen müssen mit recht kaltem Wasser und sehr energisch gemacht werden. Man darf dabei nicht etwa denken, daß zimmergestandenes Wasser milder wirke; in vielen Fällen tut es das, bei den Abreibungen aber nicht. Je kälter das Wasser ist, je kräftiger die Anwendung gemacht wird, desto mehr und desto schneller rötet sich die Haut, und desto wärmer, wohler, fühlt sich die Kranke nachher. Die Teilabreibung ist eine Ganzabreibung, die Teil für Teil vorgenommen wird. Die Teilabreibung im Bett wird von einer zweiten Person ausgeführt. Man nimmt einen großen Eimer voll Wasser von der Röhre und ein rauhes leinenes Tuch, das man im Wasser auswindet, dann wird die Bettdecke über einem Bein zurückgeschlagen, das nasse Tuch um das Bein, von der Hüfte bis zu den Zehen, herumgewickelt; eine Hand hebt und stützt das Bein, die andere reibt und klatscht auf dem Tuche, bis das Bein rot und das Tuch warm wird, dann wird das Tuch abgenommen, in den Eimer gelegt und das Bein bedeckt; und dann das andere Bein behandelt; nach diesem kommt ein Arm, dann der andere und dann Brust, Leib und Rücken daran, bei der Abreibung dieses letzteren Teiles sitzt die Kranke im Bette auf. Zuletzt zieht sie wieder ihr Nachthemd an und bleibt auf alle Fälle noch eine halbe Stunde gut zugedeckt liegen.

Aus „Wie heilen wir Frauenleiden,"
von Frau Dr. Lucci.

□

## Kinderpflege und Erziehung.

### Lehrt die Kinder auf das Unkraut im Garten achten.

Sie haben ihre Freude daran, den Schädlingen zu wehren; wenn man ihnen die Pflanzen zeigt, die in einem Beete entfernt werden sollen, begreifen sie rasch, ziehen das Unkraut mit zwei Fingern unterhalb des Wurzelhalses aus der Erde, damit die Wurzeln mitkommen. Lehrt sie hocken, knieen ohne die Füße zu bewegen, damit in den andern Beeten kein Schaden angerichtet wird. Lehrt sie die Freude am Wachsen der Sämlinge, am Gedeihen der Stecklinge im Blumengarten, an der Wirkung des erquickenden Wassers. Zeigt ihnen neben den Schädlingen auch die Freunde der Pflanzen, so das Marien- oder Herrgottskäferlein. Im frühen Frühjahr erscheint es, in seinem siegellackroten Röckchen mit den 7 schwarzen Punkten, ein Freund von jung und alt, von dem der Volksglaube in mancher schönen Sage erzählt. Die Larven des Käferchens wohnen auf Rosen und Reben, mohnfarbig, dick und plump mit gelblicher Unterseite. Larven und Käferchen helfen bei der Vertilgung der Blattläuse, auch gehen sie dem Sauerwurm der Reben zu Leibe. =n=

### Warnt die Kinder vor dem Goldregen!

Gleichzeitig mit dem Flieder blüht der Goldregen. Die goldgelben, schweren Blütentrauben leuchten aus dem dunklen Grün, eine herrliche Zierde des Frühlingsgartens, besonders wenn der Strauch kräftigen, nicht zu feuchten Boden hat. Die Kinder führen gerne die goldgelben Trauben zum Munde oder genießen noch häufiger die später reifenden Hülsen, die sie für Bohnen halten. Erbrechen, Angstzustände, schneller, schwacher Puls, Leibschmerzen, Zuckungen, Schlafsucht sind die Vergiftungserscheinungen, die sich dann einstellen. Man gibt dagegen Brechmittel, viel Milch, macht Leibumschläge und Frottierungen bis der Arzt erscheint. Sonderbarerweise scheinen die Samenkerne des Goldregens auf Fasanen, Birkhühner etc. nicht giftig zu wirken. =e=

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Allerlei Rat für Gartenfreunde.

Gebt jeder Pflanze die richtige Erde! Fuchsien und Geranien beanspruchen Mistbeeterde, Azaleen reine Lauberde, Dracänen Komposterde, Farne Lauberde, Oleander Mistbeeterde und gelagerter Straßenschlamm. Kränkelnde Pflanzen verlangen mit Sand gemischte Erde. Obstbäume sollen nicht gepflanzt

werden: in feuchtes Gelände, wo Grundwasser steht, in Waldesnähe, wo vorher ein Obstbaum stand, denn der Boden ist ausgesogen, auch nicht an sehr steile Hänge oder in kleine Blumen- und Gemüsegärten, denn sie verbreiten in letzteren zu viel Schatten und entziehen den andern Pflanzen zu viel Nahrung. =e=

