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

Band: 22 (1915)

Heft: 23

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: 13.07.2025

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, 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 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 23. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 6. November 1915.

Du kennst den Ernst der Arbeit, der im Stillen
An schweren Werken seine Kräfte maß!
Du kennst der Arbeit Glück, die um der Arbeit
Den Lohn der Arbeit ganz vergaß. [willen

Frida Schanz.

„Mir fehlt die Zeit!"

(Nachdruck verboten.)

Zeit ist Geld und eines ist so kostbar wie das andere! Je kleiner des Menschen Eigentum ist, desto sorgsamer muß er mit der Zeit umgehen und sie ausnützen. Zeit ist Kapital. Mit diesem wie mit jener kann man Geld und Kenntnisse erwerben, wenn man es versteht.

Von diesem Standpunkte aus betrachtet möchte man einen Menschen, der die Worte „Mir fehlt es an Zeit" gern im Munde führt, nur loben, weil er diesen wertvollen Besitz achtet, schätzt und ausnützt. Aber merkwürdig ist, daß gerade solche das Wort am liebsten gebrauchen, die das Kapital, „Zeit" genannt am meisten verzetteln und vertrödeln. Bequemlichkeit, Trägheit und Selbstsucht leben in ihnen und erzeugen den Gewohnheitsspruch: „Mir fehlt es an Zeit!"

Gar viele hätten zu mancher Arbeit im Haus oder für das Gemeinwohl Zeit, wenn sie die Stunden nicht vergeuden und zersplittern würden! Ein Tag ist in Wirklichkeit gar lang und bei richtiger Einteilung können wir während zwölf Stunden eine große Arbeitsleistung vollbringen. Doch müssen wir unser Tagwerk frühzeitig beginnen und Lust und Liebe müssen dabei mitwirken, dann wird sich das Können erweitern und wir staunen schließlich selbst über die Arbeit, die wir an einem einzigen Tage bewältigt haben.

Wer Zeit haben will, findet sie auch. Mancher Mensch mag ja mit Recht sagen: „Mir fehlt die Zeit!" Ihm sind Pflichten genug auferlegt; er nützt seine Stunden schon genügend aus und es ist ihm darum zu seinem eigenen Leide verwehrt, neuen Aufgaben näher zu treten. Die Mehrzahl jedoch bedient sich gedankenlos der besprochenen Worte. Man will damit neuen Verpflichtungen aus dem Wege gehen, Versäumnisse entschuldigen und den Eindruck erwecken, daß man ein vielbeschäftigtes Dasein führe. Diese Menschen sind Zeitverschwender! Zeitverschwender sind aber auch Geldverschwender! Sie

lassen dieses viel leichter rollen, als die arbeitsfreudigen, die Stunden schätzenden Menschen es tun. Eine wahrhaftig strebsame, tüchtige Frau hütet sich, dieses fatale „Mir fehlt die Zeit!“ allzuoft anzuwenden. Sie ist im Gegenteil gewillt, alles, worauf man sie aufmerksam macht, kennen zu lernen und auf seinen Sinn und Wert zu prüfen. Die Zeit ist gar dehnbar für flinke, fleißige, geistig regsame Menschen!

Zur Gewohnheit soll uns also der angeführte Ausspruch nicht werden. Nehmen wir ihn nur dann in den Mund, wenn wir uns nach einiger Überlegung sagen müssen, es fehle uns in der Tat an der Zeit! In der Regel ist es aber der Wille, der uns fehlt, und nicht die Zeit!

T. von Heide.

Der Selbstbereitung von Yoghurt und Junket

wird noch immer zu wenig Vertrauen und Aufmerksamkeit geschenkt und jetzt, wo die Lebensmittel-, namentlich die Fleischpreise auf einer bedenklichen Höhe stehen und überdies der geldgierige Winter vor der Türe lauert, erscheint es mir angezeigt, ein kleines Loblied über diese beiden gesunden, nahrhaften Milchspeisen zu singen.

Daß der Yoghurt, die Nationalspeise der Bulgaren, gesund und für Rekonvaleszenten eine Kraftquelle ist, wissen die meisten Leserinnen; viele aber verzichten darauf, weil der Yoghurt im Laden so teuer bezahlt werden muß, daß er für eine vielköpfige Familie einen Luxus bedeuten würde. Und dann wissen sie auch nicht, daß er für aufreibende Kopfarbeit, für sitzende Lebensweise, für anstrengende Schularbeit eine Wunderspeise ist. Und nun hat ja die geniale Verfasserin des Büchleins für „Milchverwertung“ (Frl. Barth, Schleitheim; Preis 50 Cts.) gezeigt, wie man diese Wunderspeise bequem und billig daheim bereiten und als Ersatz für kostspieligere und meist weniger gesunde Nahrungsmittel verwenden kann.

