Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **18 (1911)**

Heft 19

PDF erstellt am: **20.05.2024**

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

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, Schöntalgasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 19. XVIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 7. Oktoer 1911.

Weite Welt und breites Leben,
Langer Jahre redlich Streben,
Stets geforscht und stets gerundet,
Nie geschlossen, oft gegründet,
Ältestes bewahrt mit Treue,
Freundlich aufgefaßt das Neue,
Heitrer Sinn und reine Zwecke:
Nun, man kommt wohl eine Strecke.

Göthe.

Der Einfluss der Hausfrau auf die Stimmung im Hause.

(Nachdruck verboten.)

Wer drückt dem Familienleben den Stempel ruhiger Behaglichkeit oder aber der Ungemütlichkeit auf? Es ist die Hausfrau! Allerdings ist es für sie nicht immer leicht, stets ein freundliches Gesicht zu zeigen, aber mit dem festen Vorsatz, den Ihrigen das Heim so angenehm als möglich zu machen, wird sie sich gegebenen Falles überwinden und sich ruhig und fröhlich zeigen. Glücklich der Mann, der, wenn er abends müde von des Tages Arbeit und seinen Ereignissen heimkehrt, denken kann, daß ihn zu Hause Ruhe und Gemütlichkeit umfangen wird. Die Hausfrau versteht es, ihm beides zu verschaffen; den Kindern wird eingeschärft, artig und nicht zu laut zu sein, wenn der Vater heimkommt, denn er ist müde und muß sich ausruhen können. Die Kleinsten dürfen nur noch aufbleiben, um dem Vater den Gutenachtkuß zu geben. Die größere Schwester hilft der Mutter beim Herrichten der Abendmahlzeit und nachherigem Aufräumen. Der Sekundarschüler hat noch seine Schüleraufgabe fertig zu machen. Es will und will ihm aber nicht mehr gelingen, nichts Rechtes fällt ihm mehr ein. Ungeduldig seufzt er. Da tritt die Mutter herein, erfaßt schnell die Situation und streichelt ihrem Jungen die heiße Wange. „Geh schlafen, mein Lieber, und stehe morgen eine Stunde früher auf, da gehts wieder viel besser; ich werde dich wecken", so spricht sie. Und der Knabe spürt ihre Liebe und läßt sich den Rat nicht zweimal geben.

Am Morgen geht er neugestärkt wieder an seine Aufgabe und siehe da, es geht viel leichter; dankbar gedenkt er seiner Mutter, die doch immer einen guten Rat weiß.

Um die Mittagsstunde kommen die Kinder aus der Schule. Es geht heute ziemlich laut her. Schimpfend und schreiend stürmt Karl herein, denn es hat ein Raufhandel mit seinen Kameraden stattgefunden, bei dem er natürlich ganz schuldlos ist! Die Mutter soll ihm nun zu seinem Recht verhelfen. An manchem Ort würde die Mutter die Partei ihres Sohnes nehmen und den Übeltätern gehörig den Text lesen. Nicht so die verständige Mutter. Sie sagt ihrem Jungen, daß sie schon aus seinem Benehmen seine Mitschuld erkennen könne. Diese Ruhe und Unparteilichkeit imponiert Karl ganz gewaltig und er wagt es nicht mehr, sich rein zu waschen. Seine zum Jähzorn veranlagte Natur ändert sich unter dem besänftigenden Einfluß der Mutter vorteilhaft und später bezwingt er den bösen Feind gänzlich.

Wir treten in ein anderes Heim. Hier sind die Kinder schon erwachsen, zum Teil bereits ausgeflogen, nur noch ein Sohn und eine Tochter finden sich zur Essenszeit ein, da beide auswärts arbeiten.

Der Vater war durch Krankheit genötigt, seinen Beruf aufzugeben. Die Mutter ist noch rüstig und besorgt zufrieden und fröhlich das Hauswesen; sie ist stets darauf bedacht, ihrem Manne und ihren Kindern die Wünsche von den Augen abzulesen. Gewiß ist es keine Kleinigkeit für sie, die Launen und Wunderlichkeiten, die der Zustand ihres Mannes mit sich bringt, zu ertragen, aber sie läßt es sich nicht anmerken.

Der Sohn ist ein Naturfreund und benutzt seine freie Zeit gerne zu größeren Fußwanderungen; da kommt es hie und da vor, daß er mit durchnäßten und beschmutzten Kleidern nach Hause kommt. Die gute Mutter ist aber ohne Murren stets bereit, für ihren Liebling alles wieder in Ordnung zu bringen.

Die Tochter hat sie so erzogen, daß diese gerne auch hie und da Hand anlegt bei dringenden oder außergewöhnlichen Hausarbeiten. Die Mutter versteht es auch, die Arbeit richtig einzuteilen, so daß alles wie am Schnürchen geht.

