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

Band: 17 (1910)

Heft: 11

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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

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

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

No. 11. XVII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 4. Juni 1910.

Kleine Freuden, kleine Leiden.

Aus „Die Frau nach dem Herzen des Mannes", von Helene Stökl.

„Dein Auge kann die Welt trüb oder hell dir machen,
Wie du sie ansiehst, wird sie weinen oder lachen."

Die kleinen Freuden des täglichen Lebens herauszufinden und froh zu genießen, das ist ein Talent, das, obwohl es auf keiner Kunstakademie gelehrt wird, doch mehr als irgend ein anderes dazu beiträgt, das Leben auszuschmücken. Eins wissen wir ihm als gleich wichtig, oder vielleicht als noch wichtiger, an die Seite zu setzen, das ist das Talent, die kleinen Unannehmlichkeiten des Lebens zu übersehen und sich die Laune durch sie nicht verderben zu lassen.

Die kleinen Freuden achten, die kleinen Leiden nicht achten, das ist das beste Rezept für ein frohes und zufriedenes Leben.

Es gibt keinen Tag, der dir nicht eine ganze Reihe kleiner Freuden brächte, vorausgesetzt, daß du Augen für sie hast und sie sehen willst; es gibt aber auch keinen Tag, der nicht eine Menge kleiner Verdrießlichkeiten brächte, doch auch nur, falls du sie sehen willst. Achtest du nicht auf sie, so sind sie nicht da und haben keine Macht über dich.

Nehmen wir zum Beispiel an: Du hast einen trefflichen, ehrenwerten Gatten, den du von Herzen liebst und von dem du ebenso geliebt wirst. Im großen und ganzen bist du dir dieses Glückes wohl bewußt und doch läßt du dich durch Kleinigkeiten so oft um dieses Glücksgefühl bringen. So soll es nicht sein! An jedem lieben Blick deines Gatten, an jedem guten Worte, jedem liebevollen Sorgen und Bekümmern freue dich und erwärme dein Herz. Sollte es aber einmal vorkommen, daß dein Gatte dich ärgerlich anbrummt, dann brauchst du dir das nicht gleich zu Herzen zu nehmen, mit seiner Liebe zu dir hat es nichts zu tun, das weißt du ja.

Du feierst deinen Geburtstag. Von allen Seiten bemühen sich deine Freunde und Bekannten, dir Aufmerksamkeiten zu erweisen und deinen Geburtstagstisch mit schönen und nützlichen Sachen zu füllen. Freue dich an jedem Geschenke der Liebe wegen, die dabei zum Ausdruck kommt, und solltest du zufällig zu den sechs Brief-

beschwerern, die du schon besitzest, noch einen siebenten bekommen, oder von einer Seite, wo du auf einen Rosenstrauß gerechnet hast, einen Schinken erhalten, so laß dir das die Laune nicht verderben. Stelle den Briefbeschwerer zu den sechs anderen, nimm Rosenstrauß und Schinken gleich vergnügt hin und sei von Herzen dankbar, ein so glückliches Geburtstagskind zu sein.

Oder: Du machst einen Spaziergang, einen Ausflug, eine kleine Reise. Das ist eine Gelegenheit, um dich ganz besonders in der Beachtung kleiner Freuden und der Nichtbeachtung kleiner Leiden zu üben. Jede Blume, die du am Wege findest, jedes Waldesrauschen und Quellengemurmel, jedes Wandern im schattigen Tal und jeden Ausblick von freier Bergeshöhe, jeden ziehenden Wolkenschatten und jeden im Tau zitternden Sonnenstrahl, alles laß dir zur Freude werden. Und sollte der Kaffee, den du am Ziel bekommst, schlecht sein und der Führer zu seinem Trinkgeld noch ein Extratrinkgeld begehren, was macht das aus? Trinke den Kaffee und zahle das Trinkgeld oder zahle es auch nicht und denke: „Meine Reise war doch köstlich!“ und laß dir ihren Genuß weder jetzt, noch in der Erinnerung durch solche Kleinigkeiten verkümmern.

Oder: Du hast eine Gesellschaft von Freunden um dich versammelt. Du freust dich, daß du so liebe Freunde besitzest und daß dein Hauswesen sich so stattlich präsentiert, daß sich alle so gut unterhalten und daß alles mit dem Essen und der Bedienung so gut klappt — wenn nun einer deiner Gäste ein Glas Rotwein über das Tischtuch gießt oder das Mädchen in der Küche eine Schüssel zerbricht, wie du durch die lebhafteste Unterhaltung hindurch hörst, so nimm dir das nicht zu Herzen. Gib das Tischtuch der Waschfrau oder wasche es selbst aus, rechne die zerbrochene Schüssel zu den übrigen Kosten und verdirb dir die Erinnerung an deine gelungene Gesellschaft nicht.

Hast du dich erst eine Zeitlang ernstlich geübt, kleine Freuden zu sehen und kleine Unannehmlichkeiten zu übersehen, dann geht es immer besser damit und du bringst es allmählich zu deinem und der Deinen Nutzen zu einer förmlichen Virtuosität darin.

