

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

**Band:** 20 (1913)

**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:** 30.01.2025

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



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

**Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.**

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**№. 13. XX. Jahrgang.**

**Erscheint jährlich in  
24 Nummern.**

**Zürich, 28. Juni 1913.**

Wie sich Verdienst und Glück verketteten,  
Das fällt den Toren niemals ein;  
Wenn sie den Stein der Weisen hätten,  
Der Weise mangelte dem Stein. Goethe.



### **Erziehung zur Hausfrau.**

*Nachdruck verboten.*

Berufsbildung ist das Schlagwort der modernen Mädchenerziehung geworden. Wie sich die wirtschaftlichen Verhältnisse heute gestaltet haben, tritt die Notwendigkeit der Ausbildung zum Erwerb an den Großteil unserer weiblichen Jugend heran. Doch in der Sorge um eine selbständige Lebensstellung für ihre Töchter schließen viele Eltern über das Ziel hinaus. Bei einseitiger Berufsbildung wird nicht selten ein ebenso wichtiges Erziehungsmoment außer acht gelassen: die Erziehung zur Hausfrau. Und doch sollten bei jeder Berufsbildung die speziell weiblichen Fähigkeiten entwickelt und gefördert werden, damit sie, im Erwerbsleben stehend, auch den Hausfrauenpflichten stets zu genügen vermag.

Auch die unverheiratet bleibende Tochter kann sich, ausgerüstet mit hauswirtschaft-

lichen Kenntnissen, ein behagliches Heim schaffen und am eigenen Herd mit geringen Mitteln eine nahrhafte Kost bereiten. Das Bestreben jeder sorglichen Mutter muß also dahin gehen, die hauswirtschaftliche Ausbildung der Töchter neben der beruflichen zu fördern.

Viel geschieht in öffentlicher und privater Weise, um dem weiblichen Nachwuchs den Haushaltungsunterricht zu vermitteln. Der zahlreiche Besuch der Fortbildungsschulen und Haushaltungskurse beweist, wie stark der Wunsch der jungen Mädchen ist, sich die notwendigen Kenntnisse in der Führung des Haushalts anzueignen. Die Idee, daß der Haushaltungsunterricht der Berufsausbildung vorangehen solle, erscheint durchaus zweckmäßig, denn bei dem Gros der jungen Mädchen ist das Interesse an der häuslichen Arbeit früher entwickelt, als das Interesse für die Erwerbstätigkeit.

Der Ausbildung in der Haushaltungsschule sollte indessen die Anleitung zur Haushaltsführung von Seite der Mutter vorausgehen. Die Erziehung zur Hausfrau vermag niemand so wirkungsvoll zu leiten, als die, in deren Hände die Natur

selbst die Heranbildung ihrer Töchter gelegt hat. Und nicht früh genug kann im eigenen Hauswesen die Anleitung zur häuslichen Arbeit beginnen! Vernünftige Mütter leiten ihre Töchter von klein auf zur Hilfeleistung im Haushalt an und weisen bei jeder Beschäftigung das kleine Mädchen auf den Nutzen ihrer Dienste hin. Die Erkenntnis der Zweckmäßigkeit einer jeden Leistung aber spornt die heranwachsenden Kinder zu eifriger Betätigung an. So lernt das kleine Mädchen beim Spiel mit der Puppe die Handgriffe der Kinderpflege und bekommt bei den ersten Kochversuchen auf dem eigenen kleinen Herd einen Einblick in die Technik des Kochens.

Kommt dann die Schulzeit heran, so bleibt ihm in den freien Stunden genügend Gelegenheit, sich des Mittags beim Decken des Tisches, beim Anrichten des Nachmittagskaffees und beim Reinigen der Gemüse für den folgenden Tag nützlich zu erweisen und helfend zu lernen.

Beginnt später die Ausbildung zum Beruf, so verfügt das junge Mädchen, das frühzeitig eine vernünftige hauswirtschaftliche Ausbildung genossen hat, bereits über die Kenntnisse, die ihren natürlichen weiblichen Fähigkeiten entsprechen, und eine Vorbildung für die Ehe ist gewonnen worden. Das Eingehen einer Ehe aber wird jeder berufstätigen Tochter erleichtert, der die Anforderungen, welche die Hauswirtschaft an sie stellt, kein Buch mit sieben Siegeln sind. Sei es als Alleinstehende, als Gattin, Hausfrau und Mutter oder als Witwe, die für ihre Kinder den Unterhalt erwerben muß — in jeder Lebenslage vermag ein weibliches Wesen sich seinen Weg zu bahnen, das außer der Berufsbildung teilgenommen hat an der unerläßlichen Erziehung zur Hausfrau!

M. Doering.



Die fleißigste Schulerziehung kann nimmermehr gedeihen, wenn im häuslichen Leben des Kindes vielleicht das gerade Gegenteil von dem ausgeübt wird, was die Schule empfiehlt.

