

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **31 (1924)**

Heft 18

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

Abonnementpreis:

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

Nr. 18. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 27. September 1924.

Es blüht die Luft im Frühherbstschimmer.
Die ersten zartgefärbten Ästern blühen.
Um ihre weichbefranzten Sterne ziehen
Des Herbstes stille Zauber her, wie immer.
Der erste Strauß in diesen zarten Tönen
Zwingt meine Hand zu leisern Zärtlichkeiten;
Denn solches Blühen lächelt in die Zeiten,
Die noch voll Farbe, doch nur vom Entwöhnen.

Dora Stiteler.



Kleine Herbstarbeiten im Garten.

(Nachdruck verboten.)

Ich denke bei diesen Herbstarbeiten nicht ans Ernten oder Umgraben, sondern möchte lediglich die kleinen Beschäftigungen anführen, die der Frau neben der Hausarbeit und den Kindern zwischen den Schulzeiten obliegen. Es kommt darauf an, ob sie einen Zier- oder Nutzgarten, ja bloß Pflanzfläche haben, ob der Garten mit fremder Hilfe oder allein besorgt, ob er nur für Selbstversorgung oder auf Verdienst bebaut wird. Es kommt auch darauf an, ob die Inhaber nur das Gebräuchlichste ziehen oder auch Versuche anstellen, die sich auf das Ökalisieren, Versetzen, Kombineren beziehen, wie es der Mangel an Platz und die nötige Abwechslung in der Gemüsekost nahelegen. Nach all diesen Gesichtspunkten richtet sich die Kleinarbeit. Fangen wir an bei den Küchenkräutern. Von diesen wird besonders Bohnenkraut, Dill, Petersilie und Schnittlauch gepflanzt. Von letzterem können jetzt Ableger gemacht wer-

den. Die ersten beiden gehen rasch in Blüte über, sind deshalb rasch zu verbrauchen oder zu ernten (gehackt), an der Luft, nicht an der Sonne zu trocknen und in Gläsern aufzubewahren, bis man sie später beim Ernten der Selleriewurzeln mit deren ebenfalls fein zerfeinertem und gutgetrocknetem Kraut, sowie wenig Salbeiblättern, Thymian und Majoran mischt, was eine vorzügliche aromatische Suppenbeilage bildet. Petersilie wächst, wenn gesät, sehr reichlich und wird gleich behandelt. Um Kräuter an der Luft ohne Verlust durch Abfall zu trocknen, gibt man sie zerschnitten in Säckchen aus „Plasontuch“, eine sehr durchlässige Baumwolle in großen Breiten in Farbwarengeschäften erhältlich. Sind die Kräuter trocken, müssen sie in Papierdüten und Blechbüchsen aufbewahrt werden. Die Salbeibüschel schneidet man, um nächsten Jahres für die beliebten „Müslküchli“ breite, große Blätter zu erhalten, bis auf die Holzteile zurück, die Schosse und kleinen Blätter werden grob gehackt und für Heilzwecke aufbewahrt. Eine Handvoll gekocht, gibt das trefflichste Gurgelwasser bei Halsschmerzen. Die Blüten dolden sollen erst im Oktober abgeschnitten werden, da sie den Bienen noch als Herbsttracht dienen. Aus dem selben Grunde sollte die als Unkraut vorkommende Wallwurz nicht beseitigt werden. Weitere Lieblingsblumen der emsigen Tierchen sind Reseda und großer Mohr,

sowie die kleinen violetten Herbstastern. Kamillen können nun versetzt werden, falls sie sich am unrichtigen Orte zeigen. Sonst wachsen sie schneller nach aus Samen, wenn sie feuchten Platz haben oder man sie begießt.

Melisse und Wermutstauden sollen vor den Herbstnebeln abgeschnitten werden, da sie sonst wertlos und gelb werden. Alle Kräuter zu Heilzwecken sollten jedes Jahr frisch getrocknet werden, mehrjährige Ware hat weniger Wirkung. Auch müssen sie nicht in Küchen oder Kellern aufbewahrt werden, da sie fremde Gerüche annehmen. Hat man Pfefferminze (Schwarzstiel), so setze man alle die wildwachsenden, starkwuchernden Pflanzen in ein Beet, das man vor jedem Regen mit dem aufgehobenen Kaffeesatz bestreut; man erzielt so ohne weiteren Dünger doppelten Ertrag. Beim Ernten ist die Minze nicht abzureißen, weil die Wurzel leicht mitkommt, sondern man bedient sich einer alten Schere, wäscht und trocknet die zerkleinerten Pflanzen und bewahrt sie separat auf, da sie stark duften. Die Stiele haben dieselbe aromatische Eigenschaft wie die Blätter, sollen darum mitverwendet werden. Die Schalen der Äpfel, falls man diese nicht kocht, trocknet man ebenfalls. Im Frühjahr bereitet man daraus einen Blutreinigungstee. Desgleichen aus Schafgarbenschossen und -blüten.

