

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

Band: 29 (1922)

Heft: 7

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: 03.02.2025

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 ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Isaag, Zürich

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4. —, halbjährlich Fr. 2. —. Abonnements nimmt die Expedition, Schönthalstraße 27, entgegen.

Nr. 7. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 15. April 1922.

Ostern.

Es grünen wieder Matten und Hänge;
Sie sind mit Primeln golden besternt.
Das ist die Zeit meiner schönsten Gänge,
Deren jeder mich weltweit vom Alltag entfernt.
Wenn der Tag so in Purpur und Rosen ver-
brennt,
Da fällt alles hin, was mein Dasein ummauert.
Weil mein kleines Herz an dem großen schauert,
Das es als seinen Quell und als sein Meer
erkennt.

Dora Stiefer.



Osterstimmung im Hause.

(Nachdruck verboten.)

„So lasset doch den Frühling ein,
mit aller seiner Pracht!“ Durch weit
geöffnete Fenster schaut er hinein in
unsere Wohnung, spiegelt sich auf den
Möbeln, auf den Fußböden, überall
suchend und fragend, ob wir bereit sind zu
seinem Empfang am Osterfest. Gewiß,
er soll sein frisches freudeglänzendes
Bild wiederfinden in den klaren Schei-
ben mit den leichten blütenweißen Vor-
hängen, auf dem frisch gebohten Fuß-
boden mit den farbenklaren Teppichen,
auf den blanken Möbeln, überall wo
Sinn und Hände es vermocht haben,
die grauen Spuren des Winters zu
verwischen! Und Blumen grünen zwis-
schen Moos und Immergrün in niedern
Schalen — gelbe, weiße und tiefblaue
wie sie rings herum in Wiese und
Wald uns anlachen; so viel freund-

licher schauen sie drein, als die Tannen-
und Föhrenzweige, die viele Wochen
unser Zimmer haben beleben müssen.
Weidenkäzchen und Haselnußquästchen
würden sich daneben in den hohen
schlanken Vasen wohl recht hübsch aus-
nehmen; doch der Bienenvater bittet,
seine Schützlinge dieser ersten köstlichen
Frühlingsgabe nicht zu berauben. Nein,
das wollen wir nicht; wir können ja
hinausgehen und diese hübschen Gebilde
dort bewundern, wo sie leben zu Nutz
und Freude jeglicher Kreatur!

Ostern wird zuweilen zu einem beson-
deren Familienfesttag gewählt: Taufe,
Konfirmation, Verlobung erhöhen für
uns die Bedeutung der Feier; vielorts
ist es eine schöne Sitte, Patenkinder
einzuladen, zum „d'Ostere hole“ — frohe
Jugend paßt so recht zum Frühlings-
feste. Alle, die um uns sind, möchten
wir froh und glücklich sehen. Die Haus-
frau selbst, damit sie nicht Aschenbrödel
spielen muß, bereitet alles, was zum
Wohlsein und zur Freude dienen soll,
schon mehrere Tage vorher weislich
vor: Sorgfältig öffnet sie jeweilen zur
täglichen Verwendung die Eier, damit
die Schalen zu ungefähr $\frac{2}{3}$ ihrer Höhe
ganz bleiben, mit hübsch ausgezacktem
Rand. Sie sollen mit feuchtem Sand
gefüllt werden und Veilchen, Schlüssel-
blümchen und Anemonen aufnehmen.
Sicher werden die Unfern sich freuen,
schon auf dem Frühstückstisch neben
ihrem Gedeck solch hübschen Ostergruß

zu finden. Versteckt im Keller liegen kleine Nestchen von Moos, dahinein schon 1—2 Tage vor dem Fest bunte Eier, richtige Hühnereier, als Symbol des keimenden Lebens kommen. Der Osterhas kann am frühen Morgen sie dann nur noch hintragen unter einen Baum oder Strauch des Gartens oder an irgend einen verborgenen Platz im Haus. Im Sträußchen auf dem Frühstückstisch steckt vielleicht ein kleines Kärtchen mit Wegweisung — oft ist's auch eine irreführende, wo man nur die Bezeichnung einer andern Richtung erfährt. Und jubelnd wird man schließlich den richtigen Platz finden; ein bunter Ball liegt vielleicht noch dort oder ein Springseil. Dinge, die so recht dazu angetan sind, der Frühlingstlust Ausdruck zu verleihen. Schokoladeneier, Zuckerhasen, besonders erstere haben wenig Sinn; man sollte bei den eigentlichen Ostereiern bleiben.

Die festliche Mahlzeit — ein kleiner Seufzer entringt sich beim ersten Gedanken daran der Hausfrau, die voll guten Willens und Könnens ist, aber ohne hilfreiche Geister und ohne reiche Mittel. Doch mit kluger Einteilung und guter Vorarbeit wird sie's fertig bringen, ihre Gäste zu erfreuen und selbst ruhig mitgenießen zu können.