Umständlich erscheint die Sache nur auf den ersten Blick: 1 Liter frische Milch auf den Siedepunkt erwärmen, auf kleinem Feuer genau eine Viertelstunde lang rühren, auf 50° C. abkühlen, ein kleiner Eßlöffel von Axelrods Yoghurt mit einigen Löffeln dieser Milch verrühren und mit der Milch vermengen, in gewärmte Gläser füllen, diese Gläser in eine mit Holzwolle oder dergleichen ausgefütterte kleine Kiste stellen, gut zudecken und mit einer Hülle versehen, 4—7 Stunden stehen lassen und der Yoghurt ist fertig. Wird er zu dick, so hilft man mit frischer Milch nach und rührt ihn schaumig wie Rahm; dies aber vor dem Gebrauch. Nur muß Yoghurt an der Kälte stehen. Er hält sich zwei bis drei Tage. Mit diesem selbstbereiteten Yoghurt wird jedesmal „weitergeimpft“, d. h. mit einem kleinen Eßlöffel pro Liter Milch der neue Liter zu Yoghurt verdickt.

Den schönheitsdurstigen jungen (und älteren!) Damen möchte ich noch verraten, daß der Yoghurt eines der besten und billigsten Hautpflegemittel ist. Probieren geht über Studieren.

Der Junket, die süße Dickmilch, hat seine Heimat im fruchtbaren Devonshire, wo man den „besten Rahm der Welt“ findet. Seine Zubereitung ist so einfach und erfordert so wenig Zeit, daß jede Hausfrau, ja auch jede Einzelstehende — und hätte sie nur einen Spirituskocher zur Verfügung — sich diese Nachtisch- oder Abendbrotspeise leisten kann: 1/2 Liter frische Milch auf ca. 35° C. erwärmen, 1/2 Junket-Tablette in 1 Löffelchen kaltem Wasser auflösen, mit der warmen Milch vermengen, rasch in erwärmte Gläser oder Tassen füllen, ca. 1/2 Stunde ruhig an warmem Orte lassen. Es gibt aber eine ganze Reihe verschiedener Junket-Speisen, je nachdem man den Tassenboden mit Himbeersirup, Konfitüre, gekochten Kastanien, zerriebenem Kuchen &c. belegt oder die warme Milch mit Schokolade, Eiern, Liqueuren, Kaffee &c. in Verbindung bringt. Junket mit Schlagrahm ist besonders fein und zuträglich. Für die englisch sprechenden Damen kommt das den Junket-Tabletten beigelegte Miniatur-Rezeptbuch mit vielen englischen Rezepten zur Verwendung. Durch längeres Stehen scheidet sich die Molke aus und es bleibt

der „Quark“ übrig, der für Kuchen &c. verwendet werden kann.

Schreiberin lanciert den kleinen Artikel lediglich aus der Überzeugung heraus, daß eine Menge von Leserinnen sich ebensosehr wie sie selbst für diese „neuen“ Speisen erwärmen, ja begeistern werden. A. Z.

Zur Fleckenreinigung.

Mit Vorsicht und Sorgfalt kann man meistens seine Kleider vor Flecken schützen; hat man solche aber doch bekommen, so entferne man sie sofort, denn frische Flecken lassen sich leichter ausmachen als alte, die trotz aller angewandten Mühe doch häßliche Spuren zurücklassen. — Ist der Flecken so groß, daß er das ganze Kleidungsstück entstellt, so kaufe man lieber eine neue Bahn Stoff, wenn sie zu haben ist, als daß man versucht, den Flecken zu tilgen, der meistens doch nicht ganz verschwindet.

Nachstehende Anleitung zur Tilgung der am häufigsten vorkommenden Flecken entnehmen wir der „Haushaltungsschule“ von A. v. Nostitz (Verlag von B. G. Teubner, Leipzig und Berlin).

Schmutz- und Fettflecken kann man oft schon durch etwas gute Waschseife und warmes Regenwasser aus wollenen Kleidern entfernen. Man bürste die schmutzige Stelle des Kleides staubfrei, lege dann ein reines Tuch unter den Flecken, schmiere etwas Seife auf denselben und reibe mit einem weißen Flanellappen, den man immer von neuem mit dem warmen Wasser befeuchtet, bis die Stelle ganz sauber ist; dann glätte man sie auf der linken Seite, solange sie noch feucht ist. — Bei Fettflecken ist Benzin ein sehr wirksames Mittel; man verfährt ebenso wie oben mit Wasser und Seife angegeben ist, oder man legt den befleckten Gegenstand auf ein Glättebrett und ein mit Benzin getränktes Löschpapier auf und unter den Flecken. Ein nicht sehr heißes Glätteisen stellt man einige Minuten darauf und der Flecken wird nie wieder sichtbar werden, auch nicht, wenn er mit Staub in Berührung kommt. Doch beachte man wohl, daß diese Reinigung bei Tage und niemals bei Licht vorzunehmen ist, da Benzin sehr feuergefährlich ist.

Blutflecken werden in kaltes Wasser eingeweicht und ausgewaschen, danach wie jede andere Wäsche behandelt.

