Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **25 (1918)**

Heft 22

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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 22. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 2. November 1918.

Wie klug ist der, der auf der Lebensfahrt
Des Glückes schöne, rasch verwehte Spenden
Erinnernd sich zusammenspart!
Denn auch vergessen ist verschwenden!

Wie spart man Heizmaterial?

Schon wieder ist die Zeit herangerückt, wo die regelmäßige Heizung der Wohnräume eine Notwendigkeit ist, der gegenüber viele Hausfrauen die Sorge nicht zu unterdrücken vermögen, ob der spärliche Vorrat an Brennmaterial über den Winter ausreichen wird. Diese Befürchtungen sind gegenwärtig berechtigt angesichts der im Interesse des Volksganzen notwendig gewordenen knappen Rationierung der Brennstoffe und der geringeren Heizwerte, durch die sich die Kriegskohlen mit ihren horrenden Preisen kennzeichnen. Weises Sparen und Einteilen dieses kostbaren Materials wird der Hausfrau zur Pflicht gemacht, damit sie während der ganzen Heizperiode wenigstens das Wohnzimmer täglich heizen kann. Diese gewiß nicht leichte Aufgabe wird erleichtert durch die Beachtung folgender Maßregeln, die uns helfen, eine möglichst vollkommene Ausnützung des Brennmaterials zu erzielen und Wärmeverluste zu verhindern.

Bei Beginn der Heizperiode wähle man, wenn die Verhältnisse es gestatten, ein nach Süden oder Südwesten gelegenes Zimmer als Wohnraum. Eckräume sind ungünstig infolge der großen Wärmeverluste durch die Umfassungsmauern. Sehr ratsam ist, daß die Mietparteien eines Hauses sich dahin verständigen, daß die übereinanderliegenden oder im gleichen Stockwerk nebeneinanderliegenden Zimmer geheizt werden. Ferner ist darauf zu achten, daß undicht schließende Fenster und Türen abgedichtet werden, um Wärmeverluste möglichst zu vermeiden. Solche können die Erwärmung eines Zimmers überhaupt in Frage stellen.

Oft stehen die Öfen, besonders leicht transportable, die von Nichtfachleuten aufgestellt werden, zu nahe an der Wand. Dadurch werden diese in ihrer Wärmeabgabe an die Zimmerluft behindert. Alle Öfen sind schon aus diesem Grunde immer mindestens 20 Cm. von der Wand, sowie von allen anderen Gegenständen entfernt zu halten.

Die Heiz- und Aschentüren, sowie deren Regulierschrauben müssen gut schließen, damit nach dem Abbrand des Feuers nicht Luft durch den Ofen zieht und Wärme in das Kamin entführt. Auch der Ofen selbst, wie die Rauchrohrleitungen müssen dicht, überhaupt in gutem Zustande sein. Sehr oft ist die Rohreinführung in das Kamin undicht, weil das eingemauerte Futterrohr in seinem Durchmesser größer ist, als das eingeführte Rauchrohr. Hält man versuchsweise eine brennende Kerze vor eine solche undichte Rohreinführung, dann wird man sehen, welche Unmenge Luft und damit auch Wärme durch diese in das Kamin abzieht. Zugleich schwächt diese Falschluft-

zuführung den „Zug“, wodurch die Verbrennung im Ofen schlechter wird und dessen mangelhafte Erwärmung bewirkt.

Beim Einkauf der Brennstoffe ist vorerst Rücksicht auf die Konstruktion der Öfen zu nehmen. In Zürich z. B. stehen in den meisten Mietwohnungen kleine, transportable Kachelöfen in Eisengestell zur Verfügung, die als „Immerbrenner“ konstruiert sind. Für diese eignet sich Koks und Anthrazit, auch vermengt mit belgischen Würfelkohlen, und wenn diese nicht erhältlich, mit Saar-Würfelkohlen, gut. Für größere Öfen mit Planrostfeuerung, also ohne Füllfeuerung, verwende man Buchenholz, belgische oder Saarwürfelkohlen, etwas vermischt mit Koks oder Anthrazit, und zum Unterhalten des Feuers Brikette. Torf, wie solcher gegenwärtig in größerer Menge in den Handel kommt, ist ein guter Brennstoff für große Kachelöfen, die für Holzfeuerung eingerichtet sind. Seine Verwendung in kleinen Öfen ist aber irrationell und nicht zu empfehlen. Beim Einkauf von Torf achte man auf trockene Ware und lagere ihn an einem trockenen, luftigen Orte und nicht in einem feuchten Keller, wie dies mitunter vorkommt.

Zu einem sparsamen Hausbrand gehört ferner eine richtige Bedienung der Öfen.

Am Morgen vor dem Anheizen des Ofens ist vorerst das Zimmer gehörig zu lüften, denn frische Luft erwärmt sich schneller und besser als alte, verbrauchte. Man sollte meinen, eine solche Mahnung wäre überflüssig, und doch gibt es noch viele Leute, die während des Winters selten die Fenster öffnen, in dem Glauben, dadurch an Brennmaterial zu sparen.