Willst du dir ein glückliches Leben zimmern, dann mußt du den Annehmlichkeiten des täglichen Lebens gegenüber dem Waldmoos gleichen, das begierig jeden Wassertropfen einsaugt und festhält, bei den Unannehmlichkeiten es aber wie das Kohlblatt machen, das die Tropfen von sich abrinnen läßt und glatt und trocken bleibt wie zuvor.

Über das Wasser.

Nach G. Abel „Chemie in Küche und Haus“.

In der Natur findet man nirgends ganz reines Wasser. Das Regenwasser enthält zufällige Beimengungen, von denen es die Luft gereinigt hat; außerdem finden sich teils feste, teils gasförmige Körper darin aufgelöst. Diese wurden von ihm beim Eindringen in die Erde und bei seinem unterirdischen Lauf zu den Sammelplätzen, von denen aus es als Quellwasser wieder erscheint, aufgenommen. Sie bestehen hauptsächlich aus anorganischen Stoffen. Auch ungelöste Körper kann das Wasser enthalten. Diese sieht man in den Flüssen häufig mit bloßem Auge. Wenn deren Bett durch rote Tonlager geht, hat es eine rötliche Farbe angenommen. Von den Gletschern der Alpen kommt es, je nach der Gesteinsart, über die es gelaufen ist, mehr oder weniger milchig getrübt herab. In schlammigen Flüssen ist das Wasser grau oder braun. Braun, wenn es aus sumpfigen Seen stammt oder durch Moor- oder Torfboden geflossen ist. In vielen Seen der Schweiz erscheint das Wasser grün, weil gelbe Stoffe in feiner Verteilung darin schweben oder aufgelöst sind. Nur in klaren und tiefen Gewässern, wo man kleine Gegenstände noch in beträchtlicher Tiefe auf dem Grunde sehen kann, ist die charakteristische blaue Farbe des Wassers sichtbar. Die tiefen Gebirgsseen und das Meer sind, falls Sturm

und Wogengang nicht feste Bestandteile aufwühlen, klar, weil die von den Zuflüssen mitgeführten erdigen Teile sich in dem stillen Wasser abgesetzt haben. Die Alpenseen sind daher als große Klärbecken anzusehen, die schmutziges, trübes Wasser aufnehmen und klares, blaues durch ihre Abflüsse entsenden.

Die mitgeschwemmten Bestandteile des Wassers sind aber zu unterscheiden von den schon erwähnten, im Wasser aufgelösten Stoffen, deren Gegenwart nicht ohne weiteres wahrgenommen werden kann. Auch das klarste Quell- oder Bachwasser ist, selbst nach dem Filtrieren, niemals rein. Es enthält stets aufgelöste Salzteile, so daß es bisweilen darnach schmeckt. Von den Körpern, die das Wasser gelöst enthält, kommen zunächst die Kalk- und Magnesiasalze, sowie das Kochsalz und gasförmige Körper, wie Kohlensäure, Luft u. a. in Betracht. Geringe Mengen von den salzartigen Stoffen schaden bei der Anwendung des Wassers für den täglichen Gebrauch nicht; ja kleine Mengen davon sind für manche Zwecke vorteilhaft und für Trinkwasser sogar notwendig, da der erfrischende, angenehme Geschmack desselben durch das Vorhandensein jener Stoffe bedingt ist. Ganz reines Wasser schmeckt fade und wäre als Trinkwasser wohl kaum zu gebrauchen. Nur ein Übermaß der erwähnten Salze macht manches Wasser für die Verwendung zu gewerblichen Zwecken und für die Küche unbrauchbar, da es, wie man sagt, „hart" ist. Die Härte eines Wassers ist bedingt durch seinen Gehalt an kohlensaurem und schwefelsaurem Kalk (Gips). Wenn Wasser verdampft, so bleibt ein Rückstand, der alle im Wasser gelöst gewesenen nicht flüchtigen Bestandteile enthält.

Alle gelösten Stoffe, die die Flüsse in das Meer führen, bleiben dort zurück, während das Wasser wieder als Dampf in die Luft steigt. Dieser fällt im Land als Regen herab, löst, wie schon erwähnt, von dem Gestein wieder mineralische Stoffe auf und führt sie endlich bis zum Meer hinab. Auf diese Weise haben sich jene Stoffe im Ozean angesammelt, von denen der bittere, salzige Geschmack des Meerwassers herrührt. Jene Salzteile bestehen neben Kochsalz, das den Hauptbestandteil bildet, aus Chlorkalcium, Chlormagnesium, sowie aus noch anderen Stoffen. Wegen seines hohen Gehaltes an gelösten Bestandteilen (bis zu 45 Gr. im Liter) ist das Meerwasser weder zum Trinken noch zu manchen anderen Zwecken, z. B. zum Reinigen der Wäsche, geeignet.

