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

Band: 23 (1916)

Heft: 12

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

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. 12. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 3. Juni 1916.

Nie kampflos wird dir ganz
Das Schöne im Leben geglückt sein —
Selbst Diamantenglanz
Will seiner Hülle entrückt sein,
Und windest du einen Kranz:
Jede Blume dazu will gepflückt sein.

Bodenstedt.

Die Sparsamkeit der Frau.

(Nachdruck verboten.)

Es ist an und für sich schon eine gewisse Errungenschaft in der Wertschätzung der Frau, daß diese für sparsamer gilt als der Mann. Ich sage ausdrücklich „gilt". Ist sie es in Wirklichkeit? Ach, da gelangen wir wieder zu den altbekannten Fragen, deren Beantwortung so vielseitig sein müßte wie das Leben, wie die Menschen selbst. Nichts aber ist leichter für die Frauen, als hinter der Schanze eines günstigen Rufes in ehrlichem Streben bemüht zu sein, auch wirklich dieses guten Rufes würdig zu werden und die etwa vorhandenen Fehler zu einem besseren Gesamtbilde auszugleichen.

Wenn wir also dem guten Gerüchte Glauben schenken wollen und annehmen, die Frau sei im allgemeinen und im besonderen wirklich sparsamer veranlagt als der Mann, so könnte man wiederum fragen: Ist es auch die rechte Sparsamkeit, d. h. ist die Frau an der richtigen Stelle sparsam?

Fangen wir bei dem jungen Mädchen an. Man gibt ihr das Taschengeld mit der Weisung: „Sei sparsam". Manchmal soll sie sich Kleinigkeiten davon beschaffen, manche Eltern stellen es ihr sogar frei, auch den „Bedarf" an Näschereien davon zu decken. Die Trambahnfahrt und das Briefporto nicht zu vergessen; winzige Beträge im einzelnen, die dennoch im Jahre zu einer stattlichen Summe anwachsen können. Das eine junge Mädchen befolgt nun die wohlgemeinte Aufforderung zur Sparsamkeit, indem sie wie ein Asket jede Sehnsucht nach einem süßen Leckerbissen unterdrückt, und sich dann vielleicht an ihrem Geburtstage, zu dem die Süßigkeiten als Geschenke erscheinen, in unstillbarer Gier den Magen überlädt. Oder sie versagt sich das bequeme Fahren mit dem Tram, heroisch marschiert sie selbst bei Regenwetter die weitesten Wege — sie muß sparen. Daß sie sich bei diesem Sparsystem die Kleider verdirbt, die viel mehr kosten als eine Trambahnfahrt, daran denkt sie nicht oder will sie nicht denken. Und das Briefporto! Nun, wir wollen nicht hoffen, daß selbst die sparsamste unter den jungen Töchtern — aus Sparsamkeit — ihren Freunden zugleich mit dem unfreiwilligen Tribut des Porto die ersehnte Nachricht versage, die diese erhoffen.

Und die Kehrseite dieser Schilderung? Es gibt junge Mädchen, die das Taschengeld, mit dem sie haushalten, an dem sie die große Tugend der Sparsamkeit lernen sollen, ohne zu rechnen, zu zählen oder zu denken, in alle Winde verstreuen. Es ist schneller aufgebraucht, als sie glauben,

und dann liegen sie ihren Eltern oder ihren Freundinnen mit Bitten in den Ohren, die keineswegs schön von den Lippen der Jugend klingen.

Weiter rückt die Zeit, und trotz der zunehmenden Lebensreife verbleiben oftmals die Mängel in unserer Lebensführung. In welchem Alter, in welchem Stande gäbe es nicht Menschen, die sich durch übertriebene und falsch angewandte Sparsamkeit um einen guten Teil des rechten Lebensgenusses verkürzen? — Und auf der anderen Seite, jene allzu wenig ökonomischen Naturen, die stets und in allen Lagen mit ihrem Gelde — sei es nun wenig oder viel — fertig sind. Das reife Mädchen, im Berufe, ohne Beruf, wie oft versteht sie noch immer nicht einzuteilen. Und dann die Frau in der Ehe! Da ist das Haushaltsgeld, eine für gewöhnlich nur nebensächlich behandelte Frage, die jedoch wichtiger ist, als sie scheint, und im Laufe der Jahre sogar zu einer brennenden werden kann.

