Objekttyp:	Issue
Zeitschrift:	Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht
Band (Jahr): Heft 8	22 (1915)

Nutzungsbedingungen

PDF erstellt am:

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.

20.05.2024

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



Soweizerische Blätter für Haushaltung, Rüche, Gesundheits-, Rranken- und Rinderpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Sierzucht.

Expedition, Drud und Verlag von W. Corabi-Maag, Bürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 8. XXII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 26 Aummern.

Bürid, 10. April 1915.

Aus lauter kleinen Dingen Besteht ber Sag, bestehen alle Sage, Besteht bas Leben. An jedes wende du dein ganz Gemüt, Die ganze Seele, alle Lieb' und Treu.

*

Flugblätter.

(Rachbrud berboten.)

Die Flugblätter fliegen von Haus zu Haus, von Hand zu Hand, mahnend, ratend, warnend und aufmunternd. Sie sind dazu bestimmt, jedem, der sie empfängt, einen — Freundesdienst zu leisten! Unsere Zeit ist reich an Ereignissen, an ungewohnten Vorkommnissen. Die allgemeine Notlage, eine Folge des Krieges rings um unser Land, barf nicht nur gebulbig ertragen, fie muß bekampft werden mit allen Mitteln, die ernst strebenden, opferbereiten, mutigen Menschen zu Gebote Durch die Tagespresse, durch stehen. Vereine, und burch Vorträge wird darauf aufmerksam gemacht, daß treues Zusammenhalten, gemeinsames Wirken notwendig ift, damit die Notlage, in ber fich in mehr oder weniger beschränktem Maße und in verschiedener Form alle Kreise befinden, nicht zu groß wird und daß für die Zukunft namentlich auf wirtschaftlichem Gebiete vorgebaut werden muß.

Um möglichst viele zur Mitarbeit heranzuziehen, muffen Mittel gesucht werden, diese dafür anzuwerben. Die Tagespresse vermag viel, das Flugblatt aber wird in ben meisten Rällen größern Erfolg haben. Es wird von den meisten Empfängern eines Blides gewürdigt und ist die Abfassung gut, so wird es auch studiert und im Familien= ober Freundesfreise besprochen. Das gesprochene Wort zündet, läßt wohl gute Vorsätze erstehen, aber wie oft sind sie schon am nächsten Sage vergessen. Das Flugblatt hingegen bleibt ein stiller Mahner und hat eine intensivere Wirkung, benn in ben meisten Källen wird es nicht gleich in ben Papierkorb geworfen, sondern an einen Ort hingelegt, wo es uns leicht zugänglich ift. Die Flugblätter, die 3. B. der Befämpfung der Tuberfulofe, der Befämpfung ber Trinksitten ec. ec. dienen, haben schon oft dort Gehör gefunden, wo mit Vorträgen u. s. w. nichts ausgerichtet werben kann; die Verbreitung ist auch viel größer, ber Erfolg also sicherer. — Daß bas Flugblatt in unserer Zeit, die schwer auf das wirtschaftliche Leben, aber auch auf das moralische Empfinden drückt, von großer Bedeutung ist, wenn es in wohlmeinendem, volkstümlichem Tone gehalten ist und nicht nur aufklärt, sondern auch belehrt, wird niemand bestreiten wollen.

In weite Kreise gelangten 3. B. die von der "Frauenhilfe" Zürich aufgestellten und herausgegebenen "Rezepte für zeitgemäße Gerichte mit Berücksichtigung ber Rochkiste"; wie wertvoll aber wurde das Flugblatt erst, als überall in unserm Lande die Petrolnot wuchs und die Rohlenbeschaffung erschwert wurde. Da fanden die Rochkiste und der Selbstkocher endlich wirkliche Interessenten, nachdem in all den Jahren vergeblich auf die Vorteile dieser Rochweise aufmerksam gemacht worden Welchen Erfolg hatten auch die "Ratschläge für Obst- und Gemüseverwertung", gegeben von der Schweiz. Bersuchsanstalt in Wädenswil. Die "Frauenhilfe Burich" suchte bann biefen Ratschlägen noch weitere Verbreitung zu verschaffen, indem sie auch solche als Flugblatt herausgab und noch burch die Ans leitung für zeitgemäßen Gemüsebau ergänzte.

Wir haben diesen Flugblättern viel Gutes, Brauchbares zu verdanken, denn direkt und indirekt mahnten fie zu energischer, zielbewußter Arbeit und weckten in weiten Kreisen Tatkraft und Unternehm= ungsluft. Viele Frauen tamen zur Ginsicht, daß die hauswirtschaftliche Tüchtigkeit für unsere Zeit besondere Bedeutung Flugblätter, die die Eitelkeit der hat. Frauen, die eine große Rolle spielt, auf ein gefundes Mag herabseten wollen, finden jest Gehör. Die allzu große Bedeutung, die der äußern Erscheinung in weiten Rreisen beigemessen wird, veranlagt zu großen Ausgaben an Zeit und Geld, die viel bessere Verwendung fänden!

