

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

Band: 27 (1920)

Heft: 8

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: 04.02.2025

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 Nonpareillezelle 45 Cts

Nr. 8. XXVII Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 10. April 1920.

Es ist auf Erden keine Nacht,
Die nicht noch ihren Schimmer hätte,
So groß ist keines Unglücks Nacht,
Ein Blümlein hängt an seiner Kette.

Ist nur das Herz vom rechten Schlage,
So baut es sich ein Sternenhaus,
Und schafft die Nacht zum hellen Tage,
Wo sonst nur Asche, Schutt und Graus.

G. Keller.



Die Hausfrau und das Kochen.

(Nachdruck verboten.)

Im „Hauswirtschaftl. Ratgeber“ Nr. 3 macht eine Hausfrau unter Frage 15 die Bemerkung: „Ich wäre für eine Vereinfachung der Küche sehr eingenommen, denn ich glaube auch, daß wir Frauen zu viel Zeit in der Küche verbringen!“ Diese Bemerkung kann verschieden aufgefaßt und beantwortet werden. Sie ist dahin zu deuten, daß die Fragestellerin aus Sparsamkeitsgründen eine Vereinfachung der Küche wünscht, die bis zu einem gewissen Grade auch eine Reform der Küche bedeuten würde. Die andere Deutung wäre die: daß die Fragestellerin überhaupt nicht gerne kocht und somit nach einem Ausweg sucht, um die Arbeit einfacher zu gestalten und sie jeweilen möglichst rasch zu erledigen.

Solche Frauen gibt es viele und in allen Ständen. Die Grundursachen sind: zu wenig Verständnis für

das richtige Kochen, seine Bedeutung für die Gesundheit und nur primitive Vorkenntnisse, also mangelhafte berufliche Ausbildung. Diese rächt sich in der Hauswirtschaft, wie im Geschäfts- und Erwerbsleben. Dinge, die man nie recht begriff und erlernte, können nicht gerne getan werden und man sucht sie immer möglichst schnell zu erledigen. Auf dem Gebiete der Hauswirtschaft herrschen vielfach überhaupt verkehrte Ansichten; so manche Frau hält es unter ihrer Würde, den Haushalt selbst zu besorgen, selber zu kochen oder tapfer mitzuhelfen, wenn eine Angestellte nötig wird. Die Hausfrauen helfen dabei unbewußt mit, ihren Stand, dem sie durch Verheiratung angehören, zu erniedrigen und beweisen damit, wie unrichtig sie die Aufgabe als Hausfrau und Lebensgefährtin des Gatten erfassen.

Diese Ausführungen gehören zu der Erörterung der oben angeführten Bemerkung; sie stehen in engstem Zusammenhange mit dem Beruf der Hausfrau, zu dem eben auch die Kochkenntnisse als Bestandteil der notwendigen beruflichen Ausbildung gehören. Wer diese besitzt, hat es in der Hand, den hauswirtschaftlichen Betrieb leicht und sicher funktionieren zu lassen. Es erschien seinerzeit ein Kochbüchlein mit dem Titel: „Was koche ich morgen?“ Wie manche Hausfrau befremdet diese Frage. Ohne Überlegung, ohne Vorsorge wird oft ge-

kocht, man sucht die „Werkstatt“, die Küche, so spät wie möglich auf, um das nötige Essen herzurichten. Oft fehlt das Nötigste, man rennt hin und her, entlehnt im Hause, wenn es nicht anders geht und sucht dann mit dem Kochen möglichst schnell fertig zu werden. Das ist freilich eine zeit- und freuderaubende Arbeit, deren Ergebnis auch danach ausfällt. Aber wer wollte schon am Vorabend sich fragen: „Was koche ich morgen? Das ergibt sich von selbst, wenn man sich ans Kochen macht!“ wird manche untüchtige Hausfrau sagen.

Die mangelhafte Zeit- und Arbeitseinteilung ist mit schuld, daß die Hausarbeit langweilig erscheint und das Kochen zur Plage wird. Jede Hausfrau arbeitet viel froher und schneller, wenn sie sich am Vorabend den Arbeitsplan für den kommenden Tag, ja für die kommende Woche zurechtlegt, alles Nötige besorgt, die Vorräte ergänzt und nicht Zeit und vielleicht auch Geld verliert mit eiliger Beschaffung von Lebensmitteln &c. am Morgen, wenn wieder vielerlei andere Arbeit drängt.

