Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **26 (1919)**

Heft 23

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. 23. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 6. Dezember 1919.

Gesell dich einem Bessern zu,
Daß mit ihm deine Kräfte ringen.
Wer selbst nicht weiter ist als du,
Der kann dich auch nicht weiter bringen.

Rückert.

Sparsamkeit im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Nach drei Richtungen kann die Hausfrau sparen: an Geld, Material, Zeit und Arbeitskraft. Wir geben nachstehend einige bezügliche Ratschläge, die je nach dem Zuschnitt jedes Haushaltes anzuwenden oder abzuändern wären.

Das Sparen an Geld ist leider den meisten Hausfrauen das geläufigste, da es sofort in Erscheinung tritt: ich gebe einen Franken weniger aus, wenn ich bei Waren und Stoff die zweite statt die erste Qualität kaufe. Aber ist solche Sparsamkeit löblich?

Diese Frage wird jene Hausfrau verneinen, die mit einem weiten Blick urteilt, der klar übersieht, wovon Wohl und Wehe der Familie abhängt. Diese Hausfrau erfaßt die Wichtigkeit einer guten Ernährung für die Gesundheit. Sie wird trotz hoher Preise nicht an Fett sparen, denn sie weiß, daß im menschlichen Organismus eine Art Verbrennungsprozeß vor sich geht, der hiezu vor allem Stoffe braucht, die im Fett enthalten sind. Sie weiß, daß der Organismus eine gewisse Menge Salze braucht, die am vorzüglichsten grüne Gemüse und Zwiebeln enthalten. Sie wird also vor allem diese auf den Tisch bringen und jene, die mehr Genuß- als Nährmittel sind, weglassen, wie z. B. den teuren Spargel, der viel wertlose Faserstoffe und Wasser enthält. Sie wird alle Arten Rüben, ihres dem Körper zuträglichen Zuckergehaltes, sowie die Hülsenfrüchte, ihrer nahrhaften mehligen Substanzen halber, bevorzugen.

Sie bedenkt, daß das Kind ein doppelter Verbraucher ist: durch den täglichen Kräfteverbrauch und den Körperaufbau. Sie weiß, wie wichtig bei diesem Aufbau das Rückenmark ist: die vom Halsknorpel bis zum Gesäß führende knorpelige Röhre, von der alle Nerven, die die Lebenstätigkeit des Körpers besorgen, ausgehen! Zum Bau dieses Nervensystems sind dem Kinde Stoffe, die im Zucker enthalten sind, nötig; sie wird also das Verlangen nach Süßigkeiten, das die weise Natur in das Kind gelegt hat, befriedigen, ohne es in Naschsucht ausarten zu lassen.

Sie kennt die Wichtigkeit der ozonreichen Luft, die die Lunge besonders nachts einatmet; sie wird dieses Bedürfnis bei der Wohnungswahl berücksichtigen und, wenn gespart werden muß, lieber auf andere Annehmlichkeiten verzichten.

Die Richtlinien zur Sparsamkeit unserer Hausfrau weisen also auf Punkte, wo die Gesundheit und damit der Frohsinn der Familienglieder gefährdet werden. Man gewöhne sich und die Kinder an Freuden, die nicht, wie Kino, Theater und kostspielige Reisen, große Ausgaben erfordern, zur Freude an der Natur, an

kleinen Wanderungen, an Selbstbetätigung im eigenen Heim, an Tieren.

Weiter spart unsere Hausfrau, wenn sie bei kleinen Reparaturen oder andern Verrichtungen innerhalb des Hauses den Handwerker ersetzt. Den meisten, die an Fleiß und Arbeitswillen Großes leisten, fehlt es hierzu nur an Selbstvertrauen. Zweitens spart sie durch Hausschneiderei. Wenig wird bei einem andern großen Budget-Posten — der Wäschereinigung — gespart.

Ein getragenes Hemd, das wochenlang gelegen hat, wird nur nach sorgfältigem Waschen und Kochen sauber und hell, während ein Hemd, das nach Ablegen bald ins lauwarme Wasser kommt, mit dem vierten Teil von Zeit und Material gereinigt wird. Wer das erprobt hat, wird hierin überlegend sparen.

Es gibt auch kaum Flecken (auch die Obstflecken nicht), die nicht einer sofort angewandten Heißwasser-Behandlung weichen. Auch die teure chemische Reinigung, — die vielfach nur auf Wasserbehandlung und kunstgerechtem (beim Schneider abzusehenden) Plätten beruht — kann meist gespart werden.