Brandflecken, welche durch zu heißes Glätten in der Wäsche entstanden sind, lassen sich nur entfernen, wenn sie gering sind. Man gießt, sobald der Flecken entstanden ist, kochendes Wasser darüber, läßt ihn darin liegen, bis er erkaltet ist, wäscht den Gegenstand in lauwarmem Seifenwasser und legt ihn an die Luft. Sobald er trocken ist, wird er von neuem mit heißem Wasser befeuchtet und wieder an die Luft gelegt. Man kann dies Verfahren 1—2 Tage wiederholen.

Grasflecken kann man leicht mit Spiritus entfernen; auch tut Wasser und Seife, oder verdünnter Salmiakgeist oft gute Dienste.

Harzflecken entfernt man mit Terpentin.

Teer- und Wagenschmierflecken. Man reibt solche mit Butter ein, legt sie an einen warmen Ofen, damit die Butter schmilzt und dadurch das Harz gelöst wird. Wenn es mit der Butter zusammengeschmolzen ist, hebt man den Schmutz mit einem breiten, stumpfen Messer ab, wäscht den Flecken mit warmem Wasser und Gallseife aus und glättet ihn halbtrocken auf der linken Seite.

Obstflecken vertilgt man aus weißer Wäsche sehr leicht, indem man sie anfeuchtet und ein wenig Schwefeldampf hindurchziehen läßt. Schwefelfaden kauft man für wenig Geld in jeder Drogerie. Dies Verfahren ist aber bei farbigem Stoff nicht anwendbar, da Schwefeldampf die Farben auszieht. — Seife darf bei Obstflecken nie angewendet werden, wohl aber laue Milch (wie bei Rotweinflecken).

Rost- und Gallustintenflecken zerfressen die Wäsche und sind schwer zu entfernen, veraltete nur durch Kleesalz. Man feuchtet den Flecken mit Kleesalzlösung an und spannt den Stoff über ein ver-

zinntes Gefäß (Konservenbüchse), in dem sich kochendes Wasser befindet. Man läßt den Wasserdampf wirken, und ist der Fleck farblos geworden, so wird das Zeug in kaltes Wasser gesteckt und die Stelle gehörig durchgewaschen und gespült. Bei frischen Rostflecken leisten Zitronensäure und der Saft unreifer Johannisbeeren gute Dienste. Man befeuchtet die Stelle wiederholt damit, läßt die Säure einige Zeit wirken und wäscht den Stoff dann in reinem Wasser aus. Vor allem ist dabei zu beachten, daß dies vor der Wäsche geschehen muß, weil die Berührung mit Seife den Rostfleck in der Zeugfaser befestigt.

Rostflecken müssen überhaupt, sobald sie sich zeigen, entfernt werden, da sie sich von selbst in der Wäsche vermehren.

Rotwein- und Flecken von rohem Obst weiche man in siedende gute Milch ein, lasse sie zugedeckt 24 Stunden ziehen und wasche sie dann aus. Verschwinden sie nicht beim ersten Mal, so doch beim zweiten.

Stearin- und Wachsflecken. Man entferne zuerst das anhaftende Stearin. Auf den darunter hervortretenden Flecken legt man Löschpapier und streicht mit einem warmen Glätteisen leicht darüber hin, wobei man das Löschpapier öfter wechselt oder verschiebt. Das Stearin zieht in das Papier.

Stockflecken. Durch Feuchtigkeit entstehen auf der Wäsche Schimmelkeime, welche sich als kleine graue Pünktchen bemerkbar machen. Um sie zu entfernen, mischt man einen Eßlöffel voll Kochsalz mit einem Theelöffel voll gepulvertem Salmiak (aber nicht Salmiakgeist), gießt zwei Tassen kochendes Wasser dazu, befeuchtet die Wäsche damit, legt sie 2—3 Stunden an die Luft und wäscht sie dann, wie gewöhnlich. Schneebleiche beseitigt auch Stockflecken.

Anilintintenflecken werden durch Chlorkalk, in warmem Essig aufgelöst, entfernt.

Vergilbte Wäsche weicht man in sauer gewordener Buttermilch ein und läßt sie darin etwa 24 Stunden liegen, gröbere länger als feinere. Dann wäscht man die Stücke in lauwarmem Seifenwasser, spült sie in kaltem Wasser nach und trocknet sie. Hilft dies Verfahren nicht das erste Mal, so wiederholt man es; doch müssen alle Buttermilchteile des ersten Versuches gründlich entfernt sein, ehe man den zweiten anstellt.

Bei sehr feiner Wäsche darf die Milch nicht sauer sein.

Haushalt.