Das Kochen geht doppelt gut, wenn man mit Gas, Selbstkocher, Dampfhaube oder Kochkiste umzugehen versteht. Diese „Helfer“ ermöglichen der Hausfrau manche freie Stunde, die sie sonst in der Küche zubringen müßte; aber sie funktionieren natürlich nur dann vorteilhaft, wenn man sie sachgemäß zu behandeln versteht. Man spricht nicht umsonst von Kochkunst, unter der weniger die Zubereitung pikanter oder künstlerisch hergerichteter Speisen zu verstehen ist, als wirklich gutes, sorgfältiges und zeitgemäßes Kochen, das Kraft und Gesundheit erhalten hilft. Unvorhergesehenes wird das Tagesprogramm der Hausfrau nicht umstoßen, sie wird es dennoch erledigen können, wenn auch mit etwelchen Abänderungen, sofern sie sich gut vorbereitet hatte. Wie schnell lassen sich Hülsenfrüchte, Gerste, Haferflocken, Suppenmehle, Dörrobst &c. am Vorabend einlegen oder anrühren, da-

mit sie am folgenden Tage besser verkochen, weicher werden und möglichst kräftige Suppen und Gerichte ergeben. Wie schnell kann man die verschiedenen Gerichte aufs Feuer setzen und vorkochen oder anbraten, wenn am Morgen schon alles Nötige bereit steht. Es fehlt sicher in den meisten Fällen an den Vorbedingungen für die richtige Koch- und Hausarbeit, wenn die Hausfrauen sie mit Widerwillen vornehmen.

Die Kriegsjahre haben das Umlernen auf allen Gebieten, also auch im Hausbetrieb, gefordert und leider versagt da viele Hausfrauen, da ihnen das Verständnis für die Bedeutung ihrer Wirksamkeit gänzlich fehlt. Schlimme Folgen blieben nicht aus: mangelhafte Ernährung, teurer Betrieb, unliebsame Auseinandersetzungen mit dem Gatten, der das Haushaltsgeld besser verwendet wissen wollte &c. Die Hausfrau bildet einen sehr wichtigen Faktor im Wirtschaftsleben, ihre Arbeit und ihr Verantwortungsgefühl haben große Bedeutung und fehlt dieses, dann treten auch unliebsame Erscheinungen zutage. Nahrungsmittel und andere Werte werden zu wenig beachtet und dadurch entwertet. Wir können die Beobachtung im Kleinen wie im Großen machen und immer wieder drängt sich die Einsicht auf: Die hauswirtschaftliche Ausbildung der Schweizerfrauen muß noch mehr gefördert, muß allen zugänglich gemacht werden, damit unser kleines Land und sein Verbrauch unabhängiger wird, nicht immer wieder auf die Gunst großer Länder abstellen muß, weil sovieler Kräfte im eigenen Lande versagen.

Aus diesem Grunde muß die Eigenproduktion stets größeren Umfang annehmen, müssen die Hausfrauen tüchtiger und einsichtiger ihren Beruf ausüben, ihre Hausführung und die Kocharbeit so gestalten, daß in allererster Linie das verwertet wird, was wir selbst produzieren. Einen kleinen Verzicht auf alte Gewohnheiten, lieb gewordene Bequemlichkeit gehört dazu, aber auch vermehrtes Inter-

esse für das Sättigkeitsfeld der Hausfrau und für wirtschaftliche Fragen, deren richtige Erfassung jedem Haushaltbetrieb zugute kommt. Dann wird auch das Kochen eine Arbeit werden, die ihre abschreckenden Seiten verliert und an die man mit mehr Einsicht und Freude herantritt. R. Gutersohn.



Vom Rehrichteimer.

Nachdruck verboten.

Man hört oft, aus gewissen nebensächlichen Dingen könne man auf den Ordnungssinn und die Reinlichkeit in einer Familie, ja sogar einer ganzen Gemeinde schließen. Wenn auch im allgemeinen etwas Wahres daran ist, so darf man doch nicht unbedingt und uneingeschränkt solche Schlüsse ziehen. Aber so viel ist sicher, daß man in bejahendem Sinne weniger Fehlschlüsse zieht, als in verneinendem. Ein Beispiel möge dies erläutern.

Wer in nebensächlichen Dingen keine Ordnung hat, braucht deswegen nicht unbedingt zu denjenigen gerechnet zu werden, die überhaupt keine richtige Ordnung haben; wer aber in solch nebensächlichen Dingen peinlich genau ist, der wird es überhaupt in allem sein.

