Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **21 (1914)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

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

**Haftungsausschluss**

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

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

**http://www.e-periodica.ch**

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion: Lina Schläfli Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

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. 1. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 3. Januar 1914.


Laß der Sonne Glanz verschwinden,
Wenn es in der Seele tagt,
Wir im eignen Herzen finden,
Was die ganze Welt versagt. Göthe.

## Haushalten*).

Gutes Haushalten besteht nicht nur in gutem Kochen. Gutes Haushalten heißt Einklang haben zwischen Einnahmen und Ausgaben. Es besteht ferner in der Fürsorge für alle Lebensbedürfnisse der Familie. Sie müssen zu rechter Zeit, in genügender Menge, in guter Beschaffenheit und in billiger Weise beschafft und in einer den Verhältnissen der Familie angemessenen Weise verwendet, ausgenutzt und erhalten werden.

Eine tüchtige Hausfrau muß also ihre Tätigkeit auf den ganzen Haushalt erstrecken, sei es, daß sie die Arbeiten selbst verrichtet, sei es, daß sie andere Personen dazu anstellt und überwacht. Sie muß die gute Instandhaltung der Wohnung und des Inventars beobachten; sie muß verstehen, die Kleidung der Familienglieder zweckentsprechend, dauerhaft, standesgemäß und dabei doch stets gefällig einzurichten; sie muß die Heiz- und Leuchtstoffe aufs vollste ausnutzen; sie muß endlich die Kost der Hausgenossen nahrhaft, gesund und wohlschmeckend herzustellen wissen, ohne die ihr dazu verfügbaren Mittel zu überschreiten.

Ordnung und Reinlichkeit, Fleiß und Sparsamkeit sind die vier Tugenden, die dabei vorzüglich in Betracht kommen.

Wer Ordnung hält, seine kleine oder große Wohnung so einteilt, daß jedes Ding darin seinen bestimmten und geeigneten Platz hat, jeden Gegenstand sofort nach Gebrauch wieder an diesen Platz zurückbringt, wird nicht allein viel Zeit, sondern auch viel Geld sparen, denn mit der Ordnung geht pflegliche Behandlung der Gegenstände Hand in Hand, durch welche sie länger gebrauchsfähig bleiben.

Daß die Reinlichkeit eine Zierde der Frau, und insbesondere einer Hausfrau ist, sollte nicht erst hervorgehoben werden müssen. Weder an ihrer Person

*) Aus „Die Haushaltungsschule" v. Nostitz-Wallwitz, I. 3. Aufl. Verlag Teubner, Leipzig.

G. 6354.

und an ihrem Anzug, noch im ganzen Umkreis ihres kleinen Reiches darf sie Unsauberkeit dulden. Das Wohnzimmer und die dem Besucher leicht zugänglichen Räume werden wohl meistens rein gehalten; aber nicht daran erkennt man die gute Hausfrau! Wie Staub und Schmutz von keinem Gegenstand fernbleiben, so darf es keinen Verschlag auf dem Boden, keinen Winkel im Keller und keinen Gegenstand im ganzen Hause geben, der nicht in regelmäßiger Wiederkehr gesäubert wird. Vor allem müssen Küche und Kochgeräte stets peinlich rein sein, und zwar nicht allein des Aussehens halber, sondern auch wegen der Gesundheit der Hausgenossen; denn manche Krankheit ist schon dadurch entstanden, daß eine Speise in einem unsauberen Topf gekocht worden ist.

Allerdings kostet peinliche Reinlichkeit Zeit. Durch eine richtige Einteilung der Arbeit, z. B. dadurch, daß man kleine Handgriffe nicht aufschiebt, kann aber viel Zeit und auch Kraft erübrigt werden. Man nehme auch nie mehr Geräte auf einmal in Gebrauch, als unbedingt nötig ist. Eine unbesonnene Köchin hat ihre Küche beständig voll Abwaschgeschirr stehen und braucht doppelt soviel Geschirr als die, welche ruhig überlegt, was sie zu tun hat. Der wahre Fleiß arbeitet mit Überlegung und Freudigkeit und schafft auf diese Weise viel in verhältnismäßig kurzer Frist.

Sparsamkeit läßt sich bei Anschaffung, bei Verwendung und bei Erhaltung von Sachen üben. Manche unnütze Ausgabe würde vermieden werden, wenn man sich zuvor klar machte, nicht ob man den Gegenstand wirklich braucht, sondern ob man ihn nicht vielleicht gut entbehren könnte. — Kauft man aber, so geschehe es in einem soliden Geschäft, wo man unverfälschte Ware erhält. Bei Einkauf von Nahrungsmitteln wähle man die Jahreszeit, zu welcher sie reichlich am Markt sind. Sie sind dann wohlfeiler, und man hat die Auswahl. Auch in der Zubereitung der Speisen läßt sich bei guter Überlegung oft sparen, ohne den Wert des Gerichtes oder seinen Wohlgeschmack zu beeinträchtigen. Vor allem muß die Hausfrau aber darauf sehen, daß nichts aus ihrem Besitz unbenutzt bleibe, und daß weder Vorräte noch Reste verderben.

