

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

Band: 24 (1917)

Heft: 23

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>

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Nr. 23. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 10. November 1917.

Nach der Zukunft dunkler Ferne
Blicke nicht in lassem Traum;
In der Stunde wirke, lerne,
Denn aus ihrem kleinsten Kerne
Wächst dir deiner Zukunft Baum.

D. Sutermeister.



Wo liegt der Fehler?

(Nachdruck verboten.)

In einer Zeit, da die Beschaffung der Lebensmittel und deren gewissenhafte Verwendung und Ausnutzung eine große Rolle spielen, treten Erscheinungen zutage, die zu denken geben, denn sie stehen in naher Beziehung zum Haushalt, zum Familienleben.

War es Zufall, daß in den letzten Wochen mehr als bisher seit Kriegsausbruch junge Mädchen zu uns kamen und erklärten, sie hätten das Dienen in Familien satt. Das Nächstliegende war die Vermutung, daß die knapper gewordene Nahrung wohl die Ursache sei; aber bei näherer Erkundigung zeigte es sich, daß dies nicht der Fall ist. Auch der Lohn, der allerdings manchem Dienstmädchen beschnitten wurde, war nicht die Veranlassung zur Unzufriedenheit, sondern lediglich die Anschauungen über das Dienen von Seite der Hausfrauen, oft auch der Kinder — der großen und kleinen — die den Mädchen den Beruf total verleiden. Diese Anschauungen entbehren einer soliden Basis, sie entbehren der Vernunft, der Herzensgüte, der Lebensweisheit. Die

Sucht, etwas zu scheinen, mehr zu sein, als man in Wirklichkeit ist, entspringt einer falschen Lebensauffassung, die weder Zufriedenheit noch echtes Familienleben verbürgt. Es fehlt oft an der Achtung vor dem Nächsten, an der Wertschätzung der Pflichterfüllung, an der Liebe zur Arbeit und dabei mangelt es auch an Verständnis für das, was man verlangen darf, was man gewähren soll und wie man die in unsern Diensten Stehenden, seien es Hausangestellte, Putzfrauen oder Waschfrauen willig und arbeitsfroh erhalten kann.

Ich bezahle gute Löhne und doch finde ich keine tüchtige Hilfe, so jammert manche Hausfrau. Aber der hohe Lohn allein bedingt keine tüchtigen Leistungen, man soll als Arbeitgeberin auch entgegenkommen und Geduld an den Tag legen, um den Angestellten das Einleben, das Angewöhnen, das Vertrautwerden mit den neuen Verhältnissen, die jeder Wechsel mit sich bringt, zu erleichtern. Nicht übertriebene Freundlichkeit oder Vertraulichkeit, sondern Geduld, Güte und Gerechtigkeit und — tüchtiges Können der Hausfrau erwirbt dieser die Hochachtung und Verehrung der Angestellten. Wo dieser Grund gelegt ist, werden auch mittelmäßige Dienstboten zu bessern herangebildet, die Hochachtung vor der Hausfrau wirkt anregend und aneifernd und weckt vielleicht manches kleine Talent in der Angestellten, die durch Ungeduld, lieblose und unverständige Behandlung unfroh

und mißmutig geworden war. — Wir leben im Zeitalter der sozialen Fürsorge, unterstützen alle gemeinnützigen Bestrebungen und doch wissen viele noch nicht, wie sie im engsten Kreis, ja sogar im — eigensten Interesse fürsorgend wirken können. Der Haushalt ist eine kleine Welt für sich, die Hausfrau die Regierung und bis zu einem gewissen Grade Leiterin der Geschicke. Steht sie über dem Werke, das ihrer Führung anvertraut ist, nicht dank hervorragender Bildung — unter der man Sprach-, Literatur- und Kunstkenntnisse versteht — sondern ihrer gründlichen theoretischen und praktischen Kenntnisse auf hauswirtschaftlichem Gebiet wegen, so wird sie bald herausfinden, welchen Ton sie anzuschlagen, wo sie zu befehlen, wo sie ruhig anzuleiten und zu ermutigen hat. Versteht sie das, dann ist ein kleines Reich geschaffen, wo jedes gerne weilt, wo jedes auch gerne mithilft und mitarbeitet. Das Dienen wird zur Freude, die Ungestellten gewinnen Interesse am Haushalt, an der Familie und das Zusammenleben gestaltet sich erfreulich und fördernd für alle Teile.

Wo aber schlechte Laune der Hausfrau an der Tagesordnung ist, findet sie allzu leicht im Haushalt ein Echo, die Leistungen der Dienstboten werden ungerecht bemängelt, es werden Aussetzungen gemacht, die nicht am Platze sind, und dadurch die Arbeits- und Berufsfreude lahmgelegt. Wohl keine Hausfrau ist entzückt, wenn der Hausherr heimkommt und seiner schlechten Laune, seinem Ärger freien Lauf läßt und die gute Stimmung verdirbt. So ungünstig wirkt es auch auf Untergebene, wenn man sie Ärger, Verdruß, geschäftliche Schwierigkeiten entgelten läßt.