Die Eier, die auch bei der Hauptmahlzeit zur Geltung gelangen sollen, sind dies Jahr so viel billiger geworden, und sie ergeben so reiche Verwendungsmöglichkeit. Eierstich in hübschen Bierdeckchen oder goldgelber Eiereinlauf, oder Sträußchen in Fett gebacken, dienen als Fleischbrühebereicherung — alle drei können schon tags zuvor bereitet werden und selbstverständlich wird der Speisetzettel am Tage vor Ostern Siedefleisch bringen ohne Fleischbrühsuppe, damit für den Festtag die Brühe fertig bereit ist, schön dunkelbraun von angebratenen Zwiebeln und getrockneten Erbsenschalen und recht kräftig durch das mitgekochte reichliche Grün. Mit besonderer Sorgfalt wird auch am Abend der Braten

schon gerichtet, das Fleisch geklopft und gut gebunden — doch ja nicht gesalzen — die Bratengarnitur daneben gelegt. Wenn's eine gefüllte Kalbsbrust sein soll oder gefüllter Kaninchenbraten oder Rouladen, so wird das alles auch schon pfannenfertig bereit gemacht. Spinat dazu ist ebenso gut als hübsch, besonders wenn wir Rühreier, die wenig Zeit zur Fertigstellung brauchen, darein legen oder gekochte Eierhälften oder Eierkörbchen und gebackene Brotdreiecke oder Sternchen, die fertig vorbereitet, ohne Schaden über Nacht im Keller aufbewahrt werden können. Ausnahmsweise dürfen wir auch noch die Kartoffeln schon schälen und ganz, von Wasser bedeckt, liegen lassen, so daß sie am Morgen nur noch zerschnitten werden müssen.

Wollen wir uns zum Dessert nicht begnügen mit dem feinen Inhalt eines Sterilisierverglases, so läßt sich am Tag vorher auch ein Caramelköpfschen herstellen oder eine gesulzte Creme (mit Gelatineverwendung) oder Cremes mit Biscuit-Einlagen. Einige Stunden Stehen gereicht diesen nur zum Vorteil. Auch eine gewöhnliche Creme kann man soweit fertig machen, daß am Gebrauchstag nur noch geschlagenes Eiweiß oder Rahm darunter gezogen werden muß. Zum Nachmittags- oder zum Abendessen dient der bekannte Osterladen, der nahrhaft ist und mit den goldgelben Streifen in Gitter-, Blatt-, Herz- oder Buchstabenform gar zierlich aussieht. Wenn es reicher sein soll, helfen mit kaltem Braten, Schinken, Wurst belegte Brötchen, die mit gekochten, zu Blümchen und allerlei hübschen Formen geschnittenen Eiern geschmückt sind. Peterfilienzweiglein und kelchartig ausgezackte Radleschen beleben das Aussehen der Platte.

Wenn alles zweckmäßig vorbereitet ist, wird die Hausfrau sich Zeit und Reihenfolge des Fertigmachens der einzelnen Gerichte notieren, damit sie ohne ängstliches Besorgtsein um die Küche

zwischenhinein sich ruhig ihren Gästen widmen oder der kirchlichen Feier beizuwohnen kann. Selbstverständlich wird am frühen Morgen schon die Kochkiste gepackt; für einen außergewöhnlich großen Topf ist sogar ein Extra-Behälter rasch mittels Holzwolle und irgend einem verfügbaren großen Gefäß aus Küche oder Waschküche fabriziert worden.

Das festliche Tafelgeschirr wird wohl abgezählt, nochmals blank gerieben und mitsamt den Tischtüchern und Servietten vorn im Buffet und zumteil in der Küche bereit gestellt.

Das Wetter kann an Ostern schon recht durstig machen. Alkoholfreier Wein, Zitronen, Thee stehen darum nach Wunsch in kurzer Zeit zur Verfügung. Vergorene Fruchtsäfte würden das Frische, Natürliche, neu Auflebende des Osterfestes befruchtend beeinflussen!

So, nun liebe Hausfrau, auch Dir fröhliche Ostern und nach sauren Wochen frohe Feste!
H. E.



Über Rest-Verwendung.

(Nachdruck verboten.)

Mancherorts hat die Hausfrau für die Feiertage eine Illusion geschaffen vom Schlaraffenland, wo man sich sorglos an den besten Dingen sattessen kann, ohne daß diese je zu Ende gingen. Der Überfluß aber wird gar bald zum Überdruß, wenn die Reste köstlicher Mahlzeiten noch manchen Tag, immer fader und schmackloser werdend, auf den Tisch zurückkommen. Durch kluge Verwertung können solche den Festgeschmack in diskreter und erfreulicher Weise in den Alltag hinüberleiten.

Da sind verschiedene kleine Gemüse-resten: Bohnen, Erbsen, Rübchen, Kartoffeln.

