

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

Band: 30 (1923)

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: 17.05.2025

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-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

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

Nr. 7. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 21. April 1923.

Führt ehrlich Müß'n nicht heut zum Ziel,
so ist kein Grund zum Jammer.
Vielleicht wuchs heut' der Hammerstiel,
und morgen faßt der Hammer.

Auguste Supper.



Über unsere Ernährung.

(Nachdruck verboten.)

Bis zur Kriegszeit war in der Kochkunst hauptsächlich der Geschmack maßgebend, man dachte weniger an den eigentlichen Wert der Nahrungsmittel, als an ihre Schmackhaftigkeit in der Zubereitung, und der ganze Küchenbetrieb beruhte im Wesentlichen auf praktischer Erfahrung und — Gewohnheit. Dann kam die Zeit der Knappheit und wir mußten notgedrungen umlernen und einsehen, wie viel besser manche Lebensmittel verwertet und ausgenützt werden konnten als bisher. Aber da heute unsere Nahrungsmittel wieder in jedem beliebigen Quantum erhältlich sind, werden diese Lehren leicht vergessen. Freilich gibt es viele, viele Hausfrauen, die noch sparen und eintellen müssen und für die der Preisabbau nur wenig fühlbar wird.

Jede Frau sollte mit der Zusammensetzung der notwendigsten Nahrungsmittel soweit bekannt sein, daß sie ihren Nährwert selbst beurteilen und für ihr Geld auch den vollen Wert erhalten kann. Kennt sie die hauptsächlichsten Bestandteile, so wird sie solche besser auszunützen und zu ergänzen verstehen.

Die Wissenschaft zeigt uns den Weg, wir aber müssen das Gebotene durch praktische Erfahrungen ergänzen und vervollkommen. Dazu ist kein spezielles Studium notwendig. Wir brauchen uns nicht mit chemischen Formeln zu befassen, sondern wir müssen nur alle Aufklärungen und Abhandlungen über diese Fragen richtig in uns aufnehmen, sie praktisch anzuwenden versuchen. Gerade die Küchenarbeit darf nicht nur rein mechanisch sein, sondern sie muß „denkend“ ausgeführt werden. Das Bestreben der Wissenschaft und der Technik geht dahin, die Arbeit auf allen Gebieten möglichst zu vereinfachen, wobei mehr und mehr die Natur wieder berücksichtigt, alles Künstliche und Ungesunde möglichst vermieden werden soll. Namentlich auf dem Gebiete der Nahrungsmittelforschung haben in den letzten Jahren wesentliche Reformen stattgefunden. Eine Reihe hervorragender Gelehrter, vorab die Dänen Hindbø, Jürgensen, dann Chittenden, Abderhalden, Combe, Christen &c. &c., haben bewiesen, daß die früheren Eiweißtheorien zu hoch griffen, schädliche Folgen für die Gesundheit hatten und daß eine kleinere Eiweißzufuhr, dafür aber mehr Nährsalze (also weniger Fleisch und mehr Gemüse), viel beförmlicher ist.

Warum kochen wir? Um zu essen und dadurch unsere Kräfte und unsere Gesundheit zu erhalten. Der Gedanke, daß die ganze Familie ihre körperliche

Lebenseristenz und ihre Leistungsfähigkeit aus dem kleinen Betrieb in der Küche schöpft, sollte Ansporn genug sein, um die damit verbundenen Arbeiten aufs sorgfältigste und beste auszuführen und vor allem auch sie zu überlegen. Die richtige Beherrschung des Kochens, worunter ich vor allem die Ausnützung und vollständigste Verwertung aller Nahrungsmittel verstehe, wird dann wirklich zu einer edlen Kunst. Diese Haus- und Küchenarbeiten wiederholen sich täglich, aber wie abwechslungsreich lassen sie sich gestalten, sofern sie mit Liebe und Überlegung ausgeführt werden.

Wie notwendig wäre z. B. eine bessere Kenntnis der Nahrungsmittel in Krankheitsfällen! Der Arzt verordnet eine eiweißarme Kost bei vielen Magen- und Darmleiden, auch bei Gicht, Rheumatismus, Ischias, Nervenleiden, denn viele dieser Krankheiten sind eine Folge der zu eiweißreichen Kost, namentlich bei zu viel Fleischgenuß entsteht eine Zersetzung der Eiweißstoffe im Körper. Oder er empfiehlt eine fettreiche Nahrung: für Blutarmut, Unterernährung, Tuberkulose &c. &c. oder bei Magerkeit, sowie auch bei verschiedenen Nervenleiden: viel Kohlenhydrate und Fett, bei Fettleibigkeit das Gegenteil: wenig Kohlenhydrate und Fett, dagegen viel Eiweiß. Eine ganz spezielle Diät haben Diabetiker zu beobachten: kein Zucker und möglichste Einschränkung der Kohlenhydrate. Wie viel leichter würde uns die Ausführung dieser Vorschriften und vor allem wie viel abwechslungsreicher läßt sich der Speisezettel des Kranken gestalten, wenn wir die Zusammensetzung der Lebensmittel kennen und sofort wissen, welche wir für den fraglichen Fall auswählen dürfen. Aber auch für die zweckmäßige Verwendung im täglichen Leben, für die geeignete Zusammenstellung auch der einfachsten Mahlzeit sind diese Kenntnisse wertvoll. Nur dann ist es uns möglich, eine wirklich sparsame und doch gute, nahrhafte Küche