Ein solches Hausgeräthe, bei dem aufmerksame Beobachter ihre Schlüsse ziehen, ist auch der Rehrichteimer. Er ist in größeren und städtischen Gemeinden unentbehrlich und heute haben die meisten Gemeinden von fünftausend und mehr Einwohnern, soweit sie nicht ganz zerstreut gebaut sind, die öffentliche Rehrichtabfuhr. Wer dieser Frage nachgeht, ist erstaunt, wie viele Gemeinwesen diesen Teil der öffentlichen Gesundheitspflege förmlich vernachlässigen. Da bietet selbst die Stadt Zürich mit ihrer vorbildlichen Rehrichtverbrennungs-Anlage ein schlechtes Beispiel: Gefäße von allen Formen, Farben und Größen, vielfach ohne Deckel, manchmal mit schwachem Boden; der Wind entwickelt aus Gefäßen und über dem Abfuhrwagen ganze

Staubwolken; die Hunde stoßen die Rüssel um und durchwühlen die Abfälle; selbst Kinder befriedigen ihre Neugierde und ihren Sammeleifer an diesen Rehrichtgefäßen.

Zur gründlichen Verbesserung muß man das Augenmerk richten auf einen richtigen Wagen in Verbindung mit einwandfreien Gefäßen. Wo die Gemeindebehörden den nötigen Mut haben und von den einsichtigen Bürgern unterstützt werden, gelingt es meistens, eine einwandfreie Rehrichtabfuhr einzuführen. Freilich muß man die Aufklärung nicht scheuen und allfällig einigemal den alten Abfuhrwagen hinter dem neuen nachführen, wobei die bisherigen Gefäße nur in den alten, neue, zum Abfuhrwagen gehörende Gefäße nur in den neuen Wagen entleert werden. Diese Gegenüberstellung hilft sicher und bringt jede Kritik zum Schweigen.

Der Übelstand für die Haushaltungen besteht allerdings, daß neue, einheitliche Rehrichtgefäße angeschafft werden müssen. Wenn aber die Stadt die Gefäße zum Selbstkostenpreis abgibt oder mit den Händlern einen mäßigen Gewinn vereinbart — bei der erstmaligen Einföhrung eines neuen Abfuhrwagens handelt es sich meistens um Tausende von Gefäßen, — so darf der Händler mit einem bescheideneren Zuschlag vorlieb nehmen. Wenn man zum Rehrichtgefäß Sorge trägt, hält es nicht nur Jahre, sondern Jahrzehnte, und dann ist es billiger als alle andern Ausführungen oder Ersatzrübel. Aber diese Sorgsamkeit läßt manchmal sehr zu wünschen übrig. Man reinigt den Rüssel manchmal monatelang nicht, wenigstens nicht inwendig; dann zerfrißt der Rost den Boden und man muß schon nach wenigen Jahren einen neuen Rehrichteimer anschaffen. Vorsichtshalber wird man stets ein festes Papier oder einige Zeitungen auf den Boden legen, bevor man nach der Entleerung wieder Rehricht einfüllt. Das Einwerfen von Glassplittern ist nur dann ungefährlich, wenn

man die Scherben mit einem dicken Papier umhüllt. Ein sauberer Rehrichthübel steht jeder geordneten Küche wohl an, während ein unordentliches Rehrichtgefäß einen üblen Eindruck macht.

Wo sich Gelegenheit bietet, werden die Hausfrauen auf einwandfreie Rehrichtabfuhr dringen, verbunden mit praktischen, leicht sauber zu haltenden Gefäßen. Ist einmal diese Grundlage geschaffen, so wird zweifelsohne jede Hausfrau danach trachten, den Rehrichteimer in- und auswendig stets sauber zu halten, damit er keinen Anlaß gibt zu unliebsamen Schlüssen.

E. K. R.



Der hohe Nährwert des Käses.

(Nachdruck verboten)

Vollkäse, aus Vollmilch bereitet, besitzt nach Ausscheiden der ziemlich wertlosen Molke alle Bestandteile der Milch in konzentrierter Form, ist also gleichsam Milchertrakt.

Infolge seines Reichtums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den doppelten bis dreifachen Nährwert mancher Fleischarten.

Inbezug auf den Fettgehalt kann man im allgemeinen als preiswert bezeichnen die Schweizer, Holländer und Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr eiweißreich sind die Magerkäse; sie bilden ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Dagegen ist der Nährwert im Verhältnis zum Preis beim Camembert- und Brie Käse, sowie bei den mit Phantasienamen geschmückten Käsen so gering, daß man sie als „Luruskäse“ bezeichnen muß.

