Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **23 (1916)**

Heft 2

PDF erstellt am: **20.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

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

**Haftungsausschluss**

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

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

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

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

**Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::**

**Redaktion: Lina Schläfli, Zürich** ∴ **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**Nr. 2.** XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich**, 15. Januar 1916

Es gibt nur ein Glück:
Die Pflicht,
Nur ein Trost:
Die Arbeit,
Nur einen Genuß:
Das Schöne. Carmen Sylva.

## Die Fische.*)

Auch die Fische spielten schon in den frühesten Zeiten für die Ernährung eine große Rolle. Sie besitzen einen hohen Nährwert. Durch den industriellen Aufschwung ist leider die Fischzucht bedeutend zurückgegangen, weil die Vermehrung der Flußfische abgenommen hat. Durch Fabrikanlagen, welche ihre Abwässer in die Flüsse laufen lassen, gehen viele Fische zugrunde. Erfreulicherweise sind in neuerer Zeit gesetzliche Vorschriften bezüglich der Fabrikanlagen getroffen worden, welche diesem Übelstande abhelfen; auch wird staatlicherseits viel für die Hebung der Fischzucht getan. Die Seefische werden leider zur Ernährung des Menschen noch nicht in dem Maße herangezogen, wie dies erwünscht wäre, und wie sie dies ihres hohen Eiweißgehaltes wegen verdienen. — Die Haut der Fische ist mit Schuppen bedeckt mit Ausnahme der Welsarten. Man teilt die Fische ihrem Aufenthalt nach ein in Fluß-, See- und Wanderfische. Einige Flußfische sind: Hecht, Forelle, Karpfen, einige Seefische: Hering, Kabliau, Schellfisch. Wanderfische sind: Salm oder Lachs, Aal und Stör. Der Salm lebt etwa zwei Jahre in Bächen, geht dann in Flüsse und zuletzt ins Meer und wird dort groß, zur Laichzeit geht er wieder in den Fluß zurück. Aal und Stör dagegen leben im Fluß und gehen zur Laichzeit in das Meer.

Der Fettgehalt der einzelnen Fischsorten ist verschieden, außerdem sind noch einige Salze, sowie Extrakt und Leim gebende Stoffe im Fischfleisch. Getrocknete Fische gewinnen an Nährwert. Die Bestandteile des Fischfleisches sind: 55—80 % Wasser, 17—20 % Eiweiß, 18—30 % Fett. Zur Laichzeit sind Fische nicht wohlschmeckend.

Man darf nur frische Fische einkaufen, denn verdorbenes Fischfleisch ist gesundheitsschädlich. Das Fleisch von Fischen mittlerer Größe ist am besten. Man kaufe Fische nur aus sicherer Quelle, wo man weiß, daß die Fische in ständig erneutem Wasser lebend erhalten werden; denn dumpfes Wasser ist von schlechtem Einfluß auf den Wohlgeschmack des Fleisches. Wenn die Fische auf der Seite schwimmen, sind sie nicht gesund, man soll sie alsdann nicht zum essen verwenden. Die Kennzeichen frisch geschlachteter Fische sind: rote schleimige Kiemen und festes Fleisch. Die Augen dürfen nicht trüb sein, und die Haut muß straff das Fleisch überspannen. Bei Plattfischen darf sich die

*) Aus „Die Haushaltungskunde" von Luise Oesterwitz. Kunst- und Verlagsanstalt Piloty & Loehle, München.

Haut am Schwanze nicht leicht abziehen lassen, frische Heringe dürfen keine dunklen Köpfe haben.

Die Fische werden frisch, gesalzen, geräuchert, mariniert, getrocknet, und auch in Öl und Gelee eingelegt, verwendet. Geräuchert werden: Heringe, Sprotten, Aal, Lachs, Schellfisch, gesalzen und mariniert meist Heringe, getrocknet wird der Kabliau, Stockfisch genannt, in Öl legt man die Sardinen. Die Fischeier, der Rogen, wird ebenfalls gesalzen und kommt als Kaviar in den Handel. Den Kaviar liefern: Hausen, Stör und Sterlet. Der beste Rogen, der des Hausen ist grauschwarz und grobkörnig. Kaviar ist sehr nahrhaft; er enthält etwa 30 % Eiweiß und 15 % Fett. Kaviar wirkt anregend auf den Appetit und wird daher auch zur Krankenkost verwendet. Die gegerbte Haut des Aales wird zu Stricken verarbeitet, welche meist zum Befestigen der Dreschflegel verwendet werden. Die Gräten der Fische dienen fein gemahlen als Hühnerfutter, auch wird aus Gräten Fischbein hergestellt. Aus der Fischblase wird Gelatine und aus den Fischschuppen Perlmutterimitation hergestellt.