## Die Wirkung der Fußbäder.

Von Dr. Otto Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Durch verschiedene Temperatur und Anwendungsdauer der Fußbäder lassen sich mannigfache und oft erstaunliche Heilwirkungen erzielen. Das wird bei der häuslichen Gesundheits- und Krankenpflege leider noch nicht genügend gewürdigt. Nachstehende Ratschläge seien daher der Beachtung empfohlen.

Das kurze kalte Fußbad hat eine Temperatur von 8 bis 13° C., dauert 2 bis 10 Minuten und wird angewandt, wenn man blutableitende oder ähnliche Wirkungen erzielen will. Die Fußsohle ist nämlich inbezug auf die Blutverteilung im Körper einer der wichtigsten Bezirke, da sie in direkter Verbindung mit den Blutkreislaufzentren des Gehirns und Unterleibes steht. Beobachtet man während des kalten Fußbades ein Thermometer im Ohre des Badenden, so findet man, daß in den ersten zwei Minuten die Temperatur im äußeren Gehörgange etwa um 0,1° C. steigt; es ziehen sich eben im ersten Moment der Kälteeinwirkung auf die Füße deren Gefäße zusammen, das Blut strömt zum Oberkörper. Bald jedoch verengen sich die Gefäße des Kopfes, die Blutzufuhr wird geringer, und nach 10 Minuten langer Dauer des Fußbades sehen wir am Thermometer im Ohr die Temperatur um reichlich einen halben Grad gesunken. Daher ist das kurze kalte Fußbad zunächst zu empfehlen bei Hitze und Blutandrang zum Kopf. Aber auch die Gefäße der Unterleibsorgane ziehen sich zusammen, was günstig wirkt bei Bluterguß im Unterleib, Entzündung und Anschwellung der Eingeweide, träger Verdauung. Während der ganzen Badedauer muß man die Füße entweder selbst kräftig aneinander reiben oder sie von einem

andern tüchtig frottieren lassen, damit die Hautgefäße zu größtmöglicher Erweiterung gebracht werden. Man soll sich nicht selbst zum frottieren niederbücken, weil sonst das Blut wieder „zu Kopfe steigt". Gegen anhaltendes Kältegefühl in den Füßen ist das Mittel von jeher empfohlen worden. Vor dem Bade müssen die Füße warm oder erwärmt sein, nach dem Bade reibt man sie und geht herum, bis sie heiß geworden sind.

Das verlängerte kühle Fußbad (18 bis 24° C.) tut in vielen Fällen von Fußverletzungen und entzündlichen Schwellungen gute Dienste. Die Füße müssen vorher ganz warm sein, und im Bade sollen Waden und Füße fortwährend aneinander gerieben werden. Schädlich sind solche kühle Fußbäder für blutarme und schwache Personen.

Das warme Fußbad (30 bis 40° C.) verlangt außer dem Badegefäß noch eins mit heißem und eins mit kaltem Wasser. Die Anfangs-Temperatur beträgt gegen 30° C., und durch allmähliches zugießen steigert man sie bis auf 40° C.. Die Dauer des Bades beträgt durchschnittlich eine viertel bis eine halbe Stunde, jedoch muß die Temperatur durch öfteres Zugießen von heißem Wasser immer auf möglichst gleicher Höhe gehalten werden. Es ist zur Warmhaltung auch zweckmäßig, von den Knien über das Badegefäß ein Tuch herabhängen zu lassen. Zum Schluß werden die Füße mit kaltem Wasser übergossen; dadurch erzielt man eine vortreffliche Reaktion. Sehr vorteilhaft erweist sich diese Kur bei Kopfschmerz und Migräne. Ein verlängertes warmes Fußbad leitet auch das Blut von der oberen Körperhälfte ab, macht das Gehirn blutleerer und dient deshalb als vorzügliches Schlafmittel. Das warme Fußbad wird noch besonders da mit Erfolg angewandt, wo Körperwärme fehlt und kaltes Wasser wegen Blutmangel keine Reaktion hervorruft. Es eignet sich also hauptsäch für blutarme, nervöse Personen.