Während des Lüftens ist zugleich der Rost und der Aschenbehälter des Ofens von Asche und Schlacken zu reinigen und zu entleeren. Auch während des Heizens achte man darauf, daß der Luftzutritt durch die Aschentüre zu dem Rost nicht durch Asche behindert werde, da dieser sonst leicht schmelzt und ersatzbedürftig wird.

Zum Anheizen ist nur kleines Holz und möglichst wenig Papier zu verwenden, da dieses den Rost verlegt und den Zug behindert. Ist die Kohle in Brand, dann schließe man vor allem die Heiztüre, bei gutem Zug auch die Aschentüre ganz, so daß Luft nur noch bei der Regulieröffnung der Aschentüre eintreten kann. Ist der Ofen genügend erwärmt und will man das Feuer tagsüber leicht unterhalten, so lege man noch einige Brikette nach. Sind diese in Glut, so schließe man auch noch die Regulierschraube zu. Obwohl nun alle Türen fest verschlossen sind, so brennen die Brikette dank ihres großen Sauerstoffgehaltes langsam weiter, so daß nach mehreren Stunden noch Glut vorhanden ist. Die Rauchrohrklappe darf hingegen erst geschlossen werden, wenn absolut keine Glut mehr im Ofen vorhanden ist, um den Austritt von Kohlenoxyd in das Zimmer zu verhüten.

Im Laufe einer Heizperiode sind die Öfen von einem Fachmanne mindestens zweimal gründlich von Ruß und Flugasche zu reinigen. Starker Rußansatz behindert nicht allein den Zug und bedingt damit eine schlechte Verbrennung, sondern er ist zudem auch ein schlechter Wärmeleiter und verringert als solcher die Wärmeabgabe des Ofens. Seine rechtzeitige Entfernung macht sich also schon durch Ersparnis an Brennmaterial bezahlt. Überhaupt ist bei allfälligen Störungen im Betriebe der Öfen wie bei allen die Funktionen der Öfen berührenden Fragen ein erfahrener Fachmann ungesäumt zu Rate zu ziehen.

B.

Das Anrichten der Speisen.

Ein Sprichwort sagt: „Man ißt nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Augen“; das Wort bringt zum Ausdruck, daß einem gebildeten Menschen eine gefällig angerichtete Mahlzeit an einem schön gedeckten Tisch viel besser schmeckt als eine, bei der alles vernachlässigt ist, was auch das Auge bei der Mahlzeit erfreuen kann. Ein reines, sorgsam ausgebreitetes weißes Tischtuch, an jedem Platze ein sorgfältig gefaltetes oder zu-

sammengelegtes Mundtuch und geordnet aufgelegtes Tischgerät verraten uns schon zu Beginn der Mahlzeit, daß die Hausfrau alles mit Fleiß vorbereitet hat, und daß sie wünscht, wir möchten uns an ihrem Tische wohlfühlen. Einige Blumen auf dem Tisch sind ein Willkommensgruß, für den wir der Hausfrau besonders dankbar sind; sie geben der Mahlzeit, und sei sie auch noch so einfach, ein festliches Gepräge; das Wohlbehagen der Tischgenossen wird erhöht, und ihre Eßlust wächst, wenn die Speisen und Schüsseln in gefälliger, das Auge erfreuender Zurichtung auf der Tafel erscheinen. Mit einem bißchen Interesse und etwas Schönheitssinn erlernt die Hausfrau das gefällige Anrichten leicht und schnell. Einige Blättchen Petersilie, ein paar Scheiben Zitrone, Zwiebel oder Tomaten, ausgestochene gelbe Rüben, rote Rüben oder Bratengallerte, kleine Gurken, geröstete Brotschnitten u. dgl., passend und geschickt angewendet, geben hübsche Verzierungen der verschiedenen Gerichte und reizen durchs Auge die Eßlust, und es ist bekannt, daß, wenn wir mit gutem Appetit genießen, uns das Essen besser bekommt, als wenn wir nur widerwillig und ohne Lust essen. Man begnüge sich also nicht damit, daß die Speisen gut gekocht sind, sondern bringe sie auch in entsprechender Form auf den Tisch; die kleine Mühe, die das verursacht, lohnt sich reichlich und wird dankbar anerkannt.