Oft herrscht eine gewisse Befangenheit, wenn am Anfang der Ehe das Haushaltungsgeld vereinbart wird. Daraus folgt sehr bald eine Unklarheit, deren Folgen selbst durch eine sich später etwa äußernde Offenheit nicht vermindert werden. — Das Haushaltsgeld erscheint der jungen Frau für gewöhnlich zuerst recht nebensächlich; sie meint, in einer jungen Ehe handle es sich vor allem um das „Glück". Erst später erkennt sie, daß die anfangs belanglose Unklarheit in der Regelung der Ausgaben nach und nach immer größere Dimensionen annimmt, die viel Unangenehmes zur Folge haben können. Von der Klarheit in Geldangelegenheiten hängt bis zu gewissem Grade das Gedeihen des Hausstandes ab. Die Regelung des Wirtschaftsgeldes spielt hierbei nicht die kleinste Rolle. Hierin muß zuerst unbedingte Klarheit geschaffen werden, sonst verfällt die Frau, obwohl in bester Absicht, sehr leicht in verhängnisvolle Irrtümer. Sie will und möchte sparen und fängt es falsch an. Sie bezahlt eine jede Ausgabe von dem ihr zuerst unerschöpflich scheinenden Haushaltsgelde, in der Hoffnung, dem Manne dadurch eine Erleichterung zu schaffen, ihm wohl gar zu imponieren. Selbst Anschaffungen und Ergänzungen in ihrer Garderobe werden davon erübrigt, Ausgaben im Haushalte, manchmal sogar die Feuerung und der Lohn für die Bedienung. Und schließlich macht die Frau ihrem Manne von den Ersparnissen des Haushaltungsgeldes auch noch die Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke!

Es liegt nahe, aus aller dieser Vielseitigkeit, so wenig scherzhaft sie auch im Grunde ist, eine Satire auf die „sparsame Hausfrau" zu machen und es ungemein lustig zu finden, wenn diese Frau dem Manne schließlich im Übereifer vom ersparten Gelde ein Kaffeebrett oder eine Theekanne schenkt, wie sie sich gerade wünschte, welche Frau beim Spazierengehen mit ihrem Manne vor jedem Schaufenster stehen bleibt und den Mann von der Vielseitigkeit ihrer Wünsche und der Möglichkeit ihrer Erfüllung durch seine Gnade sehr sprechend zu überzeugen sucht. Solche Frauen werden immer erfinderischer in den Mitteln, mit welchen sie den Gatten zur Beihilfe ihrer tausend unvermeidlichen Anschaffungen zu gewinnen verstehen — Dinge, deren Ankauf sie bis dahin vom Wirtschaftsgeld bestritten haben. Es wird immer öfter geschehen, daß sie mit dem Haushaltsgelde nicht auskommen oder um Zulage bitten, die der Mann stöhnend bewilligen muß. Der Mann ist berechtigt, schließlich von einer Übervorteilung zu reden, die ihn innerlich ernüchtert.

Oder aber, die Frau sucht die einmal übernommenen Ausgaben weiter zu bestreiten, obgleich diese sich bekanntlich schon durch die bedingten Erneuerungen im Haushalte beständig vergrößern, nur um das peinliche Geständnis nicht machen zu müssen, daß sie nicht mehr auskommt. Und sie spart und knausert am Essen, traut sich selbst kaum mehr satt zu essen, nur damit es für Mann und Kinder und eventuell die Dienstmagd ausreicht.

Schließlich muß sie vom Manne noch die Vorwürfe einstecken, sobald ihm das einfache Essen nicht behagt, und sie zermürbt und grämt sich und blickt womöglich mißbilligend auf die mancherlei Ausgaben, die sich jener gestattet, ohne das erlösende Wort zu finden.

Das einzige in diesem, wie in allen anderen Fällen ist auch hier Offenheit und Klarheit. Es müßte ganz genau festgestellt werden, was die Frau von ihrem Haushaltsgelde bezahlen und welche Anschaffungen sie davon bestreiten soll. Gutmütigkeit und übereifrige Bereitwilligkeit seitens der Frau sind hier nicht am Platze.

Da die Frau von Haus aus und in fast allen Lebenslagen nicht nur abhängig, sondern auch gezwungen ist, mit verhältnismäßig kleinen Summen zu rechnen, so ergibt sich die ihr oftmals nachgesagte Kleinlichkeit in Geldangelegenheiten schon aus dieser Ursache heraus. Und ihre Konflikte sind zu verstehen, da sie mit einer winzigen Summe, d. h. dem Haushaltsgelde, gewissermaßen für Wohl und Wehe einer ganzen Familie verantwortlich ist.

Wie aber kann es gelingen, alle jenen erwähnten Arten und Abarten von gut gemeinter, falscher und rechter Sparsamkeit bessern, ausgleichen und zu einem harmonischen Gesamtbilde zu vereinen? Vorschläge bleiben immer nur Theorie und diese hat bekanntermaßen ein recht langweiliges Gesicht. Und wenn man den Passus formt: „An der rechten Seite sparen und an der rechten Seite ausgeben“, so kann man dabei unwillkürlich an den Meister denken, der gefragt wurde, wie er es denn fertig bringe, so schön Klavier zu spielen, und der erwiderte: „Das ist ganz leicht, man braucht bloß zur rechten Zeit den richtigen Ton anzuschlagen.“

Auf der einen Seite muß man versuchen, schon die Jugend zu der Einsicht zu führen und sie finden lassen, worin die wahre Ökonomie des Lebens besteht. Auf der anderen Seite aber kann man von der Jugend noch nicht eine ausgeglichene Einteilung alles irdischen Besitzes fordern. Es sind eben doch die Werdenden, und Erfahrungen, sehr oft bittere Erfahrungen, reden eine eindringlichere Sprache, als selbst die bestgemeinten Ratschläge.