Rebe.

## Das Einmachen von Erdbeeren.

Von Anna Ründig.

(Nachdruck verboten.)

Die Erdbeere, die erste und zugleich die feinste und köstlichste Frucht, die uns Mutter Natur schenkt, eignet sich zum Einmachen wie jede andere Frucht, nur muß sie recht sorgfältig behandelt werden. Am besten sind natürlich die Erdbeeren, die direkt aus Wald und Garten kommen. Durch den Versand leiden die Früchte sehr, da deren Haut gegen Druck empfindlich ist. Die Walderdbeeren sind bekanntlich an Aroma reicher als die Gartenerdbeeren, auch enthalten sie weniger Wasser. Die ersteren eignen sich deshalb besser zum Einmachen als die letzteren.

Früchte, am Morgen gepflückt, sind ebenfalls aromatischer und frischer als solche, die am Mittag bei großer Sonnenhitze geerntet werden. Es verhält sich bei den Früchten ähnlich wie bei den Blumen. Ein Gärtner wird z. B. nie am Mittag bei großer Hitze Blumen schneiden, sondern am Abend oder noch besser am Morgen, wenn die Pflanzen neugestärkt sind von der Rühle der Nacht und vom Tau.

Beim Pflücken der Erdbeeren sollte man recht sorgfältig vorgehen; die zerdrückten und beschädigten Früchte dürfen nicht unter die guten gemischt werden, da erstere der Fäulnis viel schneller anheimfallen als letztere. Werden die Früchte sofort nach der Ernte verwandt, so hat dies weniger große Bedeutung. Vor dem Gebrauch werden alle Früchte gut verlesen und alles Unreine und Faule entfernt. Erdbeeren, die ihre schöne rote Farbe verloren und einen bläulichen Ton angenommen haben, sollten nicht mehr zum Einmachen verwandt werden, da die Entfärbung das erste Fäulnisstadium ist. Gartenerdbeeren, die bekanntlich mit dem Kelch gepflückt werden, legt man sorgfältig auf ein Sieb, spült sie mit kaltem Wasser ab und läßt sie gut nachtrocknen, worauf der Kelch entfernt wird. Walderdbeeren sollten, wenn sie nicht ganz unbeschädigt sind, nicht mit Wasser in Berührung kommen. Will man die Erdbeeren im Hause einige Stunden

aufbewahren, leert man sie auf ein Sieb und stellt sie kühl; ja nicht in die Küche, wo Dampf und Wärme den Fäulnisprozess beschleunigen.

Bei den Wald- und Gartenerdbeeren rechnet man immer gleichschwer Zucker, und zwar guten, ungebläuten. Walderdbeeren werden auf folgende Art eingemacht. Man kocht den Zucker mit wenig Wasser zum Bruch, d. h. so lange, bis das Wasser wieder vollständig verdampft ist, gibt dann die Erdbeeren bei und kocht sie unter öfterem (nicht beständigem) Umrühren genau 10 Minuten auf mittelstarkem Feuer.

Gartenerdbeeren werden auf folgende Art eingemacht. Die großen Beeren werden mit einem Obstmesserchen, oder wo kein solches vorhanden ist, mit einem dünnen, silbernen Löffelstiel oder mit einem verfilberten Käse- oder Buttermesser in zwei, drei oder vier Teile geschnitten, je nach der Größe der Frucht. Verwendet man zum Zerteilen ein gewöhnliches Stahlmesser, so verfärbt sich die Schnittfläche der Erdbeeren. Dies gibt dann auch der Marmelade eine unansehnliche, bläuliche Farbe. Die Erdbeeren werden nun in zum Bruch eingekochtem Zucker gut weich gekocht, bis sie zerfallen wollen; dann hebt man sie mit dem Schaumlöffel sorgfältig auf ein Sieb, gießt den abgetropften Saft zum Saft in die Pfanne und kocht diesen allein dicklich ein, worauf die Erdbeeren nochmals einige Minuten mitgekocht werden. Würden wir die Erdbeeren von Anfang bis zum Ende mitkochen, so ginge ein großer Teil des Aromas verloren. Hier läßt sich die Zeit des Einkochens nicht genau bestimmen, wie beim Einkochen der Walderdbeeren, weil die verschiedenen Sorten von Gartenerdbeeren ungleichen Wassergehalt haben. Am besten sind die Gartenerdbeeren, deren Fleisch durch und durch rot ist. Noch heiß wird die Marmelade in reine, trockene Gläser gefüllt und sorgfältig verschlossen.

Auf diese beiden Arten eingemacht, halten die Erdbeeren so lange wie jede andere Marmelade.

## Hygienische Wichtigkeit der Tränen.

(Nachdruck verboten.)

