

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

Band: 14 (1907)

Heft: 7

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Redaktion:
E. Coradi-Stahl
 Zürich
 unter Mitwirkung
 tüchtiger
 Mitarbeiter.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N. 7.

XIV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
 24 Nummern

Zürich, 6. April 1907.

Siehst du an einem Freund sich einen Fehler zeigen,
 So denk an deren zwei, die dir sind selber eigen.
 Dann wird dich nicht ein dritter, der schlimmste,
 übereilen,
 Zu richten rasch und streng, statt mit Geduld zu
 heilen. Hammer.



Die Hausfrau im Sprichwort.

(Nachdruck verboten.)

Reich an Lebensweisheit ist der Sprichwörterchatz der deutschen Sprache und aus vielen dieser, dem Volksmunde entsprungene Betrachtungen klingt der Ruhm der Hausfrau wieder. Ein Beweis, wie hoch sie von jeher im Volke geachtet wurde, welche hohe Würde darin lag, eine echte Hausfrau zu sein.

„Eine häusliche Frau ist eine schöne Frau!“ es folgt also daraus: „Wen Gott lieb hat, dem gibt er ein gutes Weib.“ Auch wird vorausgesetzt, daß, „da Häuslichkeit ist das beste Heiratsgut“, „ein kluger Mann eine wirkliche Frau sucht.“

Freilich „Es gehört viel zur Haushaltung, denn der Tage sind viele im Jahr

und der Mahlzeiten noch mehr“, aber die Hausfrau vermag auch mit Fleiß und Sparsamkeit sehr viel mehr durchzusehen, als der Mann, denn „in der Haushaltung kann das Weib leichter den Mann, als der Mann ein Weib entbehren.“

Heißt es doch mit Recht, „wo die Frau wirtschaftet, wächst der Speck am Balken“, „der Groschen, den die Frau erspart, ist so gut, wie der, den der Mann erwirbt“, „eine fleißige Hausfrau ist die beste Sparbüchse!“ „selig der Mann, der eine Biene zur Frau hat.“ „Der Mann legt das Gut auf die Schwelle, die Frau zieht es herein“. „Eine gute Hausfrau kann aus der Kartoffel viele Gerichte machen“ u. s. w.

Freilich heißt es andrerseits auch: „Eine Hausfrau kann in der Haushaltung viel erwerben, aber auch verderben“, und: „Eine gute Hausfrau bewohnt das Haus, eine schlechte trägts mit den Händen hinaus“: eine Variation des alten Volksreims:

„Sechs mal sechs ist sechsunddreißig,
 Und der Mann ist noch so fleißig,
 Doch die Frau ist liederlich.
 Geht die Wirtschaft hinter sich.“

die noch in folgenden Sprüchen ausge-

drückt wird: „Eine Frau trägt mehr in der Schürze fort, als der Mann mit dem Wagen hineinfährt“ und „Wenn die Henne nicht scharrt, wie der Hahn, kann der Haushalt nimmer bestahn.“

Alles dies bestätigt aber stets von neuem, wie fest der Haushalt auf die Hausfrau gestützt wird, wie sie für sein Glück oder Unglück die Verantwortung trägt.

Sicher nicht ohne tiefe Bedeutung sind die verschiedenen Formen der Ansicht, daß die echte Hausfrau ins Haus gehört, wie die Mahnung: „Die Hausfrau soll sein keine Ausfrau“, oder: „Die Hausfrau und der Ofen gehören in das Haus.“ „Die Hausfrau soll haben der Schnecke Art.“ „Die Männer beim Schmause, die Frauen im Hause“, „Wo die Frau schwärmt aus dem Hause, wird die Wirtschaft bunt und kraus“.

Freilich urteilen die meisten Frauen der Jetztzeit anders. Auch hat die Technik die Frau zu sehr von der eigentlichen Hausarbeit entlastet, um diese Freiheit nicht auf andere Art ausnützen zu können, aber ewige Wahrheit wird doch dieser Spruch bleiben: „Zu einem echten Haushalte, zum wahren Glück einer Familie gehört die Seele des Ganzen — eine echte sorgende, schaffende Hausfrau!“ wie sie im Sprichwort die Volkessstimme sich ausmalt.

W.



Der Rhabarber.

Die Rhabarberpflanze, welche aus Asien stammt, gehört zur Familie der Polygonaceen, hat sehr große, länglich herzförmige Blätter, mehrere aufrechte, starke und hohe Stengel, rispenartige Blütenähren und weiße Blüten. Man zieht sie viel und in mancherlei Spielarten als Zierpflanze in den Gärten und benutzt seit den letzten 20—40 Jahren vorzugsweise in England, seit neuerer Zeit aber auch bei uns die dicken Blattstiele (nicht wie viele irrig meinen, die hohlen Blütenstengel) ganz wie Obst, indem man sie als Kompott, Marmelade, Zutat zu Mehl-