Ein kleines Mädchen, das sich nach einem unter die Bank geworfenen Journal bückt und ausruft: „Oh, das sollte man nicht wegwerfen, soviel Bilder sind drin mit Erzählungen, wieviel kann einem das nützen!“ bedarf keinerlei Anweisungen, daß man geistige Nahrung nicht unter die Bänke werfen soll (von der Ordnungsliebe noch ganz abgesehen). Einem anderen Kinde, das keinen Gegenstand in acht nimmt und nicht daran denkt, daß nach ihm noch ein anderer mit derselben Sache belehrt oder erfreut werden könnte, taugt schon eine stärkere Dosis Belehrung über den Gegenstand der „Sparsamkeit.“

Das beste ist und bleibt das Vorbild der Mutter, der Hausfrau im Leben und durch das Leben selbst. Und darum sollte der reife Mensch sich manchmal ein wenig besser bewußt sein, daß zwischen Ausgaben und Einnahmen immer ein rechtes Verhältnis sein muß, um am Ende einen günstigen Abschluß zu erzielen.

H. Albrecht.

Selbstgesuchte Nahrungs- und Genußmittel in Feld und Wald.

Von Dr. Thränhart.

(Nachdruck verboten.)

Immer wieder weist die Hygiene darauf hin, daß recht viel Wert auf die Zubereitung der Speisen gelegt werden soll und daß mehr Geschmacks-Abwechslung stattfinden muß. Letzteres bewirkt man bei Suppen, Gemüsen, Fleisch und Saucen namentlich durch die verschiedenen Gewürze. Deshalb ist es sehr zu beklagen, daß in den meisten Haushaltungen nur einige scharfe ausländische Gewürze vorhanden sind, aber die guten aromatischen, milden einheimischen fast ganz fehlen, die noch unsere Großmütter frisch im Garten oder Felde pflückten. Da ist der wohlriechende Feldthymian, der den Suppen

und Saucen einen angenehmen Geschmack verleiht; der Salbei, welcher besonders Fischen den oft unangenehmen Art- oder Schlammgeschmack nimmt; der Beifuß als beliebte Würze zum Gänsebraten, und die vielen anderen Gewürzpflanzen, die wir uns selbst in Feld und Wald pflücken können.

Äußerst zahlreich, wohlschmeckend und gesund sind auch die Beeren und Früchte, die uns Mutter Natur fürsorglich darbietet. Walderdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Preißelbeeren sind allgemein beliebt. Die Früchte des Holunderstrauches kocht man zu Fliedermus und Fliedersuppe, während man aus den Blüten Holundermilch bereitet. Auch die süßen Beeren des Maulbeerbaumes haben viele Freunde, namentlich unter den Kindern. Leider wenig benutzt werden die Beeren der Eberesche, die Vogelbeeren; in recht reifem Zustande geben sie ein gutes Kompott und eine feine Marmelade. Aus den frisch gepflückten Blüten der Eberesche kocht man einen wohlschmeckenden Thee.

Bekannter sind die Hagebutten, die man als Kompott gern mit Apfelmus oder Preißelbeeren vermischt. Auch kann man die von den Kernen befreiten Hagebutten für den Winterbedarf dörren.

Ziemlich gering geschätzt sind leider noch die Früchte der Buchen, die niedlichen, dreikantigen Bucheckern. Frisch, wenn sie noch nicht so ölig sind, dienen sie als Ersatz für Mandeln; später geben sie ausgepreßt ein gutes Speiseöl. In Buchenwäldern liegt im Herbst meist der ganze Erdboden voller Eckern, so daß man sie in Massen sammeln kann.

Zu dieser Zeit reifen auch die sehr nährreichen Haselnüsse und in manchen Gegenden die Maronen (Eßkastanien); beide sind wertvolle Nahrungsmittel.

Dagegen bereitet man aus den gedörrten Eicheln nur Eichelkakao und -Kaffee, letzteren am besten mit echtem Kaffee vermischt.

Wenn es einmal gefroren hat, holt man sich die blauen Früchte des Schlehdorns und kocht davon einen wohlschmeckenden Saft von schöner, roter Farbe (mit reichlich Zucker). Auch kann man sie trocknen und als gutes Gewürz, ebenso wie die Wachholderbeeren, an Sauerkraut u. dergl. geben.

Aber während man alle diese Beeren und Früchte den Sommer und Herbst über sammelt, habe man stets acht auf die nahrhafte Pflanzengattung der Pilze. Ob frisch oder eingemacht oder für den Winter getrocknet: stets bilden sie ein wertvolles, wohlschmeckendes Nahrungsmittel.