Es bedarf unsern Dienstboten und Ungestellten gegenüber gar nicht einer extra freundlichen Behandlung, sondern wie schon betont, der Wertschätzung der Arbeitsleistungen. Wir haben Geduld mit den Kindern, leiten sie an, ermahnen oder ermutigen sie — das soll die Hausfrau auch bei den Dienstboten tun. Das Wohlmeinen finden bessere Elemente bald her-

aus, sie sind aber auch empfindlicher ungerechter Behandlung gegenüber. Vernünftige Zuweisung der Arbeit ist Mitbedingung, daß die Arbeitsfreude, das Interesse an den täglichen Pflichten erhalten bleibt; zeitweise Ausspannung und wenn es nur für Stunden ist, macht wieder willig zur Arbeit. Auch das Betragen der Kinder, die je nach dem Ton, der im Hause herrscht, den Dienstboten freundlich begegnen, ihnen anhänglich sind, trägt viel zum Aussharren bei. Es darf nicht vorkommen, daß Dienstboten geschlagen werden; es darf auch nicht den Dienstboten, die tagsüber meist ein rechtes Maß Arbeit haben, zugemutet werden, auch nachts Kinder zu betreuen, damit die Hausfrau schlafen kann. Ausnahmen sind selbstverständlich; es gibt ja Fälle, wo das vom Dienstmädchen angeboten wird, oft auch verlangt werden muß.

Wohl gibt es viele schlechte Elemente im Dienstbotenstande, die reichlich Anlaß zu Klagen geben. Aber die Hausfrauen sollten selbst viel tüchtiger, gründlicher gebildet sein, sollten einen gewissen Stolz auf ihr theoretisches Wissen und praktisches Können haben und sich damit ihrem Berufe gewachsen zeigen. Dann wird auch ein anständiges williges Mädchen sich gerne ihren Anordnungen unterziehen, von ihr lernen und bestrebt sein, ihre Zufriedenheit zu erwerben. Dann wird aber auch die Hausfrau nicht mehr verlangen, als wirklich möglich ist; dann wird es auch nicht mehr vorkommen, daß an der Arbeitskraft der Wasch- und Putzfrauen eingespart werden soll, was die Teuerung an vermehrten Ausgaben fordert. Kenne ich doch Fälle genug, wo diese Hilfskräfte nur noch nach sechs bis acht Wochen Arbeit finden, statt nach vier und sie in der gleichen Zeitdauer wie früher erledigen müssen. Das macht unzufrieden, unfroh, zeugt von Mangel an richtigem Verständnis und Wertschätzung derer, die verdienen müssen.

Möchten die Zeilen da und dort beherzigt werden und überzeugen, daß der Ton, der in einem Hause herrscht, unend-

lich viel dazu beiträgt, daß Arbeitsfreude und Treue erhalten bleiben und der hauswirtschaftliche Beruf auch weiter von guten Elementen gewählt wird. R. Guterjohn.



Sanginaspeisen.

(Nachdruck verboten.)

Die letzten Wochen und Monate haben uns alle zur Erkenntnis gebracht, daß wir mit unseren Lebensmitteln weise und vorsichtig umgehen müssen, wenn wir damit auskommen wollen. Unsere ganze Existenz hängt von einer sparsamen und sorgfältigen Wirtschaft ab. Deshalb liegt es auch im Interesse jedes echten Bürgers, den Staat in seinen Bestrebungen kräftig zu unterstützen.

In erster Linie ist es die Hausfrau, die sich in die veränderten Verhältnisse hineinzufinden hat. Die Aufgabe erfordert viel Liebe und Nachdenken, viel Geduld und Pflichttreue, ein Aufgeben persönlicher Liebhabereien und eingewurzelter Vorurteile. Aus Zeiten des Überflusses, wo alles Wünschenswerte auf dem Markt und in Verkaufsgeschäften in reicher Menge vorhanden war — befinden wir uns in einer Zeit der Lebensmittelnappheit und -teuerung, und im Hintergrund lauert das Gespenst der Not.

Nicht plötzlich, ohne jede Vorbereitung, sind wir in diese Lage gekommen. Die Behörden haben gewarnt, vorgesorgt, aber das Publikum war sorglos und wollte vielfach den Ernst der Situation nicht erfassen.

Wie viele Nahrungsmittel, die für uns wertvoll und gesund sind, wurden infolge der „verfeinerten Lebensweise“ der letzten Dezennien gering geachtet und bei Seite gestellt. Man denke nur an Mais und Hafer, die in einzelnen Landesteilen nur als Viehfutter gewürdigt wurden. Sodann an unser Kriegsbrot, dessen Wert und Güte man auch erst durch die Brotkarte einschätzen gelernt hat.