zu führen, die fehlenden Nährstoffe des einen Nahrungsmittels durch andere zu ergänzen. Wir geben dann auch nicht zwei eiweißhaltige Gerichte gleichzeitig auf den Tisch, wie z. B. Fleisch- und Käsegerichte, denn wir wissen, daß letztere die ersten vollständig ersetzen, ebenso daß Fischspeisen so nahrhaft sind wie Fleisch. Wir geben zu Fleisch oder Eierspeisen die nährsalzhaltigen Gemüse oder Salat, die Gemüse aber dämpfen wir in Fett, um die Nährsalze zu erhalten und sie so nahrhafter zu gestalten. Derartige Zusammenstellungen und Vergleiche lehren uns denken, sie werden uns bald zur Notwendigkeit, die uns sonst so monoton erscheinende Arbeit gestaltet sich interessant und wenn wir noch kleine Ersparnisse durch die zweckmäßige Ausnützung dieser Nährstoffe bei der Zubereitung erzielen, dann erfüllen wir die wichtigste Aufgabe der Kochkunst und wir fühlen eine reiche Befriedigung bei unserer Arbeit.

Wir Frauen haben allen Grund, die wissenschaftlichen Forschungen und die neuen Richtungen in der Ernährungslehre zu verfolgen. Mit dem reichlichen Fleischgenuß verbindet sich auch der stetig steigende Alkoholgenuß. Wenn die Ursachen des letztern auch nicht allein darin zu suchen sind, so finden wir sie doch weitaus zum größten Teil in einem Mangel an Verständnis für eine richtige Führung des Hauswesens, für eine verständige Zubereitung der Nahrungsmittel und geregelte Mahlzeiten, einem Mangel an Ordnung und Sauberkeit, an dem Unvermögen der Frau, ein gemütliches und trauliches Heim zu gestalten.

H.



Wir können nicht leben, wenn wir die Sonne nicht suchen, und zum Leben so nötig wie Luft und Brot ist noch ein drittes für uns: das helle Sehen. Ganghofer.

Man muß über dem Leben zu stehen suchen, wenn es einem kein Leid soll antun können — das ist das ganze Geheimnis.

Cäsar Flaischlen.

Der Blätterteig.

(Nachdruck verboten.)

Dieser feine, für Pasteten und allerlei leckeres großes und kleines Gebäck so gern verwendete Teig verursacht durch sein häufiges Mißlingen der Hausfrau bittere Enttäuschung. Mr. Philéas Gilbert, Küchenchef in einem der bevorzugtesten Pariser Restaurants, antwortete auf das Befragen nach dem Geheimnis der Zubereitung einer guten Pastete mit folgenden Worten (übersetzt): Zutaten: Ein Liter Mehl, 400 Gr. beste Butter, 15 Gr. Salz und ebensoviel Zucker, 2 Dezil. Wasser. Das Mehl, sorgfältig auf den Tisch gesiebt, breitet sich in weitem Kreise aus; in dessen Mitte verschwinden das durch das Wasser aufgelöste Salz und der Zucker; dann, nach vorsichtiger Behandlung in einem Tuch, sowohl um sie zu erweichen, wie um ihr noch den letzten Rest Milch, den sie enthalten könnte, zu entziehen, kommt die Butter hinzu und wird nach und nach mit dem Mehl durch leichtes Kneten vereinigt. Bald bilden Butter und Mehl unter der Mithilfe des Wassers ein gleichmäßiges Ganzes und die Teigkugel nimmt unter dem Druck der Handballe die Form eines Viereckes an, welches auf das Wellholz wartet. Aber keine Übereilung, es preßiert nicht, gewähren wir großmütig diesem guten Teig, welcher die unzähligen Blätter der Pastete umschließt, eine Erholungspause von einer schwachen Viertelstunde, welche ihm seine Dehnbarkeit nimmt. Dann beginnt das Wellholz sein Werk und unter seinem Druck dehnt sich der Teig zu einem 70 Cm. langen Band von gleichmäßiger Dicke von 2 Cm. aus. In drei Lagen, die zu einer innigen Vermischung seiner Bestandteile nötig sind, wird der Teig überschlagen und einmal ausgewellt. Wir gewähren ihm eine neue und kurze Ruhepause.