Fische werden getötet, indem man sie durch einen Schlag auf den Kopf betäubt, dann macht man einen Einschnitt in die Kehle und einen zweiten in das Rückgrat am Schwanz. Um den Fisch auszunehmen, macht man an der Unterseite einen nicht zu langen Schnitt, löst vorsichtig Anfang und Ende des Darmes, nimmt alles heraus ohne die Galle zu zerreißen und löst die schwarze Haut sauber los. Man nimmt dann noch die Kiemen heraus, weil sie Blut- und Schmutzteilchen enthalten und entfernt die Augen mit Ausnahme bei kleinen Fischen. Wenn man die Fische schuppt, legt man das Messer recht schräg und fährt nicht zu rasch gegen die Schuppen, indem man den Fisch am Schwanz mit einer Gabel festhält. Mit Schleim bedeckte Fische, welche man blaukochen will, werden nicht geschuppt, man muß beim Ausnehmen darauf achten, daß der Schleim nicht verletzt wird. Man legt sie beim Ausnehmen am besten auf ein nasses Brett. Nach dem Ausnehmen werden die Fische rasch und sorgfältig gewaschen, abgetrocknet, auf die verschiedenste Weise zubereitet: gekocht, gedämpft, gebacken und gebraten.

Beim Kochen der Fische hat man darauf zu achten, daß man ganze Fische mit kaltem Wasser auf das Feuer stellt, damit sie auch gar werden, während man Fischstücke in heißem Wasser ansetzt, damit das Eiweiß an den Schnittflächen gerinnt, die Poren verstopft und die Nährstoffe nicht ausziehen können. Das Kochwasser muß stark gesalzen sein, weil gesalzenes Wasser nicht in dem Maße die Fähigkeit besitzt, Nährstoffe auszuziehen, wie ungesalzenes Wasser. Man läßt die Fische in dem Wasser bis sie zum Kochen kommen und je nach der Größe der Fische $^1/_2$—$^3/_4$ Stunden ziehen. Daran, daß die Flossen sich leicht ausziehen lassen, sieht man, daß die Fische gar sind. Will man Fische blaukochen, so werden sie zuvor vielfach mit kochendem Essig begossen. Man stelle zuerst einen Sud her, salzt das Wasser, tut Lorbeerblätter hinein, dazu Gelbrübe, Zitronensaft, Petersilie, Pfefferkörner und Essig oder Wein, läßt den Sud aufkochen, damit die Fische schmackhafter werden, erst wenn er abgekühlt ist gibt man die Fische hinein und läßt das Wasser zum Kochen kommen und die Fische je nach der Größe $^1/_2$—$^3/_4$ Stunden ziehen. Sie werden auf einer erwärmten Platte angerichtet, auf welche man noch eine schön gefaltete Serviette legen kann. Man garniert die Fische mit Zitronenschalen und Petersilie. Man kann sie auch dämpfen, braten, backen oder man kann davon Aufläufe, Salate, Mayonnaisen, Gelees, Frikandellen und Suppen bereiten.

Lebende Fische werden in öfters zu erneuerndem Wasser aufbewahrt. Tote Fische kann man höchstens zwei Tage auf Eis liegend aufheben, weil sie sonst in Zersetzung übergehen. Marinierte bleiben in der Marinade liegen, geräucherte Fische läßt man in dem Kästchen, Fische in Öl in der Büchse, oder, wenn sie geöffnet ist, hebt man sie in einem Glase auf.

## Vom Haarausfall.

Die häufigste Veranlassung, den Haaren erhöhte Aufmerksamkeit zu widmen oder selbst ärztlichen Rat aufzusuchen, gibt deren drohender Verlust ab. Er stellt sich meist ganz allmählich ein und wird darum in der Regel zu Beginn übersehen. Es fallen unter normalen Umständen täglich eine gewisse Zahl von Haaren aus, von denen jedes das ihm vorbestimmte Alter von zwei bis sechs Jahren erreicht hat. Alle Einzelheiten dieses ständigen Wechseln des Haarkleides wurden in minutiöser Weise durch einen Spezialforscher auf diesem Gebiete, Pohl-Pinkus in Berlin, festgelegt. Er fand als wichtigste Tatsache, daß auch unter normalen Verhältnissen unter den ausgefallenen Haaren eine gewisse Anzahl solcher sich vorfindet, die nicht das physiologische Lebensalter erreicht haben. Die Zahl dieser darf aber nicht ein Viertel übersteigen, soll dieser Verlust nicht den Anfang vom Ende bedeuten. Die möglichst exakte Feststellung dieses Zahlenverhältnisses ist um so wichtiger, als in den ersten Stadien die Haare vorwiegend am Längenmaße eine Einbuße erleiden. Erst später werden die Haare dünner und die Zwischenräume breiter, wodurch der Betroffene erst auf den drohenden Verlust seines Haarkapitales aufmerksam wird. Dort, wo auch diesen warnenden Anzeichen nicht die nötige Aufmerksamkeit gewidmet wird, kommt es dann zu einem immer weiter gehenden Fortschritte des Leidens, das sich nun ganz deutlich in immer dünner und spärlicher werdenden Haaren kundgibt. Endlich ist das Haupt nur mehr von einem leichten Flaume gedeckt und nur vereinzelte stärkere Haarbüschel mahnen noch an die entschwundene Pracht. Schließlich wird in verlorenen Fällen der Schädel völlig kahl. Die Hautporen, aus denen in vergangener Zeit das Haar hervortrat, bedecken sich mit einer Epithelschuppe, die wie ein Grabstein auf ihnen lastet und damit ist natürlich jede Möglichkeit einer Haarregeneration verwirkt.