Eine richtige Zeiteinteilung ist in jeder Familie, sei sie klein oder groß, ohne oder mit Dienstboten, ein sehr wichtiger Faktor für die Gemütlichkeit im Hause. Da wo die Hausfrau es versteht, nicht nur ihre eigene Zeiteinteilung zu machen, sondern dies auch bei ihren Kindern und Dienstboten besorgt, wird täglich spielend eine respektable Arbeitslast bewältigt. Alles geht ruhig seinen Gang, niemand ist übermüdet, während in einem Hause, wo die Arbeit nicht eingeteilt wird, keine rechte Behaglichkeit aufkommen kann. Trotz Rennen und Hasten ist schließlich das Arbeitsresultat ein minimes und doch klagt jedes über die Fülle von Beschäftigungen, die ihm obliegen.

Wenn die Hausfrau, wie das heutzutage öfter der Fall ist, persönlich einen Beruf ausübt, bedarf es doppelt genauer Zeiteinteilung, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Sie muß es sich zur Pflicht machen, Mann und Kindern täglich einige Stunden zu widmen, damit die geistige Gemeinschaft zwischen den Ehegatten nicht leide und die Kinder den Eltern innig verbunden bleiben.

So ist es überall der Geist der Hausfrau, der das Familienleben durchströmt, der Friede und Behaglichkeit im Heim zu schaffen berufen ist. Wie sind die Glieder einer Familie zu bedauern, wo die Mutter es nicht versteht, Gemütlichkeit und Ruhe aufrecht zu erhalten, wo sie durch Schwatzhaftigkeit die Zeit versäumt, statt ihren Obliegenheiten nachzukommen. In einem solchen Hause wird sich bald die Unordnung breit machen, und es ist nicht zu verwundern, wenn ein derartig geplagter Ehemann sich auswärts seine Zerstreuung sucht. Und die Kinder einer solchen Familie können auch nie zu einem rechten Heimatgefühl kommen, während diejenigen aus einem durch den Geist der Hausfrau glücklichen Heim später sich dankbar ihrer erinnern und wohl auch gerne wieder dorthin zurückkehren, so lange es ihnen vergönnt ist.

H.

Wie isst man?

Mit der fortschreitenden Kultur entwickeln sich auch in Bezug auf das Essen verschiedene Gebräuche, denen man sich so gut als möglich anpassen muß, um nicht als rückständig zu gelten. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, daß man sich absolut dem Zwang der Etikette fügen muß; man darf sich geben, wie man ist, nur sei man niemals anstößig. So ist es zum Beispiel gleichgültig, ob die Serviette um den Hals gelegt, oder nur mit einem Zipfelchen irgendwo eingesteckt, oder einfach über den Schoß gebreitet wird; wenn sie nur ihren Zweck, die Kleidung zu schützen, erfüllt. Die Hauptsache ist, daß das Eßbesteck richtig gehandhabt werde. Vor allem ist das Essen mit dem Messer zu vermeiden, denn bei scharf geschliffenen Klingen liegt die Gefahr sehr nahe, sich die Lippen zu verletzen. Auch gebe man sich Mühe, möglichst geräuschlos zu essen; das für die andern so unangenehme Schmatzen wird vermieden, wenn man mit geschlossenem Munde kaut. Auch wirkt es auf die Umgebung nicht besonders angenehm, wenn im Wohlbehagen über ein delikates Gericht die Lippen mit der Zunge geleckt werden.

Zu beachten ist ferner, daß man nie trinke, während sich noch Speisen im Munde befinden. Man vermeide es, die Finger mehr als nötig mit den Gerichten in Berührung zu bringen; nur wenn kleinere Knochen vom Fleisch zu befreien sind, wie zum Beispiel bei Geflügel, ist der Finger ein unumgänglich notwendiges Hilfsmittel. Er ist aber mit einer gewissen Zierlichkeit zu gebrauchen, und nachher mit der Serviette abzuwischen. Den Zahnstocher handhabe man möglichst unauffällig.

Werden diese Hauptregeln beim Speisen befolgt, so wird der eventuelle Beobachter über etwaige kleine Verstöße gegen den guten Ton, kritiklos hinweggehen.

Nun noch einige Regeln über das Verhalten beim Servieren der appetitanregenden Delikatessen.

Bei kalten Hors d'oeuvres finden sich gewöhnlich verschiedene Sorten auf einer Platte vereint. Von diesen bringt der Gast mit dem Vorlegebesteck ein wenig auf seinen Teller, nachdem er sich vorher, aber nur mit den Blicken, das ihm zusagendste ausgesucht hat. Er bedenke jedoch dabei, daß diese Delikatessen nur dazu dienen sollen, den Appetit anzuregen, nicht aber zu sättigen, und daß noch andere Gäste die von ihm gewählten Leckerbissen auch gerne versuchen möchten.

Jedes weiche, pureeartige Gericht wird mit dem Löffel gegessen, wenn es nicht auf geröstete Brotschnitten aufgestrichen ist. Während mit der linken Hand der Teller oder die Schale gehalten wird, führt die rechte das Löffelchen.