Wir müssen uns bestreben, alle Lebensmittel voll auszunützen und keine Nährwerte verloren gehen zu lassen; sie sollen

in erster Linie der menschlichen Ernährung erhalten bleiben.

Wir können zum Beispiel auch das Blut unserer Schlachttiere besser ausnützen durch Herstellung einfacher, nahrhafter und gesunder Gerichte. Diese würden in der heutigen Zeit einen wesentlichen Beitrag zu unserer Volksernährung leisten.

Das Blut enthält nebst Eiweiß, Fett und Zucker eine verhältnismäßig große Menge von Nährsalzen, wie Eisen, Kali, Natron, Chlor etc., die für unseren Körper besonders wertvoll sind. Blutarme lassen sich ja Eisenpräparate verschreiben, die wie Hämato-gen z. B., größtenteils aus Blut zusammengesetzt sind. Der Gedanke daran wird auch anfängliche, durchaus unberechtigte Vorurteile und Widerwillen gegen die Verwendung von Tierblut rasch bestegen. Auch sind die Blutwürste im ganzen Land herum verbreitet und beliebt, diese sind billiger und besser, als alle Präparate, und leisten denselben Dienst.

Die Hausfrau kann selbst verschiedene Gerichte herstellen: Suppen, Schnitten, Klöße, Pudding und auch Kuchen, die nahrhaft und gesund sind und Abwechslung in die Speisezettel des Winters bringen werden. Der hohe Nährwert des Blutes wurde in anderen Ländern schon längst erkannt, und zwar in Skandinavien sowohl wie in Spanien, also im Norden und Süden. Auch in unserem engen Vaterland, im Kanton Graubünden z. B. und im Kanton Waadt, werden außer Blutwurst diverse Speisen bereitet, die im Volke sehr beliebt sind.

Für die Zubereitung der Gerichte kann gemischtes Blut verwendet werden, also Kalbs-, Schweins- und Rinderblut. Um das Hartwerden des letzteren zu vermeiden, vermische man es mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch. Nach der Verarbeitung ist der Geschmack des Rinderblutes von dem des Schweineblutes kaum zu unterscheiden.

Hauptsache ist, daß das Blut stets in frischem Zustande verarbeitet wird. Unsere Schlachthäuser mit ihren guten Einrichtungen bieten Gewähr für Abgabe

von nur gutem, frischem Blut. — Die Hausfrau muß das gewünschte Quantum Blut beim Metzger vorausbestellen, und dieses wird den Konsumenten zu 30 Rp. per Liter abgegeben. Selbstverständlich müssen sich die Hausfrauen auch nach den Schlachttagen richten. Man Sorge dafür, daß das Gefäß bis zur Verarbeitung des Inhalts in die Kälte gestellt wird, in den Keller oder unter das laufende Wasser.

Eine Sanginasuppe bildet mit Obst eine vollständige Mahlzeit für sich. Durch die Zugabe von Blut kann auch eine Ersparnis an Eiern erzielt werden. Als Beigabe zu Sanginagerichten empfehlen sich Obst, Gemüse, Salate und Kartoffeln.

Weiteren Aufschluß und eine Reihe von Rezepten der verschiedensten Gerichte gibt die Broschüre:

Sanginaspeisen, vom Verband der Schweizer Konsumvereine in Basel und dem eidgen. Fürsorgeamt in Bern à 20 Cts. erhältlich. F. K.



Praktische Erwärmungsmittel.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Da unser Körper zum Wohlbefinden und Gedeihen stets eine bestimmte Menge Lebenswärme braucht, müssen wir ständig sowohl im Innern Wärme erzeugen, als auch unsern Körper gegen große Wärmeabgabe nach außen schützen.

Die am schnellsten wirkenden Heizmittel für den Körper sind heiße Getränke. Nach Genuß von einem Liter 50 Grad warmer Milch wurde eine etwa drei Stunden anhaltende Erhöhung der Körpertemperatur festgestellt. Sehr schätzenswerte Wärmespender sind: Thee, Kaffee, Fleischbrühe, Suppen &c. Überhaupt sollte man in der kalten Jahreszeit möglichst nur warme Speisen genießen; eine winterliche Abendmahlzeit, bestehend aus „kalter Küche“ und kalten Getränken ist z. B. nicht empfehlenswert. Kalte Nahrung ist Verschwendung, weil sie im Magen Wärme verbraucht zu ihrer Erwärmung auf Körpertemperatur. Bis dies geschehen ist, wird

auch fast kein Magensaft abgesondert, also die ganze Verdauung und Ausnutzung der Nahrung verzögert, und manche starren, im Körper schwer schmelzenden Fette können dann schlecht verwertet werden; Fette bilden aber gerade sehr gute Wärmespender.