Es mag in gegenwärtiger Zeit interessieren, zu vernehmen, in welcher Weise Flugblätter in einem kriegführenden Lande der Allgemeinheit dienen. In den großen

beutschen Tagesblättern erscheinen von Zeit zu Zeit aufklärende, von Theoretikern und Praktikern versaßte Abhandlungen, die wertvoll und beherzigenswert sind. In den "Münchner Neuesten Nachrichten" befassen sich einige Artikel mit der Bolksernährung und hauswirtschaftlichen Maßenahmen, sie gelten aber auch der Borssorge, der Borarbeit für die Landwirtschaft, wie für das gesamte wirtschaftliche Leben. Solche Artikel mahnen nicht nur zum Aussehen, sondern sie sorden zu direkter energischer Mithilse und Mitsarbeit auf.

"Die Zentralstelle für Volkswohlfahrt in Berlin" hat sich sofort in den allgemeinen Hilfsdienst gestellt und treffliche Klugblätter herausgegeben, die ihren Zweck vorzüglich erfüllen. Das eine enthält die kurze Inhaltsangabe der neuen Verordnungen des Bundesrates zur Nahrungsmittelfrage vom 28. Oktober 1914 und daran anknüpfend treffliche Erläuterungen, die in überzeugender Sprache zu weiser Sparsamkeit in der Verwendung der Nahrungsmittel mahnen. Ein anderes Klugblatt macht auf die große Bedeutung des Brotes und der Kartoffeln als Nahrungsmittel aufmerksam und empfiehlt, damit hauszuhalten und auch die Kinder Ehrerbietung gegen bas tägliche Brot zu lehren.

Das "Ernährungsmerkblatt" gibt Ratsichläge, die dem allgemeinen Seil des Flugblattes der "Frauenhilfe Zürich" ähnslich sind und weist auf das trefslich versiaßte "Rriegskochbuch" von Frau Hedwig Hehl hin, das zu 25 Pfg. erhältlich ist. Die Flugschrift "Ernährung in der Kriegszeit" ist als "Ratgeber für Behörden, Geistliche, Arzte, Lehrer und Lehrerinnen, Gewerkschaftsbeamte, Haussfrauen und alle, die raten und helsen wollen," gedacht. Die Zentralstelle für Volkswohlsahrt in Berlin hat mit diesen Veröffentlichungen, dem deutschen Volke, ja noch weitern Kreisen eine große Wohltat erwiesen.

Zum "Nationalen Frauendienst" organissierten sich deutsche Frauenvereine in masnigfaltiger Weise mit Wort und Sat. Sie

leisten damit ihrem Vaterlande unschäthare Dienste. Auch die von ihnen herausgegebenen Flugblätter regen alle Kräste zur Mitarbeit an. In dem Flugblatt "Was verlangt das Vaterland von den Haussfranen?" wird die verständige Mitwirfung der Frau an dem Fortbestand des Wirtschaftslebens gesordert, die in drei Gebote zusammengesaßt wird: 1. Vermehre nicht die Arbeitslosigkeit durch Entlassung von Dienstboten; 2. Vermeide salsche Sparssamkeit; 3. Sei besonnen in freiwilliger Arsbeit! Die beigesügten Erläuterungen wers den von jeder Frau verstanden.

Im Flugblatt "Hausfrauen, helft Deutschlands Rampf zum Sieg!" wird auf die notwendigen Entbehrungen hingewiesen und ebenfalls die Bedeutung und sparsame Verwendung des Kriegsbrotes und der Kartoffeln anempsohlen. Aber auch an die Schultinder dirett wendet sich ein Flugblatt des "Nationalen Frauendienstes".

Schon die Tatsache, daß das Flugblatt sich direkt an die Kinder wendet und ihnen einen Weg zeigt, wie sie mithelsen und für die Zukunft vorsorgen können, gewinnt unsere Sympathie. Gewiß übt ein solches Vorgehen Einfluß auf das Denken und Empfinden der Jugend aus, deren Mitwirkung gewünscht wird.

Die Gegenwart bietet wertvolle Gelegenheit, einsache Lebensweise, gesundere wirtschaftliche Verhältnisse, dauernde Lebenswerte zu schaffen. Wir müssen mit allen Mitteln darnach streben, Gutes, Segensreiches aus dieser schweren Zeit für die Zukunft zu retten!

Zum Schlusse möchte ich eine an dieser Stelle schon einmal besprochene, unsere Verhältnisse berücksichtigende Broschüre erswähnen, der wir eine den Flugblättern analoge Verbreitung wünschen möchten. Frl. L. und M. Barth, Kursleiterinnen in Schleitheim, stellten ein Büchlein "Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" (durch die Verfasserinnen zu 50 Cts. zu beziehen; s. auch "Hauswirtschaftl. Ratgeber" Ar. 3) zusammen, das der Milch und ihrer Verswertung gewidmet ist. Wir haben gute Milch und wissen meist nicht, wie wir

sie möglichst gut und vielseitig verwerten können. Nicht nur die vielen Rezepte zu schmackhaften Suppen, Aufläusen, Getränken &c. macht die kleine Schrift wertwoll, auch die treffliche Anleitung zur Haustäserei, die bei uns noch wenig bekannt ist, ist lebhaft zu begrüßen. Das gute Bücklein ist aus unserer Zeit heraus entstanden und bildet einen wertvollen Beitrag zur Lösung der Ernährungsfrage. Ich möchte es als Flugschrift bezeichnen, die durch landwirtschaftliche Vereine, Frauenwereine und Hauskhaltungsschulen verbreitet werden sollte.