Manche Hausfrau versteht das sehr gut, wendet es aber nur an, wenn Gäste da sind; für den täglichen Tisch hält sie diese Mehrarbeit für unnötig; das ist ebenso unrichtig, als wenn sie ihr schönes Eßgeschirr in den Schränken verschließt und es nur bei besonders festlichen Gelegenheiten hervorholt, um damit vor Gästen zu prunken, während ihre Angehörigen tagtäglich nur unschönes Gerät erhalten, das keine festliche Stimmung aufkommen läßt. Es ist nichts dagegen einzuwenden, wenn die Hausfrau für festliche Gelegenheiten auserlesen schönes Eßgerät besitzt und es sorgsam hütet; aber sie soll dann auch dieses Geschirr bei Festlichkeiten im engsten Familienkreise, auch wenn keine Gäste da sind, hervorholen und es nicht bloß als Prunkgerät für Fremde verwahren. Beim Einkauf des Eßgerätes für den täglichen Gebrauch bedenke man, daß man ohne erheblichen Mehraufwand in Form, Farbe und Muster gefälliges Gerät erwerben kann, das bei den Mahlzeiten unser Auge erfreut und unsern Schönheitssinn befriedigt. Es ist nicht richtig, zu denken, für die täglichen Mahlzeiten komme es nicht darauf an; im Gegenteil: die Dinge, die uns täglich umgeben, prägen uns, und besonders auch den heranwachsenden Kindern, ihren Stempel auf, und können bildend und veredelnd oder erniedrigend und verrohend auf uns einwirken. Das Prachtgerät im Schranke, das man fast nie zu sehen bekommt, nützt nach dieser Richtung ebenso wenig wie der unbenutzte „Salon“. Der tägliche Tisch spiegelt wie die Ausstattung des Wohnzimmers den Geist und die Empfindungsweise der Familie wider. Durch die Ausgestaltung der täglichen Umgebung hat die Hausfrau einen wichtigen und starken Einfluß auf die Familienmitglieder. Möge sie ihn immer zum guten anwenden!

So hilft ein schön gedeckter Tisch die Mahlzeiten zu einem gemütlichen, angenehmen Beisammensein der Familienmitglieder gestalten; denn unsere Mahlzeiten sollen mehr sein als eine bloße Abfütterung. Die Mahlzeiten sind Ruhepunkte in der Arbeit des täglichen Berufes und bieten Gelegenheit, zwischen den Sorgen und Mühen des Lebens den Frohsinn zu pflegen; sie können uns, wenn sie richtig aufgefaßt und gepflegt werden, nicht nur eine leibliche Stärkung, sondern auch eine geistige Erholung und Erquickung bieten. Deshalb ist es Sache der Hausfrau, durch das Anrichten und den Schmuck des häuslichen Tisches dazu beizutragen, daß eine frohe, heitere Stimmung und ein angenehmes Gefühl der Behaglichkeit sich bei Tisch entwickeln kann.

Frohsinn und Behaglichkeit bei Tisch schließen nicht aus, daß die Mahlzeiten auch Gelegenheit geben, die Kinder zu

frommem Sinne, zur Ordnung, Reinlichkeit und Wohlanständigkeit zu erziehen; der Einfluß ihrer Umgebung, besonders das gute Beispiel der Erwachsenen, werden mehr dazu beitragen, ihren Geist zu öffnen für alles Schöne und Gute, als es alle belehrenden, ermahnenden und strafenden Worte vermögen. Deshalb versäume es die Hausfrau nicht, auch durch die Pflege des häuslichen Tisches und der ganzen Umgebung das Wohl der Ihrigen zu fördern; dann „herrschet sie weise im häuslichen Kreise", und dankbare Achtung und das Bewußtsein, nach Kräften das Ihrige zum Glück und Wohlbefinden der Familie beigetragen zu haben, werden ihr wohlverdienter Lohn sein.

Dr. A. E.

Nervengesunde Kinder.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Bei der Pflege des Kindes muß man von den ersten Lebenstagen an auf die Entwicklung eines gesunden Nervensystems bedacht sein. Je jünger das Kind ist, um so empfindlicher sind natürlich Gehirn und Nerven und um so nachhaltiger wirkt jeder schädliche Eindruck von außen, der durch die Sinne übermittelt wird. Diese bedürfen daher zarter Behandlung und großer Schonung. Grelles Licht, laute Geräusche, plötzliches Aufwecken, gewaltsame Liebkosungen sind zu vermeiden. Verwerflich ist das spielerische Erschrecken oder unvermutete Hervortreten aus einem Versteck. Beim Aufwecken der Kleinen aus dem Schlafe verfahre man vorsichtig; heftige, barsche Worte oder gar Schütteln dürfen dabei nicht angewendet werden. Das Kind muß sich ganz allmählich ermuntern. Besonders hüte man sein Kind vor den ungestümen Liebkosungen mancher Frauen, die es dabei drücken und an sich pressen wie eine leblose Puppe.

Geist und Sinne des Kindes werden vielfach namentlich von jener Zeit an überanstrengt und überreizt, wo es mit Laufen und Sprechen beginnt. Ein gesundes Kind äußert dann schon von selbst so viel Interesse für seine Umgebung und findet in den alltäglichsten Dingen so viel Betrachtungs- und Überlegungsstoff, daß man ihm nicht immerfort etwas Neues vorzuzeigen braucht. Das Vorführen von zu viel Bildern und Gegenständen ruft geistige Überanstrengung hervor, der dann meist hochgradige Lebendigkeit und Aufregung folgen mit nachheriger tiefer Erschöpfung. Man muß das Kind beim Spielen möglichst sich selbst und seiner Phantasie überlassen, man darf nur gelegentlich anregen, aber niemals aufregen.