Auch in der Küche kann viel gespart werden. Nicht jede Hausfrau weiß, daß zu stark erhitztes Fett an Nährwert verliert, zu schwach erhitztes schlecht schmeckt; daß Siedfleisch, in kaltem Wasser aufgestellt, einen großen Teil seines Nährwertes allmählich an dieses abgibt, während, wenn es in kochendes Wasser kommt, sofort seine Poren schließt, also seine Kraft behält. Dasselbe gilt für Braten im Fett: Das Fleisch muß rasch auf beiden Seiten angebraten werden. Aus dem Gesagten geht hervor, daß Suppenknochen, die alle Werte an die Brühe geben sollen, kalt aufgestellt werden müssen.

Weiter wird in der Küche gespart dadurch, daß möglichst alles verwertet wird; also z. B. das beim Putzen der Gemüse und Salate Abfallende wird, nach sorgfältigem Reinigen, durch die Fleischmaschine getrieben, in etwas Fett und Wasser gedämpft, durchpassiert und mit Mehlschwitze zu einer wohlschmeckenden, nahrhaften Suppe verkocht unter Zuhülfenahme des Selbstkochers. Man bediene sich zum Schälen der Kartoffeln eines Kratzers, da mit dem Messer durch zu dicke Abschälung große Verluste entstehen.

Man kauft die Vorräte (die durch Aufbewahren nicht verlieren), wie Zucker, ungebrannten Kaffee, Reis, Hülsenfrüchte, Zündhölzer, Papier &c. ganz bedeutend billiger für den Jahres- als Wochenbedarf. Die Rationierung des Zuckers macht freilich heute größere Anschaffnngen darin unmöglich. Die Hausfrau spart auch Brennmaterial, wenn sie die Asche, die noch viele unverbrannte Teile enthält, durch ein Stück Drahtgeflecht siebt und — sobald die Speisen fertig sind — sofern man im Kohlenherd kocht, die Kohlenglut dick damit bestreut. Andern Tags genügt, wenn die fast ganz verglimmte Asche entfernt ist, ein Stück Brikett zum Neuanfachen des Feuers. Weiter: auf stark kochenden Töpfen kommt ein zweiter fast zum Kochen. Suppen und Braten, Sauerkraut &c., die durch Aufwärmen nicht verlieren, koche man für zwei Tage. Selbstverständlich soll in jeder Küche ein Selbstkocher stehen und täglich in Gebrauch kommen.

Durch sorgfältiges Erhalten des Vorhandenen ist viel Neues zu ersparen. So z. B. gewinnen neue Stiefelsohlen bedeutend an Haltbarkeit, wenn sie mit Leinöl einigemale tüchtig eingerieben werden. Absätze, die stets an einer Seite sich schief treten, werden nur dort mit einigen Nägeln beschlagen. Neue Hemden werden schon beim Zuschneiden unterm Arm mit doppelten Stoffstückchen belegt. (Die Stelle, welche stets sonst zuerst schadhaft wird.)

Wer sich gewöhnt, derlei zu beachten, wird bald an Vielem ähnlich sparen lernen und Mittel dadurch freibekommen für geistige Genüsse. Isa von der Lütt.

Lebenskunst heißt: sich mit dem Alltag auf guten Fuß stellen.

* * *

Das beste Mittel gegen böse Gedanken sind gute Taten. M. S.

Zur Aufbewahrung der Kartoffeln im Winter.

(Nachdruck verboten.)

Die Aufbewahrung der Kartoffeln im Winter, damit diese weder erfrieren noch verfaulen oder stark einschrumpfen oder früh austreiben, ist keine leichte Sache. Allgemein gilt als Regel, die Kartoffeln möglichst kühl und trocken zu lagern. Viele verstehen aber unter „kühl" derart kalt, daß die Temperatur nur wenig über dem Gefrierpunkt steht. Nun ist aber die Beobachtung gemacht worden, daß die Kartoffeln schon bei einer Temperatur von 2—3 Grad über dem Nullpunkt einen süßlichen Geschmack bekommen. Doch ist dies noch nicht der direkten Einwirkung von Frost zuzuschreiben, aber immerhin läßt sich dies Süßwerden vermeiden, wenn man dafür sorgt, daß im Winter die Temperatur des Kartoffelkellers nie unter 4—5 Grad Wärme herabsinkt. Zwar verliert sich dieser süßliche Geschmack allmählich wieder, sobald die Temperatur im Keller gegen das Frühjahr hin höher steigt oder sobald die Kartoffeln in einen etwas wärmern Raum verbracht werden. Zu warm darf es den Kartoffeln aber auch nicht werden, ebenso auch nicht allzu trocken, sonst verdunstet zu viel Wasser in den Kartoffeln, diese werden dann welk und schrumpfen zusammen, oder treiben vorzeitig aus, wodurch sie an Qualität und Gewicht bedeutend einbüßen.