Wenn wir an einem schönen Sommertage einen Spaziergang machen durch Feld und Flur, so sind am andern Tage unsere Kleider arg bestäubt. Aber auch auf der unbedeckten Haut unseres Gesichtes und auf den Schleimhäuten in Mund und Nase setzt sich viel Staub an. Auch der Augapfel müßte allmählich mit einer dicken Staubschicht bedeckt werden, wenn nicht die Tränen wären, welche ihn fortwährend überspülen und alle unnützen Stoffe mit fortnehmen würden. Kommt aber einmal ein verhältnismäßig größeres Staubteilchen oder Körperchen in unser Auge, dann entsteht eine förmliche Überschwemmung, so daß der Gegenstand sofort im Tränenwasser schwimmt und mit seinen etwaigen scharfen Ranten keine Verletzungen im Auge verursachen kann.

Eine andere Aufgabe der Tränen besteht darin, den Augapfel stets feucht zu erhalten und vor Vertrocknung zu bewahren.

In neuester Zeit hat man aber auch einen dritten, nicht minder wichtigen Vorteil der steten Tränenberieselung festgestellt. Wie allgemein bekannt, wimmelt die Luft im Freien und namentlich in unsern Wohnungen von zahlreichen, auch Krankheiten erregenden Bakterien. Natürlich gelangen diese, ebenso wie der Staub, überallhin. Diphtheriebazillen z. B. fliegen in den Hals und bewirken eine kindermordende Krankheit: Tuberkelbazillen kommen mit der Atmungsluft in die Lunge und erzeugen schnelles Siechtum. Ebenso müssen sich auch auf unseren Augen häufig Bakterien festsetzen und auf diesem edeln Organ, wie man erwarten sollte, verhängnisvolle Krankheiten verursachen. Da kommen aber nun wieder die Tränen zu Hilfe, welche den Augapfel stets unmerklich überspülen und reinigen. Um dies zu beweisen und um zugleich zu untersuchen, welches das weitere Schicksal der fortgeschwemmten Bakterien ist, hat Dr. van Genderen Stort im hygienischen Institut zu Amsterdam interessante Versuche

angestellt. Ein Tropfen einer Flüssigkeit, welche große Mengen von Bakterien enthielt, wurde in das Auge geträufelt. Unmittelbar darnach und in darauf folgenden kürzeren Zeitabschnitten wurden Teile von der Augenflüssigkeit entnommen und untersucht. Das Ergebnis war folgendes:

| Zeit nach der Einträufelung: | Anzahl der gefundenen Bakterien: |
|------------------------------|----------------------------------|
| nach 1 Minute                | unzählbar                        |
| „ 5 „                        | 725                              |
| „ 15 „                       | 55                               |
| „ 30 „                       | 7                                |
| „ 60 „                       | 0                                |

Also nach fünf Minuten schon hatten die unzählbaren Bakterien bedeutend abgenommen, und nach einer Stunde war keine einzige mehr nachweisbar. Wohin waren sie nun gekommen? Bekanntlich fließt das Tränenwasser, wenn es nicht in zu großer Menge vorhanden ist, durch den Tränennasengang in die Nasenhöhle ab. Dr. van Genderen Stort untersuchte nun in gleichen Zeiträumen wie vorher die Flüssigkeit der Nase und fand in derselben jedesmal ungefähr die gleiche Menge Bakterien, welche im Auge fehlte. Aller Unrat des Auges war also durch eine natürliche Kanalisation in die Abwässer der Nase geschwemmt worden.

Somit erweist sich die Bepflügelung des Auges mit Tränenflüssigkeit als ein höchst wichtiger, natürlicher Schutz gegen parasitische Organismen, welche in Staubform in das Auge gelangen und durch weitere Entwicklung dort großen Schaden verursachen könnten. Die Bakterien werden dem Nachbar, der Nase, rücksichtslos überliefert. Das Auge verfährt dabei wie eine Stadt, die an einem Flusse gelegen, diesem die Abfallwässer von Wohnungen und Fabriken beimengt und nicht weiter Rücksicht darauf nimmt, ob der abwärts gelegene Nachbarort anstatt des reinen Flußwassers ihren Schmutz empfängt.



Ein Sohn mißtraut eher zweimal dem Verstande seines Vaters, als einmal dem Herzen seiner Mutter.

U. Monob.

## — Sauer Milch. —

(Nachdruck verboten.)

Die Sauer Milch hat im Sommer für den Haushalt fast eine so große Bedeutung, wie die süße Milch.