Beim Räumen von Blumenbeeten (einjährige Pflanzen) achtet man darauf, daß der Samen nicht verloren geht, schneidet mit Vorteil die verdorrten Köpfe über einer Papierdüte ab und schneidet nachher den Samen aus. So bei Ringelblumen, Campanula, Bürstennelken. Auch die Früchte der Kapuzinerkresse werden gesammelt und nachgetrocknet (nicht auf dem Ofen, da bei großer Wärme die Keimfähigkeit verloren geht, was auch bei allen andern Samen zutrifft). Die Kerne der reifen Gurken, Kürbisse und Zucchetti (ein Mittel Ding zwischen Gurke und Kürbis

und feiner als solche), müssen streng gesondert aufbewahrt werden, da sie sich gleichen. Bevor die Rhabarberpflanzen ganz abstehen, kann man noch einige Stiele in Wasser zerkleinert in verschiedenen Kochtöpfen zur gründlichen Reinigung kochen. Tomaten, welche nicht an der Staupe rot geworden, sollten nicht verwendet werden, da sie unzuverlässig sind. Ueber die Herbstarbeiten an Beeren- und Obstkulturen sprechen wir ein andermal.

Alle Ausführungen zeigen, daß mannigfache Beschäftigungen auf die Hausfrau warten, welche alles verwerten will und froh ist, mancherlei zur Selbstversorgung, zur Heilung in Krankheitsfällen in nächster Nähe kultivieren zu können. E. B.



Der Apfel in der Küche.

Die Geschäftsstelle des schweizerischen Obstverbandes in Zug gibt unter diesem Titel eine Broschüre heraus, die den Hausfrauen zu Stadt und Land in 135 gut ausgewählten Rezepten die vielseitige Zubereitung und Verwertung des Apfels erleichtern will. Die Broschüre kann zum Preise von 20 Cts. (größere Bezüge mit Rabatt) direkt von der Geschäftsstelle bezogen werden. Wir möchten alle Leserinnen ermuntern, diese Anleitung zur Bereitung von Apfelspeisen zu beziehen und sich damit zu ermöglichen, ein wertvolles Nahrungsmittel oft und in den verschiedensten Zubereitungsformen auf den Tisch zu bringen. Das Vorwort sagt:

Unsere Obstfrüchte, vor allem die Äpfel, gehören zu denjenigen Nahrungsmitteln, die neben Gemüse den größten Gehalt an solchen lebenswichtigen accessorischen Nährstoffen (Ergänzungstoffe, Vitamine, Nutramine) aufweisen, denen die neuere Lebensmittelwissenschaft einen so großen Einfluß auf die Gesunderhaltung des menschlichen Organismus zuschreibt.

Wenn auch der Rohgenuß von Äpfeln zweifellos in erster Linie zu empfehlen

ist, darf nicht vergessen werden, daß ein abwechslungsreicher Speisezettel nicht nur angenehmer, sondern auch bekömmlicher ist. Zudem eignen sich Äpfel, die nicht mehr als Tafel Früchte zu gebrauchen sind, noch sehr gut für die Verwendung als Küchenäpfel, zur Bereitung von Speisen aller Art.

Hier einige Rezepte:

Apfelbraten.

300 Gr. Wecken oder Brot werden mit Sirup angefeuchtet, die Äpfel am Reibeisen (ca. 500 Gr.) gerieben und mit 80 Gr. Zucker vermischt. In einer weiten Bratpfanne wird 100 Gr. Fett heiß gemacht, eine Lage Brot hineingegeben, dann die Äpfel und schließlich das übrige Brot daraufgelegt. Drei Eier werden mit zwei Deziliter Milch gut zerquirt und darüber gegossen. Man läßt die Speise auf ganz kleinem Feuer $\frac{1}{2}$ Stunde schön gelb braten. Dann wird sie in eine zweite eingefettete Bratpfanne gestürzt, auf der andern Seite noch $\frac{1}{2}$ Stunde schön gelb gebacken und angerichtet.

Apfelfleisch.

Säuerliche Äpfel werden geschält, in Stücke geschnitten, in etwas Butter, einem Stückchen Zucker und ganz wenig Wasser weichgedämpft. Reste von Rindfleisch oder Hammelfleisch werden in kleine Würfel dazu geschnitten und mit den Äpfeln durchgeschmort. Dies Gericht schmeckt vorzüglich zu Schalenkartoffeln.

Apfelkammerl mit Cierrahm.

230 Gr. Zucker werden in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser zu dickem Sirup gekocht, Saft und Schale einer halben Orange und 650 Gr. Apfelschnitze dazugegeben. Man lasse unter sorgfältigem Rühren $\frac{1}{2}$ Stunde kochen, gebe die Masse in eine mit Mandelöl ausgestrichene Form, stürze beim Gebrauch und gebe Schlagrahm oder Cierrahm wie Vanillesauce dazu.

Gebackenes Griechobst.

