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

Band: 31 (1924)

Heft: 16

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. 16. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 30. August 1924.

Ins Hohe bauen,
Ins Tiefe schauen,
Nach oben leben.
Nach unten geben,
Mit ernstem Ringen
Ins Weite dringen,
Doch im Entfalten
Zusammenhalten.

Wilhelm Müller-Rüdersdorf.

□

Sparsamkeit im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Die Hausfrau besitzt die große Macht, Verbraucherin und Einkäuferin der meisten Erzeugnisse zu sein. Durch ihre Hand gehen die für eine Familie notwendigen Lebens- und Genußmittel, sie kauft alles zur Ergänzung des Hausrats Notwendige ein, ebenso die Kleidung für die Familienmitglieder. Sie weiß es auch, daß, ob bei guter oder schlechter Valuta, das Haushaltsgeld im Verhältnis doch immer knapp ist, jedenfalls in einem Durchschnittshaushalt nie so reichlich, um ohne Bedenken alles kaufen zu können. „Sparen" ist ein Wort, das aus dem Wörterbuch einer Hausfrau fast nie verschwindet. Wie aber und woran soll sie sparen? Hat sie ihren Zweck erreicht, wenn sie eine Kupfermünze auf die andere legt und sich dann wer weiß wieviel auf ihre Sparsamkeit einbildet? Keineswegs. Die Stellung einer Frau als Vorsteherin des Haushalts ist nicht so unwichtig, daß sie es dem einsam lebenden Geizhals gleich tun dürfte. Auf ihr ruhen Aufgaben, die im verkleinerten Maßstabe denen eines Landesoberhauptes gleichen. Denn sie muß dafür sorgen, daß in ihrem Reiche jeder sein auskömmliches Dasein hat, sie darf keinen Zweig ihres Machtbereiches vernachlässigen, keinen auf Kosten eines anderen bevorzugen. Da ihr die Sorge für alles, was zur Leibesnahrung und -notdurft gehört, obliegt, muß sie diese Pflichten auch nach bestem Wissen und Gewissen erfüllen. Eine Übersättigung der Hausgenossenschaft muß ihr ebenso fern liegen, wie eine unzureichende Ernährung. Wenn vom Sparen die Rede ist, denkt die Hausfrau aber immer zuerst an das Essen. Es wird jedoch nur dann das rechte Sparen sein, wenn sie statt Schmalhans Küchenmeister sein zu lassen, darauf bedacht ist, diejenigen Nahrungsmittel zu wählen, die den meisten Nährwert enthalten und daher verhältnismäßig billig sind. Sie wird nicht den notwendigen Fettverbrauch einschränken, denn der Körper bedarf des Fettes zu seinem Aufbau. Dagegen ist der Verbrauch von Fleisch und Wurst, deren Kauf stets ein gewaltiges Loch in die Wirtschaftskasse reißt, schon beträchtlich weniger wichtig. Durch die Wahl der vorteilhaftesten Stücke wird sie hier einen Ausgleich schaffen. Ferner wird sie bedenken, daß im Getreide alle

für unsere Ernährung wichtigen Stoffe enthalten sind, und daß der Mensch — theoretisch angesehen — von der Brotnahrung allein bestehen könnte. Daher sind alle mehlhaltigen Speisen durchaus vollwertige Nahrungsmittel, und die Hausfrau wird es verstehen, sie durch Abwechslung in der Zubereitung zu gern gesehenen Gerichten zu gestalten. Sie unterschätze auch den Wert des Obstes und der Gemüse nicht. Und noch an einer Stelle läßt es sich beim Kochen sparen: durch restlose Ausnützung alles Vorhandenen und durch zweckmäßige Einteilung. Wie viele Abendgerichte lassen sich aus Resten vom Mittagsmahl herstellen, wie viele Male können Knochen ausgekocht werden, um in Verbindung mit nahrhaften Einlagen immer noch eine wohlschmeckende Suppe zu ergeben. Das rechte Einteilen ist aber das beste Sparen. Angefangen mit der Zeit, die mit das Kostbarste ist, das wir besitzen. Man braucht deshalb noch lange kein Zeitknicker zu sein. Aber wenn man beim Ausgehen alle Einkäufe auf einmal erledigt und dadurch mehrmalige Gänge vermeidet, so ist schon Zeit gespart für ein ruhiges Stündchen, das man zum Ausbessern oder auch zu einem erholenden Lesestündchen benutzen kann. Denn die Hausfrau soll bei all ihren Pflichten niemals vergessen, daß sie auch „Mensch" ist. Je besser sie die Zeit einzuteilen weiß, desto mehr bleibt ihr zur freien Verwendung übrig.

