

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

**Band:** 25 (1918)

**Heft:** 11

**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:** 02.03.2025

**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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 11. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 1. Juni 1918.

Genügsamkeit im Sehnen und Verlangen,  
Genügsamkeit in Hoffnung und Genuß  
Wird gern am Reich der süßen Freuden  
hängen,  
Wird ohne Furcht den nahen Sturm  
empfangen,  
Flieh'n, wenn sie kann, und leiden, wenn sie  
muß.

Ernst Schulze.



## Das Haushaltungsbuch als Wegweiser zum Sparen.

(Nachdruck verboten.)

### III. (Schluß.)

Ein sehr schwerwiegender Ausgabeposten ist auch derjenige für Instandhaltung und Anschaffung der Kleider. Dieser kann ganz bedeutend reduziert werden, wenn die Hausfrau Kleider und Wäsche zur Hauptsache selbst anzufertigen versteht. Bei etwelcher Geschicklichkeit im Nähen bringt sie dies mit Hilfe einer praktischen Modezeitung, die gute Schnittmuster bringt, fertig, auch wenn sie keine besondere Lehre dafür gemacht hat; wenn nicht, suche sie eine fast überall gebotene Gelegenheit zum Besuche entsprechender Abend- oder Nachmittagskurse. Manche Näherin gibt auch nach Wunsch gegen verhältnismäßig geringe Entschädigung lernbegierigen Frauen stundenweise private Anleitung. Nicht genug kann die Anschaffung nur solider Stoffe empfohlen werden mit Bedachtnahme darauf, daß zur Umänderung und Ausbesserung noch Resten übrig bleiben. Vorweg gutes

Reinhalten und Ausbessern kleiner Mängel, sowie sorgfältiges Aufbewahren sind Hauptbedingungen zum lange dauernden guten Aussehen der Kleider. Sind sie ausgetragen, so widme man dem Zertrennen jegliche Sorgfalt. Knöpfe, Hasen, Garniturteile, einzelne Stoffstücke lassen sich immer gelegentlich noch verwerten, besonders wo Kinder sind. Nur müssen diese Reste rein und wohlgeordnet aufbewahrt werden, möglichst Woll- und Baumwollresten je gesondert, daß man bei gelegentlichem Bedarf immer einen guten Überblick über den Vorrat hat. Besonders sorgfältig und reinlich bewahre man abgenützte Leinen- und auch weiße Baumwollstoffe auf. In Krankheitsfällen leisten solche oft wertvolle Dienste, wenn sie gleich zur Hand sind.

Strümpfe bedürfen des hohen Materialpreises wegen nunmehr ganz besondere Pflege. Am vorteilhaftesten zum Instandhalten sind immer noch die selbstgestrickten und die Arbeit eines fleißigen Großmütterchens kann nicht genug gewürdigt werden. Beim Flickern derselben suche man möglichst Wolle und Garn zu sparen. Dünne Stellen vor dem vollständigen Brechen mit Maschenstich überziehen, erspart frühzeitiges Anstricken, das viel Wolle erfordert. Ist letzteres schließlich doch nötig, ziehe man den alten Teil auf und verwende die dabei erhaltene dünne Wolle zum Überziehen oder als Beigarn zu Fersen.

Aufmerksame Behandlung des Schuwerks ist von großer Bedeutung für einen bezüglichen Auslageposten. Hauptsache ist

gründliches Reinigen, sparsames Auftragen von Wachs und Schuhfett, gutes Austrocknen durch Ausstopfen mit Stroh oder Zeitungen nach dem Durchnässen, fleißiges Nachsehen und Ausbessernlassen kleinerer Schäden. Sehr große Ersparnis wird erzielt durch Anbringen der mannigfach im Handel sich befindlichen Sohlenschüher. Die Auslage für Nagelstock und Hammer lohnt sich reichlich, wenn von Zeit zu Zeit die abgenützten oder ausgefallenen Sohlenschüher immer wieder ersetzt werden. Die Selbstanfertigung von Hauschuhen unter Benützung von allerlei Stoffresten bietet große Vorteile. An Kursen und schriftlichen Anleitungen dazu fehlt es nicht.

Bei all diesen rein praktischen Erwägungen beim Betrachten der einzelnen Ausgabeposten des Haushaltungsbuches darf, wenn irgend möglich, eine Rubrik nicht ausgeschaltet werden, diejenige für Erholung und Bildung. Ein gutes Buch, eine belehrende Zeitschrift und eine Tageszeitung, die über die Vorgänge außerhalb des Hauses orientieren, haben auch im sparsamsten Haushalt ihre volle Berechtigung und wenn die Hausfrau durch ihre wohlangebrachte Sparsamkeit es fertig bringt, monatlich nur einen Franken beiseite zu legen, um andern eine kleine Freude zu machen und wohlzutun, so ist das für sie eine schöne Befriedigung.