$1\frac{1}{2}$ Liter Milch und 75 Gr. Zucker werden aufgekocht und 300 Gr. Grieß sorgfältig eingerührt und gekocht. Man gibt den Brei in eine mit Butter ausgestrichene Backschüssel, legt 1 Kilo kleingeschnittene Äpfel mit 100 Gr. gemahlener Mandeln und 100 Gr. gewaschenen Rosinen vermischt darauf und streut 75 Gr. Zucker mit wenig Zimt darüber. Im heißen Ofen wird die Speise zugedeckt eine Stunde gebacken. Sie soll ringsum eine hellbraune Kruste bekommen.

Apfel-Tzel.

12—15 schöne, große Reinettenäpfel, Zitronensaft, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, 1 Glas Apfelmast,

etwas Zitronenschale, 1 Stück Zimtrinde, nach Belieben zwei Nelken, eine Handvoll Mandeln, 250 Gr. Zucker, etwas Apfelgelee. Aus Wasser, Zucker, Most, Schale und Saft der Zitrone, Zimtrinde und Nelken wird ein guter Sirup hergestellt, den man einige Minuten kochen läßt. Die Äpfel werden geschält, halbiert, das Kerngehäuse sorgfältig herausgeschnitten und sofort mit einer Zitronenschale abgerieben. Man kocht jeweilen eine Lage im Zuckerstrup weich und achtet sorgfältig darauf, daß sie nicht zerfahren. (Man muß sie während dem Kochen einmal wenden, damit sie gleichmäßig weich werden.) Man hebt sie sorgsam heraus und richtet sie bergartig auf eine hübsche, nicht zu tiefe Glasschale an. Eine Handvoll Mandeln werden mit kochendem Wasser überbrüht, abgezogen, halbiert und in regelmäßige Stiften geschnitten. Man bespickt die Äpfelhälften mit den Mandelstiften auf allen Seiten, so daß sie aussehen wie Tzel. Die zweite gekochte Apfellage wird bergartig darauf geschichtet, ebenfalls mit Mandeln bespickt und so fortgeföhren, bis man einen hübschen Berg hat. Der Apfelsud wird etwas eingekocht und noch heiß über die Äpfel gegossen, so daß diese glasiert werden.

Apfelkompott-Sorte. (Für 8 Personen.)

Man setze eine Sorte auf aus von 250 Gr. Mehl bereitetem Blätterteig, bestreiche den Rand mit Eigelb, steche den Boden mit einer Gabel, damit er sich beim Backen nicht in die Höhe läßt. Sollte er sich dennoch heben, legt man einen Teller, Blech oder Platte darauf. Unterdessen koche man ein Apfelkompott von 1 Kilo Äpfeln, lege die weichgekochten Äpfel, die flache Seite nach unten, in schöner Ordnung ohne Zwischenräume auf die gebackene Sorte, koche den Saft zur dicken Gallerte ein, gieße sie über die Äpfel und lasse sie darauf erkalten und fest werden, was sogleich geschieht, wenn die Gallerte richtig und genau eingekocht worden ist.

□

Der Staubsauger.

(Nachdruck verboten.)

Böden kehren, Teppiche reinigen, Möbel und Wände abstauben ohne besondere Anstrengung und vor allem ohne selbst einen Teil des gefährlichen Staubes in Hände und Kleider, und was noch schlimmer ist, in die Lungen zu bekommen, wünscht sich das nicht jede selbsttätige Hausfrau? Auch diejenige, welche diese Reinigungsarbeit Dienstboten oder Putzfrauen überlassen muß? In jeder größern Reinigung finden wir Unpreisungen

von Staubsaugern. „Nichts für mich“ — „zu teuer“ — „es ist bis jetzt auch ohne solchen gegangen“ — so lautet meist allzu rasch das Urteil, und der Sache wird keine weitere Beachtung mehr geschenkt. Schade! Auch für diese Neuerung, wie für alles, was die Hausarbeit erleichtern und verbessern kann, sollte die Hausfrau reges Interesse bekunden. Es kommen heute verschiedenartige Apparate in den Handel. Am vorteilhaftesten für den Privathaushalt erscheint mir ein Staubsauger, der möglichst leicht von Gewicht ist, auf Rollen gezogen werden kann und nicht getragen werden muß, mit einem dichten, gut verschlossenen, angehängten, leicht entleerbaren Sack. Die Saugwirkung muß stark sein, d. h. der Motor soll tadellos funktionieren. Staubsauger, die diesen Anforderungen genügen, sind schon zum Preise von ca. 200 Fr. erhältlich.

Die erste Bedingung zur Gebrauchsmöglichkeit ist eine elektrische Leitung im Hause. Eine solche fehlt seit dem Krieg an wenigen Orten. Der Steckkontakt am Staubsauger ist der gleiche wie bei einem Bügeleisen; er läßt sich bei der Lampe einschalten, bequemer noch an einer besondern Steckdose für Bügel- oder Heizwecke. Wenn nicht in jedem Zimmer hiezu die Möglichkeit vorhanden ist, hat man nur für eine entsprechend längere Verbindungsschnur zu sorgen, damit der Apparat auch in größerer Entfernung vom Anschluß arbeiten kann. Ist in der Wohnung eine größere Steckdose zum Anschluß für Koch- und Heizapparate angebracht und dabei auch ein besonderer Zähler für verbilligten Arbeitsstrom, so kann man am Apparat einen passenden Kontakt anbringen lassen.