Wird zu Croquettes &c. eine Sauce serviert, so kann sie auf dem Teller über das Gericht gegeben werden. Hier wird zum Zerteilen der Speise Messer und Gabel verwandt und durch letztere zum Munde geführt.

Kaviar verzehrt man folgenderweise: Ein zerschnittenes Brötchen wird mit der Gabel auf dem Teller gehalten, mit Butter bestrichen, dem einzelnen Bissen etwas Kaviar beigefügt, und derselbe mit der Gabel nach dem Munde geführt.

Sardinen, Krevetten und dergleichen werden ebenso verzehrt, nachdem sie eventuell vorher mit der Gabel zerkleinert wurden.

Austern werden zum Genuß im Rohzustande auf Eis zur Tafel gegeben. Bei kleineren Diners werden sie auch für jeden Gast extra serviert, pro Person 6—12 Stück. Natürlich befreit man sie vorher von ihrem „Bart". Der Gast bedient sich in der Weise, daß er mit zwei Fingern der linken Hand diese Tiere, an sich gegenüberliegenden Stellen der Schale, anfaßt und auf seinen Teller legt. Nach Geschmack wird er sie mit Zitronensaft beträufeln. Nachdem er die Auster mit der Gabel von der Schale losgelöst hat, kann er sie entweder mit der Gabel zum Munde führen, oder sie direkt von der Schale in den Mund gleiten lassen. Es bleibt dem Geschmack eines jeden überlassen, sie ganz zu verschlucken oder sie zu kauen. Fein-

schmecker behaupten, der aromatische Geschmack komme mehr zur Geltung, wenn man die Auster von der Schale in den Mund gleiten lasse und sie kaue. Der Mund soll dabei nicht mehr als unbedingt notwendig, geöffnet werden. St.

Kalte Füsse als Ursache von Erkrankungen.

Von Dr. Hans Schröder.

(Nachdruck verboten.)

„Kopf kühl, Füße warm!" ist eine altbekannte, sehr wahre Gesundheitsregel, denn kalte Füße machen ihren schädlich durchkältenden Einfluß auf den ganzen Körper geltend. Sehr anschaulich hat dies Professor Winternitz durch folgendes Experiment bewiesen: Beim Gebrauch eines kalten Fußbades führte er in den äußeren Gehörgang einen Thermometer ein, und dieses zeigte schon nach 10 Minuten eine Erniedrigung der Temperatur im Ohr um reichlich einen halben Grad. Bei vielen Personen äußert sich der Einfluß kalter Füße auch auf den übrigen Körper dadurch, daß sie sofort in heftiges Nießen ausbrechen. Die Nase erweist sich dabei gleichsam als ein Warner und Wächter der Gesundheit, indem sie uns darauf aufmerksam macht, daß eine Gesundheitsschädigung droht. Dauert diese erkältende Ursache längere Zeit an, wie es z. B. beim Fahren im Schlitten oder beim Sitzen in kalten Räumen geschehen kann, so tritt meist eine mehr oder weniger ernste Erkrankung ein: Schnupfen, Katarrh der Atmungswege, Rheumatismus usw.

Noch bedeutend schädlicher aber wird die Einwirkung kalter Füße auf den allgemeinen Gesundheitszustand, wenn eine Durchnässung als Ursache zugrunde liegt. Professor Rumpel hat durch genaue Untersuchungen festgestellt, daß der Wärmeverlust durch feuchte Kleidung dreimal so groß ist, als wenn die betreffenden Gliedmassen ganz unbekleidet wären. Wenn wir also bei naßkalter Witterung barfuß draußen herumgehen würden, so verlöre unser Körper nur ein Drittel der Wärme wie bei durchnäßter Fußbekleidung.

Gegen Durchnässungen der Strümpfe von außen kann man sich aber in den meisten Fällen schützen durch gutes, wasserdichtes Schuhwerk, und wenn man wirklich nasse Füße bekommen hat, so beugt man den übeln Folgen in der Regel dadurch vor, daß man die Strümpfe sofort wechselt, die Füße tüchtig abtrocknet und frottiert und sich energische Bewegung verschafft, wodurch die Blutzirkulation befördert und eine wohltuende Wärmeregulierung hergestellt wird. Viel nachteiliger aber für die Gesundheit und bedeutend schwieriger zu beseitigen ist eine Durchkältung der Füße und Durchfeuchtung der Fußbekleidung von innen her durch Schwitzen. Der Schweiß ist bekanntlich unter normalen Verhältnissen ein sehr notwendiges Mittel zur Aufrechterhaltung der regelrechten Körpertemperatur, ein ungemein wichtiges Abkühlungsmittel. Er dient als eine Art Sicherheitsventil zur Verhütung einer übermäßigen Erwärmung des Körpers und des Blutes. Sobald in der Hitze die Temperatur des Körpers eine gefahrdrohende Höhe erreicht hat, wird uns selbst unbewußt der Schweißapparat in Tätigkeit gesetzt, wir fangen sofort an tüchtig zu schwitzen, wodurch die nötige Abkühlung stattfindet. Die Schweißdrüsen haben also unter normalen Verhältnissen nur dann in Tätigkeit zu treten, wenn der Körper der Abkühlung wirklich bedürftig ist.