Dies ist auch zu berücksichtigen beim Erzählen von Märchen. Namentlich abends soll man dabei sehr vorsichtig sein und keine Furcht erregen, denn bei der regen kindlichen Phantasie werden diese Dinge leicht noch in den Schlaf und Traum hinein verwoben und geben leider oft Anlaß zu der krankhaften Erscheinung des „nächtlichen Aufschreckens". Furchtsame oder schreckhafte Kinder darf man nie deswegen schelten oder strafen, sondern man muß sie mit Geduld von der Grundlosigkeit ihrer Furcht zu überzeugen suchen.

Neuerdings sprechen Ärzte wiederholt die beherzigenswerte Mahnung aus, vor Kindern Einzelheiten der kriegerischen Ereignisse nicht ausführlich zu erzählen, weil dadurch schon öfter nervöse Störungen, sogenannte „Angstzustände" aufgetreten sind. Die vorher gesunden Kinder werden blaß und schlaff, zeigen einen müden, bisweilen erschrockenen Gesichtsausdruck. Auf eindringliches Befragen geben sie an, sie müßten immer an die Greueltaten denken, die ihnen erzählt worden sind. Die Eindrücke der gegenwärtigen Kriegszeit sind wohl imstande, den seelengeschwächten Kindern zu schaden, aber verständnisvolle Mütter können gerade in dieser Zeit durch Beispiel und zweckmäßige Hinweise im Sinne einer Erziehung zur Willenskraft, Seelenstärke, Selbstverleugnung wirken.

Besondere Rücksicht auf den Nervenzustand hat man bei der Bestrafung kleiner Kinder zu nehmen. Man strafe sofort kurz und kräftig, bereite aber dem Kinde nicht eine lange Gemütserregung mit Straf-

predigten oder Drohungen („warte, wenn der Vater erst nach Hause kommt"), so daß es „vor Angst zittert". Nervöse Eltern müssen sich sehr in acht nehmen, daß sie sich nicht von einer augenblicklichen Erregung zu harter Züchtigung hinreißen lassen.

Im übrigen trägt man zur Nervengesundheit der Kinder bei durch recht viel Bewegung im Freien, durch gehaltreiche, reizlose Nahrung, durch Luftbäder (Sonnenbäder) und kühle Ganzwaschungen. Gerade in den ersten fünf Lebensjahren kann man auf diese Weise viel erreichen, so daß die Kinder dann den schwereren Anforderungen an Gehirn und Nerven in der Schulzeit vollauf gewachsen sind.

Haushalt.

Warum darf man Thee nicht aufkochen? Weil er sonst sein Aroma verliert. In den Blättern des sogen. Schwarzthees ist ein duftendes, flüchtiges Öl enthalten, das dem Thee den feinen Duft, das Aroma, gibt. Dieses flüchtige (ätherische) Öl, das Theeöl, ist nicht schon in den Blättern der lebenden Theepflanze enthalten, sondern es bildet sich erst während der Zubereitung der Blätter. Werden nun die Theeblätter mit kochendem Wasser übergossen, so geht das Theeöl neben andern Stoffen in das Wasser über und erteilt ihm sein angenehmes Aroma. Würde man jedoch den Thee aufkochen lassen, so würde sich das Theeöl sehr rasch mit dem Wasserdampfe verflüchtigen und der Thee wäre seines Duftes beraubt.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Die **chemischen Desinfektionsmittel** sind entweder in Gasform oder in wässerigen Lösungen im Gebrauch. Bei den gasförmigen Mitteln ist es erforderlich, die zu desinfizierenden Räume, für welche sie hauptsächlich in Betracht kommen, genau soweit wie tunlich zu verschließen und abzudichten. Alle Öffnungen und Ritzen der Wände, Fenster und Türen sind zu verkleben, mit Papier, Watte, Wolle oder dergl. auszufüllen oder mit feuchten Tüchern zuzulegen. Zur Erhöhung der Wirkung soll zudem die Innenluft durch Verdunsten reichlicher Wassermengen einen hohen Feuchtigkeits-Gehalt erhalten. Bei großen Räumen geschieht die Vergasung der Desinfektionsmittel am besten von mehreren in dem betr. Raume zweckmäßig verteilten Stellen aus. Mit Beginn derselben muß man das Zimmer verlassen, da ein weiterer Aufenthalt für die Menschen schädlich ist. Die Räume werden nun mehrere Stunden fest verschlossen gehalten und alsdann tüchtig durchlüftet.

