Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **13 (1906)**

Heft 13

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 13. XIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | Zürich, 7. Juli 1906.

Der, dem ein bescheidenes Los genügt,
Hat einen Schatz, der nie versiegt;
Dem Unersättlichen in jeglichem Genuß
Wird selbst das Glück zum Ueberdruß.

L. Bechstein.

Allzupraktisch.

Wer die „Frageecke" des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" oder anderer Blätter mit ähnlichem Inhalt mit Aufmerksamkeit durchliest, kann die Beobachtung machen, daß viele Hausfrauen bestrebt sind, die verschiedensten Reparaturen, die Fleckenreinigungs- und Färbearbeit selber vorzunehmen, um Geld zu sparen. Das ist ja schön und gut. Die Hausfrau soll sparsam und praktisch wirtschaften und das Vorhandene zu rate ziehen, aber sie hüte sich vor Uebertreibung — vor falscher Sparsamkeit.

Es gibt Dinge, die man dem berufsmäßigen Arbeiter überlassen muß.

Straußfedern z. B. selbst schwarz zu färben, ist solch eine falsche Sparsamkeit. Eine schöne Straußfeder ist ein teures Ding und sie wirklich „schön" zu färben, ist eine Kunst, die erlernt und geübt sein will. Und um die wenigen Rappen zu sparen, die das kunstgerechte Färben kostet, soll man lieber die Feder nicht der Gefahr des Verdorbenwerdens aussetzen.

Es gibt überhaupt Familien, in denen jahraus, jahrein gefärbt wird. Nun ist aber ein gefärbtes Kleid immer nur ein Notbehelf. Es trägt sich schnell ab, wird unansehnlich, zerknittert, es ist eben gefärbte Ware. Nur ganz gute Wollstoffe, schwere Kaschmire ꝛc. lohnen der Mühe des Färbens. Dazu kommt noch, daß die Zutaten zu gefärbten Kleidern dasselbe kosten, wie zu neuen, der Macherlohn derselbe ist, oder, wenn man selbst schneidert, daß die Zeit der Arbeit doch auch berechnet werden muß. Kurz, wer wirklich genau rechnet, wird bald finden, daß bei dem leidigen Färben nicht viel herauskommt. Seidene Kleider zu färben, besonders schwarz, ist erst recht nicht anzuraten. Der ganze „Kern" der Seide geht beim Färben heraus und die Seide wird knitterig und auch oft „verbrannt", so daß sie sofort mürbe wird und bricht.

Aus hellen seidenen Kleidern Flecken zu entfernen, ist ebenfalls eine Kunst. Wenn wir selbst erst daran herumprobieren, dann

ist meistens der Schaden schon unheilbar geworden. Um die drei bis vier Franken für die chemische Reinigung zu sparen, haben wir das ganze Kleid verdorben, müssen es ändern lassen, irgend welchen Besatzstoff kaufen, kurz, viel mehr ausgeben, als das Reinigen gekostet haben würde.

Und dann die Reparaturen. Wenn man geschickte Hände hat und praktischen Sinn, kann man vielerlei selbst kleben, leimen, kitten. Aber besonders an wertvollen Stücken, die sorgfältig zu behandeln sind, versuche man sich lieber nicht selbst, sondern gebe sie einem tüchtigen Handwerker; man verdirbt zu leicht etwas auf Nichtwiedergutmachen.

Die Frauen trennen sich in solchen Fällen gar zu schwer von den wenigen Rappen! Es lockt sie, die zu „sparen". Aber diese Sparsamkeit muß doch auch einen Sinn haben. Und in den angeführten Fällen hat sie das nicht. Man spart an der einen Stelle, um an der andern desto mehr auszugeben.

Und man verschleudert damit ein anderes kostbares Gut, die Zeit. „Zeit ist Geld" — auch die Zeit der Hausfrau. Und diese ist oft doppelt und dreifach kostbar. Wie viel Notwendiges ist doch täglich zu tun, wie wertvoll ist oft jede Minute. Und während man eine Straußfeder färbt, deren Auffrischung vielleicht fünfzig Rappen kosten würde, versäumt man, einen Schaden an einem Wäschestück oder einem Kinderkleid auszubessern, der dann unheilbar wird.

Die erfahrene Hausfrau weiß da schon das Richtige zu treffen. Sie weiß ganz genau, was sie selber tun kann und soll und was sie andern überlassen muß. Aber junge, unerfahrene Frauen setzen oft einen gewissen Stolz darein, recht „praktisch" zu sein, vieles selbst zu machen, was andere „aus dem Hause" geben. Wenn sie ein wenig nachdenken wollten, würden sie bald einsehen, daß es sehr unpraktisch ist, — „zu praktisch" sein zu wollen. H.

Nur Arbeit hebt dich sanft hinweg
Aus dumpfem Weltverneinen;
Sie gibt der Stunde einen Zweck,
Hat auch das Leben keinen.

Ein Salatkünstler.

(Nachdruck verboten.)