Kleinere stehende Gewässer enthalten oft die Zersetzungs- und Abfallprodukte von lebenden Pflanzen und Tieren. Wasser aus solchen Teichen ist zum Genuß nicht geeignet. Anders ist es bei fließendem Wasser und in größeren, durch Winde bewegten Seen, wo die Unreinigkeiten außerordentlich verdünnt werden und durch den bei der Bewegung des Wassers aus der Luft aufgenommenen Sauerstoff eine Zersetzung erleiden. Auch kann das den Boden durchtränkende Grundwasser viele organische Verunreinigungen aufnehmen und in Brunnen übertragen. Ebenso kann der Regen in der Nähe von Wohnungen aus Dunggruben, Rinnsteinen und Schmutz die dort vorkommenden löslichen Stoffe auswaschen und auch unlösliche durch Spalten und Gänge des Erdreichs mitschwemmen, von wo aus sie in Brunnen gelangen können. Hat das verdorbene Wasser tiefe, noch nicht verunreinigte Erdschichten zu durchlaufen, so bleiben die fremden Stoffe zurück oder werden durch den Sauerstoff der Grundluft oxydiert, so daß das Wasser aus Brunnen oder Quellen doch rein zutage tritt. Aus diesem Grund haben Tiefbrunnen mit Wasser, das durch eine dicke Erdschicht sickerte, sogar in Städten mit stark verunreinigtem Untergrund besseres Wasser, als solche Brunnen, die ihren Zufluß ohne genügende Filtration bekommen.

Zur Reinigung des harten Wassers für gewerbliche oder häusliche Zwecke, d. h. um einen Teil der gelösten festen Körper daraus zu entfernen und es dadurch weich zu machen, hat man verschiedene Mittel.

1. Das Kochen des Wassers; es bezweckt die Entfernung des kohlensauren Kalks.

2. Der Zusatz von Soda oder kohlensaurem Natron. Dabei entstehen aus dem schwefelsauren Kalk durch Umsetzung unlöslicher kohlensaurer Kalk und schwefelsaures Natron. Zugleich wird dem Wasser das Kohlensäuregas entzogen, wodurch der darin gelöst gewesene kohlensaure Kalk sich ebenfalls ausscheidet. Das schwefelsaure Natron bleibt im Wasser gelöst. Die entstandenen Niederschläge setzen sich rasch ab, so daß das Wasser vollkommen klar wird. Der ganze Prozeß vollzieht sich in der Wärme rascher.

Zur Reinigung des für Genußzwecke bestimmten Wassers dient das Filtrieren. Dadurch wird nicht nur eine Klärung, sondern auch die Entfernung riechender, schmeckender und färbender organischer Bestandteile, sowie teilweise Beseitigung einzelner gelöster anorganischer Salze bezweckt. Das Filtrieren geschieht durch Schichten von Kies, Sand, porösen Steinen oder Kohle, Diese hält in erster Linie riechende und schmeckende Stoffe zurück. Reiner als das Quellwasser, d. h. ärmer an kohlensaurem Kalk sind Wasser, die schon länger in Bewegung und mit Luft in Berührung waren (wie das Fluß- und Seewasser), weil diese außerdem durch Abdunstung kohlensauren Kalk verloren haben. Das Regenwasser wird wegen Mangels an gelösten Bestandteilen mit Vorliebe zum Waschen benutzt, da es sowohl die Seife als auch den Schmutz der Wäsche leicht auflöst. Dagegen bringt es von den Dächern Teile von Schornsteinrauch, Vogelmist, pflanzliche und tierische Reste und Keime aller Art mit, die sich zu weiterem Leben entwickeln können, so daß solches Wasser nur beim Fehlen jedes anderen und dann erst nach dem Kochen zu Genußzwecken verwendet werden sollte.

Regenwasser, das direkt in offenen Gefäßen gesammelt wird, ist demnach arm an gelösten festen Bestandteilen; es enthält nur Luft, Staub, sowie Spuren von organischen Stoffen und anderen Verunreinigungen aus der Atmosphäre.

Haushalt.

Rostflecken von Scheren und Messern weichen zuweilen schon einem ziemlich einfachen Verfahren. Man legt ein Stückchen reines Bienenwachs in einen Mulllappen und reibt mit diesem so lange auf dem erwärmten Gegenstand hin und her, bis eine dünne Wachsschicht darauf erscheint. Alsdann wird ein wollener Lappen in gepulvertes Kochsalz getaucht und damit das Wachs wieder abgerieben. Sollte der Rostfleck wider Erwarten nicht ganz verschwunden sein, so ist das Verfahren zu wiederholen. W.

Holzflecken zu entfernen. Nach dem Waschen in einem neuen Waschfaß oder bei neuen Klammern kommt es vor, daß sich gelbe Flecken in der Wäsche zeigen, Um diese zu entfernen, löst man in je einem Liter abgekochten Wasser einen Kaffeelöffel voll Weinsteinsäure auf. Man läßt die fleckigen Stellen darin 24 Stunden weichen; sind nach dieser Zeit die Flecken noch nicht verschwunden, so läßt man sie noch einen Tag länger in der Flüssigkeit und wäscht die Wäsche dann in warmem Wasser gut aus.

Fettflecken auf ungestrichenen Fussböden. Um Fettflecken von ungestrichenen Fußböden zu entfernen, mache man einen Brei aus Pfeifenerde und Wasser und bestreiche die Flecken damit. Es geschieht dies am besten am Abend; am andern Tage ist der Boden zu scheuern.

Wachstuchdecken wäscht man mit lauwarmem Wasser ab, spült mit klarem Wasser nach und trocknet sie sofort mit einem weichen Tuche gut ab. Dann reibt man mit einem Flanellappen, auf den einige Tropfen Terpentinspiritus gegossen wurden, nach und poliert die Decke mit einem reinen Tuche glänzend. W.