Unseres Körpers Hauptherd zur Erwärmung, die gesundeste und nachhaltigste Wärmequelle, ist Bewegung und Muskelarbeit (Wandern, Bergsteigen, Turnen, Schlittschuh- und Schneeschuhlaufen, Radfahren, Gymnastik usw.). Das ist allbekannt; daher der Drang zur Bewegung bei Frost und Kälte: die Leute auf der Straße laufen schneller; manche schlagen in rascher Folge die Arme um Brust und Rücken, andere stampfen hin und her. Beim Bergsteigen beträgt schon nach kurzer Dauer die Eigenwärme einen Grad mehr. Bei Schnellläufern hat man öfter 3 Grad Temperatursteigerung beobachtet.

In sehr angenehmer Weise wird der ganze Körper erwärmt durch heiße Bäder, indem man während des Badens die Temperatur durch öfteres Nachgießen von heißem Wasser allmählich erhöht; den Abschluß bildet zweckmäßig eine kalte Brause. Besonders bei kalten Füßen sind heiße Fußbäder eine große Wohltat. Abends legt man zur Erwärmung ins Bett eine Wärmeflasche oder fest verforkte tönernerne Krufen, mit Kirschkernen gefüllte Säckchen oder umwickelte Mauersteine, die man in der Ofenröhre erwärmt hat.

Noch ein anderes, äußerliches Erwärmungsmittel ist kräftiges Reiben (Frottieren) oder Bürsten der Haut des ganzen Körpers; dadurch wird sie blutreich und warm.

Gegen große Wärmeabgabe nach außen schützen wir uns durch die Kleidung. Besonders die Unterkleidung und Wäsche ist dabei von Wichtigkeit. Man muß sie häufig wechseln, denn frische, trockene Wäsche (z. B. Strümpfe) hält wärmer als längere Zeit getragene. Die bei der Verdunstung des Körpers von der Wäsche aufgesogene Feuchtigkeit bildet einen guten Wärmeleiter, welcher viel Körperwärme nach außen ableitet; dagegen bildet die im trockenen Ge-

webe befindliche Luftschicht einen schlechten Wärmeleiter. Im Winter möge man daheim stets ein Paar warme oder wenigstens ganz trockene Strümpfe bereit halten, um jedesmal nach dem Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können. Zum Warmhalten der Füße tragen auch Einlegesohlen bei, oder Einwickeln in Zeitungspapier oder Überziehen einer Papierhüte. Überhaupt gewährt Papier einen guten Wärmeschutz; auf Brust, Schultern und Rücken schiebt man mehrere Zeitungslagen zwischen Hemd und Oberkleidung oder man schneidet in große, aufeinandergelegte Zeitungen in der Mitte ein Loch zum Durchstecken des Kopfes.

Haushalt.

Bei der jetzigen Kohlennot dürfte es für viele Leser von Interesse sein, zu vernehmen, wie man speziell bei Zentral- oder Stagenheizung den Koks, den man noch sehr spärlich zur Verfeuerung bekommt, etwas strecken kann. Anthrazit, Steinkohlen, Briquette schalte ich zum vornherein aus.

Nach den Ratschlägen einer kompetenten Firma der Heizungsbranche mische ich kleine (4—10 Cm.) Holzstücke (Hartholzabfälle oder Buchenscheitchen auf diese Größe zugeschnitten) dem Koks bei. Sie brennen gut, geben wenig Rückstände und Ruß, erfordern aber mehr Aufsicht wegen raschem Abbrand. Sägespäne, Gerberlohe oder Torf ergeben für sich allein kein dauerhaftes Feuer, sind dagegen bei schichtenweiser Verwendung als Zusatz von Koks (eine Schicht Koks, eine Schicht Torf usw.) für mittlern Wärmebedarf wohl verwendbar, machen aber die Bedienung stets mehr oder weniger umständlich. Bei allen Brennmaterialien ist es wichtig, daß sie trocken zur Verwendung kommen. C. M.-H.

Zimmerschmuck in Vasen und Schalen zur Winterszeit. Es ist eine befremdliche Tatsache, daß im Winter in den meisten Häusern Blumenvasen und -schalen ohne Inhalt sich dem Besucher zeigen. Zieht man nun auch in Erwägung, daß in der schönen Jahreszeit die Rinder Floras in üppigster Fülle zu haben sind und wenig kosten, im Winterhalbjahr aber verhältnismäßig rar sind, so gibt es doch auch jetzt noch viel Schönes zum Schmucke der Vasen, das ebenfalls ohne große Kosten zu haben ist.

So sind z. B. Tannen- und Fichtenzweige, Mistel und Ilex, Weidenkätzchen und die präparierten Buchenzweige heute fast überall

für wenig Geld zu kaufen. Bei gefälliger Anordnung kann mit wenigen Zweigen eine ganze Reihe hübscher Vasen damit gefüllt werden. Dabei sind sie nahezu unvergänglich, wenn man sie richtig behandelt. Dazu gehört dann allerdings tägliches Erneuern des Wassers, sorgfältige Reinigung des Behälters, und, was noch wichtiger ist, wenigstens zweimal wöchentlich ein Erfrischen des immerwährenden Grüns auch von oben durch Brause oder Blumenpritze. Tannen- und Fichtenzweige erweisen sich für die letztere Pflege ganz besonders dankbar und hauchen danach einen wunderbar erfrischenden Duft aus. Auch Weidenkätzchen sind, wenn ihre Stiele öfters vom Ansatz des Wassers durch Bürsten befreit werden, von fast unbegrenzter Dauer, so daß sie später sogar frische, maigrüne Triebe ansetzen. Nur hüte man sich, die flaumigen Kätzchen rauh zu berühren, da sie leicht abfallen.