Aus den Bohnen läßt sich ein feiner Salat herstellen, der noch bedeutend gewinnt, wenn etwas übrig gebliebene Mayonnaise unter die gewöhnliche Salat-Sauce gemischt oder kleinwürflig ge-

schnittene Speck- oder Schinken-Resten beigegeben werden. Leicht erwärmt über einem Topf heißen Wassers wird dieser Salat im Winter lieber eingenommen.

Auch Erbsen und Rübchen lassen sich zu Salat ausnützen und ergeben, abwechselnd mit den Bohnen angerichtet, eine ganz hübsche Platte. Ein wenig frisch gekochte, klein geschnittene Sellerte unter die Rübchen gemischt, erhöht ihren Wohlgeschmack und erfrischt das Ganze. Ist von dem einen oder andern Salat nur wenig vorhanden, dient er prächtig als Garnitur des Kartoffelsalats.

Eine andere Verwertung solcher Resten ist diejenige zu Suppe. Alles zusammen, auch Bratenknochen, Bratengewürz und Saucenresten wird aufgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Etwas frischen und würzigen Geschmack verleihen rohe, klein geschnittene Kartoffeln, Lauch und Zwiebeln, die mit den Resten gekocht werden. Vor dem Anrichten kommen in die Suppenschüssel einige Löffel Rahm oder ein Stückchen frische Butter und goldgelb geröstete Brotwürfelchen.

Mannigfach lassen sich Kartoffelresten verwerten, am einfachsten zu Suppe, der man durch Beifügen einer braunen oder weißen Mehlschwitze einen milden oder kräftigen Geschmack verleihen kann. Übrige Salzkartoffeln läßt man heiß werden in einer guten, braunen Sauce, die von Zitronensaft, saurem Rahm oder reichlich mitgekochten und durchgetriebenen Zwiebeln einen besonderen Geschmack erhält. Die Kartoffeln in Scheibchen zu schneiden und in heißem Fett, nach Belieben unter Zugabe von Zwiebeln, fein geschnittenem Lauch oder Petersilie und Schnittlauch zu braten, ist eine beliebte Verwendungsart. Ein nahrhaftes Gericht läßt sich herstellen, wenn die Scheibchen von Salz- oder Schalenkartoffeln schichtenweise mit geriebenem Käse in eine gut mit Fett und Stoßbrot vorbereitete Form gefüllt, mit einem mit Milch verklopften Ei übergossen und mit Stoßbrot und Butter-

stückchen überdeckt im Ofen gebacken werden. Mit etwas Krautsalat oder Obst serviert, ergibt dies eine vollwertige Nahrung. Auf gleiche Weise lassen sich auch Maffaroni und andere Teigwaren verwenden. In Ermangelung eines Bratofens backt man die genannten Zutaten gut vermischt in der Eisenpfanne zu einem dicken Kuchen, den man mittels eines flachen Deckels wendet. Die Kartoffeln können auch fein gerieben, mit Mehl, Ei, Käse und Stoßbrot zu kleinen Kuchen, Kügelchen oder Kroffetten geformt schwimmend in heißem Fett gebacken werden. Ganz besonders eignet sich hiezu Kartoffelstock. Ohne großen Fettverbrauch kann dieselbe Kartoffelmasse in eine Auflaufform oder Austernschalen eingefüllt, mit Käse, Stoßbrot und Butterstückchen überstreut, im Ofen gebacken werden. In Austernschalen lassen sich besonders vorteilhaft auf gleiche Weise auch kleine Blumenkohlresten verwenden. Gar hübsch nimmt sich in denselben Spinat aus. Man läßt ihn darin mit einigen kleinen Butterstückchen bestreut recht heiß werden und legt in die Mitte über den Spinat ein Spiegelsei oder ein Häufchen Rührei.

Fleischresten: Einzelne nicht mehr besonders schmackhafte Schinkenresten finden klein geschnitten, noch gute Verwertung in Kartoffel- oder Nudelaufgängen oder wie schon bemerkt unter Kartoffel- oder Kohlsalat, desgleichen auch Wurst- und andere Fleischresten. Die Brühe von ausgekochten Schinkenknochen macht Hülsenfrüchte, Gersten- und Kartoffelsuppen sehr schmackhaft.

Siedefleisch erscheint als neues gutes Gericht, wenn die dünnen Scheiben in kräftiger Zwiebel-, Tomaten- oder Meerrettigsauce erhitzt werden. Als kalte Platte schmecken solche vorzüglich, wenn sie einige Stunden in einer mit viel gehacktem Grün oder fein verwiegten Zwiebeln hergestellten Salatsauce gelegen haben. Schuppenartig auf eine Platte angerichtet, mit der Sauce übergossen, mit Zwiebel-

ringen und gekochten Eiervierteln garniert, sehen sie sehr verlockend aus.