speisen, Kuchen etc. zubereitet und auch künstlichen Wein daraus herstellt. Die Fortpflanzung geschieht am besten durch Samen, aber auch durch Stecklinge und Zerteilen der knolligen Wurzeln; man muß die Pflanzen ziemlich tief in leichten, gutgedüngten, aber nicht nassen Boden setzen und kann sie 15—20 Jahre lang erhalten, wenn man sie jährlich im Herbst etwas düngt und im Winter gegen den strengen Frost mit Laub oder Spreu etc. leicht bedeckt. Gebleichter, d. h. mit großen Töpfen oder Kästen bedeckter Rhabarber ist vorzüglicher im Geschmack, als der im vollen Licht gewachsene, aber noch weit geschätzter ist der künstlich getriebene, den man zeitig im ersten Frühjahr zieht, nachdem man die Pflanzen im Herbst 20 bis 30 Cm. hoch mit Laub bedeckt hat; je stärker die Pflanzen im Winter bedeckt wurden, um so früher treiben sie. Für gewöhnlichen Rhabarber ist April, Mai und Anfang Juni die geeignete Zeit zur Benutzung und man tut bei solchen Pflanzen, welche zum Küchengebrauch gezogen werden, am besten, die Blütenstengel vor ihrer völligen Entwicklung abzuschneiden, wenn man sie nicht zur Samenzucht benutzen will. Rhabarber-Kompott und -Marmelade gelten als sehr gesund, schmecken angenehm säuerlich-süß, wirken verdauungsbefördernd und sind darum besonders angenehm, weil sie einen Ersatz für das zu Ende gehende Winterobst bieten, während man noch lange nicht auf frische Früchte hoffen kann.

Ganz junge und gebleichte Rhabarberstengel schält man vor der Zubereitung nicht ab; erst die völlig ausgewachsenen, dicken Stiele müssen geschält werden; gebleichter Rhabarber bedarf auch weniger Zucker als der ungebleichte. Von den in England durch die Kultur verbesserten Spielarten sind die Mitchell's Royal Albert, Myatt's Victoria-Rhabarber und der Elford-Rhabarber die beliebtesten und am häufigsten angebauten. Die zum medizinischen Gebrauch verwendeten Rhabarber-Arten gedeihen auf den Gebirgen und Hochebenen von Mittelafrika; die getrock-

neten Wurzeln derselben kommen auf dem Seeweg von China aus oder von Riatcha über Moskau und Petersburg zu uns.

Einige Rezepte zur Bereitung des Rhabarbers folgen hier:

Rhabarber-Rompott. Zeit $\frac{3}{4}$ St.
 $\frac{1}{2}$ Kilo Rhabarberstengel, 250 Gr. Zucker, $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser.

Die geschälten Rhabarberstiele werden in 5 Cm. lange Stäbchen geschnitten, mit dem siedend gemachten Wasser zugelegt und auf ganz kleinem Feuer 10 Minuten belassen. Dann wird das Wasser, das ihnen einen Teil der Säure entzogen hat, abgesehen (manche fügen ihm gleich eine Messerspitze Natron bei) und die Stengelchen nun in einem Zuckersirup vollends weich gekocht, der 10 Minuten lang vorher aus den 250 Gr. Zucker und 4 Dezil. Wasser gekocht worden ist. Etwas Zitronenschale oder Zimmt mitgekocht, verleiht einen angenehmen Geschmack.

Rhabarber-Auflauf. Nachdem man etwa 250 Gr. junge Rhabarberstengel in Stückchen von 2 Cm. Länge geschnitten hat, dämpft man sie über raschem Feuer mit 125 Gr. gestoßenem Zucker und einem Glas voll Wasser unter häufigem Umschütteln in ungefähr 10 Minuten weich und läßt sie auskühlen. Indessen rührt man einen Eßlöffel fetten sauren Rahm mit sechs Eidottern, zwei bis drei Löffeln Zucker und ein wenig gestoßener Vanille oder abgeriebener Zitronenschale eine Viertelstunde recht schaumig, mischt das zu festem Schnee geschlagene Eiweiß zu, füllt die Hälfte der Masse in eine mit Butter bestrichene Form, legt den abgetropften Rhabarber darüber und schüttet die übrige Masse oben darauf, wonach man den Auflauf drei Viertelstunden bei mäßiger Hitze bäckt und sofort serviert.

Rhabarber-Sorte. Nachdem man die nötige Anzahl Rhabarberstengel gepulvt und in kleine Stückchen geschnitten hat, dünstet man reichlich $\frac{1}{2}$ Liter derselben mit einem Glase Wasser und 160 bis 200 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer halben Zitrone abgerieben, langsam sehr weich, reibt sie durch ein feines Sieb

und läßt sie erkalten. Inzwischen treibt man aus gutem Mürbeteig einen Tortenboden aus, streicht das Rhabarbermus darauf, legt ein Gitter von Teigstreifen darüber, setzt ringsherum einen Teigrand auf, überstreicht Gitter und Rand mit geschlagenem Ei, bäckt die Sorte bei mittelmäßiger Hitze fast eine Stunde und bestreut sie mit Zucker.