Will man das Sauerwerden der Milch verhindern, so bewahre man sie weder in Email- noch in Steingutgefäßen, sondern in Porzellan oder Glas auf. Die Milchtöpfe darf man nicht hermetisch verschließen, weil der Abschluß der Luft den Milchgeschmack beeinträchtigt. Es gibt Milchtopf-Deckel aus dünnem Drahtgeflecht, die sehr praktisch sind. Ist Milch in einem Gefäß sauer geworden, das zur Aufnahme von süßer Milch dienen soll, so muß dieses mit Sodawasser ausgekocht oder gut gereinigt werden. Beim Abkochen von Milch, die Neigung zum Sauerwerden zeigt, wird eine Messerspitze Natron zugefetzt und die Milch schnell in Zugluft und kaltem Wasser abgekühlt.

Die Sauer Milch wird im Sommer von Gesunden und Kranken wegen ihrer leichten Verdaulichkeit sehr geschätzt. Bei heißem Wetter währt der Prozeß des Verdickens nur 1—2 Tage, an kühleren Tagen muß die Milch 3—4 Tage stehen.

Ein Labfal an heißen Tagen ist gequirlte saure Milch, der man nach Wunsch etwas Zucker beisetzt und sie dann gut abgekühlt, in Gläsern serviert. Eine beliebte Abend Speise für Kinder ist die dicke, in Wasser kalt gestellte Milch, die mit einem Schneeschläger schaumig geschlagen, nach Wunsch versüßt und mit geriebenem Schwarzbrot vermischt wird.

Eine saure Milch Speise mit frisch geschmorten Erdbeeren, mit eingemachten Früchten oder gemischtem Kompott ist für den verwöhntesten Gaumen eine Delikatesse. Man füllt hiezu die dick gekochten Früchte in eine Glasschale. Die saure Milch wird schaumig gequirt, mit etwas Zucker und gestoßenen Makronen vermischt. Eine dem Quantum der Milch entsprechende Menge Gelatine-Blättchen wird in Wasser gut aufgelöst (je nach der Art der Früchte kann man einige rote Blättchen nehmen, bei Ananas jedoch nicht.)

Die Masse wird glatt und dick wie Rahm und nimmt das Aroma der darunter gemischten Früchte an. Die Speise wird mit kandierten Früchten und Makronen garniert, sie schmeckt sehr kräftig und wird auch von Herren sehr geschätzt.

Ein ganz ähnlicher kalter saurer Milch-Pudding ist folgender:  $\frac{1}{2}$  Liter gequirlte saure Milch wird mit dem Saft von 2 Zitronen, etwas geriebener Zitronenschale, etwas Salz, 60 Gramm Zucker gut gemischt und mit roter Gelatine gesteiht. Frisch gepflückte eingezuckerte Beeren oder auch geschmortes Kompott wird dazu gereicht.

Es gibt noch viele einfache und nahrhafte Speisen aus saurem Rahm oder Milch, die alle nicht zu teuer sind für den Mittags- oder Abendtisch.

Läßt man die saure Milch einmal aus Versehen länger stehen, so daß sie frisch nicht mehr zu genießen ist, so schüttet man sie in einen Durchschlag, bedeckt die Milch mit einem in kaltes Wasser getauchtes Leinentuch und läßt die Molken langsam abfließen. Der zurückbleibende Quark wird gequirt, mit Salz und Schnittlauch vermischt und auf Butterbrot gestrichen. Auch zu Kartoffeln in der Schale ist dies eine beliebte Zugabe. Aus dem Quark werden die bekannten Käsekeulchen gebacken.

Bleiben kleine Quantitäten süßer ungekochter Milch übrig, so läßt man sie dick werden und verwendet sie an Stelle von saurem Rahm zu der Bratensauce. So läßt sich saure Milch in jeder Weise nützlich verwenden. G. Krähe.

## Haushalt.

**Warum entsteht beim Abkühlen eingekochter Fruchtsäfte Gelee?** Weil die saftigen Früchte Pektinstoffe enthalten. Die Pektinstoffe sind in ihrer Beschaffenheit dem Pflanzengummi sehr ähnlich, unterscheiden sich aber von ihm in der Zusammensetzung. (Die Pektinstoffe bestehen zwar wie die Pflanzengummi aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, sind aber nicht Kohlehydrate wie diese.) Sie haben die Eigentümlichkeit, daß sie sich beim Aufkochen in Wasser in eine gelatineartige Substanz umwandeln. Dies tritt beim Ein-

kochen der Fruchtsäfte ein und dadurch wird aus dem dünnflüssigen Saft ein dickflüssiges, steifes Gelee. In veredelten Obstsorten sind die Pektinstoffe in geringerer Menge vorhanden als in unveredelten. Daraus erklärt es sich auch, daß Quitten sehr viel Gelee geben.

**Feine Würzkräuter**, die man für den Winter aufbewahren will, pflückt man vor der Blüte, nachher ist das Aroma weniger fein. Für die spätere Verwendung ist es wohl am vorteilhaftesten, die Kräuter einfach getrocknet oder auch in feinem Öl aufzuheben, mit Salz zu konservieren oder einen Kräutereffig davon zu bereiten.

