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

Band: 31 (1924)

Heft: 12

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. 12. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 28. Juni 1924.

Wolken seh ich abendwärts
ganz in reinste Glut getaucht,
Wolken ganz in Licht zerhaucht,
die so schwül gedunkelt hatten.
Ja, mir sagt mein ahnend Herz:
einst noch werden, ob auch spät,
wenn die Sonne untergeht,
mir verklärt der Seele Schatten.

Ludwig Uhland.

□

Vom Sparen von Zeit und Kraft.

Von Adelheid Strahl.

(Nachdruck verboten.)

Wer für sich weiß zu sparen, soll es auch im Interesse anderer tun, dann erst ist diese Fähigkeit frei von Habsucht und Geiz. Oft ist es nur Gedankenlosigkeit und keineswegs böser Wille, wenn wir so wenig mit der Zeit der anderen rechnen. Davon weiß manche Hausfrau zu erzählen, die ein Geschäft zu betreuen hat und durch lange Gespräche der Kunden aufgehalten wird. Beim Einhalten von Verabredungen sind wir Frauen nicht immer pünktlich; auf eine Viertelstunde mehr oder weniger kommt es uns nicht an. Doch wissen wir aus eigener Erfahrung, wie lang das Warten für andere wird, wenn es auch nur fünf Minuten sind, und was man inzwischen alles besorgen könnte. Das empfindet man besonders peinlich, wenn man von auswärts zur Stadt geht und sein Programm abwickeln sollte, damit die Fahrt sich überhaupt lohnt. Hält jemand eine Verabredung nicht oder hält man uns zu lange fest, so wird alles verschoben. Oft hat man auch Gänge zu tun, wo Sprech- oder Kassastunden innegehalten werden müssen, oder wir brauchen für einen Einkauf die Tageshelle. Solche Kommissionen wickelt man am besten gleich anfangs ab, denn — trau, schau, wem — an einer Ecke trifft man eine Freundin, eine Respektsperson, deren Beziehungen zu uns etwas Rücksicht erheischen — und aus ists mit der Reihenfolge unseres Programms!

Auch an der Gesundheit unserer Mitmenschen können wir sparen, indem wir sie schützen. Stehen wir mit älteren Leuten z. B. an einer luftigen Passage still, so haben wir ihre eventuelle Erkältung auf dem Gewissen. Auch uns Frauen steht ja heute manches Lokal zum gemütlich-gefahrlosen Plaudern offen — denn auch die Trottoirs bieten nicht mehr den Schutz wie früher. Haben wir es in dem vielleicht schlecht gelüfteten Bahnwagen dazu gebracht, ein Fenster zu öffnen, so lassen wir solches nur halb herunter. Denn, fahren wir selber rückwärts, so läuft der Gegenübersitzende Gefahr, die Kohlenstäubchen ins Auge zu bekommen, wenn das Fenster ganz offen steht, oder es erkältet sich jemand, der erhitzt zur Bahn gelaufen ist. Dagegen sollten auch jene Überempfindlichen an den Gesundheitszustand der Mitreisenden denken, welche tagsüber viermal längere Zeit in schlechter Luft zu-

bringen müssen, ganz abgesehen von der oft ungesunden Atmosphäre des Berufslokals.

Über die Schonung der Frauenkraft wäre allein ein ganzes Kapitel zu schreiben. Abgesehen von dem unerbittlich strengen Landleben, das so hohe Anforderungen an sie stellt, gibt es in jedem Hauswesen und Beruf, zu Stadt und Land, Gelegenheit, durch Rücksicht darauf ökonomisch vorzugehen. Diese Mahnung sei besonders den Männern ans Herz gelegt: daß sie nicht nur aus Selbstsucht ihre Frau und Hausgenossen schonen sollen, sondern aus Liebe. Jedes Übermaß ist vom Übel und Schonung oft von großer Tragweite. Was wir vielleicht momentan an Geld, Hilfskräften und Zeit sparen, geben wir später oft für Spital, Arzt und Kuren wieder aus. Schont der Mann die Frau körperlich, so kann sie ihm geistig besser als Mitarbeiterin dienen. Wieviel geht zugrunde, wenn eine Frau oft nur kurze Zeit liegt oder abwesend sein muß! Handelt es sich um ein Doktorhaus: wer assistiert besser, als die Frau? Und im Geschäft: wer ist der zuverlässigste Kassier und Buchhalter? Die Frau. Alles kann sie versehen, wenn man sie anderweitig wieder schont und mit geduldiger Liebe in die Arbeit einweiht.