Ebenso lebhaftes Interesse beansprucht gegenwärtig auch die "Rurze Anleitung zum Gemüsebau im Hausgarten und zum Feldgemüsebau," die vom zürcherischen kant. landwirtschaftlichen Verein und vom kant. Gartenbauverein herausgegeben worden ist. Zu beziehen durch die Buchdruckerei Jacques Vollmann, unterer Mühlesteg 8, Zürich. (Preis 20 Cts.)

Wir können nicht genug Wert auf alle Publikationen legen, die unserer Zeit Rechenung tragen und zu rationeller und sparssamer Verwendung der uns zur Verfügung stehenden Lebensmittel Anleitung geben. Wir tragen damit zur Erhaltung des kostsbaren Gutes der Volksgesundheit bei, wir gestalten die Zeitlage erträglicher und bauen vor, der Zukunft entgegen. Dazu leisten all die Flugblätter wirksame Hilfe und wir begrüßen jedes, das aus der Zeit heraus entsteht und sich an weitere Kreise wendet.

R. Gutersohn.

3

Zur Frühjahrsreinigung.

(Rachbrud berboten.)

Oft noch ehe die "linden Lüfte", von denen der Dichter singt, erwacht sind, besginnt im Reiche der Hausfrau die Generalseinigung. Alles wird gescheuert, geputt, abgestaubt und poliert, dis kein Restchen vom winterlichen Osenstaub und von Unsauberkeit mehr daran haftet. Daß bei diesem Frühlingsfeldzug der Hausfrau auch alles ausgemerzt werden müßte, das im Lause der Zeit überflüssig oder nutzlos ges

worden ist oder nicht recht Plat in unserm Beim hat, daran denkt man aber selten.

Aus hngienischen und ästhetischen Gründen ist jedoch das Ausscheiden entbehrlicher Gegenstände burchaus erforderlich. Die Hausfrau bebenke, wie gesundheitsicablich und unicon 3. B. bestaubte, fünftliche Blumen, lange Zeit im Gebrauch gewesene Wand-Dekorationen, abgetretene Kelle, unansehnlich gewordene Sofakissen und ähnliche ursprünglich zur Ausschmückung der Wohnung bestimmte Gegenstände sind! Bei einer genauen Durchsicht des Inventars, dessen Einzelheiten beim Großreinemachen der Hausfrau durch die Hände gehen, sollte also rechtzeitig alles ausgeschieden werden, was sich als entbehrlich und überflüssig erweist.

Stets wird es der rührigen Hausfrau gelingen, mit Geschmack und Geschick ihr Heim, sei es ein neues oder das alte frisch gereinigt, schöner und gesundheitsgemäßer zu gestalten, wenn sie es von beengenden und staubaufsaugenden Gegenständen befreit. Sie wird in gegenwärtiger Zeit manchem Bedürftigen mit diesen übersstüssigen Gegenständen dienen können. Wenn sie keine solchen kennt, weise sie alles, auch das scheindar ganz Wertlose, den Brockensammlungen zu. Diese haben dasür jederzeit gute Verwendung.

Beim Aberfluß an unzwedmäßigen Möbeln mangelt es oft in der Wohnung an wichtigen Gebrauchsgeräten. So fehlt es mancher Hausfrau an einem Schreibtisch. Sie hat sich beim Rauf der Ausstattung keinen angeschafft, da sie ihn zugunsten anderer Möbel entbehren zu können glaubte. Später erst wird sie des Mangels gewahr, wenn sie nie recht weiß, wo sie ihre Schreibutensilien ausbewahren soll.

Nun ist es durchaus nicht notwendig, daß es gerade ein vom Schreiner angesfertigter Schreibtisch sein muß, der zur Ausbewahrung der Schreibsachen dienen soll. Es handelt sich doch vor allem darum, das Nötige bei der Hand zu haben, wenn ein Brief geschrieben, eine Notiz gemacht oder ein Paket befördert werden soll. Zu diesem Zweck genügt es, ein Schubsach des

Spiegel- ober eines andern Schrankes ober einer Rommode, die sich im Wohnzimmer befinden, entsprechend herzurichten. Man ordne in einzelne Kasten oder in eine Mappe Briefpapiere, Postkarten, Febern, Siegellack und so weiter ein, so daß alles im geeigneten Moment erreichbar und gebrauchsbereit ist. Wenn Plat vorhanden, halte die Hausfrau stets auf ber Rommode eine Schreibunterlage mit einigen Briefblättern, Umschlägen und Schreibzeug bereit. Briefwage, Tintenfaß, Löscher und Briefbeschwerer sollten zierlich angeordnet auf einem Konsol oder Vertikow ihren Vlak finden, wo sie erreichbar und ohne Zeitverlust benutt werden können.