Gesellen sich zu diesen Zweigen dann und wann ein paar farbige Blüten, wie Margaretenblumen usw., hat man ständig einen herrlichen Zimmerschmuck, der im Verein mit den vielleicht im Doppelfenster treibenden Hyazinthen, Tazetten, Tulpen usw. uns in unserem Heim die raue Jahreszeit vergessen macht und unserer Liebe zur Natur ständig neue Nahrung verleiht. L. M.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Sonntag: Weiße Mehlsuppe, † Reis mit Fisch, Spinatgemüse, † Bratäpfel.
 Montag: Rüblisuppe, * Buttermilch = Kartoffel-Auflauf, Preiselbeeren.
 Dienstag: Weizenfloccensuppe, * Lunge in Sauce, Schalenkartoffeln, Endivien Salat.
 Mittwoch: * Bohnensuppe, * Polentakuchen mit Äpfeln.
 Donnerstag: Einlaufsuppe, * Bodenkohlraben mit Reis und Fleisch.
 Freitag: Restensuppe, † Krautwickel mit Makaroni in Tomatensauce, Kartoffelschnee.
 Samstag: † Kartoffelsuppe mit Wurst, * Schokoladibirnen.

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 wasserverdünnten Sirup, und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Bohnensuppe. 400 Gr. weiße Bohnen, 50 Gr. getrocknetes oder 100 Gr. frisches, zerschnittenes Wurzelzeug, Salz, Wasser, (20 Gr. Fett). Die Bohnen werden 24 Stunden in

Wasser eingeweicht, mit demselben Wasser zum Feuer gebracht und gar gekocht. Getrocknetes Gemüse wird gleich mit dazu getan, frisches dagegen erst, wenn die Bohnen halbweich sind. Man rührt die Suppe durch einen Durchschlag, bringt sie nochmals zum Kochen und gibt sie mit frisch abgekochten Kartoffelstücken zusammen in die Suppenschüssel. Statt dem Gemüse können auch 75 Gramm Tomatenmus kurz vor dem Anrichten samt dem Fett beigegeben werden.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“.

Lunge oder Gric in Sauce. 600 Gr. Lunge, 2 Eßlöffel Fett, 5 Eßlöffel Mehl, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 Eßlöffel Essig. Die gewaschene Lunge wird in Würfel geschnitten. Das Mehl wird im Fett braun geröstet, mit kaltem Wasser zu einer glatten Sauce verrührt, gewürzt, die Lunge zugegeben, $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht und 3—4 Stunden in die Kochkiste gestellt. Zu diesem Gericht passen besonders gut Schalenkartoffeln.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte“ herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

Bodentohlraben mit Reis und Fleisch. Zutaten: 1 Kilo Bodentohlraben, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Fett, 1 gehackte Zwiebel, 125 Gr. Reis, 125 bis 250 Gr. Rindfleisch, 1 Eßlöffel Salz, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Die gepuzten Bodentohlraben werden gehobelt oder mit dem Messer in feine Streifen geschnitten. Das Fett wird heiß gemacht, die feingehackte Zwiebel darin gedämpft, die Bodentohlraben hineingegeben und 1—2 Minuten miteinander gedämpft. Dann gibt man den erlesenen Reis dazu, schüttelt alles gut auf, fügt Wasser und Salz bei und läßt es zum Kochen kommen. In die Mitte wird alsdann ein Stück Rind- oder Schweinefleisch oder Speck gelegt, 10—15 Minuten langsam mitgekocht und 2—2 $\frac{1}{2}$ Stunden in die Kochkiste gestellt oder bei schwacher Herdhitze fertig gekocht. H.=E.

Buttermilch = Kartoffelauflauf. 1 Kilo mehliges, rohe Kartoffeln werden geschält und gerieben und sofort mit 1 Eßlöffel Salz, 4 Eßlöffel Mehl und $\frac{3}{4}$ Liter erwärmter Buttermilch zu einer gebundenen, glatten Masse verrührt, die man in eine gefettete Auflaufform füllt und in der Ofenröhre bei guter Mittelhitze, eventuell auf einen Stein erhöht, $\frac{3}{4}$ —1 Stunde backen läßt. Kurz vor dem Auftragen bestreicht man die Oberfläche mit wenig Butter und gibt ihn mit Zucker bestreut mit Apfelmus, gekochten Birnen oder auch einer Vanillesauce zu Tisch. Ungesüßt reicht man den Auflauf zu Gemüse. V.