Beim heißen Fußbad beginnt man mit ungefähr 40° C. und setzt so lange heißes Wasser ganz allmählich zu, als man es verträgt, etwa bis 50°. Man nimmt das Bad zwei- bis dreimal täglich in einer Dauer von 20 bis 30 Minuten. Während des Gebrauches wird das Badegefäß mit einem von den Knien herabhängenden Tuche bedeckt. Nach dem Bade taucht man die Füße sofort ganz kurze Zeit in kaltes Wasser oder läßt sie kalt übergießen und dann tüchtig abreiben. Dies heiße Fußbad hat guten Erfolg bei Schweißfüßen, Verrenkungen, Verstauchungen des Sprunggelenkes, bei Fußgicht, Geschwülsten, Nagelgeschwüren, Quetschungen und Verletzungen aller Art, sowie bei Zahnschmerzen und Nasenbluten. Auch als Schmerzstillungs- und Beruhigungsmittel ist es zu empfehlen bei allgemeiner Nervenüberreizung und besonders bei Nervenschmerzen und Nervenschwäche der Füße. Schädlich wirkt es bei allen auf Blutarmut beruhenden Kopfleiden. Heiße Fußbäder ohne nachherige kalte Übergießung bewirken Erschlaffungen der Fußgefäßwandungen und begünstigen die Entwickelung von Krampfadern.

Das wechselwarme Fußbad besteht darin, daß man die Füße zuerst 2 bis 3 Minuten in warmes Wasser taucht, hierauf eine halbe Minute in kaltes; dieses Verfahren wird mehrere Male wiederholt. Das wechselwarme Fußbad ist besonders zu empfehlen bei Frostbeulen, beständigem Kältegefühl in den Füßen und bei Schweißfüßen. — Wer das Fußbad den verschiedenen Körperzuständen anpaßt, wird die Erfahrung machen, daß die erwartete Heilwirkung selten ausbleibt.

## Koks.

Nachdruck verboten.

Zu den Brennmaterialien, die uns die Natur in so reichlicher Menge zur Verfügung stellt, hat sich der Mensch selbst ein neues und heute unentbehrliches geschaffen: den Koks. Auf den ersten Blick mag ein derartiges Beginnen als unnötig erscheinen, und mit Recht wird man sich fragen, welche Gründe denn eigentlich

dazu geführt haben, daß man die Kohle, anstatt sie direkt zu verfeuern, erst noch ganz bestimmten Prozessen unterwirft, die uns jenes Produkt liefern, das wir heute als „Koks“ zu bezeichnen pflegen.

Diese Frage findet bei Betrachtung der Eigenschaften der Kohle ohne weiteres ihre Beantwortung. Wir besitzen heute so vorzügliche Öfen, daß wir jede Kohlenart auszunützen imstande sind. In früheren Zeiten war dies anders. Da vermochte man in den damaligen schlechten Öfen nur ganz bestimmte, leicht brennbare Kohlen zu verwerten. Die übrigen gerieten überhaupt nicht in Glut, und wenn man sie schließlich nach vielen Bemühungen zum glühen gebracht hatte, so rauchten sie derart, daß man von ihrer Verwendung lieber absah. Ganz besonders unangenehm machten sich diese Eigenschaften bei den technischen Feuerungen geltend, und in England, dem Lande, wo damals die Eisenindustrie in höchster Blüte stand, wollte es sehr oft nicht gelingen, in den Hochöfen ein gutes, brauchbares Eisen auszuschmelzen. Die Schuld daran trug meist die Kohle. Sehr oft erreichte man mit ihr nicht die erforderliche hohe Temperatur. So mußte man sich allmählich bemühen, aus der Kohle ein Produkt zu erhalten, das mit heißerer Flamme brannte, bei dessen Verwendung sich der Innenraum des Hochofens genügend hoch erhitzte. Dann zeigt die Kohle vielfach die nicht weniger unangenehme Eigenschaft, daß sie in der Hitze zusammenbäckt. Es bilden sich große, zusammengeschmolzene Kohlenklumpen, die den Durchzug der Luft hindern und dadurch den Hochofen verstopfen. Endlich ist in fast jeder Kohle eine mehr oder minder große Menge von Schwefel enthalten, der sich dem Eisen beimischt und ihm unangenehme, die weitere Verarbeitung in hohem Maße beeinträchtigende Eigenschaften verleiht. Es erwies sich somit als nötig, die Kohle vor ihrer Verwendung zu entschwefeln. Wollte man sie aber in den Haushaltungen gebrauchen, so machte sich hier der Gehalt an Schwefel und verschiedenen anderen Bestandteilen gleichfalls nicht gerade in der angenehmsten Weise geltend. Oft verbreitete sich ein unangenehmer Geruch, der das ganze Haus durchzog, stechende Gase entwichen in die Wohnungen und reizten die darin Verweilenden zum Husten und zum schleunigen Verlassen der Zimmer. So ergab sich eine ganze Anzahl von Gründen, die die Verwendung von Steinkohle in sehr vielen Fällen als unangebracht, ja sogar als unmöglich erscheinen ließen. Der Wunsch, dieses kostbare Naturprodukt trotzdem auszunützen, ließ dann nach Verfahren suchen, die es ermöglichen sollten, der Kohle alle die eben erwähnten unangenehmen Eigenschaften zu nehmen.