Wie verhält es sich nun aber mit den bei warmer wie kalter Witterung stets schwitzenden Füßen? Dieser krankhafte Zustand ist durch seine Jahr aus Jahr ein anhaltende Dauer für die Gesundheit noch viel gefährlicher als die einmalige Erkältung oder Durchnässung der Füße. Von den Tausenden von Schweißdrüsen an den Füßen wird natürlich sehr viel Schweiß erzeugt und dadurch dem Körper eine ganz bedeutende Menge Wärme entzogen. Dies muß stets früher oder später den ganzen Körper in Mitleidenschaft ziehen und zu den hartnäckigsten Krankheiten, namentlich zu chronischen Katarrhen und Rheumatismus Veranlassung geben. Daher sollten Personen, welche an Schweißfüßen leiden,

diese Gesundheitsstörung nicht als ein leichtes Übel betrachten, sondern sich möglichst bald davon zu befreien suchen.

Die erste Grundregel zur Verhütung und Heilung von kalten oder schwitzenden Füßen heißt daher: Reinlichkeit.

Als speziellen bewährten Kurplan möchte ich dabei den folgenden aufstellen: Wöchentlich zweimal ein halbstündiges heißes Fußbad mit Seife, worauf man die Füße sofort kurze Zeit in ganz kaltes Wasser taucht, dann tüchtiges Frottieren, bis die Haut sich rötet, und energisches längeres Herumstampfen im Zimmer oder im Freien. Außerdem, was sehr wichtig ist, täglich gleich nach dem Verlassen des Bettes, Eintauchen in recht kaltes Wasser mit nachfolgendem Frottieren. Die Strümpfe, nur wollene, müssen stets ganz trocken sein und sollen täglich drei bis viermal, mindestens nach jedem Ausgange, gewechselt werden. Die ausgezogenen Paare werden bis zum nächsten Anziehen aufgehängt. Von großem Vorteil ist namentlich auch die Beförderung des Blutkreislaufes in den unteren Gliedmassen durch häufiges Springen, Tanzen, Laufen oder weite Spaziergänge in schnellem Tempo.

Energische, häufige Bewegung und kaltes Waschen bei peinlichster Reinlichkeit sind also die Hauptmittel gegen kalte und schweißige Füße, welche nicht nur ein sehr unangenehmes Übel, sondern auch unstreitig die häufige Ursache von zahlreichen chronischen Erkältungskrankheiten bilden.

Haushalt.

Das Faulen der Kartoffeln wird durch den Kartoffelpilz verursacht, der zunächst nur auf einzelnen Kartoffeln vorkommt, bei Vernachlässigung sich jedoch sehr bald auf den gesamten Vorrat im Keller ausdehnt. Ein erprobtes Mittel dagegen ist Chlorkalk. In 60 Liter Wasser wird 250 Gr. aufgelöst. Die Kartoffeln gibt man in diese Mischung, bürstet sie ab und breitet sie dann zum trocknen aus. Bei größerem Kartoffelvorrat muß man natürlich entsprechend mehr Wasser und Chlorkalk nehmen und zum Abreiben einen Reisigbesen benutzen. Die Sporen des Pilzes werden dadurch vertilgt.

Etiketten auf Blech zu kleben. 1 Kilo Gummi arabicum läßt man in 3/4—1 Liter kaltem Wasser langsam lösen, setzt 150 Gr. Glyzerin unter beständigem Umrühren bei und mischt zuletzt 40 Gr. Antimon-Chlorid-Lösung darunter. Dieser Klebstoff muß kalt verwandt werden.

Es dürfte noch manche Leserin interessieren, daß verbrauchte **Glühstrümpfe** von Gaslampen ein vortreffliches Putzmittel für Gold und Silber sind.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Semmelsuppe, Schweinsrippchen mit *Wachs-Bohnen, Pflaumenauflauf.

Dienstag: Flädchensuppe, Ochsenfleisch mit Blumenkohl und Rettig, *Hackbraten mit Gurkensalat.

Mittwoch: Milchsuppe, *Backhähnchen mit Salat, Apfelkompott.

Donnerstag: Kalbfleischsuppe, Rostbraten mit *Sellerie au gratin und Kartoffeln, Vanillebrötchen.

Freitag: *Sagosuppe, Bratwurst mit Pfannkuchen und Kopfsalat, *Tauben mit Rahm.

Samstag: Braune Kraftbrühe, geschmortes Rindfleisch mit Kartoffeln, *feiner Apfelkuchen.