Misch = Salat. Gleiche Teile kleiner, in Scheibchen geschnittener Kartoffeln, weißer, gekochter Bohnen, in Scheibchen geschnittener, gekochter Möhren, Randen, säuerlicher Apfel, auch Blumenkohl werden mit $\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe (die man aus zwei Maggi = Bouillon-

würfeln schnell bereitet) untermengt und bedeckt ziehen gelassen. Dann gibt man Essig, Pfeffer, Öl und Zwiebel dazu, vermengt vorsichtig und richtet an.

Schokolade = Birnen. Zeit 1—1 $\frac{1}{2}$ Stunden. 1 Kilo Birnen, 80—100 Gr. Zucker, 1 Zimtstengelchen, 2 Nelken, etwas Zitronenschale, 1 Dezil. Wasser, 1 Dezil. Rahm oder Milch. Nur ganz feine Birnensorten sollten für dieses delikate Gericht verwendet werden. Kleinere läßt man ganz, schneidet den Buken aus und kürzt den Stiel, größere werden halbiert. Die Schalen von den gewaschenen Birnen läßt man eine Viertelstunde mit 8 Dezil. Wasser kochen. Inzwischen röstet man den Zucker braun wie zu Crème brûlée, löscht mit dem durchgeseihten Schalenwasser ab und fügt die übrigen Zutaten bei. Man kocht je nach der Birnensorte $\frac{3}{4}$ —1 Stunde zugedeckt und gießt etwa zehn Minuten vor dem Anrichten den Rahm zu und läßt abgedeckt noch weiter schmoren. Anstatt Rahm kann Milch oder 1 Theelöffel Maizena mit Wasser aufgelöst verwandt werden. Wird im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche“.

Meerrettig sauce (warm). Der geriebene Meerrettig wird in einer dünnen, weißen Grundsaucen verrührt und dann sofort serviert. Durch längeres Kochen würde er an Schärfe verlieren. — Eine andere Art ist folgende: Essig, Öl, Pfeffer und Salz, sowie ein wenig Bouillon läßt man heiß werden, mischt den geriebenen Meerrettig gut damit und genießt diese Sauce sogleich.

Polentakuchen mit Äpfeln. Zutaten: 1 Tasse Polenta, 1 Tasse Zucker, 1 Tasse Mehl, 1 $\frac{1}{2}$ Tasse Milch, 1 Ei, 8—10 feingeschnittene Äpfel, Zimt und Nelkenpulver nach Belieben, 1 Päckli Backpulver. Die angegebenen Zutaten werden vermischt, die Äpfel zuletzt darunter gezogen, die Masse in eine gut ausgestrichene Form gefüllt und gebacken. Der Kuchen ist erst vom zweiten Tage an zu genießen. St.

Gesundheitspflege.

Wie können wir Herbst- und Winterkatarrhe verhüten? Durch Abhärtung! Dem Abgehärteten kann die Erkältung nicht so schnell etwas anhaben. Wir leben in der Luft und die Luft ist unser Element. Darum müssen wir uns möglichst viel an die Luft gewöhnen, weniger an das Wasser. Darum ins Freie! Gewöhnt euch noch schnell an die frische, belebende Luft, damit euch der Winter nicht unvorbereitet überrasche. Ziehet dazu warme Kleider an und sorget für warme, trockene Füße; aber geht an die Luft. Bewegt euch lebhaft, damit das Blut in Be-

wegung kommt! Und wenn ihr noch etwas gutes tun wollt für euch, so nehmt abends ein Luftbad. Natürlich im Zimmer: Wenn ihr abends zu Bette geht, so geht zuerst mit bloßen Füßen einigemal im Zimmer auf und ab, und wenn ihr das verträgt, dann entblößt später auch den Oberkörper eine halbe, eine ganze oder zwei Minuten lang. Länger ist nicht nötig. Dabei sollt ihr aber ein paar gymnastische oder Hantelübungen machen, damit ihr warm werdet. So gewöhnt ihr euch an die Luft!

Geht bei jedem Wetter ins Freie, auch bei Nebel und Regen. Nur paßt eure Kleidung der Witterung an. Ist es kalt, dann tragt warme Oberkleider; ist es naß, so legt Regenmäntel und Gummi-Uberschuhe an. Beides müßt ihr aber im warmen Zimmer sofort ablegen. Überrascht euch einmal der Regen, so wechselt zu Hause augenblicklich die nassen Kleider und die nassen Schuhe und die feuchten Strümpfe gegen trockene aus! Reibt die kalt gewordenen Füße warm! Immer noch gilt die alte Regel: Die Füße warm, den Kopf kalt, den Hals frei! Halstücher sind überflüssig und verweichlichen nur.

In Bezug auf die Erwärmungsmittel, die sich in den Abwehrdienst gegen Erkältungskrankheiten stellen, verweisen wir noch auf die Seite 180 gegebenen Ratschläge. Wenn auch die Ernährung der Jahreszeit angepaßt wird, so haben wir unser Möglichstes zur Verhütung getan. E.