Frisch auf nun, hinaus, und die Gaben geholt, die Mutter Natur aus ihrem schier unerschöpflichen Füllhorn uns Jahr für Jahr darbietet. Früh morgens bei Tagesgrauen, wenn Blätter, Blüten und Beeren noch am frischesten sind, wandere man durch Feld und Flur und suche sich in dem großen Gottesgarten schmackhafte Nahrungs- und Genußmittel. Das hat auch unschätzbaren gesundheitlichen Wert: es kräftigt den Körper, stählt die Nerven, erfrischt den Geist und erfreut das Gemüt.

Haushalt.

Verschiedene Einmachverfahren ohne Zucker. Den meisten Hausfrauen ist unbekannt, daß bei einer Reihe von Früchten beim Einmachen der Zucker entbehrt werden kann und daß sie erst vor dem Gebrauch wie frische gekocht und versüßt werden können. Die einfachste Art ist die des Einlegens in geschwefelte Flaschen mit aufgefülltem Wasser. Danach werden Rhabarber, unreife Stachelbeeren, grüne Bohnen und Sauerampfer in diese dicht eingefüllt, wobei man sie öfter auf die Hand oder den Tisch aufstößt, Rhabarber, Bohnen und Sauerampfer natürlich zuvor kleingeschnitten, abgewaschen und abgetropft. Dann wird Wasser aufgefüllt, dem bei Bohnen soviel Salz zugefügt ist, daß es wie zum Genuß zubereitet schmeckt, dann wird mit gebrühten Korken verschlossen, diese mit Lack oder Paraffin überzogen und die Flaschen stehend im dunklen, kühlen Winkel verwahrt.

Eine andere Art ist folgende: Wie oben angegeben, werden die Flaschen vorher gut geschwefelt, recht fest mit den Früchten gefüllt, der Hals 3 Cm. frei gelassen, fest verkorkt oder verlackt und nun 4—6 Wochen dem Sonnenlichte ausgesetzt, wobei sie von Zeit zu Zeit einmal geschüttelt werden. Aufbewahrung wie oben.

Die dritte Art eignet sich namentlich zur Zubereitung von Marmeladen. Dazu werden

die geschälten Rhabarberstengel oder unreifen Stachelbeeren durch die Fleischhackmaschine getrieben, die Flaschen damit gefüllt, einige Tage an dunklem, kühlen Ort mit Papier bedeckt stehen gelassen, der dreifingerhohe Raum über dem Obstmus mit gutem Weinessig aufgefüllt und dann ebenfalls wie oben verlackt. L.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Cremesuppe, †Pikanter Kalbsbraten, *Spargelgemüse mit Petersilie, Salzkartoffeln, *Einfacher Erdbeerkuchen.
Montag: Sommersuppe, *Krautkapaunen, *Rhabarbercreme.
Dienstag: *Braune Käsesuppe, *Gesottenes Fleisch mit Tomaten und Kartoffeln, †Gebräunter Kopf.
Mittwoch: Spargelwassersuppe, *Spargeleierkuchen mit Kopfsalat.
Donnerstag: Reisflockensuppe mit Gemüse, †Kuhmaul, †Spinatküchlein.
Freitag: Ribeli-Suppe, *Schellfischragout, †Grüne Kartoffeln.
Samstag: Restensuppe, Bratwürste, Risotto, Kopfsalat.

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.

Braune Käsesuppe. (Touristensuppe). 40 Gr. Fett, 70 Gr. Mehl, 1 Liter Wasser, Salz, 80 Gr. geriebener Käse. Das Mehl wird im heißen Fett kastanienbraun geröstet, mit kaltem Wasser abgelöscht, glatt gerührt und gesalzen. Man läßt die Suppe 1 Stunde auf schwachem Feuer kochen und richtet sie unter fleißigem Rühren mit dem Schneebesen über den geriebenen Käse an. Diese Suppe kann auch in der Kochkiste bereitet werden und eignet sich vorzüglich als Nachtessen oder Frühstück.

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

Schellfischragout. In frischer Butter wird 1/2 Löffel Mehl geröstet, eine Prise Pfeffer, Muskatblüte dazu getan und mit der Fischbrühe abgelöscht. Dann kommt der übrige, von allen Gräten befreite Schellfisch hinzu und wird, wenn er heiß ist, sofort serviert. Einige Löffel gestoßener Zwieback machen die Sauce sämig.

Gesottenes Fleisch mit Tomaten und Kartoffeln. Das Fleisch wird in kleinere Würfel geschnitten. Nun macht man in einer Kasserole Öl und Fett heiß, gibt feingeschnittene Zwiebeln, Petersilie, Lauch und Selleriekräuter dazu und läßt es einige Minuten dünsten. Dann fügt man das Fleisch bei, dünstet es ein wenig mit dem Grünen, gibt 3—4 frische, grob geschnittene Tomaten, sowie das gleiche Quantum gewürfelte gekochte Kartoffeln wie Fleisch dazu und läßt alles 1/2 Stunde kochen. Ein kräftiges und schnell zu bereitendes Essen, das sehr gut schmeckt.