Alte Steintöpfe, die man zum einfüllen von Gelee, Marmelade 2c. noch zu verwenden gedenkt, werden mit heißem Sodawasser gewaschen, gut nachgespült, getrocknet und wenn möglich zum nachtrocknen noch auf den warmen Herd gestellt.

Um Stein- oder Glasgefässe völlig keimfrei zu machen, schwefelt man sie vor dem Einfüllen aus. In ein kleines Gefäß, Eierbecherchen oder dergleichen lege man einige Schwefelstückchen, zünde sie an und stülpe den Topf oder das Glas darüber, so daß unten kein Schwefeldampf heraus- und keine Luft hineinströmen kann. Nach einigen Augenblicken ist das Gefäß mit schwefliger Säure gefüllt und der Schwefel brennt nicht mehr. Das Gefäß wird dann rasch beiseite gestellt mit der Oeffnung nach unten, damit kein Schwefel entweicht. Mit den weiteren Gefäßen wird ebenso verfahren; Mus, Gelee oder Marmelade werden dann noch heiß eingefüllt.

Während des Verbindens kann man den leeren Raum unterhalb des Papiers auch noch mit schwefliger Säure anfüllen, indem man folgendermaßen verfährt: Das Papier richtet man sorgfältig, wie

zum Zubinden auf den Topf; dann drückt man mit der linken Hand diese Papierkappe fest an und hebt sie nur an einer Stelle etwas auf, hält mit der rechten Hand das Schwefelgefäßchen an diese Oeffnung, so daß die schweflige Säure hineingeht, worauf sofort zugebunden wird. — (Das Verlöschen des weiterbrennenden Schwefels wird durch einen darüber gestülpten Topf bewirkt.)

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Gemüsewassersuppe, †Saurer Rindsbraten, Knöpfli, konservierte Zwetschgen.
Dienstag: Schrotmehlsuppe, Leber im Netz, Kopfsalat, †Krautwähe.
Mittwoch: Einlaufsuppe, †Rindfleischrouladen, *junge Buschbohnen, sautierte Kartoffeln.
Donnerstag: Kartoffelsuppe, †gespickte Kalbsnuß, Maccaroni, †Radieschensalat, †gestürzte Früchtecreme.
Freitag: Brotsuppe, †Wurstsalat, †gebackne Karotten, Rhabarberauflauf.
Samstag: Gerstensuppe, Schweinscarré, †Zuckererbsen, Quarkküchlein.
Sonntag: *Krebssuppe, *Parmesanhecht, *Preßkopf, *Wirsingkugeln, *Erdbeertorte.

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

Kochrezepte.

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

Krebssuppe. 10 Suppenkrebse werden rein gewaschen und in 1½ Liter Wasser mit Salz und Petersilie 10 Minuten gekocht. Nachdem sie erkaltet sind, löst man die Scheren und Schwänze los und zerstößt das übrige in einem Mörser. Dann gibt man in eine Pfanne etwa 50 Gramm Butter und die zerstoßenen Krebse bei und dünstet sie ¼ Stunde ganz langsam. Dies wird durch ein Sieb gestrichen, mit 1—2 Löffel Mehl nochmals kurze Zeit gedünstet und mit 1½ Liter kräftiger Fleischbrühe abgelöscht; die Suppe wird gut durchgekocht und durch ein Sieb auf geröstete Brotschnittchen und die ausgelösten Scheren und Schwänze angerichtet. Vor dem Anrichten kann man nach Belieben die Suppe mit 1—2 Eigelb und etwas Rahm abziehen.

Aus „Großes Schweizerisches Kochbuch".

Parmesanhecht. Bereitungszeit 1½ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 1 Kilo Fisch, Hecht oder Schellfisch, 125 Gr. Butter, ½ Theelöffel Salz, ¼ Liter Rahm, 6 Sardellen, 1 Eßlöffel Parmesankäse, 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt. — Man entfernt mit einem Messer unter Zuhilfenahme des Fingers das ganze Grätengerippe (der Kopf bleibt daran), gibt Butter in eine Bratpfanne, darauf den Fisch in seiner natürlichen Form, belegt ihn mit Sardellenstreifchen (kreuzweise). Dann bestreut man den Fisch mit Parmesankäse, beträufelt ihn mit dem Rahm und verteilt noch Butterflocken obenauf. So hergerichtet, bringt man ihn bei starker Oberhitze zum raschen Bräunen in den Ofen, und gibt den Fleischextrakt, etwas Wasser oder Rahm daran.

Saurer Rindsbraten. Ein größeres saftiges und mageres Stück Fleisch wird gut geklopft, gesalzen und in ein Kasserol gelegt, worin man reichlich Fett siedend gemacht hat. Man läßt das Fleisch unter fortwährendem Begießen auf beiden Seiten bräunen, gießt etwas heißes Wasser an, gibt eine Zwiebel dazu und schmort den Braten langsam weich. Sobald er gar und die Brühe gehörig eingekocht ist, schüttet man etwas Essig zu, legt einen Löffel voll eingemachte Champignons und einen Löffel Perlzwiebeln sowie etliche Zitronenscheiben in die Sauce, läßt sie einmal damit aufkochen und gibt sie nebst Sellerie- oder anderem Wurzelsalat zu dem Braten.