Je fetter ein Käse ist, um so langsamer wird er verdaut. Aberhaupt ist fetter, harter Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käse eindringen und ihn auflösen kann. Deshalb ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Dann aber ist, wie klinische Versuche ergeben haben, die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und voll-

kommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem, was man ißt, sondern von dem, was man verdaut“. Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen“ sich bildenden Fettsäuren bei, die den appetitanregenden und verdauungsfördernden Geruch und Geschmack bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Trockene, harte Käse kann man leichter verdaulich machen durch Zerreiben, was beim Parmesan- oder Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydrate bestehenden Nahrung. „Die Schweizer und Holländer Käse und erst recht die billigeren Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten“, sagt Professor Hüppe. Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zukost zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Hierbei sei bemerkt, daß die in den letzten Jahrzehnten an vielen Orten üblich gewordene Kost der „belegten Butterbrote“ als Frühstück oder Abendmahlzeit eine teure und gesundheitlich ungünstige Nahrung bildet. Es überwiegt dabei das Fett zu Ungunsten des Eiweißgehaltes, namentlich wenn Wurst als Brotbelag genommen wird. Auch standen Butter, Fett und Fleisch im Preise stets hoch. Außerdem hat man bei belegten Brötchen meist das Bedürfnis, etwas dazu zu trinken, was die Mahlzeit noch mehr verteuert. Ganz anders, wenn man mit etwas Milch angerührten Quark zum Brot oder zu Kartoffeln ißt, diese halbflüssige Zugabe ist billig und äußerst eiweißreich. Dr. F.

Haushalt.

Vielseitige Verwendbarkeit des Borax.

Der desinfizierend wirkende Borax ist zu empfehlen: zu Bädern, zur Haarpflege, zur Mund- und Zahnpflege, zum Reinigen von Zahnplatten (1 Löffelchen auf ein Trinkglas voll Wasser) und Zahnbürsten; als Gurgelwasser bei akutem und chronischem Rachenkatarrh ($\frac{1}{2}$ Löffelchen Borax auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser), bei Heiserkeit (Bepinseln mit einer Mischung von $\frac{1}{2}$ Löffel Borax in einem Kaffeelöffel Honig). Borax ist das älteste und bewährteste Mittel zur Beseitigung von Sommer sprossen. (Man nimmt dazu 1 Löffel Borax in $\frac{1}{4}$ Liter warmes Wasser.)

Bei fettigem Haar verwendet man auf eine kleine Waschkübel voll warmem Wasser drei kleine Löffelchen Borax und nimmt zum Schluß eine Abwaschung mit reinem Wasser vor.

Borax ist auch ein Reinigungsmittel ersten Ranges, es greift die damit gereinigten Gegenstände nicht an. Man säubert damit: Spiegel, Fenster, Ton, Gips, Marmor, Metalle jeder Art. (1 Eßlöffel voll auf 1 Liter Wasser). Auch Schmuckgegenstände jeder Art, sowie Porzellan, Schwämme, Kämme, Bürsten werden glänzend sauber davon.

Ferner vertilgt Borax Ungeziefer aus Räumlichkeiten, Schränken und Kleidungsstücken, sowie Teppichen. Gegen Schwaben, Motten und Insekten wendet man ihn trocken mit gleichen Teilen Zucker (gestoßen) vermischt an, sowie durch Benutzung eines Schwammes mit einer Lösung von 1 Eßlöffel Borax mit 1 Liter heißem Wasser.

Auch zum Waschen und Stärken, besonders von Krankenwäsche, ist Borax wegen seiner desinfizierenden Eigenschaft und der gleichzeitigen Ersparnis von Seife zu empfehlen.

Wollfachen, Flanelle, mit Borax gewaschen, bleiben weich und gehen nicht ein. Zur Wäsche feinsten Stoffe, Spitzen, Bänder, Musseline eignet sich folgende Lösung: 1 Eßlöffel Borax auf 1 Liter heißes Wasser, dem man etwas fein geschnittene weiße Seife zusetzt. Man legt die Wäsche in diese Lösung, wäscht sie dann heraus, wonach man sie noch einmal in einer ganz schwachen Lösung (1 Kaffeelöffel Borax auf 1 Liter lauwarmes Wasser) nachschwemmt.

Lederbezug auf Sesseln

wäscht man mit Salmiakgeist, dem zur Hälfte Wasser zugefügt ist. Dann reibt man ihn mit einem wollenen Tuche trocken; zuletzt wird Eiweiß zu Schnee geschlagen und mit demselben der Bezug nachgerieben, der danach wie neu aussieht und mehrere Monate seine Frische behält.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Sammettsuppe, * Gerollte Kalbsbrust, * Spargelköpfe, * Gebrannte Vanillecreme.

Montag: Spargelwassersuppe, * Maultaschen, Löwenzahngemüse.

Dienstag: Reissuppe, Gebackene Kalbsfüße, Dörrobst.

Mittwoch: Schwarzwurzel-Suppe * Grüne Schnitten, Weiße Böhnchen an Tomatensauce.

Donnerstag: * Suppe mit Griechwürfeln, † Gebeizter Kaninchenbraten, Kartoffelstock, Apfelpompott.

Freitag: Kräuter-Kartoffelsuppe, † Käsesoufflé, Blumenkohl.

