

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

Band: 17 (1910)

Heft: 13

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: 17.05.2025

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



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

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

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

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

Nr. 13. XVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 9. Juli 1910.

Einem Toren ist eigen,
Zweierlei, das ihm schlecht gedeiht:
Zur Redezeit zu schweigen
Und zu reden zur Schweigezeit.



Ferien zu Hause.

(Nachdruck verboten.)

Motto: „Wo ein Wille ist,
Da ist auch ein Weg.“

Manche Hausfrau, die diese Überschrift liest, wird mitleidig lächeln und denken, das sind doch keine Ferien! Fort muß man, in die freie Natur, ins Hochgebirge oder in die Städte; man muß neues sehen und hören, um sich zu erfrischen und frei zu machen von angesammelter geistiger und körperlicher Unlust! Ja, schön sind solche Ausspannungszeiten wohl, ob aber jedem zugänglich? Dem einen fehlt das allernötigste zum Reisen: das Geld, dem andern die Zeit u. s. w., und doch spürt wohl jede und jeder einmal eine fast krankhafte Begierbe, frei zu sein ohne täglichen und stündlichen Zwang. Diesen möchte ich nun zeigen, wie das möglich ist. — Zuerst müssen wir sehen, was wir wollen: Ruhe, Abwechs-

lung, Erheiterung. Die Hausfrau prüfe sich, was ihr von ihrer Tagesarbeit am lästigsten und mühsamsten ist, und das suche sie aus ihrem täglichen Leben für kurze Zeit auszuschalten oder auf ein Mindestmaß zu beschränken. Mit andern Worten: die Hausfrau gönne es sich, für Arbeiten, die im Hause gemacht werden, und bei denen sie sonst tapfer mithilft, fremde Kräfte anzuwerben (Waschfrau, Putzerin, Büglerin, Näherin). Hülspersonal findet man in den Ferien leichter, da viele Familien abwesend sind. In kinderreichen Familien bringen die Ferien meistens Mehrarbeit, da die kleine Welt beschäftigt und unterhalten werden möchte. Man lasse deshalb die Kinder eine kleine Stunde vormittags allerlei kleine Handreichungen selbst tun, nicht mit dem drakonischen: „Du mußt“, sondern mit dem freundlichen, suggestiven: „Das tust du gewiß gern, das ist dir etwas neues.“

Bei all dieser Hülfe im Kleinen schaut bei richtiger Leitung und Einteilung doch schließlich etwas heraus. Es kann zwar vorkommen, daß nicht alle Möbel abgestaubt sind, daß irgend ein Teppich nicht geklopft, ein Fenster nicht gepußt worden

ist, da heißt es ein Auge zudrücken, liebe Hausfrau; es sind ja Ferien! Und nachmittags möchte man doch ins Grüne! Sage nicht, morgen gehen wir, ich möchte noch diese oder jene Arbeit fertig machen! Nein, heute muß es sein, denn wer weiß, morgen regnet es und dann reut dich deine Pedanterie. Füge dich in manches in der Ferienzeit, laß fünf gerade sein in allen Kleinigkeiten. Mörge nicht zu viel an deinen Kindern herum; wirkliche Unarten müssen gerügt werden, aber oft erscheinen uns Erwachsenen Dinge als strafwürdig, die nur ein Ausfluß jugendlichen Übermuts sind. Vergiß nicht, daß gerade in dieser Zeit dir Gelegenheit geboten wird, mit deinen Kindern ihr Leben zu leben und in ihre Eigenart einzubringen; wenn sie dir näher kommen, besonders die heranwachsenden, so laß sie ihre jungen Seelen dir ganz erschließen und stoße sie nicht durch Spott oder Tadel über ihre oft naiven Anschauungen zurück. Deine Kinder kommen ein zweites Mal nicht wieder!

Um dir frohe Hausferien zu ermöglichen, mußt du vorher mit Kopf und Händen darauf hinarbeiten und auch einige Geldopfer nicht scheuen. Jeden schönen Nachmittags verbringt zusammen im Freien, es gibt gewiß Punkte in der Umgegend, wo die Kinder Spielgesellschaft finden und wo du dich ruhig mit Buch oder Handarbeit hinsetzen kannst. Ermüde dich und die Deinen nicht durch allzu große Fußtouren; so schön das Wandern ist, so schrecklich sind die forcierten Marsche. Läßt sich die Sache einrichten, so gehe man mit Proviant versehen für den ganzen Tag ins Freie, das ist ein Hauptspäß für die Kinder! Nichts herrlicheres gibt es, als am frühen Morgen die frische Waldes-Bergluft einzuatmen.