In jedem Haushaltungsbudget soll auch regelmäßig ein Posten innegehalten werden für größere Herbsteinkäufe und für Neuanschaffung von Haus- und Küchengeräten, sodaß zu gegebener Zeit die nötige Summe oder wenigstens ein Teil daran vorhanden ist. Wenn nun trotz sparsamster Einteilung von Seiten der Hausfrau die Mittel zur Bestreitung des Notwendigsten nicht ausreichen, so muß sie sich nicht scheuen, dem Manne nahezu legen, auch seinerseits wohl zu erwägen, ob er in seinen persönlichen Bedürfnissen sich nicht auch noch etwas einzuschränken vermöchte. In manchen Verhältnissen muß die Frau mit einem solchen Vorschlag dem Manne gegenüber sehr vorsichtig zu Werke gehen, die richtige Stimmung abwarten und ihr Zartgefühl für

seine Eigenart walten lassen. Zigarren, Tabak, ein oder mehrere tägliche oder nur wöchentliche Gewohnheitsschoppen lassen durch ganzen oder teilweisen Verzicht ansehnliche Mittel für die Haushaltungskasse frei werden. Die Frau darf dem Manne, wenn er, wie dies vielfach vorkommt, es selbst kaum bemerkt, schon gelegentlich, immerhin nicht sehr aufdringlich, zu Gemüte führen, wie es ihr selbst nicht allzu schwer fällt, ihre eigenen Bedürfnisse notgedrungen einzuschränken, ihm zeigen, wie sie sich mit Erfolg bemüht hat, da oder dort wieder eine Ersparnis zu erzielen.

Reichen nun trotz beidseitigem gutem Willen die Mittel dennoch nicht aus, so bleibt noch ein Ausweg, den ganz ungerichtigterweise vielfach beide Ehegatten als beschämend und erniedrigend betrachten, nämlich, daß die Frau sich nach einem bescheidenen Nebenerwerb umsieht.

Vielleicht hat sie früher einen selbständigen Beruf erlernt und kann nun leicht einige Stunden des Tages verwerten, um damit einen kleinen Verdienst zu erzielen. Wenn sie in allen Zweigen der Haushaltung tüchtig ist, besonders in Näh- und andern Handarbeiten, findet sie leicht Bekannte, die gerne gegen Entschädigungen kleinere Dienste von ihr besorgen lassen. Vielorts bietet sich auch Gelegenheit, leicht erlernbare Hilfsarbeit für größere Geschäfte für einige Stunden des Tages zu erhalten; wenn die Frau ernsthaft will und jedes falsche Ehrgefühl außer Acht läßt, im Gegenteil sich stolz fühlt im Bewußtsein ihrer eigenen Fähigkeit, tatkräftig miteinzugreifen im Falle der Not, so wird sie auch einen Weg dazu finden. Sie suche ihn aber, bevor die äußerste Not sie dazu zwingt, aus freiem Willen.

Die Ehre gebührt derjenigen Hausfrau, die alle Spar- und Einschränkungsmahnahmen wohlgemeint auf sich nimmt als eine ihr zufallende besondere Aufgabe, und der es eine innere Befriedigung gewährt, sie so zu lösen, daß weder der gute, frohe Geist des Hauses, noch das Wohlfühlen der Familienglieder dabei leiden.

## Möbelpflege.

(Nachdruck verboten.)

Die hohen Preise für Möbel zwingen uns Hausfrauen geradezu gebieterisch dazu, ihnen die denkbar größte Schonung und Pflege angedeihen zu lassen. Früher war es ein leichtes, abgesprungene Leisten und Zierate durch sachkundige Hände wieder befestigen und stumpf oder unansehnlich gewordene Möbel ohne allzu große Kosten wieder auffrischen zu lassen. Heute müssen wir diese Arbeiten mit oft recht unzulänglichen Mitteln selbst ausführen, und deshalb ist vorbeugen das wichtigste Gebot hinsichtlich jeglicher Möbelpflege.

Wo die einzelnen Möbelstücke täglich durch Abreiben vom Staub befreit werden, da kann er die Poren nicht verstopfen. Wo Politur oder Lackanstrich dann und wann glänzend gerieben werden, können die Möbel nicht unansehnlich werden. Einzelne abgesprungene Leisten sind aber auch ohne die wichtigen praktischen Hilfsmittel, die dem Fachmann zu Gebote stehen, durch die tatkräftige Hausfrau wieder zu befestigen und damit jener Eindruck der Vernachlässigung zu verwischen, den derartige Möbelstücke nur zu leicht dem ganzen Zimmer aufprägen.

Zur täglichen Pflege der Möbel gehört das Entfernen von Staub mit weichem Tuch und nachfolgendes flüchtiges Überreiben mit einem Stück weichen Fensterleder, weicher alter Seide oder als Ersatz dafür weichen Trikotstoff oder Barchent. Das noch viel geübte Entstauben der Möbel mittels Federwedel ist, abgesehen vom Übertragen des Staubes auf andere Stellen, auch insofern den Möbeln auf die Dauer nicht zuträglich, als der unvermeidliche feuchte Niederschlag der menschlichen Ausatmung, der Kohlen-Gasdünste oder Speisedämpfe u. s. w., der auch bei größter Abgeschlossenheit aus der Küche in die Wohnung bringt, oder in der Pflanzenhaltung im Zimmer u. ä. m. seinen Ursprung hat, durch das Abwedeln keineswegs gründlich entfernt werden kann. Hier muß unbedingt ein weiches Tuch in Anwendung kommen, um den feinen, sich bei

ständiger Benutzung des Wedels ständig vermehrenden Niederschlag von den Möbeln durch Reiben zu entfernen. Wohl gemerkt darf dieses Reiben aber erst nach erfolgtem Entstauben (mit Pinsel) geschehen, da sonst Politur und Lack, oder der feine Wachsüberzug an Eichenmöbeln, mit der Zeit entstellende Spuren erhält, die der mehr oder weniger feine Staub verursacht.