### Regenwürmer in Blumentöpfen.

Man bringt 125 Gr. Senfmehl in eine große Gießkanne mit Wasser und lasse dies zirka 1 Stunde stehen, dann begieße man damit die verdächtigen Pflanzen. Die Würmer werden an die Oberfläche steigen. Dieselbe Wirkung hat folgende Flüssigkeit: ein Stück Kampfer in Spiritus aufgelöst, mit Wasser vermengt, nach einigen Tagen nach energischem Umschütteln durch ein Tuch filtriert, ebenfalls die Pflanzen damit gießen. Zu einem andern wirksamen Gießwasser werden Roßkastanien, klein zerschnitten, in Wasser gelegt, 2—3 Tage lang stehen gelassen und dann verwendet. Ferner: Anisöl, je 5 Gr. auf 100 Gr. Wasser gut mischen durch Schütteln und damit die Pflanzen gießen. Die an die Oberfläche kommenden Würmer müssen entfernt werden. Diese Mittel können auch auf verwurmten Rasenflächen angewandt und das Ablesen des Gewürms den Hühnern überlassen werden. H.

## Tierzucht.

### Das Alter der Tauben

ist leicht nach der Befiederung zu bestimmen. Zwei Wochen alte Junge haben bereits kleine Schwingen und Steuerfedern, vier Wochen alte sind flügge, sechs Wochen alte fliegen als Piepjunge im Schlag; mit vier Wochen wechselt die Stimme, dem Piepen folgt das Knurren, mit sechs Monaten erscheinen die weißen Nasenwarzen. Mehrjährige Tiere sind nur an der dunkleren Farbe der Füße, den derben Nägeln und ähnlichen Alterserscheinungen zu erkennen. Wie beim Geflügel, legt man auch den Tauben, die zur Zucht oder zum Verkauf bestimmt sind, Fußringe mit eingeprägter Geburtszahl an und hat damit den sichersten Nachweis. J. Sch.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

23. Es ist schwierig, eine „beste" Marke von Petrolkochherden anzuführen. Jedenfalls werden Sie einen **Petrolvergaser** wählen. Im Frauenheim inserierte seinerzeit die Firma Tannert, Basel, Starenstr. 2, die Ihnen gewiß mit Adressen von Bezügern, bei denen Sie sich erkundigen können, wie der Apparat funktioniert, dienen wird. E.

24. Wenn Sie keine Auskunft erhalten durch den Leserkreis, kann Ihnen gewiß die Versuchsanstalt Wädenswil Adressen von Bezugsquellen von **alkoholfreiem Most** angeben. E.

25. Ich rate Ihnen, Ihre Büffetbretter mit dunkelgrünem **Crêpepapier** zu belegen und dieses, etwas glockig ausgeweitet, so weit über das Brett vorstehen zu lassen als möglich, ohne daß es durch die Schranktüren zerknittert werden kann. Ich finde, daß diese Garnitur hübsch und unauffällig aussieht, jedenfalls besser als irgend eine Papier- oder Häkelspitze. L.

26. Das nachfolgende Rezept zu **Grahambrot** (Weizenschrotbrot) ohne Hefe stammt aus dem „Reformkochbuch" von Ida Spühler. Zutaten: 1 Liter Wasser, 1600—1700 Gr. Weizenschrotmehl, 1 Eßlöffel Salz (oder je nach Geschmack auch weniger) und nach Belieben 1 Löffel Kümmel. 1 Kilo Mehl und das nötige Salz werden mit dem lauen Wasser (etwa 35° C.) gut angerührt und das übrige Mehl nach und nach in den Teig geknetet. Man läßt diesen 1 Stunde oder über Nacht zugedeckt in Stubenwärme stehen, formt hernach 3—4 längliche Brötchen daraus und backt sie in mäßig heißem Ofen je nach der Größe in 1—1½ Stunden. Werden sie auf Blech gesetzt, so läßt man dieses erst recht heiß werden oder streut Mehl darauf, damit die Brote nicht ansitzen, oder man legt den Teig in eingefettete kleine Blechformen, was sehr zu empfehlen ist. Er darf nämlich nicht sehr fest sein, und verläuft ein wenig in die Breite, wenn man ihn ohne Form backt. Vreneli.

### Fragen.

27. Ich fragte schon früher einmal nach Rezepten von ungebackenen **Kuchen**, ohne eine Antwort, die befriedigte, zu erhalten. Hat noch keine Hausfrau, die nicht gut für das Backen eingerichtet ist, sich durch das Kochen einer guten, dick eingekochten Kuchenmasse zu helfen gesucht und solche dann in einer selbstfabrizierten „Backform" aus Papier oder in einer Auflaufform zum erstarren gebracht? Es würde sich in meinem Falle darum handeln, verschiedene solcher guter Mischungen kennen zu lernen. Leserin.

28. Gibt es kein **Kochbuch für Alleinstehende**, in dem Gerichte stehen, die ohne große Mühe hergestellt werden können und zu einer sättigenden und bekömmlichen Mahlzeit reichen? Eventuell auch unter Benutzung des Selbstkochers? Es sollten vorwiegend fleischlose Gerichte sein; es wären aber auch solche mit Fleisch und vegetarische Rohkostgerichte willkommen. Für Aufschluß dankt E.

□