Sonntag: Hühnersuppe mit Reis und Suppenhuhn, Lendenbraten mit Karotten und Kartoffeln, Karthäuserklöße mit Birnenmus.

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.

Sagosuppe mit Fleischbrühe. Nachdem man 2—3 Liter klare, kräftige Bouillon siedend gemacht hat, rührt man 125—160 Gramm gereinigten und blanchierten Sago hinein, läßt ihn eine halbe Stunde langsam darin kochen, und richtet die Suppe an, in welche man nach Belieben außerdem noch Eiergelee, Blumenkohl etc. einlegen kann.

Tauben mit Rahm. Mehrere sauber hergerichtete junge Tauben werden mit Speckscheiben umbunden, in einem Kasserol mit reichlicher Butter braun und gar gebraten, herausgenommen und von den Speckscheiben befreit, während man eine halbe Tasse recht fetten süßen Rahm in das Kasserol schüttet und unter beständigem Umrühren mit dem Bratfonds verkocht; diese Sauce wird dann zu oder über den halbierten Tauben serviert.

Backhähnchen. Junge, 6—8 Wochen alte Hähnchen werden gerupft, ausgenommen, ge-

waschen, der Länge nach in zwei Hälften geteilt, dabei das Rückgrat herausgenommen und nochmals jede Hälfte quer geteilt. Diese einzelnen Viertel wäscht man noch einmal, trocknet sie ab, bestreut sie mit Salz und Pfeffer und taucht sie in geschmolzene Butter. Nun brät man sie 15 Minuten lang in einer flachen, eisernen Pfanne in reichlich Butter auf beiden Seiten schön goldbraun. Man serviert sie mit Spargel und reicht Kopfsalat dazu.

Hackbraten. 500 Gr. Rindfleisch, 500 Gr. Kalbfleisch und 500 Gr. Schweinefleisch werden mit einer großen Zwiebel und einer Handvoll grünem Gewürz roh verhackt, dann mit 2 Löffeln Salz, 2 starken Prisen Pfeffer, ebensoviel Muskatnuß und 3 Eiern gemischt. Nach Belieben kann auch für 5 Cts. in Milch eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Brot darunter gemischt werden. Die Masse wird wurstförmig in ein Kalbsnetz gewickelt, mit Bindfaden umwunden und während einer Stunde im Ofen wie Kalbsbraten behandelt. Hat man kein Kalbsnetz, so wird das Fleisch mit mehligen Händen zu einem länglichen Klops geformt und gebraten.

Sellerie au gratin. Große Selleriewurzeln werden gewaschen und in Salzwasser weichgekocht; alsdann geschält und in dicke Scheiben geschnitten. Man streicht eine Form gut mit Butter aus, belegt den Boden mit Selleriescheiben, streut geriebenen Käse und Brosamen darauf, worauf wieder eine Lage Sellerie und so fort kommt, bis die Form voll ist. Zuletzt gießt man 1/2 Liter Rahm über die Speise, legt obenauf Butterstückchen und Brosamen und schiebt den Auflauf zirka 1/2 Stunde in den Ofen, damit alles schön saftig durchzieht.

„Vegetarische Küche".

Gemüse von Wachsbohnen. Für 4 Personen. Bereitungszeit 1 Stunde 45 Min. 700 Gr. Wachsbohnen (oder 1 Kilo in einer Blechbüchse), 12 Gr. Salz, 10 Gr. Bohnenkraut, 4/5 Liter Wasser, 40 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, 10 Gr. Butter zum Dünsten der Petersilie, 5 Gr. Petersilie, 1 Gr. Zucker, 10 Gr. Liebigs Fleischextrakt. Kochzeit: 1 Stunde 15 Minuten. — Bereitungsweise: Die Wachsbohnen werden in 3—4 Cm. lange Stücke zerteilt, die in Salzwasser weichgekocht werden. Das Bohnenkraut läßt man aber nur 20 Min. mitkochen, weil die Bohnen sonst nicht das Aroma erhalten, das sich bei längerem Kochen verflüchtigt. Das Mehl wird mit 40 Gramm Butter hell geröstet, in einem Teil des Bohnenwassers ausgequellt. In dieser Sauce wird Liebigs Fleischextrakt aufgekocht. Man gibt die heißen Bohnen hinein, vermischt sie mit dem Zucker (der den Geschmack bindet) und mit der in 10 Gr. Butter gedünsteten Petersilie.

Perlzwiebelsauce. Für 4 Personen. Bereitungszeit: 20 Minuten. 25 Gr. Butter (oder Fett), 30 Gr. Mehl, 30 Gr. Zwiebeln, 7 Gr. Salz, 1/2 Liter Wasser, 30 Gr. Perlzwiebeln, 1/5 Gr. Pfeffer, 10 Gr. Butter, 10 Gramm Liebigs Fleischextrakt. Kochzeit: 10 Minuten. — Bereitungsweise: Die Zwiebeln werden in Würfel geschnitten und mit dem Fett und Mehl zugleich braun geröstet. Das Mehl wird 10 Minuten ausgequellt, und die Sauce durch ein Sieb gestrichen, mit Liebigs Fleischextrakt und den Perlzwiebeln aufgekocht, mit Butter und Pfeffer vermischt.