An eine gute **künstliche Beleuchtung** sind folgende Anforderungen zu stellen:

1. Das Licht soll hell sein, ohne zu blenden, und seine Farbe soll unserem Auge angenehm erscheinen.
2. Es soll gleichmäßig brennen, also nicht flackern und seine Helligkeit nicht ändern.
3. Es soll uns nicht durch seine Wärme belästigen.
4. Seine etwaigen Verbrennungsprodukte dürfen nicht gesundheitsschädlich sein, beziehungsweise nicht in solchen Mengen erzeugt werden, daß sie die Gesundheit nachteilig beeinflussen können.
5. Die Beleuchtungsanlage muß sicher sein, d. h. Gefahren möglichst ausschließen.
6. Anschaffung und Betrieb der Beleuchtungseinrichtung seien möglichst billig, und
7. Die Bedienung der Einrichtung sei einfach und leicht.

Petroleum aufzubewahren. Man hüte sich, das Petroleum dem Sonnenlicht auszusetzen, da durch Zersetzung des Petroleums die Leuchtkraft beeinträchtigt wird.

Abgebrochene Lampenzylinder gerade abzuschneiden. Man nimmt ein Stück Eisendraht von 3 Millimeter Dicke, biegt eine runde Öse, in die der Zylinder paßt, macht den Draht im Ofen glühend und hält den Zylinder genau so weit in die Öse, wie man ihn abschneiden will, dreht ihn einigemal herum, damit er gleichmäßig auf der Schnittstelle warm wird, und träufelt dann einige Tropfen Wasser auf die Stelle, wodurch sofort die vordere Bruchstelle gerade abspringt.

Erhaltung der Zylinder. Man legt den Zylinder vor dem Gebrauch in einen mit kaltem Wasser angefüllten Topf, setzt ihn aufs Feuer und bringt das Wasser langsam zum Sieden. Dann nimmt man das Gefäß vom Feuer und läßt das Wasser abkühlen. Nun erst nimmt man den Zylinder heraus, reinigt und trocknet ihn. Er wird nicht mehr durch die Flamme zerspringen.

Das Abtropfen des Petroleums bei Hängelampen wird verhindert, indem man etwas Watte zwischen den Behälter und das Bassin legt. Die Watte saugt das Petroleum auf. Von Zeit zu Zeit erneuert man sie.

Balkonkästen leisten auch im Winter noch gute Dienste bei der Anzucht des Suppengrüns. Sie werden in diesem Falle an geeigneter Stelle in der Küche untergebracht. Man entfernt die Hälfte der im Sommer benutzten Erde und ersetzt sie durch frische, gut gedüngte Gartenerde. Im Notfall behält man die alte Erde und macht sie durch Beimengung von Blumendünger gehaltreicher. Nun steckt man in einen der Kästen Selleriewurzeln mit ihrem Kraut, das darin üppig weiterwächst, so daß man immer würziges, frisches Suppenkraut ernten kann. In einen andern Kasten sät man Gartenkresse, die bald treibt und feingewiegt zu Kartoffelsalat vorzüglich schmeckt. Schließlich pflanzt man noch einige Schnittlauchstauden und Petersiliewurzeln. Bei mäßigem Gießen und abwechselndem Schneiden des saftigen Grüns ist man auf diese Weise den ganzen Winter über damit versorgt, da es immer wieder nachtreibt. T.

Größere Mengen von Meerrettig halten sich im Keller vorzüglich, wenn man ihn, wie er der Erde entnommen wurde, in eine Kiste mit Sand legt, so daß er vollständig damit bedeckt ist. Der Sand muß ständig feucht gehalten werden. E. L.

Mehl muß trocken aufbewahrt werden, am besten in Säcken oder Kisten, da es leicht Feuchtigkeit anzieht und dann verdirbt. In alt gewordenem oder schlecht aufbewahrtem Mehl kommt häufig die Mehlmilbe vor, ferner ein infusorienartiges Tierchen von Wurmgestalt: das Weizenschlängelchen, nicht selten auch ein madenartiges Räupchen der Mehlmotte. Bekannt ist ferner der große Mehlwurm, die Larve des Mehlkäfers, welcher schon mit dem Getreide in die Mehlvorräte gelangt.

Die Brauchbarkeit des Wassers zum Waschen hängt davon ab, ob das Wasser „hart" oder „weich" ist. Als hartes Wasser bezeichnet man solches, das viel Mineralstoffe gelöst enthält; es schmeckt meistens gut, ist aber schlecht zum Waschen zu gebrauchen, da sich die Seife in ihm nicht löst und deshalb nicht genügend schäumt. Hartes Wasser setzt in den Kochtöpfen und Wasserflaschen Kesselstein ab. Weiches Wasser enthält wenig Mineralstoffe und eignet sich weit besser zum Waschen. In Gegenden, die hartes Wasser haben, sammelt man häufig das Regenwasser, um es zum Waschen zu benutzen.

Dr. Eppler „Haushaltungskunde".

Kochrezepte.