Der Monat Juli ist am günstigsten zum Sammeln von Estragon, Pimpinelle und Pfefferkraut. Thymian, Majoran und Salbei stehen häufig noch im August vor der Blüte.

Beim Thymian achte man darauf, daß er eine silberweiße Färbung hat, weil der silberweiße feiner ist als der bräunlich-grüne; am besten ist Gartenthymian, der Kartoffeln und weißer Bohnensuppe einen angenehmen Geschmack verleiht. G. R.

**Das Eiskästchen.** Wer keinen Eisschrank besitzt, aber an heißen Tagen gern einige Speisen auf Eis kühl und frisch hält, läßt sich am besten ein Kästchen aus Blech machen, das in ein Fach des Küchenschrankes passen muß. Dieses Eiskästchen muß man in zwei Fächer teilen, dergestalt, daß man an den Seiten in mittlerer Höhe kleine Leisten anbringen läßt, auf die man einen Lattendeckel legt. In das untere Fach kommen dann die in Filz oder wollenes Zeug gewickelten Eisstücke, oben stellt man die Butter, das Fleisch oder andere Speisen hinein. Jeden Tag muß das Eiswasser aus dem Kästchen, das man hin und wieder mit einer Lösung von übermangan-saurem Kali auswäscht, gegossen werden.

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Lustsuppe.** Zeit 20 Minuten. 2 Kochlöffel oder 30 Gr. Mehl, 1 Deziliter Milch oder Fleischbrühe, 1 Liter Flüssigkeit, 2 Eigelb oder ein ganzes Ei, Salz, 20 Gr. Butter. Von dem Mehl und der Milch wird ein glattes Teiglein angerührt und in die kochende Flüssigkeit sorgfältig eingerührt, 1 Viertelstunde gekocht und über das zerflepperte Eigelb und die Butter angerichtet. Bei guter Bouillon kann Butter wegbleiben.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Gebratener Zander.** 5 Personen. Bereitungsdauer 1 Stunde. Zutaten:  $1\frac{1}{2}$  Kilo

kleine Zander, 2 zerquirte Eier, 1 Löffel schaumige Butter, geriebene Semmel, Mehl, Bratbutter, 1 Löffel Zitronensaft, 5 Gramm Fleisch-Extrakt. Die vorgerichteten Zander rikt man leicht ein, salzt sie und stellt sie 40 Minuten bei Seite. Sie werden darauf mit den zerquirten Eiern, die mit der Butter vermischt wurden, in geriebener Semmel mit Mehl gedreht und in Bratbutter goldbraun gebacken. — Diese Butter verkocht man mit dem Zitronensaft, einem Löffel Wasser und 5 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt und gibt sie mit Kartoffelsalat zu den Fischen.

**Nezbraten von Schweinefleisch.** Zeit 1½ Stunden. 1 Kilo Schweinefleisch von der Keule, 20 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 1 altbackenes Brötchen, Pfeffer, Salz, Petersilie, 2 Löffel Fleischbrühe, 2 Eier, Saft einer halben Zitrone. Das Fleisch zweimal durch die Fleischhackmaschine treiben, die feingeschnittenen Zwiebeln dünsten, das eingeweichte und festausgedrückte Brot ebenfalls etwas mitdünsten und im letzten Moment noch die gewiegte Petersilie dazu geben. Alles zusammen wird tüchtig durchgeknetet mit dem Fleische und lose in ein Stück Schweinsnez eingehüllt, da der Braten ausgeht. Man spießt entweder mit Hölzchen das Nez zusammen oder umbindet mit Bindfaden. Die Farce muß gut gesalzen sein, da Schweinefleisch etwas fade schmeckt. Man kann auch die Hälfte Rind- und die Hälfte Schweinefleisch verwenden, oder statt Rind- Kalbfleisch damit mischen. Der Nezbraten wird nun im Bratofen oder auf dem Herd behandelt wie ein gewöhnlicher Braten. In ¾ Stunden ist er gar.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Leipziger Allerlei.** Alle Arten junges Gemüse werden, jede Art für sich, in Salzwasser weichgekocht, abgesehen und miteinander in süßer Butter unter Zugabe von Salz und Pfeffer geschwenkt. Zubereitungszeit: 2 Stdn.

**Bohnensalat.** Für 3 Personen. 500 Gr. Busch- oder Wachsbohnen, 1½ Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Pfeffer, Zwiebeln und Grünes. Zu Bohnensalat eignen sich Bohnen mit kleinen Kernen, wie Busch-, Juli- oder Wachsbohnen. Die Bohnen werden in kochendes Salzwasser gelegt, weichgekocht, doch so, daß sie nicht zerfallen und erst nach dem Kochen die Fäden abgezogen. Nun schneidet man Zwiebeln und Grünes recht fein, vermischt sie mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig und mengt die Bohnen gut darunter. Wer es liebt, kann noch ein wenig Knoblauch fein schneiden und darunter mischen. Gut ist, wenn man den Salat ¼ bis ½ Stunde fertig stehen läßt. Zubereitungszeit: 1¼ Stunden.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch“.