Das Problem der Raumersparnis ist eines der wichtigsten bei der Neuordnung einer Wohnung. Die Hausfrau sollte unter allen Umständen ein Anhäusen überslüssiger und unzweckmäßiger Gegenstände zu vermeiden suchen. Licht und Luft, Saubersteit und Zweckmäßigkeit können nur in einer Wohnung herrschen, deren Inventar alljährlich genau geprüft und ausgesondert wird. Dann kann, vorausgesetzt, daß die Hausfrau auch in anderer Beziehung für Harmonie im Familienkreise sorgt, jede Wohnung ein Heim und eine Heimat für ihre Bewohner werden. M. Doering.

Beitgemäßes. Den beutschen Hausfrauen wurden folgende Unforderungen an den Saushalt gestellt:

Die Speisen sollen ohne Verluste zubereitet werben. (Rartoffelschälen, Gemüsepugen.)

Ausnutung ber vorhandenen Aahrwerte. (Rochkifte, volles Ausmahlen bes Brotgetreides.)

Vermeibung unnötiger Aebenmahlzeiten, Schleckereien, Gastereien. Innehalten der Vorschriften über das Aormalquantum von Mehl. (9 Kilo per Ropf im Monat.)

Sorgfältiges Aufheben ber Reste und Achtung por bem Brot. Trennung ber Speiseresten von ber übrigen Rehrichtabfuhr. Aichts ver-

loren geben laffen.

Speisekarte: Rriegsbrot, Schwarzbrotkuchen, Marmelade, Obstmus statt Butter, Grübe, Haferschleim. Viel Zuderspeisen; Verboppelung bes Zuderkonsums. Wurstgenuß ersehen durch Rase. Fleischlose Tage einrichten, auch in wohls habenben Familien Fette sparen. Fische mehr auf ben Tisch bringen. Heringe. Ersat ber Gewürze burch ältere, bewährte Kräuter.

Ob wir in der Schweiz nicht auch profitieren, wenn wir diesem Erlaß nachleben! Die Verdoppelung des Zuckerkonsums ist nicht für

unsern Import berechnet.

Früher herrschte die Unsicht: Das Siweiß ist unser bestes Aahrungsmittel. Daher sagte ber Urzt zu seinem schwachen Patienten: Essen Sie viel Fleisch und Eier und trinken

Sie tüchtig Milch.

Neuere Forschungen ergaben bas Resultat, baß Eiweiß nicht mehr Wert hat für unsern Rörper als 3. B. Stärke ober ein anderer Stoff. Das nötige Eiweiß wird leicht durch andere Nahrungsmittel gewonnen, man braucht dem Rörper nicht extra solches zuzuführen. Im Gegenteil, zu viel Eiweiß schadet. Un Nierenund Leberkrankheiten sterben zumeist sogen. "gutgenährte" Menschen.

Ein Beifpiel, wie wir in Diefem Fall unfere

Mahrung zu teuer bezahlen.

Das magere Fleisch besteht aus 72% Wasser und 28% Nährstoffe, das Weizenmehl aus 13% Wasser und 87% Nährstoffen. Das Fleisch ist fast dreimal teurer als das Mehl. 1 Rilo Rartoffeln enthält ungefähr den gleichen Nähr-

stoff wie 1 Rilo mageres Fleisch.

In der Schule lernten wir: Der Körper besteht aus Wasser, Eiweiß, Salzen und Fett. Außer diesen Stoffen zum Ausbau brauchen wirzur Erhaltung noch Kohlenhydrate (Stärkemehl und Zuder). Also viel Früchte und Gesmüse (Zuder und Salze), viel Hülsenfrüchte, Hafer, Mais (Stärkemehl), Fett, Milch und Sier und — wenig Fleisch. Alkohol als Nährswert fällt sowieso dahin.

Folgen wir ber neuen Ernährungslehre, so werden wir uns mit weniger Gelb rationneller ernähren. -r.

Gefundheitsschädliche Kartoffeln. Von keimenden Kartoffeln mussen die Reime sorgsam entsernt werden, weil sie einen äußerst giftigen Stoff, das den Nachtschattengewächsen eigentümliche Alkaloid: Solanin enthalten. Ebenfalls gesundheitsschädlich sind grünlich angelaufene Kartoffeln; ihr scharfer Geschmackrührt von dem giftigen Blattgrün (Chlorophys) her. Schädlich sind ferner Kartoffeln mit vielen Keimlöchern, minderwertig solche, die beim Rochen klebrig bleiben, wässerig und nicht von gleichmäßiger Farbe sind.

Das Faulen ber Rartoffeln rührt entweder von zu nassem Einernten (Naßfäule) ober vom Rartoffelpilz (Trockenfäule) her; ihr Süß-werden beruht auf verhindertem Luftwechsel und dadurch zurückgehaltener Umwandlung

bes Buders.

Speifezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: Pilzsuppe, †Gefülltes Gizi, †Ausgebackene Eier, *Gedünsteter Spinat, †Feine Orangencreme, Biskuittorte.