Wenn Schönheit ein Wert ist — und das ist sie, wenn sie aus Gesundheit resultiert — so kann auch sie gespart werden. Wird dafür gesorgt, daß die Hausfrau einen möglichst ungestörten Schlaf genießt, so braucht sie keine Schönheitsmittel. Wie neugeboren steht sie auf und weiß nichts von Launen, sondern strömt auf ihre Umgebung jene Arbeitslust aus, die ihr innewohnt. Auch das Aufstehen für die Kleinkinder kann man ihr erleichtern, indem man dies abwechselnd mit ihr besorgt. Sie wird es dadurch vergelten, daß sie eine jederzeit gut aufgelegte, elastische Mutter ist. Aber auch die unverheiratete und kinderlose Frau erspart sich viel Ärger und Mühsal, wenn sie versteht, ihre Beschäftigung abwechselnd zu gestalten. Sie soll nicht zu lang sitzend und nicht immer stehend ihre Arbeit verrichten, nicht zu lange im Freien und nicht immer im Hause tätig sein, und wo ein Beruf sie an ein immer gleiches Joch binden will, soll sie sich zeitweise davon befreien. Damit spart sie sich Lebensfreude zusammen, sie gewinnt Kräfte für Hausarbeit, die zu leisten ihr sonst unmöglich wäre neben dem Beruf. Und sie erspart sich wieder manches, indem sie mit unbekanntem Material, fremden Methoden zusammenkommt. Auch ans Augenlicht denke die Frau: sie möge keine dunklen Flickereien des Abends oder in der Dämmerung vornehmen, in späten Stunden leichte Arbeit besorgen, die eine Unterhaltung mit den Angehörigen möglich macht. Wir erobern damit Gemütlichkeit, das Zuhausebleiben der Männer und der erwachsenen Kinder. Auch räumen und ordnen kann man des Abends, das Programm des kommenden Tages sich ausdenken, Material zusammenstellen etc.

Wir Frauen sind zu beneiden um die Vielgestaltigkeit unserer Obliegenheiten und Arbeiten. Was die Männer nur im Großen einbringen können, erfinden müssen, das zeigt sich uns in tausend Kleinigkeiten. Und im planvollen Ausgeben und Sparen der Kräfte bewegt sich — zum eigenen und zum Wohle der andern — unser Lebenskreis.

□

Das Waschen der Bademäntel und Frottiertücher.

(Nachdruck verboten.)

Das richtige und zweckmäßige Waschen der Bademäntel und Frottiertücher wird nur von wenigen Hausfrauen wirklich verstanden. Sie müssen vor allen Dingen weich und locker sein, dürfen auch von ihrer blendenden Weiße nichts einbüßen, aber gerade das Gegenteil ist meistens der Fall. Durch unrichtiges Waschen wird der Stoff fest, hart und luftun-

durchlässig, er verfehlt also nach jeder Richtung hin seinen Zweck.

Um solch unrichtig behandelte Wäsche wieder in Ordnung zu bringen, muß man nachstehendes Verfahren öfters hintereinander anwenden. Handelt es sich um das Reinigen neuer Bademäntel und Tücher, so genügt natürlich ein einmaliges Waschen. Man weicht Bademäntel und Tücher in lauwarmem Sodawasser ein, dem man etwas Seife zugesetzt hat und schwenkt sie so lange darin herum, bis das Wasser schaumig erscheint. In dieser Lauge bleiben die Sachen über Nacht liegen, werden am anderen Morgen gut ausgedrückt und abermals in leicht warme, saubere Seifen- und Sodalauge gelegt. Man hüte sich vor heißem Wasser. Nun wird Mantel oder Tuch abwechselnd hochgehoben, ins Wasser gedrückt, mit den Händen geknetet, wieder hochgehoben, wieder ins Wasser gedrückt und so eine zeitlang fort. Wieder bleiben die Stücke über Nacht im Wasser liegen, werden am anderen Tage in Sodawasser, dem man einen Tassenkopf Essig zugesetzt hat, leicht durchgewaschen, gespült, lose mit den Händen ausgewunden und im Freien getrocknet. Die Leinen werden so hoch gezogen, daß das Badetuch mit der kürzeren Seite an die Leine gehängt werden kann, die langen Seiten also abwärts hängen. Die Luft muß in der Lage sein, das Tuch leicht hin und her zu schwenken. Die Kanten werden sorgfältig ausgezogen und das Tuch mit mindestens sechs Klammern am Seil befestigt, damit es gleichmäßig und gerade hängt. Bademäntel werden am Halse und an den Ärmeln festgeklammert, der Mantel muß wie das Tuch in der Luft hin und her schwenken können.

Sind die Stücke nahezu trocken, so werden sie zwischen den Händen geklopft und durchgeschüttelt. Dann läßt man sie bis zum völligen Trocknen auf der Leine hängen, nimmt sie ab, klopft sie nochmals gut durch, zieht sie hin und her und legt sie glatt zusammen. Niemals darf Badewäsche gerollt oder gebügelt werden, denn dadurch wird sie fest und unzweckmäßig. A. T.