Samstag: Brotsuppe, Siedewurst, * Lauchkartoffeln.

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

Koch-Rezepte.

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

Suppe mit Griechwürfeln. 70 Gr. feinen Griech quirlt man in kaltes Wasser, schüttet ihn dann in $\frac{1}{4}$ Liter siedende Fleischbrühe oder Milch, kocht ihn mit einem Stückchen Butter und einer Messerspitze Salz unter fortwährendem Umrühren zu einem steifen Brei, streicht ihn auf einem flachen Teller fingerdick auf und läßt ihn erkalten. Die Fleischbrühe zur Suppe legiert man vor dem Anrichten mit einem Eidotter, würzt sie mit Muskatnuß, schneidet die kalte Griechmasse in viereckige Stücke und legt sie in die Suppe ein.

Gerollte Kalbsbrust. Nachdem man die Kalbsbrust von allen Knochen und Knorpeln befreit hat, bestreicht man sie auf der Innenseite mit einer passenden Fülle, die man gut würzt, rollt die Brust fest zusammen, umschnürt sie mit Bindfaden, dämpft sie in einer Braise weich, preßt sie dann zwischen zwei Brettchen und gibt sie auf einer mit Petersilie und Zitronenscheiben garnierten Schüssel auf. Will man sie warm servieren, so übergießt man sie mit einer Sauce aus einer hellen Mehlschwitze und Fleischbrühe nebst einigen Löffeln fettem Rahm, Pfeffer und Salz.

Maultaschen. Man mengt etwa 15–20 Löffel Mehl mit 2 Eiern und einer Eierschale voll Wasser zu einem steifen Teig, den man gut verarbeitet. Dann schneidet man ihn in 4 oder 5 Teile, die man messerrückendick auswallt. Man läßt diese Flädchen etwas trocknen, wiegt unterdessen übriggebliebenes oder $\frac{1}{2}$

Rilo frisches Fleisch mit etwas Zwiebel und Zitronenschale, mengt es mit 1 Ei, würzt mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß, dünstet diese Masse in Butter und gibt einige Löffel Fleischbrühe dazu, damit sie nicht trocken bleibt. Das gedämpfte Fleisch streicht man dünn auf die Plättchen, rollt diese zusammen und schneidet sie in 3—4 Cm. breite Stückchen, welche man in siedendem Salzwasser eine Viertelstunde kochen läßt. Dann werden sie abgeschmelzt und recht heiß zu Tisch gegeben.

Aus „Bruschga“.

Spargelköpfe. Hierzu verwendet man die dünnen Spargeln mit grünen Stielen. Man schneidet die Spitzen, soweit sie zart sind, in ca. 2 Cm. lange Stücke und kocht diese in nicht zu viel Salzwasser ungedeckt nicht ganz weich. Hernach hebt man sie sorgfältig heraus, läßt sie vertropfen und dünstet sie in Butter unter Zugabe von etwas Fleischbrühe oder Braten-sauce vollends weich. Zuletzt zerklöpft man ein Ei oder zwei Eigelb mit dem Saft einer Zitrone und einem Eßlöffel voll Fleischbrühe und gibt dies den Spargeln bei. Es darf aber nicht mehr kochen, sondern die Sauce nur binden (legieren).

„Gemüsefische“.

Grüne Schnitten. Man kocht Maisgrieß in Wasser, fügt einen Seller gehackte Küchenkräuter bei und würzt mit gedämpfter Zwiebel und Salz. Ist der Brei dick eingekocht, so wird er zum Erkalten auf eine mit Wasser abgespülte Platte angerichtet. Dann schneidet man fast fingerdicke Stücke und backt sie auf beiden Seiten in Fett.

Lauchkartoffeln. 500 Gr. gepuzter, in Stückchen geschnittener Lauch wird in leichtem Salzwasser ziemlich weichgekocht. Desgleichen auch ebensoviel geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln. Ist beides gar, so gießt man die Kartoffeln ab, fügt sie zu dem Lauchgemüse, rührt sie leicht darunter und läßt das mit Salz, einer Prise geriebener Muskatnuß, Pfeffer nach Geschmack, einem Theelöffel Pflanzenextrakt abgeschmeckte Gemüse noch ca. 10 Minuten an der heißen Herdseite ziehen. Eine kleine Butterzugabe verfeinert den Geschmack.