Die zwei letzten Auswellungen folgen sich und das Werk beginnt Gestalt anzunehmen. Werden die vier Ecken des Teig-Quadrates gegen die Mitte genom-

men die Ränder einfach umgebogen, so ergibt sich eine runde Fläche, die umgewendet wird, so daß die Ranten sich unten befinden. Auf dem leicht bemehlten Tisch — damit der Teig nicht anklebt — breitet ihn das Wellholz unter leichtem, zärtlichem Druck neuerdings aus, bis er die normale Dicke von $1\frac{1}{2}$ Cm. hat. Dann gleitet die Spitze des Messers um die Teigscheibe, den Umkreis bezeichnend, wo von unten her und ganz nahe an den Rändern die Bohnen eingeführt werden und mit einem Schwung breitet sich die Pastete auf dem Backblech aus. Ein zerklüftes Ei wird mit einem feinen Pinsel darauf spazieren geführt, eine Verzierung mit dem Messer aufgedrückt und dann in den Ofen damit!

Er hat für diese Gelegenheit seine Hitze etwas gemäßiget, so daß die Pastete sogleich einen fröhlichen, warmen Willkommgruß erhält und der geneigte Zuschauer dem Blättern des Teiges beiwohnen kann.

Dieses erklärt sich folgendermaßen: Durch die vorbereitende Arbeit des Auswellens zwischen die dünnen Teigschichten gelagert, schmilzt die Butter unter dem Einfluß der Wärme, sucht einen Ausweg, den sie nicht findet, und bei der verzweifeltsten Anstrengung bilden sich die unzähligen Blätter, welche aufgehen, immer weiter aufgehen und der guten Pastete diese Leichtigkeit geben, die sie so beliebt macht, während zu gleicher Zeit die Oberfläche sich vergoldet. Nach 25 Min. Backzeit und einer wohlwollenden Aufmerksamkeit während dieser Zeit verläßt die Pastete den Ofen, sündhaft vergoldet und aufgeblasen, bereit, jede Kritik über sich ergehen zu lassen!

Diese liebevolle Behandlung des Blätterteiges durch Mr. Philéas Gilbert mag manche Leserin zur Nachahmung anregen; das Gelingen scheitert meistens an ungenügender Sorgfalt. Seine Art, die Butter mit dem Mehle gleich anfangs zu einem Teig zu mischen, ist auch viel leichter auszuführen, als wenn

die Butter in Scheiben auf den Teig gelegt und dieser darüber zusammen-
geschlagen wird. Zu bemerken wäre noch,
daß der Teig mit kalten Händen bear-
beitet werden und an kaltem Orte, im
Sommer womöglich auf Eis ausruhen
muß. H.-E.



Kind und Garten.

Von Kiebler, Neuhausen.

Gebt euren Kindern ein kleines eige-
nes Gärtchen, wachet darüber und wecket
Freude am Gartenbau! Die Sache
wird sich lohnen. Unsere Kinder sind
das höchste Gut, das wir besitzen. Es
ist Elternpflicht, daß wir das möglichste
tun, die Erziehung so zu gestalten, daß
man sich später keine Vorwürfe machen
muß. In diesem Sinne ist gerade der
Garten ein Mittel zum Zwecke.

Gewiß man wird mich fragen, was
sollen Kinder am kleinen Gartenbeet
lernen? — Es sind viele Motive maß-
gebend, namentlich in heutiger materi-
eller, fliegender Zeit. — Wir geben den
Kindern Freude am Boden. Wir er-
ziehen sie zur Scholle. Wir beleben das
Naturgefühl, den Sinn zum Schönen.
Wir können sie zur Sauberkeit anregen,
wenn alles, Garten wie Werkzeug, blitz-
blank sein muß.

Wir regen sie zum Denken an, selbst
gehegtes und gepflegtes Gemüse kann
sie auch dazu ermuntern, in materiellem
Sinn etwas aus dem Garten zu ziehen.
Ein Aufmerksammachen auf Wert von
Blumen, Gemüse oder Früchten läßt
diese stark an Bedeutung gewinnen. Es
wird allem mehr Beachtung geschenkt
und weniger geschändet. Es braucht
bloß elterlicherseits Erklärung und Sinn
für die Sache und ein Garten wird
zum Segen für Kind und Erzieher.

Aber auch die Art und Weise, wie
das Kindergärtchen bepflanzt wird, spielt
eine Rolle. So jung das Kind ist, so
ist es doch schon ein Wesen für sich,
gleichsam schon eine Person. Es kann

aber noch nicht alles wissen und völlig
begreifen. Man mache es deshalb in
geduldiger, erklärender, nicht in befeh-
lerischer Weise auf die Sachen und Ur-
beiten in seinem kleinen Gärtchen auf-
merksam. Das „Warum“ und „Wie“
soll eine Rolle spielen. Man trachte
in jeder Beziehung auf Genauigkeit und
bewerte auch jedes Blättchen, das uns
aus dem Kindergärtchen geschenkt wird.
Wie macht es doch dem Kinde Freude,
wenn es Monatsrettiche oder Kresse
aus seinem Gärtchen auf den Tisch
bringen kann. Gewisse Hilfe und ein
Umlernen bei den Arbeiten ist ebenfalls
nötig, ebenso ein stetes Erklären über
Funktionen der Pflanzenteile, über Art
und Weise und Wert von Bodenar-
beiten &c.