Alles Fleisch findet schließlich noch als Haschee mannigfache Verwertung. Dieses muß mit Zwiebeln, etwas Zitronensaft und wenn möglich mit Fleischbrühe oder Saucenresten gewürzt werden. Zu ausgetrocknetem Fleisch empfiehlt es sich, etwas rohen Speck mit durch die Maschine zu treiben. In dessen kann das Austrocknen durch Aufbewahrung der Fleischresten in Sauce oder Brühe leicht vermieden werden. Haschee dient in Verarbeitung mit Mehl und Eiern zu Fleischküchlein, zu Puddings und Aufläufen, zum füllen von Omeletten, Tomaten, Kohlraben, Kartoffeln. Letztere drei werden ausgehöhlt, mit Haschee gefüllt und auf dieses einige Butterstückchen gegeben, in einer Form mit zerlassener Butter und nach Bedarf etwas Fleischbrühe weichgedämpft. Auch Krautwickel und Kohlkopf können mit Fleischhaschee gefüllt werden. Etwas Speckzugabe ist da besonders empfehlenswert.

Fischresten müssen sehr bald verwertet werden. Mit Kartoffeln abgebraten oder zwischen Kartoffelscheiben gestreut als Auflauf oder in weißer säuerlicher Sauce aufgewärmt, sind sie immer wieder schmackhaft. Resten feinerer Fische ordnet man als längliches oder erhöhtes rundes Ganzes auf eine Platte und überdeckt sie mit einer Mayonnaise. Sardellen, Eierhälften, Salat, machen die Platte reichlicher und zierlicher. Kleine Mengen in gleicher Weise in Austernschalen geordnet, präsentieren sich sehr gut. Ganz kleine Resten gibt man in die Suppenschüssel mit geröstetem Brot und vielleicht noch einem Eigelb und richtet eine weiße Grund- oder Kartoffelsuppe darüber an.

Zum Schluß möchte ich noch das Sterilisieren von Gemüse- und Fleischresten erwähnen. Es findet aber wohl nur in größern Betrieben Anwendung. -ann.

Gaushalt.

Das Aufpolieren mattgewordener Möbel.

Jede Hausfrau kann auf einfache Weise ihre mattgewordenen Möbel aufpolieren, so daß sie nach solcher Behandlung den ursprünglichen Glanz wieder erhalten. Zu diesem Zwecke drückt man ein Stück alten weichen Flanell oder Barchent zu einem faustgroßen Ballen zusammen und umhüllt diesen ganz mit einem Stück reiner, aber alter, weicher Leinwand. Auf diesen Ballen träufelt man nun einige Tropfen echtes Mandelöl (oder in dessen Ermangelung auch gutes Leinöl oder Olivenöl) und ebenso viele Tropfen reinen Spiritus (also Feinsprit, nicht gewöhnlichen Brennsprit) und reibt damit die polierten Flächen der Möbel in kleinen Kreisen tüchtig ab. Man muß aber beim Reiben tüchtig aufdrücken, damit das Holz sich erwärmt und der anhaftende Schmutz sich ohne Zuhilfenahme von Wasser auflöst und entfernen läßt. Man reibt und poliert nicht gleich die ganze Fläche, sondern stets nur einen kleinen Teil. Man fährt so fort, bis die Möbel ganz aufgefrischt sind.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Tropfteigsuppe.

100 Gr. Mehl, 1 Deziliter Wasser, 1 Ei, Salz. Das Mehl wird mit dem Wasser angerührt, Salz und Ei gut dazu geklopft. Diesen Teig läßt man nun durch einen Schaumlöffel oder durch ein Sieb mit erbsengroßen Löchern in die kochende Bouillon-, Gemüsesuppe oder Milchsuppe einlaufen, wo die Klümpchen sofort gar werden. Man kann ihn auch in viel heißes Fett einlaufen lassen und hellgelb backen.

Osterbraten. (Gefüllte Lammsbrust.)

Das Fleisch wird wie üblich hergerichtet, schwach gesalzen und gepfeffert und mit einer Fülle wie zu Kalbsbrust gefüllt und gargebraten. Körnig gekochter Reis und Spinatgemüse sind passende Beigaben.

Raninchen auf engl. Art.

Das gereinigte Raninchen wird in kleinere Stücke zerteilt, gesalzen und gepfeffert und eine Weile liegen gelassen. Nun schneidet man 3—4 große Zwiebeln in Scheiben, gibt einen Teil davon in die Pfanne, dann eine

Lage Raninchenfleisch, darauf wieder Zwiebelheiben und so fort, bis alles aufgebraucht ist. Das abschließende Fleisch wird mit einigen Speckscheiben belegt, die Pfanne gut verschlossen und zirka 2 Stunden im Ofen gebraten. Das Fleisch wird auf der Platte mit gebackenen Kartoffelchen und Essiggurken garniert.

Gefülltes Riesenei.