Die bis heute festgestellten Ursachen des Haarausfalles sind mannigfaltig und lassen sich in solche allgemeiner und lokaler Natur sondern.

Seit langem ist es bekannt, daß nach einem schweren Verlaufe einer Infektionskrankheit, insbesondere nach Typhus, nach Geburten mit beträchtlichem Blutverluste, nach lange währenden Wochenbetten und überhaupt im Verlaufe schwächender Leiden und Konstitutionsanomalien, wie Bleichsucht, Blutarmut usw. sich zu den übrigen Anzeichen einer erschütterten Gesundheit auch ein auffälliger Haarausfall gesellt. Hier ist einerseits von einer spontan sich einstellenden Erholung, andererseits von allen Faktoren, welche die Rekonvaleszenz fördern, z. B. einer reichlichen, stärkenden Diät und von guten hygienischen Vorkehrungen das Heil zu erwarten. Insbesondere bewährt sich hier, wie bei allen Schwächezuständen des Organismus, die Verabreichung von Arsen in Tropfen, Pillen oder in Gestalt von Injektionen. Auf den Haarwuchs scheint das Arsen eine vorzügliche Wirkung zu haben. Diese Erfahrungstatsache ist durch den chemischen Nachweis des Arsens in den Haaren bei einmaliger größerer oder längere Zeit verabreichten kleinen Dosen objektiv gestützt, auch der Genuß von Knochenmarksuppen wird wärmstens empfohlen. Es sollen die Suppen durch längeres Kochen von zwei Teilen Fleisch und einem Teile Knochen bereitet werden. Auch der Genuß von Gelatine, Reis und geröstetem Brote wird empfohlen.

Es empfiehlt sich im Wochenbette und auf dem Krankenlager auch der Haarpflege die entsprechende Aufmerksamkeit zu widmen, um dem Haarverluste vorzubeugen.

Worin bestehen nun die so oft ausgesprochenen und ebenso selten befolgten Regeln einer rationellen Haarpflege?

J. Saudek beantwortet diese Frage in seiner Schrift „Kosmetik“ (Nr. 489 der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“, Verlag Teubner, Leipzig) wie folgt:

Als Hauptregel gilt die etwas trivial anmutende und dennoch volle Wahrheit,

daß Reinlichkeit schon die ganze oder halbe Hygiene bedeutet. Wiewohl heute dieser Grundsatz allgemein angenommen ist, werden doch gerade betreff der regelmäßigen und häufigen Reinigung der Kopfhaut Bedenken laut. Es hat sich das sonderbare Vorurteil erhalten, daß häufiges Kopfwaschen den Haarbestand gefährde. Und doch ist diese Annahme nur eine Mißdeutung einer gewissen, zu recht bestehenden Erfahrungstatsache. Es wird nämlich von den mit Haarausfall Betroffenen sehr häufig die Beobachtung gemacht, daß nach einem gründlichen Kopfbade sich im Waschwasser eine bedeutende Menge ausgefallener Haare befinde. Dieser Befund beruht auf der wesentlichsten Eigenschaft des Waschens überhaupt, abgestorbene Elemente von der Haut zu entfernen. Es sind daher dem Organismus ohnedies verloren gegangene Haare, welche von Seife und Wasser entfernt werden, also ein Besitz, der sonst von selbst demnächst verschwunden wäre. Bei dieser Gelegenheit werden aber auch alle Unreinigkeiten die sich begreiflicherweise besonders reichlich in den Haaren anhäufen, wie Staub und überschüssiges, meist schon zersetztes und die Kopfhaut nur intensiv reizendes Fett entfernt.

Es sollte daher bei Frauen die Kopfwaschung mindestens einmal wöchentlich mit aller Gründlichkeit durchgeführt werden, am besten mit recht warmem Wasser und einer flüssigen Seife. Hierzu eignet sich schon der klassische Hebrasche Seifenspiritus, zweckmäßig wegen seines schlechten Geruchs parfümiert, oder eine der zahlreichen modernen flüssigen Seifen, von denen die rührige Industrie eine gute Auswahl auf den Markt brachte.

Bei Männern, wo die kurzen, rascher trocknenden Haare die Prozedur wesentlich leichter gestalten, sollte das gründliche Kopfwaschen mehrmals in der Woche vorgenommen werden.