Die Sauce ist zu gekochtem Hammelfleisch besonders wohlschmeckend.

Feiner Apfelkuchen. Zeit 1 1/2 Stunden. 1 Kilo saure Äpfel (Reinetten, Callwiller), 125 Gr. geschälte Mandeln, 60 Gr. Rosinen, 30 Gr. Stoßbrot, 120 Gr. Zucker, 1 Prise Zimt, 1/2 geriebene Zitronenschale, 1 Eßlöffel Kirschwasser, 2 Deziliter Wein, Pasteten- oder geriebener Teig. — Das Backblech wird mit geriebenem oder Blätterteig belegt. Den kochenden Wein gießt man über die gewaschenen Rosinen und stellt sie 1/2 Stunde zugedeckt an die Wärme, wo sie aufquellen. Dann wird das Stoßbrot und nachher die Apfelschnitzchen schön geordnet und die Zutaten, nachdem man sie in einer Schüssel gut durcheinander gemischt, auf den Teig gebracht. Der Kuchen ist in heißem Ofen zu backen. Nach der ersten Viertelstunde und nach dem Backen Zucker darauf streuen. Man kann auf einen Boden von Pasteten oder geriebenen Teig auch ein feines süßes Apfelmus streichen und mit Teiggitter und Rand garnieren.

Aus „Gritli in der Küche".

Eingemachte Früchte.

Zitronenmarmelade. 8 bis 12 frische Zitronen werden mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt und 2 Stunden gekocht, wobei man das Wasser zweimal durch frisches ersetzt. Nun werden die Zitronen abgetrocknet in feine Scheiben geschnitten und nachdem die Kerne sorgfältig entfernt sind, gewogen. Auf 500 Gr. Zitronen nimmt man 1 Kilo Zucker und 1/2 Liter des Wassers, in welchem die Früchte zuletzt kochten. Nachdem der Zucker mit dem Wasser geklärt wurde, kommen die Zitronenscheiben hinein und müssen unter beständigem Rühren 1/2 Stunde kochen. In Steintöpfe gefüllt, wird die Marmelade mit einem Rumpapier bedeckt und mit Pergamentpapier verbunden.

Pflaumenmarmelade. Recht reife, fehlerlose Pflaumen werden von den Stielen und Kernen befreit, mit sehr wenig Wasser zum Feuer gesetzt, völlig weichgekocht und durch ein grobes Haarsieb gestrichen; auf jedes Kilo von dem Fruchtmus nimmt man 750 Gramm gestoßenen Zucker, nach Belieben auch etwas gestoßenen Zimt und Nelken, siedet die Marmelade unter beständigem Umrühren dick ein,

bis sie breit und schwer vom Löffel tropft, läßt sie erkalten und füllt sie in Steinbüchsen, bedeckt diese mit Papier und überbindet sie mit Pergamentpapier.

Durchgetriebene Marmeladen von Aprikosen, Pfirsichen, Reineclauden, Pflaumen aller Art, Quitten und Äpfel. Auf 1 Kilo Fruchtmark 3/4—1 Kilo Zucker und 1/2 Liter Wasser. — Die Früchte werden halbiert und entsteint, mit dem Wasser zugesetzt und weichgekocht. Man zerstampft sie und treibt sie durch das Haarsieb. Zu diesem Mark gibt man den zerbröckelten Zucker, läßt ihn etwas zergehen, bevor die Kasserolle wieder aufs Feuer kommt und erhitzt unter Umrühren auf kleinem Feuer. Der aufsteigende Schaum wird sorgfältig abgenommen. Vom Zeitpunkt des Kochens an gerechnet bedürfen diese Marmeladen 20 Minuten bis 1/2 Stunde Kochzeit.

Diese Marmeladen sind sehr ergiebig, schmackhaft und haltbar. Man schäle die Früchte nicht, da gerade in der Schale am meisten Wohlgeschmack liegt; sie bleibt beim Durchtreiben sowieso zurück. Zur bessern Ausnützung kann der Rückstand nochmals mit wenig Wasser aufgekocht und durchgetrieben und unter das übrige Mark gemischt werden.

Quitten- und Apfelgelees. Die Früchte werden abgerieben, nicht geschält, in Viertel zerteilt und samt dem Kernhaus mit so viel Wasser zugesetzt, daß es darüber steht. Man kocht die Schnitze zum Zerplatzen weich und läßt den Saft durch ein Tuch ablaufen, ohne zu drücken, und kocht ihn unter Zuckerzusatz wie die anderen Früchte, auf 1 Kilo Saft 1 Kilo Zucker. Zu Apfelgelee fügt man als Würze Vanille oder Zitronenschale bei, die vor dem Anrichten entfernt wird.