Die ruhig überlegende Hausfrau, die keinen Handgriff, ja keinen Schritt macht, ohne ihn auf seine größte Zweckmäßigkeit erprobt zu haben, wird auch die sparsamste sein. Es läßt sich nämlich mehr mit dem Kopfe, d. h. durch Überlegen, als mit dem Geldbeutel sparen. Was nützt es, daß die Hausfrau um einen Zehner feilscht und darüber Zeit vergeudet, die nicht mit Geld zu bezahlen ist. Denn sparsam ist nicht geizig, aber es ist ein Durchdenken seiner Arbeit, durch das unnötiger Kraft- und Zeitverlust vermieden wird, ist ein Beurteilenkönnen, ob das Verwendete auch dem Werte des dafür verausgabten Geldes entspricht, ist ein Anordnenkönnen. Denn die Hausfrau muß ein ebenso guter Außen- wie Innenminister ihres Hauswesens sein. G. C.

□

Die Nelke.

(Nachdruck verboten.)

Nicht ganz so stolz und prächtig wie die Königin der Blumen, aber doch in holder Schönheit prangend und ebenso süßen Duft spendend, verdient die Nelke gleich nach der Rose genannt zu werden. Ist die Pflanze auch in ihrem graugrünen, schmallinigen Blütenkleide viel bescheidener als die Rose, so zeigt sie sich doch fast immer in einer so schönen Form und ihre Blüten in leuchtenden Farben, daß man sie getrost neben ihre stolze Schwester stellen darf, umsomehr als ihr feiner Duft nur von dieser und den Reseden erreicht wird. Die Nelke war schon im frühen Mittelalter in Nordafrika bekannt und wurde von dort durch Soldaten Ludwigs IX. nach Frankreich gebracht. Durch eifrige verständige Pflege wurde eine Veredlung erzielt, die ans Wunderbare grenzt.

In Deutschland und bei uns war die Blume bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts hoch geschätzt und nahm die erste Stelle unter unseren Gartenblumen ein. Wohl ist sie jetzt von der Rose etwas zurückgedrängt worden, aber als Zierde unserer Fenster und Balkone ist sie doch immer noch sehr beliebt und zur Winterszeit zaubern wir gerne mit den herrlichen Blüten, die uns die Riviera sendet, Frühlingsduft in unsere Wohnräume. In allen Farben außer schwarz und grün prangen die Blüten; für ihren Wert, ihre Schönheit ist maßgebend, daß der Stengel kräftig genug sei, die Blüte aufrecht zu tragen. Diese soll groß, rund, regelmäßig gestaltet, die Farbe der Zeichnung rein und klar sein und bei aller

Dichtheit der Blume soll die Kelchröhre nicht platzen. Als Balkonpflanze ist die rasenartige Pflanze der dunkelrot blühenden Bergnelke sehr beliebt, auch die Frühnelken, die schon im Juni blühen und nur niedrige Stengel haben. Eine zur Winterszeit einen sehr wohlriechenden Flor tragende Spielart ist die Remontantnelke. Man bringt die jungen Pflanzen im April in gut vorbereitete Beete, schneidet sie nach dem Einwurzeln zurück, damit sie recht kräftig werden und pflanzt sie nach abermaliger Spitzung gegen Ende September mit dem Erdballen in größere Töpfe und hat dann im Januar blühende Pflanzen, die bis ins Frühjahr hinein reichlich blühen und duften.

Der süße Duft zeichnet alle Abarten aus und lockt die fleißigen Bienen an, seis nun die Federnelke, die als blaßrotes, bescheidenes Blümchen mit niedern Stengeln sich vom Mai bis Juli als Blumenbeeteinfassung so geeignet erweist, sei es die Alpen- oder Bartnelke, Dianthus barbatus, die auf hohem haardünnen Stengel ihre vielgespaltenen Blumenblätter ausbreitet, seis die schönste der ganzen Rasse, die große, gefüllte, weiße Prachtnelke.

Aussaat, Stecklinge und Absenker sind die Vermehrung der kultivierten Arten bringenden Methoden. Die ersten beiden dürften allgemein bekannt sein, die letztere weniger. Sie ist aber der einfachste und sicherste Weg zur Erhaltung der verschiedensten Spielarten, darum wollen wir diesen hier bezeichnen. Man sticht mit einem scharfen Messer etwas oberhalb eines Knotens mitten durch den Stengel bis in die Mitte des Knotens und schneidet diesen dann nach außen quer durch. An diesem durch die Operation freigewordenen Stück, Zunge genannt, sollen sich die Wurzeln bilden. Man erhöht mit Erde den Boden so weit, daß der freie Zweig ohne Beschädigung bequem in der Erde ruht, die Zunge senkrecht nach unten. Die leichte Erdschicht wird vorsichtig begossen und nach 5—6 Wochen, nachdem sich Wurzeln gebildet haben, trennt man vorsichtig die Ableger vom Mutterstock ab und pflanzt sie in Töpfe oder an eine etwas schattige Stelle ins freie Land.