Montag: *Frühlings-Suppe, Polenta mit Hachée, *Zwetschgenmus von dürren Zwetschgen.

Dienstag: Reisflockensuppe, † Pikanter Ralbsbraten, †Schwarzwurzeln mit Rase, *Zi= troneniorte.

Mittwoch: Geröstete Grießsuppe, *Rindfleisch mit Rartoffeln, *Blumenkohl, Apfelmus.

Donnerstag: †Eierwürfelsuppe, *Gedämpfte Leber, †Spinatröllchen, *Pommes frites.

Freitag: Erbssuppe, †Steinbutt mit Sauce, †Artischockensalat, †Magere Fische mit Fruchtsaft.

Samstag: Gemüsesuppe, *Pfannentuchen mit

Brot und Apfeln.

Die mit * bezeichneten Rezepte find in biefer Rummer gu finben, bie mit + bezeichneten in ber letten.

Rodrezepte.

Alfoholhaltiger Bein tann zu füßen Speifen mit Borteil durch alfoholfreien Bein oder wasserverdunnten Sirup, und zu fauren Speisen durch Zitroneusaft ersetzt werden.

Frühlingssuppe. (Spar-Rezept.) 1½ Liter Wasser. 500 Gr. Kartoffeln, 50 Gr. Kohlraben, 50 Gr. Gelbrüben, 50 Gr. Wirz (Rohl), 100 Gr. Sellerie, Lauch und Zwiebeln, 20 Gr. Kochsett, 10 Gr. (½ Eßlöffel) Maggis Suppenswürze, Salz, Pfeffer und Muskatnuß. 1 Teller = 4 Kp. Die Kartoffeln sauber waschen, schälen, kleinschneiben und mit dem Wasser, sein berwiegen und mit etwas Salz der Suppe beisügen; kochen lassen bis die Kartoffeln ganz verkocht sind, dann vom Feuer zurückziehen, das Fett, Maggis Suppenwürze, eine Prise Pfeffer und etwas Muskatnuß hinzugeben und anrichten. Kochdauer: 1 Stunde ober in der Rochkiste 2½ Stunden.

Gedämpfte Leber. Eine Ralbsleber wird vermittelft eines spizen Messerchens abge-häutet, mit Speckstreischen gespickt, welche in einer Mischung von geriebener Petersilie und Majoran umgedreht wurden. Dann wird in einem passenden Topf ein Stück Butter oder Fett heiß gemacht, 1 geschnittene Zwiebel und Gelbrübe, 1 Lorbeerblatt, 3 Sewürznelken darin gedünstet und die Leber schnell allseitig gelb gebraten. Die Leber wird nachher heraussgenommen und in zurückgebliebenem Fett 1 Löffel voll Mehl geröstet. Dann wird eine Tasse Fleischbrühe zugegossen, die Leber wiesder hineingebracht und sest zugedeckt 3/4 Stunden gedämpft. Hernach wird das nötige Salz

zugeseht und die Sance durch ein Sieb über die Leber angerichtet.

Gekochtes Rindfleisch mit Rartoffeln. 60 Gr. magerer Speck wird in Würfel gesschnitten und in der Pfanne gedünstet; dann werden 1/2 Rilo rohe geschälte und in Stücke geschnittene Rartoffeln, 1 Glas Waffer, das nötige Salz und 1 Raffeelöffel voll gehackte Petersilie zugefügt und 1/4 Stunde gedämpft. Hernach werden etwa 1/2 Rilo gekochte Fleischsschen dazu gelegt, völlig weich gedämpft und miteinander angerichtet.

Uus "Burgerliche Ruche" von Frau Whber-Ineichen.

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 gedraten wurde, in einem gut schließenden Schwortopf nur mit dem vom Waschen noch anhängenden Wasser. Man läßt ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer 1/4 Stunde dünsten, gibt die Fleischbrühe dazu, dünstet unter mehrmaligem Umrühren eine weitere halbe Stunde und gibt suns Minuten vor dem Anrichten den geriedenen Käse darunter. Ein vorzügliches Gericht. — Im Vieler Dampstocher ohne Zutaten weich gedämpst und nachher in gewohnter Weise abgekocht, wird der Spinat sehr schmackhaft.

Pommes frites. Zeit 3/4 Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, Bacfett, 2 Löffel Olivenöl, Salz. Die in gleichmäßige Stengelchen geschnittenen Rartoffeln werden in einem reinen handtuch gut abgetrodnet. Man macht bas Badfett (genügend zum Schwimmendbacken) mit bem Olivenöl warm, nicht rauchheiß und gibt die Stengelchen in kleinen Mengen hinein. Wenn fie zu kochen und gelb zu werden beginnen, zieht man die Pfanne vom Feuer zurud und läßt fie ganz langfam weiter baden bis fie weich sind. Dann zieht man die erfte Quantität heraus, streut feines Salz barüber und fährt fort zu baden, indem man die zuerst gebadenen ichon beiß behalt. Nicht gubeden, sonst verlieren sie das Anusperige. In einer mittelgroßen Pfanne soll an einem Kilo viermal gebacken werden. Es geht bei kleinern Mengen rascher und bie Kartoffeln werden schmachafter. Aus "Gritli in ber Ruche".