In vielen Fällen bedarf es aber einer nachträglich ergänzenden Maßnahme, um die eventuell unvorteilhafte Folge der energischen und leicht allzusehr entfettenden Waschung zu korrigieren, nämlich eine nachfolgende Einfettung. Wir kennen überaus fette Haarboden und solche, die abnorm trocken sind. Bei letzteren muß der Waschung, welche die geringe Menge des Fettes schmälert, eine gründliche und sachgemäße Einfettung mit einem reinen, aseptischen Fette folgen. Sonst könnte der Segen der hygienischen Waschung sich leicht in das Gegenteil verwandeln.

Es versteht sich von selbst, daß die unerläßlichen Einlagen der heute so beliebten künstlerischen Frisuren und die übermäßige Garnierung mit Nadeln, ferner das gewaltsame Bürsten und insbesondere das allgemein übliche Brennen den Haaren notwendigerweise zum Schaden gereichen muß.

Viel diskutiert ist die Frage, ob das häufige Haarschneiden den Haaren zum Vorteil gereiche und ob kurz getragene Haare einen größeren Anspruch auf verlängerte Lebensdauer haben. Dem Laien ist die Bejahung dieser Frage ebenso gewiß, wie sie von kritischen Fachmännern meist negativ beantwortet wird.

## Haushalt.

**Butter-Ersatz.** Es sei hier ein Rezept verraten, das viel im Elsaß hergestellt wird und sehr wohlschmeckend ist. Bei der jetzigen Teuerung kann man schlecht von einem „billigen Rezept“ sprechen, immerhin ist es für die Hausfrau eine Erleichterung, wenn sie weiß, daß sie aus 250 Gr. Butter über 500 Gr. Buttererersatz erstellen kann, der auch zum Brotaufstrich sehr gut zu verwenden ist. Dieser Buttererersatz trägt den Namen „Soldatenbutter“, doch kann die Versicherung abgegeben werden, daß sie auch Zivilpersonen sehr gut schmeckt und gut bekommt! Nötig ist dazu: 250 Gr. Butter, 140 Gr. Kartoffelmehl oder auch Weizenmehl, 3/4 Liter Milch und 1 Ei. Die Butter wird langsam und vorsichtig zerlassen und mit dem Mehl verrührt. Die Butter muß das Mehl ganz langsam aufsaugen, darf aber nicht braun werden. Dann wird noch die Milch langsam dazu gegossen. Nun rührt man die Masse glatt, bis sie steif ist, läßt sie abkühlen, gibt das Ei sehr gut verrührt hinein und gießt das Ganze in eine mit frischem Wasser vorher ausgespülte Form. Nach vollständigem Erstarren wird die Masse alsdann gestürzt.

**Erfrorenes Obst wieder genußfähig zu machen, ohne daß es fault,** ist leichter, als manche Hausfrau weiß. Sobald man bemerkt, daß die Äpfel durchgefroren, legt man sie ohne daß sie erst auftauen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Das sich an ihnen bildende Eis zeigt dabei an, daß das Wasser den Frost aus ihnen zieht. Sobald sich keine Eiskristalle mehr bilden, sind sie wieder frostfrei und können, gut abgetrocknet, noch einige Zeit, ohne zu faulen, aufbewahrt werden. Der Geschmack wurde durch den Frost nicht beeinträchtigt.

**Um keine Verluste an überwintertem Gemüse zu erleiden,** muß dieses wenigstens einmal wöchentlich nachgesehen werden. Alle faulenden Stellen oder Stücke müssen dabei entfernt, das Kellerfenster einige Mittagsstunden weit geöffnet werden. Ist der Keller sehr trocken, so daß Kohl und Wurzeln zu welken beginnen, so lege man sie auf handhohe Lage Kies oder Sand und begieße sie leicht mit frischem Wasser. Der Sand saugt das überschüssige Wasser auf und erhält die Vorräte, ohne sie zu schädigen, frisch. Sehr gut hält sich besonders Blumenkohl, wenn man ihn mit dem abgeschnittenen Strunk in den feuchten Sand steckt.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Suppe mit Milzschnitten, †Marinierte Ochsenzunge, Kartoffelstock, Endiviensalat, *Wiener Koch.

Montag: †Grüne Erbsensuppe, Wienerli, Sauerkraut, †Gedörrte Kastanien.

Dienstag: *Suppe von Bratenknochen, *Szegediner Gulasch, Bratkartoffeln, Apfelmus.

Mittwoch: Ribelisuppe, †Vegetarische Wurst, Rosenkohl, *Feigenkompott.

Donnerstag: Gemüsesuppe, *Pfefferfleisch, *Bodenkohlraben mit Käse, †Schokoladencreme mit Maisgrieß.

Freitag: Reisflockensuppe, †Stockfisch auf Florentiner Art, Kartoffeln, †Käsekuchen.