Krautkapaunen. Man bereitet einen nicht zu festen Knöpfliteig, dann schneidet man Brot in kleine Würfel und röstet diese in würflig geschnittenem Speck, mischt würflig geschnittene Salami- oder Landjägerresten und viel feingewiegte Petersilie mit dem gerösteten Brot unter den Knöpfliteig und klopft alles gut untereinander. Von dieser Masse werden mit einem Löffel kleine Häufchen in große, abgebrühte Spinat- oder Mangoldblätter gewickelt und diese Wickel in eine eingefettete feuerfeste Platte gelegt. Dann gießt man soviel kochende Milch dazu, daß sie über den Wickeln steht, und kocht das Ganze eine Stunde.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Spargelgemüse mit Petersilie. 2 Bouillonwürfel löst man in 1/2 Liter Wasser auf, fügt 125 Gr. gewiegte Petersilie bei und läßt sie langsam darin gar werden. Inzwischen kocht man 500 Gr. zerbrochenen Spargel in leichtem Salzwasser und bereitet eine dicke Mehlschwitze. Nun fügt man diese der Petersilie bei, läßt dicklich kochen, gibt die abgetropften Spargelstückchen dazu, würzt mit Pflanzen- oder Fleischextrakt, oder auch Suppenwürze, stäubt etwas Muskat oder weißen Pfeffer darüber und reicht Salzkartoffeln zu diesem würzigen Gemüse.

Spargeleierkuchen. Der ganz kleingeschnittene, in Salzwasser weichgekochte Spargel wird abgetropft, mit einer dicken, gut gewürzten Sauce aus Spargelwasser, etwas Zitronensaft, weißem Pfeffer und 2 Löffeln feingewiegtem Fleisch vermischt, 10 Minuten ziehen gelassen und davon auf lockere Eierkuchen gefüllt, die man aus Milch, Wasser, Mehl und 2 ganzen Eiern bereitet. Dazu reicht man Kopfsalat mit Schnittlauch gewürzt. E. L.

Rhabarbercreme. 250 Gr. Rhabarberstücke werden mit 250 Gr. Zucker und einem Glas Weißwein oder alkoholfreiem Obst- oder Traubenwein 10 Minuten gekocht. Dann streicht man die Masse durch ein Sieb und läßt sie erkalten. Hierauf werden 2 Eiweiß beigefügt und alles in einer tiefen Schüssel fast eine Stunde gerührt, bis eine steife Creme entsteht.

Einfacher Erdbeerkuchen. Man schneidet aus Mürbteig (den man aus 180 Gr. Mehl, 125 Gr. Butter, 60 Gr. Zucker, 1 Ei bereitet)

einen runden Tortenboden mit einem ziemlich hohen Rand. Man besiebt den Boden mit gestoßenem Zwieback, belegt dicht mit schönen Erdbeeren und bestreut sie reichlich mit Zucker, an dem man die Schale einer Zitrone abgerieben hat, backt den Kuchen bei Mittelhitze und streut wieder Zucker darüber, jedoch ohne Zitronenschale.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Eingemachte Früchte.

Ungekochte Erdbeermarmelade. 1 Kilo Erdbeeren, 1 Kilo gestoßener Zucker. Die erlesenen Beeren werden mit dem Zucker eine Stunde gerührt. Diese Marmelade hält sich verschlossen einige Monate gut. Soll sie länger halten, so wird sie in Verschlußgläser oder Flaschen gefüllt und 1/4 Stunde sterilisiert. Bei sofortigem Gebrauch genügt halb so viel Zucker.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Rohe Erdbeeren. Recht schöne feste Früchte werden trocken abgepinselt und von Stielen und Blättchen befreit. Dann gibt man eine Lage Beeren, darauf eine Lage Zucker in die sehr sauberen Gläser und fährt so fort, bis sie voll sind. Die letzte Schicht muß reichlich Zucker sein; dann verschließt man die Töpfe luftdicht.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost".

Gesundheitspflege.

Über die Hygiene des Marsches bei Bergtouren schreibt Dr. W. Hiller unter anderem folgendes: Der Aufbruch soll — wenigstens im Sommer — einerseits möglichst früh erfolgen, damit der Marsch nicht in die Zeit der größten Hitze fällt, andererseits darf aber auch keinesfalls — besonders bei Neurasthenikern — der Schlaf darunter leiden. Eine Verkürzung des Schlafs rächt sich sicher, schon nach wenigen Wiederholungen. Der Ausgeruhte hat entschieden mehr Genuß, auch besitzt er die größere Leistungsfähigkeit, so daß er dieselbe Leistung in kürzerer Zeit, und mit geringerer Anstrengung ausführen kann. — Beim Gehen vermeide man möglichst die vielen kurzen Pausen und dehne lieber die Essenspausen etwas länger aus; am ehesten sind sie noch vor einem Wechsel im Gefälle des Wegs gestattet. Während eines Aufstiegs bei Nacht vermeide man es tunlichst (ausgenommen sind natürlich Erschöpfungszustände), eine längere Rast zu machen, weil beim Aufhören der Körperbewegung die Nachtkälte in den höheren Regionen sehr empfindlich wirkt, umsomehr als man vorher in Schweiß war.