Die Bepflanzung sei eine einfache.
Raschwachsende Pflanzen und bunte
Farben sind dem Kinde das liebste.
Man vermeide Blumen und Gemüse
mit schwieriger Behandlungsweise. Als
geeignete Blumenpflanzen wären Kapu-
zinerkresse, Tagetes, Geranien zu nennen.
Für's Frühjahr passen Schneeglöckchen,
Crocus, Veilchen, Tulpen &c. Als Ge-
müse wähle man Salate, Monatsrettiche,
Erbsen, Bohnen, Mais u. s. w. — In-
teressant für das Kind und ebenso an-
regend ist das Vorkeimen von Bohnen,
Erbsen, Mais, Getreide in feuchten
Lappen in Sägmehl oder ähnlich ge-
eigneten Materialien. Das Kind hat
Freude daran. Es sieht hier den Pro-
zeß, der sich sonst unter der Erdbedecke
vollzieht und späterhin wird es mit
Ehrfurcht zusehen, wie in seinem Gärt-
chen und überall in Feld und Wald
alles so prächtig blüht und grünt.

Gewiß, in heutiger rastloser Zeit haben
Eltern oft nicht Lust, oder sie nehmen
sich nicht die Minuten zu solchen Sachen.
Trotzdem hoffe ich, daß da und dort
diese Zeilen dem einen oder andern
Kinde zu einem Gärtchen verhelfen
mögen.

(Schweiz. Obst- u. Gartenbau-Zeitung.)



Haushalt.

Weichgewordene Sommerhüte neu zu appretieren.

Diese Hüte, die meist aus Roßhaar, Tagal, Bast oder Spangeflecht, seltener aus Stroh-
borte angefertigt sind, zeigen die Spuren des
langen vorjährigen Gebrauchs und der winter-
lichen Aufbewahrung vielfach durch ein weich
gewordenes Gewebe. Sie erhalten wieder sehr
schönen „Stand“ und lassen sich in jede Form
ziehen, biegen oder bügeln, wenn man sie nach
gründlichem Abreiben mit Benzoetinktur (nur
an dunkeln Hüten anwendbar) von links mit
einer Abkochung von Flohsamen, beim Dro-
gisten oder in der Samenhandlung erhältlich
(1 Eßlöffel voll auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser gerechnet)
oder etwas aufgelöster Gelatine (zwei Blatt
auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser gerechnet) von innen gleich-
mäßig überpinselt. Halb trocken, zieht und
biegt man den Hutkopf durch vorsichtiges Aus-
streichen mit den Fingerspitzen wieder völlig
glatt, entfernt eingedrückte Stellen und Beulen
und bügelt darauf den Rand nach Wunsch
gerade oder geschwungen über einem halb-
feuchten aufgelegten Leinentuche in die rich-
tige Form. F.

Schwarze lackierte, sogen. japanische Theebretter

erhalten ein tadellos glänzendes Aussehen,
wenn man sie mit Watte oder feinem Leinen-
läppchen und einigen Tropfen Salatöl abreibt.

Rämme und Schwämme

reinigen sich leicht in einer starken warmen
Salz- oder Boraxlösung.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Durchgetriebene Reissuppe.

Man rührt 300 Gr. sauber erlesenen Reis
in zirka 3 Liter kochende Fleischbrühe ein und
läßt ihn während 45 Minuten kochen. Dann
treibt man ihn durch ein Sieb und kocht es
hernach nochmals auf. In die erwärmte
Suppenschüssel gibt man 2 mit Rahm oder
Milch zerflopfte Eigelb oder ein ganzes Ei,
gießt die Suppe darüber und serviert sie.

Schafskoteletten.

500 Gr. Schafskoteletten, 2 Eßlöffel Mehl,
2 Eßlöffel Fett oder Butter, 1 Tablette Mag-
gi's leichtpikante Sauce, Salz, Pfeffer. Die

Koteletten dressieren (d. h. die äußere, fette
Haut entfernen und das Fleisch klopfen), salzen,
leicht pfeffern und leicht im Mehl wenden.
In einer flachen Pfanne Fett oder Butter
heiß machen, auf lebhaftem Feuer die Kote-
letten auf beiden Seiten anbraten und auf
eine heiße Platte anrichten. Dem Fettrück-
stand ein Glas heißes Wasser beifügen, eine
Tablette Maggi's leichtpikante Sauce zer-
reiben, mit heißem Wasser anrühren und in
die Pfanne geben. Die Sauce noch 5 Min.
aufkochen und an die Koteletten gießen oder
in einer Sauciere servieren.

Rindsbraten mit Wasser.