Samstag: Einlauf-Suppe, Fischresten in †Mayonnaise, *Linsenkugeln, Orangen.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

### Kochrezepte.

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

**Suppe aus Bratenknochen.** Man bedeckt die Bratenknochen mit 2 Liter Wasser, bratet eine Zwiebel in etwas Fett hellgelb und fügt sie hinzu, samt einer Kartoffel und einigen gelben Rüben, alles fein zerschnitten. Wann die Rüben und Kartoffeln weich sind, gießt man alles durch ein Sieb. Vor dem Anrichten rührt man einen Löffel Butter mit einem Löffel Mehl zart an, gießt die Brühe langsam hinzu und läßt nochmals aufkochen. Beim Anrichten füge man noch einige Löffel heiße Milch, sowie Pfeffer und Salz hinzu. Die Suppe muß so dick sein wie Erbsensuppe und sehr heiß aufgetragen werden.

**Szegediner Gulasch.** Hat man ziemlich viel übriggebliebenes Sauerkraut vom vorigen Tage, so kann man es zu folgendem, sehr zu empfehlendem Mittagsgericht verwenden. In eine gut verschließbare Bratschüssel legt man einige Speckscheiben, auf diese eine Lage Sauerkraut, dann viel grobgeschnittene Zwiebeln, eine Lage in kleine Würfel geschnittenes Schweine- oder Rindfleisch (aber frisches, man kann übriggebliebenes darunter mengen), streut dann etwas Salz und Pfeffer über das Fleisch und fährt mit dem Sauerkraut fort in gleicher Reihenfolge, bis alles verbraucht ist. Zu oberst kommen wieder einige Speckschnitten. Die Kasserole wird gut verschlossen und das Ganze im heißen Ofen 2 Stunden gekocht. Besser, aber auch umständlicher wird es, wenn man die Kasserole zuerst mit einem Pastetenteig bekleidet, Sauerkraut und Fleisch einfüllt und den Teig darüberschlägt. Aber es ist auch ohnedies ein sehr schmackhaftes Essen.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

**Pfefferfleisch.** 500 Gr. Kalbsbrust, 30 Gr. Butter, 30 Gr. feingewiegte Zwiebel, Salz und Pfeffer zum bestreuen, 30 Gr. Mehl zum Wälzen, 1/4 Liter kochendes Wasser, Zitronensaft. Das Fleisch wird gewaschen, erst mit kochendem, dann mit kaltem Wasser übergossen und auf ein Sieb zum Abtropfen gelegt. Es wird dadurch schön weiß. Dann schneidet man es in Portionsstücke, bestreut diese mit Salz und Pfeffer und wälzt sie in Mehl. Die Butter zerläßt man in tönerner Kasserole, dünstet darin die feingewiegte Zwiebel, gibt das Fleisch hinein und läßt es von allen Seiten andünsten. Nun gießt man das kochende Wasser langsam an der Seite zu und läßt das Fleisch an der Seite des Herdes weich schmoren. Zuletzt schmeckt man das Gericht mit Salz und Zitronensaft ab. Bereitungsdauer 1 1/4 Stunden.

Aus „Die Nahrung" von A. von Nostitz.

**Linsenkugeln.** 250 Gr. Linsen, 150 Gr. gedörrtes Brot, 70 Gr. Fett, 3 Eier, 1/4 Zwiebel, 50 Gr. Petersilie und Sellerie, Salz, Backfett. Die erlesenen gewaschenen Linsen werden über Nacht in 1 Liter Wasser eingeweicht und andern Tages dann 2 Stunden gekocht und dann abgeseiht. Das Wasser wird für Suppe verwendet. Die Linsen werden gut zerdrückt oder durch ein Sieb getrieben und mit dem fein geriebenen Brot und Salz vermischt. Im heißen Fett dämpft man die fein geschnittene Zwiebel, rührt das fein ge-

wiegte Grün dazu und mischt alles samt den zerquirlten Eiern zu den Linsen. Von dieser Masse werden in einer etwas Mehl enthaltenden Tasse nußgroße Kugeln oder flache Küchlein geformt und im heißen Fett schwimmend hellbraun gebacken. Die Kugeln können auch im Salzwasser gekocht, abgeschmälzt und als Klöße serviert werden.

**Bodenkohlraben mit Käse.** 1½ Kilo Kohlraben, 2 Liter Wasser, 60 Gr. Fett, 100 Gr. Käse, Salz. Die geputzten, geschälten Kohlraben werden in vier Teile geteilt, mit Wasser und Salz 1¼ Stunden gekocht, abgeseiht und in Stengelchen geschnitten. Das Wasser wird in Suppen oder an Kartoffeln verwendet. Im heißen Fett werden die Kohlraben geschwenkt, nach und nach mit dem fein geriebenen Käse überstreut und geschwenkt bis dieser aufgelöst ist, was etwa 5 Minuten dauert.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

**Geriebener Kartoffelsalat.** Passend als Beilage zu jedem Fleisch, auch zu Eierspeisen. Kalte, in den Schalen gekochte Kartoffeln werden auf dem Reibeisen gerieben, dann mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl vermengt und nach Belieben mit Schnittlauch oder fein gewiegter Petersilie bestreut.

Aus „100 gute, billige Kartoffelspeisen" von S. Senn.