Eine große glatte Blechform (ein der Länge nach halbiertes Riesenei darstellend) wird gut mit zerlassener Butter ausgestrichen und an Boden und Wänden mit einer 10 Cm. dicken Schicht von steifgeschlagenem, etwas gesalzenem Eischnee belegt. Die Form wird in den Bratofen gestellt und der Schnee darin getrocknet, er darf aber ja nicht gelb werden. Nun wird auf einer passenden Schüssel von grünem angemachtem Salat ein Nest geformt, und das auf eine Serviette gestürzte Ei sorgfältig hineingelegt. Schließlich wird in das Schneeei noch ein rasch bereitetes Rührei, mit oder ohne Käse, gefüllt. — Eine hübsche Platte für die Ostertafel. M.

Eier à la Béchamel.

Feingehackte Zwiebeln werden in heißer Butter leicht gedünstet. 1—2 Eßlöffel voll Mehl, je nach der Portion Eier, werden beigefügt und mit Wasser und Zitronensaft abgelöscht, hierauf mit Salz und Muskatnuß leicht gewürzt. Nachdem die Sauce nochmals aufgekocht hat, schlägt man sorgfältig ein Ei nach dem andern hinein. Sobald das Eiweiß anfängt fest zu werden, wird es mit einem Kochlöffel behutsam um den Eidotter gezogen und das Ei nun herausgenommen. Die Sauce, welche schön weiß bleiben muß, läßt man noch etwas aufkochen und richtet sie dann über die Eier an.

Grüne Omelette.

6—8 Eier werden in einer Schüssel gut zerklöpft. Dann fügt man Salz und etwas gehacktes Grünes bei und gießt die Masse in eine Bratpfanne, in der man vorher ziemlich viel Butter heiß werden ließ. Unter beständigem Rühren läßt man die Eier dick werden und schiebt dann alles auf eine Seite. Sobald die Omelette unten eine hellbraune Farbe bekommen hat, richtet man sie auf eine längliche Platte an. Das Backen darf nur wenige Minuten dauern.

U. Bircher, „Diätetische Speisezettel“.

Spinatgemüse.

Der Spinat wird gepuht, in wenig Salzwasser weichgekocht und sehr fein gewiegt. In eine Pfanne gibt man ein Stück Butter, dämpft ein kleines, fein geschnittenes Zwiebelchen und einen Kochlöffel voll Mehl darin hellgelb, und fügt den gewiegtten Spinat hinzu.

Das Gemüse wird bis zur nötigen Dicke mit Milch oder Rahm verdünnt und beim Anrichten mit geschälten Kartoffeln oder hartgekochten Eiervierteln garniert.

„Veget. Küche“.

Schokolade-Rugeln.

Resten von Milch- oder Apfelreis vermischt man mit etwas Milch, einigen Löffeln dicker Konfitüre und Stößbrot oder geriebenen Kuchenresten zu einer ziemlich festen Masse, formt daraus Rugeln, die man in Backfett goldgelb bäckt und nach dem Herausnehmen sogleich in geriebener Schokolade wälzt. Sie werden mit einer Fruchtsaft-Sauce serviert.

Basler Osterfladen.

Geriebener Teig: 500 Gr. Mehl wird mit 250 Gr. Butter und etwas Wasser vermengt, eine Prise Salz beigelegt, zu einem glatten Teig gewirkt und ausgerollt wie zu Fruchtkuchen. Fülle: In 1 Liter siedende Milch wird eine Tasse Pavidol (zuvor aufgelöst in kalter Milch) eingerührt. $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker, 60 Gr. gemahlene Mandeln, 30 Gr. Rosinen, 30 Gr. Weinbeeren, 30 Gr. süße Butter, $\frac{1}{2}$ abgeriebene Zitronenschale werden beigemischt. Nach und nach werden 3 ganze Eier beigelegt und alles 5 Minuten gekocht. — Diese sehr dünnflüssige, ein wenig erkaltete Masse gieße man in die mit dem Teig ausgelegte Form, bis sie beinahe gefüllt ist, streue noch etwas Zucker darüber und backe den Osterfladen eine Stunde in sehr heißem Ofen.

Ungekochte Zitronencreme.

6 Eier, 250 Gr. Zucker, die abgeriebene Schale und der Saft von 1 Zitrone, 15–20 Gramm Gelatine. Die Eidotter werden mit dem Zucker $\frac{1}{2}$ Stunde lang schaumig gerührt, dann fügt man Saft und Schale der Zitrone und die in lauwarmem Wasser aufgelöste Gelatine dazu und zieht zum Schluß den Eierschnee darunter. In einer Glasschale mit konservierten Früchten belegt, servieren.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gesundheitspflege.

Frühlingskuren.

Im Frühjahr, wenn sich alles in der Natur belebt, erneuert und verjüngt, bedarf nach altem Volksglauben auch der Mensch einer Auffrischung und Reinigung seiner Körpersäfte, eine Ansicht, die auch wissenschaftlich anerkannt ist. So sind z. B. nach Allison Hautkrankheiten im Winter viel häufiger, hartnäckiger und weiter verbreitet als im Sommer, was er mit dem Sonnen-Energiegehalt der pflanzlichen Nahrungsmittel und deren Gehalt an Nährsalzen in Zusammenhang bringt.