Ziehe dich und die Kinder praktisch an für jeden Ausflug, damit keine unzumutbare Kleidung euch an der freien Bewegungsfähigkeit hindert oder hübsche Toilettengegenstände durch Staub und Regen verdorben werden. Gib den Deinen das Beispiel guter Laune, laß sie dir nicht durch jede Kleinigkeit trüben. Ein Ausruhfaktor

par excellence ist, alles ohne Hast zu verrichten. Verlangsame für ein Weilchen dein Arbeitstempo. Du bist keine Maschine, die unermüdblich fortrasseln kann. In unserm Körperhaushalt wird zu Zeiten viel mehr verbraucht, als wir durch den nächtlichen Schlaf zu ersetzen vermögen. Die sparsame Hausfrau rechnet ihr Haushaltsbudget sorgfältig nach und stellt manches wieder richtig, aber den Mehrverbrauch an Nerven- und Körperkraft, den kontrolliert sie nicht und plötzlich streift dann der Organismus.

Gedenke in diesen Ferienwochen auch deiner Dienstboten. Es herrscht ja jetzt meistens die gute Sitte, jedem Mädchen kürzere oder längere Ferien zu gewähren; es gibt aber auch Fälle, wo dies mit dem besten Willen nicht ausführbar ist. Hier läßt sich mit Wohlwollen und kluger Überlegung auch eine Ausspannung ermöglichen. Wie das in jedem einzelnen Fall zu machen ist, das weiß jede Hausfrau selbst, und sie wird den Weg dazu finden, wenn sie ihr Gewissen von einem guten Herzen beraten läßt.

Zum Schlusse wollen wir rekapitulieren: Was gehört zu solchen Ferien zu Hause? Wenig Geld, viel froher Sinn und sehr viel guter Wille von Seiten aller Familienmitglieder. Wer macht die Probe?

G. H.



Die Sterilisation.

Unter Sterilisation versteht man das Abtöten und Unfruchtbarmachen jener Pilze und Bakterien, welche das Verderben des Obstes verursachen. Es handelt sich hier namentlich um die Hefepilze, welche die Gärung und die Schimmelpilze, welche die Schimmelbildung verursachen. In angemessener Wärme, bei Luftzutritt entwickeln sich diese Pilze auf geeigneten Nährböden, wie z. B. den zuckerreichen Obstkonserven, vorzüglich. Nimmt man ihnen aber eine ihrer Lebensbedingungen, wie z. B. die Luft, so sterben sie ab oder bleiben untätig so lange, bis sie jene Lebensbedingung wieder erhalten. Die Mittel, welche

die Pilze töten oder dieselben unfruchtbar machen, heißen Sterilisationsmittel. Wir können verschiedene Sterilisationsmittel anwenden:

1. Kälte. Wenn wir z. B. Obst, Gemüse, Fleisch u. dgl. in Eistemperatur bringen, so stellen die Verderben bringenden Pilze ihre Tätigkeit und Vermehrung ein; sie bleiben steril, d. h. untätig und unfruchtbar: somit halten sich die Nahrungsmittel. Diese Konservierungsart läßt sich aber im Haushalt nur für stunden- oder tagelanges Aufbewahren anwenden.

2. Zusatz von säulnis- und gärungs- hemmenden Lösungen, z. B. Zucker, Salz, Essig, Alkohol &c. Ein gewisser Prozentsatz obiger Zutaten verhindert ebenfalls die Schimmel- und Hefesprossung; die Konserve aber verliert dadurch ihren natürlichen Geschmack und noch mehr die Gesundheit fördernden Eigenschaften. Auch kann man wegen dieser Zutaten davon nur wenig genießen, so daß eigentlich von einem Obstgenuß nur dem Namen nach zu sprechen ist.

3. Abdampfen der wässerigen Flüssigkeit. Dieses geschieht beim Dörren und bei der Bereitung von Gelee, Mus u. dgl. Durch die Hitze werden die Reime ebenfalls getötet und durch gleichzeitigen Wasserentzug wird ihnen ihre hauptsächlichste Lebensbedingung entzogen, so daß also auch die aus der Luft kommenden Pilzsporen nicht leicht gedeihen können.

Dörrobst kann in jedem Haushalt hergestellt werden, ist bequem aufzubewahren und gekocht zum Genuß empfehlenswert, jedoch nicht so wertvoll und schmackhaft als konserviertes Obst in Gläsern. Bereitung von Gelee, Marmeladen &c. sollte hauptsächlich in dem Falle stattfinden, wenn die Art und die Qualität des Obstes eine bessere Verwertung nicht zulassen. Die vorzüglichste Qualität der Konserven erhalten wir durch

4. Abkochen des Obstes unter luftdichtem Verschluss der Gefäße. Durch die Hitze werden die Pilze getötet und der erfolgte luftdichte Abschluss verhindert den Zutritt der Pilze aus der Luft. Diese Art Sterili-

sation ist die einfachste und billigste und liefert uns ein gesundes, schmackhaftes und haltbares Produkt. Jede Hausfrau kann auf diese Weise Obst, Gemüse und Fleisch sterilisieren und ganze Mahlzeiten vorrichten. Sie kommt dann nie mehr in Verlegenheit, wenn plötzlich Besuch an die Tür klopft, oder wenn aus irgend einem Grunde bei wenig Zeit und gehäufter Arbeit in einigen Minuten eine schmackhafte Mahlzeit auf dem Tische sein soll; auch ist es leicht möglich, den augenblicklichen Überschuß der Obst- und Gartenbauerzeugnisse ganz nach Belieben für später sich zu sichern.