Der Boden darf lockerer, mäßig feuchter Gartenboden sein, er soll aber nicht mit rohen Düngerstoffen gemischt sein. Leicht bedeckt überwintern die Nelken an geschützten trockenen Stellen im Freien gut, leiden dagegen unter der Winternässe, so daß es bei edeln Sorten ratsam ist, sie mit dem Erdballen im Spätherbst auszuheben und in einem trockenen luftigen Raum bis Ende April ruhen zu lassen. Hr.

□

Schwerhörige Kinder.

(Nachdruck verboten.)

Die Schwerhörigkeit wird im Kindesalter noch nicht genügend erkannt und doch kann dieses Leiden für den Betroffenen die traurigsten Konsequenzen nach sich ziehen, ja, manches Leben wird davon zerrüttet. Ist es auch sehr schwer, Hördefekte beim kleinen Kinde zu bemerken — sobald sie nicht mit einer sich irgendwie äußernden Ohrenkrankheit zusammenhängen — so werden wir doch an der mangelhaften Auffassungsfähigkeit und an dem schwierigen und unklaren Nachsprechen der Worte bald zu erkennen vermögen, daß das Gehör nicht normal funktioniert. Auch ist beobachtet, daß der stimmliche Ton des Erziehers nicht nur die Worte vermittelt, sondern daß durch ihre Nuancen, die das Gefühl diktiert, die sie wärmer, kälter, ernster, fröhlicher etc. gestalten, kurz, daß alles hineingelegt werden kann, was aus der Seele strömt und sich zur Seele wenden will. Es ist leicht zu verstehen, daß durch den Mangel am Wahrnehmen der Ton-Nuancen auch die Gemüts- und Charakterbildung beim Kinde in erheblicher Weise geschädigt werden wird, wenn die Erziehung eine intensivere Beschäftigung mit ihm versäumt. Wohl zu bedenken bleibt auch,

daß ein schwerhöriges Kind, dem sich auf Schritt und Tritt das Bewußtsein aufdrängt, den Geschwistern oder Spielgefährten nicht ebenbürtig zu sein, da die geringere Hörfähigkeit es ungewandt und schwer von Begriffen macht, leicht in Mißtrauen und eine Art kindliche Bosheit verfällt, die zwar anfangs ganz harmlos aussehen, mit dem heranwachsenden Kinde sich aber zu Charakterfehlern schlimmster Art steigern können.

Die Tatsache, daß in der Schweiz, z. B. in Zürich, die ohrenärztliche Untersuchung der Schulkinder im 1. Schuljahr 11,5 %, in Luzern sogar nahezu 40 % ohrenkranke Kinder feststellt, von denen die größte Anzahl bei ärztlicher Behandlung heilbar ist, beweist, daß die Mehrzahl der Kinder bereits beim Schuleintritt an vernachlässigten Ohrenerkrankungen litt.

In der Schule werden sich für das schwerhörige Kind wieder neue Konflikte ergeben. Vielleicht wird die den schlechten Leistungen zugrunde liegende Schwerhörigkeit gar nicht erkannt, oder es werden die Schwerhörigen zu den Schwachbefähigten gerechnet. Dadurch, daß dem gehörschwachen Kinde das Erfassen des Lehrstoffes erschwert oder dessen Zusammenhang ihm fremd bleibt, wird es notwendigerweise in seiner geistigen Entwicklung gehemmt, und nur ausnahmsweise gelingt es den mit hervorragender Intelligenz begabten Kindern, die Lücken im Verstehen durch Kombination zu ergänzen.

Nachdem diese Feststellungen von Autoritäten geeignete Beachtung gefunden hatten, haben die größeren Städte in Deutschland, zuerst Berlin, den Anfang mit der Gründung von Schwerhörigen-Klassen gemacht. Auch in Basel, Bern und Zürich bestehen zurzeit Sonderklassen für normalbegabte Schwerhörige, die dem geistig oftmals sehr vernachlässigten Zustande ihrer Schüler gerecht zu werden vermögen und ihren Unterricht in einer Form leiten, die ihnen verständlich ist. B. E.

Haushalt.

Mit Garantol eingemachte Eier

besitzen auch nach vielen Monaten noch einen so guten Geschmack wie ganz frische Trinkeier, während die in Kalk konservierten mit der Zeit einen eigentümlichen Kalkgeschmack annehmen, so daß sie zwar zu Back- und Kochzwecken noch sehr gut verwendet werden können, als Trinkeier und zur Bereitung von Spiegelei aber meist nicht mehr gebrauchsfähig sind.