Das Tempo sei so langsam, daß die Atmung ruhig, womöglich durch die Nase vor sich gehen kann, und keine Spur von Herzklopfen sich einstellt. Insbesondere soll man die einzelne Tour sehr langsam beginnen, damit man sich nicht schon im Tieflande auspumpt. Bei den schwierigen und langen Hochtouren kommt die Hauptarbeit — das Kletern auf allen Vieren — erst oben, eine Arbeit, die jedoch von einem Erschöpften nicht mehr mit der nötigen Sicherheit für sich und die andern am Seil ausgeführt werden kann. Man schone die Kräfte aber nicht nur für die Gipfelkletterei, sondern auch um noch einen Vorrat an Kraft für den Abstieg sich aufzuspeichern.

Krankenpflege.

Pflanzengifte und ihre Bekämpfung. Die Samen des Goldregens erzeugen Magenschmerzen, Übelkeit und Schwäche in den Beinen und erfordern ein schnelles Eingreifen durch Erregung des Erbrechens und Eingeben von Kaffee. Bei Vergiftungen durch Herbstzeitlose entstehen Kopfschmerzen, Brennen im Munde und starkes Angstgefühl. Die erste Hilfe besteht in Darreichung von Brechmitteln, später gibt man Hafer- oder Gerstenschleim und Rotwein.

Bei Vergiftungen durch Schierling, der häufig mit Petersilie verwechselt wird, treten Lähmungserscheinungen ein. Erbrechen, Kaffee sind auch hier die ersten Mittel.

Blausäure, die sich in geringen Mengen in bitteren Mandeln und Obstkernen findet, ist ein Bestandteil des Zyankaliums und des Zyansilbers und von außerordentlich heftiger Wirkung. Sie ruft Bewußtlosigkeit und Krämpfe hervor. Das Gesicht wird blau. Brechmittel und schwache Lösung von übermangansaurem Kali sind als erste Mittel anzuwenden. Die Einleitung künstlicher Atmung ist fast immer nötig.

Opium und Morphium, Tollkirsche, Strychnin sind betäubende Gifte, die Bewußtlosigkeit, Verengerung der Pupillen und Stocken der Atmung hervorrufen. Man suche Erbrechen zu erregen und gebe starken Kaffee.

Kinderpflege und -Erziehung.

Vom Zahnen. Von alters her schenken die Mütter der auffälligsten Veränderung am Knochensystem, dem Zahnen besondere Aufmerksamkeit. Um diesen Vorgang hat sich ein ganzer Sagenkreis gebildet. Alle Unruhe der Kinder, Durchfälle, Husten, Krämpfe, Fieber, kurz alles und jedes wird im 1. Lebensjahr von den Müttern auf das Zahnen zurückgeführt. — „Es geht wohl mit den Zähnchen um, Herr Doktor" — diese Redensart hören wir in der Sprechstunde

täglich ein dutzendmal, auch wenn das Kind sich in einem Alter befindet, in dem ans Zahnen gar nicht zu denken ist. Allerlei Volksmittel sind im Gebrauch, um den Kindern das angeblich so schwere und gefährliche Zahnen zu erleichtern.

Das Zahnen ist beim gesunden Kind ein Vorgang, der in der Regel kaum bemerkt wird. Allenfalls wird das Kleine vor dem Durchbruch der Zähne etwas unruhig und weinerlich, wodurch die Gewichtszunahme mitunter etwas verringert wird.

Alles andere aber, Durchfälle, Husten &c. hat nichts mit dem Zahnen zu tun, sondern ist stets ein Zeichen von Erkrankung.

Der Durchbruch der Zähne vollzieht sich auch keineswegs immer programmäßig. Im 5. oder 6. Monat brechen gewöhnlich zunächst die unteren mittleren Schneidezähne durch, bei manchen Kindern schon im 3., bei anderen wieder erst im 10. Monat. Darauf folgen die mittleren oberen im 9.—16. Monat, die äußeren unteren und oberen Schneidezähne im 13.—17. Lebensmonat. Dann folgen die vier vorderen Backenzähne, dann die vier Eckzähne. Zuletzt die vier hinteren Backenzähne, so daß unser Kind mit 2 oder 2½ Jahren seine zwanzig Zähne beisammen hat.

Die Reihenfolge des Durchbruchs entspricht — abgesehen von den ersten vier Zähnen — diesem Schema öfters nicht, ohne besonderen Grund. Dr. T.

Gartenbau und Blumenkultur.

Vom Spritzen. Nach heißen Sommertagen, bei trockener Luft kann ein leichtes Bespritzen der Pflanzen mit reinem Wasser am Abend oft Wunder bewirken. Der Wasserbedarf der Pflanze wird ja durch solches Bespritzen nicht gedeckt, aber die Pflanze wird erfrischt und angeregt zu neuer Lebenstätigkeit. Neben dem Gießen wird gespritzt — als Erfrischung, oder in Fällen dringender Not zur Erhaltung des Lebens der Pflanzen. Beim Spritzen werden immer die Blätter besser feucht als die Wurzeln. Das Gießen ist etwas Durchdringendes, Nachhaltiges; das Spritzen etwas Flüchtiges und Oberflächliches. Gießen und Spritzen sind also zwei verschiedene Verrichtungen.