Soll das Mark zu Pasten verwandt werden, müssen die Früchte geschält und entkernt, Schalen und Kerne mit wenig Wasser extra gekocht und dieses dem durchgetriebenen Mark beigefügt werden. Sie werden dadurch rascher fest. Man kocht die Masse mit Zucker zu einem dickflüssigen Brei, preßt ihn auf flache Platten aus und bringt sie zum trocknen in gelinde Wärme. In längliche Vierecke schneiden oder Formen ausstechen.

Aus „Gritli in der Küche".

Hagebutten mit Zucker und Essig. Nachdem die Früchte gereinigt und in Wasser halbweich gekocht sind, rechnet man auf 1 Kilo derselben die gleiche Menge Zucker, siedet ihn mit 1/2 Liter Weinessig, 4 Gr. Zimt und einigen Nelken klar, nimmt Zimt und Nelken heraus, kocht die Früchte einmal darin auf und wiederholt dies nach Verlauf von zwei Tagen abermals, worauf man die Hagebutten in die Gläser legt, den noch etwas eingedickten Zuckersirup darübergießt und die Büchsen nach dem Erkalten zubindet.

Gesundheitspflege.

Man hüte sich vor Reizmitteln. Der Genuß von Alkohol, Kaffee, starker Fleischbrühe üben auf das Nervensystem und auf das Herz einen Reiz aus. Auf die dadurch hervorgerufene Erregung folgt jedoch eine Erschlaffung. Derartige Reizmittel sind demnach keine Stärkungsmittel, wie dies oft irrtümlicherweise angenommen wird. Sie sind Peitschenhieben zu vergleichen, welche das ermattete Pferd zu schnellerer Gangart antreiben, für kurze Zeit die Kräfte anspannen, um nachher doch ein gänzliches Versagen derselben zur Folge zu haben. Das nachteiligste Gift ist für den Menschen der Alkohol, ob er in Form von Wein, Bier oder feinen Likören genossen wird. Er zerrüttet das Nervensystem, hat einen unheilvollen Einfluß auf das Gehirn und wirkt lähmend auf die Herztätigkeit.

Kinderpflege und -Erziehung.

Gerade Körperhaltung. Es ist unbegreiflich, wie oft Mütter übersehen, welch schlechte Haltung sich ihre heranwachsenden Kinder angewöhnt haben. Bei Jungen ist dies geradezu häßlich, besonders weil schlechte Körperhaltung einen schlechten Gang bedingt. Schöner Gang und hübsche Körperhaltung verschönern auch Mädchen, die nicht einmal hübsch genannt werden dürfen. Und abgesehen von der Schönheit trägt eine gerade Haltung wesentlich zum Wohlbefinden bei.

Das Schielen der Kinder. Dieses häufig vorkommende Übel kann oft durch ein einfaches Mittel geheilt werden. Man bedeckt das gesunde Auge mit einem zusammengelegten Läppchen aus schwarzer Seide, befestigt dies mit einem Bändchen um den Kopf und läßt nur das schielende Auge frei. Nach 10 bis 14 Tagen ist auf diese Weise das Schielen schon öfter beseitigt worden. Man kann auch vor das schielende Auge ein Stückchen Guttapercha binden, das in der Mitte eine erbsengroße Öffnung hat. Das Auge wird so gezwungen, nur nach einer Richtung zu sehen und wird dadurch zuweilen vom Schielen geheilt.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Wurzelkranke Topfpflanzen. Will eine Topfpflanze sich nicht recht entwickeln, trotzdem sie guten Stand, Licht, Luft und Sonne hat, so ist sie wahrscheinlich wurzelkrank. Man nehme die Pflanze aus dem Topf, indem man mit einem Messer die Erde vom Topfe losmacht, dann mit der linken Hand die umge-

stülpte Pflanze mit der Erde hält, während die rechte den Topf weghebt. Nun besehe man sich genau das Wurzelgefaser. Die in Zersetzung begriffenen weichen oder ganz abgestorbenen Wurzeln werden abgeschnitten und dann die Pflanze in einen möglichst kleinen Topf mit frischer Erde versetzt. Damit die Erde nicht wieder sauer werde, gebe man auf den Grund des Topfes mehrere Scherbenstückchen und fülle dann leichte, sandige, mit gestoßener Holzkohle vermischte Erde hinein.

Tierzucht.