Rhabarber-Pudding, kalter. 750 Gr. jungen, fleingehackten Rhabarber kocht man mit 625 Gr. Zucker, der abgeriebenen Schale und dem Saft von einer halben Zitrone und acht feingehackten, geschälten, bitteren Mandeln über lebhaftem Feuer unter beständigem Umrühren zu dickem Brei, fügt 4 Blätter Gelatine aufgelöst hinzu, vermischt dieselbe gut mit der Marmelade und schüttet das Ganze in eine mit frischem Wasser ausgespülte Form. Nachdem der Pudding auf Eis oder in kaltem Wasser erstarrt ist, stürzt man ihn auf eine Schüssel und garniert ihn mit festem, mit Vanillezucker gewürztem Rahmschaum.

Rhabarber-Pie. Man füllt eine Pie-Schüssel mit geschältem, in kleine Stückchen geschnittenem Rhabarber, vermischt mit reichlichem Zucker, etwas geriebener oder gehackter Zitronenschale und ein wenig gestoßenem Ingwer, sowie einer kleinen Prise Salz; dann setzt man einen Teigrand um die Schüssel, feuchtet ihn ringsherum mit Wasser an, legt einen nicht zu dünn aufgerollten Teigdeckel über das Ganze, drückt den Rand desselben und den Schüsselrand mit Daumen und Zeigefinger überall fest zusammen, verziert den Deckel, macht oben in der Mitte einen kleinen Einschnitt mit dem Messer, überstreicht Deckel und Rand mit geschlagenem Ei und bäckt den Pie in einem gutgeheizten Ofen drei Viertelstunden. Warm oder kalt zu servieren.

Rhabarber-Marmelade mit Orangen. Nachdem man den Rhabarber geschält und in ganz kleine Stückchen geschnitten hat, mißt man dieselben und nimmt zu jedem gerüttelt vollen $\frac{1}{2}$ Liter drei süße Orangen und 375 Gr. Raffinade-

zucker. Man schält die Orangen dünn, schneidet die Hälfte der Schale in schmale Streifen, zerteilt die sorgsam von der weißen Haut befreiten Früchte in dünne Scheiben, aus denen man die Kerne entfernt, tut die Rhabarberstücke nebst dem Zucker, den Orangenscheiben und der Schale in ein Kasserol und kocht alles unter beständigem Umrühren und Abschäumen über gelindem Feuer, bis ein auf einen Teller geträufelter Tropfen der Marmelade zu Gelee erstarrt. Dann füllt man sie in Töpfe, bedeckt sie nach dem Erkalten mit einer Schicht Raffinadezucker und bindet Pergamentpapier darüber.



Der Frühling in gesundheitlicher Beziehung.

Von Dr. fr. M.

(Nachdruck verboten.)

Die Frühjahrszeit trägt in gesundheitlicher Beziehung einen Doppelcharakter: sie ist einerseits die Zeit der meisten Krankheiten und der meisten Todesfälle; sie ist aber andererseits auch bei manchen die Zeit der größten Lebensfreude und eines erhöhten Gesundheitsgefühls.

Es ist das keineswegs so leicht verständlich. Man sollte meinen, daß diejenige Periode des Jahres, wo alles in der Natur, wenigstens in unseren Gegenden, sich zu neuem Leben rüstet, wo Licht, Luft und Wärme in ständig zunehmendem Maße allen Lebewesen zu teil werden, sich in einer allgemeinen Kraftzunahme der Lebewesen äußern müsse. Und doch ist das durchaus nicht ohne weiteres der Fall.

Die Frühjahrszeit ist fraglos diejenige, wo der Arzt am meisten zu tun hat und wo die Sterbeziffern den höchsten Grad erreichen.

Es sind namentlich Erkrankungen der Atmungsorgane, Lungen-, Luftröhren- und Rippenfellentzündungen, die viel Unheil anrichten; sodann aber Influenza, Scharlach, Masern und andere Infektionskrankheiten.

Die Ursache des gehäuften Auftretens muß man zum Teil zweifelsohne darin

sehen, daß die feuchte Wärme des Frühlings einerseits das Wachstum gewisser kleinster Lebewesen, der Bakterien, besonders günstig beeinflusst; andererseits sind die Menschen durch das Stubensitzen im Winter verweichlicht, geschwächt; endlich befördert die vielfach noch rauhe Witterung im Frühjahr, verbunden mit der Feuchtigkeit des Bodens und der Luft die Neigung zu Erkältungen, so daß dann die verschiedenen Krankheitserreger einen günstigen Boden finden.

Weniger verständlich ist das stärkere Auftreten der Bleichsucht und mancher Nervenkrankheiten im Frühjahr. Man wird vielleicht annehmen müssen, daß hier die ungünstigen Momente der winterlichen Jahreszeit, die Kälte, der Mangel an Bewegung und die dichte, die Hautausdünstung zurückhaltende Kleidung nachwirkend zur Geltung kommen.