Rinderpflege und -Erziehung.

Nasenbluten, eine bei nervösen, blutarmen Rindern häufige Erscheinung, ist auf verschiedene Weise leicht zu stillen. Einmal durch langsames Aufziehen leicht gesäuerten, kalten Wassers, wozu man reinen Essig benutzt, weiter durch Einfügen eines schmalen Wattenpfropfens in das Nasenloch, ferner durch Hochhalten beider Arme, neben dem in den Nacken gelegten Kopf, endlich durch kalte Umschläge in den Nacken, über die Nasenwurzel oder auf die Waden. Wird dann noch eine horizontale Ruhelage einige Zeit hindurch eingenommen, so ist keine Wiederholung des Nasenblutens zu besürchten. Im übrigen muß bei derartigen Rindern eine bestimmte, vom Arzte verordnete Diät streng eingehalten und ihnen eine ergiebige Nachtruhe verschafft werden.

Gegen Blähungen bei kleinen Rindern ist ein Aufguß von getrocknetem Dill ein ganz vorzügliches, fast augenblicklich helfendes Heilmittel. Der Dill wird zerrieben und dann auf eine Tasse voll so viel genommen, wie man mit drei Fingerspitzen fassen kann. Der Thee wird mit wenig Zucker oder ganz ohne diesen getrunken. Sch.

Gartenbau und Blumenkultur.

Sehr beachtenswerte Ratschläge für die Einwinterung der Gemüse, die im Hinblick auf die große Bedeutung der Nahrungsbarmachung aller verfügbaren Nahrungsmittel für die Ernährung unseres Volkes während der Kriegszeit außerordentlich wertvoll sein dürften, gibt Johannes Schneider, der bekannte Schriftleiter der Zeitschrift „Der Lehrmeister im Garten und Kleintierhof“ in einem kürzlich in der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“ erschienenen Bändchen „Der Kleingarten“ (Verlag von B. G. Teubner, Leipzig und Berlin). Wir entnehmen daraus folgendes:

Die Einwinterung der Gemüse muß im Oktober-November sorgfältig und in der richtigen Folge geschehen. Mit dem Einerten der Kohlarten ist zu warten, solange nicht die Wurzelgemüse untergebracht sind, weil diese zuerst in Erdgruben oder Mieten eingeschlagen werden müssen. Diese Überwinterungsweise ist zweckmäßiger und einfacher als das Einschlagen im Keller in Sand oder Erde, denn das Gemüse sowie die nötige Erde liegt bereits im Garten zur Hand, es bedarf deshalb keiner langen Vorbereitungen. Die Erdgrube kann auf trocken gelegenem Gelände bis zur Tiefe von 1 Meter ausgehoben werden, soll aber nicht über 1,50 Meter breit sein, weil sie sich sonst schlecht eindecken läßt.

Die Knollen- und Wurzel-Gemüse werden von den Blättern befreit und in die Grube geschüttet. Eine Zwischenlage von Erde ist nicht notwendig; doch stellt man einen Strohbund in der Mitte großer Gruben auf, um dadurch die Ableitung der Wärme zu bewirken. Die Abdeckung der Grube geschieht dachförmig, deshalb werden die Knollen zuletzt hügelartig aufgeschüttet. Man kann die Grube auch flach abdecken, mit einer Abschrägung nach einer Seite, damit Regen und Schmelzwasser abfließen. Auf die Seiten wird zur Ableitung ein Graben gemacht, um zu verhindern, daß das Regen- oder Schneewasser in die Grube versetzt und dort Fäulnis verursacht. Das Abdecken geschieht mit Erde in 20–30 Cm. Dicke. Beim Eintritt starker Kälte ist der Hügel noch mit strohigem Dünger oder Streu zu bedecken. Im feuchten Gelände wird die Miete in Erdhöhe ausgeführt und das Wurzelgemüse in dachförmigen Haufen aufgeschüttet, um ebenfalls mit Stroh, Schilf, Reisig und zuletzt mit Erde abgedeckt zu werden. Die Kohlarten werden in Mieten eingeschlagen, nachdem die überflüssigen äußeren Blätter entfernt worden sind. Das Einschlagen geschieht reihenweise, möglichst dicht nebeneinander auf eine Breite von 1,50–2 Meter. Die verschiedenen Kohlarten

werden durch Einstecken von überstehenden Pfählen an den Endreihen bezeichnet, so daß nach Bedarf von der Seite der gedeckten Miete im Winter Gemüse entnommen werden kann. Vielfach wird über die Miete aus Stangen ein dachförmiges Gerüst errichtet und mit Stroh, Schilf oder Reisig verkleidet. Die Mieten sind erst mit dem Eintritt der Fröste abzudecken. Das Einschlagen der Kohlarthen kann bereits ab Mitte Oktober geschehen; ist das Weiter andauernd gut, dann hat es keine Eile damit; allerdings ist später anhaltender Regen recht hinderlich beim Einwintern, denn die Gemüse und Knollen sollen möglichst trocken in den Einschlag oder in die Grube kommen. Winterkohl bleibt ungedeckt auf den Beeten. Er wird erst nach öfterem Gefrieren brauchbar. Kapünzchen oder Feldsalat, Spinat, Mangold halten ebenfalls im Freien ohne Bedeckung aus. Wer aber auch im Winter davon ernten will, muß die Beete mit Fichtenreisig schützen.

