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

Band: 19 (1912)

Heft: 10

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: 12.07.2025

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und 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, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 10. XIX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 25. Mai 1912.

Kopf ohne Herz macht böses Blut;
Herz ohne Kopf tut auch nicht gut;
Wo Glück und Segen soll gedeihn,
Muß Kopf und Herz beisammen sein.

Wie sollen wir einkaufen?

(Nachdruck verboten.)

Das richtige Einkaufen ist keine so leichte Sache, wie es den Anschein hat, oder sollte nicht diese oder jene Lehrerin schon die Erfahrung gemacht haben, daß sie nicht ganz befriedigt von ihren Einkäufen war, wenn sie diese zu Hause nochmals einer Prüfung unterzog?

Um einen guten Einkauf zu machen, muß man sich vorher klar darüber sein, was man kaufen und wieviel man ungefähr dafür auslegen will. Das braucht oft reifliche Überlegung, besonders wenn verschiedene Geschenke ausgewählt werden sollen. Nicht immer ist es aber möglich, zum voraus schon den Gegenstand zu bestimmen, den man kaufen will. Man kennt oft die speziellen Wünsche der zu Beschenkenden nicht und ist darauf angewiesen, unter den vielen ausgestellten Gegenständen etwas passend erscheinendes auszuwählen. In diesem Falle wird das Ziel am schnellsten erreicht, wenn man der Verkäuferin auseinandersetzt, daß man z. B. für eine ältere Dame, oder für eine Verwandte, die schon alles mögliche hat, oder für einen Herrn, der kein Raucher ist etc. etwas suche. Über die ungefähre Preislage sollte man jedoch stets im Klaren sein. Fügt man dann noch einige freundliche Worte bei, die der Verkäuferin sagen, daß man auf ihren Rat und auch ihren guten Geschmack Wert lege, so kann man sicher sein, besser bedient zu werden, als wenn man das Ladenpersonal unnötigerweise hin und her schickt und sich vielerlei vorlegen läßt.

Höflichkeit und freundliches Wesen sind auch beim Einkauf nicht zu unterschätzende Hilfskräfte. Ein unwirsches Wesen, eine geringschätzige Behandlung des Personals trägt sicherlich nicht dazu bei, gut bedient zu werden. Anstatt zu imponieren, wird damit das Gegenteil erreicht. Man vergesse nicht, daß der Käufer gewissermaßen vom guten Willen des Verkäufers abhängig ist. Er wird Waren, die er gerne losschlagen möchte, viel eher dem Kunden

zu verkaufen trachten, der ihn unfreundlich behandelt, als einem höflichen Käufer. Es ist ratsam, die Augen offen zu halten, wenn gewisse Waren in auffallender Weise angepriesen werden, denn der Verdacht liegt hier nahe, daß der Verkäufer mehr an sein eigenes Interesse denkt, als an das seiner Kunden.

Hat man ein Geschäft als gut und reell kennen gelernt, so bleibe man ihm treu; auch das trägt viel dazu bei, daß man zuvorkommend bedient wird. Und vor allem suche man Geschäfte auf, die auf feste Preise halten; wo gemarktet und gefeilscht wird, kommen diejenigen zu kurz, die sich auf diese Kunst nicht verstehen. Darum gibt es Hausfrauen, die ihre Einkäufe auf dem Wochenmarkt, wo ja das Feilschen fast überall an der Tagesordnung ist, zu teuer bezahlen, während andere sich etwas darauf einbilden, da und dort einen Fünfer oder Zehner abgemarktet zu haben.

Und nun noch ein Wort über die Ausverkäufe, dieser gefährlichen Klippe für die guten Einkäufe. Wie oft läßt man sich durch die verlockend billigen Preise bestimmen, etwas zu kaufen, das man momentan gar nicht nötig hat. Man will die günstige Gelegenheit nicht unbenutzt lassen und rechnet auf spätere Verwendung des Gekauften. Gar oft kommt es aber vor, daß unzeitig gekaufte Gegenstände dann lange herumliegen. Schließlich schenkt man sie jemandem im Verwandten- oder Freundeskreise, oder man beglückt einen Wohltätigkeitsbazar damit. Dort kommt der Gegenstand in die Verlosung und der glückliche Gewinner weiß oft auch nichts besseres damit anzufangen, als ihn gelegentlich wieder zu verschenken. So wandern derartige Sachen oft von Hand zu Hand, ohne daß jemandem damit gedient ist. Man lasse sich daher nie durch die günstige Gelegenheit veranlassen, etwas zu kaufen, für das man nicht eine bestimmte Verwendung hat. Man gibt sonst sein gutes Geld unnütz aus, und muß vielleicht dafür bei notwendigen Anschaffungen zurückhalten; denn nicht jedes Portemonnaie verträgt Gelegenheitskäufe aufs ungewisse hin. Hat man jedoch etwas nötig, dann mache man sich die Vorteile eines Ausverkaufs zu nutze. H.