Die Vorteile dieser Konservierungsart hat Frau Albert in ihrer Schrift „Das Konservieren von Obst, Gemüse und Fleisch“ wie folgt zusammengefaßt. Wir brauchen

1. keinen Zucker zur Haltbarmachung, sondern nur zur Verbesserung des Geschmacks zu saurer Früchte und wegen des Wasserzusatzes;
2. kein Vorkochen der Früchte;
3. kein Läutern des Zuckers;
4. keine eigenen Töpfe und Schüsseln &c., weil eben ein Vorkochen oder Läutern des Zuckers nicht nötig ist;
5. kein Verderben der Früchte zu befürchten;
6. kein Schwefeln der Gläser und kein zeitraubendes Zubinden;
7. keinen eigentlichen Zeitaufwand für die geringe Vorarbeit.

Wir haben also bei wenigen Auslagen, wenig Arbeit ein billiges, gesundes, haltbares und wohlgeschmeckendes Produkt, an Form, Farbe und Geschmack, besonders aber an Duft und Wert möglichst dem frischen Obste gleich.

Wegen der geringen Vorarbeit ist es leicht, die Konservierung in unseren häuslichen Arbeitsplan ohne größere Störung einzufügen und wir können den reichen Obstgenuß des einen Jahres zum Ausgleich für ein armes Obstjahr aufbewahren.

Die Unannehmlichkeit der Konservierung von Fleisch, Gemüse, Obst, Säften u. s. w., kommt uns namentlich zustatten bei unvorhergesehenen Besuchen, Ausflügen, Reisen,

Krankheiten, großer Wäsche, Mangel an Dienstpersonal &c.; aber auch einzelführende Personen, und namentlich Junggesellen, werden ein solches „Tischlein, deck dich“ zu schätzen wissen. Auch ist gekochtes Obst bekömmlicher als rohes und man kann nach Genuß gekochten Obstes den Durst nach Herzenslust mit Wasser stillen, was rohes Obst nicht gestattet.

Wir werden in einer der nächsten Nummern diese Art Konservierung noch einläßlicher behandeln.



Unsere Jüngsten.

(Nachdruck verboten.)

Wir schützen unsere Aller kleinsten vor Krankheiten und den Folgen einer schwächlichen Konstitution durch richtige Pflege und Anwendung von Vorbeugungsmaßregeln, die schon am ersten Lebenstage einsetzen müssen. Die Entwicklungsjahre sind entscheidend für die körperliche Gesundheit und die Lebensdauer des heranwachsenden Menschen.

Da die Nahrung des Kindes in den ersten Monaten direkt in den Darm übergeht und der ganze Verdauungsapparat noch nicht dazu eingerichtet ist, ihm zugeführte schädliche Substanzen unschädlich zu machen, so muß die Nahrung hygienisch absolut einwandfrei sein. Daß kein Ersatzmittel der Muttermilch gleichkommt, wird oft gesagt und geschrieben, aber selten beherzigt. Wenn ausnahmslos alle Mütter stillen wollten, die es könnten, so wäre schon viel geholfen. Und wenn es noch so wenig ist, was die Mutter in dieser Beziehung geben kann, es ist für das Kind von unschätzbarem Werte. Man darf sich nicht darüber täuschen, wenn die „Flaschenkinder“ sichtbar gedeihen, sie haben doch im späteren Leben nicht so viel Widerstandskraft gegen Krankheit und Siechtum wie das an der Brust genährte Kind.

Niemals darf die Mutter aus eigener Machtvollkommenheit dem Kinde irgend welchen Zusatz zur Milch mischen; es ist Sache des Arztes, zu entscheiden, ob eine zur Knochenbildung nötige Substanz in

die Milch kommen darf. Rindermehl, Brei und dergleichen darf kein Kind vor dem achten Monate erhalten; von da an kann ein gesundes Kind sein gehacktes Gemüse und Obstbrei genießen. Eier sollen auch nur mäßig verabreicht werden. Eine einzige Konsultation beim Kinderarzte genügt, um der Mutter genaue Verhaltensmaßregeln zu vermitteln.

Ein vielbekämpftes und fast unausrottbares Übel ist der Schnuller (Nüggi), mag er nun aus Kautschuk oder aus einer Brotkruste bestehen. Fällt der Gegenstand zur Erde, wird er oberflächlich an der nicht immer reinen Schürze abgewischt und dem Kinde wieder in den Mund gesteckt. Und dann wundert man sich, wo der Brechdurchfall und die Verdauungsstörungen herkommen!