Die geeignetste Temperatur eines Überwinterungsraumes für Speisekartoffeln ist 6—10 Grad Wärme, unter keinen Umständen darf diese weniger als 4—5, oder mehr als 12 Grad betragen. Wie schon erwähnt verliert sich zwar der süßliche Geschmack der in Räumen von nur 1—3 Grad Wärme aufbewahrten Kartoffeln bei steigender Temperatur wieder, aber so schmackhaft wie vorher werden sie nicht mehr. Erst wenn die Temperatur auf und unter den Nullpunkt sinkt, leiden die Kartoffeln durch den Frost Schaden, doch sind sie deshalb noch nicht verloren. Durch allmähliches Auftauen und mehrstündiges Einlegen in kaltes Wasser, das mehrmals erneuert werden muß, kann der Frost und der süßliche Geschmack größtenteils wieder herausgezogen und die Kartoffeln können dann noch in der Küche verwendet werden. Sobald aber eine Kälte von unter 3 Grad auf die Kartoffeln längere Zeit eingewirkt hat, sind sie nicht mehr zu gebrauchen, weder zu Nahrungs- noch zu Futterzwecken. In Kellern, die keinen Zement- oder Holzboden haben, schütte man die Kartoffeln niemals auf den bloßen Erdboden, sondern lege zuerst einige Bretter, die man auf zwei Hölzern aufliegen läßt, stoße die Bretter nicht ganz aneinander, damit die Luft von unten zu den Kartoffeln gelangen kann und erst auf diese Holzpritsche schütte man die Kartoffeln, jedoch in keiner über 15—20 Zm. hohen Schicht, da sich dieselben sonst zu sehr erwärmen und dann viel eher Neigung haben zum vorzeitigen Auskeimen. Den ganzen Winter hindurch unterlasse man nie, bei milder Witterung den Keller gehörig zu lüften. G.

Kopf- und Haarpflege.

(Nachdruck verboten.)

Auf Kopfhaut und Haaren bleibt wegen ihrer fettigen Oberfläche Staub und Schmutz leicht haften. Deshalb ist eine regelmäßige Abwaschung für das Gedeihen und Wachstum des Haares unerläßlich.

Mädchen und Frauen nehmen eine Kopfwaschung am besten abends vor. Zunächst wird das Haar sorgfältig ausgekämmt und durchgebürstet. Dann reibt man mit den gespreizten Fingerspitzen viel Seife mit warmem Wasser in die gesamte Kopfhaut ein, indem man von Stelle zu Stelle über den ganzen Kopf geht. Darauf bürstet man den Seifenschaum von oben nach unten durch die Haare rings um den Kopf. Nun folgt eine gründliche Abspülung von Kopf und Haaren mit reinem lauem Wasser, wozu man am besten eine Dusche (Irrigator) benutzt, oder man schöpft aus einem großen Waschbecken mit einer Tasse so lange reines laues Wasser über Kopf und Haare, bis es ganz klar abfließt. Das

Abtrocknen wird mit einem weichen, gewärmten Handtuch vorgenommen, wobei namentlich die Kopfhaut gut bearbeitet wird. Dann folgt mit dem vorher gut gesäuberten Kamm ein zartes Auskämmen zunächst mit dem weiten Kamme, dann mit dem engen, zum Schluß folgt das Ausbürsten. Nun läßt man die Haare bis zur gänzlichen Trocknung unter Vermeidung von Zugluft frei herunterhängen. Vor dem Zubettgehen bedeckt man das gebundene oder leicht geflochtene Haar mit einem Netz oder einem leichten Häubchen.