□

Unser Holder.

(Nachdruck verboten.)

Wie er dieses Jahr blüht in überreicher Fülle! Überall, wo wir gehen und stehen, liegt der feine Duft in der Luft und jeder Dorfgarten, jeder sonst noch so düstere Winkel wird zum poetischen Fleck Erde durch die Stauden mit den großen, weißen Dolden.

Der Holder, oder d'Holdere, wie man mancherorts sagt, fälschlich auch etwa Flieder, steht in ganz besonders nahem Verhältnis zu unserm Volke. Er ist ein wahrer Hausfreund und bringt als solcher Freude und Erquickung. Er füllt nicht nur unsere Hausapotheken mit mancherlei Mittelchen, und die Hände unserer Kinder mit liebem Spielzeug („Männli," Klepfbüchse), sondern mit geheimnisvollen Kräften ausgestattet, schützt und bewahrt er nach der Überlieferung unser Haus und unsern Stall vor Feuer und Blitzgefahr und allerlei Seuchen. Umgekehrt kann die böse Macht, — die Hexe — mit einem Holderzweig ein Hagelwetter herbeirufen. Niemals darf Holderholz verbrannt werden, nur wenn Witwen und Waisen aus Not es tun, zieht dieser Frevel keine Krankheit nach sich.

Daß der Holder so oft auf unsern Friedhöfen anzutreffen ist, beweist die heilige Verehrung, die ihm unsere Vorfahren schon zollten. „Vor der Holdere sell me der Huet abzieh, und vor der Räckholdere chneue." Und soll ich dir noch aufzählen, welche Bresten der Wunderbaum der Frau Holle dir liebreich heilt? Plagen dich Zahnschmerzen, so ziehe nur schnell den mittelsten Wipfel einer Staude zu dir herunter und du wirst nichts mehr spüren. Ärgern dich die Warzen an der Hand — brich ein Zweiglein halb ab, „sie" verschwinden,

sobald „es“ verdorrt. Weißt du einen Armen, der die fallende Sucht hat, so laß ihn ein Stück Holz in seidenem Säcklein um den Hals tragen. Wenn du im Neumond die Holderrinde abwärts schabst, wirkt sie purgierend, schabst du aufwärts, hast du ein probates Brechmittel. So melden uns alte Schriften.

Unsere Frauen schätzen die Blüten als Fiebertee und die Beeren als vorzügliches „Mues“ und Konfitüre. Sie dienten früher auch andern Zwecken, denn im Jahre 1650 erließ ein hoher Rat: „Wir verbietend by hoher Straf das schantliche Röten und Färben der Wynen mit Holderenbeeren,“ und als der Mißbrauch weiter getrieben, mußten alle Holder ausgereutet werden. Freuen wir uns, daß sie wieder erstanden, und hoffen wir für diesen Sommer: Wenn der Holder gut ansetzt, so gibt es ein gutes Kornjahr! M. T.

□

Wie können wir abgeschnittene Blumen lange frisch erhalten?

(Nachdruck verboten.)

Es werden mancherlei Ratschläge erteilt, wie die abgeschnittenen Blumen möglichst lange in frischem, gutem Zustande erhalten werden können: einmal durch Einstellen in möglichst kaltes und reines Wasser, zweitens durch öfteres Erneuern des Wassers, oder damit dieses durch langes Stehen nicht verdirbt, durch Beigabe von Natron, Salmiakgeist, Kampher oder Kochsalz. Es werden aber schon beim Pflücken und Einstellen der Blumen vielfach grobe Fehler begangen, wodurch deren Haltbarkeit sehr nachteilig beeinflußt wird. Obgleich ja die Haltbarkeitsgrenze der Blumen je nach ihrer Beschaffenheit und ihrem Wasserbedürfnis sehr verschieden und nur eine beschränkte ist, läßt sich diese doch bei richtiger, sorgfältiger Behandlung ganz bedeutend verlängern, wenn hiebei folgende Regeln beachtet und befolgt werden:

1. Schneide die Blumen nur bei feuchtem, regnerischem Wetter oder an schönen Tagen nur früh morgens oder spät abends, weil dann die Pflanzenzellen am saftreichsten sind.

2. Verwende zum Abschneiden der Blumen nur ein scharfes Messer, denn eine Blume mit glattem, saubern Stielschnitt saugt das Wasser besser auf, bleibt daher auch länger frisch, als eine Blume, deren Stiel im Anschnitt zerquetscht oder zerrissen ist. Daher verwende man keine stumpfen Messer oder Scheeren zum Blumenschneiden.

3. Man schneide die Blumen möglichst lang ab, nicht nur, damit die Stiele möglichst tief ins Wasser reichen, sich auch leichter binden lassen, sondern weil ein langer Stiel viel mehr Wasser in sich aufzunehmen vermag, als ein kurzer, auch haben erstere einen bessern Halt.