Erwiesen ist jedenfalls, daß die im Laufe der Wintermonate durch Zufuhrmangel an sauerstoffreicher Luft, wie organisierten Mineralstoffen vielfach entstehende Blutentmischung, durch eine Blutreinigungskur mit den in den Frühlingskräutern enthaltenen Säften völlig behoben werden kann. Hand in Hand damit muß freilich noch eine tägliche, regelmäßige Hautpflege gehen, um einerseits den durch Winterfatarrhe geschwächten Körper abzu härten, andererseits die Schlacken des Blutes leichter fortzuschaffen. Sehr dienlich sind dazu morgens nach dem Aufstehen Ganz-Abwaschungen des durch die Bettruhe gleichmäßig durchwärmten Körpers, wobei sich die Temperatur des Wassers nach der Außentemperatur richten muß. Die dem Blute zuzuführenden Heilsäfte finden sich in konzentrierter Form in den jungen, zarten Trieben und Sproßlingen der Frühlingskräuter. Zu diesen zählt die große Brennnessel, von der nur die zartesten Spitzen und Blättchen nutzbar sind und der Suppe zugefügt dieser einen angenehmen Geschmack verleihen. Ebenso ergeben diese zarten Triebe ein delikates schmeckendes Gemüse, das namentlich auf dem Lande sehr geschätzt wird. Auch bei weiterem Wachstum ist die Brennnessel noch zu verwerten, wenn der sich entwickelnde scharfe Geschmack durch Zusätze von anderen in der Küche verwendbaren Wiesenkräutern gedämpft wird. Zu diesen zählen die Wegtrittarten, der weiße und rote Gänsefuß, die jungen Sprossen des wilden Hopfens, wie auch des Giersch-, Geißerich- oder Gichtfußes, die wilde Zichorie, die gemeine Malve, die verschiedenen Ampfer- und Laucharten und die zarten Blätter des Löwenzahns. Letzterer ist auch als Salatpflanze und im gewiegten Zustande als Auflage zum Butterbrot beliebt. In gleicher Weise lassen sich auch Gartenlattich, Bachungen, Borretsch, Sauerampfer, Portulak und Rapunzel verwenden, die in dieser Verwendung weder an Wohlgeschmack, noch in ihrer Wirkung der Brunnenkresse nachstehen. Werden diese Frühlingskuren durch möglichst viel Bewegung im Freien unterstützt, dann kann der Erfolg nicht ausbleiben. Dr. B. Zander.

Krankenpflege.

Die Ganzmassage

ist bei sich Erholenden, bei Geschwächten, bei Bettlägerigen und solchen, die aus irgend einem Grunde an der Bewegung gehindert sind, ein vortreffliches Mittel, um den ganzen Stoffwechsel anzuregen; sie bewirkt das, was in gesunden Tagen ein Spaziergang tut: sie befördert die Ausscheidungen im ganzen Körper, regt die Verdauung an, macht Appetit und führt bei Nacht einen ruhigen Schlaf herbei. Gar manche Erholung nach schwerem

Krankenlager ist einer regelmäßig ausgeführten Ganzmassage zu verdanken. Gelähmte Glieder, die oft nach Jahren wieder gesund werden, sind während dieser langen Zeit der Bewegunglosigkeit durch regelmäßige Massage vor dem Muskelschwund bewahrt worden und ein großer Teil des Körpers mit ihnen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich auch auf die mißbräuchliche Anwendung der Massage aufmerksam machen: nur der körperlich Schwache und Kranke hat Massage nötig; wer seine gesunden Glieder bewegen kann, verweichlicht sich, wenn er glaubt, diese Mühe sparen und dafür fremde Hilfe bezahlen zu können.

Dr. L.=P.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kinder-Hygiene an Festtagen.

Zum bevorstehenden Osterfeste werden Süßigkeiten in mancherlei Form für die Kinder vorhanden sein. Überwacht aber die Mutter den Genuß von Eiern, von Naschwerk aller Art nicht sorgsam, so ist der Magen des Kindes bald verstimmt und Übelkeiten, wenn nicht gar Erbrechen sind die Folge dieses übermäßigen Genusses. Die Feststimmung wird aber durch derartige Unpäßlichkeiten nicht nur für das betreffende Kind, sondern auch für die ganze Familie beeinträchtigt. Vorgebeugt kann werden, wenn größte Mäßigkeit beim Genuß solcher Dinge zur Pflicht gemacht wird und wenn diese erst nach erfolgter Sättigung mit anderen anspruchloseren Speisen genossen werden. Es empfiehlt sich aus Gesundheitsrücksichten auch während der Festtage, an der bisherigen Lebensweise festzuhalten, also die gewohnte Reihenfolge der Mahlzeiten genau einzuhalten und am Schlusse derselben, gleichsam als Bereicherung, die Süßigkeiten zu verabreichen.