Ist demnach die Hoffnungsfreudigkeit, mit der Unzählige den Frühling begrüßen, unbegründet?

Keineswegs. Wenn er einerseits auch eine Menge Gefahren in sich birgt, so bringt er doch andererseits fraglos Tausenden neue Lebenskraft.

Das Längerwerden der Tage, die zunehmende Sonnenwärme — sie geben entschieden dem menschlichen Körper neue Spannkraft. Vermehrte Bewegung im Freien schafft stärkeren Appetit und vermehrte Nahrungs-Aufnahme. Außerdem aber spielt bei dem erhöhten Gesundheitsgefühl vieler Menschen das Seelische eine große Rolle, die Aussicht auf die Unnehmlichkeiten der warmen Jahreszeit, die Freude an dem Blühen und Wachsen in der Natur und dergleichen mehr.

Aber nun das Wichtigste: Wie schützen wir uns am besten gegen die Gefahren der Frühlingszeit?

Wesentlich ist für alle kräftigen Naturen, daß sie im Winter sich nicht zu sehr verweichlichen. Regelmäßige Bewegung bei jedem Wetter im Winter ist ein guter Schutz gegen Frühjahrserkrankungen.

Sodann erfordert das vielfach feuchte Wetter im Frühjahr namentlich auch für

Kinder strenge Obacht auf gutes Schuhzeug. Man kann nach dieser Richtung gar nicht achtsam genug sein.

Um meisten wird jedoch damit gesündigt, daß Kinder wie Erwachsene, sobald die Frühlingswärme an einzelnen Tagen sich stärker bemerkbar macht, sich der warmen Winterkleidung entledigen. Nichts ist verkehrter als das.

Nicht minder gefährlich ist es, wenn Kinder und Erwachsene an warmen Frühlingstagen sich in der Sonne auf der Erde lagern. Man unterschätzt infolge der Luftwärme, die man fühlt, die Kälte, die noch im Erdboden gebunden ist. Der Körper verliert deshalb beim Lagern am Boden sehr schnell viel Wärme und ehe man sich versteht, ist man durchkältet. Das Lagern auf feuchtem Boden ist im Herbst lange nicht so gefährlich wie im Frühjahr. Aber trotz dieser und mancher anderen Vorsichtsmaßregeln sind natürlich nicht alle Krankheiten zu vermeiden.

Es ist deshalb namentlich für solche, die durch Krankheiten des Winters geschwächt sind oder die erfahrungsgemäß im Frühjahr leicht erkranken, besonders auch für Leute in vorgerückten Jahren, sehr zu empfehlen, daß sie versuchen, die gefährlichste Zeit des Jahres in klimatisch günstigen Gegenden zuzubringen. Manch einer würde gut tun, seinen Sommerurlaub fahren zu lassen und dafür im Frühjahr ein paar Wochen nach dem Süden zu gehen.



Haushalt.



Im April spielt das Mastgeflügel: Kapaune und Bouldarden noch keine Rolle, erst die nächsten Monate bringen mehr junges Geflügel auf den Markt. Die meisten Leute finden z. B. die junge Gans zur gegenwärtigen Zeit noch zu weichlich und lieben sie erst, wenn sie mehr Weibefutter gehabt hat.

Die meisten Fische, außer vielleicht dem Hecht, der im April gerade Laichzeit hat, sind noch vollwertig, besonders beliebt sind schon Forellen, Bachforellen, Aal und auch Lachs. Die Forellen, als die kostbarsten Fische, stammen nicht immer aus Bächen, sondern auch aus Forellenteichen, also aus sogenanntem „geschlossenen Gewässer“. Bachforellen

pflegen im wahrsten Sinne des Wortes „kostbar“, oft für die Hausfrau unbezahlbar zu sein. Von Seeffischen liebt man noch vielfach Seezungen, Rotzungen und Schollen, welche man meistens brät oder bäckt und mit Kopfsalat aufträgt.

Vorzüglicher Bodenlack. 2 Liter guter Spiritus, 500 Gr. heller Schellack, 125 Gr. venetianischer Terpentin, 500 Gr. Satinoder. Spiritus, Terpentin und Schellack setzt man in einem fest verschlossenen Topf 24 Stunden vor dem Gebrauch an, man rührt öfter um, damit sich der Schellack auflöst. Vor dem Anstreichen wird der Ocker gut in der Flüssigkeit verrührt. Die sauber gereinigten, ganz trockenen Fußböden streicht man mit einem großen Borstenpinsel möglichst schnell und gleichmäßig an, weil der Spiritus sich leicht verflüchtigt.

Um fliegenschmutz auf goldenen Rahmen zu entfernen schüttet man auf ein Wattebäuschchen einige Tropfen Salmiak und tupft damit den Schmutz ab. Ferner benützt man Apfelsüßchen zum Abreiben der Rahmen. Man muß die Stücke nicht zu dünn schneiden; wird die obere Schicht schmutzig, so schneidet man ein dünnes Scheibchen nach dem anderen herunter, bis der Apfel verbraucht ist. Man sei vorsichtig, daß der Fingernagel beim Abreiben nicht den Rahmen berührt, weil derselbe sonst Risse hinterläßt, die nicht zu entfernen sind.