Stermilch, die von ganz gesunden Kühen oder Ziegen stammen muß, wird anfangs zu drei Vierteln, dann zur Hälfte und endlich bis zu einem Viertel mit abgekochtem Wasser verdünnt und mit Zucker vermischt. Hauptbedingung dabei ist aber größte Reinlichkeit. Wie hoch man einen großen Vorrat Milch für den Säugling; wenn man keinen Sterilisierapparat besitzt, bereite man die kleinen Mengen täglich, im Sommer halbtäglich oder noch öfter frisch zu.

Ebenso unentbehrlich wie richtige Nahrung ist frische Luft und Reinlichkeit. Man vermeide den Aufenthalt in zu kühlen oder überheizten Zimmern. Das tägliche Bad soll eine Temperatur von 24–25° R. (ca. 28° C.) haben. Ebenso wie die Temperatur des Bades muß die im Zimmer herrschende Temperatur gemessen werden; sie darf nicht unter 18–20° C. betragen. Magen- und Darmkatarrhe entstehen leicht durch Erkältung der Haut, sie ist beim Säugling möglichst zu vermeiden.

Eine Qual bedeutet es auch für das kleine Kind, wenn es stundenlang in durchnassen Windeln liegen muß und dabei noch fest gewickelt ist. Man sollte hierin nicht allzu systematisch vorgehen. „Ich lege den Kleinen ja alle drei Stunden trocken“, sagt oft die junge Frau. Sie bedenkt nicht,

daß der Sprößling dann in vielen Fällen zwei Stunden und fünfundfünfzig Minuten naß liegt!

Der erste Durchbruch der Zähne wird von vielen Müttern als Krankheitsursache gefürchtet. Alle Krankheiten bei zahnenden Kindern rühren aber von andern Störungen her; Fieber, Krämpfe, Brechdurchfall, Lungenentzündung u. s. w. sind oft die Folgen von Bläsefehlern und Erkältungen; das Zahnen selbst hat den kleinsten Teil daran.

Ausschläge lasse man nur vom Arzte behandeln. Wenn sie vernachlässigt werden, rufen sie Drüsenanschwellung und Tuberkulose hervor. Es klingt unglaublich, wenn man behauptet, daß es heute noch Mütter und Großmütter gibt, die sagen: „Man darf den Ausschlag nicht vertreiben, denn das Böse kommt heraus.“ Man überlasse die Entscheidung dem Arzte. Von großer Wichtigkeit ist die sachgemäße Behandlung von Augen- und Ohrenentzündungen beim Säugling. Es ist nachgewiesen, daß fast die Hälfte aller Erblindungen auf vernachlässigte Augenentzündung im ersten Lebensjahre zurückzuführen ist. In neuerer Zeit haben einzelne Gesundheitsämter auswärtiger Staaten angeordnet, daß jeder Hebamme, die eine derartige Entzündung nicht sofort zur ärztlichen Behandlung anzeigt, die Konzession zur Ausübung ihres Berufes entzogen werden muß. Auch nicht drei Tage darf man die oft harmlos aussehende Augenentzündung anstehen lassen, ohne die Augen empfindlich zu schädigen.

Ebensowichtig ist die Beobachtung des Ausflusses aus dem Ohre. Es leidet dabei nicht nur das Gehör, die Entzündung kann auch auf das Gehirn übergreifen und nur durch sachverständige Hilfe wird dies verhütet. Man ist längst davon abgekommen, bei Kindern medikamentöse Behandlung anzuwenden. Die natürliche Heilweise, Bäder, Packungen, Ausspülungen und dergleichen leisten bei richtiger Anwendung vorzügliche Dienste. Es gibt aber Fälle, bei den genannten Augen- und Ohrenentzündungen namentlich, in denen

ohne energischen Eingriff, ohne Zuhilfenahme anderer Mittel als Wasser, Luft und Licht, nichts auszurichten ist. Blutentmischungskrankheiten, die aus solchen Infektionen entstehen, können nicht immer und ausschließlich durch die natürliche Heilweise gehoben werden. J. M.



• Haushalt. •



Zur Eierkonservierung. Eine bequeme Art, das Ei auf vier bis sechs Monate gut zu erhalten, ist folgende. Es wird gut gereinigt, mit reinem Lappen nachgerieben, in reines, dichtes Papier (Selbenpapier) gut eingehüllt und letzteres an den Spitzen zugebreht, so daß Staub und Luft vollständig abgesperrt sind. Die so verpackten Eier werden in einem gut gereinigten Deckelkorbchen (Drangenkorb) übereinander geschichtet, bis der Korb voll ist, und kein Ei sich aus der Lage rühren kann. Dann wird der Korb gut verschnürt und an kühlem, trockenem, staubfreiem, luftigem Orte aufbewahrt. Von zwei zu zwei Tagen wird der Korb gewendet, damit die Eischale nicht reißen. Alle andern Mittel laufen auf dasselbe hinaus, nämlich Luft und Staub abzusperren.