Für Böden und Teppiche benützt man den einfachen Apparat. An einem glatten, etwa 1 Meter langen Stab vor dem kleinen Motorgehäuse ist unten eine von einer Aluminiumhülle äußerlich verdeckte kleine Bürste in der Breite eines gewöhnlichen Stielwischers angebracht.

Sie umkleidet eine 1 Cm. weite schlitzenähnliche Öffnung, durch welche der leicht ausgebürstete, mehr aber durch Saugwirkung gelöste Staub in den am Stabe angehängten Segeltuchsaugbeutel gezogen wird. Dieser ist unten an einem Aluminiumring, der in eine entsprechende Öffnung am Apparate paßt, befestigt, oben mit einer breiten Klammer verschlossen und an die Leitstange angehängt. Die Klammer läßt sich durch Zusammendrücken lösen und der Staub kann leicht durch die breite Öffnung entfernt werden. Das Saugen besorgt der hinter der Stange angebrachte kleine Motor. Er wird durch kurzes Abwärtschieben eines erbsgroßen, unter dem Griff der Leitstange angebrachten Knopfes abgestellt und durch Hinaufdrücken desselben „angelassen.“ Ein Finger kann das besorgen.

Zum Entstauben von Ecken, Wänden, Möbeln, Gardinen dienen verschiedene leicht auswechselbare Zubehörteile, ein runder Pinsel, eine 12 Cm. breite gebogene Bürste „Bürstensaugdüse,“ die sich bequem an Wände, Gardinen halten läßt, eine ähnliche schmälere Düse ohne Bürstenberandung mit unmittelbarer stärkerer Saugwirkung. Papierstücke, Nadeln, Federn, alles verschwindet darin. Sie dient sehr gut zum Entstauben von Polstermöbeln, Matratzen, auch Wolldecken, dicken Kleidungsstücken. Ferner gehört dazu eine etwas längere, ganz schmal mit einem 3 Cm. langen Schlitz endende Röhre, mit der man in die engen Einbuchtungen von Polstern, in die Ritzen von Kästen und Schubladen gelangen kann. Alle Aufsatzbestandteile endigen hinten als feste etwa 3 Cm. weite Röhre. Diese paßt in das feste Ende eines beweglichen Metallschlauches, wie ihn die Friseurn bei den Haartrocknungsapparaten benutzen. Das Auswechseln kann mit Leichtigkeit vorgenommen werden. Der Metallschlauch selbst kann unten an Stelle der abschließenden Kapsel gesteckt werden. Damit überträgt sich die Saugwirkung

des breiten Bodenansatzes auch auf den Schlauch. Um weit den Wänden oder den Möbeln nach in die Höhe reichen zu können, wird an den Metallschlauch eine feste Röhre gesteckt, an deren äußeres Ende die besondern Saugansätze passen. Der ganze Apparat ist verhältnismäßig klein und leicht, weil er zum größten Teil aus Aluminium besteht.

So einfach im Prinzip seine Handhabung ist, so bleibt es immerhin der Intelligenz der Hausfrau überlassen, seine Vorteile in richtiger Weise auszunutzen; sie muß die Eigenart dieses neuen Hausgehilfen zuerst studieren. Wenn sie mit Hilfe des Metallschlauhes Möbel reinigt, tut sie gut, an der Stelle, wo der Schlauch das Möbelstück streifen könnte, ihn mit einem Tuch zu umwickeln. Auch muß sie sich überlegen, in welcher Reihenfolge sie am vorteilhaftesten das Entstauben der einzelnen Möbelstücke vornimmt, um die verschiedenen Saugansätze nicht immer wieder wechseln und nicht den Apparat fortwährend herumziehen zu müssen.

Die hygienischen und praktischen Vorteile sind einleuchtend. Wenn die Arbeit auch nicht rascher vor sich geht, so wird sie gründlicher besorgt und vor allem ohne jegliche gefährliche Staubentwicklung.

Einige Nachteile, die vielleicht mit der Zeit auch noch gehoben werden können, müssen noch erwähnt werden. Da ist vor allem das starke Surren des Motors, an das die Hausfrau, die nicht in der Nähe von Fabriken wohnt, sich zuerst gewöhnen muß. Bei weichen gewichsten Böden, wie Kork, Inlaid, wo der feine Staub vom Fett der Wicse festgehalten, meistens direkt hinein getreten wird, vermag der Sauger ihn nicht restlos zu lösen. Man muß nachher noch mit einem leicht feuchten Tuch oder mit einem Flaumer nachhelfen. Uneingeschränktes Lob aber verdient der Staubsauger vor allem für die Teppich-, Polster- und Bettenreinigung. H. E.

□

Haushalt.