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

Fisch-Suppe. Fischabfälle (gekocht), 1½ Liter Wasser, Suppengrün, 40 Gr. Fett, 4 Pfefferkörner, 1 Nelke, ¼ Lorbeerblatt, 50 Gr. Mehl, Salz nach Geschmack. Das gewaschene, geputzte und geschnittene Suppengrün wird mit dem kalten Wasser, Salz und dem Gewürz aufgesetzt und ½ Stunde gekocht; die Flüssigkeit dann durchgegossen. Aus dem Fett und dem Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, füllt sie unter beständigem Rühren mit dem Fischsud auf und läßt die Suppe noch 10 Minuten kochen. Man schmeckt sie zuletzt mit Salz ab und richtet sie mit den Fischstückchen an. Bereitungsdauer ½ Stunde.

Aus „Die Nahrung" von A. von Nostitz.

Hasenpfeffer. Zeit 2 Stunden. 1 Hase, 150 Gr. Speck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Petersilienbüschel, ½ Lorbeerblatt, 1 Zweiglein Thymian, 2 Pfefferkörner, 2 Gewürznelken, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Liter Most. Der Hase wird zerlegt, der Speck würflig geschnitten, ausgebraten und mit dem Schaumlöffel herausgehoben. In dem Fett röstet man das Fleisch auf raschem Feuer unter Wenden braun, legt es in eine andere Kasserolle und röstet in dem Fond das Mehl braun, löscht mit der Hälfte der Flüssigkeit ab, fügt die Gewürze bei und gießt die Sauce über das Fleisch. Nach einer Stunde, wenn das Fleisch beinahe gar ist, nimmt man es heraus, seiht die Sauce durch, gibt das aufgehobene Blut und die Speckwürfelchen hinein und kocht langsam, ohne Wallen, fertig. Wer den Hasenpfeffer sauer liebt, kann 1—2 Deziliter Essig statt Wasser beifügen.

Aus „Gritli in der Küche".

Fleischkuchen. Für 3 Personen. 375 Gr. Fleischresten, 2 Eier, 2 Brötchen, Zwiebeln und Grünes, Salz und Pfeffer, 2 Eßlöffel Fett. Die fein verwiegten Fleischresten werden mit den Eiern, Salz, Pfeffer und den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vermischt. Die Zwiebeln und Petersilie verwiegt man fein und dämpft sie in wenig Fett weich, dann mischt man sie ebenfalls dem Fleische bei. Nun füllt man dies in eine feuerfeste Form und backt die Speise im Ofen schön gelb, oder man macht in der Pfanne ziemlich Fett heiß und backt davon einen Kuchen auf beiden Seiten schön gelb. Zubereitungszeit ½ Stunde.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch".

Linsen mit Zwiebelsauce. Die Linsen werden in Salzwasser weichgekocht, dann das Wasser abgegossen und eine Zwiebelsauce

daruntergemischt, die man auf folgende Art bereitet: vier feingehackte Zwiebeln werden in 70 Gr. Fett gelbgeschwitzt, mit einem Löffel Mehl geröstet und mit siedendem Wasser verkocht, wonach man die Sauce zuletzt mit einem Eidotter legiert. Man reicht ein recht saftig gekochtes Kompott von gedörrten Pflaumen zu den Linsen.

Gebackenes Sauerkraut mit Kartoffeln. Man belegt ein Kasserol mit einigen Speckscheiben, tut das Sauerkraut hinein, legt ein Stück ausgelassenes Schweinefett dazwischen, salzt ein wenig, gießt kochendes Wasser darüber und läßt es zugedeckt langsam garkochen. Gegen Ende der Kochzeit nimmt man den Deckel ab, schüttet ein Glas Most an und dünstet das Kraut kurz ein. Inzwischen hat man eine der Menge des Krautes angemessene Anzahl Kartoffeln weichgekocht, geschält, gerieben, in Fett und etwas Milch gedämpft und legt sie nun schichtweise mit dem Kraut in eine tiefe, eingefettete Schüssel. Dann zerquirlt man 2 Eidotter mit 1 Tasse saurem Rahm und 2—3 Löffeln geriebenem Parmesankäse, schüttet diesen Guß auf die oberste Krautschicht und läßt ihn im Ofen schön hellbraun backen. Man gibt diese Speise als Fastengericht mit gebackenem Fisch, oder auch sonst mit Bratwürsten, Schweinskoteletten etc.

Brotauflauf mit Käse. 160—200 Gr. Brot, 3/4 Liter Magermilch, 1 Löffel Mehl, 25 Gr. Butter, 4 Eier, Salz, Muskatnuß, 80 Gr. Käse. Das fein geschnittene Brot übergießt man mit 1/2 Liter kochender Milch und stellt es zugedeckt zum Aufquellen bei Seite. In einem Pfännchen dämpft man das Mehl in der Butter, löscht es mit der übrigen Milch ab und läßt den Brei aufkochen. Nun nimmt man das Pfännchen vom Feuer, gibt nach und nach die Eigelb hinein, und würzt den Brei mit Salz und Muskatnuß. Das Brot wird fein verrührt, die Eiermasse und der geriebene Käse darunter gezogen und mit den zu steifem Schnee geschlagenen Eiweiß vermischt. Man füllt die Masse in eine gut mit Butter ausgestrichene, mit Stoßbrot ausgestreute Ofenplatte und bäckt den Auflauf während 3/4—1 Stunde im heißen Ofen.