Aufbewahrung von Fleisch. Weil Fleisch sich schnell zersetzt, muß alles, was die Zersetzung fördert, fern gehalten werden: Wasser, Wärme, Staub und Fliegen. Darum beachte man Folgendes:

1. Nicht in der Küche und Wohnstube aufbewahren, sondern im Keller oder andern kühl gehaltenen Räumlichkeiten.

2. Nicht im Wasser oder vorher gewaschen oder unmittelbar auf dem Eise, sondern in trockenem Leintuch aufgehängt oder zwischen zwei gutschließende Schüsseln gelegt oder unter Gazegele oder im Gazeschrank, den sich jeder selbst aus einer Kiste leicht herstellen kann.

3. Wenn das Wetter besonders heiß und kein besonderer Kühlraum (Eisschrank, Keller), zur Hand, wird Kochfleisch angelocht und in der Brühe, Bratenfleisch angebraten oder mit flüssigem Fett übergossen und in der Pfanne aufbewahrt oder endlich das Fleisch mit Zucker (nicht mit Salz) gut eingegeben.

Marmor zu reinigen. Weiße Marmorplatten wäscht man mit Wasser und weißer Seife ab, man taucht eine Bürste in die Lauge, reibt tüchtig über die Fläche und spült mit klarem Wasser nach. Ist der Marmor gelb geworden, so reibt man ihn mit einer Chlorkalklösung ab (auf einen halben Eiter Wasser nimmt man 25 Gr. Chlorkalk). Nach einigen Stunden wäscht man die Platte mit reinem Wasser ab und reibt ihn mit einem Leber trocken.





Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Leberknöbelsuppe, †Spinat auf sächsische Art, Sautierte Kartoffeln, *Blanmanger von Erdbeeren.

Dienstag: Suppe von grünen Erbsen, †französisches Ragout, Nudeln, *Heidelbeerkompott.

Mittwoch: †Bachhähnen, †Mangoldgemüse, Kartoffelsalat, †Erdbeergelee.

Donnerstag: Einlaufsuppe, Gebackenes Hirn, Spargeln, Griespudding mit †Mandelsauce.

Freitag: Spinatsuppe, Rindssbraten mit Guss, Macaroni, †Heidelbeeren, *Genueserkräpfchen.

Samstag: Gerstensuppe, *Kalbfleisch wie Lachs, Gemischter Salat, *Casserole au riz.

Sonntag: *Chiffonadesuppe, *Karpfen auf dem Rost gebraten, *Fürstengemüse, †Kirschtuchen mit Rahm.

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

Kochrezepte.

Alkoholfaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Strup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Chiffonadesuppe. Man dünstet junge grüne Erbsen mit Butter, einer kleinen Zwiebel, einem Stück rohen Schinken, einem Bündel Petersilie, etwas Salz und einigen Löffeln Bouillon völlig weich. Dann nimmt man Zwiebel, Petersilie und Schinken heraus, streicht sie durch ein feines Sieb, läßt sie mit 2 Liter Fleischbrühe und einer Messerspitze weißem Pfeffer eine Weile aufkochen, vermischt sie mit vier nudelartig geschnittenen und mit Butter, Fleischbrühe, Salz und Muskatnuß weichgedämpften Salatköpfen und gibt die Suppe über gerösteten Semmelwürfeln auf.

Karpfen auf dem Rost gebraten. Ein schöner Karpfen wird geschuppt und durch einen kleinen Einschnitt im Bauch ausgenommen, worauf man die Flossen verstreut, den Fisch gehörig auswäscht, mit der gehackten Milch nebst in Butter geschwitzten, mit Salz und Pfeffer gewürzten fines herbos füllt und zündet. Man legt ihn nun eine halbe Stunde in eine Marinade von Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln und gehackter Petersilie, brät ihn auf dem Rost, indem man ihn mit dem Öl von der Marinade begießt, und reicht Salz- kartoffeln nebst einer Kapern- oder Sardellensauce dazu.

Kalbfleisch wie Lachs zu bereiten. 1 Kilo Fleisch aus der Keule wird in Scheiben geschnitten, von Haut und Sehnen befreit, geklopft mit Sardellen gespickt und in $\frac{1}{4}$ Liter feinem Weinessig mit einigen Löffeln Fleischbrühe, 3–4 Eßlöffeln Provenceroil, 2 Lorbeerblättern, einigen Pfeffer- und Gewürzkörnern langsam weichgedünstet.

Fürstengemüse. Hierzu bereitet man vier verschiedene Arten Gemüse, gewöhnlich Spargel, Blumenkohl, junge Karotten und grüne Erbsen, oder Teltowerrüben, Rosenkohl, Blumenkohl und Bohnen oder junge Rüben, pugt das Gemüse, schneidet den Spargel in einzelne Stücke, zerlegt den Blumenkohl in kleine Köstchen, schneidet die Bohnen in schräge Vierecke und dünstet jedes Gemüse für sich mit Fett und Fleischbrühe weich. Dann richtet man es in vier durch kleine Bratwürstchen oder G. flügelcroquetten abgetheilten Feldern auf einer runden Schüssel an und belegt den Rand mit Semmelcroutons.