Ein schnell zu beschaffendes und selbst herzustellen

Mittel zum Ritten zerbrochener Glas-, Kristall- und Porzellangegegenstände

ist eine Mischung von Eiweiß und Mehl. Der beim Gebrauch von frischen Eiern in der Schale verbleibende Eiweißrest wird mit wenig Mehl breiartig angerührt und damit die Bruchstellen der defekten Stücke bestrichen. Die hervorquellende Masse muß dabei sorgfältig vom gefitteten Gegenstand abgewischt werden, da sie sonst erhärtet. Das betreffende Stück wird mit einer Schnur umwunden und mehrere Tage unberührt gelassen. Die so gefitteten Gegenstände sind „wasserfest“. Bei Glaswaren sind die Bruchstellen kaum sichtbar.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Pikante Tomatensuppe, *Rebhuhn, gebraten, Rohlrouladen, Pommes frites, *Apfelfompott=Sorte.

Montag: Engadinersuppe, †Omelettenstrudel, Zwetschgenkompott.

Dienstag: Luftsuppe, *Bohngengemüse mit Fleischlößchen, Salzkartoffeln, *Holundermus.

Mittwoch: †Selleriesuppe, *Gurken mit Reiszfüllung, Kartoffeln mit Rührei, Birnenkompott.

Donnerstag: Grüne Suppe, †Leber im Netz, Spähli, Kopfsalat.

Freitag: Eiergerstensuppe, †Gefüllte Zwiebeln, Schalenkartoffeln, Gurkensalat.

Samstag: Geröstete Brotsuppe, †Eier mit Kräutersauce, Kartoffeln au gratin.

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

Koch-Rezepte.

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

Pikante Tomatensuppe.

Zwei in Bröckchen geschnittene Semmeln werden mit reichlich Fett braun geröstet, 250 Gr. zerschnittene Tomaten, 1 kleine Zwiebel und 1 1/4 Liter Wasser beigelegt, weichgekocht, durch ein Sieb gestrichen, mit Pfeffer, Salz und etwas frischer Butter abgeschmeckt. L.

Rebhühner, gebraten.

2 Rebhühner, einige Rebenblätter, 100 Gr. Speck, 50 Gr. Butter, Salz. Die sauber geputzten und dreßierten Rebhühner werden mit Speckscheiben und Rebenblättern gut eingebunden, nachdem man sie mit feinem Salz eingerieben. Dann werden sie in die heiße Butter gebracht und unter fleißigem Begießen im Ofen oder in der Pfanne in 15—20 Min. gar gebraten. Den Bratensatz kocht man mit siedendem Wasser auf, löst die Blätter und passiert die Sauce.

Auß „Grittli in der Küche“.

Tomaten mit Kabeljau.

Bereitungszeit 30 Min. Zutaten: 1 Kilo Tomaten, Reife von Kabeljau, 1 Zitrone, Öl und Gewürz, Kapern, Salat, 1 Messerspitze Liebig's Fleisch-Extrakt. 10—15 mittelgroße Tomaten werden sorgfältig ausgehöhlt. Reife von in Salzwasser weichgekochtem Kabeljau werden zerkleinert, mit Zitronensaft und Öl, feingehackter Zwiebel, einer Messerspitze Liebig's Fleisch-Extrakt, in wenig heißem Wasser aufgelöst, und Kapern zu Salat vermischt und in die Tomaten gefüllt. Kleinere Kopfsalatblättchen werden, zu Salat angeordnet, oben in die Öffnung der Tomaten gesteckt. Man serviert dazu eine Mayonnaise oder Remouladensauce.

Bohngemüse mit Fleischklößchen.

500 Gr. zarte, grüne Bohnen werden fein zerschnitten, mit etwas Bohnenkraut, Salz, 1 Eßlöffel Weinessig und 1 Teelöffel Suppenwürze langsam weichgedämpft. Kurz vor dem Fertigwerden bereitet man aus 375 Gr. gewiegtem Schweine- und Rindfleisch, 1 kleinen geriebenen Zwiebel, 1 Tasse eingeweichtem, ausgebrühtem Brot, Salz, Pfeffer, 1 Ei und etwas Stößbrot eine weiche Mischung, formt eigroße Klößchen davon, läßt sie im Bohnengemüse 10 Minuten kochen und verdickt dieses darauf mit eingerührtem Mehl. Man reicht Salzkartoffeln zu diesem Gericht.

Gurken mit Reisfüllung.

Bereitungszeit 2 Stunden. Zutaten: 1 Kilo geschälte Gurken, 50 Gr. Reis, 25 Gr. Butter, 10 Gr. geriebene Zwiebel, 20 Gr. geriebener Käse, 2 Eßlöffel Tomatenpüree, 1 Prise Salz, 1 Teelöffel zerquirktes Ei, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 1 Dosis gestoßenes Gewürz. Zur Sauce: 30 Gramm Fett, 20 Gr. geriebene Zwiebel, 30 Gr. Mehl, 3 Eßlöffel Tomatenpüree, 1 Prise Salz. Man schneidet 3 Cm. Gurkenspitze ab und entfernt das Kernhaus mit einem schmalen Messer durch langsames Drehen. Der abgebrühte Reis mit Butter und Zwiebel angeröstet, mit Fleisch-Extrakt, 2 Eßlöffeln Tomatenpüree, Käse verbunden und mit Salz abgeschmeckt, wird in die Gurken gefüllt; die Abschnitte klebt man mit Ei darauf fest, und

kocht die Gurken in der Sauce gar. Sauce: 20 Gr. Zwiebeln werden mit Fett gar und mit Mehl durchgeschwitzt, mit 3 Eßlöffeln Tomatenpüree verbunden und mit Bouillon aufgefüllt. Die Gurken vor dem Anrichten mit Salz abschmecken. In schräge Scheiben schneiden.