Neben manchem Törichten, das die Tafelsitte in unserer Zeit aufgebracht — man erinnere sich nur an das Bestreuen des Tafeltuches mit losen Blumenblättern, die schnell vor den Augen der Tischgenossen welk werden und noch mitten im Mahle ein trauriges Leichenfeld darstellen — sind auch erfreuliche Neuerungen wahrzunehmen und hierzu rechnet ein Gourmand die mehr und mehr in Aufnahme kommende Sitte — in England und Deutschland ist dieselbe zwar schon seit Jahren eingeführt — die zarten Salatblätter in ihrer natürlichen Beschaffenheit auf den Tisch zu bringen und vor aller Augen mit den entsprechenden Zutaten zu versehen. Schon die Zurüstung regt den Appetit an. Der große Physiologe Brillat Savarin behauptete, daß der Salat jung mache. Und dieser Gewährsmann belehrt uns auch, wie vorteilhaft es unter Umständen sein kann, wenn man sich auf die künstlerisch vollendete Herrichtung des Salats versteht. Unter den französischen Edelleuten, die von den Stürmen der großen Revolution nach London verschlagen wurden, befand sich ein Herr d'Aubignac, der eines Tages, in einem Gasthaus speisend, sich von einem vornehmen jungen Engländer angeredet sah, welcher in Gemeinschaft mit einigen Freunden an einem der Tische Platz genommen hatte. „Herr Franzose", sagte der Engländer, „Ihre Nation steht in dem Rufe, in der Kunst des Salat-Anmachens allen Völkern voraus zu sein. Hätten Sie wohl die Güte, für uns einen Salat anzurichten? d'Aubignac besann sich nicht lange, gab dem Wirt an, welcher Ingredienzen er bedürfe und während er sich ans Werk machte, erzählte er auf Befragen der jungen Dandies freimütig, daß er mit seinen aus Frankreich geretteten Mitteln am Rande sei. So sträubte er sich auch nicht, nachdem sein Salat hergerichtet war und allgemeines Lob geerntet hatte, gegen die Annahme einer Fünfpfundnote, die ihm einer der jungen Leute zusteckte; auch seine Adresse teilte er ihnen mit. Wie erstaunte er aber, als er einige Tage später die höf-

liche Einladung erhielt, sich in einem der vornehmsten Häuser Londons einzufinden, um daselbst ebenfalls einen Salat zu bereiten. Er folgte natürlich diesem Rufe, legte abermals mit seiner Kunst große Ehre ein und erhielt eine noch höhere Belohnung.

Weiter und weiter verbreitete sich der Ruhm seiner Kunstfertigkeit und in kurzer Zeit war er der „fashionable saladmaker" Londons, ohne den keine üppige Gasterei der Hauptstadt vollständig war.

Bald konnte er Pferde und Wagen, sowie einen Bedienten halten, der ihm die Zutaten zur Salatbereitung in einem Mahagonikästchen nachtrug, ja, er ließ solche Kästchen mit den entsprechenden Zutaten als Inhalt anfertigen und verdiente mit deren Verkauf schweres Geld. Als wohlhabender Mann kehrte er schließlich in seine Heimat zurück und hatte sein Glück nichts anderem zu verdanken, als der Geschicklichkeit, den lichten Lattich schmackhaft zu würzen. Zu den obligaten Zutaten des Salats gehört — was letzterem einen pikanten Geschmack gibt — ein Eidotter mit Senf in der Salatschüssel verrührt, dann wird das Uebrige beigefügt, auch etwas Zucker (letzteres hauptsächlich in Frankreich üblich), dann erst werden die Blätter hinzugetan und gründlich gemischt. L. M.

Zum Sterilisieren.

(Nachdruck verboten.)

Die Zeit des Gemüse- und Beerenkonservierens steht vor der Tür und es mag mancher Leserin willkommen sein, etwas über die Erfahrungen, welche eine Hausfrau während 15 Jahren auf diesem Gebiete gesammelt hat, zu hören.

Ich schicke voraus, daß mir in diesen vielen Jahren kein einziges Glas gesprungen oder verdorben ist oder ungenießbar gewesen wäre, seines widerlichen Geschmackes wegen. Und doch habe ich beim Konservieren mich gar keiner besonderen Künste bedient. Die Hauptsache ist, daß man von Anfang an bei allen Manipulationen große Sorgfalt und Genauigkeit beobachtet. Die Früchte sterilisieren wir meistens ohne Zugabe von Zucker, ausgenommen Rhabarber, Birnen, Stachel- und Johannisbeeren, diese alle bekommen einen guten Zuckerguß. Auf diese Art kann man z. B. die Heidelbeeren sehr gut gegen Diarrhöe verwenden und das ist gerade zur Sommerszeit oft ein vielgeschätztes Heilmittel, namentlich in kinderreichen Familien.