**Feine Kräuterlöße.** Zeit 1 Stunde. 250 Gr. feines Mehl, 2 Dezil. Milch, 40 Gr.

Butter, 4 Eier, Salz, Küchenkräuter. Das Mehl wird mit der Milch glatt gerührt, mit Butter und Salz aufs Feuer gegeben und gerührt bis sich die Masse von der Pfanne löst. Zum Erkalten hingestellt, nach und nach die Eier dazugerührt. Vor dem Einlegen werden feingehackte Küchenkräuter (Spinat, Gartenkresse, Boretischblätter, Estragon, Petersilie, Schnittlauch &c.) daruntergemengt und Klöße abgestochen. Sie werden 5–10 Minuten in Salzwasser gesotten und zu gekochtem Obst serviert.

**Beerenchale.** Zeit ½ Stunde. ½ Kilo Erdbeeren, oder Himbeeren, oder Heidelbeeren, oder Johannisbeeren, 150 Gr. Grietzucker, nach Belieben 1 Dezil. Wein. Die Beeren werden eine halbe Stunde vor dem Gebrauch gewaschen, mit Zucker bestreut und leicht gerührt. Nach Belieben etwas Wein darüber gießen. Aus „Gritli in der Küche“.

**Heidelbeerkuchen.** Man arbeitet aus 250 Gr. Mehl, etwas Hefe und lauer Milch, einem Ei und Butter einen Hefenteig, läßt ihn ganz kurze Zeit an einer warmen Stelle des Herdes gehen, wellt ihn aus und belegt ein Kuchenblech gleichmäßig damit. Hat der Teig im Ofen etwas angezogen, wird der Kuchen dick mit Beeren belegt, mit Zucker bestreut und wieder in den Ofen gestellt. ¼ Stunde, ehe er aus dem Ofen genommen wird, werden zwei Eier mit wenig Milch verklopft, gleichmäßig über den Kuchen gegossen und fertig gebacken.

Aus „Vegetarische Küche“.

### Eingemachte Früchte und Getränke.

**Heidelbeeren und Kirschen in Flaschen.** Zubereitung: Die Heidelbeeren werden sauber erlesen; es werden nur frische, unbeschädigte Beeren genommen. Dann werden sie gewaschen, abtropfen gelassen und dicht in gut gereinigte Flaschen gefüllt. Aber die Beeren werden 2 bis 3 Löffel Zucker gegeben. Die Flaschen werden verkorkt, im Wasserbade 20 Minuten auf dem Kochgrade gehalten, darin erkalten gelassen und herausgenommen. Die Korken werden mit einer Schnurschlinge befestigt. Die Flaschenöffnung kann in flüssiges Paraffin getaucht werden. Die Flasche wird liegend aufbewahrt. Von Zeit zu Zeit müssen die Flaschen durchgesehen werden. Solche, welche Gärung oder Schimmel zeigen, werden nochmals gekocht oder es wird der Inhalt verwendet. Die Flaschen können auch offen sterilisiert und nachher noch heiß verkorkt werden.

**Himbeersirup nach dänischer Art.** Zutaten: 3 Liter Früchte, nach Belieben 2 Liter Himbeeren und 1 Liter Johannisbeeren, 2 Liter Wasser, 40 Gr. Weinsteinssäure, Zucker nach Bedarf. Zubereitung: Die erlesenen und leicht zerdrückten Beeren werden in einer Schüssel

mit dem Wasser, in dem die Weinsteinssäure aufgelöst wurde, übergossen und 24 Stunden an einem staubfreien, kühlen Orte stehen gelassen. Dann werden die Beeren auf ein ausgebrühtes Filtriertuch gegossen und der Saft wird durchlaufen gelassen. Dieser wird gemessen und mit doppelt so viel gut zerkleinertem Zucker vermischt. Durch Aufrühren befördert man dessen Auflösung. Nachdem der Saft nochmals 24 Stunden gestanden hat, wird er, wenn nötig, abgeschäumt und in gut gereinigte Flaschen gefüllt. Diese werden mit einem Musselinlappchen zugebunden und bis zum Gebrauche an einem kühlen Orte aufbewahrt.

Aus „222 Recepte“.