Beim Reinigen der Waschschüsseln vom Ansatz nach dem täglichen Gebrauch verwende man statt Seife oder Seifenpulver etwas Salz auf zerknülltes Papier oder einen Lappen gestreut und entferne damit den Ansatz. Dieses einfache Mittel bewährt sich vorzüglich. L.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Sellerliesuppe, *Sanginabeefsteaks, *Sauerkraut, *Apfelküchlein.

Montag: *Rumfordsuppe m. Sangina, †Zwiebelgemüse, Salat.

Dienstag: Erbssuppe, *Bratwurst mit Senfsauce, †Gefüllter Kohl, †Feigenkuchen.

Mittwoch: Gemüsesuppe, †Gerstenpudding, Apfelkompott.

Donnerstag: Einlaufsuppe, Kutteln, †Reis mit Kastanien.

Freitag: Brotsuppe, Rotkraut, *Erbsen mit Kartoffeln.

Samstag: Rübensuppe, *Käseauflauf, *Schokoladebirnen.

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.

Rumfordsuppe mit Sangina. Auf zwei Liter Suppe rechnet man ca. 50 bis 60 Gr. Erbsen- oder Linsenmehl, 20 Gr. Gerste, nach Belieben zerstoßene Kartoffeln, Zwiebel, Grünes und 1/2 Liter Blut. Das Leguminosenmehl wird zu einem glatten Teiglein angerührt, in zwei Liter kochendes Wasser oder Knochenbrühe gegeben, übrig gebliebene Gerste und gesottene zerstoßene Kartoffeln, gedämpfte, fein gehackte Zwiebel und Grünes dazu, sowie Salz und Muskatnuß, gibt das Blut hinein unter stetem Rühren, läßt 8—10 Minuten langsam kochen und stellt die Suppe 2—3 Stunden in die Kochkiste. Über geröstete Brotwürfel wird angerichtet. Nach Belieben kann die Zwiebel zuerst mit etwas Mehl in Fett gedämpft und dann mit zwei Liter Wasser abgelöscht werden, Übrig gebliebenes oder nach Belieben frisches Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten und beigegeben. An Stelle der Gerste kann auch Hafer oder Reis verwendet werden.

Sangina-Beefsteaks. 250 Gr. Reis wird gebrüht und in einem halben Liter Milch mit Salz dick eingekocht. Dann fügt man 30 Gr. Fett, gehackte Zwiebel und Grünes, sowie 1/2

Liter Blut bei, kocht die Masse, bis sie sich vom Topfrand löst, streicht sie auf eine genäßte Schüssel oder Brett und läßt sie erkalten. Dann schneidet man Beefsteaks, taucht diese nach Belieben noch in geschlagenem Ei und Paniermehl und bäckt sie in wenig Fett langsam braun. Ist die Masse nicht fest genug, so muß mit Mehl nachgeholfen werden.

Aus „Sanginaspeisen".

Bratwurst mit Senfsauce. Zeit 3/4 Stunden. 4 Bratwürste, 40 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Wasser oder Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Senf, 1 Prise Zucker, Zitronensaft, Salz. Die Bratwürste werden durch warmes Wasser gezogen und vorsichtig abgetrocknet, dann läßt man die Hälfte des Fettes zergehen (nicht heiß werden) und die Bratwürste rings braun anbraten. In einer andern Pfanne bereitet man folgende Sauce: In der andern Hälfte des Fettes wird das Mehl geschwitzt bis es schäumt, der Senf darunter gemischt, mit Flüssigkeit abgelöscht und mit den obigen Zutaten gewürzt. Man läßt die Bratwürste noch ein bißchen in der Brühe ziehen, aber ja nicht kochen, wodurch sie hart würden.

Aus „Gritli in der Küche".

Erbsen mit Kartoffeln. 250 Gr. Erbsen, 1 Liter Wasser, 1 Prise Natron oder Salz, 1/2—3/4 Liter Wasser zum Weichkochen, 1 Kilo Kartoffeln, 60 Gr. Fett, 10 Gr. Salz, Porree und Sellerie. Die Erbsen werden am Abend zuvor erlesen, in weichem Wasser eingeweicht und am anderen Tage abgewellt. Man setzt sie mit frischem Wasser wieder auf; bei guten Erbsen lösen sich die Hülsen bald ab und lassen sich mit dem Schaumlöffel entfernen. Erst wenn die Erbsen ziemlich weich gekocht sind, fügt man die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln, Porree und Selleriescheiben hinzu, ebenso das Salz und das Fett (auch Brühe von Pökel- oder Schweinefleisch, dann aber entsprechend weniger Fett) und kocht das Ganze, bis alles recht weich und dicklich ist. Man setze Erbsen nie mit Salz an, weil das Salz sie hart macht. Aus demselben Grunde kocht man gesalzenes Fleisch oder geräucherte Wurst, die zur Suppe gegeben werden sollen, besser allein. Die Brühe kann man dann später, wenn die Erbsen weich sind, an die Speise gießen. Bereitungsdauer 3 Stunden.