4. Stelle die von Spaziergängen gebrachten Blumen zu Hause sogleich ins Wasser und lasse sie nicht noch lange herumliegen. Trage sie unterwegs im Schatten und mit den Stielen nach oben, letztere mit feuchtem Moos oder Gras umwickelt oder ins Wasser getaucht.

5. Stelle die Blumen niemals in festgebundenen Sträußen ins Wasser, sondern löse sie zuerst auf, damit die Stiele ganz lose im Wasser stehen; nur wenn jeder Stiel ganz vom Wasser umgeben ist, kann er sich auch ganz vollsaugen.

6. Bei jedesmaliger Erneuerung des Wassers nehme man verdorbene Blätter und welke Blumen sogleich weg, schneide auch die Stiele wieder frisch an, um deren Aufsaugungsfähigkeit zu erhalten.

7. Zum Einstellen von Blumen verwende man mehr hohe und enge, als niedrige weite Gefäße, doch sind solche, die unten weiter sind als oben, vorzuziehen, da sie mehr Wasser fassen und bessern Halt haben.

8. Man stelle die gefüllten Blumenvasen nicht zu warm und nicht an ein zu sonniges Fenster, da dort das Wasser zu rasch verdunstet, auch schneller verdirbt als im Halbschatten. -r.

Haushalt.

Der Kühlraum im Sommer.

Mit wenig Mühe und Kosten kann sich jede Hausfrau selbst einen Kühlschrank herstellen auf folgende Weise: Man verschaffe sich eine möglichst große und hohe Kiste und noch eine solche von mittlerer Größe. Die große Kiste stellt man im Keller auf zwei dicke Hölzer, bohrt unten ein Loch in die Vorderwand zum Abfluß des Eiswassers, stellt nun die kleinere Kiste in die große hinein, füllt den Zwischenraum mit Sägemehl auf und bringt dann in die innere Kiste etwa bis zur halben Höhe klein zerschlagenes Eis. Dieses Eis belegt man mit einem gut passenden Deckel, auf diesen werden die zu kühlenden Speisen gebracht und das Ganze, also die innere und die äußere Kiste je noch mit einem gut abschließenden Deckel oder mit Brettern belegt. In Ermangelung eines solchen Kühlraumes lassen sich aber auch Würste, Fleischwaren, Früchte und Gemüse, Konserven etc. sehr gut in einem kalten, im Sommer nicht benützten Back-, Brat- und Stubenofen aufbewahren. Nachdem man ihn zuvor gründlich von Asche und Ruß gereinigt, wird dessen Innenwandung ringsum mit Papier ausgeschlagen und dann die für kürzere Zeit aufzubewahrenden Speisen oder Getränke hineingestellt. Ein Ventil muß aber unten offen gelassen werden, damit fortwährend kalter Luftzug herrscht, die Ofentüre dagegen und die obere Deckelklappe lasse man stets geschlossen; auf diese Weise werden die Fliegen am sichersten von den Speisevorräten ferngehalten, weil sie den ständigen Luftzug und den Ofengeschmack nicht vertragen. G.

Gelb gewordene Strohhüte auf einfache Weise zu bleichen.

Den sauber von Staub befreiten, gründlich durchgebürsteten Strohhut, von dem man Band, Futter, Schweißleder oder etwa vorhandenes Einfaßband vorher entfernte, reibt man am besten mit einer ausgedienten Zahn- oder Handbürste und einer Weinsteinsäurelösung (1 gehäufter Teelöffel auf 1/8—1/4 Liter Wasser, je nach dem Grade der Vergilbung gewählt) gründlich und gleichmäßig ab. Nachfolgendes rasches Spülen in klarem Wasser entfernt den losgebürsteten Schmutz und der Hut muß nun in Luft und Sonne, sorgsam in Form gezogen, aufgehängt oder auf umgestürzter Schüssel trocknen. L.

„Feuerfeste" Gardinen

erzielt man durch ein Bad in Regenwasser, dem man Amonniumsulfat beigefügt hat, in einem Verhältnis von 1:8, also 8 Teile Regenwasser und 1 Teil Amonniumsulfat.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Tomatensuppe, * Sauerbraten, Spätzli, Mangoldkraut, * Stachelbeerspeise.

Montag: * Ribelisuppe, † Kartoffelpüree mit Hachee, Kopfsalat.

Dienstag: Braune Käsesuppe, * Gemüse-Allerlei, Gebackene Reisrollen, Rhabarberschnitten.

Mittwoch: † Saure Milchsuppe, † Gefüllter Kaninchenbraten, † Bohnen, neue Kartoffeln in der Schale.