Frühjahrsküche.

(Nachdruck verboten.)

Nach der wenig abwechslungsreichen Kost der letzten Monate sehnt sich der Magen wieder nach den Spenden des Frühlings. Vor allem ist uns der Kopfsalat auf dem Mittags- und Abendtisch willkommen. Wegen seines reichen Gehalts an organischen Nährsalzen wirkt er sehr günstig auf die Neubildung des Blutes und der Gewebe. Bei der Zubereitung ist vor allem darauf zu achten, daß die Salatblätter sauber gewaschen, aber nicht ausgedrückt, sondern nur gut abgetropft werden. Dann gibt man sie in die Schüssel, streut Salz und etwas Pfeffer darüber und fügt das erforderliche Öl (am besten Olivenöl) bei. Nachdem man alles gut vermengt hat, kommt zuletzt der Essig oder Zitronensaft hinzu. Das ist die gewöhnliche Zubereitungsart. Wer den Senf liebt, vermischt einwenig davon mit dem Essig. Gibt man noch ein rohes Eigelb dazu, so wird der Salat besonders schmackhaft.

Sehr nahrhaft ist auf folgende Weise zubereiteter Salat. Ein hartgekochtes Eigelb wird fein zerdrückt, mit etwas zerlassener Butter, einigen Löffeln saurem Rahm, dem Saft einer halben Zitrone vermischt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und über den Salat gegossen.

Der grüne Salat wird auch oft in Verbindung mit Gurken- oder Radieschen-, gekochtem Sellerie-, Karotten- oder Kartoffelsalat serviert, und zwar in der Weise, daß er einen Kranz um den andern Salat bildet.

Schnittlauch und Petersilie würzen nun auch wieder unsere Speisen, und auf dem Mittagstisch ist Spinat ein beliebtes Gericht und von hohem Nährwert. Er wird verschieden zubereitet.

Auf dem Tisch der Besserituierten wird jetzt auch der Spargel seinen Platz finden. Für den bürgerlichen Tisch ist er seines hohen Preises wegen jetzt noch unerreichbar. Karotten und Erbsen werden dank der guten Verkehrsmittel schon früh eingeführt.

Im Rhabarber besitzen wir eine Frühjahrsspende, die überall Eingang finden sollte. Rhabarberkompott ist nicht nur wohlschmeckend, sondern auch gesund und blutreinigend. In England hat er schon lange Heimatrecht, und die Hausfrau läßt sich dort auch das Einkochen von Rhabarbermarmelade angelegen sein, die während des Winters vielseitige Verwendung findet. Sie wird bereitet wie folgt:

Die Stengel werden nur mit einem feuchten Tuche abgerieben, also nicht ins Wasser gebracht, hierauf von der äußersten dünnen Haut befreit und in 2—3 Cm. lange Stückchen geschnitten. Auf ein Kilo Rhabarber wird ein Kilo Zucker gerechnet, der klein zerklopft, entweder mit der abgeriebenen Schale einer Zitrone oder mit etwas gestoßenem Ingwer über den Rhabarber gegeben wird und über Nacht stehen bleibt. Dann wird alles zusammen in einer Aluminium- oder Messingpfanne unter fleißigem Rühren und Abschäumen 1½ Stunde gekocht. Die braunrot aussehende Masse füllt man in trockene Töpfe und verschließt sie luftdicht.

Um sich ein gutes Mittel gegen Verstopfung zu bereiten, das namentlich von Kindern gerne eingenommen wird, gibt man von beschriebener Marmelade in ein Extrapfännchen und verkocht damit einen Theelöffel voll pulverisierte Sennesblätter. In luftdicht verschlossenem Glas hält sich diese Latwerge lange Zeit.

Rhabarberkompott nach englischem Rezept wird folgenderweise hergestellt. Die Stengel werden abgezogen, nachdem man sie zuvor mit einem feuchten Tuch abgerieben und in 2 Cm. lange Stückchen geschnitten, dann in die kochende Zuckerlösung gegeben und darin weich kocht, was nur kurze Zeit erfordert. Will man dem Kompott eine rötliche Färbung geben, so kann man etwas Erdbeer-, Himbeer- oder Heidelbeersaft beifügen. Will man am Zucker sparen, so gebe man in die Zuckerlösung eine Prise Natron; in diesem Falle darf dann aber kein Fruchtsaft zur Färbung beigefügt werden, weil die schöne Farbe durch das Natron beeinträchtigt würde. H.

Bäder und Duschen.

Da das Wasser als guter Wärmeleiter weit mehr und weit schneller Wärme entzieht, als eine gleich warme oder gleich kalte Luft, so muß auch die selbsttätige Wärmeregulierung der Haut im Wasser weit lebhafter ins Spiel treten. Die plötzliche Abkühlung der Haut beim Eintauchen in kühleres Wasser macht die Hautblutgefäße sich stark verengern, die Haut wird blaß und blutleer. Dem folgt nach dem Bade eine entsprechende Erschlaffung der Blutgefäße: es tritt eine stärkere Blutfülle der Haut zugleich mit dem Gefühl angenehmer Erwärmung ein.