Nach vielen mißlungenen Experimenten beobachtete man, daß sich aus der Steinkohle, sofern man sie in geeigneter Weise erhitzte, ein neues, bis dahin unbekanntes Produkt, der Teer, ausschied, der heute eine außerordentlich wichtige Rolle in den verschiedenen Zweigen der Industrie und Technik spielt. Dieser Teer scheint dann eine zeitlang die Hauptrolle bei der Verarbeitung der Steinkohle gespielt zu haben.

Der Engländer Darby machte schließlich die Entdeckung, daß man zur Koksbereitung ganz bestimmte, gut backende Sorten verwenden muß. Er zeigte, daß das gewonnene Produkt vollkommen schwefelfrei sei und daß es sich daher zur Eisenbereitung vorzüglich eigne. Er bewies des weiteren, daß man es auch in häuslichen Feuerungen, und zwar sowohl auf Herden wie auf Kaminen verbrennen kann.

Das Darbysche Verfahren zur Kokserzeugung wurde dann geraume Zeit in der von ihm angegebenen Weise ausgeführt. Erst später erinnerte man sich wieder an die Nebenprodukte, und man suchte nun Öfen zu bauen, bei denen man diese gleichfalls gewinnen konnte. Im Jahre 1856, da inzwischen auch die Gasbeleuchtung in die Zeit ihrer höchsten Entwicklung und ihres größten Aufschwungs getreten war, begann nun auch der bei ihr abfallende Koks einen Siegeszug über die ganze Welt anzutreten.

Heutzutage gewinnt man Koks entweder als Nebenprodukt in den Gasfabriken oder in eigenen „Koksereien". Das, was bei der Gasfabrikation abfällt, genügt nämlich schon lange nicht mehr, um den Bedarf der industriellen sowie der häuslichen Feuerungen zu decken. Meist erhitzt man die Kohle in luftdicht verschlossenen Gefäßen, in sogenannten „Muffeln". Sie gerät hierbei in Glut und scheidet dabei eine große Anzahl flüchtiger Stoffe, wie Gas, Teer, Pech usw., ab, die für sich aufgefangen und zu zahlreichen chemischen Produkten verarbeitet werden. Der zurückbleibende Koks wird noch in glühendem Zustande aus dem Raum, in dem er erhitzt wurde, herausgezogen und dann sofort in kaltes Wasser einfallen gelassen.

Der fertige Koks hat, je nach Eigenart der verwendeten Steinkohle, ein sehr verschiedenartiges Aussehen. Guter Koks soll dicht und fest sein, metallisch glänzen und keine allzu großen Blasenräume aufweisen. Er soll sich nicht allzu leicht zerbrechen und schwer zerdrücken lassen. Der Koks brennt viel leichter als die Kohle, doch bedarf er, um in Glut zu geraten, viel Luft, also eines starken Zuges. Er liefert dann aber auch eine große Hitze, die bei guten Sorten sehr beträchtlich gesteigert werden kann. Welchen Umfang die Koksfabrikation heutzutage angenommen hat, mag man daraus ersehen, daß in Deutschland allein gegenwärtig über zwanzigtausend Koksöfen im Betrieb stehen. Die Menge des erzeugten Kokses ist aber von Jahr zu Jahr in ständiger Zunahme begriffen.

Dr. Fr. Kittler.

## Haushalt.

**Warum platzt ein heißer Lampenzylinder, wenn Wasser daran spritzt?** Weil sich dann das Glas ungleichmäßig zusammenzieht. Jeder Körper dehnt sich aus, wenn er erhitzt wird. Also befindet sich auch der Zylinder auf einer brennenden Lampe in ausgedehntem Zustande; denn er wird durch die Lampenflamme stark erhitzt. Umgekehrt zieht sich ein Körper zusammen, wenn er sich abkühlt. Kommt also ein Tropfen Wasser an irgend eine Stelle des heißen Zylinders, so wird diese Stelle abgekühlt und zieht sich zusammen, und zwar um so schneller, je kälter das Wasser war. Die benachbarten Teile des Glases aber bleiben ausgedehnt, und das muß notwendig zur Folge haben, daß sich die Teile, die sich zusammenziehen, von den benachbarten Teilen, die ausgedehnt bleiben, losreißen, daß also im Glase an dieser Stelle ein Sprung entsteht.

In ganz ähnlicher Weise können auch heiße Ofenplatten platzen, wenn kaltes Wasser darauf kommt.

Die an sich unangenehme Erscheinung, daß heißes Glas bei plötzlicher Abkühlung platzt, hat übrigens eine nicht zu unterschätzende praktische Bedeutung. Auf ihr beruht ein einfaches Verfahren, Glas zu sprengen. Will man an einem zerbrochenen Glasgerät scharfe Zacken absprengen, so legt man an die Stelle, wo das Glas abspringen soll, einen mit Terpentinöl getränkten Baumwollfaden und zündet ihn an. Dann taucht man das Glas schnell in kaltes Wasser und erzielt damit, daß es an der gewünschten Stelle springt.