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

Äpfel mit Vanillesauce. Man schält etwa 15 Stück Borsdorfer Äpfel, sticht das Gehäuse heraus und dämpft sie in 1/4 Liter Wasser mit 1/2 Glase alkoholfreien Weißwein, 125 Gr. Zucker, etwas ganzem Zimt und Zitronenschale weich. Darauf übergießt man sie mit einer inzwischen bereiteten Sauce, wozu man 1/4 Liter alkoholfreien Weißwein mit 100 Gr. Zucker und einem Stück gestoßener oder kleingeschnittener Vanille 1/2 Stunde kochen läßt. Die Äpfel werden dann kalt als Kompott oder Dessert gegeben.

Kalter Kastanienpudding. 1 1/2 Kilo Kastanien, 1/2 Liter Milch, 250 Gr. Zucker mit Vanille, 3 Deziliter Rahm. Die halbweichgekochten und abgeschälten Kastanien kocht man mit der Milch weich und treibt sie heiß durch ein weites Drahtsieb oder durch die Reibmaschine. Rahm und Vanillezucker werden auf dem Feuer geschlagen bis zum Kochen, dann gibt man die durchgetriebenen Kastanien hinein und verrührt das gut. Eine weite Form wird mit Butter gut ausgestrichen und überall mit gestoßenem Zucker ausgestreut. Darin läßt man dann die Kastanien erkalten und stellt sie vor dem Stürzen einen Augenblick in kochendes Wasser. Sobald sich die Butter an der Form gelöst hat, läßt sich der Pudding stürzen. Darüber gießt man Himbeersirup oder serviert geschlagenen Rahm dazu.

Geleetorte. 1/2 Liter Quittengelee (oder Apfelgelee), 2 Eier, 200 Gr. Butter, 500 Gr. Mehl, 20 Gr. Backpulver. Die Butter wird schaumig gerührt und die Eier und die Hälfte Gelee gleichmäßig dazu gemengt. Nach und nach rührt man das mit dem Backpulver wohl vermischte Mehl zu der Masse, füllt sie in eine mit Butter ausgestrichene, mit Mehl ausgestreute Tortenform und backt sie in schwacher Hitze 1 Stunde. Die übrige Gelee wird zum Garnieren der Torte verwendet.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gesundheitspflege.

Zur Pflege des Gefühlssinns. Der Gefühls- oder auch Tastsinn ist über die ganze Körperoberfläche und über die benachbarten Schleimhäute verbreitet. Er ist am ausgeprägtesten an den Fingerspitzen, im Gesicht und an der Zungenspitze und verschafft uns Druck- und Temperaturempfindungen, welche uns wiederum eine Beurteilung der räumlichen Ausdehnung der Dinge gestatten: Raumsinn — Ortssinn. Die Feinheit des Raumsinnes kann durch fortgesetzte Übung erhöht werden, wie wir ja an Blinden zu beobachten Gelegenheit haben. Die Blinden lesen, indem sie mit den Fingerspitzen über wenig erhöhte Buchstaben hingleiten, beurteilen das Geld durch Betasten etc.; bei ihnen ersetzt bei vielen Lebenstätigkeiten der Tastsinn das Auge.

Wer durch seine Beschäftigungsweise auf einen ausgeprägten Tastsinn angewiesen ist, vermeide zu rohe und zu lang andauernde Handarbeit, durch welche die Oberhaut verdickt und die Empfindlichkeit abgestumpft wird. Bezüglich des Temperatursinnes vertraue man nicht zu sehr auf die Fähigkeit, durch den Gefühlssinn Temperaturen genau beurteilen zu können, wie dies vielfach beim

Prüfen des Badewassers für kleine Kinder durch Wärterinnen, sogar Hebammen mit dem Ellbogen geschieht; denn die Fähigkeit für Temperaturwahrnehmung kann durch verschiedene Umstände vorübergehend sehr beeinträchtigt werden.

Zur Beurteilung des Badewassers für die Kleinen wird eine vernünftige Mutter, eine gewissenhafte Wärterin, Hebamme oder Pflegerin das Thermometer verwenden, um Schaden für das kleine Kind abzuwenden.

Krankenpflege.

Bäder. Eines der wichtigsten Mittel in der Krankenpflege ist die zweckmäßige Anwendung von Bädern, die wir teils zur Reinigung, teils als Hautreiz, als Mittel zur Belebung, Erwärmung oder Abkühlung benützen.

Wir unterscheiden Vollbäder, d. h. Bäder in Wannen, in denen der Körper bis zum Hals im Wasser sich befindet. Zur Herstellung eines Vollbades hat man 2½ bis 3 Hektoliter Wasser notwendig.