Die Zwetschgen aber schmecken gewöhnlich — den Herren wenigstens — besser ohne Zucker. Sie haben einen sehr angenehmen Säuregehalt, auf diese Weise bereitet, der erfrischt und anregt. Die Zwetschgen konservieren wir gewöhnlich auf zweierlei Arten, einmal füllen wir sie halbiert und entsteint roh ein und wenn wir ihnen ein gutes Aroma bewahren wollen, legen wir unten und oben ins Glas ein paar gequetschte Steine. (Wer nicht darauf achten muß, möglichst viel Früchte auf ein Glas zu bringen, sterilisiert die ganzen Zwetschgen.) Oder wir machen ein regelrechtes „Mues", doch natürlich ohne das gewohnte Teiglein, nur mit Zucker; so hat man im Winter die Freude, ein fertiges „Mues" als Gemüse oder zu einer prächtigen „Wähe" das „Zeug" dem Glas entnehmen zu können.

Die Birnchen kochen wir gewöhnlich in starkem Zuckerwasser halbweich, füllen sie noch warm ein und gießen so viel von dem gekochten Zuckerwasser bei, bis es über den Früchten steht, sonst werden diese unansehnlich. Vor dem Gebrauch kochen wir sie dann noch völlig weich unter Beigabe von etwas Weißwein und Zucker mit Zimmt. So schmecken sie delikat. Zucker kann man den Früchten, die man ohne solchen sterilisierte, beim Gebrauch immer nach Belieben zugeben.

Soviel über die Früchte. Wer solche im eigenen Garten hat oder sie selbst pflücken lassen kann, sollte es sich nicht reuen lassen, einen Sterilisier-Apparat anzuschaffen..

Nun zu den Gemüsen. Nach verschiedenen Fragen und Antworten im „Ratgeber" zu schließen, bildet die Gemüse-Konservierung das „Sorgenkind" vieler Hausfrauen. Es sind entschieden nicht alle Gemüse geeignet zum Sterilisieren. Am besten

werden Bohnen, Karotten, Pois-verts; wer sich nicht an der etwas unansehnlichen Farbe des Blumenkohl stößt, mag es auch mit diesem probieren.

Von den Bohnen wiederum sind es auch nur einzelne Sorten, die sich zum konservieren eignen. Von einer zarten, weichen Bohne sollte man von vorneherein abstrahieren. Nachdem wir so ziemlich alle Sorten durchprobiert, sind wir bei den sogenannten „Stickelhöckerli" stehen geblieben, die eine fleischige, feste und doch zarte Schote liefern und welche man pflückt, bevor sie Kerne hat. — Diese Bohne, richtig sterilisiert, hat uns und unsern Gästen immer ausgezeichnet gemundet und ist von einer frischen Bohne fast nicht zu unterscheiden. Wir lassen das Wasser stark kochen, geben Salz und die Bohnen bei und lassen sie fast halbweich kochen, breiten die Bohnen sodann schnell auf saubere Siebe aus, füllen sie so rasch wie möglich sorgfältig ein und gießen bis obenhin mäßig gesalzenes Wasser bei.

Die Karotten und Pois-verts, einzeln oder gemischt, wie man will, beide möglichst jung, werden ganz gleich behandelt wie die Bohnen, nur mit dem Unterschiede, daß bei den Pois-verts und Karotten das Wasser, in denen sie vorgekocht werden, nicht weggeschüttet, sondern etwas abgekühlt in die Gläser gefüllt wird. Vor dem Gebrauch ziehen wir alles noch schnell durchs kalte Wasser, die Bohnen lassen wir auch $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde darin liegen.

Zum Schluß sei nun noch gesagt, wie das eigentliche Sterilisieren besorgt wird. Die gut gefüllten und sorgfältig gestopften Gläser werden ins Wasser gebracht, sei es im Behälter, in Körbchen oder bloß auf das vom braven Ehegatten angefertigte Holzbrett. Das Wasser soll bis an die Mitte der Gläser reichen. Und nun beginnt das Feuern; je langsamer desto besser. Wer auf dem Gas- oder Petrolherd kochen kann, ist gut dran, da das Feuer ja nach Belieben reguliert werden kann; beim gewöhnlichen Herd hat man aufzupassen, daß das Feuer nie ausgeht, namentlich, wenn es im Topfe zu sieden angefangen hat. Daß dieser gut schließen muß und nie abgedeckt werden darf, ist eine bekannte Regel.

Von der Zeit an, da der Dampf unter dem Deckel hervortritt — also vom Siedepunkt an — sterilisieren wir: die Früchte (roh und vorgekocht) durchschnittlich noch 25 Minuten, die vorgekochten Gemüse noch eine leichte Stunde.

Selten ist es vorgekommen, daß nach einigen Tagen kurze Zeit nachsterilisiert werden mußte, und immer nur dann, wenn die Deckel oder Ringe nicht ganz gut waren.

Die fertigen Gläser dürfen nicht der Zugluft ausgesetzt werden, wenn sie aus dem Topfe kommen. Im Keller stellen wir sie an einen ganz dunklen Ort und sehen von Zeit zu Zeit mit einem Licht nach, ob noch alle Deckel intakt sind.

Seit 15 Jahren benutze ich den Weckschen Apparat und habe noch nie unangenehme Erfahrungen dabei gemacht, damit soll natürlich nicht gesagt sein, daß andere Systeme nicht ebenso gut funktionieren können.

Es sollte mich freuen, mit diesen kurzen Auseinandersetzungen dieser oder jener sterilisierenden Hausfrau einen Wink, wo sie vielleicht etwas ändern sollte, gegeben und aufs neue alle zum Sterilisieren aufgemuntert zu haben. Fr. Pf. B.