Windbeutel.

Diese Kugeln passen zu allen Fleischspeisen, auch zu Kaffee und Tee. Ungefähr 500 Gr. in den Schalen gekochte Kartoffeln werden warm recht fein gerieben, mit etwas Salz, event. auch mit Pfeffer und Muskat gewürzt, dann rührt man ca. 4 Eigelb, eines nach dem andern fest dazu und ein Eßlöffel voll Rahm. Hernach mischt man den steifen Eischnee rasch und sorgfältig unter die Kartoffelmasse. Der Teig darf nicht sehr weich sein. Sind die Kartoffeln sehr wässerig, kann zuerst den geriebenen Kartoffeln ein Löffel voll feines Mehl beigelegt werden. Inzwischen hat man das Backfett heiß gemacht und sticht nun von der Masse baumnußgroße Kugeln ab mittels zweier Löffel, die man immer wieder ins heiße Fett taucht. Diese Kugeln läßt man in schwimmendem Fett unter Drehen so lange backen, bis sie hellbraun sind. Sie sollen möglichst heiß serviert werden. Nach Belieben kann in die Masse auch Käse gegeben werden. Will man die Kugeln süß, so bestreut man sie nach dem Backen mit Zucker.

S. Senn, „100 Kartoffelspeisen“.

* * *

Eingemachte Früchte und Gemüse.**Apfelgelee mit Zitrone.**

Auf 1 Liter Apfelsaft nimmt man den Saft von zwei Zitronen und 500 Gr. Zucker. Den Zucker läßt man unter beständigem Rühren in der Pfanne heiß werden, d. h. er darf sich nicht bräunen, sonst geht das feine Aroma des Apfelgelees verloren, gibt den Saft dazu und kocht zu Geleedicke ein.

Apfelgelee mit Zwetschgen.

750 Gr. unreife Apfel, Fallobst, und 250 Gr. unreife Zwetschgen werden mit soviel Wasser übergossen, daß sie davon bedeckt sind. Dann bringt man sie auf Feuer und kocht sie weich. Auf 1 Liter erhaltenen Saft gibt man 1 Kilo Zucker und kocht zu Gelee.

Birnenhonig.

Birnenast wird, direkt von der Trothe weg, so lange gekocht, bis er Fäden zieht. Eine Zuckerzugabe ist nicht nötig. Ergibt einen sehr gesunden Brotaufstrich.

Kürbis in Johannisbeersaft.

Der Kürbis wird in kleine Würfel geschnitten und diese über Nacht in Essig gelegt. Anderntags werden sie herausgenommen

abgetrocknet und in Johannisbeersaft! (auf 1 Kilo Kürbis 3—4 Dezil.) und Zucker nach Geschmack weichgekocht. Die Konserve wird in Gläser gefüllt und verbunden.

Hagebutten als Tortengarnitur.

Zu 1 Kilo Frucht braucht man $\frac{3}{4}$ Kilo Zucker. Die Früchte sollen schön rot und fest sein. Den Zucker koche zum Faden und gieße ihn über die Beeren, decke und beschwere sie, damit der Saft die Früchte bedeckt. Nach drei Tagen koche den Saft, schäume ihn ab, gebe die Beeren hinein und koche sie weich, fülle ein und gieße den erkalteten Saft darüber. Am vierten Tag wiederhole dies. Die Früchte sind schön zur Garnitur auf Torten.

Gesundheitspflege.

Nächtliche Wadenkrämpfe

stören besonders in der kalten Jahreszeit den so notwendigen Schlaf in gesundheitschädlicher Weise. Wirklich dauernde Abhilfe erreicht man eigentlich nur durch abendliche Vorbeugungsmittel. Man nimmt vor dem Schlafengehen ein recht warmes Fußbad von 10 Min. Dauer, in welches man mehrmals heißes Wasser nachgießt. Das Wasser braucht nicht bis an die Waden zu reichen, die tüchtige längere Erhitzung der Füße bringt Stoffwechsel und Blut schon genügend in Wallung. Nachher kann man das heiße Wasser in die Wärmeflasche füllen. Im Bett hüllt man dann die Füße bis zu den Knien in ein Wolltuch ein. Das Aufstellen des Beines auf den Boden, wenn es nicht anders geht, mit Hilfe der Hände, ist ein altes Mittel gegen den Krampf; dieser verliert sich in der Regel sofort. Dr. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Pflege des Ohres im Kindesalter.