Donnerstag: Luftsuppe, † Kartoffeln mit Ei, * Geschmorter Kopfsalat, Holunderblütencreme.

Freitag: Petersiliensuppe, † Schüsselfisch, Salat, † Milchreis mit Schlagrahm und Früchten.

Samstag: Gemüsesuppe, * Kartoffelpfanne, Heidelbeerkompott.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Koch-Rezepte.

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

Ribeli-Suppe.

In eine flache Platte gibt man 6 Eßlöffel weißes Mehl und eine Messerspitze ganz feines Salz, macht in der Mitte eine Vertiefung und schlägt 1 Ei hinein. Vermengt hierauf von der Mitte aus das Mehl mit dem Ei, bis sich lauter kleine Ribeli gebildet haben. Statt eines Eies kann auch kaltes Wasser verwendet werden. Nun rührt man diese Ribeli sorgfältig in kochende Fleischbrühe oder Wasser ein, läßt sie einmal aufkochen, richtet sie über etwas geschnetzelten (nicht geriebenen) Käse an, und serviert sie sofort. Nach Geschmack kann auch eine schon bereit gehaltene Zwiebelschweize darüber gegossen werden.

Suppenbüchlein, v. S. Senn.

Sauerbraten.

500 Gr. Rindfleisch, 1 Eßlöffel Fett, 1 Tablette Maggi's Zwiebelsauce; Beize: 1 Glas Essig, 1 Glas Wasser, 2 Nelken, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt. Das Fleisch in die Beize legen, zudecken, 4 Tage darin lassen und alle Tage wenden. Nachher herausnehmen, gut abtropfen lassen und im heißen Fett auf allen Seiten schön braun anbraten, 1—2 Glas der Beize dazu gießen und den Braten schmoren lassen. Eine Stunde vor dem Anrichten eine Tablette Maggi's Zwiebelsauce zerdrücken, mit heißem Wasser zu einem glatten Brei anrühren

und mit der Beize binden. Wenn gar, das Fleisch in gleichmäßige Schnitten zerteilen, mit der Sauce übergießen und servieren.

Falsche Gänseleberpastete (Pain).

500 Gr. Schweinsleber, 500 Gr. frischer Speck, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian. Die gehäutete Leber und der Speck werden 3—4 Mal durch die Maschine gelassen, dann durch ein feines Haarsieb getrieben, mit dem Ei und den Gewürzen vermischt, in die mit feinen Speckstreifen ausgelegten Formen gefüllt und wieder mit dünnen Speckstreifen belegt. Man läßt die Leber zugedeckt im Wasserbad im Ofen während 1 Std. ziehen, jedoch nicht kochen, sonst wird sie hart. Nach Belieben kann man in Scheiben geschnittene Trüffeln in die Masse geben.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Kopfsalat, geschmort.

Man nimmt schöne Salatköpfe, spitzt die Wurzeln, läßt sie ein wenig in Salzwasser aufkochen, abkühlen und drückt sie sorgfältig etwas aus. Nun salzt und pfeffert man jedes Stück gleichmäßig und legt sie in eine mit Butter bestrichene Bratkasserole. Ein Stück vorgekochten Speck legt man in die Mitte der Salatköpfe und läßt das alles wenigstens eine Stunde dünsten, gibt noch Bouillon oder etwas Bratensauce und vor dem Servieren etwas Jus dazu. Der Speck wird in feine Scheiben geschnitten, das Gemüse darauf angerichtet und mit der Sauce begossen.

Gemüse-Allerlei.

250 Gr. Karotten werden geputzt, in kleine Würfel geschnitten, gewaschen, mit 1/2 Liter kochendem Salzwasser, 20 Gr. Butter und mit 250 Gr. abgezogenen, in kleine Stücke geteilten, abgebrühten Brechbohnen zusammen weich gekocht. 250 Gr. Kartoffeln, in Stücke geschnitten, werden in Salzwasser gekocht und trocken abgegossen, unter Bohnen und Karotten gemengt, 50 Gr. würflig geschnittener Speck, mit dem man 1/2 kleine, fein geschnittene Zwiebel gebraten hat, dazu gegeben, mit 3 Eßlöffel Essig, Salz und Pfeffer gewürzt und das Gemüse recht heiß, mit einigen heißen zurückbehaltenen Speckgrieben bestreut, serviert.

Aus „Gemüserezepte", von Marie Arnold.

Beerensuppen.

Rote und schwarze Johannisbeersuppe, Brombeer-, Holunderbeersuppe. Die Früchte mit wenig Wasser aufkochen, bis sie platzen, dann durch ein Tuch passieren, nochmals mit Wasser aufkochen und mit Maizena oder Mondamin etwas sämig machen und Zucker nach Belieben beifügen. Im Sommer kann man diese Suppen kalt essen, sie sind sehr erfrischend. Fr. H.