**Eingemachte Karotten.** In Zucker eingemacht, schmecken die Karotten auch sehr gut. Auf 500 Gr. gepuzte, kleine Karotten, die man nicht zerschneidet, rechnet man 500 Gr. Zucker, läutert ihn ganz dünn und läßt die Karotten darin ziemlich weich kochen. Man nimmt sie dann heraus, legt ein Stückchen Zitronenschale in den Zucker, gießt ein Glas Apfelwein dazu und kocht den Zucker zum Sirup, der heiß über die Karotten kommt. Wenn nötig, muß man das Eingemachte nach einigen Tagen noch einmal aufkochen, und wenn der Saft knapp ist, noch etwas Zucker hinzutun.

**Heidelbeer-Gelee.** Man quetscht die Beeren und läßt den Saft durch einen Beutel laufen; auf 1 Kilo Saft läutert man 1 Kilo Zucker, gibt den Saft dazu und kocht zu Gelee. Präpper, „Das Einmachen der Früchte“.

## Gesundheitspflege.

**Der Holunder als Heilpflanze.** Wenn man jetzt den Hängen und Hecken entlang spaziert, so sieht man schon von weitem die großen Blütendolden des Holunders oder gemeinen Flieders. Wer Gelegenheit hat, sollte nicht veräußen, nicht nur die Blüten, sondern auch die Blätter zu pflücken, da sie von sehr heilsamer Wirkung sind. Wenn man 6—8 grüne Blätter zerschneidet, 2—3 Trinkgläser voll Wasser daran gießt und die Flüssigkeit etwa 10 Minuten lang kochen läßt, so bekommt man einen ausgezeichneten Blutreinigungstee. Man trinkt eine zeitlang morgens nüchtern eine Tasse davon. Gedörrte Holunderblüten (ein Löffel voll auf eine Tasse Wasser) gelten als schweißtreibend. Diesen Tee trinkt man nach Erkältungen. Auch ist er vortrefflich zum Gurgeln bei Halsweh oder Halsentzündung.

Die reifen Beeren, welche rot oder schwarz sind, gelten als heilsam bei Katarrh und Husten. Man kocht sie mit Honig oder Zucker dick ein. Auch kann man den Saft auspressen und mit Zucker dick einkochen. Ein Löffel voll dieses Sirups mit einem Glas Wasser verdünnt, gibt ein sehr erfrischendes Getränk. L.

## Krankenpflege.

Die erste Aufgabe der Hülfeleistung bei Vergiftungen ist, das Gift möglichst rasch aus dem Körper zu entfernen. Dies geschieht beim Verschlucken am besten durch Erzeugung des Brechaktes, z. B. mit warmem Wasser, Öl oder Seifenwasser oder durch Ritzen des Gaumens. Kennt man die Natur des Giftes, so kann man bei der zweiten Aufgabe der Hülfeleistung, dem Verdünnen des Giftes, eine neutralisierende, d. h. eine die Wirkung des Giftes abschwächende oder aufhebende Substanz verwenden. So wird man bei Laugen Säuren gebrauchen, vor allem Essig und Zitronensaft, und umgekehrt bei Säuren Magnesia, Kreide und Milch verwenden. Bei Pflanzengiften, wie Opium, Morphinum, Tollkirschen, die sich bald in gefahrdrohender Weise auf das Herz geltend machen, versäume man nicht, nach den Brechmitteln starken Kaffee oder Tee zu reichen. Für einzelne Gifte, wie Arsenik, sind in den Apotheken Gegengifte vorrätig. Eine gewisse Bedeutung spielt bei uns auch die Tollwut. Das betroffene Glied wird oberhalb der Bißstelle umschnürt, um den Rücklauf des Blutes zu hemmen, und die Wunde wird mit einem Schröpfkopf oder mit dem Munde, wenn er keine Verletzungen hat, ausgeleert. Das wirksamste Mittel ist die Pasteursche Schutzimpfung.

Bei den Giftpilzen wird man ebenfalls versuchen, durch Brechen die schädliche Substanz zu entfernen.

Aus „Gesundheitspflege“  
von Dr. med. Ernst Bachmann.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Der Oleander** gehört zu den dankbarsten Blühern und seine dekorative Wirkung wird am besten bei alten, gutgepflegten Pflanzen recht ersichtlich, wenn hunderte von Blumen die mit saftiggrünen Blättern garnierten Zweige schmücken. Es gibt rosa, weiß und gelb blühende Sorten. Am häufigsten sind die rosablühenden Oleander.