**Warum wird der Braten saftiger, wenn man ihn mit Fett begießt?** Weil durch das Fett die Wasserverdunstung verhindert wird. Das Fleisch ist bekanntlich sehr wasserreich. Es enthält z. B.

| | |
|---|---|
| Rindfleisch | 71—77 %, |
| Kalbfleisch | 75—78 %, |
| Schweinefleisch | 45—72 %, |
| Hammelfleisch | 50—75 %. |

Im Durchschnitt enthält Fleisch 76 Proz. Wasser und nur 24 Proz. feste Bestandteile. Wird nun aber das Fleisch sehr stark erhitzt, wie dies beim Braten geschieht, so verdampft eine große Menge des Wassers an der Oberfläche des Fleischstückes, und das würde die unangenehme Folge haben, daß der Braten sehr trocken werden würde. Nun wird allerdings das Verdampfen dadurch stark eingeschränkt, daß sich beim raschen Anbraten auf dem Fleische eine feste Kruste bildet. Aber ganz dicht schließt diese doch nicht ab, und sie vermag daher die Verdampfung nicht zu verhindern. Deswegen begießt die Hausfrau den Braten ständig mit Fett. Das flüssige Fett bildet, indem es über den Braten fließt, ein dünnes Häutchen, das keinen Dampf entweichen läßt. Und so kommt es, daß in dem Braten fast aller Fleischsaft erhalten bleibt.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

**Um wildem Geflügel,** Hühnern oder Enten, den ihm eigenen tranigen Geschmack zu nehmen, füllt man die Tiere, nachdem sie gut gereinigt sind, mit rohen Kartoffeln, die man nach dem Schälen in Scheiben schneidet. Dazwischen legt man reichlich frische Petersilie.

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Gerstenschleim-Suppe.** Zeit 2—3 Stunden. Selbstkocher 1/2 Stunde Vorkochzeit. 100 bis 150 Gr. Gerstenkörner, 2 Liter Wasser, 1 Kalbsfuß oder Knochen, 1 Tasse Milch, 30 Gr. Butter, Salz. Man wasche die Gerste durch mehrere Wasser rein, weiche sie einige Stunden in lauwarmem Wasser und bringe sie mit demselben aufs Feuer; je nach Belieben kann man Suppenkräuter oder Wirsing beifügen. Man rühre von Zeit zu Zeit um, da sie leicht anbrennen. Die Suppe wird über die Butter durchgeseiht. Ohne Beigabe der Gemüse eine leicht verdauliche Krankenspeise. Schön weiß kann man sie bekommen, wenn während des Kochens nach und nach eine Tasse Milch zugegossen wird. Sollte sie zu wenig schleimig sein, kann mit einem halben Theelöffel Maizena, das mit Wasser aufgelöst wurde und noch 10 Minuten mitgekocht wird, nachgeholfen werden.

Aus „Gritli in der Küche".

**Gefüllte Heringe.** 6 große, geschälte Äpfel, 750 Gr. rote Rüben, 3 kleine Salzgurken werden in Stücke geschnitten und in eine Mayonnaise mit Kapern gemischt. 4 gewässerte, abgeschabte Heringe werden der Länge nach geteilt, entgrätet und jede Hälfte in drei Stücke geschnitten. Hiervon wird die Hälfte auf den Boden der Schüssel gelegt, mit Sauce bedeckt und der Rest der Heringe darauf gegeben und mit Salat serviert. F.

**Schweinspfeffer.** Zeit 1 1/2 Stunden. 1 Kilo mageres Schweinefleisch, (zur Beize 1 Liter saure Milch oder 1/2 Liter Wein, 1/2 Liter Essig, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, einige Salbeiblätter, Thymian, Pfefferkörner, 1 Brotrinde, Salz), 30 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 1 Prise Zucker, 1 Zwiebel, 3 Dezil. Fleischbrühe. Das Fleisch wird in gleichmäßige Würfel (Ragoutstücke) geschnitten und mit der heißen Beize übergossen; bei Milchbeize kalt zusetzen. Nach 2—3 Tagen nimmt man die Fleischstücke heraus, trocknet sie gut ab und brät sie in heißem Fett rasch schön gelb an und legt sie auf eine heiße Platte. Im Rest des Fettes röstet man das Mehl und den Zucker hellbraun, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt 2 Deziliter von der Beize dazu und fügt, wenn die Sauce gut kocht, das Fleisch bei. Auf langsamem Feuer zugedeckt weich schmoren und entfetten.