Verderblich ist das Schlafen des Kindes im Bette der Mutter oder Amme. Stets lagert über zwei Schläfern eine größere schädliche Ausatemungsluftschicht. Auch dünstet der Körper jedes Erwachsenen fortwährend verbrauchte Stoffe aus, die für die Hautatmung und Lungenatmung des Kleinen nachteilig sind.

Das Sitzen oder Kriechen des kleinen Kindes

auf dem Fußboden ohne unterlegte reine Decke oder Kissen ist insofern gefährlich, als es Gelegenheit zur Verschmutzung der Finger mit bakterienhaltigem Staub gibt. Wenn sich die Kinder mit solchen Fingern kraxen, diese in den Mund stecken, die Augen reiben, so erfolgt nicht selten irgendeine Ansteckung. Deshalb lasse man die Kleinen nur auf reinen Tüchern oder frisch gereinigten Seppichen sitzen oder kriechen.

Gartenbau und Blumenkultur.

Auf die Wichtigkeit der Errichtung und Pflege des Kleingartens

als Beitrag zur Lösung der Volksernährungsfrage sucht in einem im Verlage von B. G. Teubner, Leipzig und Berlin erschienenen Bändchen der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“,: „Der Kleingarten“ der bekannte Schriftleiter der Zeitschrift „Der Lehrmeister im Garten und Kleintierhof“, J. Schneider, weiteste Kreise hinzuweisen. Er betont ausdrücklich, daß neben den gesundheitlichen, sittlichen, sozialen und erzieherischen Einflüssen des Kleingartens der Nutzwert nicht unberücksichtigt bleiben dürfe. Ein Kleingarten kann bei richtiger Bewirtschaftung den größten Teil, bei entsprechender Größe auch den vollständigen Bedarf eines Haushaltes an Gemüse decken. Unter günstigen Verhältnissen wird sogar Obst in ausreichender Menge gezogen. Dafür liegen zahlreiche Beispiele vor. Welchen wirtschaftlichen Wert diese frischen Gartenerzeugnisse für die Ernährung einer Familie haben, und welche Ersparnisse damit gemacht werden, weiß am besten der einzuschätzen, welcher die Nutzung eines Gartens ausprobiert hat.

Der wirtschaftliche Nutzen des Gartens ist auch von großer Bedeutung für die Versorgung eines Volkes mit Nahrungsmitteln. Wer für sich und seine Familie die Gartenerzeugnisse, Obst und Gemüse selbst baut, entlastet den Markt von der Lieferung, schafft Werte, die ihm unmittelbar zugute kommen und in mancher Hinsicht frei machen von Zufälligkeiten des Handels, von Preissteigerung, Teuerung und Not. Die Wichtigkeit des Kleingartens ist namentlich während der Kriegszeit von vielen Gemeinden und Stadtverwaltungen, vaterländischen und Volksvereinen, von Eisenbahnbehörden, von den Landwirtschafts-Departementen verschiedener Staaten, aber auch von gewerkschaftlichen Verbänden erkannt und durch Freigabe von Land zur Errichtung von Kleingärten unterstützt worden.

Aber auch heute, da die Nahrungsmittel wieder billiger geworden sind, können wir noch unzählige Kleingärten brauchen zur Mehrung des Volkswohlstandes und zur Kräftigung der geistigen und körperlichen Gesundheit des Volkes.

Sterzucht.

Zur Entenzucht.

Zuchtenten benötigen freies Weideland, Bade- und Schwimmgelegenheit. Diese Einrichtung auf einem engbegrenzten Raume zu schaffen, ist deshalb nicht gut möglich, weil die

Tiere zu wenig Bewegung haben, und verfetten oder selbst bei zweckmäßiger Fütterung doch schlecht befruchtete Eier liefern. Der ungehinderte Auslauf ist unter allen Umständen vorzuziehen und gewährleistet auch, wenn ein Teich oder Bach zur Verfügung steht, neben der guten Befruchtung der Eier die billigere Haltung der Tiere, weil sie einen Teil ihres Futters im Wasser und auf dem Grasland selbst suchen können.