Oleander, welche mit der Zeit zu lang und unansehnlich geworden sind, lassen sich sehr leicht wieder in gute Form bringen, indem man sie nach Bedarf zurückschneidet. Ohne Schaden für die Pflanze kann man bis tief in das alte Holz gehen, worauf sich reichlich neue und kräftige Triebe bilden, welche den Strauch bald wieder in schöne Form bringen. Nach einem solchen Schnitt erscheinen die Blüten allerdings erst im nächsten Jahr. Den schönsten Flor entwickelt der Oleander, wo er den ganzen Tag Sonne hat und Schutz durch



eine Wand geboten wird. Der Oleander gedeiht nur in kräftiger, schwerer Rasen- und Gartenerde, der etwas Sand und verrotteter Dünger beigemischt ist; reichliches Gießen und zeitweiliges Düngen mit flüssigem Dünger beeinflusst das Blühen ungemein. Die Oleander darf man nicht in zu große Kübel pflanzen, damit die Wurzeln auch die Nährstoffe stets ganz verbrauchen.



### Antworten.

52. Anleitung zum Waschen und Glätten wird am schnellsten und einfachsten durch Kurse vermittelt. Eine erfahrene Haushaltungslehrerin hat dieses wichtige Gebiet unter den neuesten Gesichtspunkten einläßlich nach jeder Richtung hin für den Haushalt bearbeitet und dafür überall bei den Hausfrauen warme Anerkennung gefunden. Auf Wunsch Adresse durch die Redaktion. Alte Abonnentin.

52. Ich empfehle Ihnen das Büchlein „Das Glätten“ von Frä. Säuberlin, Lehrerin an der Frauenarbeitschule Basel. Es ist direkt von dort zu beziehen. R. O.

54. Mir ist nicht bekannt, daß die Rhabarberblätter in der Küche irgendwie Verwendung fänden. Man braucht diese Abfälle als Viehfutter. Es steht Ihnen natürlich frei, einen Versuch zu wagen. Die Zubereitung wäre wohl ähnlich wie bei Sauerampfer. B.

55. Sie unterlassen wohl die regelmäßige Düngung der Pflanzen mit Nährsalz oder andern Mitteln. Auch kommt es namentlich bei Balkonpflanzen, die der Sonne und dem Wind stark ausgesetzt sind, viel auf das Gießen an. Die Erde ist bei Balkonpflanzen viel rascher ausgetrocknet als bei Zimmerpflanzen. Blumendünger mit Gebrauchsanweisung erhalten Sie in jeder Drogerie. Lise.

56. Gutfedern kann man in Seifenschaum sehr gut reinigen. Die Feder wird aber nicht gerieben, sondern durch die Hand gezogen. Man spült, wenn sie rein ist, mit warmem Wasser nach und trocknet die Feder durch fächeln, im Winter vor dem Ofen. In der Regel kräuselt sie sich ohne jede Nachhilfe wieder. Undernfalls muß man mit der Scheren- spitze nachhelfen. Frida.

### Fragen.

57. Wie kann man Flecken von braunen Ledersesseln und schwarz lackierten Möbeln (wie z. B. von einem Klavier) entfernen?

Eine Abonnentin.

58. Meine in Gläsern von Weck und Schildknecht sterilisierten Früchte steigen nach dem Erkalten immer in die Höhe, so daß sie nicht mehr vom Saft bedeckt sind, während dieser am Boden auf eine Höhe von etwa

4 Cm. ohne Früchte ist. Ich wäre dankbar um Belehrung, wie sich dies verhüten läßt, da die oberste Schicht des Kompotts immer den Rautschukgeschmack annimmt. E. R.

59. Sind Spiritusbügeleisen praktisch für einen Haushalt, wo man hie und da etwas ausbügeln möchte und wo es umständlich ist, jedesmal ein Kohleneisen anzuzünden? Gibt es verschiedene Systeme und woher würde man sie am vorteilhaftesten beziehen. Wie hoch kommt der Verbrauch? (Für 1 Liter Sprit bezahlen wir 70 Cts.) Erfahrene bitte ich um Rat. Zum voraus dankt

Eine Abonnentin.

60. Wie lassen sich weiße Spigen und Schleier gut reinigen? Lisa.

Warum soll man Suppe essen? In manchem kleineren Haushalt wird wegen des leidigen Zeitmangels oder wegen der nicht geringen Umstände und Überlegung, die das Bereiten einer guten Suppe verursacht, oftmals gar keine Suppe auf den Tisch gebracht. Dies ist sowohl vom Standpunkt einer richtigen Ernährung als auch vom Kostenstandpunkt aus zu bedauern. Es ist nämlich Tatsache, daß jede Mahlzeit mit Suppe sich billiger stellt und besser ernährt als Mahlzeiten ohne Suppe, denn flüssige Nahrung wird vom Körper viel mehr ausgenützt als feste, die meist auch viel teurer ist. Mit den bekannten Knorr-Suppenwürfeln stellt man übrigens die besten Suppen schnell und einfach her, nur durch Auflösen der Suppenmasse in Wasser und Kochenlassen. Knorr-Suppenwürfel sparen Zeit, Arbeit und Geld.

## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

Alte Wollsachen verarbeitet  
billigst

Tuchfabrik Wangen a. A.