Tapeten aufzufrischen. Bestaubte Tapeten erhalten ein besseres Ansehen durch folgendes Verfahren: Ein großes, sauberes Fensterleder wird in Wasser getaucht und sehr trocken ausgerungen. Hiermit reibe man strichweis von oben nach unten die Tapete ab, und man wird erstaunt sein, zu sehen, wie viel Schmutz in dem Leder hängen bleibt. Das Wasser ist oft zu erneuern. Es gibt freilich Tapeten, bei denen man diese Methode nicht anwenden kann, weil ihre Farben nicht echt sind. In diesem Falle nehme man eine Scheibe altbackenes Brot und reibe damit ebenfalls in gerader Linie von oben nach unten die Tapeten ab. Die Arbeit ist zwar etwas mühsam, aber lohnend, das Zimmer erhält dadurch ein bedeutend frischeres Aussehen als vorher.



Küche.



Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Strup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Kräutersuppe. Kerbel, Löwenzahn, Kresse, Spinat, Sauerampfer, Petersilie und Lauch werden fein gehackt. In Butter röstet man erst eine feingehackte Zwiebel mit etwas Mehl hellgelb, gibt dann die Kräuter hinzu und dämpft diese ungefähr $\frac{1}{4}$ Stunde. Dann gießt man nach Bedarf Wasser nach, wie auch 2—3 Löffel Reis und

läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ —1 Stunde kochen. Vor dem Anrichten wird gefalzen und der Geschmack mit einem Stück frischer Butter oder saurem Rahm verbessert.

Aus „Diät. Speisezettel“ von Alice Bircher.

Steinbutt mit Sauce. Zeit der Bereitung 40 Minuten. Der nicht zu große Fisch wird gewaschen (nicht geschuppt) und in halb Wasser, halb Milch mit dem nötigen Salz langsam gar gekocht. Man richtet dann den Fisch mit der weißen Seite nach oben an und gibt folgende Sauce dazu: Man tut je nach Bedarf 70—100 Gr. Butter, 2—3 Eigelb, 5 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt, etwas Salz und Pfeffer, 1—2 Löffel Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Glas Wasser und einen Theelöffel gewiegte Petersilie in ein Töpfchen, stellt es in kochendes Wasser und rührt die Sauce ununterbrochen, bis sie dick wird, worauf man sie sofort anrichten muß.

Hammelsbug à la Montgolfier. Der Hammelsbug wird ausgebeint, leicht geklopft, mit Speckstreifen — die man in Salz und Pfeffer, gehackten Zwiebeln und ebensolcher Petersilie umgewendet hat — gespickt, schön aufgerollt und gebunden. In der Bratpfanne werden Speckstreifen mit Fett heiß gemacht, das Fleisch wird mit zwei zerschnittenen gelben Rüben, einer ebensolchen Zwiebel, 2 bis 3 Nelken, einem Sträußchen Petersilie und den Knochen hineingegeben, ein halber Liter Wasser zugefügt, die Pfanne zugebedeckt und der Inhalt auf mäßigem Feuer in 3 Stunden gar gekocht. Beim Anrichten wird die Schnur sorgfältig entfernt, das Fleisch fein tranchiert, auf eine heiße Platte dressiert und mit glasierten Zwiebelchen garniert. Der Fond wird passiert, entfettet und dicklich eingekocht, alsdann mit 1—2 Löffeln Tomatenpüree und einigen Tropfen „Maggis Suppenwürze“ gekräftigt und extra zum Fleisch serviert.

Leberklöße (bayrisch). Zeit 1 Stunde. $\frac{1}{2}$ Kilo Rindsleber, 30 Gr. Rindermark oder gehacktes Nierenfett, 2 kleine altbackene Brötchen (ca. 100 Gr.), 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 2 Kochlöffel Mehl, 2 Eier, Grünzeug, Majoran, 2 Liter Wasser, Salz.

Die Leber wird enthäutet und zweimal durch die Fleischhackmaschine gelassen, das Brot in Wasser eingeweicht, fest ausgebrüht und in dem heißen Fett mit den Zwiebeln gedünstet, zuletzt das Grünzeug und der Majoran noch ein wenig mitgedünstet und etwas erkalten lassen. Die Eier, das Mehl und diese Farce werden gut mit der Leber gemischt, von der Masse Klöße geformt und in das siedende, etwas gefalzene Wasser eingelegt, $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht, herausgezogen und mit gerösteten Zwiebeln oder Brosamen bestreut und sofort serviert.

Kartoffeln à la maitre d'hôtel. Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. 1 Kilo Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 40 Gr. Butter, 2 Dezil. Fleischbrühe, Petersilie, Salz, Zitronensaft.