Wie man das Auge des kleinen Kindes vor grellem Lichte schützt, so soll man auch starke Schalleinwirkungen von seinem zarten Ohre fernhalten. Es ist schädlich, ein kleines Kind laut anzufingen oder mit Klingeln, Klappern und dergleichen dicht vor seinem Ohre zu lärmern. Dagegen darf man ein gesundes Ohr auch nicht verwöhnen durch häufiges Einstopfen von Watte. Dies soll bei Zahn- und Ohrenschmerzen nur so lange geschehen, als es durchaus nötig ist, weil es das Gehörorgan verweichlicht, sowie Blutüberfüllung und vermehrte Ohrenschmalzbildung herbeiführt. Nur wenn das Kind bei größerer Kälte lange im Freien verweilt oder scharfen Winden ausgesetzt ist, möge man die Ohrmuscheln zum Schutze

gegen Erfrieren mit einem Tuche oder mit Ohrenklappen bedecken.

Bei der Ohrenreinigung verhüte man, daß Seife in den inneren Gehörgang gelangt. Bei ganz kleinen Kindern genügt meist die gelegentliche Reinigung mit dem zusammengedrehten Handtuchzipfel beim Waschen.

Es ist empfehlenswert, daß die Mütter öfter den inneren Gehörgang genau besichtigen, indem sie ihn mit ihren beiden Zeigefingern ein wenig auseinanderdehnen. Erblickt man einen Ohrenschmalzpfropf, so darf man ihn nur mit einem am Rande glatt abgerundeten Ohrlöffel entfernen, niemals aber mit Haarnadeln, Zahnstochern oder andern spitzen Gegenständen, weil man dadurch sehr schwere Verletzungen herbeiführen kann. Dasselbe gilt auch bei Fremdkörpern, wie Erbsen, Bohnen, Steinchen, welche Kinder sich manchmal ins Ohr stecken. Man überlasse die Entfernung stets dem Arzte.

Verhärtete Ohrenschmalzpfropfe bewirken häufig Schwerhörigkeit und täuschen Unaufmerksamkeit vor. Dr. Weil (Stuttgart) untersuchte 5905 schwerhörige Schulkinder; von den Knaben hatten 650 und von den Mädchen 885 verhärtete Ohrenschmalzpfropfe und waren nur deshalb schwerhörig. Leicht und unschädlich erweicht man solche Pfropfe, indem man täglich dreimal einige Tropfen warmes Glycerin ins Ohr träufelt; ist das Ohrenschmalz erweicht, dann wird es durch bloßes Ausspülen des Ohres mit warmem Wasser leicht entfernt.

Die Pflege der Ohren wird in der Kinderhygiene leider noch sehr vernachlässigt, daher die vielen Ohrenleiden in der Jugendzeit, sowie die chronischen Ohrenkrankheiten im späteren Lebensalter. Dr. Gerner.

Frage-Ecke.

Antworten.

58. Meine Mutter war als alte Bündnerin an das Selbstbacken gewöhnt, auch die Amerikanerinnen bereiten sehr oft ihr Brot selbst. Ganz leicht ist diese Arbeit aber nicht, da auch eine kleine Haushaltung wöchentlich ein ordentliches Quantum Brot braucht und auch der besten Hausfrau eine „Bakete“ einmal mißraten kann. Zeit, Platz zum Herrichten des Teiges und Platz zum verkühlen und aufbewahren des Brotes, ein guter Backofen, ebensolche Hefe und gutes Mehl, Kraft zum bearbeiten des Teiges, das sind Haupterfordernisse. Meine Mutter ließ sich vom Bäcker für 20 Cts. Brotteig bringen, der lau gestellt wurde. Abends kam in eine große Schüssel 1 Pfund Mehl und in eine Vertiefung desselben der Teig, der mit 1 Glas lauem Wasser oder Milch verdünnt und mit Mehl vermengt wurde. Dieses „Vorteiglein“ blieb bis zum

Morgen in der Wärme stehen, mit einem reinen Tuch bedeckt. Morgens kam dann das übrige Mehl, ca. 5 Pfund dazu, samt dem nötigen Salz und nun wurde tüchtig mit peinlich reinen Händen, immer in warmem Raum, geknetet, und wenn der Teig schön gleichmäßige Luftblasen zeigte, runde Brote von ca. 2 Pfund geformt, die zum „Gehen“ nochmals 1—2 Stunde in der Wärme ruhen mußten, bevor sie in den geheizten Ofen kamen. So bereiteten meine Mutter und ich selbst Birnbrot, Eier- und Milchbrot für die Festtage; das tägliche Brot kauften wir, da es uns an Zeit, Platz und der Kraft zur Bearbeitung einer größeren Teigmenge gefehlt hätte. Probieren Sie es einmal mit einem kleinen Quantum; Sie werden dann sehen, ob es vorteilhaft ist. Guten Erfolg wünscht Ihnen eine Bündnerin.