Das Einmachen mit Garantol ist sehr einfach. Jeder Käufer bekommt die Gebrauchsanweisung in der Drogerie gratis. In erster Linie ist zu bemerken, daß zur Konservierung nur kleinerer Quantitäten von Eiern am zweckmäßigsten Holzgefäße verwendet werden, wobei jedoch sehr darauf zu achten ist, daß diese erstens durchaus rein, ohne jeglichen Beigeschmack, und zweitens gut verschwellt, also absolut wasserdicht sein müssen. Beim Ankauf von Eiern sehe man behufs Konservierung niemals zu sehr auf Billigkeit. Meiner Erfahrung gemäß sind die schönsten und größten Eier gerade die besten und vorteilhaftesten zum Einwintern. —r.

Vorzüglich bewährt sich auch

das Eier-Einlege-Verfahren in Torfmull.

Die sorgsam mit einem in Salzwasser-, essigbefeuchteten Läppchen oder den ausgepreßten feuchten Schalen der Zitronen gereinigten Eier werden in einen festen Karton, Holzkiste oder Korb in Torfmull so verpackt und eingebettet, daß sie sich gegenseitig nicht berühren. Oben und unten mit einer Torfmullschicht abschließend, wird der Behälter zugedeckt. In diesem Torfmull, jede Woche einmal umgedreht, daß sich der Inhalt der Eier nicht einseitig festsetzt, halten sie sich ausgezeichnet. Im Winter müssen sie jedoch in frostfreiem Raume aufbewahrt werden V.

Graugewordene schwarzseidene Spitzen aufzufrischen.

Handelt es sich um eine leichte Qualität, dann drücke man die Spitzen in starkem Kaffee aus, dem man auf 1/2 Liter ein bis zwei Eßlöffel voll Spiritus beifügt. Soll die Spitze wieder etwas Steife bekommen, löst man in der warmen Kaffeemischung 1/2 – 1 Blatt weiße Gelatine auf, die man zuvor in kaltes Wasser tauchte. Gut ausgezupft, bügle man die Spitze entweder unter Seidenpapier oder nadle sie, sorgsam in Form gezogen, mit feinen Stahlnadeln auf dem Plättbrett auf. Kräftige Spitzen drückt man nur in Spiritus aus und behandelt sie weiter wie oben angegeben. L.

□

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: * Eierklößchensuppe, * Schafskoteletten à la Nelson, Makkaroni, Tomatensalat, *Tabakrollen.

Montag: Erbssuppe, † Fleisch mit Kartoffeln, Gemüsesalat.

Dienstag: Sagosuppe, † Gebackene Pilze, Butterkartoffeln, *Pflaumenauflauf.

Mittwoch: Geröstete Grießsuppe, Speck, *Bohnengemüse, Schalenkartoffeln.

Donnerstag: Käsesuppe, *Tomatenkoteletten, † Kartoffelsalat mit Gurken, † Gedeckter Apfelkuchen.

Freitag: Zwiebelsuppe, *Wurstwecken, Krautgemüse, *Kartoffelbällchen.

Samstag: Brotsuppe, †Gefüllte Tomaten mit Reis, Kopfsalat, Früchte.

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.

Eierklößchen-Suppe (für Kranke).

Zwei Eier werden gut zerklopft, mit einer Tasse kochender Milch übergossen und mit wenig Salz und Muskatnuß gewürzt. Nun wird ein glattes Pfännchen oder Töpfchen mit Butter gut ausgestrichen und die erkaltete Eiermilch durch ein Sieb hineingegossen. Hierauf stellt man dieses Töpfchen in ein anderes niederes, mit Wasser gefülltes Geschirr, und läßt es 1 bis 1½ Stunden im heißen Ofen unmerklich langsam kochen. Durch starkes Kochen würde die Masse Löchlein bekommen, statt glatt zu werden. Dann stürzt man die nun fest gewordene Eiermilch auf ein Hackbrett und zerschneidet sie in schöne, gleichmäßige Würfel, die man in eine Suppenschüssel legt und mit kräftiger, kochender Fleischbrühe übergießt und gleich serviert.

S. Senn: „Suppen-Rezepte."

Wurstwecken.

300 Gr. Blätter- oder Halbbutter- oder geriebener Teig, 3—4 Bratwürste oder Haché von Fleischresten mit Rosinen, Bratenjus, saurem Rahm, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und 1 Ei — Fett zum Backen — oder 1 Eigelb zum Bestreichen. Von dem messerrückendick ausgewallten Teig werden 12—15 Cm. lange und ebenso breite Vierecke geschnitten. Von der Fleischmasse formt man 8—10 Cm. lange Würste und legt sie darauf; es können auch abgewellte und ungeschälte Bratwürste verwendet werden. Der Rand des Teigstückes wird mit Wasser oder Ei bestrichen, der Teig übergeschlagen, gut zusammengedrückt, verziert, die Wecken im heißen Fett schwimmend oder mit Ei bestrichen im mittelheißen Ofen schön gelb gebacken.

Schafskoteletten à la Nelson.