1 Kilo Schwanzstück oder Lasse, 2 Karotten,
1 Zwiebel, Petersilie, 4 Pfefferkörner, 1 Brot-
rinde, 1 Schweins- oder Kalbsfuß, Salz, 2
Deziliter Wasser. Man bringt die Zutaten
ohne das Fleisch in einen kleinen Schmortopf
oder den Schnellbrater und läßt sie ins Sieden
kommen, legt das Fleisch hinein und wendet
es einmal. Dann läßt man es eine Stunde
ganz langsam zugedeckt schmoren. Die Sauce
ist nach dieser Zeit noch nicht eingekocht; man
gießt sie in ein bereitstehendes Schüsselchen
und läßt den Braten nun im Fond abgedeckt
ringsum anbraten. Bei ganz magerem Fleisch
empfiehlt sich eine Zugabe von 1 Eßlöffel Fett.
Dann gießt man die abgegossene Sauce wieder
zu, deckt wieder und dünstet vollends gar.
Dies ist ein billiger und sehr schmackhafter
Rindsbraten.

Gemüsefrikassee.

1250 Gr. verschiedene Gemüse, z. B. 500
Gramm Rüben, 500 Gr. Bohnen oder Erbsen,
250 Gr. Sellerie, 100 Gr. Fett, saurer Rahm,
Salz, Pfeffer. Die Gemüse werden sauber
geputzt und in kleine Würfel geschnitten.
Jedes wird für sich in Fett mit Salz und
Pfeffer weichgedämpft, wenn möglich ohne
Brühe zuzugeben. Zuletzt schüttet man sie in
eine Pfanne zusammen, gibt 1 Tasse schwach
sauern Rahm dazu und mischt alles gut unter-
einander. Das Frikassee wird in einem Kar-
toffelrand angerichtet. Man serviert eine
Petersiliensauce dazu.

Auß „Gritli in der Küche“.

Warmer Kartoffelsalat mit Speck.

Eignet sich sehr gut zu gesottenem Rind-
fleisch, Blut- und anderen Würsten, nebst
grünem Gemüse oder gekochtem Dörrobst. Die
Kartoffeln werden in den Schalen gekocht.
Inzwischen werden Zwiebeln fein gewiegt,
diese in einer Schüssel mit Essig, etwas Fleisch-
brühe und dem nötigen Salz und Pfeffer
vermengt, dann die Kartoffeln noch heiß ge-
schält und in die Schüssel in feine Scheiben
geschnitten. Statt des Oles wird in der Ome-
lettenpfanne geäucherter Speck, in 1 Cm. große
Würfel geschnitten, unter beständigem Um-

rühren hellgelb geröstet und über die noch heißen Kartoffeln gegossen. Alles wird schnell untereinander gemengt und warm zu Tisch gegeben. Aus „Kartoffelspeisen“ von C. Senn.

Reisflöße mit Grünem.

350 Gr. Reis, 100 Gr. Mehl, 100 Gr. Fett, 150 Gr. Lauch und Petersilie, 4 Eier, 1 Liter Wasser, Salz. In Fett werden der fein gewiegte Lauch und die Petersilie gedämpft, der erlesene Reis dazu gegeben, ein wenig geröstet und dann mit 1 Liter kochendem Salzwasser übergossen. Nun läßt man den Reis 45 Min. kochen (Rochliste), nimmt ihn vom Feuer und rührt das Mehl dazu. Wenn der steife Brei recht abgekühlt ist, so mischt man die gut zerquirkten Eigelb und hernach das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß dazu. Dann werden Klöße geformt, welche man in kochendes Salzwasser gibt und 20 Min. auf kleinem Feuer kocht. (Rochliste.) Man serviert eine Tomatensauce dazu.

Quarkbrötchen.

500 Gr. Quark, Salz, 50 Gr. Schnittlauch oder 5 Gr. Rümmel. Quark wird entweder ohne jede Zugabe, oder mit wenig Salz, fein geschnittenem Schnittlauch, oder Rümmel vermischt, auf Brot gestrichen. Ist der Quark ziemlich trocken, so wird er mit Rahm verrührt und es kann auch eine fein geriebene Salzgurke dazu gemischt werden.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Raffee-Gelee (als Dessert).

$\frac{1}{2}$ Liter kochende Milch wird durch einen Filtriersack mit 90 Gr. frisch gemahlenem Raffee geseiht und bei Seite gestellt. Dann gibt man 45 Gr. Gelatine nebst $\frac{1}{2}$ Liter kalter Milch, zwei Eßlöffel Zucker und einem Stück Zimt in eine Pfanne, bringt alles langsam zum kochen und verrührt es, bis die Gelatine aufgelöst ist. Man nimmt diese vom Feuer, verrührt sie mit dem Raffeeaufguß und zwei bis drei Eidottern und füllt die Mischung in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form, worin man das Gelee in kühlem Raume erstarren läßt.

Rhabarber-Pie.