Rohe Kartoffelpfanne.

1 Kilo rohe geschälte Kartoffeln werden fein gerieben und mit 1 Ei, Salz, 1 Tasse Milch (auch Buttermilch, Magermilch) und ebensoviel geriebenem Brot zu einer glatten Masse verrührt, die man in eine mit Fett erhitzte Backschüssel gießt. Obenauf gibt man einige Butterflöckchen und läßt das Gericht auf einen Stein gestellt, in der heißen Ofenröhre ungefähr 25—30 Minuten backen. Mit Zucker und Zimt bestreut, reicht man die Kartoffelpfanne mit frischem oder eingemachtem Obst, z. B. Kirschen, Heidel- oder Preißelbeeren.

Stachelbeer-Speise.

Einige Biskuits werden in feine Scheiben geschnitten, auf den Boden einer Terrine gelegt und mit einem Glas alkoholfreien Rotwein angefeuchtet. Von 1 Kilo unreifer Stachelbeeren wird mit Zucker und ganz wenig Wasser ein Kompott gekocht und kalt über die Biskuits gegossen. Zuletzt wird von 1/2 Liter Milch, etwas Vanille, 100 Gr. Zucker und 4 Eigelb auf dem Feuer eine Creme bereitet, welche kalt gerührt und ebenfalls über obige Speise gegossen wird. Man kann die Speise mit Schlagrahm garnieren.

Erdbeer-Bowle.

Zu 2 Liter alkoholfreiem Weißwein (Meilener) gibt man Zucker nach Geschmack und einen gehäuften Dessertteller frischgepflückter, nicht überreifer Walderdbeeren. Man läßt die Bowle einige Stunden an möglichst kaltem Orte stehen und serviert sie in Gläsern. (Mit Pfirsichen ebenso.)

Aus „Wie kocht man ohne Alkohol?"

* * *

Eingemachte Früchte.

Erdbeeren, ungekocht.

Frische Beeren werden zerdrückt, mit doppelt so schwer Zucker vermischt, ohne Unterbrechung eine Stunde lang gerührt, dann abgeschlossen und zugebunden.

Stachelbeeren (unreif verwenden)

werden mit dem gleichen Gewicht Zucker zubereitet. Die Stiele werden abgeschnitten, der Zucker mit etwas Wasser flüssig gekocht; dann kommen die Beeren dazu und werden langsam weich- und eingekocht.

Rhabarber.

Die jungen, zarten Stengel waschen, rüsten, in gleichmäßige Würfelchen schneiden, mit gleichschwer Zucker über Nacht stehen lassen, die Flüssigkeit zum Faden kochen, die Rhabarber dazu geben und 10—15 Minuten mitkochen.

Rhabarbersaft.

Die Würfel mit ganz wenig Wasser kochen, den Saft durch ein Haarsieb filtrieren und stehen lassen; das Klare oben abgießen, gleichschwer Zucker wie Saft läutern, den Saft beigeben und mit Zitronenrinde zur gewünschten Dicke einkochen.

Johannisbeer-Gelee — weiß.

Man schneide die Schale einer schönen Zitrone in kleine, ganz feine Streifchen und presse den Saft in eine Schüssel, pflücke die Johannisbeeren ab und zerdrücke sie in einem über die Schüssel gestellten Sieb. Dann bringe ebensoviel Zucker wie Saft aufs Feuer (mit 1/4 Liter Wasser), und wenn der Zucker abgeschäumt, gebe man die Zitronenstreifchen hinein, welche man mitkochen läßt. Dann gieße, wenn der Zucker sich am Rande des Schaumlöffels in Perlchen ansetzt, den mit dem Zitronensaft vermischten Johannisbeersaft dazu, lasse einigemale aufkochen, fülle das Gelee in Gläser und verteile die Zitronenschalen gleichmäßig darin.

Johannisbeer-Gelee — schwarz.

Wird von schwarzen Beeren bereitet und nur fünf Minuten lang gekocht. Als Heilmittel bei Husten und Halsleiden wirkt dieses Gelee ausgezeichnet. (Man verrührt einen Eßlöffel davon mit 1/4 Liter kochendem Wasser und trinkt davon stets warm den Tag über im ganzen etwa 1/2 Liter.)

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte".

Ungekochter Beerensaft.

In 2 Liter heißem Wasser werden 40 Gr. Weinsteinsäure aufgelöst, über 1 1/2 Kilo Beeren geschüttet und 24 Stunden ruhig stehen gelassen. Dies läßt man durch ein aufgespanntes Tuch laufen, doch darf die Masse weder gerührt noch durchgedrückt werden. Auf 1 Liter Saft rechnet man 1 Kilo Staubzucker. Dies wird zusammen unter öfterem Umrühren in einem Geschirr einen Tag stehen gelassen, bis der Zucker ganz aufgelöst ist. Sobald alles ganz klar ist, wird der Saft in Flaschen abgezogen, mit Mousseline überbunden und im Keller stehend aufbewahrt. Die Flaschen dürfen nicht verkorkt oder hermetisch verschlossen werden, sonst hält sich der Sirup nicht gut. Die nach oben steigenden Gärungsprodukte werden erst vor Gebrauch entfernt. H. R.