8 Schafskoteletten, Salz, Pfeffer, 8 Zwiebeln, 40 Gr. Butter, Parmesankäse, 8 Teelöffel saurer Rahm, 5 Gr. Butter. Die Koteletten werden dressiert, gesalzen und gepfeffert. Die Zwiebeln werden in Scheiben geschnitten, in der Butter weichgedünstet, durch ein Drahtsieb gestrichen und mit Salz und so viel Käse vermischt, daß ein dicklicher Brei entsteht. Die Koteletten werden auf einer Seite mit dem Zwiebelbrei bestrichen und je ein Teelöffel saurer Rahm darauf gegeben. Man legt sie nebeneinander in die Bratpfanne in heiße Butter und dämpft sie zugedeckt 20 Minuten, jedoch nicht länger, weil sie sonst hart werden. Resten von Zwiebelbrei werden in die Sauce gegeben. Nach Belieben können die Koteletten zuerst auf einer Seite leicht angebraten werden. Auf diese Seite streicht man dann den Zwiebelbrei.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Gefüllte Kartoffelbällchen.

500 Gr. Kartoffeln, 20 Gr. Kartoffelmehl, 20 Gr. gewöhnliches Mehl, 1 Ei, Salz, gedünstete Pilze. Die gekochten Kartoffeln werden gerieben und mit dem Mehl und Ei vermischt; sie müssen recht mehlig sein, da die Bällchen sonst nicht zart, sondern härtlich werden. Man formt aus dem Teige kleine Bällchen, nimmt eines so in die linke Hand, daß es seine Form behält, und drückt oben eine Höhlung hinein, die mit einem Löffelchen gehackter, gedünsteter Pilze gefüllt wird. Dann drückt man die Öffnung mit Teig zu und brät die Bällchen in Fett oder bäckt sie schnell im Ofen.

B.

Bohnen mit Tomaten.

Junge Bohnen werden abgezogen, durchgebrochen und in Salzwasser weich gekocht. Indessen werden reife Tomaten in dicke Scheiben geschnitten, die Kerne entfernt und in Butter mit Salz, Pfeffer, etwas Fleischextrakt weich gedämpft. Wenn die Bohnen gar sind, läßt man sie abtropfen, dämpft sie in etwas Butter, mit Salz und gehackter Petersilie und mischt dann behutsam Bohnen und Tomatenscheiben untereinander.

Tomaten-Koteletten.

Von großen, roten und festen Tomaten schneidet man fingerdicke Scheiben, die man mit Salz und Pfeffer bestreut, in zerschlagenem

Ei oder dickem Omelettenteig, sowie geriebener Semmel wendet und in heißem Fett von beiden Seiten schön goldbraun bäckt. Sie schmecken ausgezeichnet zu Kartoffelsalat, -püree oder mit einer holländischen Sauce zu neuen Kartoffeln.

Einfacher Pflaumenauflauf.

750 Gr. Pflaumen, Zucker, 200 Gr. Mehl, 1/4 Liter Milch, 2 Eier, 100 Gr. Zucker, Vanille, Fett zum Ausstreichen der Form. Die Pflaumen werden entsteint und mit Zucker und mit ganz wenig Wasser geschmort, dann gut abgetropft und in eine glatte Auflaufform gegeben. Aus den übrigen Zutaten bereitet man einen Eierkuchenteig, zieht den recht steif geschlagenen Schnee darunter und gibt den Teig über die Pflaumen. Bei nicht zu starker Hitze 30—40 Minuten backen. Den abgelaufenen Saft reicht man als Sauce dazu.

„Die fleischlose Küche."

Hafergrütze mit Zwetschgen.

Eine schwache Tasse voll Hafergrütze wird in etwas Butter geröstet, dann ein Liter Wasser und eine Tasse voll Milch beigerührt, schwach gesalzen und 30 Minuten gekocht. Dann wird ein Teller voll geschälte, ausgesteinte, frische Zwetschgen beigegeben, das Ganze nochmals einige Minuten aufgekocht, dann angerichtet, mit Zucker und Zimt bestreut und serviert. Nahrhaftes Abendessen.

S. S.

Tabakrollen.

Ein magerer Blätterteig wird zubereitet, ausgewallt, in ca. 3 Cm. breite und etwa 20 Cm. lange Streifen geschnitten. Diese werden mit Himbeer-Marmelade bestrichen, dann doppelt gelegt und spiralförmig auf ein fingerdickes, gut mit Fett bestrichenes Holz gewickelt, mit Schnur umbunden und im Fett schwimmend gebacken. Wenn sie schön gebacken sind, läßt sich das Hölzchen leicht entfernen, um wieder gebraucht zu werden. Noch warm werden die Tabakrollen mit Zucker bestreut. „Kochrezepte bündn. Frauen."

Eingemachte Früchte.