Das männliche Geschlecht kann bei seiner kurzen Haartracht die Wohltat des Kopfwaschens viel leichter und öfter genießen, was namentlich beim Vorhandensein von Schuppen (Schinnen) geschehen soll. Jede zweite Woche möge man sich den Kopf waschen zur Kräftigung und Gesundung des Haarwuchses. Wer eine fettige Kopfhaut hat und öfter Öl (Pomade) gebraucht, das auf dem warmen Kopf leicht ranzig wird, dadurch reizt und schädlich wirkt, möge noch öfter eine Waschung vornehmen.

Das Handwerkszeug zur Haarpflege (Kamm und Bürste) soll stets in gutem Zustande sein.

Beim täglichen Kämmen und Bürsten beabsichtigt man zunächst ein Auflockern, Ordnen und Glätten des Haares; es dient aber auch zur Reinlichkeit und Lüftung desselben, sowie zur Belebung der Kopfhaut durch Anregung des Blutzuflusses und der Drüsentätigkeit. Dabei soll die Bürste mit ihrem dichten Bestand der zahlreichen Borsten die Ordnung und oberflächliche Reinigung des Kammes vervollständigen, soll aber auch für Glätte und Glanz des Haares sorgen. Der Kamm darf nie scharfzähnig sein und kratzen. Die Stärke der Bürste richtet sich nach Menge, Fülle und Länge des Haares: je voller das Haar, um so kräftiger muß die Bürste sein.

Es ist selbstverständlich, daß zur Reinigung und Ordnung dienende Gerätschaften selbst rein und tadellos sein müssen. Bei Kamm und Bürste ist dies leider sehr oft nicht der Fall. Fettiger Schmutz zwischen den Zinken des Kammes oder auf dem Grunde der Bürste verschmutzt natürlich die Haare noch weit mehr. Abgebrochene oder gespaltene Kammzinken reißen und zerren an den Haarwurzeln in schädlicher Weise. Die Entfernung des Schmutzes zwischen den Zinken darf nicht mit Scherenspitzen oder Nadeln geschehen, weil diese scharfen metallenen Werkzeuge die Politur der Zinken verletzen und diese zum Spalten bringen. Die richtige Reinigungsart des Kammes besteht im Waschen mit warmem Seifenwasser und scharfer Nagelbürste, oder man zieht ihn nach vorheriger Aufweichung in Seifenwasser kämmend durch ein straff gehaltenes Bündel Zwirnfäden hin und her, bis aller Schmutz gründlich entfernt ist. — Auch warmes Wasser, mit einigen Tropfen Salmiakgeist versetzt, leistet gute Dienste.

Auch die Bürste hat eine öftere Reinigung mit warmem Seifenwasser sehr nötig, denn bei dem einfachen Auskämmen mit einem Kamme pflegen stets Borsten abzubrechen und zu spalten. Die Waschung nimmt man am besten in der Weise vor, daß man immer zwei Bürsten zusammen wiederholt in warmes Seifenwasser taucht und dabei die eine mit der andern ausbürstet. Nach mehrmaligem Abspülen in reinem Wasser und darauf tüchtigem Ausschwenken legt man die Bürste zum Trocknen mit den Borsten nach unten auf ein zusammengelegtes trockenes Tuch, aber weder in die Sonne noch an den warmen Ofen.

Da manche Haarleiden, die man den Menschen nicht ansieht, übertragbar sind, bediene man sich überall, auch in seiner Familie, stets nur seines eigenen Kammzeuges; besonders nötig ist dies in öffentlichen Toiletten und Badeanstalten.

Dr. Gerner.

Haushalt.

Gefrorenes Fleisch wird zarter. Man soll im Winter das Fleisch, wenn irgend möglich, am Tage vor dem Verbrauch kaufen und über Nacht im Freien gefrieren lassen. Schon „abgehängtes" Fleisch ist zarter als wie frisches. Ganz besonders günstig in dieser Hinsicht wirkt

die Kälte auf das zähe Bindegewebe und macht schon nach sechsstündigem Frieren das Fleisch ungefähr um 50 Prozent zarter, wie Untersuchungen im hygienischen Universitätsinstitut in Würzburg bewiesen haben. Dadurch wird das Fleisch nicht nur gesundheitlich bedeutend wertvoller, weil leichter verdaulich und im Körper besser ausgenutzt, sondern durch die nachherige schnellere Kochzeit spart man auch Brennmaterial. Die Versuche haben ferner dargetan, daß Frost gerade auf die zäheren, also billigeren Fleischstücke viel ergiebiger einwirkt, weil sie mehr Bindegewebe enthalten, als auf die schon an und für sich zarteren (Lende, Filet). Man kann also durch Gefrierenlassen billiges, zäheres Fleisch fast ebenso zart, wohlschmeckend und verdaulich bekommen wie die teuern Stücke. Freilich wird das Fleisch alter und abgearbeiteter Tiere niemals so zart werden wie das von jungen und gut gefütterten. Dr. Sch.