Zur Zucht verwendet man zwei- und dreijährige, gut entwickelte Tiere. Zu fünf Enten ist ein Erpel nötig bei den schweren Rassen; für die kleinen genügt ein Erpel für zehn bis zwölf Enten. Würden die Tiere von Jugend an auf unbegrenztem Auslauf gehalten und haben sie sich gut entwickelt, so sind auch einjährige Tiere und Frühbruten zur Zucht zu gebrauchen. Ist genügend Auswahl vorhanden, so sind die älteren Tiere zur Gewinnung von Bruteiern vorzuziehen und die Eier der jüngeren besser für die Küche zu verwerten. Die Zuchttiere müssen rasserein sein, wenn der Verkauf von Bruteiern oder die Mastentzucht betrieben werden soll. Mit Kreuzungen sollte sich der Anfänger nicht abgeben, es sei denn, daß er die aus der Kreuzung zwischen zwei reinen Rassen entstammenden Tiere nicht zur Aufzucht, sondern nur zur Mast verwendet. Unter diesen Bedingungen sind Kreuzungen zwischen reinweißen Enten, z. B. Peking und Ahlesbury, unter Umständen von großem Vorteil, weil in den Kreuzungstieren die Vorzüge der Rassentiere in gesteigertem Maße zur Geltung kommen. Die Zucht bedingt vor allem blutsfremde Tiere, die also nicht in naher Verwandtschaft miteinander stehen, weil sonst der Nutzwert sehr stark zurückgeht und die Leistungsfähigkeit bei der fortgesetzten Inzucht schließlich stark vermindert wird. Die Zuchtfähigkeit dauert 4—5 Jahre; nach dieser Zeit lassen die Tiere gewöhnlich in der Fruchtbarkeit nach und sind durch jüngere zu ersetzen.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

19. Hiermit zwei Rezepte zur Bereitung von **Schmierseife**:

1. 1 Kilo Seife (weiße oder gelbe) 2 Pakete Persil, 2 Pakete Fettlauge, 1 Kilo Soda, 6 Liter Wasser, für 25—35 Ets. Salmiakgeist.

2. 1 Kilo Seife, 1 Kilo Soda, 100 Gr. Salmiakgeist, 6 Liter Wasser. Man schnebelt die Seife, bringt sie mit den übrigen Zutaten und dem vorgeschriebenen Quantum Wasser aufs Feuer und läßt vom Siedepunkte an $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Die Masse muß fortwährend gerührt werden. Den Salmiakgeist gießt man erst zuletzt bei. Es empfiehlt sich,

Regenwasser zu verwenden. — Ich glaube zwar, daß die Zubereitung der Schmierseife im Haushalt sich nicht mehr lohnt, da solche jetzt nicht sehr teuer ist.

Abonnentin im Engadin.

23. Das Mittel gegen **Unkraut**, von dessen guter Wirkung Sie gehört haben, ist vermutlich „Occhsol“, ein Schweizer Erzeugnis, das seit kurzem in Handel gebracht wird. Wenden Sie sich um Auskunft und Proben an den Vertreter, Herrn Carlos Luder, Berchtoldstraße 21 in Bern. F. F. in B.

24. Können Sie das **Dörrobst** nicht als Fülle für Kuchen oder des Wiener-Strudels (siehe Rezept in letzter Nummer des „Ratgebers“) verwenden? Roh oder gekocht, fein gehackt, mit etwas Saft event. noch geriebenen Nüssen oder Mandeln vermischt, ist dies ein wohl-schmeckendes und nahrhaftes Gebäck. Engadinerin.

24. **Dörrobst** wird selten sorgfältig genug zubereitet, oft wird es, ohne eingeweicht worden zu sein, auf das Feuer gebracht und viel zu kurze Zeit gekocht. Man sollte alles Dörrobst am Vorabend einweichen, nachdem es sauber mit warmem Wasser gewaschen worden ist. Das Einweichwasser wird auch benutzt. Im Selbstkocher werden Dörfrüchte sehr schön. Um den vielen Leuten unangenehmen Dörrogeschmack zu verdecken, empfiehlt es sich, verschiedene Früchte mit einander zu vermischen z. B. Zwetschgen, saure Äpfel, Birnen. Das Obst schmeckt dann viel kräftiger. Auf alle Fälle koche man es langsam (Selbstkocher) in genügend Flüssigkeit. Anna.

Fragen.

25. Einige unserer **Hühner** (nicht alte) haben dicke, grobschuppige Beine. Was läßt sich dagegen machen? Die Tiere leiden gewiß darunter und ich möchte sie von dieser Plage befreien. Abonnentin im Engadin.

26. Kann mir eine Leserin das Mittel nennen, welches vom Bügeleisen hervorge-rufene gelbliche **Flecken** aus Leinenstoff wieder verschwinden macht? Besten Dank zum voraus. Abonnentin.

27. Es passiert mir oft, daß **Junketspeisen**, die ich auf dem Lande immer sehr gut zubereiten kann, in der Stadt mißlingen. Machen andere die gleiche Erfahrung? Kann es daran liegen, daß die Stadtmilch weniger frisch in unsere Hände kommt? Namentlich Schokolade-Junket mißrät mir immer. Es ist schade, daß aus diesem Grunde die so empfehlenswerten Speisen seltener auf unseren Tisch kommen können. U. in M.

28. Für ein gutes Rezept von **Rhabarbermarmelade mit Orangen** wäre dankbar. Junge Hausfrau.

□