Quitten- und Apfelgelees.

Die Früchte werden abgerieben, nicht geschält, in Viertel zerteilt und samt dem Kernhaus mit so viel Wasser zugesetzt, daß es darübersteht. Man kocht die Schnitze zum Zerplatzen weich und läßt den Saft durch ein Tuch ablaufen, ohne zu drücken, und kocht ihn unter Zuckerzusatz wie die andern Früchte, auf 1 Kilo Saft 1 Kilo Zucker. Zu Apfelgelee fügt man als Würze Vanille oder Zitronenschale bei, die vor dem Anrichten entfernt wird.

Soll das Mark zu Pasten verwendet werden, müssen die Früchte geschält und entkernt, Schalen und Kerne mit wenig Wasser extra gekocht und dieses dem durchgetriebenen Mark beigefügt werden. Sie werden dadurch rascher fest. Man kocht die Masse mit Zucker zu einem dickflüssigen Brei, preßt ihn auf flache Platten aus und bringt sie zum Trocknen in gelinde Wärme. In längliche Vierecke schneiden oder Formen ausstechen.

Zwetschgengelee

wird ebenso zubereitet. Man fügt hier dem Saft einen Stengel Zimtrinde und einige Nelken bei. Der Rückstand kann zu Kuchen verwendet werden.

Gelee aus Obst-Abfällen.

In großen Familien, wo sehr gespart werden muß, kann aus Rinde und Kernhaus der Äpfel und Birnen, die vor dem Zurüsten gewaschen werden müssen, in obiger Weise ein ganz gutes Gelee bereitet werden. Auf 1 Liter Saft 3/4—1 Kilo Zucker und den Saft einer Zitrone, sowie ein Schnitzel Zitronenschale mitkochen.

Gelee aus unreifem Fallobst ist ebenso herzustellen. Man erzielt damit ganz feines Gelee, darf aber mit dem Zucker nicht sparen. „Gritli in der Küche".

Obstmus.

Auch aus ungenügend ausgereiftem Obst (Fallobst), namentlich aus Äpfeln, läßt sich noch ein angenehm schmeckendes Obstmus bereiten. Die gewaschenen Äpfel werden in Schnitze zerschnitten (wurmstichige Teile entfernt), im Wasser, das etwa zwei Finger hoch über den Früchten steht, weich gekocht, dann durch ein Sieb getrieben, damit die unverdaulichen Teile zurückbleiben. Auf das Kilo durchgetriebenes Obstmark kommen etwa 500 Gr. Zucker mit etwas Zimt. Unter Umrühren wird die Masse bis zu Breidicke eingekocht und dann in gereinigte und gut geschwefelte Gefäße (Gläser, Töpfe, Kübel) gefüllt und in üblicher Weise mit Pergamentpapier verschlossen, nachdem vorher ein mit Alkohol angefeuchtetes, rund zugeschnittenes Papier auf das Mus gelegt worden ist.

Gesundheitspflege.

Natürliche Erholung unserer Augen.

Ununterbrochen sehen und schauen unsere Augen vom morgendlichen Erwachen bis zur Nachtruhe, also ungefähr sechszehn Stunden hintereinander, und doch sehen wir am Abend nicht merklich schlechter als am Morgen. Diese höchst wichtige Tatsache wird dadurch ermöglicht, daß die fürsorgliche Mutter Natur besondere Einrichtungen geschaffen hat, welche dem Auge auch während der Arbeit Erholung und Stärkung zuteil werden lassen. Hier-

her gehören besonders die Augenbewegungen und der Lidschlag. Fast unaufhörlich wandern unsere Blicke hin und her, selbst beim Lesen und Schreiben. Häufige leichte Bewegung eines Gliedes befördert aber in demselben den Blut- und Säftestrom, wodurch die Ermüdungsstoffe schnell beseitigt und neues Nährmaterial herbeigeschafft wird. Auch die unwillkürliche verschiedene Einstellung der Augen beim Nah- und Fernsehen bewirkt dasselbe. Hat man längere Zeit gelesen oder geschrieben und blickt dann durchs Fenster hinaus in die Ferne, so tut das den Augen wohl, es dient ihnen zur Erholung. Ist es noch dazu eine Fläche mit ruhigen, sanften, satten Farben, auf die man schaut, z. B. ein Wald oder eine Wiese, so ist der wohltuende Einfluß noch größer und die Erholung nachhaltiger.