Frische und alte Eier soll man nie zusammen kochen, weil die alten Eier schneller hart werden als die frischen. Je älter das Ei ist, desto dickflüssiger, konzentrierter ist das Eiweiß. Das kommt daher, daß die Schale des Eies porös ist, daß deshalb durch sie hindurch Wasser verdunsten kann und daß das Ei beim Liegen an der Luft tatsächlich Wasser verliert (täglich 0,01—0,02 Gr.). Nun hat aber dickflüssiges, konzentriertes Eiweiß die Eigenschaft, viel leichter und schneller zu gerinnen. Infolgedessen werden die Eier um so leichter hart, je länger sie an der Luft gelegen haben. Kocht man also alte und frische Eier zusammen, so werden die alten Eier mit ihrem konzentrierten Eiweiß schneller hart als die frischen, und man erhält bei gleicher Dauer des Kochens verschieden harte Eier.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Küche.

Kochrezepte.

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

Erbsensuppe (f. 8 Personen). 3 Ltr. Wasser, 500 Gr. gelbe Erbsen, 1 Lauchstengel, 30 Gr. Fett, Brotwürfel. Die Erbsen werden in kaltem Wasser eingeweicht und am folgenden Tage mit dem Einweichwasser aufs Feuer gesetzt, 3—4 Stunden gekocht und über geröstete Brotwürfelchen angerichtet. Man kann auch Gerste, Sago oder Reis mitkochen. Vorkochzeit für die Kochkiste 20 Min.

Fisch mit Reis und Tomatensauce. Bereitungszeit 2 Std. Zutaten: 1 Kg. Fisch (Schellfisch &c), 125 Gr. Reis, Tomatenpüree, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, 1 Teelöffel Fleisch-Extrakt, Butter.

Der Fisch wird geschuppt, ausgenommen, gesäubert und in ziemlich scharf gesalzenem Wasser mit Zwiebel und Lorbeerblatt weich gekocht (ungefähr 10 Minuten). Bevor man den Fisch vorgerichtet hat, setze man den Reis mit 3 Tassenköpfen voll Wasser und 1/2 Teelöffel Fleisch-Extrakt, Butter, nebst dem nötigen Salz an und koche ihn weich. Auch bereite man vorher die Tomatensauce. Die Sauce muß gebunden sein. Den inzwischen abgekochten Fisch enthäutet und entgrätet man, zerpflückt ihn in nußgroße Stücke und legt sie in eine ausgestrichene und mit geriebenem Brot bestreute Auflaufform. Auf die Fischstücke streicht man den weich gekochten Reis und gießt über das Ganze die Hälfte der Tomatensauce. Die Masse wird im Ofen gut 1/2 Stunde gebacken, bis die Oberfläche gelbbräunlich ist. Die zurückgelassene Sauce wird extra zu dem Auflauf serviert. L.

Gebratenes Kalbsherz. Für 3 Personen. Zutaten: 1 Kalbsherz, Salz und Pfeffer, 1 Eßlöffel Fett, Bratengemüse, 1 Tasse heißes Wasser. Das Kalbsherz wird sauber gewaschen, getrocknet, mit Salz und Pfeffer eingerieben, ganz oder halbiert mit dem Bratengemüse in heißem Fett schön gelb gebraten, mit heißem Wasser oder Fleischbrühe abgelöscht und unter fleißigem Begießen weich gebraten. Zubereitungszeit: 1 3/4 Stunden.

Gröstel. Für 3 Personen. 375 Gr. Fleischresten, 375 Gr. gekochte Kartoffeln, 2 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 1/2 Eßlöffel Salz. Man schneidet die Fleischresten fein, ebenfalls die kalten, geschälten, weichgekochten Kartoffeln. Nun bratet man in heißem Fett die geschnittenen Zwiebeln gelb, gibt das Fleisch samt den Kartoffeln zu, salzt, und bratet alles zu einem schönen Kuchen. Zubereitungszeit: 1/2 Stunde. Gr. Schweiz. Kochbuch.