**Gebackene Kartoffelscheiben** (Pommes soufflées). Zeit 3/4 Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, Backfett, 2 Löffel Olivenöl, Salz. Man schneidet die Kartoffeln in Scheiben und trocknet sie gut ab. Eine besonders gute Sorte für dieses Gericht ist die unter dem englischen Namen „Early" in den feinern Gemüsehandlungen erhältliche speckige Kartoffel. Nur der vierte Teil eines Kilos wird auf einmal in das mit dem Olivenöl gemischte Backfett gegeben (Olivenöl verhindert das rasche Bräunen des Backfetts). Wenn die Scheiben über dem Fette zu schwimmen kommen, zieht man sie mit dem Schaumlöffel heraus und läßt sie abtropfen. Erst wenn alle Scheiben auf diese Weise halbaar gebacken sind, macht man das Fett neuerdings rauchheiß und gibt die Kartoffelscheiben in zwei Malen hinein. Nach je 3 Minuten sind sie gar und knusperig. Sie müssen aufgehen wie Küchlein und sind sehr schmackhaft. Sie werden noch heiß mit feinem Salz bestreut und sofort zu Tisch gegeben.

Aus „Gritli in der Küche".

**Sauerkraut mit Erbsen.** Das Sauerkraut wird in Wasser völlig weichgekocht, abgegossen, mit einem Stück Gänse- oder Schweinefett und etwas Salz tüchtig verrührt und noch eine Weile kurz eingeschmort. Gleichzeitig kocht man 3/4—1 Liter getrocknete Erbsen in Wasser weich, schüttet das Wasser ab, gießt Fleischbrühe oder Schinkenbrühe zu und kocht die Erbsen damit noch eine zeitlang durch. Dann streicht man sie durch ein Sieb, läßt sie nochmals heiß werden und bestreut sie beim Anrichten mit geriebener, in Butter gerösteter Semmel. Man serviert das Sauerkraut auf einer andern Schüssel und garniert es nach Belieben mit Bratwürsten oder gibt Schinken oder Rauchfleisch dazu.

**Gedämpfte Rübli.** Die Rübli werden gewaschen, geschält und in Streifen geschnitten. Man dämpft nun im Fett eine feingehackte Zwiebel und 1 Theelöffel Mehl, fügt die Rübli bei, löscht mit Wasser ab, würzt mit Salz, etwas Pfeffer und nach Belieben mit einer Prise Zucker und dämpft die Rübli in 1—1 1/2 Stunden weich. Vorkochzeit für die Kochkiste 15 Minuten.

„Flugbl. d. Schw. gem. Frauenvereins".

**Apfelbratlinge.** (Vegetarisches Rezept.) 100 Gr. Vollweizenmehl (Schrotmehl), 2 Eidotter, 2 Dezil. Milch und 2 Eßlöffel Olivenöl rührt man gut durcheinander und reibt 3—4 saure Äpfel in den Teig hinein. Darauf fügt man die geschlagenen Eiweiß hinein, gibt von der Masse löffelweise in heißes Öl und bäckt sie goldbraun.

Statt Äpfeln können entsteinte Zwetschgen, Pfirsiche oder andere Früchte verwandt werden. Man mengt die Früchte mit Traubensaft und feinem Kandiszucker und läßt sie eine Stunde stehen; darauf taucht man sie in den Teig und bäckt sie in Öl. B.

**Scheiterhaufen.** Nachdem man 1/2 Liter Rahm oder Milch mit drei Eidottern abgequirlt

hat, schneidet man 4—6 Brötchen, von denen man die Rinde abgerieben hat, in feine Schnitten, übergießt sie mit dem Rahm und läßt sie kurze Zeit darin weichen. Davon legt man eine Schicht in eine gebutterte Form, streut gereinigte Korinthen, Rosinen, geschälte, in Streifchen geschnittene Mandeln, Zucker und feingehackte Zitronenschale darauf, legt darauf wieder einen Teil der Semmelschnitten und fährt damit fort, bis die Form gefüllt ist. Dann gießt man den Rest des Rahms, in dem man die Schnitten eingeweicht hatte, darüber, streut Zucker und Zimt oben auf und bäckt den Scheiterhaufen bei mittlerer Hitze dunkelgelb.

**Dänischer Zitronenkuchen.** Man stößt 500 Gr. abgezogene süße und 30 Gr. bittere Mandeln mit einem zerklopften Eiweiß gröblich und verrührt sie dann mit zwei Eidottern, zwei zerklopften ganzen Eiern und 250 Gr. abgeklärter und mit 500 Gr. geriebenem Zucker und etwas abgeriebener Zitronenschale wieder steif gerührter Butter. Dann schneidet man 6 schöne, saftige, vollkommen abgeschälte Zitronen in schöne Scheiben und bestreut sie mit Zucker. Nun belegt man eine Tortenform mit Mürbteig und gibt die Hälfte der angerührten Masse hinein, darüber die Zitronenscheiben und darauf den Rest der Masse, die man mit Zucker bestreut, den Kuchen zwei Stunden lang bäckt und erkaltet aus der Form nimmt.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche".