Gesundheitspflege.

Über das Wassertrinken.

Bei Prießnitz, der bekanntlich die Wasserheilkunde wieder zu Ehren gebracht hat, galt das Wassertrinken stets als eine wichtige Heilmaßnahme und seine erfolgreichen Kuren sind nicht zum wenigsten auch diesem Heilfaktor mit zuzuschreiben. Durch unsere vielfach so wasserarme Ernährung werden die Stoffwechselrückstände nie genügend ausgeschieden, und die meisten Menschen sind sich nicht bewußt, wie sie durch reichliche Wasserzufuhr allerlei Magen-, Darm-, Leber- und Nierenerkrankungen vorbeugen und denselben Abhilfe verschaffen könnten.

Ein Grund, warum das Wassertrinken häufig unterlassen wird, ja selbst in schlechten Ruf gekommen ist, mag darin liegen, daß gar oft der Wassergenuß in ganz unrichtiger Weise geschieht. In erhitztem Zustand mit erhöhter Herztätigkeit eilig viel kaltes Wasser hinabzustürzen, ist eine längst erkannte Unvorsichtigkeit und wird sich immer auf die eine oder andere Weise rächen. Das richtige methodische Wassertrinken will gelernt sein. Nie soll das Wasser hastig und in großen Portionen hinuntergeschluckt werden. Wir sollen es so lange im Mund behalten, bis es mit unserem Speichel gehörig vermengt ist. Macht man sich dies zur Regel, so kommt man ganz von selbst dazu, auch das Wasser nur in kleinen Schlücken zu genießen. Hat man keinen Durst, so trinke man überhaupt nichts; würden wir öfters an Stelle des vielen Kaffee, Tee und gar der alkoholhaltigen Getränke Wasser setzen, so wäre uns das bedeutend zuträglicher. Genießen wir Wasser zu den Mahlzeiten, so muß vorausgesetzt werden, daß die Speisen gründlich gekaut und das Wasser in eben angeführter Weise eingenommen wird. Aber auch zwischen den Mahlzeiten wird das Wasser günstig einwirken, besonders wohltätig morgens früh und abends vor dem Schlafengehen. P. P.

Krankenpflege.

Schweißfüße.

Das Wundwerden der Füße durch Schweiß, besonders zwischen den Zehen, läßt sich sehr gut vermeiden, wenn man am Morgen die empfindlichen Stellen und besonders die Haut zwischen den Zehen mit 2 1/2—3 % Salizyl-Salbe einreibt. Die Salbe bereitet man sich so, daß man auf 40 Gr. ungesalzenes Schweinefett 1 Gr. Salizylsäure nimmt und in einem Teller mit der Rundung eines kleinen Löffels gut verreibt und dann in einem Salbentiegel aufbewahrt. Von dieser Salbe verreibt man täglich beim Ankleiden eine erbsengroße Menge zwischen den Zehen und auch auf der Beugeseite der Zehen. Hat man noch andere vom Schweiß zerfressene, empfindliche Stellen an den Füßen, so kann man auch diese mit ganz wenig Salbe einreiben. Über die so eingefettete Haut wird der Strumpf angezogen. Wenn man dieses einfache Mittel zwei bis drei Wochen täglich anwendet, heilen die wunden Stellen unbedingt und das brennende Gefühl zwischen den Zehen verschwindet vollkommen.

Salizylsäure, als Streupulver angewendet, leistet vorzügliche Dienste gegen den lästigen Schweißgeruch. 100 Gr. gewöhnliche Stärke (Amylum) wird zu feinem Mehl zerrieben, in eine große, tiefe Schüssel oder einen großen Mörser getan, auf dieses Stärkemehl streut man, womöglich fein zerteilt 2½ Gr. Salizylsäure (auf keinen Fall mehr) und dann wird das Ganze entweder mit einem Eßlöffel oder dem Stößel des Mörsers sehr gut vermischt. Dieses Pulver wird trocken in Schachteln oder sonstigen Behältern aufbewahrt.

Wer keine wunden Füße hat, oder das lästige Brennen zwischen den Zehen nicht spürt, kann das Pulver auch in die Strümpfe streuen oder direkt zwischen den Zehen verreiben; wer aber empfindliche Hautstellen hat, tut besser, die Salbe zu gebrauchen und das Streupulver in den Schuh zu geben.