Man füllt eine Pie-Schüssel mit in kleine Stückchen geschnittenem Rhabarber, vermischt mit reichlichem Zucker und etwas geriebener oder gehackter Zitronenschale. Dann setzt man einen Teigrand (Mürbteig) um die Schüssel, feuchtet ihn ringsherum mit Wasser an, legt einen nicht zu dünn aufgerollten Teigdeckel über das Ganze, drückt den Rand desselben und den Schüsselrand mit Daumen und Zeigefinger überall fest zusammen. Den Deckel verzieren man beliebig, macht oben in die Mitte einen kleinen Einschnitt mit dem Messer, überstreicht Deckel und Rand mit geschlagenem Ei und bäckt den Pie in einem gut geheizten Ofen $\frac{3}{4}$ Stunden. Warm oder kalt zu servieren.

Gesundheitspflege.

Frühjahrsmüdigkeit.

Ein besonderes Wort beansprucht die Frühjahrs-müdigkeit, die weniger die körperlich Arbeitenden und die Landleute, als vielmehr die vorwiegend geistig Tätigen und die Stadtbewohner befällt. Besonders nervöse und überarbeitete Personen, denen eine Ausspannung in der langen Zeit des Winters nicht möglich war, haben daran zu leiden. Wenn diese Erscheinung vorübergehend ist und sich nur auf wenige Tage beschränkt, so hat das nichts zu bedeuten. Ernster ist die Sache, wenn sich das Leiden in wochenlang andauernder Mattigkeit und — trotz der Müdigkeit — in Schlaflosigkeit mit ihren verschiedenen Erscheinungen äußert.

Ihren Grund hat die Frühjahrs-müdigkeit wohl hauptsächlich darin, daß die veränderten Witterungsverhältnisse, Licht, Luft, Luftfeuchtigkeit und Wärme einen großen Reiz auf den Körper ausüben und ihn zu neuer, erhöhter Lebenstätigkeit anfeuern. Alle diejenigen, die in winterlicher Tätigkeit in Büro, Schule oder anderen Arbeitsräumen ihre Nerven bis zur Übermüdung anspannten, werden unter diesem Ansturm leiden.

Besondere Frühjahrskuren, wie sie früher beliebt waren, sind nur auf den Rat des Arztes hin vorzunehmen.

Die Frühjahrs-müdigkeit sowohl, wie auch die Neigung zu Erkältungskrankheiten, bekämpft man am besten durch eine vernunftgemäße Lebensweise. Abhärtung durch Waschungen und Bäder (Wasser, Licht, Luft) soll bei vorheriger Gewöhnung fortgesetzt werden. Gewöhnung an alle Witterungseinflüsse ist auch durch Spaziergänge und Sport herbeizuführen; gleichzeitig wird durch sie ein wohlthuender Ausgleich gegenüber geistiger Überanstrengung geschaffen. S. P.

Krankenpflege.

Augenranke gehören zum Arzte,

womöglich zum Spezialarzte, nicht aber zum Optiker. Wenn diese Regel auch meist für äußerlich erkennbare Augenleiden allgemein anerkannt wird, so hält der Laie oft für die ihm wohl am geläufigsten geltenden Sehstörungen: Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit, den Optiker für den allein Zuständigen. Bei einiger Überlegung dürfte es aber wohl jedem klar werden, daß das alleinige Aufsetzen bezw. Anpassen einer Brille den Vorschriften über die Pflege eines so wichtigen Organs, wie es das Auge darstellt, nicht genügt, daß vielmehr eine genaue ärztliche Untersuchung des Leidens dringend geboten erscheint. C. C.

Rinderpflege und -Erziehung.

Die wichtigsten Grundregeln bei der Bekleidung des Kleinkindes.

Wenn das Kleinkind von den Windeln befreit wird und zusammenhängende Kleidung erhalten soll, dann achte die Mutter darauf, es nicht mit unnützem Ballast zu beschweren. Die gesamte Unterbekleidung: Höschen, Hemdchen und Röckchen, noch besser Hemdhöschen und ein warmes Leibchen, sollte von möglichst weitmaschigem Stoff gefertigt sein, um der Hautausdünstung durch Zutritt frischer Luft zum Körper die Wege zu ebnen. Das Kleidchen sollte immer gut waschbar sein, um es stets so leicht wie möglich säubern zu können. Flanell, Waschseide oder -seide sollte immer reinen Wollstoffen vorgezogen werden, die einer schonungsvollen Wäsche bedürfen. Die Machart sei so einfach wie nur möglich, da jede überflüssige Naht drückt und Einengung verursachen kann und dadurch zu Unbehagen des Kindes Anlaß zu geben vermag. Der Kittelschnitt mit angeschnittenen Ärmeln, das ganze Kleidchen also nur an der Seite zusammengefügt, eignet sich am besten für Knaben- und Mädchenbekleidung bis zum fünften Jahre. Der Schluß sollte bei dieser Kleidung nur vorn sein, um einerseits lästigen Druck beim Liegen, andererseits das Verwirren des Haares an den Knöpfen zu verhüten. Die Garnitur hat so einfach wie möglich zu sein, denn das Kleid soll ja nur den Rahmen für das Kind bilden und nicht vom kleinen Träger ablenken. E. N.