Diese wohltätige Reaktion wird verstärkt durch Reizung der Haut: mechanisch durch kräftiges Abreiben der Haut beim Abtrocknen, womöglich mit einem sehr rauhen Tuche (Frottiertuch); chemisch durch reizende Stoffe im Badewasser, wie Salz (daher ist das Rotwerden der Haut nach einem Seebad besonders stark) oder auch Kohlensäure. Der Zusatz des stark reizenden Senfmehls wird nur bei Einwirkung auf kleinere beschränkte Hautstellen, so z. B. bei Fußbädern angewandt. Es mag hier auch daran erinnert werden, daß bei erstarrten Gliedern das Reiben mit Schnee z. B. warmen belebenden Blutstrom erzeugt und das Abreiben mit kaltem Wasser das beste Mittel gegen kalte Füße ist. Somit stellen kalte Bäder geradezu eine Übung der Hautmuskeln und Hautblutgefäße dar, ein „Turnen der Hautmuskeln". Die Haut wird dadurch befähigt, plötzliche Wärmeentziehungen besser zu ertragen, d. h. sie wird abgehärtet. Sie erhält auch durch die Kräftigung der kleinen Hautmuskeln

größere Festigkeit, schwellendes Leben und den Schein jugendlicher Frische, während schlaffes und welkes Fleisch ein Zeichen von Verweichlichung ist und vorzeitig alt macht.

Dem Wärmeverlust im kalten Bad gesellt sich durch die Zusammenziehung der Hautblutgefäße Steigerung des Blutdrucks, so daß das Herz zu kräftigsten Zusammenziehungen veranlaßt wird und die Atmung eine Beschleunigung und Vertiefung erfährt. Der Stoffwechsel im Körper wird lebhafter, womit das Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme oder der Appetit steigt; der Reiz endlich auf die Empfindungsnerven der Haut weckt nach dem Bade Arbeitslust und Bewegungsfreudigkeit.

Inwieweit die Summe aller dieser Vorteile dem Einzelnen zugute kommt, hängt ab von dem Stand der Gesundheit und der Körperbeschaffenheit, sowie ferner von der Form und dem rechten Gebrauch des kalten Bades.

Für gewöhnlich bezeichnet man als

kalt:	Bäder von		12—20° C
kühl:	„	„	20—25° C
lau:	„	„	25—32° C
warm:	„	„	32—40° C

Für die Badewirkung sind aber nicht allein die Wärmegrade maßgebend, sondern auch die Dauer des Bades, die Zusammensetzung des Badewassers und seine Bewegung, ferner das Verhalten des Badenden selbst.

Bezüglich der Dauer des Bades kann man ganz allgemein sagen, daß ein Bad um so kürzer währen soll, je kälter es ist. Wird das kalte oder auch nur kühle Bad zu lange ausgedehnt, so folgt nach dem Bade statt der wohltuenden Erwärmung der Haut Kältegefühl, Froststarre und Steifigkeit. Das Herz arbeitet ungenügend, und dadurch bleibt die Haut blaß, die Lippen färben sich bläulich. Bei Eintritt solcher Anzeichen, verbunden mit Frostschauer, soll das kalte Bad stets sofort unterbrochen werden. Das Maß des Zuträglichen ist je nach Übung und Gewöhnung bei den verschiedenen Menschen außerordentlich verschieden.

Die Kälte des Bades wird weniger empfunden, wenn das Badewasser reizende Stoffe für die Haut enthält, z. B. Salze. Daher werden kalte Seebäder selbst von empfindlichen Personen noch gut ertragen, weit besser, als etwa gleich kalte Süßwasser- oder Flußbäder.

Auch der mechanische Reiz lebhaft bewegten Badewassers mindert das Kältegefühl und mehrt den Blutstrom zur Haut; so der Wellenschlag im Seebad mit seinem starken Anprall gegen den Körper; ferner der aufschlagende und die Haut walkende Wasserstrom im Wellen- oder Sturzbad; das Gegenklatschen nasser Tücher und das Abreiben mit solchen bei kalter Einwicklung.

Sehr wesentlich für die Bekömmlichkeit kalter und kühler Bäder sind lebhafte Körperbewegungen. Das Schwimmen — auch in anderem Betracht eine der wirksamsten Leibesübungen — macht kalte Bäder erst gut und mit vollem Nutzen ertragen, wogegen der Nichtschwimmer schon bald von Frostempfindung übermannt wird.