Trotzdem müssen aber auch derartig gepflegte Möbel einige Male im Jahre gründlich und sorgsam poliert oder entsprechend behandelt werden, um im alten Glanz zu erstehen. Namentlich nach Beendigung der winterlichen Heizperiode ist dieser Reinigungsprozeß unerlässlich. Hat doch auch während der vergangenen Monate neben dem Staub der unvermeidliche Ruß entstellende Wirkungen an ihnen gezeitigt. Der Politurmittel zum Auffrischen der Möbel gibt es eine ganze Anzahl. Einige davon freilich sind heute nicht mehr erhältlich und wir Hausfrauen müssen uns mit Ersatzmitteln begnügen, um das gleiche Ziel: blanke Möbel, zu erreichen. Eines davon, die noch überall erhältliche, allerdings stark riechende Bodenwische eignet sich nun sowohl zum Auffrischen und zur Pflege polierter, wie auch lackierter Möbel jeder Art. Sie muß allerdings bei polierten Möbeln in kreisrunden Strichen, bei lackierten und mattierten Eichenmöbeln dagegen nach der Holzmaserung aufgerieben werden. Zum Auftragen der Bodenwische, die man nur in kleinsten Mengen verwendet, benutzt man ein weiches Tuch von Wolle, Trikotstoff oder Barchent, reibt sie damit gleichmäßig in feinsten Schicht und kleiner Fläche auf und sofort mit altem weichen, nahtlosen Lappen nach. Selbstredend muß die schmutzig gewordene Stelle des Aufragtuches ständig gewechselt werden, da sonst die Politur der Möbel leiden würde. Gestochene Zier- und Rehlleisten muß man beim Nachreiben besonders gründlich behandeln, um alles Wachs zu entfernen und vorher daraus allen Staub mit einem Pinsel gründlich beseitigen.

Sind abgesprungene Leisten zu befestigen, so entfernt man davon zunächst den alten spröden Leim, ebenso an der Ansatzstelle des Möbels, bestreicht beide Stellen mit erhitztem Tischlerleim, nachdem man zuvor die abgesprungenen Leisten ebenfalls erwärmt hat, und hält nun das neu angefügte Stück durch straffes Umbinden mit fester Schnur oder Band in seiner Lage fest, bis es endlich unlöslich damit verbunden ist. Als Schutz gegen die Eindrücke der Schnur legt man zusammengefaltetes Zeitungspapier um die verschiedenen Kanten des Möbelstückes. Einen haltbaren Leim für derartige Zwecke bereitet man wie folgt: 1 Tafel Kölnischer Leim wird einige Tage in kaltem Wasser eingeweicht (1 Gewichtsteil Leim, 3 Gewichtsteile Wasser), dann erhitzt man beides unter ständigem Rühren bis zum Siedepunkt, läßt jedoch den Leim nicht überkochen, da sonst seine beste Bindkraft verloren geht.

H. B.



## Gerichte aus Kartoffelmehl.

(Nachdruck verboten.)

Um unseren Hausfrauen die Verwendung des Kartoffelmehls zu schmackhaften Gerichten zu erleichtern, geben wir nachstehend einige Rezepte an, die sich ohne teure Zutaten ausführen lassen.

1. Suppe. 1 Eßlöffel Fett, 4 Löffel Kartoffelmehl, Salz, Zwiebel, Lauch, Petersilie. Im heißen Fett wird die feingehackte Zwiebel und das Grüne gedämpft, das Kartoffelmehl hineingegeben und schön braun geröstet, mit 7—8 Deziliter Wasser abgelöscht, Salz beigefügt und die Suppe 3 Minuten vorgekocht und 2½—3 Stunden in die Kochliste gestellt. Nach Belieben kann man etwas Rümmel oder 1 Löffel geriebenen Käse beifügen.

2. Kartoffelpüree. 200 Gr. Kartoffelmehl, 3 Deziliter Milch, Salz, Muskat, 1 Löffel geriebener Käse. Die Milch wird aufgekocht, das Kartoffelmehl in eine Pfanne gegeben, die Milch unter tüchtigem Rühren beigefügt, bis ein glatter Brei entsteht, gewürzt, 1 Löffel geriebener Käse darunter gemischt und der Brei angerichtet.

3. Kartoffelpfluten. 250 Gr. Kartoffelmehl, 2—3 kalte geriebene Kartoffeln, Zwiebeln, Grünes, Fett. 2—3 kalte, gekochte Kartoffeln werden fein gerieben, das Kar-

toffelmehl mit kochendem Wasser oder halb Milch und halb Wasser zu einem glatten Teig angerührt, die zerriebenen Kartoffeln beigefügt, gehackte Zwiebel, Grünes wie gewiegter Spinat, Salatblätter, Brennessel, Lauch, Petersilie darunter vermengt, gesalzen und aus dem festen Teig Schnitten oder Pfluten geformt, die in wenig Fett auf beiden Seiten gebacken werden. In Ermangelung von Kartoffeln nimmt man etwas mehr Kartoffelmehl, auch kann 1 Löffel Mehl darunter gemischt werden. Diese Schnitten sind sehr gut mit Zwiebelsauce.