Aus dem Pflichtenheft einer Koch- und Haushaltungslehrerin.

Zehn Gebote.

1. Tritt nie unvorbereitet vor deine Schülerinnen. Du sollst den Unterrichtsstoff zu Hause wohl durchdenken, sollst die Gerichte, welche gekocht werden, auch theoretisch behandeln können.

2. Sprich stets laut und langsam, damit alle Anwesenden die Belehrung vernehmen, welche nicht nur für eine Schülerin bestimmt sein darf.

3. Arbeite nicht selbst, sondern leite durch Vorzeigen zu den nötigen Geschäften an, wobei du wohl darauf achtest, daß jede Schülerin beschäftigt wird.

4. Beharre bei einer für gut befundenen Methode. Laß einzelne Lehrsätze wörtlich wiederholen, zeige dich nie schwankend in deinen Ansichten, damit die Schülerinnen an dich glauben.

5. Die Töchter zur Selbstständigkeit zu erziehen, sei deine vornehmste Aufgabe. Mache mit jeder einzelnen Versuche, ob sie das Ziel erreicht.

6. Verschwende die Zeit nicht mit dem Diktieren von Rezepten; behandle vielmehr das Wesen und den Zweck der Nahrungsmittel und versäume in keiner Stunde, zu repetieren.

7. Lehre deine Schülerinnen mit geringen Mitteln schmackhaft und nahrhaft kochen, leite sie zur Sparsamkeit in den Verrichtungen des Haushalts an.

8. Beweise ihnen auch, daß Fleiß, Reinlichkeit, Pünktlichkeit, Sorgfalt, überhaupt gute Ordnung die Grundpfeiler zum Wohlstand eines Hauses sind.

9. Arbeite stets an deiner eigenen Erziehung und Fortbildung durch das Lesen von Fachliteratur und von guten Büchern mit allgemein bildendem Inhalt.

10. Sei in allen Dingen in- und außerhalb der Haushaltungsschule das lebendige Beispiel für das, was du lehrst; die hohe Bedeutung deiner Stellung sei dir stets gegenwärtig.

Haushalt.

Bei der Bereitung von **Gemüsesaucen, Kraut, Rhabarber,** und den verschiedenen **Obstbreien** 2c. muß, wenn die Konsumenten jugendlichen Alters sind oder körperliche Arbeit zu verrichten haben, eine Mehlbeigabe gemacht werden, damit die Gerichte konsistenter, nährender werden. Nun ist aber allen Hausfrauen und Köchinnnen bekannt, daß ein richtiger Mehlbrei 25—40 Min. kochen muß, das heißt, so lange, bis sich die Masse vom Boden und der Wand des Kochgeschirrs ablöst. Dies bestätigen alle chemischen Untersuchungen. Weil nun aber bei der Zubereitung der eingangs erwähnten Gerichte das Mehl — in Rücksicht auf den Geschmack der Speisen — nicht so lange gekocht werden kann, wie es zur vollständigen Erschließung des Nährstoffes nötig wäre, bleiben dieselben meistens unverdaut, sie sättigen nur scheinbar. Die Chemiker und denkenden Köchinnen haben diese Beobachtung längst gemacht, aber es war keine Abhülfe möglich. Bei allen Proben mit entfeuchteten Mehlen und Grießen hat sich nun aber ergeben, daß solche schon nach 5—6 Minuten Siedezeit in den Zustand der Verdaulichkeit kommen, indem sich, wie oben betont, die Masse vom Boden und Seitenwand der Pfanne löst. Die denkende Hausfrau wird also im Interesse ihrer Familienangehörigen die entfeuchteten Witschi-Mehle in der Küche verwenden.

Die Hülsen frischer Zuckererbsen, an der Sonne gedörrt, geben sehr schmackhafte Suppen, wenn sie mit Fleisch, Leber 2c. gekocht werden. Im Selbstkocher werden diese Suppen besonders gut.

Resten von Emmenthaler Käse, die man genügend hart werden läßt und in diesem Zustande fein reibt, sind dem besten Parmesanerkäse gleichwertig. Wenn solcher Käse mit entfeuchteten Suppeneinlagen vor dem Einrühren vollständig gemischt wird, erzielt man ohne Fettbeigabe eine der Fleischbrühe ähnliche Suppe.

Erprobte Mittel gegen Grasflecken. Grasflecken in hellen Kleidern werden — am besten in noch frischem Zustande — auf beiden Seiten mit einer nicht zu scharfen Zinnsalz-Lösung bestrichen, und dann mit klarem kalten Wasser recht gut nachgespült. Bei ungefärbten Baumwollstoffen oder weißer Leinwand, reibt man die Flecken sofort mit Spiritus, nicht mit Wasser. Erst wenn sie tüchtig mit Spiritus gerieben worden sind, behandelt man sie mit Wasser und Seife.

W.

Küche.

Kochrezepte.