Ein Wort noch über das Brause- oder Duschebad. So wohltuend, namentlich nach einer heftigeren, schweißtreibenden Anstrengung, die warme Dusche ist, so große Vorsicht ist geboten beim Gebrauch der kalten Dusche. Denn die punktförmige Einwirkung der Kälte durch die Strahlen der Dusche wirkt auf die Hautnerven weit mehr reizend als die flächenförmige Einwirkung beim Vollbad oder beim Einschlagen oder Anklatschen mit großen, nassen Tüchern. Reizbare Nerven werden dadurch nur noch überreizt, Unruhe und Schlaflosigkeit vermehrt. Auch der Blutdruck steigt bei der kalten Brause plötzlicher an als im kalten Vollbad. Nervösen Personen, ferner solchen, deren Kreislauforgane, Herz und Blutgefäße, erkrankt oder nur geschwächt sind, ist vom Gebrauch der kalten Dusche entschieden abzuraten. Bei Schulbrausebädern, die nur 3½—4 Minuten dauern, besteht fast überall die zweckmäßige Einrichtung, daß das Brausewasser zunächst körperwarm ist, zur Reinigung, und dann durch selbsttätige Einrichtungen sich lang-

sam bis zu 24—25° C etwa abkühlt. So wird auch von zarten Kindern die Brause bestens ertragen, wie überhaupt die Anwendung kälteren Wassers als Guß oder als Abreibung unmittelbar in oder nach dem warmen Bade stets gut ertragen wird und wirksam ist. Darum empfiehlt sich bei Kindern, im warmen Bade zum Schluß mit einem naßkalten Tuch oder großen Schwamm kurz über Brust und Bauch und sodann vom Nacken bis zum Kreuz die Wirbelsäule entlang zu fahren.

Aus „Gesundheitslehre" von A. Schmid.
(Verlag Teubner, Leipzig.)

Haushalt.

Das Feuerschutzmerkblatt, herausgegeben von Reallehrer A. Mang in Heidelberg, gibt unter andern folgende bemerkenswerte Ratschläge.

Brandstiftung durch die Sonne. Man bringe keine Wasserflaschen, Glaszylinder, Brillengläser in die Sonne und keine leicht brennbaren Dinge dahinter (Streichhölzer, Papier, Gegenstände aus Zelluloid), sonst entsteht leicht Brand, ebenso bei Blasen in Dachfenstern oder in Glasziegeln von Scheunen. (Hierzu blasenfreies Glas nehmen)!

Brände durch Selbstentzündung. Holzkohle, Steinkohlengries, Braunkohlenbriketts mit Gries soll man nicht in hohen Haufen und nicht an warmen Mauern lagern. Kohlenstaub, Ruß, Staub von Stroh und Heu in dichten Wolken sind sehr entzündlich und explosiv! Jedes offene Licht vermeiden, sonst brennt es blitzschnell im ganzen Raum! Schornsteine sind von Gerümpel, Holzwolle, Papier, Kisten &c. frei zu halten, jede schadhafte Stelle ist auszubessern; Glanzruß soll man vom Kaminfegermeister ausbrennen lassen. Nasses Heu und Emd nur je in kleinen Portionen einführen und nicht eintreten. Scheunen nur bis 1 Meter vom Dache füllen. Getreide, Kleie, Schrotmehl und Malzkeime darf man nur im trockenen Zustande und zuerst nur etwa 10 Cm. hoch lagern. Man schaufle fleißig um und lüfte den Speicher. Fettgetränkte Putzlappen möge man nicht in Haufen lagern, sondern sie jeden Abend vernichten. Fettige Kleider nicht nahe bei einer Feuerung und nicht dicht aufeinanderhängen!

Kämme zu reinigen. Kämme nehmen den Staub und Schmutz leicht an und sollten daher alle acht bis vierzehn Tage mit Benzin gereinigt werden. Man verfährt dabei folgendermaßen. Ein Stückchen Watte wird mit Benzin begossen; damit reibt man die Kämme tüchtig ab. Um den Staub von den Zähnen zu entfernen, kann man die Kämme auch in Benzin legen und dann, nachdem sich das Fett gelöst hat, mit trockener Watte abwischen. Damit der Geruch sich verflüchtigen kann, setzt man die Kämme eine Zeit lang der frischen Luft aus. Mattgewordenen Schildpattkämmen kann man wieder Glanz verleihen, wenn man sie mit einem Flanellstückchen abreibt, das mit Terpentin befeuchtet wurde.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Salatsuppe, † Klöße aus Schweinefleisch und Kartoffeln, Bohnen, Rhabarberschnitten.

Dienstag: Sauerampfersuppe, Rindsfilet, Bratkartoffeln, Salat aus verschiedenen Gemüsen.

Mittwoch: Grüne Suppe, Bratwürste, Kohlrabi, *Rhabarberkuchen.

Donnerstag: Baumwollsuppe, *Hammelfüße à la poulette, *Gedünsteter Spinat, Salzkartoffeln.

Freitag: Reissuppe, *Seezunge au gratin, †Champignons, Kartoffeln nach Bündner Art, Erdbeertörtchen.