Presskopf. Zeit 3—4 Stunden. 2 Schweinsohren, 1 Rüssel und 2 Schweinsfüße oder auch Kalbsfüße, 4 Nelken, 4 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Suppengemüse, 2 Liter Wasser, 1 Zitrone, Salz. — Die Fleischstücke werden mit kaltem Wasser zugesetzt, rasch ins Kochen gebracht, die Gewürze, der Saft der Zitrone und Suppengemüse beigefügt, abgeschäumt und nun auf ganz kleinem Feuer ohne Zusatz von weiterer Flüssigkeit und ohne Umrühren recht weich gekocht. Eine Büchsenzunge wird kurz vor dem Anrichten darin erwärmt und dann alles Fleisch in nette Streifchen geschnitten, die Brühe darüber filtriert und in einer hohen runden Form unter Pressung erstarren lassen. Man legt zum Pressen eine Untertasse darauf und beschwert mit einem Gewichtstein. Hat man allzu reichlich Gelee zum Begießen des Fleisches, so kann man den Rest verschieden färben und denselben feingehackt als Garnitur verwenden. Rot wird mit Randensaft, gelb mit aufgelöstem Safran, braun mit Zuckerfarbe erzielt.

Aus „Gritli in der Küche".

Junge Buschbohnen auf englische Art. Für 3 Personen. 1 Kilo Buschbohnen, 2 Liter Wasser, 1½ Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Butter, Pfeffer, Grünes. — Die abgefädeten Buschbohnen werden gewaschen, mit kochendem Salzwasser aufs Feuer gestellt, weichgekocht, abgegossen, mit feinem Grünem bestreut und mit süßer Butter geschüttelt, bis diese geschmolzen ist. Zubereitungszeit: 1 St

Radieschensalat. 500 Gr. Radieschen, 30. Gramm Olivenöl, 1 Zitrone, Salz. — Die geputzten Radieschen werden in feine Scheibchen geschnitten und mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz vermischt.

Wirsingkugeln. 1 Kilo Wirsing, 1 Lauchstengel, ½ Liter Wasser, 150 Gr. gedörrtes, fein geriebenes Brot, 3 Eier, Backfett. — Der gereinigte Wirsing samt Lauch wird mit ½ Liter Wasser und Salz ¾ Stunden gekocht, so gut als möglich

ausgedrückt und fein verwiegt. Dann werden davon Kugeln geformt, in den gequirlten Eiern gerollt und hernach mit Brosamen paniert und im heißen Fett schwimmend gebacken. Dazu gibt man folgende Sauce: Die im Backfett zurückgebliebenen Brosamen werden, nachdem man das Fett abgeseiht hat, mit einem Eßlöffel Mehl verrührt, das Wirsingwasser daran gegeben und mit einem Lorbeerblatt, 2 Nelken, geriebener Zwiebel aufgekocht und über die Wirsingkugeln angerichtet.

„Reform-Kochbuch".

Hohlhippen, sächsische. 500 Gr. feinstes, gesiebtes Mehl wird mit 250 Gr. gestoßenem Zucker, 250 Gr. geklärter Butter, zwei ganzen Eiern, fünf Eidottern, einer ganz kleinen Prise Salz, der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone und 5 Gr. gestoßenem Zimt zu einem Teige verrührt. Dann werden kleine Häufchen davon in das erhitzte, bestrichene Eisen gelegt, breitgedrückt und auf beiden Seiten gebacken, worauf man sie über ein Holz rollt.

Erdbeertorte. Zeit 1 Stunde. 150 Gr. Butter, 250 Gr. Zucker, 5—6 Eier, 300 Gramm Mehl, 500 Gr. Erdbeeren. — Die Butter wird schaumig gerührt, der Zucker gut darunter gemischt, dann die Eigelb, und das Ganze 10 Minuten gerührt. Man mengt das Mehl dazu bis der Teig fest, doch nicht zum wallen ist. Er wird in eine gebutterte Springform gelegt und darin gut auseinandergedrückt, bis er Boden und Rand des Bleches deckt, dann bäckt man die Torte bei mittlerer Hitze im Ofen hellgelb. Sie wird darauf sorgfältig aus der Form genommen und erkalten gelassen. Schöne reife Erdbeeren werden gewaschen, gezuckert und in nicht zu dicker Schicht auf den Kuchen gelegt, der steifgeschlagene, etwas gesüßte Eierschnee dick auf die Erdbeeren gestrichen oder durch den Spritzbeutel darauf gespritzt und der Kuchen noch einmal (auf dem Blech ohne Rand) im Ofen gelb werden lassen.

Ein hübscheres Aussehen gewinnt die Torte durch Verzierung des Schnees. Mittels eines spitzen Hölzchens werden Vertiefungen in den Schnee gemacht und verschiedene Figuren gebildet.

Aus „Gritli in der Küche".