Besonders befördert wird der Blut- und Saftwechsel der Netzhaut durch den unermüdlichen Lidschlag. Eine verhältnismäßig selbst kurze Unterbrechung desselben setzt die Leistungsfähigkeit der Augen schnell und bedeutend herab. Man blicke einmal in einem Buche fest und unverwandt auf einen Buchstaben, ohne Lidschlag, ohne zu blinzeln: alsbald wird die ganze Seite trübe und verschwommen erscheinen. Nun blinzle man mehrmals rasch, — sofort verschwindet der Nebel. Alle diese scheinbar überflüssigen Bewegungen regen den Säfte- und Blutzufluß zu den Augen an, spülen schnell die Schlacken des Stoffwechsels und der Ermüdung weg, führen der Netzhaut immer neue Nahrungsstoffe zu, so daß diese fast unermüdlich arbeitsfähig bleibt.

Freilich genügen diese selbsttätigen Erholungsmittel noch nicht für solche Personen, welche viel und angestrengt mit den Augen arbeiten müssen, wie Gelehrte, Büroangestellte, Schriftsteller, Schneiderinnen und andere Berufsarten. Sie müssen diesem für sie höchst wichtigen Organe eine besondere Diätetik zuteil werden lassen. Zunächst ist alles zu meiden, was Blutanhäufung im Kopfe hervorrufen kann, wozu auch enge Halskragen gehören. Dann gönne man den Augen täglich längere Zeit Ruhe und Erholung durch Sehen in die Ferne, was am besten auf Spaziergängen geschieht.

Ein normaler Stoffwechsel beeinflußt auch den Zustand des Auges, man sorge also namentlich bei sitzender Beschäftigung dafür, daß sich dieser auf normale Weise vollziehen kann.

Dr. G.

Mit Recht wird allgemein vor dem

Kaltbaden

oder gar Schwimmen mit gefülltem Magen gewarnt; es ist dabei mehrfach plötzlicher Tod beobachtet worden, der sich jedenfalls dadurch erklärt, daß im Wasser Übelkeit entsteht, besonders durch Kälte und Wasserdruck auf den Magen, infolge derer die Betreffenden halb ohnmächtig werden, unter Wasser erbrechen, von den sich entleerenden Speiseteilen etwas in die Luftröhre bekommen und ersticken. Nachherige Leichenöffnungen haben dies wiederholt bestätigt.

Dr. T.

Krankenpflege.

Die Behandlung der akuten Nierenentzündung

hat sich nach Dr. med. Bachem vor allem auf die Schonung der Nieren zu beziehen. Man darf ihnen so wenig wie möglich Arbeit zumuten und muß ihnen so viel wie möglich Arbeit abnehmen. Viele Nahrungsmittel, die die gesunde Niere nicht merklich belasten, wirken auf die kranke schwer schädigend. Dazu ist vor allem zu rechnen alles, was vom toten Tier stammt, also Fleisch, Fleischbrühe, Knochenbrühe, aber auch Eier und Kaviar. Wesentlich ist die Einschränkung des Kochsalzes, auch die meisten anderen Gewürze sind schädlich. Nun muß man sich klar machen, daß fast alle unsere Speisen mit Salz zubereitet werden oder von Natur Salz enthalten. Das trifft z. B. für die Gemüse, Salate und auch Mehlspeisen, wenigstens in der gewöhnlichen Zubereitungsform, zu. Für die meisten Ärzte hat sich deshalb eine zwangsweise Gedankenverbindung zwischen Nierenentzündung und Milchdiät gebildet. In Milch und süße Mehlspeisen (Milchreis, Milchgrieß) brauchen wir ja in der Tat kein Salz zu tun. Aber auch Milch enthält von Natur schon Salz.

In den meisten Fällen wird eine Obstkur angebracht sein, und zwar unter zeitweiser Ausschließung des nährwertreicheren Obsts. Man gebe also Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Stachelbeeren, Äpfel, Birnen, Trauben, Pflaumen aller Art. Sie können roh, gekocht als Kompott oder in Gestalt von Saft genossen werden. Sind die Verdauungsorgane in Mitleidenschaft gezogen, so empfehle ich besonders Saft mit gutem Wasser vermischt, teils warm, wie Glühwein, teils kalt. Namentlich bei kalten Getränken sind die Kranken anzuhalten, kleine Schlücke zu machen und jeden etwas im Munde zu halten wie bei einer Kostprobe.

Gartenbau und Blumenkultur.

Als Dünger für Spargelbeete

ist Kainit zu empfehlen, 100 Gr. auf einen Quadratmeter. Nach beendigtem Stechen wirkt sofort untergegrabener Kuhdünger günstig.

r.

□

Tierzucht.