4. Kartoffelomelette. 250 Gr. Mehl, 1 Ei, Milch, Salz. Man bereitet aus heißer Milch mit dem Kartoffelmehl einen lockeren Teig, salzt ihn und bäckt die Omelette wie gewohnt. Gut zu Obst oder Salat.

5. Kartoffelmehlpudding. 200 Gr. Kartoffelmehl, 3 Deziliter Milch, Zwiebel, Lauch, Sellerie, Rübchen, Salz, 1 Ei. Das Kartoffelmehl wird glatt angerührt, mit der Milch und dem feingehackten Gewürz aufgekocht, tüchtig geschwungen, vom Feuer gezogen, das Eigelb darunter gemischt und erkalten gelassen. Dann wird der Eischnee leicht darunter gezogen und die Masse in gut ausgestrichener und ausgestreuter Form im Wasserbad gekocht. 15—20 Minuten Vorkochzeit, 2—3 Stunden in der Kochliste. Man kann auch geriebenen Käse darunter mischen. F. K.

## Gesundheit.

Das Verderben der Marmeladen und eingemachten Früchte bei beginnender warmer Jahreszeit, hat schon mancher Hausfrau Rätsel aufgegeben, die sie nicht allein zu lösen vermochte. Trotzdem der Verschluß nach wie vor taubelos dicht ist, geht der Inhalt der Büchsen doch in Gärung über und beginnt zu schimmeln. Die unwissende Hausfrau unterschätzt den diesen Vorgang erzeugenden Doppelleinfluß von Licht und Wärme auf den Büchseninhalt. Will sie sich deshalb vor unausbleiblichem Verlust schützen, so muß sie im Frühjahr den Standort ihrer Konserven wechseln und einen kühlen und dunklen, dabei doch luftigen Winkel wählen, der weder feucht ist, noch den Zutritt der Luft verhindert. Ein grüner Vorhang hält das Licht am besten fern und ein solcher von roter Farbe nimmt eindringenden Sonnenstrahlen ihre wärmeentwickelnde und dadurch bakterienfördernde Wirkung.

Die umständliche Vorarbeit beim Bereiten von Hefengebäck aller Art kann man sich ersparen, wenn man nicht erst das sogenannte Hefenstück ansieht, sondern gleich alle Bestandteile zusammen zum Teige wirft. Allerdings bedarf dieser nun, in die Formen

gelegt, einer mehr als doppelt so langen Zeit zum Gehen, dafür fällt aber auch die ständige Aufmerksamkeit weg, die man sonst dem Vorzeig widmen muß. Wirkt man den Teig am Abend aus, um morgens die Ofenhitze nach dem Kaffeekochen zum Baden auszunützen, so stellt man die Formen, mit einem Tuch leicht bedeckt, in einen kühlen Raum, die Gese entfaltet dann nur langsam ihre Wirkung und das so bereitete Gebäck ist besonders locker und schön aufgegangen.

Um die Haltbarkeit der Schuhschnüre zu erhöhen, sollte man die kleine Mühe nicht scheuen, sie etwa handlang von den Enden entfernt in der Mitte mehrmals auf und ab zu durchsteppen. Sie halten durch diese Vorsichtsmaßregel doppelt so lange und bleiben dadurch weich und schmiegsam.

Die Zwiebel als Reinigungsmittel. Spiegelglas, Goldrahmen und Bilderleisten, Büsten aus Marmor, auch bronziert, Wandbilder, aus Elfenbein und Papiermaché, Kronleuchter, Wandteller u. s. f. reinigt man leicht von dem Fliegenschmutz und Staubflecken, indem man sie kräftig mit einer frisch zerschnittenen Zwiebel abreibt. G. N.

## Rüche.

### Rezepte.

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

**Italienische Suppe.** 100 Gramm Reis, 100 Gr. Rübl, 100 Gr. Kartoffeln, 100 Gr. eingeweichte Bohnen und 1 Löffel voll gehackte Petersilie werden mit dem nötigen Wasser, Salz und etwas Fett weich gekocht. Nach Belieben kann die Suppe leicht zerstoßen werden.

**Kaninchen-Gulasch.** Dazu können Reste von Kaninchenbraten verwendet werden, indem man diese in grobe Würfel schneidet. Von 1 Eßlöffel Fett oder Öl, 1—2 Eßlöffel Mehl bereitet man eine goldbraune Einbrenne, nachdem man zuvor 2 Eßlöffel voll kleingeschnittene Zwiebel in dem Fett geröstet hat. Man füllt die Mehlschwitze mit soviel Fleischbrühe oder Wasser auf, daß eine sämige Sauce entsteht, die man durch Beifügen 1 Nelke, 1 Stückchen Lorbeerblatt, 3 Gewürz- und Pfefferkörnern oder 1 Messerspitze Paprika und event. einer eingelegten Tomate, -mus oder auch Kürbis im Geschmack verfeinert. Nun läßt man darin das Fleisch ungefähr eine Viertelstunde heiß werden und ziehen und richtet an.