Mangoldsuppe. Ungeschälte, in kleine Stücke zerschnittene Mangoldstiele, auf 5 Liter Wasser ungefähr 2½ Kilo, kocht man in Salzwasser 2 Stunden lang. Dann seiht man die Brühe sorgfältig ab, passiert ¼—½ der Stiele und fügt sie der Brühe wieder bei, auch nach Belieben 6—8 gekochte, geriebene Kartoffeln. 2 ganze Eier und etwas geriebener Käse werden dann mit ⅜ Liter nicht allzusaurem Rahm gut vermischt und sorgfältig der Suppe beigegeben. Ist diese noch nicht dick genug, kann man eine Einbrenne von Butter und Mehl zufügen. Hat die Suppe dann nochmals eine Stunde gekocht, serviert man sie mit gerösteten Brotwürfeln. Man kann aber auch Gries, Nudeln, Reis, feine Knödel u. s. w. einlegen.

Aus „Diät. Speisezettel" von A. Bircher.

Gedämpfte Ente. Zeit 1½ Stunden. 1 Ente, 2 Deziliter Wasser oder Fleischbrühe, 1 Deziliter Weißwein, 2 Lorbeerblätter, 2 Pfefferkörner, je 1 Zweiglein Thymian, Basilikum und Petersilie, 3 große Zwiebeln, 100 Gr. Butter, Zitronensaft, Salz. — Die sauber geputzte und dressierte Ente wird in den gut schließenden Schmortopf gebracht, die Flüssigkeit, in welcher die Gewürze bis auf die Zwiebeln aufgekoch.

wurden, mit diesen daran gegossen und zugedeckt weich geschmort. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten dünstet man die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in der Butter weich, aber nicht braun und vermischt sie mit der Entenbrühe. Die Brühe wird entfettet und passiert, die Zwiebelscheiben jedoch wieder zum Fleisch gelegt.

Aus „Gritli in der Küche".

Kalbsvoressen mit Reis. Kalbfleisch, je nach Bedarf, wird in Stücke geschnitten; ein Teil soll Bruststück sein, damit das Gericht saftiger wird. Man gibt Fett in die Kasserole und hält in Rädli geschnittene Rübli, etwas Petersilie, fein gehackte Zitronenschale und Zwiebel bereit. Das Fleisch, das vorher mit dem nötigen Salz und Pfeffer gewürzt worden ist, wird mit diesen Zutaten gut vermischt und auf schwachem Feuer weichgedämpft. Nun stäubt man so viel Mehl, daß die Sauce gebunden wird, hinein, gießt mit guter Fleischbrühe oder heißem Wasser auf, und läßt das Ganze noch einmal gut durchkochen. Mit Reis zum Beispiel schmeckt dieses Ragout sehr fein. — Soll das Gericht schön aussehen, so wird der Reis blanchiert, durchgeseiht und in Fleischbrühe weichgekocht. Man füllt den Reis in einen mit kaltem Wasser ausgespülten Reisring, stürzt ihn auf eine Platte, und gibt das Ragout in die Mitte. Wer ein übriges tun will, dämpft Champignons weich, und garniert den Reisring mit diesen und kleinen Krebsen.

Braisierte Hammelkeule (Schafstotzen). Zeit 2½ Stunden. 1 gelagerte Keule, 100 Gr. Speck, Bratengemüse, Salz, Pfeffer, 2 Zwiebeln, ½ Liter Fleischbrühe. — Eine gelagerte Keule wird sorgfältig von Fett und Häuten befreit, ausgebeint und gerollt, das Fleisch mit Speck in ziemlich dicken Würfeln gespickt, nachdem Einschnitte gemacht und der Speck tief hineingeschoben worden. Man überbindet den Braten netzartig wie eine Wurst. Dann macht man Fleischbrühe oder Wasser siedend, gießt es über das Fleisch, welches in eine gut verschließbare Bratpfanne samt den Zutaten gelegt wurde, und dünstet es im Bratofen oder auf dem Herd zugedeckt weich unter öfterm Begießen. Man garniert mit Essiggurken.

Spinatkräpfli. Man macht einen Nudelteig von Mehl, 1 Ei, Milch und etwas Salz, und wallt diesen gut aus. Man nimmt dann übriggebliebenen gekochten Spinat und verteilt diesen auf den Teig, indem man mit einem Theelöffel kleine Häufchen Spinat in ungefähr 5 Centimeter Entfernung aufsetzt. Man legt ein anderes Stück Teig auf, drückt es ringsherum fest an und schneidet mit einem Messer viereckige Stücke, die man noch etwas stehen läßt. In siedendem Salzwasser werden die Kräpfli ¼ Stunde gekocht, dann abtropfen gelassen und mit heißem Fett und Brosamen übergossen. Sehr gut schmeckt es auch, wenn man geriebenen Käse zwischen die einzelnen Kräpfli streut.

Johannisbeerkompott. Die abgezupften Johannisbeeren, ungefähr 500 Gr., werden in 250 Gr. Zucker und wenig Wasser so lange gekocht, bis sie sinken. Dann fängt man sie mit einem Schaumlöffel heraus, legt sie in die Kompottschüssel, kocht den Saft noch stärker ein und gießt diesen über die Beeren.