**Feigenkompott.** 2 Dutzend getrocknete Feigen läßt man mit 100 Gr. Zucker und ½ Liter Wasser langsam bei mäßiger Hitze etwa anderthalb Stunden lang weich kochen, ohne darin zu rühren; man gießt, wenn nötig, noch Flüssigkeit zu, dann den Saft einer halben Zitrone und serviert kalt.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

**Wiener Koch.** Zeit 1 Stunde. 100 Gr. Aprikosenmarmelade, 100 Gr. geriebene Mandeln, 100 Gr. Grießzucker, 4 Eier. Marmelade, Zucker und Mandeln ½ Stunde rühren, ein Eidotter nach dem andern noch ein wenig damit rühren und zuletzt den Schnee von 4 Eiweiß darunter ziehen, und in bebutterter Form ½ Stunde backen. Man kann die „Koch" mit verschiedenen Marmeladen, und auch ohne Mandeln zubereiten. Sie liefern einen guten und billigen Nachtisch, eignen sich auch zu Thee.

Aus „Gritli in der Küche".

## Gesundheitspflege.

**Schlaflosigkeit, eine Folge ungeheizter Schlafräume.** Bekanntlich schwärmen die Abhärtungsfanatiker für das Schlafen in kalten Räumen auch während der Winterszeit und pflegen sich besonders dessen zu rühmen, daß sie auch während einer strengen Kälte das Fenster öffnen, um die „reine, erfrischende" Luft einatmen zu können. Solange es sich um kerngesunde „Individuen" handelt, ist freilich keine Einwendung zu machen, wohl aber dann, wenn zartbesaitete und nervöse Personen, namentlich reizbare, überarbeitete Frauen und ältere Menschen, diese ungeheizten Schlafräume mitbenützen sollen. Was jenen wohltut, muß diesen, bei ihrer ganz anderen Veranlagung, nicht nur zur Plage, sondern sogar zur Schädigung werden, da sie nur zu leicht unter dem Anreiz der einströmenden kalten Nachtluft in ihrer Ruhe beeinträchtigt und dadurch unter ständig wiederkehrender Schlaflosigkeit zu leiden haben. Die Erfahrung machte wohl schon jeder, daß er im warmen Raume früher ausgeschlafen hat, als im kalten, nie geheizten Schlafzimmer. Ein Beweis für obige Ausführung, daß kalte Luft mehr oder weniger den ruhenden Körper beeinträchtigt, ganz abgesehen von plötzlichen Erkältungen, die dieser sich bei unruhigem Schlaf im warmen Bett zu leicht zuziehen kann. Der Mittelweg ist auch hier, namentlich bei überreizten Menschen und empfindlichen Kindern, der beste: ständige, wenn auch mäßige Heizung des Schlafraumes und nächtliches, geringes Öffnen der Fenster, um den Luftwechsel zu ermöglichen, der nun einmal zu einem gesunden Schlaf durchaus notwendig ist. Dieser geht selbstredend schneller vor sich, wenn die Innenluft des Raumes wärmer als die Außenluft ist.

**Benzoltinktur** ist ein vorzügliches Mittel um kleine Wunden, die man sich durch Schneiden, Reißen oder Splitter zugezogen hat, zu schließen. Und zwar wäscht man die betreffende Stelle sorgfältig sauber und bepinselt sie dann mit obiger Flüssigkeit. Diese verdichtet sich nach dem Trocknen zu einem dünnen Häutchen, so daß kein Staub mehr hineindringen kann und die Wunde darunter schnell und ohne Schmerzen verheilt.

Dr. Schöner.

## Krankenpflege.

Allen, die an **Rheumatismus**, Ischias, Kreuz- oder Rückenweh leiden, möchte ich empfehlen, einen Teppich von ungewaschener Schafwolle — also gerade so, wie sie vom Schaf geschoren wird, zu tragen. Die Wolle wird 2—3 Centimeter hoch, leicht gesteppt, in ein ausgewaschenes weiches Tuch eingenäht und auf dem bloßen Leibe (schmerzende Stelle) Tag und Nacht getragen. Als ich letztes Jahr an so heftigem Kreuzweh litt, daß ich nicht mehr aufrecht stehen konnte, hat mir dies einfache Mittel in kurzer Zeit die Schmerzen vertrieben. Bei der großen Kälte im vergangenen Jahre, als die Kreuzschmerzen sich wieder zeigten, leistete der Teppich auch wieder

treffliche Dienste. Wie nützlich wäre für die Soldaten, die in einem naßkalten Schützengraben weilen müssen, ein solcher über Rücken und Brust gelegter Teppich, mit Halsausschnitt. Es würde mich freuen, wenn dieses Mittel recht vielen dienen könnte. Frau Sch.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Das gewohnheitsgemäße Tragen schwerer Lasten auf einer Seite