Räswähe nach Oberländer Art. Man belegt ein Kuchenblech mit Brotteig oder bereitet selbst einen nicht zu fetten Teig aus 500 Gr. Mehl, das man mit 30—40 Gr. Butter verreibt, 1 Ei und lauem Wasser oder Milch und Salz. Fetter Käse wird gerieben, zirka 1 Seller voll, 3 große Zwiebeln werden geschält und in feine Stiften geschnitten, in wenig Butter weich gedünstet und zu dem Käse gegeben. Dazu kommen noch 4—5 Eßlöffel saurer Rahm, 3 Eier und eine Prise Salz. Diese Fülle wird nun gleichmäßig auf den Teig gestrichen und die Wähe im heißen Ofen 1 Stunde gebacken. Aus „Bruschga“.

Gebrannte Vanillecreme. 80 Gr. Zucker, 2 Eßlöffel Wasser, $\frac{3}{4}$ Liter Milch, 40 Gr. Zucker,

15 Gr. Mondamin, $\frac{1}{2}$ Tasse kalte Milch, drei große Eier. Der Zucker (80 Gr.) wird mit etwas Wasser in einer Messingpfanne braun geröstet, sofort mit der Milch abgelöscht und der übrige Zucker dazu gegeben. Das Mondamin rührt man mit wenig Milch glatt an und gibt es in die kochende Milch. Die Eier werden in einer Schüssel verklöpft, die Milch dazu gegossen und die Creme tüchtig gerührt mit dem Schneebesen. Nun gibt man sie in die Pfanne zurück und läßt sie unter fleißigem Rühren bis ans Kochen kommen (jedoch nicht aufkochen), richtet sie an und rührt noch einige Minuten. — Nach Belieben gibt man vor dem Servieren einige Löffel Schlagsahne in die Creme.

Aus „Die Milch“ von L. u. M. Barth.

Gesundheitspflege.

Haarpflege bei Männern und Knaben.

Eine gesundheitsgemäße Haarpflege ist beim männlichen Geschlecht leicht ausführbar wegen der kürzeren Haartracht. Dies erleichtert das auflöckernde und reinigende Kämmen und Bürsten, sowie den belebenden Zutritt von Licht und Luft. Schädlich ist reichliches Pomadieren mit festem Anbürsten, so daß eine undurchdringliche Haarkappe entsteht. Dadurch wird auch das Öl (Pomade) auf der Kopfhaut leicht ranzig, wenn nicht regelmäßige Waschung mit warmem Seifenwasser stattfindet. Diese soll man jede Woche einmal vornehmen, beim Vorhandensein von Schuppen aber zweimal. Bei letzterem Leiden wird man wirklich dauernden Erfolg von gesundheitsgemäßer Haarpflege meist erst nach vollständigem Kurzschneiden des Haares haben. Dadurch wird die Kopfhaut ausdunstungsfähiger, der Luft und Reinigung zugänglicher, beim Waschen und Bürsten mehr angeregt; dieser milde Reiz bewirkt in der Kopfhaut vermehrten Blutzufluß, regeres Nervenleben und erhöht dadurch die Tätigkeit der Haarwurzeln. Die Reinigung von Staub und Schuppen geschieht bei kurzen Haaren unwillkürlich häufiger und ist viel gründlicher. Andererseits hat man schon wiederholt die Beobachtung machen können, daß halblang getragenes Haar ein Schutzmittel gegen die Glaze bildet.

Ein sehr wohltuendes und wirksames Mittel zur haarwuchsfördernden Belebung der Kopfhaut bildet das regelmäßige Frottieren mit den gespreizten Fingern (nicht krähen!) Jeden Morgen im Bett reibt man mit den Fingerspitzen mehrere Minuten lang tüchtig die ganze Kopfhaut kreuz und quer; dasselbe tut man abends vor dem Schlafengehen. Das ist ein sehr angenehmes und erfolgreiches Mittel zur Stärkung des Haarwuchses. Dr. Th.

Krankenpflege.

Zu Breiauflagen in der Krankenpflege

sind Leinsamen am besten geeignet und werden am häufigsten verwendet. Sie sind bekanntlich sehr ölhaltig, aus ihnen wird Leinöl hergestellt. Sie werden mit kaltem Wasser angerührt, langsam erwärmt und sollen 20—30 Minuten lang kochen. Nun hat sich eine zähschleimige Masse gebildet, welche auf ein dünnes Tuch gelegt und eingehüllt wird. Sie wird so heiß als möglich auf die kranke Stelle gelegt und mit einem wollenen Tuch bedeckt. Der Brei soll eine zirka 1½ Cm. dicke Schicht darstellen und bleibt ungefähr 1½ Stunden liegen. Damit der Patient nicht verbrannt wird, soll die Auflage versuchsweise erst auf den Handrücken aufgelegt werden. Nach Abnahme der heißen Breiaufgabe muß eine lokale kalte Abwaschung erfolgen, damit eine bessere Reaktion entsteht. Wenn man verschiedene heiße Auflagen ohne kalte Abwaschung dazwischen folgen läßt, so gibt es eine Blutstauung, während im andern Falle immer wieder frisches Blut herbeigezogen wird. Zu den Leinsamenaufgaben werden die Samen oder auch das Mehl verwendet. Die ersteren sind vorzuziehen, weil das Mehl öfters schon entölt und auch oft mit Beimischungen von Senföl verfälscht ist.