Heidelbeerkompott. Zeit $\frac{3}{4}$ Stunden. 1 Kilo Heidelbeeren, 200 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ geriebene Zitronenschale, 1 Deziliter Milch, $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Kartoffelmehl. Man erlöst die Beeren sorgfältig, wäscht sie rasch in kaltem Wasser und läßt sie abtropfen. Der Zucker wird in ganz wenig Wasser geläutert, die Beeren eingelegt, wenn sie zu plätzen beginnen, die Zitronenschale beigefügt und das Ganze 10 Minuten gedämpft.

Das Kompott kann nach Belieben mit Kartoffelmehl, in der Milch aufgelöst, gebunden werden oder man gibt in Butter geröstete Brotwürfel oder Semmelscheibchen vor dem Auftragen in die Beeren.

Aus „Grill in der Küche“.

Genueserkräpfchen. 250 Gr. Zucker rührt man mit 6 Eibottern zu Schaum, mengt nach und nach 250 Gr. zerlassene Butter, den Schnee von den 6 Eiweiß und 250 Gr. Mehl hinzu, streicht den Teig auf ein gebuttertes Randblech, bäckt ihn in einem gelinde warmen Ofen hellgelb, und sticht in einem gelinde warmen Ofen hellgelb, und sticht runde oder ausgezackte Kräpfchen davon aus. Dann setzt man zwei und zwei davon mittelst etwas Aprikosen-Marmelade zusammen und glasiert die Oberfläche mit einer beliebigen Art Glasur.

Süße Casserole au riz. 500 Gr. Reis wird mit $1\frac{1}{2}$ Liter Milch, 180 Gr. Butter, etwas Salz, Zucker und zerschnittener Vanille oder auf Zucker abgeriebener Zitronenschale steif ausgequellt, dann zu Brei gerieben und in eine gebutterte Form gepreßt, ausgestürzt mit Butter und Eibottern bestrichen und gebacken. Wenn man den Deckel ausgeschnitten und den Reis zum Teil herausgenommen hat, gießt man ein warmes Kompott hinein, wozu sich zum Beispiel Kirschen, Pflaumen oder Aprikosen trefflich eignen.

Blanmanger mit Erdbeeren. 1 Liter frische Walderdbeeren werden durch ein Haarsieb gestrichen, mit 180 Gramm Zucker und 1 Liter Mandelmilch (aus 250 Gr. süßen und etlichen bitteren, mit Rosenwasser und frischem Wasser gestoßenen Mandeln bereitet), nebst 50 Gr. aufgelöster Gelatine vermischt. Die Masse wird noch mit einem Kaffeelöffel voll Kermesbeerensaft schön rot gefärbt, in eine mit Öl ausgestrichene Form gefüllt und kaltgestellt.

Eingemachte Früchte.

Erdbeeren ungekocht. Frische Beeren werden zerdrückt, doppelt so schwer mit Zucker vermischt,

ohne Unterbrechung eine Stunde lang gerührt, dann abgeschlossen und zugebunden.

Kirschenmarmelade. 1 Kilo schöne, reife, rote oder schwarze Kirschen, 300–500 Gr. Zucker, 2–3 Deziliter Wasser oder beliebiger reiner Frucht-saft. Die erlesenen, gewaschenen Kirschen werden entsteint, in dem Wasser weichgekocht, durchgestrichen, mit dem Zucker verrührt, nochmals aufgekocht, abgeschäumt und gekocht bis der Fruchtbrei sich gallertartig vom Löffel löst.

Eingemachte Heidelbeeren. 1 Kilo gut erlesene Beeren, 500–800 Gr. Zucker, 2–3 Deziliter Wasser. Der Zucker wird geläutert und zum starken Faden gekocht, die Beeren werden hineingegeben, zum Aufkochen gebracht, auf ganz kleinem Feuer 3–5 Minuten langsam gekocht, mit dem Schaumlöffel ausgezogen und in erwärmte Gläser oder Löpfe gefüllt. Der eingekochte Saft wird dazu gegossen und umgerührt bis die Beeren wieder Saft aufgenommen haben und rundlich erscheinen. Nach Erkalten verschließen.

Aus „Reformküche“.

Marmelade von Beerenfrüchten und Steinobst aller Art. Auf je 1 Kilo Früchte, 6 Deziliter Wasser, 600 Gr. Stodszucker, 200 Gr. Grieszucker. — Die Früchte werden lagenweise mit dem Grieszucker in eine tiefe Schüssel gebracht und über Nacht in den Keller gestellt (Kernfrüchte halbiert und entsteint). Will man die Früchte zusehen, so wird zuerst der Stodszucker mit dem Wasser zur großen Perle gekocht, dann die nun im Saft schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker hinzugefügt und die Marmelade unter öfterem Umrühren vom Zeitpunkte des Kochens an circa 10 Minuten gekocht. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte.

Gesundheitspflege.