Rhabarbermarmelade. 1 Kilo Rhabarberstengel, 1 Kilo Zucker. — Die Stengel werden sauber gewaschen, und wenn sie nicht mehr zart sind, geschält. Dann schneidet man sie fein, vermischt sie mit Zucker, und läßt sie in einem Stein- oder Glasgeschirr einige Stunden oder über Nacht stehen. Nun kocht man den Rhabarber auf kleinem Feuer 1 Stunde. „Reform-Kochbuch."

Rhabarber-Scherbet. Man kocht so viel klein geschnittenen Rhabarber, als zum füllen eines reichlichen 1/4 Litermaßes erforderlich ist, mit 1 Liter Wasser und 100—125 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer kleinen Zitrone abgerieben hat, eine halbe Stunde lang, seiht das Wasser durch, läßt den Scherbet erkalten, wirft etwas kleingeschnittenes Eis hinein und füllt dieses sehr erfrischende Sommergetränk in Gläser.

Gesundheitspflege.

Unruhiger Schlaf zehrt an unserm Lebenskapital. Verschiedene Umstände sind oft daran schuld. Bei empfindsamen Personen spielt auch die Lage im Bett eine bedeutsame Rolle. Die Lagerung auf der rechten Körperseite ist am empfehlenswertesten, weil dabei das Herz (links) frei arbeiten kann und der Magen nicht durch die Leber gedrückt wird. Bei Rückenlage werden leicht ängstigende Träume hervorgerufen, da die Eingeweide auf die großen, vor der Wirbelsäule liegenden Blutgefäße drücken; auch erzeugt der hintenüber gebeugte Kopf Schnarchen. Die Hände lege man nie auf die Magengegend, weder unter noch über der Bettdecke, weil dadurch unruhiger Schlaf, sogar Alpdrücken entstehen kann.

Manche, namentlich korpulente Personen, liegen von abends vielleicht 1/2 10 Uhr bis morgens 1/2 8 Uhr im Bett, halten gar noch Mittagsruhe und wundern sich dann, wenn sie abends nicht einschlafen können und nachts sich unruhig hin- und herwerfen. 10—11 Stunden Schlaf sind für gesunde Erwachsene entschieden zu viel; 8 Stunden genügen vollkommen. Besteht keine Ueberanstrengung, sondern normale Ermüdung, dann wird in dieser Zeit das Schlafbedürfnis vollauf befriedigt. Was darüber, ist vom Uebel.

Krankenpflege.

Hitzschlag und Sonnenstich. Der Sonnenstich entsteht durch starke, direkte Sonnenbestrahlung, der Hitzschlag durch Ueberhitzung des Körpers. Beide Krankheiten ähneln sich inbezug auf Gefahr und Verlauf. Der Wert der von vielen gerühmten Sonnenbäder kann daher recht zweifelhaft werden, wenn sie nicht kurz, maßvoll, unter Bedeckung rückstrahlender weißer Stoffe und unter vollständigem Schutze des Gehirns und Rückenmarks benutzt werden. Lange Spaziergänge in der Mittagshitze sind für manche Personen ebenso bedenklich, wie die allzu leidenschaftliche Liebe zu Frau Sonne, in deren glühender Umarmung man den Tod finden kann. Ebenso wie wenn das hilflose Kind von unverständigen Wärterinnen in der Mittagsglut und schutzlos vor den Sonnenstrahlen spazierengefahren, plötzlich sein junges Leben aushauchen kann, ebenso schwere Unfälle können in den Seebädern bei unbekleidetem Kopfe und Nacken der Erwachsenen vorkommen.

Hitzschlag und Sonnenstich können sich allmählich durch Uebelwerden, Kopfschmerz, Mattigkeit und ähnliche Zeichen drohend ankündigen, oder unerwartet mit voller Schwere eintreten. Man bringt die Kranken zunächst in Kühle und Schatten. Man lüfte die Kleider, erfrische durch kaltes Wasser, kalte Kopf-, Herz- und Leibumschläge und benutze belebende Mittel, im Notfalle wende man die künstliche Atmung an.

Kinderpflege und -Erziehung.

Bei den **Bädern** ist daran zu erinnern, daß das Wasser viel mehr Wärme entzieht als Luft von gleicher Temperatur, und daß man daher beim Kaltbaden immer vorsichtig sein muß. Das Wasser verschluckt vielmehr Wärme. Ein Liter Wasser braucht tausendmal mehr Wärme, um sich um einen Grad zu erwärmen, als ein Liter Luft. Infolgedessen kann kalte Luft dem Körper lange nicht soviel Wärme entziehen, als kaltes Wasser. Das muß man namentlich berücksichtigen, wenn es sich um Kinder handelt, denn die können ihr Wärmeempfinden nicht so genau beurteilen. Wenn man die Kinder im Sommer zum Baden schickt, gewahrt man oft, obwohl die Lufttemperatur vielleicht gar nicht so niedrig ist, daß sie nach dem Baden lange frösteln, und man meint, das komme daher, weil sie sich zu langsam anziehen. Doch das ist es nicht allein. Den Kindern wird durch das Wasser leicht zu viel Wärme entzogen und die Folge ist, daß solche Kinder mit der Zeit blutleer werden. Die Kälte ist an und für sich unserem Körper schädlich, wenn sie nicht sofort durch eine Mehrproduktion von Wärme ausgeglichen werden kann.