Die Kartoffeln werden in der Schale halbweich gekocht, geschält, in $1\frac{1}{2}$ Cm. dicke Scheiben geschnitten, in die steigende Butter gegeben, $\frac{1}{2}$ Zitrone darüber ausgepreßt, die Fleischbrühe zugegossen und langsam vollständig weich gedünstet. Im letzten Augenblicke mit einem Stückchen Butter und der gehackten Petersilie durchgeschwenkt und noch mit Salz und Pfeffer gewürzt.

Aus „Gritli in der Küche“.

Stachysauflauf. Nachdem die Stachys weich gekocht sind, werden sie in eine mit Butter bestrichene feuerfeste Platte gelegt, mit geriebenem Käse bestreut und mit einer weißen Butter Sauce übergossen. Zuletzt streut man noch etwas Paniermehl darüber und nach Belieben einige Stückchen Butter und gibt den Auslauf für circa 10—20 Minuten in den Ofen.

Aprikosenschaum. Man verrühre 3 Eßlöffel Aprikosenmarmelade mit 90 Gr. gesiebtem Zucker, an dem man die Schale einer halben Zitrone abgerieben hat, und dem Saft derselben und menge den sehr fest geschlagenen Schnee von 3 Eiweiß darunter. Will man den Schnee besonders schön und fein haben, so gebe man die Marmelade durch ein feines Sieb.

Mokkatorte. Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 8 Eier, 200 Gr. Vanillezucker, 150 Gr. Mehl. Zur Cremefülle: 5 Eidotter, 140 Gr. Zucker, 3 Eßlöffel sehr starken schwarzen Kaffee, 140 Gr. Butter.

Die Eidotter und der Zucker werden eine halbe Stunde sehr schaumig gerührt, das Mehl langsam dazugegeben, der feste Schnee von 5 Eiweiß durchgezogen und die Torte in 2 Hälften gebacken. Andern Tags werden die Hälften nochmals durchgeschnitten, auf jedes Blatt einige Löffel von der Fülle gestrichen, die Blätter aufeinandergelegt und das oberste mit Kaffeeglasur glasiert.

Creme-Fülle: Die Eidotter und der Zucker werden auf dem Herde recht schaumig gerührt und nach und nach der sehr starke schwarze Kaffee dazugegeben. Wenn die Creme dick geworden, gibt man die Butter dazu, nimmt die Masse vom Feuer und rührt weiter bis sie kalt ist.

Aus „Gritli in der Küche“.



Gesundheitspflege.



Was kann man gegen Plattfußbeschwerden tun? Sie sind zu beseitigen, wenn wir das schwache Gewölbe des Fußes stützen, und dies geschieht in der einfachsten Weise dadurch, daß wir in die Stiefel die sogenannten Plattfußsohlen einlegen. Die fertigen Plattfußsohlen haben den Nachteil, daß sie gewöhnlich nicht genau passen und deshalb oft die Schmerzen durch ihren Druck vermehren. Entschieden zweckmäßiger ist es, sich genau nach dem Fußgewölbe die Plattfußsohlen anfertigen zu lassen. Als Material benutzt man hierzu Celluloid, das sich sehr leicht formen läßt, elastisch und sauber ist; allerdings hat es den

Nachteil, daß es nicht immer sehr haltbar ist. Man kann auch Metall, zum Beispiel Aluminium, benutzen. Diese Sohlen lassen sich in jedem richtig gearbeiteten Stiefel tragen. Am zweckmäßigsten sind Schnürstiefel, in denen man durch eine besonders feste und an der Innenseite etwas weiter nach vorn reichende Kappe der Sohle noch einen besseren Rückhalt geben kann. Mit dieser Sohle erreicht man in der großen Mehrzahl der Fälle sofort völlige Beseitigung der Beschwerden. In den seltenen Fällen, in denen dies nicht gelingt, erzielt man wenigstens Besserung; man wird dann noch Massage des Fußes und Gymnastik zu Hilfe nehmen, um das Fußgewölbe zu stärken und zu kräftigen.

Eine momentane Erleichterung empfindet der Patient schon, wenn der Fuß mit einer Binde umwickelt ist. Im übrigen muß der erfahrene Heilkundige raten.

Ein besonderes Augenmerk verdient an dem Stiefel der Absatz. Im allgemeinen geht der Plattfüßige auf einem höheren Absatz besser als auf einem niederen, am allerschlechtesten in absatzlosem Schuhwerk. Andererseits ist der hohe Absatz für den Plattfüßigen eine gewisse Gefahr. Der Plattfüßige knickt an sich leicht um, noch viel leichter natürlich auf einem hohen Absatz, und jedes Umknicken erhöht die Plattfußbeschwerden. Es ist darum ein mittelhoher aber breiter Absatz der beste. Man kann ihn auf der Innenseite etwas erhöhen und so dazu beitragen, daß das Körpergewicht mehr auf den äußeren Fußrand gelegt wird. Im übrigen ist die Form des Stiefels ziemlich gleichgültig; nur zu weit darf der Schuh nicht werden, da er sonst nicht sitzt. Was das Material betrifft, so soll er fest, aber leicht sein.

Krankenpflege.