Wenn nervöse, blutarme Kinder

mit schlechter Verdauung an aufgetriebenem Leib und Gasbildung leiden, dann sollte man ihnen öfter eine Mischung von Anis- und Fenchelöl auf Zucker eingeben. Diese Öle erhält man in der Apotheke, man kauft sie gesondert und mische sie erst auf dem Zucker, d. h. man gibt von jedem Öl je 2—3 Tropfen auf ein kleines Stückchen. Dreimal täglich eingenommen, ist dieses Heilmittel von vorzüglicher Wirkung, dabei wird es selbst vom empfindlichsten Kinde gern genommen. Dr. L.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Behandlung schlecht überwinterteter Topfgewächse.

Unter den Topfpflanzen gibt es immer solche, die den Winter schlecht überstanden haben und im Frühjahr unschön aussehen. Diese beanspruchen dann eine besonders sorgfältige Behandlung während der Sommer-

monate. Am besten ist, man nimmt sie aus den Töpfen und verpflanzt sie gleich ins Freie auf ein zuvor umgegrabenes und sorgfältig hergerichtete Garten- resp. Blumenbeet oder in eine Rabatte, aber an halbschattiger Stelle, besonders wenn es sich um Geranien, Fuchsien, Begonien und Hortensien handelt, weil diese, wie noch so manche andere Zimmerpflanze, einen allzu sonnigen Standort nicht vertragen, auch ihren Flor bei weitem nicht in so farbenprächtiger Weise zur Geltung bringen, als wenn sie auf Stellen im Garten ausgepflanzt werden, wo die Sonnenstrahlen nur gedämpft und nur zeitweise (täglich etwa 3—4 Stunden) auf sie einwirken können.

Man pflanzt sie im Freien, aber nicht tiefer ein, als sie im Topfe gestanden sind, gießt nur ganz mäßig, bei oder gleich nach einem Regen mehrere Tage lang gar nicht. Gewöhnliche Gartenerde ist für solche empfindliche Topfpflanzen meist zu schwer und zu wenig durchlässig, daher muß dieselbe vor dem Versetzen ins Freie mit recht lockerer Kompost- oder Lauberde, auch Torfmull u. dergl. innig vermischt werden. Von der ausgetopften Pflanze wird vor dem Versetzen ins Freie der Wurzelballen zuerst ringsum mit einem spitzen Holzchen aufgelockert, die äußerste harte Erdrinde entfernt, allfällig tote oder verletzte und faulende Wurzeln, Triebe und Blätter weggenommen. Nach dem Versetzen wird die Pflanze angegossen und durch einige Reisier oder Latten und Stoff so lange beschattet, bis sie angewachsen ist und zu treiben beginnt. Bei dieser Behandlung werden sich die kränkenden Topfpflanzen sehr bald erholen und einen prächtigen Flor entfalten. —r.

Tierzucht.

Einfachste und sicherste Vertilgung von Ungeziefer bei Geflügel, Hunden, Ragen etc.

Die meisten Vertilgungsmittel haben den Nachteil, daß sie, im Großen angewendet, entweder zu kostspielig sind oder zu schwach, so mit das Ungeziefer nur betäuben, aber nicht töten; andere sind zu scharf und greifen die Haut der Tiere an. Seit einiger Zeit brauche ich nun in solchen Fällen ein Mittel, welches trotz seiner Einfachheit und Billigkeit doch absolut sicher wirkt; es besteht bloß aus starkem Salzwasser. Man rechnet hierzu auf 10—12 Liter Wasser 1 Kilo gewöhnliches Viehsalz. Man löst es in heißem Wasser vollständig unter öfterem Umrühren auf und nachdem man zuvor die betreffenden Haustiere in einen andern Raum verbracht oder ins Freie gelassen und mit einem Wischer den Stall zuerst ausgekehrt und ausgemistet hat, wäscht

man Decke und Wände, Sitzstangen und Boden mit dieser Lösung gründlich ab, bespritzt auch damit die noch leeren Legenester der Hühner, Tauben, Enten &c.

Nachdem dies geschehen, bereitet man aus gleichstarker Lösung ein Bad für die Tiere selbst; bevor sie wieder in den gereinigten Stall verbracht werden (weil dieser sonst gar bald wieder durch sie infiziert würde), muß ein Tier um's andere durch rasches mehrmaliges Untertauchen bis zum Kopf und ausgebreiteten Flügeln darin gebadet werden, wobei darauf zu achten ist, daß jede Körperstelle, auch unter den Flügeln, recht vom Salzwasser durchtränkt werde. Nach dem Bade läßt man die Tiere zuerst wieder ins Freie, damit sie sich an sonnigen Plätzchen und durch Bewegung wieder trocknen und erwärmen können. Unterdessen ist dann auch der nach dem Auswaschen weit geöffnete Stall wieder ganz trocken geworden. Will man Decke und Wände des Stalles, sowie die Sitzstangen, Legenester und Schlafräume des Hausgeflügels ausweißeln (wie dies alljährlich mindestens ein Mal geschehen sollte), so kann das Salz gleich in der zu diesem Zwecke hergestellten Ralkmilch aufgelöst werden; es braucht dann nur halb so viel Salz, wie oben angegeben, weil ja die Ralkflüssigkeit ohnehin schon scharf und ätzend wirkt. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