Sauerkraut. 625 Gr. Sauerkraut, 5 Gr. Salz, 5 Gr. Kümmel, 50 Gr. Speck oder Schweinefett, 1/2 Liter Wasser zum Weichkochen, 2 große Kartoffeln. Man drückt das Sauerkraut fest aus und wäscht es schnell mit kaltem Wasser ab. Sollte es zuviel Säure haben, so schüttet man kochendes Wasser darüber, wässere es aber nicht, weil es dadurch allen guten Geschmack verlieren und kraftlos werden würde. Man tut das Kraut, indem man es mit einer Gabel auflockert, in einen irdenen oder gut emaillierten Topf, in welchem man es mit reichlich Fett und kochendem Wasser 3 Stunden langsam kochen läßt oder in den Selbstkocher stellt. Wenn nötig, salzt man das Sauerkraut. Eine Stunde vor dem Anrichten reibt man 2 große rohe, geschälte Kartoffeln auf dem Reibeisen, mischt sie unter das Sauerkraut und läßt beides zusammen gar schmoren. Statt der Kartoffeln kann man 1 Eßlöffel Kartoffelmehl mit kaltem Wasser anrühren und an das Kraut gießen, um es seimig zu machen, und statt des Fettes zerlassenen Speck mit den Grieben oder halb Öl und halb Fett verwenden. Einen guten Geschmack erhält das Sauerkraut, wenn man einen Apfel, geschält und fein geschnitten, mitdünstet. Bereitungsdauer 3 Stunden.

Aus „Die Nahrung".

Vegetarisches Mischgericht. Für 4 Personen. 1 Kilo rote Rüben, 3 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 1/2 Eßlöffel Kümmel, 500 Gr. Apfel, 1/2 Liter Wasser, 3 Eßlöffel Zucker, 1 1/2 Kilo gekochte Kartoffeln, 1 saure Gurke. Zur Sauce: 3/4 Liter Milch, 4 Eßlöffel Mehl, 4 Eßlöffel Wasser, Salz, Essig und Zucker. Die roten Rüben werden gewaschen, mit kochendem Wasser, Salz und Kümmel aufgesetzt und in drei Stunden weichgekocht (oder in den Selbstkocher gestellt). Dann nimmt man sie heraus, übergießt sie mit kaltem Wasser, streift die Haut ab und schneidet die Rüben in Würfel. Die gewaschenen Äpfel werden geschält, in kochendem Wasser mit Zucker weich gekocht (nicht zerfallen lassen). Auch die Kartoffeln und Gurken werden in Würfel geschnitten. Zur Sauce wird in die kochende Milch das mit Wasser verrührte Mehl gegeben und 10 Minuten gekocht. Diese Sauce wird mit den zerschnittenen Zutaten gut vermischt und mit Salz, Essig und Zucker nach Geschmack gewürzt.

Aus „Nahrhafte Kost."

Schokoladebirnen. Kochbirnen werden sorgfältig geschält und je nach ihrer Größe halbiert oder geviertelt. Dann werden in einer Messing- oder Aluminiumpfanne 3—4 Eßlöffel Zucker mit zwei Löffeln Wasser schön dunkelgelb geröstet und mit dem für die Birnen notwendigen Quantum Wasser abgelöscht. Wenn der geröstete Zucker, der beim Zugießen des Wassers hart wird, wieder aufgelöst ist und kocht, gibt man die Birnen hinein und läßt sie, zugedeckt, langsam weich kochen. Wenn sie weich sind, läßt man die Brühe etwas einkochen und gibt kurz vor dem Anrichten einige Löffel süßen Rahm oder Milch daran. Je nach Geschmack kann man auch noch etwas Zucker beigeben. Die Birnen werden warm serviert als gutes, billiges Dessert oder als Abendspeise mit Nudeln, Hafermus usw.

Käseauflauf. Eine gut ausgefettete Kochplatte wird mit dünnen Brotschnitten ausgelegt, fein geschnittener Käse, einige Butter-

stückchen und Salz darauf gegeben, dann wieder Brot und wieder Käse und Butter. Dies wird mit einer starken Tasse Milch übergossen und im Ofen bei guter Hitze gebacken.

Apfelküchlein. Man rührt einen Teig an aus 5 Löffeln Mehl, Milch, Salz, 1—2 Eiern, versüße ihn mit einem Eßlöffel voll Zucker, gibt fein geschnittene Äpfel dazu und bäckt den Teig löffelweise in der Omelettenpfanne. Die Küchlein werden mit Zucker bestreut. Aus „Was koche ich morgen?“

Krankenpflege.