Als Halbbäder bezeichnet man diejenigen Bäder, bei welchen der Körper bis zur Mitte des Rumpfes bedeckt ist. Hiezu braucht man ungefähr 1½ Hektoliter Wasser.

Bei Sitzbädern braucht man eine hiezu besonders gearbeitete Wanne, in welcher ausschließlich die Beckenorgane im Wasser sich befinden und wozu eine Wassermenge von 50—60 Litern erforderlich ist.

Fußbäder sollen bis zu den Knieen reichen und eine Wassermenge von 20—30 Litern verbrauchen.

Armbäder werden in langen Armbadewannen verabreicht, in welchen der Arm bis gegen die Schulter im Wasser sein soll, wozu 15—20 Liter Wasser nötig sind.

Handbäder werden in gewöhnlichen Waschbecken gegeben, welche nahezu bis zum Rand gefüllt sind.

Was die Temperatur der Bäder betrifft, so unterscheiden wir heiße, lauwarme und kalte. Ein heißes Bad soll 30—32 Grad R., ein lauwarmes 26—28 Grad R. und ein kaltes ungefähr 15 Gr. haben; im übrigen werden genauere Wärmegrade je nach den Zuständen, auf deren Behandlung es ankommt, besonders vom Arzte verordnet werden. Dr. E. E.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schlaf im Säuglingsalter. Außer durch das Verhalten des Körpergewichts zeichnet sich das gesunde Brustkind in der ersten Zeit seines Lebens vor allem auch durch seinen ruhigen und tiefen Schlaf aus. Er wird zunächst nur durch die Nahrungsaufnahme unterbrochen. Erst nach und nach bleibt es einige Zeit wach. Aber noch am Ende des ersten Lebensjahres beträgt die Schlafdauer zirka 14 Stunden. Der Schlaf des gesunden Säuglings ist so tief, daß auch stärkere Geräusche oder das Herausnehmen aus dem Bett (z. B. zum Trockenlegen) ihn nicht zu unterbrechen vermögen. Sobald aber der Gesundheitszustand kein vollkommener mehr ist, wird der Schlaf unruhig und unterbrochen. Lange bevor Magen oder Darm Krankheitserscheinungen aufweisen, zeigt das anormale Verhalten des Schlafes dem Kundigen das Bestehen einer Ernährungsstörung an. Handelt es sich um Kinder nervöser Eltern, dann pflegt die Unruhe besonders früh und stark aufzutreten. Die leichteste Erkrankung der Verdauungsorgane stört ihren Schlaf in unverhältnismäßig starker Weise, und zwar mit Vorliebe in den Abend- und Nachtstunden. Es ist daher gerade für diese Kinder, die man übrigens auch daran erkennt, daß sie gegen Geräusche sehr empfindlich sind und schreckhaft zusammenfahren, wenn z. B. jemand in ihrer Nähe hustet oder nießt, die Ernährung an der Mutterbrust besonders anzuraten. Denn wenn ihr Schlafbedürfnis, das ohnehin schon recht gering ist, durch Unlustgefühle noch weiter herabgesetzt wird, so macht sie dies noch viel reizbarer und aufgeregter.

Aus „Gesundheitspflege des Kindes“
von Dr. J. Bernheim.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Als Zimmerschmuck treibt man die **Hyazinthen** zum Teil in Töpfen, zum Teil in Gläsern. Zum Treiben legt man die Zwiebeln schon im September ein; sie werden dann im Januar blühen; wünscht man sie erst im Februar oder noch später in Blüte zu haben, so legt man die Zwiebeln Anfang Oktober oder im November ein. Die zum Treiben von Hyazinthen bestimmten Töpfe sind oben nur etwa 10 Cm. weit, dagegen aber 20 Cm. hoch, damit die Wurzeln der Pflanze in die Tiefe gehen können. Die verwendete Erde muß mit Sand gemischt und durchlässig sein. Die Zwiebeln werden so in den Topf gelegt, daß der nach oben stehende Hals etwas über der Erde hervorragt. Diese wird von allen Seiten fest an die Zwiebel angedrückt, dann wird der Hals noch mit einer losen Schicht Erde überdeckt. So vorbereitet, stellt man die Töpfe, etwas angefeuchtet, in einen trockenen, dunklen Keller, wo man sie ab und zu begießt. Erst wenn die Blätter 5 Cm. groß sind, bringt man die Hyazinthentöpfe an Sonne und Licht, damit die Pflanze sich rascher entfalte. Früher würden die Wur-

zeln noch nicht die genügende Stärke haben. Nach dem Verblühen setzt man die Topfhyazinthen wieder an einen kühleren Platz und hält sie mäßig feucht, bis die Blätter abgewelkt sind. Dann nimmt man die Zwiebeln aus der Erde, reinigt sie, verwahrt sie kühl und luftig und pflanzt sie im nächsten Herbst in das freie Land.

Frage-Ecke.

Antworten.