9. Als Kochgeschirr für meinen elektrischen Herd verwende ich solches aus Glas und aus Aluminium. Alle Speisen, die in den zylinderförmigen Selbstkocher kommen, koche ich in Aluminium-Geschirr, da ich kein Glasgeschirr kenne, das für einen solchen Kocher verwendet werden könnte. Für Gerichte, die nur kürzere Zeit gekocht werden müssen, also nicht in den Selbstkocher kommen, benütze ich ausschließlich Glasgeschirr, ebenso für den Bratofen. Dabei verfare ich folgendermaßen: Ich stelle die kalte Glaschale mit dem zu kochenden oder zu badeenden Inhalt auf den noch kalten Heizkörper oder in den noch kalten Bratofen. Dann erst schalte ich den elektrischen Strom ein und zwar erst auf eins — also Minimum-Stromzufuhr, so daß sich Heizkörper und Glasgeschirr zu gleicher Zeit erwärmen. Dann erst schalte ich auf die stärkere Stromzufuhr um. (Aufläufe gehen z. B. sehr schön auf dabei.) Als ich f. B. beim Einkauf eines dritten Glas-Kochgeschirres der bedienenden Ladentochter sagte, dasselbe sei für den Gebrauch auf dem elektrischen Heizkörper bestimmt, bemerkte mir diese nachdrücklich: „Das geht nicht, das Glas-Kochgeschirr darf nicht direkt auf die elektrische Platte zu stehen kommen!“ Der Tatsache entsprechend, erwiderte ich ihr, daß ich die von

ihr verneinte Möglichkeit bereits mit gutem Erfolg ausprobiert habe. Daß auch hier Sorgfalt und Liebe zur Sache helfen müssen, Schaden zu verhüten, muß wohl kaum besonders betont werden. Frau F. in B.

17. Zum Reinigen fettiger Kragen genügt 1 schwacher Theelöffel voll Salmiakgeist auf $\frac{1}{2}$ Liter lauwarmes Wasser. Es ist besser, 2—3 Mal frisches Salmiakwasser zu verwenden, als für das nötige Quantum verhältnismäßig mehr Salmiakgeist beizufügen. H.-E.

18. Braune Schuhe, die man dunkler färben möchte, werden selten schön. Ich möchte Ihnen raten, solche schwarz zu färben, damit ist die Frage am besten gelöst. Leserin.

19. Wunder und Moderna bewähren sich als Backapparate gleich gut, sind auch im Preis ungefähr gleich und beide für Gas und Elektrisch je in besonderer Ausführung erhältlich. Beim „Wunder“ ist man an die speziell dafür angefertigten Kuchen- und Auflaufformen, die in der Mitte einen leeren runden Raum (Ringform ähnlich) aufweisen, gebunden. Im „Moderna“ lassen sich alle runden und länglichen Formen, soweit ihre Höhe und Breite der Höhe und Breite des zur Verwendung kommenden Apparates entsprechen, verwenden. Im Moderna können zwei flache Kuchen gleichzeitig gebacken werden. H.-E.

Fragen.

20. Es handelt sich gegenwärtig darum, in unserer Wohnung neue Zimmer-, sowie Korridorböden zu machen. Kann mir jemand aus Erfahrung mitteilen, welche Arten in Bezug auf Reinhalten und Gesundheit am empfehlenswertesten sind? Die Zimmer sind sehr groß und das Reinigen der Böden sollte nicht mehr Zeit als nötig in Anspruch nehmen, jedoch auch gesundheitlich möglichst vorteilhaft sein. Für gütige Wegleitung danke bestens. L. R.

21. Abt „Vigor“ auf die Wäsche einen schädlichen Einfluß aus? L. R.

22. Welche schnellwachsende Schlingpflanze ist für ein Gartenhaus zu empfehlen? Kapuzinerkresse ist mir, ihres unangenehmen Geruches wegen, nicht sympathisch. Oder gibt es auch Sorten, die diese üble Eigenschaft nicht besitzen? Leserin.

23. Braucht es ein spezielles Verfahren, um den aus Peddigrohr geflochtenen Gegenständen, wie Körbchen &c., ein schön weißes Aussehen zu verleihen, wie es den in den Geschäften ausgestellten Sachen eignet? Das Peddigrohr, das ich hier bekommen kann, ist leider nie so schön weiß und ich möchte auch nicht jede Arbeit beizen. Für gütige Anleitung wäre sehr dankbar. Rosmarie.

24. Unlänglich der „Hausverputzete“ haben unsere Fensterscheiben Farbspritzer (Olfsarbe) bekommen. Weiß jemand guten Rat, wie diese wegzubringen sind? Frau E.