Zu eigentlichen Luftkuren eignen sich bekanntlich am besten Waldbluft, Höhenluft und Seeluft. Alle drei sind gleich geeignet für sonst gesunde Personen, die zur Erholung den engen Mauern der Stadt entfliehen. Für nervöse und blutarme Naturen ist aber vor Seeluft zu warnen, weil sie zu hohe Anforderungen an die Widerstandskraft der Nerven und des Herzens stellt. Für schwache Lungen dagegen eignet sich auch das Seeklima vorzüglich. Man fürchte sich nicht vor Erkältungen. Das beste Mittel gegen die Anlage, sich bei dem geringsten Temperaturwechsel, beim leisesten Luftzuge zu erkälten, besteht nicht in der Vermeidung dieser Gefahren und in der warmen Umhüllung, sondern in der allmählichen Gewöhnung an die Gefahr und in der Abhärtung.

Die Warzen sind bekanntlich durchaus gutartiger Natur, doch sei hier erwähnt, daß die zu den Muttermalen zu rechnenden, sog. „angeborene“ Warzen, die durch eingelagerten Farbstoff schwarz aussehen und zuweilen behaart sind, häufig den

Ausgangspunkt bösartiger, lebensbedrohender Geschwülste bilden und deshalb möglichst frühzeitig operativ entfernt werden müssen. Die gutartigen Warzen können von Ärzten durch Nagemittel zerstört oder durch Brennen oder Abtragung mit Schere und scharfem Löffel prompt und schmerzlos entfernt werden. Auch mit Radium hat man neuerdings sehr gute Erfolge erzielt. In vielen Fällen ist aber ein ärztliches Eingreifen nicht notwendig, da sich die Warzen sehr oft ganz von selbst zurückbilden; sie schrumpfen ohne erkennbare Ursache ein, vertrocknen und fallen ab.

Krankenpflege.

Fremdkörper im Auge. Fremdkörper im Auge bringen die Gefahr der Erblindung, wenn sie in der Hornhaut des Auges, das heißt über der Pupille und der bunten Regenbogenhaut, stecken, und oft als kleiner dunkler Punkt dort sichtbar sind.

Erlaubt sind hierbei einzig Fenchelthee- oder Borwasser-Ausspülungen oder Umschläge mit Bor-salbe oder Borwasser, während man zum Arzt eilt. Bleiwasseranwendung ist ein Kunstfehler, der Erblindung durch Trübung der Hornhaut herbeiführen kann. Ebenso verboten sind alle Entfernungsversuche irgendwelcher Art.

Sieht dagegen der Fremdkörper im Weißen des Auges, das heißt auf der Bindehaut, oder ist er unsichtbar auf der inneren Bekleidung der Augenlider, so kann man, wenn man geschickt ist, mit frischem Taschentuch oder ausgekochtem Pinsel ihn vorsichtig zu entfernen suchen. Sicht der Fremdkörper im oberen Lid, so zieht man das Lid über das untere hinweg und läßt es gewissermaßen durch dasselbe abbürsten. Die Augen richtet man dabei nach oben.

Gelegentlich spült die Tränenflüssigkeit den Fremdkörper heraus, aber Reizungen können dem Auge dauernden Schaden hinterlassen.

Gartenbau und Blumenzucht.

Zur Zucht der Tomaten. Durch rationelles Schneiden und Ausbrechen der Achseltriebe kann man die Reife der Tomaten beschleunigen.

Sind mehrere Triebe vorhanden, so schneide man sie zurück bis auf zwei und zwar läßt man die zwei untersten Seitentriebe stehen.

Sobald die Blüten zu erscheinen beginnen, so unterlasse man es nicht, die Pflanzen recht tüchtig mit Jauche zu begießen, aber nicht bei hellem Wetter. An einer Pflanze lasse man nicht mehr als 10–15 Früchte stehen. Alle später erscheinenden Blüten werden ausgebrochen, ganz besonders aber auch die aus den Blattachsen immer wieder frisch ausbrechenden jungen Triebe.

Haben die Früchte Ballnußgröße erreicht, so kürzt man die Fruchttriebe bis auf drei Blätter.

Bei recht warmem Standort sind die Früchte bis im Herbst reif; sind sie es nicht, so nimmt man sie doch ab und lagert sie auf Stroh in ein Mistbeet oder legt sie auf Stollage, nimmt sie wohl auch in die Küche, wo sie die Nachreife erhalten und bald rot werden. Ueberhaupt ist es besser, wenn man sie einige Tage vor der Vollreife abnimmt. Die Früchte zur Samengewinnung läßt man an der Pflanze faulen, wäscht dann die Samen aus und trocknet sie an der Luft. Alle fleckigen, kranken Früchte werden rechtzeitig entfernt, damit sie nicht auch die andern anstecken können.



Tierzucht.