78. **Sterilisieren** heißt haltbar machen. Warum sollten Sie also die Eierschwämmchen in den gut verschlossenen Gläsern nicht mehr essen können? Ich habe früher oft ganze Gemsen oder Rehe in Weckgläsern sterilisiert und nach 1—2 Jahren verbraucht. G.

79. **Speisen** können Sie sehr gut in Sterilisiergläsern aufwärmen. Sie legen aber nur den Deckel und Verschluß auf ohne Gummiring, und stellen das Glas in einem Drahtkörbchen in lauwarmem Wasser auf den Herd. Drahtkörbchen für Einzelgläser erhält man in den Ablagen der Weckgläser. G.

79. Seit mehr als zehn Jahren habe ich den „Ideal-Sparkocher" von Jos. Sigrist, Haushaltungsartikelgeschäft, Kapellgasse, Luzern, im Gebrauch. Er ist mir unentbehrlich geworden. Sie können denselben zum **Aufwärmen der Speisen** oder als Wasserschiff oder Gemüsedämpfer benützen. In kurzer Zeit erhält man heißes Wasser und die Küche wird durch Aufsetzen dieses Kochers vom lästigen Dampf der kochenden Speisen befreit. Der Kocher besteht aus Rein-Aluminium und ist in zwei verschiedenen Größen von 22 und 24 Cm. Durchmesser à Fr. 8.50 und Fr. 9.50 erhältlich. Ein lose anliegender Metallring ermöglicht es, daß man den Ideal-Sparkocher auf Kochgeschirre beliebiger Größe aufsetzen kann. Die Kosten werden Sie bald durch den geringeren Verbrauch der Feuerung herausgeschlagen haben. Probatum est!

Frau Anna.

81. Anleitung zur Behandlung der **Stockflecken** in der Wäsche finden Sie in dem Artikel „Zur Fleckenreinigung" in vorliegender Nummer. Die Red.

82. Kann Ihnen der Lieferant Ihres **Kinderwagens** nicht einen guten Rat geben? Jedenfalls muß eine andere Klebeflüssigkeit verwendet werden, wenn sich der Leim mit dem Gummi nicht verbindet. Das beruht vielleicht auf ganz bestimmten Gesetzen, die wir mit der Chemie und Physik leider noch viel zu wenig vertrauten Frauen nicht kennen. Also Fachmann vor! Frau Bertha.

83. Es braucht nichts weiteres, als die **Bohnen** im Wasser weich zu sieden, zu salzen und sie dann in reichlich Fett zu rösten (wie Kartoffeln). Sie können solche nach dem Weichsieden auch grob zerstampfen, salzen, mit Grünem oder gehackten Zwiebeln vermischen und wie einen Braten behandeln. Sie können auch eine saure Sauce dazugeben, event. eine Kräutersauce. Im letztern Falle ist der Mischung des Bohnenbratens kein Suppengrün beizufügen. Bohnengerichte sind nicht für schwache Magen; wer sie aber verträgt, wird die Erfahrung machen, daß sie sehr gut nähren. Emma.

84. Im Spiritus, Salmiakgeist, Terpentin und Benzin haben Sie schon sehr gute **Fleckenwasser**, die in den meisten Fällen bei richtiger Anwendung ihre gute Wirkung ausüben. Sie brauchen also kein besonderes Fleckenwasser zu brauen. Es wird oft auch viel experimentiert da, wo man mit lauem Wasser und einem einfachen Läppchen ohne Mühe Flecken tilgen könnte (wie z. B. fast alle Staubflecken).

Hausmütterchen.

Fragen.

85. Was ist vorzuziehen: mit **Gas** oder mit **Elektrizität** zu kochen? Wie hoch beläuft sich der Preis ungefähr und mit welchem Kochherd kann man sparsamer verfahren? Gas und Elektrizität sind im Dorfe zu haben. (Nähe Bern). Um gütigen Rat bittet

Neunzehnjährige.

86. Wie lassen sich weißseidene **Blusen**, die durch mehrfaches Waschen gelblich geworden sind, wieder auf ihre ursprüngliche Farbe bringen? Läßt sich das Gelbwerden durch eine gewisse Behandlung von Anfang an verhüten? Leserin.

87. Auf welche Weise reinigt man am besten farbige **Selbstbinder-Krawatten**? Trotz Behandlung mit chemischer Seife wird die Farbe selten mehr schön und frisch und nicht alle Flecken lösen sich. Für guten Rat dankt herzlich Abonnentin.

88. Kann mir jemand aus Erfahrung sagen, wie ich ein neues, dunkelblaues **Jackettkleid** von Regentropfen-Flecken reinigen könnte? Für gütigen Rat dankt zum voraus

Treue Abonnentin.

89. Weiß jemand ein Mittel gegen die grauen, deckellosen **Kellerschnecken**? Für Antwort wäre dankbar

Ostschweizerin im Tessin.

Kochschule
von Frau J. Baerwolff
Zürich
66 Huttenstrasse 66.
Eintritt jederzeit. — Man verlange Prospekte. — Telephon 3221.