Die Peking-Ente

ist unstreitig von allen bisher in der Schweiz gezüchteten Entenrassen die empfehlenswerteste, besonders wo es sich darum handelt, möglichst rasch und unter vorteilhaftester Ausnutzung aller in einem größern Haushalt sich ergebenden Abfälle aus Küche, Eßzimmer und Garten möglichst viel Fleisch und Fett zu erzeugen. Was von der Ente im allgemeinen, das gilt von der Peking-Ente ganz besonders, sie ist ein Allesfresser, daher lassen sich durch sie alle Abfallstoffe, selbst solche, die von andern Haustieren verschmäht würden, aufs vorteilhafteste verwerten. Die Schlachtentenhaltung, -zucht und -mast ist bei dieser Rasse die profitabelste und erfolgreichste und nur in der Eierproduktion wird sie noch von andern Rassen, so namentlich von der indischen Laufente übertroffen, da diese von allen Enten am meisten Eier legt. Die Peking-Ente ist gegen Krankheiten und nachteilige Witterungseinflüsse fast unempfindlich; ihre Jungen wachsen ungemein rasch heran, lassen sich leicht aufziehen, sind wetterhart und leicht zu mästen. Sie erreicht ein ganz ansehnliches Körpergewicht und liefert schon im Alter von 10—15 Wochen einen vorzüglichen Braten. In ganz ausgewachsenem Zustande von 6—7 Monaten erreicht die Peking-Ente ein Gewicht von 3—4 Kilo des feinsten, saftigsten Fleisches, daneben noch ein beträchtliches Quantum Federn und Flaum in guter Qualität. Dennoch legt sie jährlich immer noch (bei guter Haltung und Pflege) mindestens 75—80 große, schmackhafte Eier und kann so mit Recht als eine der besten Nutz-Enten bezeichnet werden. -r.

Torfstreu

ist ein ausgezeichnetes Streumittel für Geflügelhäuser; sie wird 2—3mal wöchentlich aufgeschüttet, beseitigt jeden Geruch und ist hernach als Dünger wertvoll für Blumen, Gemüse und Äcker. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

53. Die echte **Schmidts Waschmaschine** ist zu beziehen durch den Generalvertreter für die Schweiz: E. A. Maeders Erben in St. Gallen-O. Leserin.

54. Man kann mit **Elektrizität** so billig kochen wie mit Gas, aber man muß natürlich die Kochkiste zuhülfe nehmen, um die Stromkosten zu verringern. Es muß auch hier intelligent gekocht werden — nicht nach Art der untüchtigen Hausfrauen, die für kleine Mengen große Geschirre aufstellen, unpassendes Geschirr verwenden, keine Pfannendeckel brauchen und Speisen zwecklos lange auf dem Feuer halten. Es geht auf diese Weise täglich ein Vermögen in den Küchen gedankenlos wirtschaftender Frauen zugrunde. E.

55. Man kann freilich durch einseitige **Eierkost** die Verstopfung herbeiführen, aber man entgeht der Gefahr, wenn man Obst und Gemüse reichlich verwendet damit, für den Fall, daß der eigene Hühnerhof eine regelmäßige Verwendung von Eiern wünschbar machen sollte. Hausfrau.

56. **Bücher** lassen sich im Haushalt wohl nur durch schwefeln desinfizieren. Ob dabei alle Blätter bakterienfrei werden, ist freilich eine offene Frage! Haustochter.

Fragen.

57. Da in unserer Miet-Wohnung eine Bade-Einrichtung fehlt, sehen wir uns nach einer transportablen Badewanne um. Kennt jemand die „**Sanitas**"-**Badewanne?** Ist diese vorteilhafter mit direkter Gasfeuerung (wir müßten das nötige Wasser auf Gas erhitzen)? Oder kann jemand andere ähnliche Systeme empfehlen? G. in Z.

58. Verlohnt es sich, selbst **Brot** oder brotähnliches Gebäck herzustellen, wenn man an seinem Wohnort nur schlecht gebackenes bekommt? Welche Hausfrau, die dieses Handwerk versteht, kommt andern Lesern dabei zu Hülfe?
Eine, die gerne gutgebackenes Brot ißt.

59. Wie behandeln gute Hausfrauen die **Bürsten**, die sie täglich im Gebrauch haben? Mir scheint, man sollte sorgfältiger damit umgehen, als es in der Regel geschieht. Da werden die gröbsten Besen oft für den Parkettboden benutzt und für die Steintreppen verwendet man dann wieder den feinsten Borstenbesen. Von einer regelmäßigen Reinigung solcher Dinge keine Rede! Man gebe mir, bitte, guten Rat auf diesem Wege.
Junge Hausfrau.

60. Wer nennt mir ein Büchlein, das speziell **vegetarische Rezepte** und abwechslungsreiche Speisezettel für das ganze Jahr bringt? Es wurden zur Kriegszeit ein paar ganz billige Kochbüchlein herausgegeben — gibt es keine solchen für die vegetarische Küche? Zum Studium umfangreicher Bücher nimmt sich meine Köchin doch keine Zeit. Dank zuvor!
Geschäftsfrau.

61. Wie können alte **Tintenflecke** aus einem Tannenboden entfernt werden?
Bethli.

62. Wer nennt mir ein gutes Rezept für die feinen Plum-Cakes? Besten Dank.
Frau J.

□