Hefrige Blutungen, welche nicht aus Wunden herkommen, können oft die Hilfe der Hausfrau in Anspruch nehmen.

Bei Blutung nach ausgezogenem Zahne drückt man einen kleinen Wattebausch oder auch mehrere in die entstandene Öffnung fest und so tief als möglich hinein.

Bei andauerndem Nasenbluten kühlt man alle beengenden Kleidungsstücke, läßt den Kranken in halbsitzender, mehr aufrechter Stellung ruhen, empfiehlt ruhiges tiefes Atemholen unter Vermeidung von Schnauben, Pressen, Herumarbeiten an der Nase und macht nasskalte oder Eisaufschläge auf Nacken und Stirn. Weiter ist das betr. Nasenloch mittelst eines langen, schmalen zusammenhängenden Wattestückes oder eines Mullstreifens von vorn nach hinten, also nicht nach oben auszustopfen, um mechanisch die blutende Stelle bezw. das Blutgefäß zuzubrüden.

Treten Blutungen in den Lungen ein, so wird hellrotes, ziemlich flüssiges, schäumiges Blut mit

Husten oder bei bloßem Aufräuspern mitunter stoßweise in größerer oder geringerer Menge und Dauer ausgeworfen; während bei Blutungen aus dem Magen dunkles, zuweilen schwarzbraunes mehr geronnenes Blut unter Uebelbefinden erbrochen wird. In beiden Fällen ist nach Lösung aller beengenden Kleidungsstücke bezw. Entkleidung der Kranke auf den Rücken ruhig zu lagern, mit etwas erhöhtem Oberkörper. Sodann macht man nasskalte (Eis)-Aufschläge auf Brust oder Magen, läßt 1 Theelöffel bis 1 Eßlöffel Kochsalz mit wenig Wasser gelöst nehmen und Eisstückchen schlucken. Weiteres ist Sache des Arztes.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Sonntage wie die Ferien sollen im schulpflichtigen Alter vollständig dem Ausruhen von der Schularbeit, der Kräftigung durch Aufenthalt und Bewegung im Freien, Baden, Wandern und so weiter, und dem Familienleben gewidmet sein, damit die Woche und die Schulzeit allemal mit neuer Lust und frischer Kraft wieder begonnen werden kann.

Man versäume nicht, alle Kinder, besonders aber die Mädchen, zum Aufenthalt und Spielen im Freien zu veranlassen und sie auch morgens früh, selbst in Feld und Wald hinauszuführen. Das wirkt erfrischend auf Leib und Seele, erwärmend auf Herz und Gemüt, und erzieherisch wie nichts anderes, indem es zwischen Eltern und Kindern, Bande des Verständnisses und der Liebe knüpft, die zeitlebens ungelockert und unvergessen bleiben können.

Die Entzündung des Auges bildet immer den Anfang bei den eigentlichen Augenübeln, mögen sie nun einen Namen haben, wie sie wollen; es ist die Aufgabe jeder sorgsamem Mutter, sofort die richtigen Maßnahmen zu treffen, sobald sie bei einem ihrer Pflege- und Schutzbefohlenen die Spuren einer Entzündung bemerkt. Zu Beginn genügt es oft schon, wenn man ein Stück alte Leinwand von 6—9 Cm. Breite und von von einer Länge, die ausreichend ist, den bloßen Hals einmal zu umschließen, dreifach zusammenlegt, mit frischem Wasser durchnäßt, ausringt und so um den nackten Hals bindet; darüber legt man einen einfachen, eben so langen und breiten Streifen Wachstaffet und hierüber einen dreibis vierfachen Verband von wollenem Zeuge, um den Zuzug der Luft abzuhalten. Auch sind bei robusten Kindern kalte Brustpackungen von großem Nutzen. Das Blut, das die Entzündung der Augen verursacht, indem es nach dem Kopfe drängt, wird durch solche Prozedur gezwungen, nach dem durch die Kälte angegriffenen Körperteil zu strömen, um den Wärmeverlust auszugleichen; es führt aber auch gewisse Giftstoffe, die die Entzündung der Augen hervorrufen, an die durch die Kälte angegriffene Körperstelle und bringt sie hier zur Ausschwigung. Es leuchtet ein, wie wesentlich eine

solche Ableitung gegenüber der örtlichen Behandlung ist. Leztere soll sich in der Hauptsache nur auf Reinhaltung der Augen von Schmutz beziehen. Aus obigem Grunde ist es denn auch einleuchtend, daß Augenentzündungen verhütet werden können, indem bei Kindern der Hals so viel wie möglich entblößt gehalten wird.



Gartenbau und Blumenzucht.