Samstag: Mehlsuppe, †Gehackte Kalbskoteletten, †Spargel mit †Vinaigrette, Früchteauflauf.

Sonntag: †Grünkrapfensuppe, †Gekochter Hummer mit Mayonnaise, Kalbsfricandeau, †Gestürzter Reis mit Poisverts, *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.

Salatsuppe. Bereitungszeit 1½ Stunden. Zutaten: 50 Gr. gewürfelter Speck, 75 Gr. feingewürfelter Lauch, 250 Gr. gewiegte Salatblätter, 250 Gr. geriebene gekochte Kartoffeln, 15 Gr. Liebigs Fleischextrakt gelöst in 1½ Liter kochendem Wasser, 8 Gr. Salz, 2 gestrichene Eßlöffel voll gewiegte Petersilie. — Der Lauch wird unter Rühren mit dem hellgebratenen Speck durchgeschwitzt, dann der Salat damit durchgedünstet und die Masse mit den Kartoffeln verbunden. Man füllt nun die Liebiglösung auf, läßt die Suppe eine halbe Stunde bedeckt und eine Viertelstunde offen kochen, schmeckt vor dem Anrichten mit Salz ab und fügt die Petersilie zu der Suppe. Sie wird mit gebratenen Brotwürfelchen gereicht.

Seezunge au gratin. Zeit ¾ Stunden. 1 Kilo Seezunge, 30 Gr. Butter, 5 Champig-

nons, 3 Schalotten, Petersilie, Pfeffer, Salz, 100 Gr. geriebenes Weißbrot, 2 Dezil. Weißwein. Der gut gereinigte Fisch wird in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne gelegt, die gehackten Schalotten, Champignons, Kräuter und die Brösel darüber gestreut, der Wein zugegossen und im heißen Bratofen eine halbe Stunde unter öfterm Begießen gebraten.

Klöße von Schweinefleisch und Kartoffeln. Zeit 1½ Stunden. ½ Kilo Schweinefleisch, 50 Gr. Butter, 3 Eier, 1 Suppenteller voll geriebene gekochte Kartoffeln, Salz, Muskatnuß, Pfeffer, 1 Dezil. Fleischbrühe, 1 Liter Salzwasser zum sieden. Die Butter wird schaumig gerührt, die Eier darunter gemengt, dann das feingewiegte Fleisch, die Kartoffeln und die Gewürze, überhaupt alle Zutaten gut damit gerührt. Daraus werden nußgroße Klöße geformt, in Salzwasser 15 Minuten gesotten und mit einer pikanten Sauce serviert. Man kann sie auch bloß mit Zwiebel- oder Brosamenschweitze begießen.

Hammelfüße à la poulette. Zeit 4 Stdn. 4 Hammelfüße, 1 Kochlöffel Mehl, 30 Gr. Fett, ½ Liter Fleischbrühe, 1 Karotte, Thymian, Petersilie, nach Belieben einige Schwämme. Die Hammelfüße gut reinigen und blanchieren. Dann aus obigen Zutaten eine braune Sauce bereiten, die Füße hineinlegen und während 3½ Stunden langsam schmoren.

Gedünsteter Spinat (italienisch). Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Spinat, 100 Gr. Speck, 20 Gr. Fett, 30 Gr. Parmesankäse, 2 Dezil. Fleischbrühe, Würze. Der rohe gewaschene Spinat kommt in das heiße Fett, in welchem der würflig geschnittene Speck gelb gebraten wurde, in einen gut schließenden Schmortopf nur mit dem vom Waschen noch anhängenden Wasser. Man läßt ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer ¼ Stunde dünsten, gibt die Fleischbrühe dazu, dünstet unter mehrmaligem Umrühren eine weitere halbe Stunde und gibt fünf Minuten vor dem Anrichten den geriebenen Käse darunter. Ein vorzügliches Gericht. — Im Bieler Dampfkocher ohne Zutaten weich gedämpft und nachher in gewohnter Weise abgekocht, wird der Spinat sehr schmackhaft. Aus „Gritli in der Küche".

Salat aus verschiedenen Gemüsen. Blumenkohl, gelbe Rübchen, Erbsen, Spargelköpfchen und nach Belieben andere Gemüse werden jedes für sich weich gekocht, verkühlt und zum vollständigen abtropfen auf ein Tuch gelegt. Es muß ganz besonders darauf geachtet werden, daß beim Rangieren auf die Platte die Gemüse gut trocken sind. Auf die Mitte der flachen Platte gibt man einen schönen Blumenkohl und um diesen einen Kranz von gelben Rübchen, dann junge grüne Erbsen, und zur Verzierung legt man sternenförmig 5 Cm. lange Spargelköpfchen zu alleräußerst hin. Nun rührt man sorgfältig aus 1—2 Eigelb, 2 Deziliter Öl, feinem Salz und dem Saft einer Zitrone eine Mayonnaise an und übergießt damit gleichmäßig die Gemüse, garniert dann den Rand zwischen den Spargelköpfchen mit gut gewaschenen Herzblättchen eines Salatkopfes und den Blumenkohl in der Mitte mit fächerförmig geschnittenen Cornichons.