Moderne Geflügelhaltung. Seit Jahren suchen private Züchter und ornithologische Gesellschaften, Geflügelzuchtvereine und wie sie sich alle nennen mögen, darnach, in der Schweiz die Geflügelzucht auf eine Höhe zu bringen, die ihr ermöglicht, wenigstens einen Teil der vielen Millionen, die jährlich für Eier im besondern nach dem Auslande wandern, dem eigenen Lande zu erhalten. Die Bemühungen sind nicht umsonst gewesen, es werden heute schon viel mehr Hühner zur Eierproduktion gehalten wie früher, und beinahe jeder Bauer sieht ein, daß er als Nebenerwerb ein schönes Stück Geld mit guten Leghühnern verdienen kann.

Soll aber die Hühnerzucht besonders ausgiebig rentieren, soll das Huhn im Laufe von drei Jahren alle die Eier zum Legen bringen, die einzig und allein die größere oder kleinere Rendite ausmachen, so soll ihm auch ein anerkannt gutes Futter verabreicht werden, dessen Anschaffungspreis kein übermäßiger und dessen sichere Wirkung auf wissenschaftlicher und praktischer Erprobung beruht.

Seit Jahren wird ein Futter in den Handel gebracht, an allen Ausstellungen höchstprämiert und selbst an solchen verfüttert, das Garantie für sorgfältige fachgemäße Zubereitung bietet, ist doch der Hersteller selbst einer unserer ersten Schweizerzüchter. Es ist dies das Argoviafutter. Kataloge und Drucksachen versendet bereitwilligst die Argoviafutterfabrik und Geflügelzuchtanstalt Aarau, ein Prachtskatalog, der beim Leser Freude erregen muß, weil man sich nach eifrigem Studium desselben darüber klar wird, daß heutzutage die Geflügelzucht schon auf einer Höhe steht, von der sich der Laie keinen Begriff machen kann.

Frage-Ecke.

Antworten.

78. Einen sehr guten **Mürbeteig** berei e ich folgendermaßen: 250 Gr. Mehl, 80—125 Gramm Butter, 1 Theelöffel voll Salz, 1 Eigelb, 1 Deziliter Wasser. Man legt die zerschnittene Butter in eine Teigschüssel, streut 2—3 Eßlöffel voll Mehl darüber, rührt mit dem Rührlöffel Butter und Mehl zusammen, und wenn das Mehl vom Fett aufgenommen ist, so streut man noch mehr zu, bis man lauter ganz feine Bröseln hat. Diese werden mit dem Wasser und dem Eigelb zu einem Teig verarbeitet, welcher rasch nach und nach mit so viel Mehl versetzt wird, daß man ihn an einem Klumpen aus der Schüssel heben kann. Er wird nun auf dem Teigbrett glatt bearbeitet, falls er anklebt, streut man nur das notwendigste Mehl unter. Man läßt ihn zwischen zwei Tellern in der Kühle 15—20 Minuten ruhen. Er wird nach Vorschrift zu Pasteten oder Kuchen verwendet. E.

78. Das „Gritli"-Kochbuch gibt sehr gute Anleitung zur Herstellung von **Obstkuchenteig.** Schlagen Sie dort nach.

Eine junge Köchin.

79. Der **Hafertrank** ist kein besonders wohlschmeckendes Getränk; ich möchte Ihnen nicht zur Herstellung raten. Wir haben einen Versuch gemacht, der uns nicht befriedigte.

A.

80. Die **Petroleumgasherde** der Firma Meister, Zürich V, hörte ich wiederholt loben. Über den Favorit-Petroleum-Gaskocher gibt vielleicht eine andere Abonnentin ein Urteil ab. Es würde mich auch interessieren.

Hausfrau in E.

Fragen.

81. Wer kann mir gefälligst Auskunft geben, wo man **Steinkrüge und Blechbüchsen** mit luftdichtem Verschluß (Gummiring und Deckel) beziehen kann. Besten Dank. Abonnentin.

82. Ich bin in der Lage, eine neue Wohnung mit **tannenen Böden** zu beziehen, welche ich gerne auf eine Art angestrichen hätte, und möchte die Hausfrauen, welche Erfahrungen gemacht haben, gerne um Rat bitten. Was ist wohl dauerhafter in diesem Falle? Entweder Bernsteinlack, hell oder dunkel, oder ein Anstrich von Schellack auf Bodenöl. Für gütige Auskunft dankt im voraus

Eine Unwissende.

83. Könnte man mir sagen, wie man ganz sachgemäß **Koffer** packt? Ich finde jedes Jahr, wenn wir Ferien machen, daß meine Kenntnisse auf diesem Gebiete nicht weit reichen. Da ich aber für ein halbes Dutzend Familienglieder packen muß, möchte ich bis nächstes Jahr gründliche Kenntnisse sammeln. Wer hilft mit gutem Rat? Hausfrau in E.

84. Wo könnte man eine Anleitung zur **Fleckenreinigung** bekommen? Eine Bekannte, die ich um Rat anging, behauptete lachend, sie brauche keine. Ihre Flecken gehen in der Regel mit ganz wenig lauwarmem Wasser aus! Ist das möglich? Ich möchte gerne mehr darüber hören. Unerfahrene.