führt zum Herabsinken der Schulter auf dieser und zur seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule nach der anderen Seite. Wenn, wie man es leicht beobachten kann, die schulpflichtigen Kinder gezwungen sind, täglich Bücher im Gesamtgewicht von 2—5 Kilo mit sich herum zu schleppen, so ist es ohne weiteres klar, daß dies eine schädigende Verbiegung ausüben muß. Dabei macht es keinen Unterschied, ob diese Belastung durch das Tragen der Bücher unter einem Arm, wie es die Knaben zu tun pflegen, oder durch eine Handmappe, wie sie meist die Mädchen verwenden, geschieht. Derselbe Effekt erfolgt auch, wenn die sonst sehr empfehlenswerte Rückenmappe schief getragen wird. Ebenso wie das ständige Sinkenlassen kann umgekehrt das gewohnheitsgemäße, regelmäßig wiederholte Erheben der Schultern einer Seite zu einer seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule führen. Hierher gehört die Stellung des Körpers beim Violinspielen und bei dem jetzt allgemein verbreiteten Tennisspiel.

Eltern und solche, die Kinder in Pflege haben, sollten es sich zur Pflicht machen, durch rechtzeitige Ermahnung und Belehrung derartige körperliche Schädigungen des jugendlichen Organismus zu verhüten.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Blühende Winterpflanzen für Blumentisch und Fenster.

Will man neben den blühenden Zwiebelgewächsen, wie Hyazinthen, Krokus, Tulpen und Tazetten auch noch andere blühende Pflanzen in den Wohnräumen aufstellen, so steht uns dafür im Winter auch eine Anzahl blühender Gewächse zur Verfügung. Da ist namentlich für Fensternischen die blühende Kapuzinerkresse zu nennen, ferner Primel, Alpenveilchen, Azaleen und das sog. hellrosa blühende „Fleißige Lieschen". Von Kakteen sind einige auch recht dankbare Winterblüher, z. B. Crassula lactea und der abgestutzte Blattkaktus. Eine ähnliche, außerordentlich dankbar blühende Winterpflanze ist der sog. Weihnachtsstern, der ganz wundervolle Blüten inmitten eines Kranzes roter Blätter zeigt. Auch die Zimmerlinde mit ihren weißen Blütendolden darf hier nicht vergessen werden. Ebensowenig die Orchidee Venusschuh mit ihren phantastisch geformten Blüten.

Bei allen diesen Pflanzen muß dafür gesorgt werden, daß sie öfter, am besten wöchentlich zweimal, durch Überbrausen oder Überspritzen von stubenwarmem Wasser vom Staub befreit werden und daß in oder auf den Ofen ständig ein breites Gefäß mit Wasser zum Verdunsten und Anfeuchten der trockenen Zimmerluft aufgestellt ist. 60—70 % Luftfeuchtigkeit brauchen fast die meisten dieser Pflanzen, wenn im Untersetzer Wasser steht. Auch sorge man dafür, daß sie durch unterlegte Holz- oder Korkstückchen in diesem hohl stehen, damit die Luft ungehindert zu den Wurzeln dringen kann, die Erde vor dem Versauern bewahrt bleibt. Oft ist dieser Umstand die alleinige Ursache des Eingehens vieler Pflanzenzöglinge.

A. J.

## Tierzucht.

Die Räude, welche übrigens außer beim Hund auch beim Pferd, dem Schwein, dem Schaf, der Ziege, der Katze und dem Kaninchen vorkommt, wird durch Milben, Läuse und anderes Ungeziefer verursacht, welches sich auf der Haut des betr. Tieres, beim Hund besonders im äußeren Gehörgang einnistet. Es erscheinen flohstichähnliche Flecke, Knötchen, Blütchen, Schuppenanlagen und Borken, auf denen die Haare ausfallen. Wegen des heftigen Juckens, welches diese Ausschläge erzeugen, scheuern sich die Tiere beständig. Zur Linderung und Heilung taucht man einen Leinenfleck in Teerwasser und reibt den Hund eine zeitlang täglich ein- bis zweimal damit ein.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

103. In heutiger Zeit die Fensterscheiben mit Spiritus zu waschen, wäre allerdings eine kostspielige Sache. Ich rate Ihnen, diese zuerst mit dem in reinem Wasser ausgedrückten „Hirschleder" abzuwaschen, und dann erst nachher mit einem reinen, baumwollenen, besser noch einem alten, seidenen Tüchlein, das Sie mit etwas Spiritus befeuchtet haben, nachzureiben. Vom Waschen mit dem Hirschleder allein bleiben immer einige Streifen zurück. Diese weichen dann mit ganz wenig Sprit. Dieses Verfahren scheint mir das schnellste und beste zu sein. Alte Hausfrau.

104. Strümpfe soll man nicht lange einweichen, sie in gutem Schmierseifenwasser

waschen, in lauem Wasser gut spülen und unter keinen Umständen Seife auftragen. So gewaschen, gehen Sie nicht ein und werden nicht filzig. Frau L.

105. Fügen Sie dem Blauwasser eine Handvoll Salz bei. Sie werden sehen, daß die **Wäsche** im Kasten schön weiß bleibt. Das Salz schadet nicht. Frau K.