Zur Beschleunigung der Keimung und zur Verhütung von Vogelfraß schützt man die Saatbeete durch Bedecken mit Tüchern, Matten, Tannenreis. Dieses Material muß aber rechtzeitig gelüftet oder entfernt werden, damit die Saaten, wenn sie aufgegangen, nicht zu lang werden. Da durch das Ueberdecken der Saat auch die schnelle Austrocknung der Erde verhütet wird, so wird damit auch ein zu häufiges Gießen erspart. Um der so nachteiligen Krustenbildung vorzubeugen, empfiehlt es sich, den Saatbeeten eine Bodenbedeckung zu geben. Diese Maßregel ist besonders bei schweren Boden und regnerischer Witterung angezeigt. Es eignen sich hierzu Torfmull, Asche und gesiebte Abfälle aus dem Holzstall, kurzer Stallmist u. Selbstverständlich dürfen die Beete mit solchen Sachen nur dünn bedeckt werden.

Zu dicke Saat muß gelichtet (verdünnt) werden, weil sonst das Wachstum gehemmt wird und die Pflanzen sich nicht normal entwickeln können.

Als einjährige oder krautartige Schlingpflanzen für Balkone nennen wir: Winden (*Ipomoea purpurea*), Kapuzinerkresse (*Tropaeolum lobianum*), Feuerbohne (*Phaseolus multiflorus*), Bierwicke (*Lathyrus ordratus*), Zierkürbis, japanischer Hopfen (*Humulus japonicus*) mit grünen und weißbunten Blättern, *Maurandia Barklayana*, *Mina lobata*, *Cobea scandens*, *Pilogyne suavis*, *Boussingaultia basseloides*, *Zimmerefeu* (*Senecio repens*) u. a. m.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

16. *Plantaris* ist aus feinstem Erbsen-, Linsen- und Bohnenmehl zusammengestellt. Man kann es nach den beigegebenen Kochrezepten dämpfen und braten und es sollen, wie ich mir schon sagen ließ, ganz schmackhafte Gerichte daraus bereitet werden können. Einen Versuch habe ich persönlich zwar noch nicht gemacht. Lena.

21. Hier ein Rezept für Rahmzetti. Man nimmt auf $\frac{1}{2}$ Kilogramm Zucker $3\frac{1}{2}$ Dezil. Rahm, gibt beides auf sehr starkes Feuer und röstet unter starkem Rühren den Zucker braun. Man muß dabei die Pfanne zeitweise abstellen. Sobald es zum Bruch gelocht ist, gießt man die Masse auf

einen mit Del angestrichenen Stein oder Blech und schneidet die Tabletten in beliebige Stücke. Emma.

22. Kaufen Sie einen amerikanischen *Petrolgasher*, der ohne Geruch brennt. Das Fabrikat ist in Zürich V zu beziehen durch Herrn Meister, Merkurstraße 35. Zürcherin.

23. Wenn Sie das Kochbuch „Gittli in der Küche“ noch nicht besitzen, so lassen Sie es kommen. Sie finden darin einige sehr schmackhafte Kartoffelrezepte. Junge Köchin.

24. Als Gräberschmuck ist die Begonie sehr zu empfehlen. Sie ist in verschiedenen Farben erhältlich und blüht ausdauernd; für das Frühjahr setzen Sie am besten Lobelien und Pensées. In neuerer Zeit pflanzt man auf Gräber wieder die vor 20 Jahren so beliebten Buchsbäume. Die Trauerweide ist auch sehr ausdauernd. Als Grabeinfassung macht sich Efeu oder Immergrün hübsch. Ella.

25. Das Suppengrün ist im Sommer so billig, daß es sich wohl kaum lohnt, solches auf den Balkonen anzubauen, besonders nicht, wenn diese sehr sonnig gelegen sind. Versuchen Sie es aber doch gerne, so kaufen Sie sich ein paar Stöcke Petersilie und Schnittlauch. Die Behandlung dieser grünen Schößlinge ist so einfach, daß es für Sie gewiß keiner weiteren Angaben bedarf. Salat pflanzen Sie lieber nicht auf dem Balkon. Hausfrau.

Fragen.

26. In einer frischbezogenen Wohnung sind durch unrichtige Behandlung der bisherigen Bewohner, die Parkettböden schwarz. Da alles Büxen und Aufwaschen erfolglos ist, möchte ich den geehrten Leserkreis anfragen, ob mir jemand aus Erfahrung ein Mittel wüßte, wie man solche Böden wieder hell bekommt und wachsen kann. Für gütige Ratschläge danke im voraus bestens. Abonnentin in S.

27. Wie kocht man dünne Stangenbohnen? Zum voraus besten Dank für ein gutes Rezept! Frau Eg.

28. Welche praktische Hausfrau könnte mir sagen, in welcher Pfanne man das Teewasser am besten klar siedet? Ich habe mir verschiedene Aluminiumpfannen angeschafft, die beim Gebrauche immer schwarz anlaufen und das Wasser sieht dann trübe aus. Gröningers Reinigungsmittel haben wir jedoch im Gebrauche. Frau Sch.

Reese's Backpulver



mit bewährten Rezepten
für Kuchen, Gugelhupf, Backwerke
anerkannt vorzüglicher

Ersatz für Hefe

Auskunft über Verkaufsstellen & Proben
durch die Fabrikiederlage:

Carl F. Schmidt Nahrungsmittel Zürich