Frage-Ecke.

Antworten.

87. Ihre Passiflora scheint ja ganz normal zu sein. Von einem so jungen Exemplar ist kaum zu erwarten, daß es schon hätte mehr blühen sollen. Die Blühwilligkeit wird sich dann schon einstellen, wenn die Zeit da ist, und Sie der Pflanze weiterhin gute Pflege angedeihen lassen. Topfen Sie sie alle Jahre im Frühjahr in frische Erde um, geben Sie ihr während der Wachstumszeit allwöchentlich einen Düngguß von Nährsalz (Fleurin, Bornin usw.) und geben Sie ihr wiederum den erwähnten warmen (nicht heißen) geschützten Standort im Freien und überwintern Sie hell, mäßig kühl und mehr trocken. M. S.

88. Um Fettflecken aus Marmor zu entfernen, mache man einen dicken Brei aus Magnesia und Benzin, trage ihn stark auf den Fleck (in Ihrem Falle auf die Platte) auf und lasse die Masse 24 Stunden ruhig stehen. Ist das Fett dann noch nicht ausgezogen, so wiederhole man das Verfahren. F.

89. Ihre Frage beantwortet der Drogist am besten. Möchten Sie nicht die Töpfe wieder zur Aufbewahrung von Eiern verwenden? Damit wäre die Frage ja gelöst. J.

90. Man kann Kleider selbst wasserdicht machen, indem man aus 10 Teilen essigsaurer Tonerde und 90 Teilen Wasser eine Lösung bereitet (nach einer Probe an einem kleinen Stoffstückchen, ob die Farbe sich hält), den Stoff eintaucht, ihn 5-6 Minuten unter öfterem Umrühren darin läßt, und ohne auszuspülen am warmen Ofen trocknet. Das Trocknen muß sofort geschehen. Die Imprägnierung hält nur eine gewisse Zeit, dann muß das Verfahren erneuert werden. Es ist aber wenig umständlich und nicht teuer. S.

91. Ich glaube, wir können jetzt gar keine Rezepte über Fettmischungen mehr geben, die Rationierung läßt keine Experimente mehr zu. Früher hat Butter, Schweinefett und Öl eine sehr angenehme, nicht zu teure Mischung ergeben. Die gute „alte“ Zeit bis 31. Juli 1914, die damals zwar immer als „böse teure“ taxiert wurde, erscheint uns heute wie eine Zeit der Märchenherrlichkeit, die uns Hausfrauen uneingeschränkte Bewegungs- und Rauffreiheit ließ. Heute bleibt uns nichts mehr übrig, als uns stillschweigend zu fügen und das Beste aus unseren bescheidenen Vorräten zu machen. S. L.

92. Ja, die Haltbarkeit der Bürsten wird durch öftere Reinigung und sonstige zweckmäßige Behandlung unterstützt. Die Borsten werden wieder weicher und schmiegsamer, brechen weniger leicht. Und warum soll es nicht auch angenehmer sein, saubere, helle Stiele in die Hand zu nehmen, als braun und grau gewordene? Die Hausfrau, die solche Vorschriften macht, scheint keine schlechte Hausfrau zu sein. B.

Fragen.

93. Wie soll man das Obst dörren? Soll es „Klingeldürr“ sein oder ist es besser, wenn es noch etwas weich ist? U. M.

94. Ist das in Nr. 43 unseres „Frauenheim“ (siehe zweite Umschlagseite) für Einmachzwecke als Zuckersparer empfohlene Natrium-Benzolat, dessen Verwendung in Basel gestattet ist, wohl auch in Zürich erhältlich, und wo? Gesl. Auskunft erbittet und verdankt Hausfrau in Z.

95. Gibt es kein Mittel, Apfel in Häusern mit Zentralheizung haltbar zu machen? Bei uns scheitert eine ausgiebige Einkellerung immer an dem Umstand, daß das Obst rasch zusammenschrumpft. Hausfrau.

Verein ehemaliger Schwandschülerinnen.

Die Jahresbeiträge pro 1917 werden in nächster Zeit per Nachnahme erhoben. Um prompte Einlösung bittet Die Kassierin: R. Walther, Affoltern i./E.

NB. Adressänderungen sind sofort anzugeben, wobei, zur Erleichterung der Kontrolle, auch die alte Adresse zu nennen ist

Gedenket auch jetzt schon der hungernden Vögel im Winter und sammelt recht fleißig Apfelerne für sie!