**Spinatauflauf.** 1 Kilo Spinat wird gewaschen und mit wenig Wasser leicht gedämpft. Man schüttet ihn auf ein Sieb, läßt ihn etwas

abkühlen und hackt ihn. Jungen Spinat hackt man am besten roh, der Auflauf schmeckt dann recht kräftig. Dann dämpft man in 1 Eßlöffel Fett reichlich fein gehackte Zwiebel und Petersilie und gibt dies heiß über den Spinat. Einige Löffel Mehl werden mit Spinatwasser, etwas Rahm und 1 Ei gut angerührt und mit dem Spinat gemischt. Die Masse wird gesalzen, in eine gefettete Auflaufform, z. B. feuerfeste Bruntruter Schüssel, gefüllt, mit einigen Butterstückchen belegt und im heißen Bratofen gut durchgebacken, etwa  $\frac{3}{4}$ —1 Stunde.

Aus „Was koche ich morgen?“

**Mangoldstiele mit Tomaten.** Die Kraut- oder Mangoldstiele werden gepulzt, abgezogen und in zirka 3 Cm. lange Stücke geschnitten. In einer Pfanne erhitzt man auf 1 Kilo Gemüse 2 Eßlöffel Fett, gibt die Stiele bei, salzt und dämpft sie mit wenig Wasser weich. Kurz vor dem Anrichten fügt man 1—2 Eßlöffel Tomatenpüree und eine Prise Pfeffer bei, und wenn möglich etwas geriebenen Käse. Sehr schmackhaft.

**Pilzköpfe als Beilage zu Suppen und Gemüse.** 125 Gr. Pilze, gleich welcher Art, werden gesäubert, roh fein gewiegt und mit 1 Eßlöffel geschnittener Zwiebel mit etwas Fett in einer Pfanne gedünstet. Dann mischt man sie mit 1 Eßlöffel gewiegener Petersilie, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 1 Löffel voll geriebenen, tags vorher gekochten Kartoffeln und 2 Eßlöffeln voll Brösmehl zu einer gebundenen Masse. Davon formt man eigroße Köpfe, die man in siedendem Salzwasser 15—20 Minuten kocht und nach Belieben mit einer Zwiebelsauce serviert.

**Haserflocken mit Rhabarber.** Nachdem der Rhabarber mit reichlich Wasser aufgekocht wurde, nimmt man ihm die überschüssige Säure durch Beigabe von erbsengroß Natron, gibt nach dem Aufschäumen Haserflocken hinzu, läßt sie dick ausquellen und serviert sie mit gesüßter Milch übergossen und nach Belieben mit Zimt bestreut.

**Schokolade-Pudding (sehr nahrhaft).** 50 Gr. Kakao werden mit etwas Wasser aufgelöst und zum Feuer gesetzt,  $1\frac{1}{4}$  Liter Flüssigkeit — kondensierte, versüßte Milch nach Vorschrift verdünnt — wird beigefügt und zum Kochen gebracht; dann gibt man unter stetem Rühren 100 Gr. Kastanien- oder Johannisbrotmehl hinein, gemischt mit gewöhnlichem Mehl, kann aber auch, was leichter verdaulich ist, nur Johannisbrotmehl und feines Maizgrieß zusammen aufkochen. Dieser Pudding kann warm oder kalt gegessen werden zu gekochtem Obst mit viel Sauce.

Johannisbrotmehl mit Kriegsmehl zur Hälfte gemischt — das gleiche gilt von Kastanienmehl — ergeben sehr nahrhafte Kuchenböden für alle Arten Fruchtkuchen.

Rhabarberkuchen läßt sich folgendermaßen herstellen: Zarter, junger Rhabarber wird gewaschen, in 5 Cm. lange Stücke zerschnitten und diese in ganz feine, durchsichtige Längsscheiben (nicht Querscheiben) gespalten; so vorbereitet, wird er mit Zucker oder aufgelöstem Saccharin leicht gesüßt beiseite gestellt. Unterdessen kocht man einen dicken Brei aus Kartoffelmehl, d. h. er sollte noch flüssig sein, mit kondensierter, gesüßter Milch, und erst wenn er beinahe erkaltet ist, vermengt man Rhabarberscheiben und Brei zusammen und sollte man, wenn immer möglich, noch ein gut verklopftes Ei darunter mischen, dies ergibt die Fülle. Den Boden mit doppeltem Rand stellt man her aus 250–300 Gramm Mehl, gemischt wie oben angeführt, ein halbes Päckli Backpulver und eine Prise Salz werden daruntergemischt, ein gut verklopftes Ei und, wenn möglich, einige Eßlöffel zerlassenes Fett. Ist man genötigt, letzteres wegzulassen, so nimmt man statt nur Wasser halb kondensierte Milch, halb Wasser, zum Anfeuchten des Teiges, denn die genannten Mehle backen sich ohnedies ziemlich hart. Die Fülle wird stark 1 Cm. dick darauf gestrichen und der nahrhafte, billige Kuchen in starker Mittelhitze gebacken, aber die Fülle darf nicht trocken werden. Man wird finden, daß so zubereitet der Rhabarber gar nicht sauer schmeckt, vorausgesetzt, daß man sich die Mühe nimmt, ihn wirklich fein zu schneiden. D.