Der Veitstanz kommt vorzugsweise im jüngeren Schulalter vor. Er äußert sich in unwillkürlichen Bewegungen der Muskeln des Gesichts (mit Verzerrungen), der Arme und Beine (mit zuckenden und schleudernden Bewegungen), welche durch absichtliche Muskelbewegungen, sowie besonders durch Gemütserregungen, auch durch unabsichtliche Nachahmung hervorgerufen werden. Das ist zwar keine gefährliche, aber eine recht lästige und unangenehme Krankheit, die auch auf das Gemüt — durch die Unmöglichkeit, sich zu beherrschen, durch das Gefühl der Lächerlichkeit, durch Spott und Hohn, leider auch durch Strafen — recht niederdrückend einwirken können. Rasches Wachstum bei mangelhafter Ernährung, zu große Anstrengungen körperlicher und geistiger Art, zu wenig Schlaf, zuweilen auch wohl rheumatische Krankheiten sind die Ursachen; gute Ernährung, Ruhe mit viel Schlaf, vorsichtig geleitete regelmäßige Muskelübungen genügen oft zur Heilung, doch sind nicht selten arzneiliche Mittel notwendig, oder doch sehr förderlich und beschleunigend für die Genesung.

Gartenbau und Blumenzucht.

Die grünen Läuse, welche nur auf weichen, jungen Trieben und Blättern vorkommen und bei kranken, vom Licht entfernt stehenden Pflanzen oft die zarten Gebilde über und über besetzen, vertreibt man auf folgende Art. Einen vergeilten, dicht mit Läusen besetzten Trieb schneidet man am besten ab und verbrennt ihn; eine von Läusen befallene Pflanze lege man auf die Erde, pinsele erstere ab und spritze mit Seifenwasser nach oder man halte sie unter den Strahl der Wasserleitung; auch ein Abwaschen oder Abspritzen mit Tabakswasser (Tabaksblätter in Wasser gekocht) tötet jegliches Ungeziefer. Ein Extrakt von persischem Insektenpulver bringt ihnen ebenfalls den Tod; man gebe in eine ³/₄-Literflasche ca. 100 Gr. persisches Insektenpulver, fülle sie dann mit Spiritus und lasse sie bei mehrmaligem Umschütteln etwa 14 Tage lang an einem warmen Ort stehen. Dann gieße man auf 100 Teile 50° C warmen Wassers 1 Teil dieses Destillats und tauche die Pflanzen hinein oder bespritze sie damit. Auch ein Bestreuen der nassen Pflanzen mit persischem Insektenpulver tötet die Läuse. Räucherungen mit Tabak können nur in fest geschlossenen Räumen, in Kisten, unter Glas oder dergl. vorgenommen werden, weil der Rauch so dicht sein muß, daß er in einer Umgebung von 10 Cm. um die Pflanze herum undurchsichtig ist.

Im allgemeinen wird den **Sommersaaten beim Gemüse** zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Vielerorten beschränkt man sich auf die Hauptsaaten im April und Mai und auf ein paar Herbstaussaaten. Die Folge dieses ganz irrationellen Verfahrens ist die, daß man zu Zeiten an embarras de richesse leidet, d. h. Ueberfluß an Gemüse hat, und dann kommen Zeiten, namentlich im Hochsommer, wo Mangel eintritt. Die meisten Gemüse, die späten Kohlarten, Knollsellerie ausgenommen, kommen noch zur Reife, wenn man sie auch erst im Juni, andere auch, wenn man sie erst im Juli aussäet. Man wird deshalb von Kopfsalat, Karotten, Buschbohnen, Erbsen 2c. alle 14 Tage oder alle 3 Wochen frische Aussaaten machen und kann so bis spät in den Vorwinter hinein immer noch frische Gemüse haben.

Von Juni bis Juli können noch Aussaaten gemacht werden von Mangold, Spinat, Erbsen, Buschbohnen, Frühkarotten, Kohlrabi, Frühkabis, Salat, Rettige 2c. Im August bis September sind die Wintersaaten von Schwarzwurzeln, Wintersalat, Schnittmangold, Schnittkohl, Nüßlisalat und Winterzwiebeln zu säen.

„Der rationelle Gemüsebau".

Die härteste und verbreitetste **Asperagus-Art** ist der **Asperagus Sprengeri** (falcatus). Sie ist sowohl für Zimmer- und Ampelpflanze geeignet, als auch im Sommer im Halbschatten in Balkonkisten 2c. vorzüglich brauchbar. Die Pflanze ist bekannt als schnellwachsend und hart, auch in der Sonne. Die Wedel werden mehr hellgrün, kompakt und gedrungen im Wuchs, gegenüber den im Schatten stehenden, die schön dunkelgrün und graziöser wachsen. Die Pflanze nimmt mit fast jedem Standort vorlieb, im Sommer jedoch möglichst luftig. — Asperagus Sprengeri verlangt reichlich Nahrung und Wasser. Als haltbares Binde- und Dekorationsgrün wird sie überall geschätzt. Die Pflanzen werden aus Samen herangezogen und im Frühjahr verpflanzt. Im Sommer erweist sich ein nochmaliges Verpflanzen und auch öfteres Düngen als vorteilhaft.