Erdbeerschnitten. Man schneidet einige Semmelbrötchen in dünne Schnitten, bäckt sie in Butter hellgelb und bestreicht sie noch warm mit leicht zerdrückten, etwas gezuckerten Erdbeeren.

Rahm Niocchi. ½ Liter Milch, 200 Gr. Butter, 250 Gr. Mehl, 400 Gr. Emmenthalerkäse, 5 Eier, Salz und Muskatnuß. Die Milch wird mit 150 Gr. Butter aufgekocht, etwas Salz, dann das Mehl beigegeben und sofort auf dem Feuer gerührt bis sich ein fester Teig bildet. Dann 300 Gr. geriebener Käse beigemischt und nachdem der Teig halb erkaltet ist, die 5 Eier einzeln darunter gerührt und mit etwas Muskatnuß gewürzt. Eine Kochplatte wird stark mit Butter bestrichen, dann mit einem Eßlöffel vom Teig abgestochen, mit einem andern in heißes Wasser getauchten Löffel die Klöße hübsch glatt geformt und auf die Platte gelegt. — Eine aus Butter, Mehl und Rahm präparierte, ziemlich konsistente Sauce, zu welcher man noch geriebenen Käse gibt, wird über die Klöße gegossen. Dann wird noch Käse darauf gestreut und Butterstückchen aufgelegt, das Ganze 25—30 Minuten in ziemlich heißem Ofen gebacken und heiß serviert. (Vier Portionen.)

Weichselgugelhopf. 140 Gr. Butter werden zu Schaum gerührt, dann gibt man nach und nach 6 Eidotter, 250 Gr. feines Mehl, 150 Gr. an einer Zitrone abgeriebenen Zucker, 2 Löffel Hefe, 1 Prise Salz und den steifen Schnee der 6 Eiweiße dazu; zuletzt noch 400 Gr. von den Stielen befreite Weichseln. Hierauf streicht man die Form gut mit Butter aus, bestreut sie mit Brosamen, gibt den Teig hinein, doch nicht zu voll, damit er Platz zum Aufgehen hat. Nachdem er hinlänglich aufgegangen, wird der Gugelhopf in nicht zu großer Hitze gebacken, gestürzt, mit Zucker und Zimmt bestreut und erkaltet zu Tisch gebracht.

Eingemachte Früchte.

Gerührte Erdbeermarmelade. 1 Kilo Erdbeeren, 1 Kilo Grieszucker. Die Erdbeeren werden mit einem Holz- oder Porzellanstößel gequetscht und durch das Haarsieb getrieben, der Zucker langsam unter fortwährendem Rühren darunter gemischt, eine Stunde lang die Masse nach einer Seite hin gerührt, dann in Geleegläschen gefüllt und in gewohnter Weise verbunden.

Marmeladen von andern Beerenfrüchten und Steinobst aller Art. Auf je 1 Kilo Früchte 6 Deziliter Wasser, ½ Kilo Stockzucker, 200 Gr. Grieszucker. — Die Früchte werden lagenweise mit dem Grieszucker in eine tiefe Schüssel gebracht und und über Nacht in den Keller gestellt. (Aprikosen, Pflaumen ꝛc. halbiert und entsteint.) Will man die Früchte zusetzen, so wird zuerst der Stockzucker mit dem Wasser zur großen Perle

gekocht, dann die nun im Safte schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker hinzugefügt und die Marmelade unter öfterm Umrühren vom Zeitpunkt des Kochens an zirka 10 Minuten gekocht. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte.

Gesundheitspflege.

Fusstouren und Wanderfahrten. Personen, die an eine anhaltende, sitzende Lebensweise gewöhnt sind, dürfen nicht plötzlich, ohne jegliche Vorbereitung, größere Fußtouren oder gar Wanderfahrten unternehmen. Die Natur verträgt durchaus keine schnellen Sprünge; auch eine Fußtour darf deshalb durchaus nicht unvermittelt allzugroße Kräfte in Anspruch nehmen. Auf keinen Fall sollen Fußtouren bis zur vollständigen Ermattung durchgeführt werden. — Im weiteren soll die Kleidung auf Fußwanderungen leicht und bequem sein, namentlich die Fußbekleidung. Für Frauen z. B. sind enges Schuhwerk, lange Kleider und die Atmung beengende Korsette höchst hinderlich. Unnützes Gepäck sollte man nicht mit sich führen, dagegen ist anzuraten — um bei der leichten Kleidung während des Rastens ꝛc. sich nicht zu erkälten — wollene Tücher, nach Art der schottischen Plaids mitzunehmen. Ebenso ist es angebracht, beim „Haltmachen" nach längerem Marsch sich nicht gleich nieder zu setzen oder gar zu legen. Es muß stets ein vermittelnder Uebergang von der Bewegung zur Ruhe stattfinden, zumal wenn man erhitzt ist; deshalb soll man beim Rasten auch nicht sofort den kühlen Schatten aufsuchen. Haben sich auf dem Marsche trotz guter Kleider-Ausrüstung gewisse Unbequemlichkeiten — Druck oder Reibung an irgend einer Körperstelle bemerkbar gemacht, so muß die Rast dazu benützt werden, sich wieder marschfähig zu machen. Es empfiehlt sich zu diesem Zwecke, in einem umgehängten Täschchen einige Hilfsmittel mitzuführen, als da sind: Zwirn und Nadel, eine Schere oder Messerchen, auch Bindfaden, ebenso ein Stückchen guten Talg, der bei wundgelaufenen Füßen oft große Dienste leistet. Namentlich muß man der Fußbekleidung große Aufmerksamkeit zuwenden, denn es gibt nichts unangenehmeres für den Fußgänger, als wunde Füße. — Auch betreffs der Nahrungsaufnahme ist manches zu beachten. Von einer reichlichen Nahrungsaufnahme vor dem Antritt des Rückweges ist durchaus abzuraten: ebenso ist vor einer zu reichlichen Zufuhr von Flüssigkeiten zu warnen, weil durch die hierdurch erzeugte Ueberfüllung der Blutgefäße die Herzarbeit vergrößert wird. — Man muß eben bei Wanderfahrten wie bei jedem anderen Sport auf sein Herz Rücksicht nehmen und tut gut, wenn man nicht zu den Urgesunden gehört, es unter ärztliche Aufsicht zu stellen. — Die übermäßige Füllung des Magens hemmt außerdem auch die Bewegung des Zwerchfelles und so wieder das freie Atmen.