## Gesundheitspflege.

Für fast alle Fälle von **Haarausfall, Schuppen etc.** eignet sich die Massage; sie wird erstens schon dadurch vorgenommen, daß alle Mittel, die zur Verwendung gelangen, eingerieben (einmassiert) werden. Außerdem wird die ganze Kopfhaut so massiert, daß beide Hände auf den Kopf gelegt werden und diese nun unter kräftigen Rucken die Kopfhaut von vorn nach hinten und von einem Ohre nach dem andern Ohre verschieben, daß zweitens beide Hände gabelförmig — vier Finger vorne, Daumen hinten — auf den Kopf aufgesetzt und von der Stirn nach dem Nacken in mehreren Streifen über den Kopf geführt werden, die Kopfhaut aufhebend und knetend. Noch mehr als auf die Mittel kommt es auf die Art der Anwendung an. Wenn man ein noch so gutes Haarwasser oder sonst etwas auf die mit Schuppen bedeckte Kopfhaut spritzt, so ist es natürlich ganz erfolglos, da es an die Kopfhaut überhaupt nicht kommt. Die Anwendung der Mittel am behaarten Kopf ist überhaupt recht schwierig und muß mit großem Eifer und Energie durchgeführt werden, dann sind die Erfolge aber auch immer befriedigend. Das Beste und Wirksamste ist die Anwendung von Salben, die gründlich unter Massage in die Kopfhaut eingerieben werden müssen. Frauen müssen dazu eine Hilfsperson haben, die ihnen das Haar in einzelne Scheitel legt und so nacheinander in diese die vom Arzt verordnete Salbe reibt. Es ist das recht umständlich, das muß man sich von vornherein klar machen. Vorher muß in der Mehrzahl der Fälle der Kopf durch eine Waschung schon gereinigt sein.

Dr. Orlowski, „Schönheitspflege".

## Krankenpflege.

**Über Wundrose** schreibt Dr. Witthauer: Die Rose entsteht immer durch Infektion einer, wenn auch kleinen und nicht bemerkten Wunde, Schrunde usw. Der Erreger ist ein Kettenkokkus. Sie tritt am häufigsten im Gesicht auf, nimmt ihren Anfang gewöhnlich von kleinen, wunden Stellen in der Nase und verbreitet sich oft über den Kopf, ja über den ganzen Körper.

Mit Schüttelfrost beginnt meist hohes Fieber, dem sich unerträgliche Kopfschmerzen und lästige Spannung der befallenen Haut beigesellen. Die Haut ist gerötet, geschwollen und oft mit großen Blasen bedeckt. Bei Kopfrose kann Gehirnentzündung entstehen: zuweilen bildet sich auch unter den betroffenen Stellen eine fortschreitende Eiterung aus.

Die Behandlung besteht in Pinselungen, Umschlägen, Einreibungen u. a., die der Arzt bestimmt. Nach der Berührung Rosenkranker soll man sich sorgfältig die Hände desinfizieren, damit die Krankheit nicht auf andere Wunden übertragen wird.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Bei nicht **fieberhaften nächtlichen Unruhezuständen** der Kinder, wie sie in der Zahnperiode, zumal im Anschluß an die sogenannten „Zahnschwielen", eine Art Nesselausschlag, vorkommen, empfiehlt Frau Dr. M. Heim die Anwendung kühler, nasser Wickel. Sie leisten ausgezeichnete Dienste. Nervöse Kinder, die nachts immer von neuem wach werden, nie still liegen können, immer wieder für nichts der Mutter rufen, können durch einen Wickel, auf den sie vorbereitet werden, zu ihrem und der Mutter Nutzen in sofortigen tiefen Schlaf verfallen. Pflege dies Hilfsmittel; es wird dir manche Sorge und manche unruhige Nacht ersparen!

Bei den so lästigen „Zahnschwielen" hat sich die „antiseptische Wundpasta", die in den Apotheken erhältlich, wirksam erwiesen.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

Will man **Schneeglöckchen** und **Maiblumen** im Januar und Februar blühend haben, so werden die Zwiebeln eingepflanzt ein paar Nächte in den Frost hinaus gestellt. Einmal gründlich durchgefroren, kann sogleich mit dem Treiben begonnen werden. In eine Kiste, einen Mistbeetkasten, oder in ein Gewächshaus en miniature, wie man solche auch für Aussaaten und Vermehrung verwenden kann, werden die Töpfe, in denen die Keime zu mehreren gepflanzt worden sind, gestellt; sie werden in Moos eingefüttert und mit diesem auch bedeckt. Dann bringt man sie an einen warmen Ort, womöglich mit Bodenwärme, und spritzt oder gießt sie täglich einmal, nach Bedarf auch öfters, mit warmem Wasser von 20 bis 25° R. Anfangs sind die Pflanzen dunkel und geschlossen zu halten, bis die Blumen genügend hervorgetreten sind, dann gewöhne man sie an Luft und Licht, später werden sie auch kühler gestellt. Schneeglöckchen bedürfen nicht viel Wärme.