### Gesundheitspflege.

Sonnendurchwärmtes Wasser. Jetzt, in der warmen Sommerzeit, sollte die Sonne möglichst viel zur Erwärmung des Koch- und Badewassers nutzbar gemacht werden. Ich stelle jeden Tag, wenn die Sonne scheint, einen Badezuber (Blech oder Email) mit kaltem Wasser auf ein Stühlchen oder eine Schüssel Wasser auf das äußere Fensterbrett auf zwei gleichmäßige Lattenstäbe. Nie sollten Gefäße auf den bloßen Boden, Steine oder Zementböden zu stehen kommen, weil diese sonst dem Wasser viel Wärme entziehen. Das Wasser erwärmt sich vorzüglich und hat bis nachmittags eine Temperatur vom 26–28° R. Daß man auf diese Weise Feuerung für Koch- und Badezwecke sparen kann, leuchtet ohne weiteres ein. Man kann das sonnendurchwärmte Wasser benutzen, wenn es am besten paßt. Es ist für Kinder und Erwachsene „kräftiger“, als das auf dem Feuer erwärmte. Wie angenehm ist es für kleine und große Kinder im Sonnenschein im Garten baden zu können, besonders da, wo man von Flußbädern entfernt ist. Das Wasser hat auch abends noch eine angenehme Temperatur und läßt sich nach der Arbeit zu erfrischenden Ganz- oder Fußwäsungen im

Zimmer noch verwerten (am besten vor dem Zubettegehen). Tüchtiges Frottieren ist nach der Abwaschung zu empfehlen. Ich möchte allen Hausmüttern raten, wo immer es möglich ist, auf diesem Wege die Gesundheit und das Wohlbefinden der Familienangehörigen zu fördern.

Insektenstiche können lebensgefährlich werden, besonders wenn solche im Halse während des Schluckens beigebracht werden. Sobald man spürt, daß man im Schlund gestochen ist, nehme man sofort nach und nach einige Theelöffel frisch ausgepressten Zitronensaft zu sich und verhalte sich dabei ruhig. Es bildet sich keine Geschwulst und die Schmerzen bleiben in kurzer Zeit aus. Ist der Stich äußerlich, so läßt man tropfenweise Zitronensaft darauf einwirken. Dieses einfache Mittel hat schon manches Menschenleben gerettet. J. P. B.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Schutz gegen die Darm-Erkrankungen der Säuglinge im Sommer. Schon lange wurde die Beobachtung gemacht, daß in den heißesten Sommermonaten die Säuglingssterblichkeit am höchsten ist. Bösertige Darm-Erkrankungen, Brechdurchfall, Sommerdiarrhöe bringen die kleinen Weltbürger manchmal in wenigen Tagen zum Verfall und Tod. Welche ist die Ursache dieser Krankheiten?

Nach Professor Woeggerath schwächen die große Hitze und namentlich Schwüle den Körper des Kindes. Die Arbeitstätigkeit seiner Organe wird im Sommer herabgesetzt, die Nahrung schlechter verarbeitet, die schädlichen Bakterien im Darne weniger energisch bekämpft. Dem so geschwächten kindlichen Körper wird aber im Sommer nicht eine kleinere, sondern eher eine größere Arbeit zugemutet. Die Lungen und die Haut geben mehr Wasser ab, es stellt sich bei dem Kinde Durst ein, den man gewöhnlich durch vermehrte Milch-, d. h. Nahrungszufuhr zu stillen versucht. Der Darm wird mit Milch überlastet, deren Bekömmlichkeit unter der Wirkung der Hitze oft erheblich gelitten hat.

Um diesem Uebel zu begegnen, sollten wir das Kind selbst und sodann auch seine Nahrung vor der Hizeinwirkung schützen.

Da man in der Wahl des Wohnortes und der Wohnung oft nicht frei ist, muß man wenigstens für richtige Lüftung sorgen lernen: die Sonne abblenden, Wasser versprengen und in der kühlen Tageszeit Gegenzug erzeugen. Das Kind gehört in den kühlfsten Raum, in den Schatten; seine Bekleidung soll so locker als möglich sein; es soll oft ganz nackt liegen. Man kann es auch hie und da mit zimmerwarmem Wasser abwaschen.

Was die Ernährung anbetrifft, so ist natürlich die Muttermilch die dem kindlichen Darm am besten angepasste und dazu noch eine meist völlig bakterienfreie Nahrung. Sie bietet den besten Schutz gegen die Erkrankungen. Wenn nur irgendwie möglich, sollte man nie in der heißen Sommerzeit das Kind abstillen und auf künstliche Nahrung setzen. Der Wechsel könnte für das Kind verhängnisvoll werden. Wurde aber von Anfang an Kuhmilch gegeben, so achte man in der heißen Zeit auf Folgendes: Man kann dem Kinde gut um  $\frac{1}{2}$  des früheren Quantums weniger Milch verabreichen, um seinen Darm weniger in Anspruch zu nehmen, dafür muß dann aber gegen den Durst abgekochtes Wasser oder leichter Thee (z. B. Pfefferminz-, Linden- oder Kamillenaufguss) gegeben werden. Daß man die Milch, sobald man sie bekommt, gleich kurz aufkochen und darnach rasch abkühlen und kühl aufbewahren muß, sollte allgemein bekannt sein. Hat man keinen kühlen Raum zur Verfügung, so stelle man den Milchtopf in ein Gefäß mit fließendem oder wenigstens häufig gewechseltem Wasser. Namentlich die Flasche und der Sauger sollten peinlich rein gehalten werden.