Aus „Diät. Speisezettel" v. A. Bircher.

Einfache Erdbeertorte. Man schneidet aus mürbem Teig einen runden Tortenboden, siebt ihn messerrückendick mit Zucker und gestoßenem Zwieback, belegt ihn recht dick mit schönen Erdbeeren, die man reichlich mit Zucker bestreut. Dann macht man einen geflochtenen Deckel von Mürbteig darüber, der mit Eiweiß bestrichen und mit Zucker bestreut wird. (Gleiches Verfahren bei Himbeeren.)

Aus „Konditorei im Haushalte".

Moussierende Limonaden. Rezept I: 6 Liter Wasser, ½ Kilo Zucker, 1 Dezil. Essig, 1 Zitrone, 1 kleine Handvoll Lindenblüten oder Holunderblüten oder von beiden zugleich. Rezept II: 6 Liter Wasser, ½ Kilo Zucker, 1 Dezil. Essig, ½ geriebene Muskatnuß, 1 Handvoll Reiskörner, 1 Handvoll Blätter vom schwarzen Johannisbeerstrauch, 5 Gr. kristallisierte Zitronensäure. Zu beiden Rezepten werden alle Ingredienzen zusammen in einen Steintopf oder eine Korbflasche gebracht, von der Zitrone die fein abgeschnittene Rinde und der Saft und unter mehrmaligem Umrühren am ersten Tage, 2—3 Tage an die Wärme gestellt. (Nähe des Ofens oder an die Sonne). Es tritt Gärung ein. Sobald diese begonnen, was sich durch kleine Bläschen auf der Oberfläche zeigt, wird die Limonade durch ein Tuch geseiht und in solide Flaschen mit oder ohne Patentverschluß abgezogen. In letzterm Falle muß die Flasche gut verkorkt und verbunden werden. Man hebt sie stehend im Keller auf. Nach einigen Tagen Ruhe ist die Limonade gebrauchsfertig. Sie kann aber auch wochenlang aufbewahrt bleiben.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Um sich im Sommer vor **Verdauungskrankheiten** zu bewahren, genieße man nur frisch zubereitete Speisen. Rohes Obst soll nicht anders als gewaschen genossen werden. Nach dem Genuß von Obst und nach reichlichen Mahlzeiten trinke man nie viel Flüssigkeit, besonders nichts Kaltes. Wenn z. B. jemand nach einer Mahlzeit einen ungeschälten Apfel ißt, an dessen Oberfläche zahlreiche schädliche Spaltpilze haften, und nachher ein Glas kalten Wassers in einem Zuge austrinkt, so verdünnt das Wasser den bakterientötenden Magensaft und vermindert somit seine Wirkung

auf Krankheitskeime. Die Kälte setzt die Tätigkeit der Magensaftdrüsen und die Muskelarbeit der Magenwand herab. Die Folge ist, daß die genossenen Speisen länger als nötig im Magen verbleiben, daß sie nicht genügend verdaut und dem Zerstörungswerk der sich vermehrenden Spaltpilze ausgesetzt werden. Mehr noch als Erwachsene sind die weniger widerstandsfähigen Kinder während des Sommers gefährdet, insbesondere die im ersten Lebensjahre stehenden. Bekanntlich wird in der heißen Jahreszeit die Milch leicht gesundheitsschädlich für die empfindlichen Verdauungsorgane des Kindes. Dem Säugling gegenüber ist größte Aufmerksamkeit in Bezug auf Bekömmlichkeit der Nahrung und die peinlichste Sauberkeit in der Behandlung der Trinkflasche und des Gummisaugers zu beobachten.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Pflanzenschmuck für Balkon u. Veranda.