Grippe. Das Flugblatt „Grippe, ihre Bekämpfung und Behandlung“, das von der Buchdruckerei Büchler & Cie. in Bern herausgegeben wird und durch jede Buch- und Papierhandlung zu beziehen ist, gibt folgende Ratschläge:

Bei Fieber sofort ins Bett und vollständige Ruhe. Die Kranken nicht weitertransportieren, sondern womöglich am gleichen Ort behandeln. Gehörig Schwitzen durch Trinken einiger Tassen Lindenblüten- oder Holunderthee, auch gemischt, mit oder ohne Zucker. Nach dem Schwitzbad rasche, kühle Abwaschung und gute Abtrocknung des Körpers; Leib- und Bettwäsche wechseln. Fleischlose, flüssige Kost, wie Milch oder leichte Suppen. Vollständiges Fasten während 1—2 Tagen erleichtert dem Körper die Verarbeitung der Krankheit und schont das Herz. Als durststillende Mittel nehme man: Wasser mit Zitronensaft, Obstsäfte mit etwas Honig, kühlen Lindenblütenthee (9 Gr. Lindenblüten in 1½ Liter Wasser 15 Minuten kochen, dann absieben). Für richtige Darmentleerung sorgen.

Bei starkem Fieber laue Rumpfwickel von 1½—2 Stunden Dauer, einmal im Tag und einmal in der Nacht. — Anwendung: Der Rumpfwickel oder sog. kurze Wickel beginnt seine Wickelungen unter den Armen und beendet sie oberhalb der Knie. Ein grobes Linnentuch wird drei- bis fünffach in solcher Breite zusammengefaltet, daß es den Körper in besagter Weise umhüllt, sodann naß gemacht, ausgewunden und gut anschließend umgelegt. Eine Wolldecke umschließt das nasse Tuch und das Bett gibt die notwendige Wärme.

Brust und Rücken zweimal täglich mit lauwarmem Wasser mit etwas Essigzusatz abwaschen und nachher mit einem Frottiertuch kräftig abreiben.

Hat das Fieber nachgelassen und kehrt der Appetit wieder, dürfen Milch, flüssige Speisen, rohes Obst genossen werden.

Hustende und Niesende sollen die Hand vor den Mund halten oder den Kopf abwenden; Gegenüberstehenden nicht direkt ins Gesicht sprechen.

Die richtigen Maßnahmen in den ersten Stunden der Erkrankung entscheiden sehr oft über den Verlauf der ganzen Krankheit — über ein Menschenleben. Es darf mit der ersten Hilfe nicht gewartet werden, bis die Krankheitserreger Zeit gehabt haben, sich rasch zu vermehren und durch ihre giftigen Stoffwechselprodukte die Widerstandsfähigkeit des menschlichen Organismus zu untergraben.

Wir verweisen auch an dieser Stelle noch auf das homöopathische Mittel zur Bekämpfung der Grippe, das auf Seite 515 der letzten Nummer des Frauenheims veröffentlicht worden ist.

Kinderpflege und -Erziehung.

Bei **Keuchhusten, Katarrh und Heiserkeit** bewährt sich schwarzer Johannisbeersaft vorzüglich als Linderungs- und Heilmittel. Der Saft ist angenehm zu nehmen und wirkt schleimlösend. Keuchhusten bei größeren Kindern wird auch erfolgreich bekämpft durch einige in Weinessig getunkte Stückchen Kandiszucker. Dieses Mittel hat in vielen Fällen, wo tagelange Versuche mit Öl und Zucker nichts genützt haben, den Husten augenblicklich gemildert und vollständig vertrieben.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wenn die Umgrenzung eines Gartens mit Sträuchern bepflanzt werden soll, hüte man sich, die Sträucher in eine oder zwei gerade Reihen zu pflanzen; das sieht sehr gezwungen, steif und häßlich aus. Man pflanzt sie durchschnittlich mit 1 Meter Abstand, aber ganz nach Willkür, derart, daß sie nach hinten den Platz decken, nach vorn aber eine ungerade Linie bilden, d. h. bald vor-, bald zurückspringen. Nur wenn dies gelingt, macht die Pflanzung den Eindruck der Natürlichkeit.

Es ist vorteilhaft, Sträucher zu pflanzen, welche 3—5 Jahre alt, kräftig und gut entwickelt sind. Jüngere Sträucher brauchen sehr viel Zeit, bis sie sich leidlich auswachsen. Zudem ist es schwer, eine Anlage mit kleinen Sträuchern in Ordnung zu halten. Schließlich macht eine solche Anlage auch gar keinen Eindruck.

Die Baumschulen ziehen meistens die Sträucher in Massen und deshalb auch sehr billig. Selbst ziehen kann der Gartenfreund sich die Sträucher vorteilhaft nur dann, wenn er sehr viele braucht. Er wird in diesem Falle sich von der gewünschten Art mindestens einen Strauch beschaffen, um Stecklinge oder Ableger davon machen zu können, oder Ausläufer abzutrennen. Aus Samen zieht man nur einige Sträucher.