Häufiges Spritzen schafft eine feuchte Luft und diese regt den Blattwuchs an und benachteiligt Blüte und Fruchtbildung; feuchte Luft erzeugt üppige Stengel, große, zahlreiche Blätter, spärliche Wurzelbildung, dürftige Blüten und wenig Früchte; trockene Luft bewirkt wenige kleine Blätter, verhältnismäßig kräftige Wurzelbildung, zahlreiche Blüten und Früchte. Werden z. B. Buschbohnen immer nur mit dem Rohre gegossen, ohne daß die Blätter feucht werden, so setzen sie viel an; gießt man sie aber nur mit der Brause und wird das Laub sehr feucht gehalten oder herrscht einige Tage hindurch Sprühregen oder feuchtes, trübes Wetter, so wird die Belaubung ungewöhnlich üppig, die Stengel wachsen länger und immer länger und blühen auch, aber sie lassen alle Blüten wieder fallen und setzen spät und spärlich Schoten an. Ähnlich ists bei Erbsen und bei Gurken; Sellerie macht geile, üppige Blätter und sehr schwächliche Knollen. Spinat, Salat, Kohl, Rhabarber hingegen werden durch feuchte Luft gerade zu der Entwicklung gedrängt, die uns erwünscht ist: üppiger Blattwuchs. J. B.

Frage-Ecke.

Antworten.

44. **Das Geschirr, in dem die Fondue** zubereitet wird, muß tüchtig mit Knoblauch eingerieben werden; der Käse wird gerieben und mit Weißwein gekocht unter stetem Umrühren. Zuletzt rührt man ein Teiglein mit etwas Kirsch und Muskatnuß dazu und läßt noch ein wenig kochen. Frau U.

46. **Das elektrische Kochen** ist überall da zweckmäßig, wo kein billiges Gas, dagegen billiger elektrischer Strom zur Verfügung steht. In Bezug auf Einfachheit in der Handhabung, Reinlichkeit im Betrieb und Gefahrlosigkeit ist das elektrische Kochen jeder andern Kochart, sei es mit Gas oder Kohlenfeuerung, entschieden überlegen. Die Kosten einer elektrischen Kücheneinrichtung richten sich natürlich nach der gewünschten Leistung, d. h. nach der Größe des Haushalts. Für einen kleineren Haushalt mag ein Kochherd ausreichen, für einen größeren sind einzeln geheizte Kochgefäße zu empfehlen, weil sie ökonomischer arbeiten. Für ein Ferienheim mit gasthausartigem Betrieb, der offenbar eine größere Küchen-Einrichtung erfordert, dürfte eine Küche mit Herd (zu 2—4 Wärmeplatten), Warmwasserapparat, Backofen oder Wärmeschrank nebst Einzel-Kochgefäßen das Richtige sein. Diese Frage, sowie die Kostenfrage kann nicht beantwortet werden, wenn die näheren Umstände nicht bekannt sind. Zu weiterer Auskunft bin ich gerne bereit, auch könnte ich Ihnen Fabrikanten elektrischer Koch-Einrichtungen nennen. Meine Adresse nennt Ihnen auf Verlangen die Redaktion.

M. M.

46. Ich betrachte das **Kochen mit Elektrizität** als entschieden ratsam, wenn, wie auf dem Lande, die elektrische Kraft billig ist, d. h. 8 (im Sommer) und 10 Cts. (im Winter) per Kilowattstunde. Ich sehe bei meinen Verwandten einen elektrischen Herd, Brat- und Backofen, alles befriedigt sehr. Auch die Einrichtung für Warmwasser über dem Schütt-

stein bewährt sich sehr gut mit elektrischem Betrieb. Da hat eine Hausfrau den ganzen Tag je nach der Einrichtung eine Anzahl Liter kochendes oder sehr heißes Wasser zur Verfügung. Bei billiger elektrischer Kraft lohnt es sich gewiß auch, transportable Heizöfen anzuschaffen, ebenso Wäsche-Einrichtungen. Die Koch-Einrichtung inklusive Ofen mit Backofen kommt ungefähr auf 500 Fr. zu stehen. Kochgeschirr muß angepaßt angeschafft werden. B. K.

49. Lassen Sie sich betr. „Glätterei" von Ihrer Vorgesetzten belehren, wie sie die Vorbereitung haben möchte. Wir strecken und legen erst alles zusammen, Handtücher und Taschentücher in die Hälfte, dann sondern wir die gleichen Stücke aus, Hemden zusammen, Beinkleider extra, und spritzen leicht ein, was zu trocken ist. Während das Eisen (elektrisch) erhitzt wird, kommt die Herrichtung des Glättetisches, des Platzes, wohin die gebügelte Wäsche gelegt wird, an die Reihe, und dann gehts los. So läßt sich gut fortbügeln und die Arbeit in angenehmer Art erledigen.
Hausfrau.