Dankbare, schönblühende Schlinggewächse bilden den Hauptschmuck eines hängenden Gärtchens. Bunter Hopfen, Feuerbohnen, Winden, Cobea eignen sich vorzüglich, sind aber nur einjährig, während wilder Wein und Efeu ausdauern und an nicht gar zu exponierter Stelle, in Holzkästen gepflanzt, den Winter gut vertragen. Natürlich muß man sich in der Wahl der Pflanzen nach der Lage des Balkons richten. In voller Sonne gedeihen die genannten Sommerschlingpflanzen. Für etwas beschattete Lage sind vorzugsweise Fuchsien, Heliotrop, Knollenbegonien, Hortensien zu empfehlen. Sehr hübsch wirkt es, wenn auch die Blütengewächse zum Teil rankenden Charakter tragen, z. B. Efeu-Pelargonien, Petunien, Verbenen, vielfarbige Kresse. Für völlig im Schatten sich befindliche Standorte eignen sich außer weißen Pelargonien und strauchartigen Begonien hauptsächlich Immergrün, Farnkräuter und Efeu. Hat man Gelegenheit, mit blühenden oder grünen Gewächsen bepflanzte Ampeln anzubringen, so ist dies ein reizender Verandaschmuck. Aufmerksames und reichliches Gießen ist Hauptbedingung zum Gedeihen der Ampelpflanzen. Auch für die übrigen hier erwähnten Gewächse ist gewissenhaftes, sachverständiges Gießen mit gestandenem Wasser notwendig, jedoch nicht während die Pflanze von der Sonne beschienen wird. Der frühe Morgen oder der Abend gleich nach Sonnenuntergang eignet sich am besten dazu. Bei sehr großer Hitze ist es für viele Pflanzen zweckmäßig, morgens und abends zu bewässern. Ein Besprengen der Gewächse mit nicht zu kühlem Wasser vermittelst der Blumenspritze ist täglich notwendig; nicht nur zur Entfernung des Staubes und des Ungeziefers, sondern auch, weil durch die feuchte Luft das Wachstum unserer Pfleglinge befördert wird. Eine weitere Hilfe zum Gedeihen der Balkonpflanzen, seien sie in Holzkästen oder in Töpfen gesetzt, ist richtig angewandter Blumendünger. Im Hochsommer, wenn die Gewächse in vollster Vegetation stehen, bedürfen sie am meisten der Nährstoffe. Es ist besser schwach, aber häufiger zu düngen, weil eine zu starke Lösung den Pflanzen schadet. Von dem bekannten, als sehr gut erprobten Wagner'schen Nährsalz genügt 1 Gramm auf 1 Liter Wasser. Man kann auch das Nährsalz dünn über die Oberfläche der Erde streuen, diese leicht damit vermischen und dann gießen, doch darf dies nicht allzuoft wiederholt werden. Während der Ruhezeit der Pflanzen soll jedoch nicht gedüngt werden; dies gilt auch für die Zimmerpflanzen. Die sonst notwendige Umpflanzung kann durch die Anwendung des Nährsalzes für längere Zeit verschoben werden.

Tierzucht.

Zwieback für Kanarien und alle Arten einheimischer Vögel wird auf folgende Weise bereitet. 500 Gr. Weizenmehl wird mit etwas Backpulver (niemals Hefe) in Wasser angerührt, dann werden vier Eigelb und zuletzt das zu Schnee geschlagene Eiweiß von fünf Eiern hinzugefügt und die Masse gut zu einem Teige gerührt. Dieser ist in einer mit Zwieback bestreuten Kuchenform im Bratofen bei guter Hitze während dreiviertel bis einer Stunde zu einem hellgelben, porösen Kuchen auszubacken. Nach Erkalten wird der Kuchen in dünne Scheiben geschnitten und im Bratofen nochmals so lange geröstet, bis die einzelnen Scheiben hart bis zum mahlen geworden sind, ohne daß sie ihre hellgelbe Farbe verloren hätten. Von diesem Zwieback wird eine beliebige Menge zerkleinert und den Vögeln mit Zucker vorgesetzt.

Frage-Ecke.

Antworten.

35. Es gibt kein besseres Mittel, um **Schwabenkäfer** zu vertreiben, als das Hinstreuen von Borax und zwar recht dicht (jeden Abend, wenn die Küche aufgeräumt ist). Man wird nach einiger Zeit dauernd von den Käfern befreit sein. Frau M.-B.

35. Um **Schwabenkäfer** zu vertreiben, ist Borax das beste Mittel. Ich habe es selbst erfahren; wir hatten viel rote und schwarze, als wir in unsere Wohnung kamen, und jetzt sehe ich keine mehr. Man kann den Borax

auch auf gesottene Kartoffelscheiben streuen, (einwenig feinen Zucker obenauf). Man achte darauf, daß man keine nassen Lumpen auf dem Boden liegen läßt, da sie sich gerne darin verstecken. Eine Abonnentin.

36. Wenden Sie sich an Herrn Lehrer Patzen an der kant. Strafanstalt „Sennhof" in Chur. Er hat mehrere Büchlein verfaßt, in welchen auch Rezepte gegen **Flecken** stehen. Wettertanne.

37. Zur **Balkon**bepflanzung. Seit meiner Kindheit bewunderte ich die Terrasse eines Bündners, dessen Vater im Ausland gewesen war. Sie war ein eigentlicher kleiner Garten. In Kübeln wuchsen die Tännlein aller Art oder auch Aukubabüsche. Beide wachsen schnell. Eine Waldrebe gibt Schatten. Blühende Topfpflanzen verleihen einem solchen Gärtchen den Schmuck und die Farben. Die nordamerikanischen, langnadligen Föhren, die Deodarzeder &c. eignen sich sehr gut. Das Forstamt kann Ihnen gewiß auch einheimische Tannen zu nicht sehr hohen Preisen abtreten. Amerikanische, schnell wachsende Tannen sind: Die Schwarzfichte (der Rottanne ähnlich), die Douglastanne, die Hemlocktanne, die gleichförmige Weißtanne. Eine wetterharte, prächtige Schlingpflanze ist das Tecoma radicans (Nordamerika). Leserin.