1. Gegen die Mitesser oder sog. **Schandläuse** wird Abreiben der Haut mit sehr feinem Sand (in Apotheken wohl erhältlich) empfohlen. Auch Waschen der davon am meisten betroffenen Stellen mit absolutem Alkohol ist empfehlenswert und eines der besten „Schönheitsmittel". R.

2. **Ein gutes Mayonnaise-Rezept** finden Sie auf Seite 6 des Hauswirtschaftlichen Ratgebers, also der Nummer, die Ihre Frage enthält. Sie werden daraus ersehen, wo Sie bei der Zubereitung fehlten. Resa.

2. Rezept zur **Mayonnaise.** Man verrührt in einer Salatschüssel zwei Eigelb, etwas Zitronensaft, Estragonessig, eine Prise Salz, eine Prise Pfeffer mit einem kleinen Schneebesen. Unter stetem Rühren wird abwechslungsweise etwas Olivenöl und Essig hinzugegeben, bis das Ganze eine dickflüssige Sauce bildet (acht Teile Öl, ein Teil Essig). Man lasse die Sauce nie zu dick werden, da sie sonst gerinnt. In diesem Falle gibt man sofort etwas Essig oder Zitronensaft hinzu. Sehr gut ist die Sauce mit etwas Senf gewürzt, oder mit einem Löffel voll frisch geschlagenem Rahm. Die Sauce wird dadurch etwas luftig. Nun wünsche ich gutes Gelingen! Wenn ich sie genau so mache, werde ich immer dafür gelobt! Hedwig.

3. **Zitronen** werden auf der Schnittfläche mit Salz bestreut. So halten Sie sich ziemlich lange. Frau L.

4. Ich glaube, daß das Rezept des Konfekts „Marquise" nicht in Kochbüchern zu finden ist; und der Konditor oder die Biscuitfabrik, die es benutzen, werden es schwerlich preisgeben. Melanie.

5. Wir haben früher jeden Winter ein größeres Quantum **Bohnen** in Salz eingelegt. Weichen Sie diese über Nacht in reichlich frisches Wasser ein und die Bohnen werden weich und zart. Hausfrau.

5. Den in Salz eingemachten **Bohnen**, die zuerst gut gewässert werden, fügt man beim Kochen stets Natron bei. Das Wasser ist an vielen Orten recht kalkhaltig und darin gekochte Bohnen bleiben leicht hart.

Hausfrau.

## Fragen.

6. Wir gedenken auf kommendes Frühjahr bauliche Veränderungen in der Küche vorzunehmen. Es soll ein neuer **Küchenboden** sowie ein besserer **Kochherd** hineinkommen. Welche Böden sind am wenigsten „heikel" und auch nicht so kalt? Es wird viel gewaschen in der Küche, und wir halten uns alle auch sonst viel darin auf. Und was für ein Herd ist der geeignetste: ein deutscher oder ein französischer? Kann man, da der alte Herd Rechtsfeuerung hat, auch Linksfeuerung einrichten? Der Gasherd steht rechts und geht nicht gut zum feuern. Für gütige Auskunft herzlichen Dank.

Praktische Hausmutter.

7. Läßt sich vielleicht etwas dagegen tun, daß **Gugelhöpfe**, zu denen Backpulver verwendet wird, nur in der Mitte so sehr aufgehen und dadurch eine unschöne Form bekommen? Für Auskunft wäre dankbar

Eine eifrige Bäckerin.

8. Was für **Futter** soll man den freilebenden Vögeln streuen? Ist die Mischung, die man kauft, die allen Vögeln zuträgliche? Wie man mir sagt, lieben die Amseln das Fett. Für guten Rat dankt

Junges Hausmütterchen.

9. Ich habe in meiner Jugend ein ausgezeichnetes **Gericht**, „Speckschwarten" (aus frischem Speck) in Erbssuppe gegessen. Die Schwarten waren aufgerollt und in einer Salzlösung eine zeitlang mariniert. Kann mir jemand noch nähere Angaben machen? Ich glaube, daß man vielleicht auch Kutteln ähnlich zubereiten könnte. Für Aufschluß dankt Hausfrau in Z.

10. Welches **Fleisch** ist für die gegenwärtige Zeit am billigsten und ausgiebigsten für den Familientisch? Umständehalber können wir nicht gut fleischlos leben, möchten aber auch unsere Kasse nicht zu stark belasten.

Junge Eheleute.

11. Wie können **Kleider** lange schön erhalten werden? Ich möchte den Schrankinhalt meiner erwerbenden Hausfrau recht gut instand halten und bitte daher um gute Ratschläge aus dem Abonnentenkreise.

Hausmädchen.

12. Ist es wahr, daß bei sensiblen Naturen die Art des Anrichtens und das mehr oder weniger sorgfältige Decken des Tisches auf den **Appetit** einwirkt? Meiner Ansicht nach kann man immer essen, wenn man Hunger hat; eine allzu peinliche Rücksichtnahme auf derart empfindliche Menschen wäre also nicht am Platze. Haushälterin.