Dr. K.-H.

Rinderpflege und -Erziehung.

Die Körperhaltung des Schulkindes.

Die moderne Schulhygiene bemüht sich, den Kindern Schädigungen durch das langdauernde Sitzen zu ersparen; zu diesem Zwecke sind die Sitzgelegenheiten besonders gebaut; gefordert wird eine ganz bestimmte Entfernung der Schulbank vom Schreibpult, eine ganz bestimmte Annäherung an das Lesebuch oder das Schreibheft. Auf diese Weise sollen ungesunde Körperhaltungen vermieden werden, die so leicht bestehende Rückgratsverkrümmungen verschlimmern, die Kurzsichtigkeit vermehren oder im besten Falle zu einer falschen Körperhaltung der Kinder führen. Diese Bemühungen der Schule bleiben jedoch ohne Erfolg, wenn die Eltern der Haltung des Kindes beim Sitzen nicht auch im Hause, speziell bei der Bearbeitung der Schulaufgaben, reges Augenmerk schenken. Deswegen ist es wichtig, den Eltern einige Ratschläge zu geben, in welcher Weise sie die häuslichen Schularbeiten zu überwachen haben. Die Regeln, die Pfeiffer aufstellt, sind folgende:

„Das Kind soll nie an einem runden Tisch arbeiten.“

Der Tisch soll nicht zu hoch, nicht zu niedrig sein oder es soll durch Rissen nachgeholfen werden.

Der Stuhl soll beim Schreiben möglichst nahe an den Tisch herangeschoben sein. Beide Füße berühren den Boden.

Beim Schreiben sollen beide Vorderarme gleichmäßig mindestens zur Hälfte auf der Tischplatte ruhen, das Ellenbogengelenk sei etwa handbreit vom Rumpf entfernt; der Abstand muß für den rechten und den linken Arm stets der gleiche sein.

Schiefer Sitz, Drehung des Oberkörpers sollen vermieden werden. Das Kind soll nicht ein Bein beim Sitzen unterschlagen. Beim Lesen lehne sich das Kind mit dem Rücken an!“

Diese Regeln sind leichter gegeben als befolgt; es bedarf immer wieder erneuter Ermahnung, sollen die Kinder nicht doch aus einer richtigen Lage allmählich in die unrichtige übergehen. Deswegen ist es ganz zweckmäßig, für die Schularbeiten der Kinder im Hause besonders dafür eingerichtete Sitzgelegenheiten zu beschaffen, die an und für sich die Kinder zwingen, die richtige Haltung einzunehmen. Natürlich macht eine solche Sitzgelegenheit, sogenanntes „Subsellium“, die Beaufsichtigung der Kinder nicht überflüssig. Auch das Subsellium muß öfter nachgesehen werden, da es dem zunehmenden Wachstum des Kindes nicht genügt und infolgedessen von Zeit zu Zeit gestellt werden muß. Sonst wird durch ein solches Schreibpult mehr geschadet als genützt.

Dr. L.

Gartenbau und Blumenkultur.

Das Gedeihen aller Zimmerpalmen

gewinnt durch alljährliches Versetzen im Frühjahr. Vom ausgehobenen Wurzelballen wird durch vorsichtiges Stochern mit stumpfem Holz die äußere Erde entfernt (man suche dabei nach etwaigen Würmern), alle angefaulten und langen Wurzeltriebe werden beschnitten und zwar so, daß die Schnittfläche nach unten steht (ist bei jedem Wurzelbaum- und Weinreben-schnitt zu befolgen). In einen neuen irdenen Topf — jede Glasur hebt bekanntlich die der Pflanzenatmung nötige Porosität auf — gibt man eine Schicht kleine Tonscherben oder Holzkohlen und darauf eine Schicht Erde, die aus Wald- (oder Heide-) Erde, aus verrottetem Laub und ausgewaschenem Flußsand, dem etwas feine Hornspäne beigegeben sind, gemischt ist.

Nachdem man die Palme bis zur Mitte des Schaftes einige Stunden in zimmerwarmem Regenwasser hat stehen lassen, wird sie so in den Topf gesetzt, daß sie nicht tiefer als früher steht; die nachgefüllte Erde wird leicht ange-

drückt. Ein häufiges Abwaschen der staubigen Blätter ist nötig. Im Untersatz darf das Wasser — die Palme im Zimmer braucht viel Wasser — nie stehen bleiben. Ihr Standpunkt bleibe möglichst unverändert und sei der Ofenwärme und Gasflamme fern. J. v. d. Lütt.