Der Geruch schweißiger Füße kommt oft daher, daß der Schweiß das Leder der Schuhe durchtränkt, welches dann den Geruch des Schweißes ausströmt. Dieses übelriechende Faulen des Schuhleders verhindert die Salizylsäure. Wenn man den Fuß mit der Salbe eingerieben und den Strumpf angezogen, so schüttet man ungefähr einen halben Kaffeelöffel voll Pulver in den Schuh, schüttelt den Schuh stark, daß sich das Pulver gleichmäßig verteilt; achtet darauf, daß auch unter die Ferse Pulver kommt, und zieht dann den Schuh an.

Peinliche Sauberkeit der Füße ist angezeigt; zum Waschen verwende man recht warmes Wasser (kaltes befördert den Schweiß) und Seife. Wer es tun kann, gebrauche den gleichen Schuh nur jeden zweiten Tag, damit er austrocknen kann — in diesem Fall soll aber der Schuh an einem luftigen Ort aufbewahrt werden. Dr. Jul. Baumerth.

Tierzucht.

Amseln, Dohlen, Krähen, Sperlinge

sind große Kirschenfreunde; sie machen sich an das süße Fleisch der frühen Frucht, während der Kirschkernbeißer oder Kirschfink dieses verschmäht und nur nach dem Innern, dem harten Kern begehrt. Ebenso schädlich wirkt die Kirschfliege, die als gelblichweiße Made die Frucht zerstört. Ihr ist eher beizukommen, als den Vögeln, die sich durch die Vogelscheuchen, die klippernden und blendenden Blech- und Glasstücke, nicht lange verscheuchen lassen. Da die Larve auf die Erde fällt und in ihrem Innern als gelbliche Puppe überwintert, um im folgenden Mai als Fliege wieder die Kirschen anzubohren, tut man gut, den Boden unter dem Kirschbaum im Herbst gut umzugraben, sodaß die Puppen von den Vögeln vertilgt oder in der umgegrabenen Erde erstickt werden. H.

Frage-Ecke.

Antworten.

32. Aus meiner Erfahrung gibt es leider kein anderes Mittel, als ausflicken mit **Linoleumstücken.** Allerdings wird man selten die gleiche Farbe erhalten. Es fehlt offenbar am Bindestoff zwischen Boden und Linoleum (Gipsestrich, Estrichgips u. dergl.) K.

36. Es gibt für **Zeitschriften** sog. Selbsthefter, die Ihnen gewiß dienen werden. Erhältlich sind diese in größeren Papeterien etc. E.

38. Wenn Sie aus dem Leserkreis keine Auskunft erhalten auf Ihre Anfrage betr. Rentabilität der **Beerenkultur,** so würde ich Ihnen empfehlen, sich diesbezüglich an die Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil zu wenden unter genauer Schilderung der fraglichen Bodenverhältnisse, Lage etc. B.

39. Alte **Kartoffeln** sollte man in der jetzigen Jahreszeit nicht mehr mit der Schale kochen, oder solche dann vor dem Kochen mit einem Einschnitt versehen, was wesentlich zu ihrer Verbesserung beiträgt. Wenn sich beim Zurüsten sehr viel Abfall ergibt, kommen jetzt die alten Kartoffeln oft ebenso teuer zu stehen wie die neuen. J.

40. Ein einfaches **Waffel-Rezept** ist das folgende: Zutaten: 125 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 60 Gr. Butter, ½ Tasse Milch, 3 Eier. Man rührt die Butter schaumig, gibt nach und nach die Eier hinzu, sowie das Mehl und so viel Milch, bis ein schöner, nicht zu dicker Omelettenteig entsteht. Nun wird das Waffeleisen rauchheiß gemacht, mit Speck bestrichen, mit Teig gefüllt, zugeklappt und die Waffeln unterem öfterem Umdrehen des Eisens gelb gebacken. Man kann sie nach Belieben mit Zucker bestreuen. Leserin.

Fragen.

41. Ich habe schon gehört, daß man **Stoffe** selbst imprägnieren könne, aber ohne zu erfahren, wie das geschieht. Kennt vielleicht aus dem Leserkreis jemand das Verfahren und ist so gütig, es bekannt zu geben oder durch die Redaktion weiter leiten zu lassen?

Abonnentin in K.

42. Kann mir jemand aus dem w. Leserkreis aus Erfahrung mitteilen, wie sich die elektrischen **Boilers** bewähren? Wie groß ist der Stromverbrauch für einen ca. 20litrigen? Für gütige Auskunft dankt herzlich

Langjährige Abonnentin.

43. Kann man wohl **Johannisbeeren** auch roh ohne Wasserzugabe in Flaschen einmachen, wie z. B. Stachelbeeren oder Berberitzen, also ohne Sterilisation? Für guten Rat herzlichen Dank. M. J.-P.