Tierzucht.

Enten, wie alles andere Wassergeflügel bedürfen guter Pflege und Fütterung. Die Erfolge werden in allen Fällen für die aufgewandte Mühe und Arbeit reichlich entschädigen. Das Wassergeflügel soll niemals mit den Hühnern zusammen in einen Stall gebracht werden. Auch ist zu berücksichtigen, daß die Enten als Schwimmvögel das Wasser nicht entbehren können. Enten, die auf Sandhaufen im Winter und Sommer gehalten werden, müssen verkümmern. Die Tiere werden gequält, sobald ihre Naturbedürfnisse nicht berücksichtigt werden. Wer Enten hält, muß ein großes gemauertes Bassin für ihren Aufenthalt anlegen. Wenn auch die Haus- und Landenten leicht aufzuziehen und fast unempfindlich gegen schlechtes Wetter sind, so bedürfen sie doch guter Behandlung.

Frage-Ecke.

Antworten.

46. Sie können den **Zitronensaft** sterilisieren wie andere Obstsäfte. Wenn Sie das Weckſche Verfahren nicht kennen, so lassen Sie sich Prospekte von der Firma Weck (259 Badenerstraße Zürich III) kommen. Leserin.

47. Wollene **Decken** wäscht man am besten in einer heißen Lauge aus 10 Liter Wasser, in die man 4 Eßlöffel Terpentin, ebensoviel Salmiakgeist und zwei Theelöffel Borax gibt. Man spült in weichem Wasser nach. E.

48. Ich lasse nachstehend ein gutes **Maibowle-Rezept** folgen, das der „Illustr. Reformküche" von E. Villiger entnommen ist.

Frisch gepflückter, noch nicht ganz aufgeblühter Waldmeister wird in Wasser gespült, abgetropft, in eine Schüssel gelegt, mit 1 Flasche alkoholfreiem Weißwein übergossen, 50—100 Gr. Zucker beigefügt und etwa ½ Stunde stehen gelassen. Dann wird passiert, der Saft von 1—2 Zitronen oder Orangen damit vermengt und serviert. E. O.

49. **Flanell** wird sehr schön, mit Panamarinde gewaschen oder mit Venetianerseife. Viele verwenden auch eine dünne Roggenmehlbrühe oder Absud von weißen Bohnen mit Erfolg. Man trockne möglichst rasch im Luftzug (nie an der Sonne oder am Ofen). Nur zwischen reinen Tüchern ausdrücken, nicht auswinden. Anna.

50. **Zitronenrinde**, dünn abgeschält, feingehackt und mit reichlich gestoßenem Zucker vermischt, gibt man in eine Glasflasche, verkorkt und versiegelt sie und stellt sie an einen kühlen Ort. So läßt sich die Rinde lange aufbewahren. A.

50. Eine gute **Zitronenschalen-Essenz**, verwendbar zum würzen von Saucen, stellt man folgendermaßen her: Die dünn abgeschälte Schale von zwei Zitronen läßt man in ¼ Liter Franzbranntwein 14 Tage anziehen, seiht durch, füllt in eine Flasche und verkorkt diese gut. Es gibt auch verschiedene Desserts, bei denen Zitronenrinde reichlich Verwendung finden kann. Jedes Kochbuch wird Ihnen solche Rezepte nennen. Hausfrau.

Fragen.

52. Was kann man gegen **Wurmstiche** in polierten, ziemlich neuen Möbeln tun? Für guten Rat besten Dank. M. N.-B., G.

53. Welches **Kochbuch** für diätetische Küche ist am zweckmäßigsten? Für Auskunft oder Ratschläge wäre sehr verbunden Eine Pflegende.

54. Wie werden die sog. **Leckerli u. Appenzeller-Biberfladen** hergestellt? Schweizerin im Ausland.

55. Wo kann grauer, grobfadiger, weicher **Leinenstoff** für praktische Jupon bezogen werden? Was kostet der Meter? Oder ist wollener Alpacca vorteilhafter? Frau S. B.

Waschmittel. Es sind in neuester Zeit eine Anzahl Waschmittel in den Handel gebracht worden, die der Hausfrau und Berufswäscherin die mühevolle Arbeit des Waschens erleichtern und dadurch an Zeit und Material sparen helfen. Das Fabrikat **Asku mit Bleicher** der Asku-Werke in Uster dient dem gleichen Zweck. Es führt eine rasche und gründliche Reinigung und Bleichung der Wäsche herbei. Das Waschmittel soll keinerlei schädliche Bestandteile enthalten und die Wäsche auch bei längerem Gebrauche nicht angreifen. Asku ist in Paketen in allen einschlägigen Geschäften erhältlich.

Die berühmten **Frankenräder**

sind unerreicht in Preis und Qualität. **1, 2 und 5 Jahre Garantie.** Gute Gebrauchsräder mit Gummi schon von **48** Mark an mit Doppelglockenlager, Pneumatik und Zubehör in größter Auswahl **enorm billig.** — Sendung 30 Tage zur Ansicht **ohne** Kaufzwang. Zahlreiche, höchst lobende Anerkennungen.

Prachtkatalog umsonst.

Weinland & Co., Nürnberg 376

Nr. 1415.