Zur Blumenpflege.

Oft findet das unerklärlich scheinende Kränkeln einer Zimmerpflanze seine Erklärung in der Anwesenheit eines Wurmes im Wurzelballen. Man lege auf die Erdoberfläche des Topfes einige angefaulte Apfelsstücke; diese locken die Würmer an die Oberfläche. J. v. d. Lütt.

Frage-Ecke.

Antworten.

27. Bei den jetzigen Preisen der Futtermittel kommen die Eier von eigenen Hühnern nicht teurer als gekaufte. Allerdings nicht viel billiger, dafür hat man aber immer frische Eier. Die in Garantol oder Wasserglas eingelegt bleiben gut bis wieder die Vegetativität der Hühner beginnt. Seit 1. November vorigen Jahres habe ich die Auslagen für das Hühnerfutter notiert und den Eierertrag auch. Nach einem Jahre werde ich dann die Rechnung machen, wie teuer mir das Ei zu stehen kommt. Obschon wir in einem Hochtale wohnen, wo man 6—7 Monate lang Winter hat, somit die Hühner nicht lange im Freien sich aufhalten können, glaube ich kein Defizit zu haben. Langjährige Abonnentin.

27. So schlimm steht es mit der Geflügelhaltung nicht, sonst würden gewiß die Landleute die ersten sein, die damit aufhörten. Es gibt in jedem Haushalt Abfälle in der Küche, die, wenn nicht ausschließlich, so doch zum großen Teil als Hühnerfutter Verwendung finden können und so die Hühnerhaltung, wenn nicht lukrativ, so doch einen kleinen Nutzen abwerfend gestalten. Und wer seine Eier selber essen darf, freut sich täglich an deren Frische und Schmachthastigkeit, die den Vergleich mit den in den Läden gekauften nicht aushalten. U.

28. Korklinoleum ist ein zweckmäßiger Küchenbodenbelag. Er wird Ihnen jahrelang gute Dienste leisten. Anna.

29. Ich möchte Ihnen raten, die Ragenteile mit Serpentin, Benzin oder Salmiakgeist gründlich abzureiben, auf der rechten und linken Seite. An die Luft gehängt verflüchtigt sich der unangenehme Geruch bald. E.

31. Die Coburger Waschmaschine hat j. Zeit allgemein befriedigt. Wenden Sie sich um Prospekt an J. Germann, Orlikon b. Zürich, Zürichstraße 159. E.

Fragen.

32. Kann mir eine Mitabonnentin Adressen angeben, wo man die echten Bündnerellen samt Ballen beziehen kann?

Eine Blumenfreundin.

33. Sobald wärmere Tage kommen, habe ich so viel Ameisen und hauptsächlich am Fleisch (Gitz oder Kalbfleisch). Ich habe schon alles mögliche probiert, Pfeffer (gestreut &c. aber ohne oder nur mit teilweisem Erfolg. Für gütige Ratschläge wäre dankbar.

Langjährige Abonnentin.

34. Ist das Waschen mit der Waschmaschine für einen kleinen Haushalt empfehlenswert und eine wirkliche Zeitersparnis? Wird bei deren Benützung die Wäsche ohne vorheriges Einseifen tadellos sauber, und kann die Maschine von einer Person allein bedient werden? Welches System hat sich als das einfachste und rationellste bewährt und wo wäre die betreffende Waschmaschine erhältlich? Für guten Rat erfahrener Hausfrauen dankt bestens. B.

35. Wer gibt mir den Titel einer Schrift an, die Anleitung zur Kleintierzucht erteilt? Martha.

36. Lohnt es sich wirklich nicht, sein eigener Maler zu sein? Ich wollte alte Rohrmöbel auffrischen, höre aber, daß man besser tue, solche Arbeit dem Fachmann zu überlassen, da man leicht so viel mehr Material brauche, als man für die Ausführung der Arbeit bezahlen müsse. Stimmt das? B.

37. Würde jemand ein Mittel zum Ausstreichen der Fugen in Parkettböden? Das Ausbessern derselben mit Holz (durch den Schreiner) finde ich nicht empfehlenswert. R.H.

□



CITROVIN
ALS ESSIG
ÄRZTLICH EMPFOHLEN

TUOR & STAUDENMANN · Schweizer Citrovinfabrik Zofingen

Wäsche-Monogramme

Haben Sie Wäsche und dergleichen zum Besticken, verlangen Sie Muster und Preisliste. Tadellose Ausführung bei mässigem Preise. (O.F. 2752 St.)

Arthur Niederer, Fabrikant,
Wald (Appenzell).