Krankenpflege.

Das Baden in der Krankenpflege. Wird, während der Kranke im Bade ist, Wasser (kaltes oder warmes) zugegossen, so muß dies vorsichtig möglichst weit vom Körper entfernt unter tüchtigem Umrühren geschehen. Die Bewegung des Badewassers ist dem Badenden meist angenehm; bei kalten und kühlen Bädern ist dieselbe erforderlich. Außerdem soll bei denselben der Badende fleißig, soweit wie tunlich, Arme und Beine bewegen und wird mit rauhen Tüchern beständig gerieben.

Die Zeit des Badens wird bei Kranken meist vom Arzte bestimmt, ebenso wie oft. Gewöhnlich badet man einmal täglich, vormittags oder gegen Abend vor dem Essen oder kurz vor dem Schlafengehen, einige Zeit, 1—2 Stunden nach der Mahlzeit. Als Dauer des Bades rechnet man meist 10 bis 15 Minuten; nur bei kalten und kühlen Bädern soll dieselbe kurz sein und fünf Minuten nicht übersteigen. Bei Kindern, Greisen und sehr geschwächten Kranken ist durchschnittlich die Dauer des Bades kürzer zu bemessen, selbst auf die Hälfte der gewöhnlichen Zeit herabzusetzen. Auch wird hier die Wärme des Wassers höher genommen. Sodann ist das Bad gleich zu beenden, wenn bei Kranken Herzklopfen, Schwäche, Ohnmacht oder sonstiges Unwohlsein auftritt, der Kranke oft gleichsam zusammenklappt. Ist bei warmen Bädern eine längere Zeit verordnet, so muß die Wärme des Wassers durch Ueberdecken der Wanne mit Wolldecken oder dergleichen oder durch Nachgießen von heißem Wasser möglichst auf der Höhe gehalten werden. Sogenannte Dauerbäder, in denen Kranke mit Hautleiden, mit ausgedehnten Verbrennungen oder mit starkem Durchliegen mehrere Stunden und selbst Tage lang verweilen, bleiben durch beständiges Zulaufen von warmem Wasser und entsprechendes Ablaufen des Badewassers in ziemlich gleichmäßiger Wärme.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die **Ferien** sollten so wenig durch Schularbeiten wie durch Privatstunden beeinträchtigt werden. Die Einrede, daß die Kinder ohne regelmäßige Beschäftigung nicht wissen, was sie beginnen sollen, der Langeweile und Trägheit anheimfallen und ihr Wissen vergessen, ist teils unzutreffend, teils Zeichen einer recht mangelhaften Erziehung. Der ausruhende Geist vergißt nicht und die ruhenden Vorstellungen gehen nicht verloren. Durch das völlige Ausruhen gewinnen sie eher an Festigkeit und Klarheit und sind wieder da, sobald der erfrischte Geist ihnen seine Aufmerksamkeit zuwendet. Eine gewisse Zerstreutheit, die nach ereignisreichen Ferien die ersten Schultage manchmal zu stören scheint, wird schnell vergehen, wenn die Lehrer mit ebenfalls erfrischtem

Geiste die Schüler anzuregen und zu packen wissen; und sobald die Schüler erkennen, daß sie mit erfrischtem Geiste ihre Aufgaben leichter bewältigen, als vor den Ferien, werden sie auch mit größerem Eifer der Schule und ihren Arbeiten sich wieder zuwenden. Dr. Dornblüth.

Frage-Ecke.

Antworten.

40. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen „Zacherlin" als sicherstes **Mittel gegen Motten** empfehlen. Als wir vor zwei Jahren eine neue Wohnung bezogen, waren alle Zimmer von diesen Tierchen übersät; aus den Spalten und Ritzen des Bodens und Getäfers kamen sie heraus, sich auf Möbel, Decken und Vorhänge setzend. (Die früheren Bewohner hatten ihre Möbel voll Motten.) Was ich auch dagegen tat, nützte nichts, bis ich zu Zacherlin griff und dasselbe vermittelst einer Spritze in alle Spalten und Ritzen brachte; auch Kasten und Heizkörper versorgte ich damit, in ersteren viel Zeitungspapier verwendend zum Zudecken der wollenen Sachen. Endlich hatten wir Ruhe vor diesen Plagegeistern, machen aber die Einspritzungen doch noch von Zeit zu Zeit. Auch werden die Polstermöbel fleißig geklopft und wird für peinlichste Reinlichkeit gesorgt. Möbel, in denen sich Motten eingenistet haben, müssen frisch aufgearbeitet werden. M. H.

43. Wenn Sie sich nicht entschließen können, auch bei kühler Witterung im Schlafraum bei **offenem Fenster** zu schlafen, so öffnen Sie im Nebenraum ein Fenster und lassen Sie die Verbindungstüre offen; so machen wir es. Freilich bewohnen wir unser freistehendes Haus allein und verfügen über genug Platz. Sie können aber auch, falls die Wohnung abgeschlossen ist, die Korridortüre öffnen und von einem entfernteren Zimmer aus lüften. Haben Ihre Fenster keine Oberflügel? Wir halten diese etwa handbreit auch im Winter offen. Nur nicht zu viel Furcht vor Nachtluft. Gut ist es auch, die ausgezogenen Kleider, wenigstens das Obergewand, in einem Nebenraum aufzuhängen (wenn dort niemand schläft), auch nicht zu viel Federzeug und keine schweren Gardinen im Schlafzimmer zu verwenden. Ob dieses dann etwas größer oder kleiner sei, ist sicher weniger wichtig, als daß überhaupt immer gut ventiliert sei. Meine Kinder mußten schon als neugeboren sich an die Nachtluft gewöhnen (nicht direkt beim offenen Fenster) und das war ein besseres Beruhigungsmittel, als der übliche Gummilutscher, den ich ganz verpöne. Eine Lufthungrige.

49. **Hagebuttenthee** ist nervösen Personen sehr zu empfehlen, ich kenne ihn aus eigener Erfahrung. Seine Wirkung ist ganz anders, als beim Schwarzthee; er beruhigt und ist auch angenehm im Geschmack. Setzen Sie die Kerne mit kaltem Wasser auf und lassen Sie solche einige Minuten kochen, er bekommt dann eine schöne, rote Farbe. Ich koche, resp. benutze die gleichen Kerne nochmals, setze dann aber noch die Hälfte frische dazu. Erhältlich ist der Thee am Rennweg in Zürich, der Name der Firma ist Haug. R.

Fragen.

50. Wie behandelt man den **Kopfsalat**, damit er recht zart und mürbe wird? Frau A.

51. Eine Abonnentin auf dem Lande möchte sich gerne einen **Petrol-Gasapparat** anschaffen und bittet um Bericht über die Erfahrungen, die über die verschiedenen Systeme schon gemacht worden sind. Sie hätte gerne einen durchaus empfehlenswerten Apparat. Frau W. in H.

52. In meinem Geschirrschrank ist infolge Unvorsichtigkeit einer Angestellten ein Fläschchen mit Salzsäure gestellt worden. Seitdem ist mein sämtliches **Nickelgeschirr** trüb angelaufen und alle meine Putzmittel vermögen ihm den alten Glanz nicht wieder zu geben. Weiß vielleicht eine Leserin des Ratgebers Rat? Besten Dank im voraus. Hausfrau in D.

53. Welche **Bohnensorten** eignen sich am besten zum Einmachen in Essig? Ich habe noch nie „Glück" gehabt in der Auswahl. Wer gibt guten Rat einer Unerfahrenen.

54. Ich habe gehört, daß ein gemustertes, farbiges **Papier** fabriziert werde, das man auf Korridorfenster ꝛc., die kein Milchglas haben, anbringen könne. Es ersetze dann die Vorhänge, koste nicht viel und sehe hübsch aus! Ich wäre dankbar, wenn mir jemand den Preis dieses Papiers, wie überhaupt näheres darüber nennen könnte, wie auch die Bezugsquelle. Sparsame Hausfrau.

55. Unser **Schinken** ist im Kamin „mäckelig" geworden. Könnte man vielleicht den unangenehmen Geruch durch irgend ein Mittel vertreiben? Besten Dank für guten Rat. Abonnentin.

56. Unsere **Quittengelee**, anfänglich wunderschön klar, fängt an, unansehnlich schmutzig rot, undurchsichtig zu werden. Muß ich sie wohl aufkochen? Wird dies helfen? Besten Dank zum voraus. Abonnentin in W.

Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr

aussen und innen grau,
aussen braun, innen granit.
Es bewährt sich als das **beste, billigste und schönste Geschirr** für alle Zwecke des Haushaltes. — **Garantie** für **Feuer- und Säure-Beständigkeit.**
Zu haben in allen Küchen- und Haushaltungsgeschäften.
Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:
Ernst Walcker & Cie., Zürich.