50. Alle die für Thee berechneten Blätter, sei es für Heil- oder Genußzwecke, trockne man im Schatten oder in leicht gewärmter Bratröhre. Was in der Sonne getrocknet wird, schmeckt schon eher nach Heu. Zur Bereitung des Thees läßt man das Wasser kochend werden, gibt die Blätter hinein, die noch 1—2 Wälle mitkochen, läßt den Thee darin noch zugedeckt 3—5 Minuten stehen und richtet erst dann an. Resa.

50. Alle aromatischen Kräuter, wie Waldmeister, Rosmarin, Lavendel, Lilie, Rosenblätter etc. und die Waldbeerenblätter werden nur im Schatten in reinem, sauberen Lokal-Durchzug gedörrt. Gefleckte und beschmutzte Kräuter sind zu Thee nie dienlich. Auch die Zubereitung ist verschieden. Um das Aroma zu erhalten, setzt man die Blätter in ein Tongeschirr, übergießt sie mit heißem Wasser und läßt sie zugedeckt bis zum Erkalten ziehen.
St.

51. Größere Klopse aus den von Ihnen genannten Nahrungsmitteln zu machen, ist nicht gut möglich, außer wenn sie, statt in der Suppe gekocht, gebraten werden. Aber auch dann hat die Köchin Mühe, sie als Ganzes auf den Tisch zu bringen und zudem schmecken sie nicht besonders gut. Immerhin gebe ich Ihnen hier ein Rezept, das als „Bayrische Klöße" schon lange bekannt und beliebt und „klopsartig" ist, denn die nachgenannte Masse gibt 2—3 Klöße, die in Salzwasser oder Fleischbrühe gekocht werden. Man gibt Salat oder bayrisch Kraut dazu. 4 Brötli oder Brotresten werden würflig geschnitten, mit Milch gut angefeuchtet und etwas zerdrückt. Dann dämpft man fein geschnittene Zwiebeln, Petersilie und wenig Majoran in Fett, gibt dies zu den Brotwürfeln, fügt Salz, Pfeffer, Muskatnuß und zwei Eier bei und rührt die Masse gut durcheinander. Man tut gut, noch ca. zwei Eßlöffel Mehl beizufügen, um die Masse besser zu binden, und formt dann 2—3 Klöße daraus, die 1/4 Stunde kochen müssen.
Resa.

Fragen.

52. In verschiedenen Nachschlagebüchern habe ich die Ausführungen über den Rhabarber und dessen Heilkraft nachgelesen, wonach die berühmten medizinischen Eigenschaften des Rhabarbers in dessen Wurzeln liegen sollen, aus denen man Rhabarbertinktur und Pulver gewinnt. Ich möchte nun gerne wissen, ob Rhabarberkompott oder Gemüse wirklich so gesundheitszuträglich ist, wie man allgemein annimmt. Dürfen mit rheumatischen Leiden behaftete Personen ohne Schaden davon genießen oder wäre es für solche ratsamer, sich des Genusses zu enthalten wegen des großen Säuregehaltes der Stengel? E.

53. Wie kann ich sauer gewordenen Wein zu brauchfertigem Essig machen? St.

54. Woran liegt es wohl, daß mir letztes Jahr beim Sterilisieren von Spargeln verschiedene Gläser aufgegangen sind? Ich wäre einer Leserin dankbar für Anleitung.
Eine, die selten fragt.

55. Wie ist die Platte eines neuen französischen Kochherds zu behandeln, daß sie schön blank wird? Trotz aller Mühe will mir die tadellose Reinigung nicht recht gelingen. Frau H.

56. Ich besitze eine schöne, lange, unverwüstliche, violette, gestrickte Wolljacke, deren Form aber unmodern geworden ist. Da die Wolle jetzt so teuer geworden, möchte ich wissen, ob und wo ich diese wohl umstricken lassen könnte, d. h. ich würde sie selbst auftrennen vorher. Besten Dank für gute Ratschläge.
Frau B. Th.

57. Es interessiert mich, zu hören, wie die Leserinnen über die Ernährungsfrage denken; ich habe hier speziell die Maisflocken und zwar die gerösteten, wie wir sie in Amerika unter dem Namen „Dr. Kellog's Maisflocken" kennen gelernt haben, im Auge. Ich möchte nun folgendes erfahren: 1. Haben Sie die Maisflocken wohlschmeckend gefunden? 2. Zu welchen Mahlzeiten werden sie hauptsächlich verwendet? Werden sie mehr als Nahrung für Kinder oder Erwachsene gebraucht? 4. Sind sie in Bezug auf Geschmack und Gehalt ebenso empfehlenswert wie Reis-, Gersten-, Weizen- und Haferflocken? Sind letztere Arten in der Schweiz gut eingeführt? Wie steht es mit der Preisfrage bei den verschiedenen Flockenarten? Für recht zahlreiche und ausführliche Beantwortungen, event. auch direkt, ist dankbar Ein Abonnent.