59. In meiner Nachbarschaft wohnt ein blinder Schlosser, der mit **Handbesen** handelt, zu denen er einen drehbaren Stiel erfunden hat, um die gleichmäßige Abnützung der Bürsten zu ermöglichen. Da der Mann schon älter ist und mit diesem Handel seine Familie erhalten muß, (eine Tochter ist seit Jahren krank), wäre er sicher dankbar, in der deutschen Schweiz Anerkennung und Abnahme seiner Artikel zu finden. Seine Adresse ist Mr. Fankhauser, fabrique de brosses, Valentin 68, Lausanne. B.

61. Ein gutes Mittel, **Sintenflecken** aus Stoff, Papier oder Holz auszulöschen, ist **Erztint**, erhältlich in Flaschen zu Fr. 2.50 bei O. Ritter, Schwanden, Kt. Glarus. Wenn die Flecken schon tief ins Holz eingedrungen sind, geht es etwas länger. Man bestreicht dieselben zuerst mit rot, läßt einen halben Tag liegen, dann mit weiß, das man liegen läßt, bis das rote verschwunden ist. H. R.

63. Ich habe vor mehreren Jahren auch eine **Waschmaschine** mit direkter Feuerung und drehbarer Trommel, in die die Wäsche zu liegen kommt, angeschafft und nach gründlichem 2-jährigem Gebrauch als unzweckmäßig und unrentabel wieder verkauft. Trotz stetem Feuern kam die Wäsche nie richtig ins Kochen und so wurde die Maschine schließlich nur zum Vorwaschen benützt und nebenbei der Kupferherd zum Kochen gebraucht, also doppeltes Feuer und nicht viel weniger Arbeit als beim altväterischen Waschverfahren. Seit 2½ Jahren benütze ich nun eine hölzerne Maschine mit Wassermotor, die mir alles Reiben und von Hand waschen besorgt, und gekocht wird im Kupferkessel. Die Holzmaschine ist viel billiger (ca. 200 Fr.), ich hatte noch keine Reparatur, ich rate auf keinen Fall zu direkter Feuerung. Mein Mädchen und ich machen alle vier Wochen die Wäsche von sechs Personen in ¾ Tag fix und fertig, auch trocknen bei gutem Wetter und die Waschküche reinigen. Aber früh aufstehen! Seit ich diese Maschine habe,

brauche ich keine Wäscherin mehr! Ich wohne Nähe Basels und lasse meine Waschküche gerne sehen. Ich bin stolzer auf sie als auf meinen Salon. M. B.-H.

65. Ich finde auch, daß man zu viel unreifes Obst auf den Markt bringt. Wenn wir Hausfrauenvereine hätten, würden solche Abstände wohl am richtigen Orte gerügt — so aber ist man gezwungen, das unreife zu kaufen, weil man das reife, gesunde Obst oft nicht bekommt. Der heurige kalte und regnerische Sommer hat freilich manches auf dem Gewissen — aber ich beobachtete auch nach warmen Sommern immer wieder, daß man selten recht schönes Obst auf den Markt brachte. Man sagt, ausgereiftes Obst vertrage den Transport nicht. Ich glaube doch, wenn es sorgfältig gepflückt wird und wenn es wirklich gut und schön ist, braucht man nicht ängstlich zu sein, daß man es viel hin- und hertransportieren muß — es wird rasch verbraucht. Hausfrau in J.

66. Ich betrachte die **Junketspeisen** als sehr empfehlenswerte, gesunde und leicht verdauliche Abendgerichte für Kinder — wie für Erwachsene. Sie finden Anleitung zur Zubereitung in dem Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, das Sie direkt von der Verfasserin Fr. Marie Barth, Milchwirtschaftslehrerin in Schleithelm (Kt. Schaffhausen) beziehen können, sowie die Tabletten, deren es zur Junketherstellung bedarf. Ich kenne wenig Gerichte, die mit so wenig Mühe und Kostenaufwand zubereitet werden können. S.

67. Hier mein einfaches, billiges **Teig-Rezept zu Früchtetuchen**: Ich sammle jeden Tag den „Nidel“ der gekochten Milch, bis ich eine Rühentasse voll habe. Dazu nehme ich ca. 250 Gr. Mehl, Salz und je nachdem noch etwas Wasser, sodaß sich der Teig gut kneten und auswallen läßt. Wenn möglich, diesen über Nacht ruhen lassen (natürlich nicht ausgestellt). Dies Quantum reicht mir für eine große und eine kleine Springform, eine davon sogar etwas mit „Gitterli“ verziert.

S. M. in Basel.

Fragen.

68. Wie beseitigt man **Grünspanspuren** an einem Messingkäfig? Wie behandelt man überhaupt diese schönen Vogellästige, um solche Flecken zu vermeiden? Für freundliche Auskunft dankt bestens M. H.

69. Kann mir jemand aus dem Leserkreise aus Erfahrung ein gutes **vegetarisches Kochbuch** anraten, dessen Rezepte nicht zu kompliziert sind? (mit Preis).

Leserin vom Lande.

70. Wie reinige ich gründlich einen **Eichen-Parkettboden**, der zusehends dunkler wird, daß er wieder schön hell und sauber aussteht? Für freundliche Belehrung dankt

Hausfrau.