Zur guten Pflege der Gehölzgruppen gehört es, daß sie schon bei der Pflanzung, die am besten zeitig im Herbste oder sehr zeitig im Frühjahre geschieht, gut vorbereitetes Land erhalten. Man rigolt das Land, so weit es mit Gehölzen bepflanzt werden soll, wenigstens 60 Cm. tief und bringt kurzen Dünger unter. Auch soll dieses Land frei von allen ausdauernden Unkräutern, besonders Quecken, sein, sonst ist es später sehr schwer rein zu halten.

J. B.

Tierzucht.

Zur Kaninchenzucht. Bei sorgfältiger Pflege, Fütterung und guten Ställen treten Krankheiten selten auf. Wo aber schon die Grundbedingungen der Haltung nicht erfüllt werden, wird man keine guten Erfolge, sondern immer kranke Tiere haben. Gesunde Tiere sondere man stets von den kranken ab, nicht umgekehrt, denn das kranke Tier kann eine übertragbare Krankheit haben, die bereits im Stalle vorhanden ist, und das gesund verbliebene Tier würde in der verseuchten Umgebung ebenfalls erkranken; deshalb ist die Beseitigung der gesunden Tiere zuerst notwendig. Handelt es sich bei Erkrankungen nicht um wertvolle Tiere, dann ist ohne weitere Behandlung das Abschlachten das beste Mittel, weil man wenigstens noch das Fleisch und Fell unbesorgt verwenden kann. Bei den längere Zeit krank gewesenen Tieren verliert das Fleisch an Wohlgeschmack und Güte, gutem Aussehen und das Tier an Gewicht. Es sind nachstehend einige Krankheiten erwähnt, welche leicht zu behandeln oder besonders zu beachten sind.

Augenentzündung. Kennzeichen: verklebte Augen, Eiter, Tränen, schorfartiger Ausschlag. Ursache: Zugluft, Erkältung, unsauberer, feuchter, dunstiger Stall. Behandlung: Auswaschen mit Fenchel- oder Kamillenthee, trockener, zugfreier Stall.

Balg-Geschwür. Kennzeichen: Geschwulst, anfangs hart, später weich, verschieden groß, überall auftretend. Ursache: Stoß, Biß, Eindringen von Dornen, Stacheln. Behandlung: weiche Geschwulst aufschneiden, Eiter ausdrücken, Auswaschen der Wunde mit 1—5 %iger Lysollösung.

Durchfall. Kennzeichen: dünnflüssiger Kot, später mit Blut und Schleim vermengt, hochgradiger Darmkatarrh. Ursache: Erkältung, schlechtes, gefrorenes, nasses Futter, plötzlicher Futterwechsel, zu viel und ungeeignetes Grünfutter. Behandlung: Trockenfütterung mit gutem Heu, geröstetem Hafer, Gerste, Eichen-, Weidenlaub und Zweige, Tannalbin oder Gerbsäure in kleinen Mengen verabreichen.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

91. Ich habe noch nie behört, daß der Alkohol die Haare bleicht. Die meisten Haarwasser sind ja eine Verbindung von Alkohol mit dem eigentlichen Heilmittel. Ich schreibe gerade dem Alkohol die anregende Wirkung auf die Haarwurzeln zu. Die Massage des Haarbodens, die damit einhergeht, verfolgt ebenfalls diesen Zweck. P.

92. Senf wird gewöhnlich aus Senfmehl, mit kochendem Weinessig unter Zugabe von Gewürzen, Zwiebeln, Sellerie &c. (fein verwiegt) hergestellt. Auch Fenchel, Estragon, Thymian, in Essig gekocht und fein verwiegt oder zerstoßen, sowie Kapern sind als Würze beliebt. Die Masse wird dann in einen neuen, steinernen Topf gegossen und öfters umgerührt. Man verdünnt sie von Zeit zu Zeit mit gutem Weinessig. Wenn Sie zum Senfmehl als Hauptwürze gekochten Meerrettig verwenden, werden Sie gewiß auch einen guten Senf bekommen. E.

93. Machen Sie einen Versuch mit der Übermalung an einer wenig sichtbaren Stelle. Erfahrungen dieser Art sind gewiß noch wenig gemacht worden, da man eine verblichene oder unschöne Tapete wohl in den meisten Fällen durch eine neue ersetzt. Hausfrau.

Fragen.

94. Man sagt, aus Äpfeln und Quitten lasse sich ein feines Gelee herstellen. Muß das Äpfel- oder das Quittenquantum größer sein? Für guten Rat dankt Else.

95. Sind sog. offene Schutzpfannen, in denen man kleinere Kochgeschirre auf Holzfeuerherden verwenden kann, irgendwo vorrätig oder muß man solche extra bestellen? Mein Kochgeschirr paßt leider nicht auf meinen Herd, und Anschaffungen sind jetzt so teuer! Für Auskunft dankt B.

96. Sind Fenstermäntel und Fensterkissen aus Papier wirklich schlechte Wärmeleiter? Muß das Papier zum füllen in Streifen geschnitten werden, oder welche Art der Verwendung ist zu empfehlen?

Hausmütterchen.