Was hier inbezug auf die Säuglinge gesagt wurde, läßt sich auch auf ältere Kinder übertragen, die in der heißen Zeit auch häufig von Darm-Erkrankungen heimgesucht werden. Kleide das Kind so leicht als möglich, nötige es nicht zum Essen, reiche ihm gegen den Durst nicht Milch, lieber Thee, Zitronenwasser oder sterilisierten alkoholfreien Most.

N. Oe., med. pr.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Nelken als Balkonschmuck.** In Gebirgs-gegenden wird mit gutem Erfolg eine Nelke an den Fenstern und Gesimsen der Altane und Balkone gezogen, die, wenn sie mehrjährig geworden sind, zu wahren Prachtexemplaren sich entwickelt und an langen Trieben gut geformte, stark duftende Blüten bringt. Die Gebirgshängenelle ist anspruchslos in der Pflege. Eine kräftige Erde, viel Licht und Sonne, das sind ihre Bedürfnisse. Bei der einfachen Überwinterung in einem hellen, frostfreien Raume kann die Hängenelle viele Jahre ausdauern und immer wieder verwendet werden, denn je älter sie werden, desto größer wachsen die Büsche und desto mehr Blumen bringen sie. Die Hängenelle kann allein in Kästen gesetzt, aber auch mit Kapuzinerkresse und dergleichen verwendet werden.

Die echten Gebirgshängenellen blühen vom Frühjahr bis in den Herbst hinein, sind dazu äußerst widerstandsfähig gegen Krankheit und lassen sich leicht überwintern.

Die immerblühenden, gefüllten Nelken (*Dianthus Caryophyllus fl. pl.*), Remontant-Nelken genannt, erfreuen sich allgemeiner Beliebtheit, nicht allein wegen des Wohlgeruchs der Blumen, der andauernden Blühwilligkeit, sondern auch hinsichtlich der mannigfaltigen Farben der Blumen, die in allen Nuancen von weiß, gelb, rosa, scharlach, purpur, orangerot, lachsfarben, schieferblau gezogen werden. Dann gibt es noch getuschte, gestreifte, gerandete, gestrichelte und geflamme Sorten. Die neuen Züchtungen zeichnen sich auch durch überaus große Blumen aus, doch ist bei diesen Sorten der Wohlgeruch nicht mehr so stark ausgeprägt. Die Remontantnelken werden vorzugsweise als Topfpflanzen kultiviert, lassen sich deshalb auch zur Besezung der Blumenkästen gut verwenden, da die Blütezeit immerhin von Juli bis September dauert. Freie Lage nach Ost oder West sagt ihnen am besten zu. Österes Abbrausen ist notwendig. Die Remontantnelken sind ausdauernd und können mehrere Jahre verwendet werden.

J.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

40. Veranlaßt durch die dringende Notwendigkeit, im Haushalt die teuren Lederschuhe durch selbstangefertigte Hauschuhe zu sparen, haben zwei Fachlehrerinnen eine einfache Methode bearbeitet, die jeder Frau und Tochter den nötigen Unterricht erteilt. Wir können dieses Büchlein der Fragestellerin, sowie allen Leserinnen dieses Blattes bestens empfehlen. Es enthält einfache Anleitungen zum Zeichnen der Schnittmuster und ausprobierte Berechnungstabellen, nach denen jede Größe und Form leicht herzustellen ist, auch von Frauen, die nicht mehr viel Übung im Freihandzeichnen haben. Verschiedene Abbildungen, verbunden mit praktischen Erläuterungen, veranschaulichen die Verarbeitung. Wir verweisen die Leserinnen auf das diesbezügliche Inserat in Nr. 20-22, dem zu entnehmen ist, daß das Büchlein bei Fräulein M. Schiffmann, Clara-graben 96, Basel, à 80 Cts. zu beziehen ist.

D. B.

43. Ich habe mit dem Auslegen von Zwiebeln gegen Hühneraugen gute Erfahrungen gemacht. Die Zwiebeln werden dazu nicht durchschnitten, sondern schichtweise abgelöst. Die Schichten sind oft so dünn, daß sie das Tragen eines bequemen Schuhs nicht verhindern. Druck auf die empfindliche Stelle hebt die heilende Wirkung der Zwiebel auf. (Die Sandalen, welche bei Frau Egli in der Meise in Zürich erhältlich sind, können da sehr gute Dienste leisten). Die Zwiebel muß Tag und Nacht aufliegen, um erweichen und

die Haut zu wirken. Bei veralteten, tiefliegenden Hühneraugen muß allerdings die Behandlung viele Monate lang konsequent durchgeführt werden, wenn sie von bleibendem Nutzen sein soll. Eine langjährige Abonnentin.