Der Zerstörungswut junger Hunde suchen viele dadurch abzuwehren, daß sie die Tiere durch Schläge mißhandeln, sobald Teppich, Läufer und andere Gegenstände im Zimmer angefaßt sind. Junge Hunde, die von Jugend auf ein Spielzeug in Gestalt einer Kugel, einer festen Holzpuppe oder dergleichen zur Verfügung haben, um durch Rauhen und Beknabbern dieser Gegenstände ihren Zahnwechsel, der für sie schmerzhaft ist, erleichtern zu können, kommen fast niemals auf den Gedanken, Gegenstände in Wohnräumen anzunagen. Ein fester, ausgekochter und trockener Knochen als Hundespielzeug beim Lager verhindert auch die Zerstörungswut in der Jugend, die zum Beispiel bei Tackeln später sehr schwer abzugewöhnen ist.

Vogelkäfige. Ueber die ungefähre Größe und die Einrichtung der Käfige für die verschiedenen Vogelgattungen wäre folgendes zu sagen:

Für den Kanarienvogel und die einzelnen als Sänger gehaltenen einheimischen und fremdländischen Finken soll der Käfig etwa 30—40 Centimeter lang und ebenso hoch sein, seine Tiefe betrage 20—30 Centimeter, die Gitterweite etwa 15 Millimeter.

Die gleichen Maße müssen auch die Käfige zur Haltung von ein bis zwei Pärchen der kleineren Prachtfinken haben, indes darf die Drahtweite höchstens 10 Millimeter betragen, während der Käfig für die Witwen- und Webervögel wegen des langen Schweifes der ersteren und des unruhigen Wesens der letzteren Arten mindestens die doppelten Maße bei 15 Millimeter Gitterabstand zeigen soll. Auch sollte man den Webervögeln Gelegenheit zum Weben ihrer künstlichen Nester durch Anbringung von Strauchwerk unter der Käfigbede und Darreichung von Nistmaterial bieten, da die Nester einen hübschen Schmuck des Käfigs bilden.

Die Kernbeißer und Kardinalie bedürfen ebenfalls größerer Käfige, da sie bei engem Raume sehr zum Fettwerden neigen, mindestens soll das Bauer 60 Centimeter lang, 50 Centimeter hoch und 30 Centimeter tief sein. Die Gitterweite kann bis 20 Millimeter betragen.

Zuchtkäfige für alle vorgenannten Vögel müssen wenigstens um die Hälfte größer sein, auch sollen

sie noch einige hochangebrachte Türchen zum Hineinbringen oder Anhängen von Nestern aufweisen.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

56. **Bronce-Gegenstände** kann man am besten reinigen mit feinem Sand, den man mit Essig anrührt. Man spült den Topf gut ab und trocknet mit einem Tuche nach. Hausfrau.

57. Ganz frische, diesjährige Lindenblüten würden Sie am besten beziehen bei Familie Müller, zur „Linde“, Pettlingen bei Winterthur.

Leserin in S.

58. Ein sehr haltbares Rosenwasser ist das nachstehend bezeichnete zwar nicht, aber Sie werden von einem Versuche vielleicht doch befriedigt sein. Man nimmt 96 Teile frischgepflückte Rosenblätter, 16 Teile Kochsalz und zerstoßt das Ganze in einem steinernen Topf mit einer hölzernen Reule zu einem gleichmäßigen Brei. Diese Konserve hält sich sehr lange, wenn der Topf fest verbunden ist. Wenn Sie drei Teile davon mit fünf Teilen Wasser übergießen (vier Teile davon destilliert), so bekommen Sie ein gutes Rosenwasser. Leserin.

59. Ein sehr gutes Mittel zur Vertilgung der Ameisen sind Bohnenkörner. Man streut diese an die betreffenden Orte. Mir hat dieses Mittel ausgezeichnet geholfen. Leserin in S.

59. Ameisen vertilgt man sicher und rasch mit Zacherlin-Insektenspulver. Jedes Frühjahr stellt sich bei uns solches Ungeziefer ein, das aber sofort verschwindet, nachdem ich an den betreffenden Orten ziemlich stark Zacherlin gestreut habe. L.

Fragen.

60. Wie ich höre, soll man aus Bohnenblättern sehr gute Räucher herstellen können. Wer gibt mir ein Rezept an? Dank im voraus.

Junge Leserin.

61. Wäre eine erfahrene Mitabonnentin so freundlich, mir ein bewährtes Mittel zu nennen, um Rostflecken aus Leibwäsche zu entfernen, ohne daß es den Stoff angreift? Für gütigen Rat im voraus vielen Dank.

Abonnentin in Marau.

62. Seit einiger Zeit habe ich eine arge Plage mit fliegenden Motten, die sich trotz Naphthalin, Tabak zc. in ein Plüsch-Sopha einzunisten suchen. Wer wäre so freundlich, mir dagegen ein Rezept anzugeben? Besten Dank zum voraus.

63. Wer sagt mir, wo ich Glacemaschinen für den Hausbedarf herbeiziehen kann?

Abonnentin.

64. Wer kann mir aus Erfahrung sagen, was für ein Petrolgaskocher für ganz kleinen Haushalt in der Leistungsfähigkeit und Dauerhaftigkeit am besten ist; der „Ideal“ oder „Reliable“ zc.? Zum voraus dankt herzlich E. G. in L.