Blumentohl mit Rafe. 1 großer Blumentohl, Salzwasser, 1 Tasse Milch, 30 Gr. geriebener Rase, 40 Gr. Butter. Der Blumentohl wird vom Strunt befreit, die Stiele geschält und in taltes Salzwasser gelegt, um
allfälliges Ungezieser herauszutreiben. Man
tocht den Blumentohl in siedendem Salzwasser, dem man 1 Tasse Milch beigefügt hat.
Mit der Schaumkelle hebt man ihn sorgfältig
heraus und legt ihn schön geordnet auf eine

erwärmte Platte, bestreut ihn mit Rafe und beträufelt ihn mit brauner Schmelzbutter.

Aus "Die Milch und ihre Berwendung im Haushalt", von M. u. L. Barth.

Ralte Fleischresten = Schnitten. Ralte Fleischresten, auch von geräuchertem Schweinessleisch ober Wurst werden durch die Hacksmaschine getrieben, solange bis man eine zarte Streichmasse hat. Diese würzt man mit 1—2 Eiern, seingewiegten Zwiebeln, 1 Löffel Senf, 2 Löffeln Essig, einigen gehackten Sardellen, sowie Pfesser und Salz und mischt alles sehr gut untereinander. Diese Masse wird auf Butter bestrichene Schwarzbrotscheiben gesstrichen. Diese pikanten Brötchen reicht man abends zum Thee.

Bfannenkuchen. Man reibt eine große Galatichuffel voll Brot, mengt es mit gestoßenem Buder, Bimt und Rofinen, gulett gibt man noch ein Glaschen altoholfreien Wein oder Fruchtsaft über die Maffe. Aun läßt man in einer flachen Bfanne Feit beiß werben, legt die Salfte bes Brotes barauf, bann eine bide Lage feingeschnittene Upfel, das übrige Brot (ohne Eier wenn man sparen will, aber fie machen die Speise nur um fo beffer) obenauf, einen Dedel auf die Bfanne, die man auf einer heißen Stelle bes Gerbes stehen hat und öfter dreht, so daß der Ruchen ganz langsam, aber gut durchbackt. Sind die Apfel bald weich, so wendet man den Ruchen sorgfältig und läßt ihn fertig baden. Er wird dann mit Zucker bestreut und schmeckt kalt oder warm vorzüglich. Auf diese Weise kann man übriges trodenes Brot mit allen Obitforten ober Marmeladen verwenden, die Speise ift billig, nahrhaft und gesund und nach einer Suppe ein völlig genügendes Mittagsmahl.

Zwetschgenmus von dürren Zwetschgen. Nachdem die Zwetschgen gewaschen sind, werden sie recht weich gesotten, herausgenommen, entsteint und recht fein gewiegt. Dann wird Semmelmehl in heißem Schmalz oder Butter gelb geröstet, mit Zwetschgensauce aufgekocht, und die gewiegten Zwetschgen nebst Zucker, Zimt, Zitronen und nach Belieben alsoholsfreien Wein dazugegeben. Alsbann lasse man es noch kurze Zeit kochen. Zu verschiedenem Backwerk oder auch zum Braten statt Salat zu geben.

Aus "Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Bitronentorte. Beit 11/4 Stunden. 6 Eier, 300 Gr. gestoßenen Buder, die 1/2 gehadte Schale und der Saft einer Bitrone, 150 Gr. Mehl. Die Eigelb mit dem Buder, der Bitronenschale und dem Saft während einer halben Stunde schaumig rühren, dann abwechselnd das Mehl hineinsieden, und den steifen Eierschnee darunter ziehen, alles in die gut ausgestrichene und ausgestreute Form

füllen und bei mäßiger Hitze 3/4 bis 1 Stunde im Ofen backen.

Schnellere Zubereitungsart: Eisgelb, Zucker und Zitrone miteinander verklopfen, das Mehl abwechslungsweise mit dem steisen Eierschnee darunter ziehen, 7 Gr. Backpulver hineinsteben und im übrigen wie oben versahren. Aus "Gritli in der Rüche"

]-[]-[Gesundheitspflege. **]-[]-[**

Beinmaffage ift fehr wichtig, weil fie gegen die bei Frauen so häufigen Arampfadern gut ist; manche Frauen leiden an Schmerzen, Bieben, Mübigkeit in ben Beinen, weil fie in ihrem Hausfrauenberufe zu viel stehen muffen. — Das Gelbstmaffieren bietet, wenn es fleißig geschieht, einen kleinen Erfat. Frau Dr. Lucci beschreibt ben Borgang in ihrem Buche "Wie heilen wir unfere Frauenleiben" wie folgt: Um Morgen und am Abend im Bett und bei ftarteren Beichwerden auch ein paarmal untertags legt man fich möglichft, bequem auf ben Ruden und erhebt zuerft ein Bein und ftreicht es von ber Ferse an aus, indem man es mit beiben Sanden umgreift. Das Rniegelent muß babei fteif gehalten werben und bie Sande muffen während des Streichens dem Bein immer gut anliegen. Wo Wunden ober fehr dunne Stellen über Rrampfabern find, ftreicht man nicht, fonbern läßt biefe Stellen aus. Jebes Bein foll etwa fünf bis acht Minuten lang maffiert werben.