38. Die gelben **Mako-Kartoffeln** sind die besten für Kartoffelsalat, auch zum braten (stückweise). Die weißen Schneeflocken sind für andere Gerichte sehr gut (zum verkochen). Eine Hausfrau.

Fragen.

39. Ich habe bis jetzt die Blattstiele der **Rhabarber** sehr früh geerntet, mit reichlich Zucker, Milch und Mehl gekocht und dabei beobachtet, daß die so zubereitete Speise uns nicht gut bekam. Habe ich nun die Stengel zu früh abgeschnitten, oder soll ich statt Milch Wasser nehmen zur Zubereitung? Für gütige Antwort dankt bestens A. M.

40. Wie bereitet man **Blutwürste?** Für ein gutes Rezept wäre dankbar Eine Abonnentin im Ausland.

41. Wie werden weiße **Stroh- und Panamahüte** am besten gereinigt? Besten Dank für gefl. Ratschläge. R.

42. Wo bekommt man in Zürich hübsche **Lampenschirme** oder wo kann man solche anfertigen lassen? Es dürfen keine Staubfänger sein, am liebsten solche aus farbiger Gaze (für elektrisches Licht). R.

43. Läßt sich das lästige **Knarren der Böden** durch besondere Behandlung vermeiden? Es betrifft dies sogenannte englische Riemenböden aus Tannenholz, das aber so fein ist, daß es wie Parkett gereinigt, gewichst und von Zeit zu Zeit aufgewaschen wird. Ein Boden ist lackiert. Das Übel zeigt sich bei starkem Witterungswechsel auch bei den Treppen, die aus hartem, hellem Eichenholz gebaut und sehr solid sind. Bei Inlaidböden, die keine Holzunterlage haben, zeigt sich dieser Übelstand nicht. Unser Haus ist sehr gut gebaut und ich weiß deshalb nicht, wo dieses oft so störende Knarren des Holzes herrührt. Für freundl. Rat besten Dank. Viola.

44. Kann mir eine werte Hausfrau eine leicht zu handhabende **Fruchtpresse** bezeichnen, die den Saft klar und gut durchgehen läßt. Bis jetzt fand ich nichts passendes für den Hausgebrauch. Ich bitte also um Firma-Angabe. Wo ist das neueste System **Kirschenaussteiner** zu haben? Herzlich dankend Viola.

Die modernen Wissenschaften haben in Verbindung mit den hochentwickelten technischen Anlagen der heutigen Industrie ganz bewundernswerte Erfolge gezeitigt; es ist nur zu bedauern, daß diese Erfolge auf den wichtigsten und notwendigsten Gebieten der Volksernährung und dadurch bedingten Volksgesundheit immer noch nicht so bekannt sind, wie es wünschenswert wäre. Jedermann weiß z. B., daß Eier in ganz hervorragender Weise der Ernährung dienlich sind, jedoch wissen die wenigsten, daß es möglich ist, durch ein ganz einfaches und vor allen Dingen sicheres Verfahren dieses Nahrungsmittel regelmäßig zu einem niedrigen Preise vorrätig zu haben. Die es aber einmal angewandt haben, sind geradezu begeistert davon, wie das folgende Urteil, eines von tausenden, beweisen möge:

„Bitte mir Garantol zu senden, und zwar in kleinen Packungen, weil ich dasselbe in meinem Bekanntenkreise verwenden will. Das Garantol bewährt sich so ausgezeichnet, daß ich es allen Hausfrauen aufs wärmste empfehlen kann.

Frau Superintendent Braun,
Angerburg."

Das Garantol ist aufgebaut auf dem bereits seit langer Zeit angewandten Kalkverfahren, dessen unstreitig vorhandene Vorzüge beibehalten und verbessert sind, während die ihm anhaftenden Nachteile vermieden wurden. Dadurch ist erreicht, daß frische, vorschriftsmäßig eingelegte Eier ein Jahr und länger wie eben gelegt erhalten sind, ohne daß die wohl jeder Hausfrau bei Benutzung der veralteten Verfahren Kalk, Wasserglas u. s. w. bekannten Mißstände: schlechter Geschmack, dünnes Eiweiß, zerbröckelnde Schale u. s. w. eintreten. Es liegt daher im Interesse einer jeden Hausfrau und überhaupt eines jeden, der Eier verwendet, sich näher zu unterrichten über dies Garantol-Verfahren und einen Versuch damit zu machen. Ausführliche Angaben sind enthalten in einem von der **Garantol**-Gesellschaft, Dresden 19, kostenlos und franko versandten Buche, das auf Verlangen gern zugesandt wird.