## Tierzucht.

**Im Winter** wird jeder vernünftige und wohlwollende Besitzer eines Ziehhundes dafür sorgen, daß sein Tier gesundheitlich keinen Schaden leidet. Er wird als trockene Unterlage für die Warte-Pausen ein Brett mitnehmen und eine Decke, die auf dieses zu liegen kommt. Bei großer Kälte ist sogar noch eine zweite Decke zum Zudecken des Tieres notwendig. Würde man statt des Brettes nur eine Matte oder einen alten Teppich mitnehmen, so zögen sich diese bald voll Wasser und das Tier würde sich nicht darauf legen oder sich dabei erst recht erkälten.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

101. Über den **Grudeherd** sind im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" schon zwei Artikel erschienen (siehe Nr. 1, 1912 und Nr. 4, 1913) und wurde dieser Herd immer bestens empfohlen. Wenn Sie nicht im Besitz dieser Nummern sein sollten, so wird Ihnen die Expedition solche wohl gerne nachliefern.

Eifrige Leserin.

102. Freilich läßt sich aus dem „ausgedienten" **Tannenbaum** noch manch nutzlicher Gegenstand herzaubern. Die Tannennadeln sind als Füllung für Kissen zu verwenden, die absolut nicht hart, dagegen der Gesundheit sehr zuträglich sind; freilich muß dazu recht dichter Inlet verwandt werden, damit die Nadeln nicht durchstechen. Ferner verfertigt man Quirle für die Küche ohne große Mühe. Hiezu wird der Stamm jeweils dicht unter dem Zweigansatz abgesägt und die Zweige je nach der Größe des Quirls auf 3—6 Cm. zurückgeschnitten. Die Rinde läßt sich durch Einlegen des Holzes in heißes Wasser gut abschälen. Zuletzt hat man nur noch die Zweigstücke in die geeignete Stellung zu bringen. Auf ähnliche Weise kann man Trockenvorrichtungen zum aufhängen in der Küche, Holzhämmer zum klopfen des Fleisches u. s. w. herstellen. Um die harzigen Stoffe zu entfernen, muß das Holz abgebrüht werden. — Tannenzweige, in Wasser gestellt, halten sich sehr lange, wenn sie sorgfältig behandelt werden. Um das Abfallen der Nadeln zu verhindern, legt man die Zweige 3—4 Tage in eine Lösung von Calciumchlorid und Wasser unter Beifügung von etwas Glyzerin. E.

103. **Apfelstrudel** mit gebackenem Brot gibt es meines Wissens nicht, ich finde auch in den vielen mir zu Gebote stehenden Kochbüchern kein solches Rezept. Sie meinen gewiß eine Apfelscharlotte, denn darauf paßt Ihre Beschreibung ganz genau. Probieren Sie es mal mit folgendem Rezept aus J. Spühlers „Reformkochbuch": 400 Gr. Brot, 1 Kilo Äpfel, 150 Gr. Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 200 Gr. Butter, 150 Gr. Weinbeeren, 2 Deziliter Milch. Nachdem man eine Form oder ein beliebiges Backgeschirr mit Butter ausgestrichen hat, werden die in flüssige Butter getauchten Brotscheiben hineingelegt, so daß die Form damit ohne Lücke ganz ausgefüttert ist. Die am Lochreibeisen geriebenen Äpfel werden mit Zucker, Zimt und Weinbeeren vermischt, in die Form fest eingefüllt, mit Brotschnitten zugedeckt und in mäßig heißem Ofen 1½ Stunden gebacken. Beim Herausnehmen träufelt man dem Rand nach die Milch hinein und läßt die Form zugedeckt fünf Minuten stehen. So läßt sich die Scharlotte leicht stürzen und wird sofort serviert. Von ausgesteinten Zwetschgen und anderem Obst kann man ebenfalls auf diese Art Scharlotten backen. H. E.

### Fragen.

1. Kann mir jemand sagen, wie man **Plüschmäntel** behandelt? Dürfen solche geburstet werden? Beim Sitzen gibt es im Plüsch stets Abdrücke, die ich nicht mehr glatt streichen kann. Für gütige Auskunft dankt zum voraus Ch.

2. Wie **heizt** man rationell? Ich finde im Abgang immer noch so viel Kohlen, die nicht ausgebrannt scheinen. Ich frage mich nun, wie man recht gute Ausnützung des Materials erreichen kann.

Junges Hausmütterchen.