]-[]-[]-[Krankenpflege. **]-[]-[**

Bei Magenblutungen macht man kalte Umschläge oder legt eine Eisblase auf die Magengegend und gibt nur fluffige, fühle Mahrung, am besten falte Mild. Daneben laffe man Eisftudchen ichluden. Sierdurch wird gunftig anf die bestehende Brechneigung eingewirkt und auch birekt die Blutung bekampft. Wiffen wir doch, daß Ralte gufammenziehend auf bie Gefäße einwirft. Es ift jedoch nicht angängig, Eis, das aus irgendeinem beliebigen Tümpel, Graben oder Fluß ftammt, hierzu zu verwenden. Wir wiffen, daß die in berartigen Gewässern oft zahlreich vorhandenen Rrantheitskeime durchaus nicht alle burch bas Gefrieren abgetotet werben. Nehmen wir also berartiges Eis, so besteht die Gefahr, daß wir unter Umftanden gefahrliche Arankheitserreger dem Körper zuführen. Um besten ist fünstliches, aus reinem Wasser bergestelltes Eis, welches freilich nicht überall zu beschaffen fein wird. Abrigens ist durch die fast überall für geringes Geld fäuflichen fleinen, febr zwedmäßig und sicher funktionierenden Eismaschinen in dieser Beziehung leicht Rat zu schaffen. Rochsalz wie bei Lungenblutungen zu verabreichen, ist zu vermeiden, da hierburch der Magen gereizt und Brechen hervorgerufen werden kann, was bei Erkrankung der Magenschleimhaut natürlich nicht förderlich ist.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die englische Krankheit, Rachitis, besteht in mangelhafter Ralkablagerung in den kind= lichen Anochen, wodurch biese nicht rechtzeitig bie normale Festigkeit erlangen. Diese Krankheit ist die Ursache so vieler Verkrümmungen und Verfrüppelungen bes Rudgrats, bes Becens, der Rippen und Glieder, namentlich Beine, verhängnisvoll besonders für Mädchen wegen der daraus entstehenden Migbildung der Beckenknochen. Sie findet sich hauptsächlich in ärmlichen Verhältnissen großer Städte, bei Kindern schwächlicher, strophulöser oder tuberkulöser Eltern, bei überwiegender Stärkemehlnahrung, in schlecht gelüfteten, feuchten Wohnraumen. Sie außert fich burch auffallende Größe bes Ropfes ober burch eine von der normalen abweichende Ropfform, Schiefheit besselben, glatte Abflachung bes hintertopfes infolge bes Drudes beim Liegen auf die weichen Schädelknochen, langes Offenbleiben der Fontanellen, Berdickung der Sand-nd Fußgelenke und der Rippenknorpel,

ind Juggelenke und der Rippenknorpel, ihmale, sogenannte Hühnerbrust, furchige, und unregelmäßige Form der spät erscheinenden Jähnchen, aufgetriebenen Leid, Schwisen am Ropse, auffallende Schwäche und Verkrümmung des Rückens, spätes Gehenlernen bei oft sehr frühzeitiger geistiger Entwicklung. Die Verhütung dieser traurigen Krankheit liegt an der Veschaffung von allergünstigken Lebeusbedingungen, wie sie leider nur einem kleinen Teil der Kinderwelt zu teil werden kann. Diese Kinder sind zu Gehirn-, Lungen- und Varmerkrankungen ganz besonders geneigt und gehören unter die spezielle Aufsicht des Hausarztes. Ebenso diesenigen, welche infolge einer skrophulösen Anlage an Vrüsenanschwel- lungen und ausgedehnten Kops- und Körper- ausschlägen leiden.

Aus "Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr" von Dr. Marie Heim-Vöatlin.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Jum Balkonschmuck. Bon ben sogenannten Gortimentsblumen, die in sehr zahlreichen Urten und Ubarten vertreten sind, empsiehlt die "Balkongärtnerei" in erster Linie die Levkojen; vor allem die englische Sommer-Levkoje, besonders die niederen Formen. Diese find in 12 Hauptfarben zu haben, so daß eine fehr gefällige fund reiche Abwechselung bei ber Zusammenstellung möglich ist. Es ist anzuraten, sich die Sämereien in getrennten Farben zu kaufen, damit eine beliebige Zusammenstellung nach den Farben geschehen tann. Sehr brauchbar ist auch die immerblühende Levkoje, welche sehr reichlich blüht, die Zwergbouquet - Sommerlevtoje, welche burch starte Verzweigungen und buschige Form sich auszeichnet, bann bie Dresbener remontierende Sommer-Levtoje, welche bei zeitiger Aussaat schon im Juni blüht und bis zum ersten Frost in ununterbrochener Folge neue Blumen bringt. Für ben Berbst sind die frühblühenden Herbstlevkojen und die großblumigen Raiser-Levkojen, für das zeitige Frühjahr bie frühblühenden, großblumigen Winterlevkojen und die niederen Zwergkugel-Winterlevkojen, ferner der einfache ungefüllte Goldlack zu empfehlen, boch find nur die niederen Formen zu gebrauchen, ba ber sogenannte Stangenlack zu boch wird. Jedes Blumensamenverzeichnis gibt über die Eigenschaften der verschiedenen brauchbaren Gorten die gewünschte Auskunft.