43. Es gibt kein besseres Mittel, um alte, verwachsene Hühneraugen zu vertreiben, als die Zwiebel. Unsere Tante, die Jahre lang daran litt, hätte kaum mehr gehen können, wenn sie dieses Mittel nicht angewendet hätte. Nehmen Sie eine halbe Zwiebel und legen Sie diese einige Tage in Essig. Danach binden Sie des Nachts die Zwiebel auf die Hühneraugen, am Morgen nehmen Sie den Verband weg. Nachdem dieses einige Male gemacht, nehmen Sie ein Fußbad mit ziemlich viel Seife und Soda und Sie werden das Hühnerauge mit wenig Mühe wegbringen. Guten Erfolg wünscht Ihnen

M. L.

43. Gerne will ich Ihnen das Mittel, das mich ganz von dem hartnäckigen Uebel der Hühneraugen befreite, mitteilen. Ich badete längere Zeit regelmäßig jeden Abend die Füße in recht warmem Wasser mit einer Prise Borax auf kurze Zeit, trocknete diese gut und rieb die Fußsohle stets mit einwenig gutem Öl ein. Später ließ ich das Einreiben mit Öl weg und legte fein geschnittene, frische Zitronenscheiben darauf, machte einen guten Verband, morgens entfernte ich diesen und träufelte etwas Zitronensaft auf das Auglein und machte auch tagsüber einen leichten Verband aus Gaze (aus Vorsicht wegen den schwarzen Strümpfen). Ich wiederholte dies mehrmals. Darauf machte ich noch mehrere Auflagen aus Schuhmacherpech, das ich in kleinem Gefäß auflöste und es noch etwas warm aufstrug. Eine solche Auflage kann man 2—3 Tage liegen lassen und wenn noch nötig, erneuern. Diese Kur macht Mühe, aber sie wird reichlich belohnt. Guten Erfolg wünscht Schlüsselblume.

44. Ihre zeitgemäße Anregung bezüglich Gründung einer auf Privatinitiative beruhenden Auskunftsstelle (schriftliche Beratung in hauswirtschaftlichen Fragen für solche, die keine Auskunft in der Nähe einholen können) ließe sich leicht und rasch verwirklichen. Erfahrene Haushaltungslehrerin wäre bereit, eine solche zu übernehmen. Adresse bei der Redaktion. Alte Abonnentin.

### Fragen.

45. Könnte mir eine freundliche Leserin mitteilen, wie man Rastantenmehl am vorteilhaftesten verwendet, und mir ein bezügliches Kuchenrezept angeben? Besten Dank im voraus. Abonnentin.

46. Wie wird Rauchfleisch (Schinken, Speck, Salami) während der heißen Jahreszeit gut aufbewahrt? Eine Rauchkammer besitzen wir nicht, dagegen hörte ich einmal,

solches Fleisch halte sich gut in der Asche. Hat vielleicht eine Leserin dieses Mittel schon erprobt oder weiß jemand etwas Besseres? Für gütige Antwort wäre dankbar

Eine eifrige Leserin.

47. Woher kommt es, daß die Kirschchen, die ich genau wie andere Jahre sterilisiert habe, in Gärung übergegangen sind? Sonst sind sie mir immer gut geblieben, sowohl in Flaschen, als auch in Gläsern. Den einen Bekannten ist es genau so gegangen, während sie den andern gut geblieben sind. B.

48. Weiß jemand, wie man Regenflecken aus imprägnierten Gummimänteln tilgt? Könnte eine Adresse in Zürich bezeichnet werden, wo solche gereinigt werden? B.

49. Könnte mir eine geschätzte Mitabonnentin ein Verfahren angeben, wie man Kartoffeln selbst dörren kann? Besten Dank im voraus. E. H. B.

50. In der letzten Nummer des „Hauswirtschaftl. Ratgeber“ wurden uns seifenhaltige Pflanzen bezeichnet. Sehr gerne würden wir nun das Seifenkraut *Saponaria officinalis* sammeln; es ist uns jedoch gar nicht bekannt und finden wir es auch in unserer Alpenflora nicht aufgezeichnet. Gebeht es vielleicht nicht auf unseren Hängen, 1400 Meter ü. M.? Könnte mir event. jemand mit einer Abbildung dieser Pflanze dienen? Für genaue Bezeichnung wäre dankbar Bündnerin.

51. Man sagt oft, man müsse Kürbis und Gurken auf den Komposthaufen pflanzen, um recht schöne Früchte zu bekommen. In manchen Gartenbüchern steht aber, die Pflanzen entziehen dem Kompost zu viel Nährstoffe, man dürfe sie höchstens in nächster Nähe des Hausens anpflanzen, resp. am Fuße desselben. Was ist nun das Richtige?

Gartenfreundin.

52. Lohnt es sich, alte verblichene Teppiche aufzufärben, um Neuanschaffungen zu vermeiden? Und wie verfährt man dabei?

Sparsame.



Die besten (P 2390 F)

## Leghühner

Verlangen Sie Preisliste Nr. 3.

Moulan, Merlach-Murten.



Reeses  
**Backwunder**

macht Kuchen  
größer  
lockerer  
verdaulicher

Prakt. gratis-Rezopte