Antworten.

- 23. Maizena = Rezepte habe ich auch nirgends bekommen können, dafür aber von der Mondamin=Aiederlage Brown & Polson, Berlin C. 2, auf Verlangen gratis ein U= und V=Rochbüchlein. Aach jenen Rezepten koche ich nicht nur mit Mondamin, sondern auch mit Maizena; ich sinde, es kommt auß Gleiche heraus.
- 25. Die wohl allgemeine Unsicht ist, daß der im Wasser enthaltene Kalt beim Rochen sich um die Hülsen legt. Ein weiterer Grund ist aber der: Die Erbsen 3. B. sind ziemlich eiweißhaltig, dieses Siweiß gerinnt ebenfalls beim Rochen und erhöht nun die Wirkung des Kalkes. Natron hat nun den Zweck, den Kalk zu fällen, also unwirksam zu machen; ferner hat er eine lösende Wirkung auf das Siweiß, macht die Erbsen verdaulicher und ist also nur zu empfehlen. Chemiker.
- 26. Ich weiß nicht, welches Brennmaterial in Schweden vorzugsweise gebraucht wird, kann Ihnen aber die Adresse einer Dame vermitteln, die sich eine zeitlang in Schweden aushielt und Ihnen gewiß gerne Auskunft erzteilt.
- 27. Was unter Cassoulot zu verstehen ist, ist mir nicht bekannt. Sogar mein Kochlegikon, das sonst allwissend ist, schweigt sich darüber aus oder verdirgt seine Weisheit hinter einer andern Bezeichnung, die uns leichter ver-

ständlich ist. Also genauen Aufschluß, wenn Sie guten Rat wollen! Mimmh.

28. Unter den Rochrezepten finden Sie auch ein Pommes-soufflées-Rezept. Es gibt Ihnen Antwort auf die gestellten Fragen. Die Redaktion.

29. Ich führe nachstehend ein Rezept Apfelsgelee mit Zitrone an (statt mit Orangen). Bielleicht dient es Ihnen doch. Sie können den Zitronensaft übrigens durch Orangensaft ersehen, müssen dann aber wohl weniger Zucker nehmen. In dieser Jahreszeit sind die in Betracht fallenden Apfel weniger saftig. Sie müssen bei der Zubereitung darauf Rücksicht

nehmen.

Man schneibet die ungeschälten Apfel in Scheiben und bringt sie mit so viel Wasser, daß sie davon bedeckt sind, aufs Feuer. Dann läßt man sie weich kochen und gießt sie auf ein ausgespanntes Tuch. Den nächsten Tag gießt man den Saft vom Bodensat und nimmt auf jeden Liter davon den Saft von zwei Zitronen. Auf einen Liter Saft rechnet man 500 Gr. seinen Zucker. Den Zucker läßt man in der Pfanne heiß werden (d. h. man muß beständig darin rühren, daß er sich nicht bräunt), tut den Saft dazu und kocht ihn zu Gelee.

30. Quark (ober Ziger) ist geronnene Milch. Dieser kann künstlich hergestellt werben durch Erwärmung ber Milch und Zugabe des Labs. In dem Büchlein "Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" von Frl. Barth in Schleitheim steht näheres. (Seite 86.)

Leserin.

Fragen.

31. Ist es möglich, auf eine einsache und zugleich praktische Art die Luft in einem trockenen Reller so zu beseuchten, daß das schnelle Einschrumpsen von Gemüsen, Rartosseln und Obst verhindert wird. Es handelt sich um einen hellen Reller 500×580 Cm. und 280 Cm. Höhe, dessen Temperatur zwischen fünf und neun Grad Celsius schwankt, je nach der Höhe der Außentemperatur, und dessen Haupisehler die absolut trockene Luft zu sein scheint, welche wohl das frühzeitige Eintrocknen und Einschrumpsen von Obst, Gemüse und Rartosseln verursachen wird.

32. Alle Rezepte, die jett in so reicher Auswahl zur Verbilligung der Lebenshaltung in verdankenswerter Weise ausgegeben werden, sprechen von Magermilch. Wo man aber diese hernimmt, z. B. in unserer großen Stadt Zürich, ist mir nicht bekannt. Ein Milchsührer der vereinigten Molkereien sagte uns, Magermilch sei die von den Milchsührern zurückgebrachte, zusammengeschüttete Milch. Diese werde entsettet und von Schweines züchtern abgeholt. Die Führer geben keine ab. Wer weiß Rat und Auskunft?

Unstaltsmutter.