Nudelspeise. Zu den in Salzwasser weichgekochten Nudeln (oder Makkaroni) wird folgende Sauce bereitet: Das nötige Mehl wird in Butter oder Fett ganz schwach geröstet, mit Nudelwasser abgelöscht und zu einer glatten Sauce verkocht. Vor dem Anrichten fügt man etwas Zitronensaft und kleingeschnittene Essig- oder Salzgurken bei und gießt die Sauce recht heiß über die Nudeln oder serviert sie extra dazu.

Gemischter Salat. Eine sehr hübsche Salatplatte läßt sich herrichten von in Salzwasser abgekochtem, mit Öl, Zitrone und etwas Zwiebel angemachtem Blumenkohl und gekochten roten Rüben (Randen). Der Blumenkohl (womöglich ganz gelassen) kommt in die Mitte der Platte, außen herum wird kranzförmig der andere Salat garniert.

Zwetschgenklöße. Frisch gesottene Kartoffeln werden fein zerdrückt, ungefähr der vierte Teil grobes Griesmehl darunter gemischt, 1—3 Eier und etwas Salz hinzugetan,

so daß ein fester Teig daraus wird, den man leicht auswallt.

Gedörrte, gekochte Zwetschgen (man kann auch frische nehmen) werden ausgesteint, je zwei zusammengedrückt und in ein Stückchen von obigem Teig eingewickelt, worauf man dies zu einem runden Kloß mit der Hand formt. Wenn alle geformt sind, gibt man sie in kochendes Salzwasser, läßt sie fünf Minuten kochen und nimmt sie heraus, nachdem man zuerst einen probiert hat, ob sie gar sind. Zuletzt werden die Klöße mit in Butter gerösteten Brosamen überstreut.

„Veget. Küche".

Trusenkuchen. 500 Gr. Mehl, 30 Gr. Hefe, 2 Eier, 1 Prise Salz, 5–8 Eßlöffel Trusen, 3–4 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Butter. Von obigen Zutaten (wobei die Trusen und die Butter erwärmt werden) bereitet man einen Hefeteig, wallt ihn 2–3 Zm. dick aus, legt ihn auf ein Kuchenblech, läßt ihn gut gehen, bestreicht ihn mit zerlassener Butter und backt ihn im Ofen schön gelb.

Weihnachtsbackwerk.

Anisgueteli. 500 Gr. Mehl, 500 Gr. Zucker, 4 Eier und 1 Löffel Anis. Die Eier werden mit dem Zucker gut gerührt, Anis und Mehl darunter gewirkt, der Teig ausgewallt, ausgestochen, oder das Modell darauf gedrückt und die Brötchen auf ein bestrichenes Blech gelegt. Man läßt sie über Nacht abtrocknen und bäckt sie andern Tags in mäßiger Hitze.

Mailänderli. 500 Gr. Mehl, 250 Gr. Zucker, 250 Gr. Butter, 2 Eier und 2 Eigelb, Zitronenrinde oder Zimt. Alles zu einem Teig gewirkt, dieser kleinfingerdick ausgewallt, mit Förmchen ausgestochen, mit Eigelb bestrichen und gebacken.

Basler Brauns. 250 Gr. geriebene Mandeln, 250 Gr. Zucker, 125 Gr. geriebene Schokolade, 3–4 Gr. Zimt, 2–3 Löffel Wasser. Zu einem Teig verarbeiten, mit kleinen Förmchen, welche mit Zucker ausgestreut werden, ausstechen, oder Häufchen bilden. Man läßt sie trocknen, nicht backen.

Englische Biskuits. 250 Gr. Mehl, 125 Gr. Butter, 125 Gr. Zucker, 3 Eigelb und nach Belieben Zimt, Rosinen, Ingwer, Zitronen. Alles zusammen zu einem Teig anrühren, kleine Biskuits ausstechen und in mäßiger Hitze backen. Durch verschiedene Gewürzzugabe kann man viel Abwechslung in diese Biskuits bringen.

Einfaches Spongecake. 200 Gr. Gerstenmehl, 140 Gr. Zucker, 3 Eier, eine Prise Salz, 1 Zitrone, Backpulver. Der Zucker wird mit den Eigelb gerührt, das Gerstenmehl nach und nach zugegeben mit einer Prise Salz, Zitronenrinde und Saft, zuletzt Backpulver und den Eierschnee und in mäßiger Hitze backen.

Schokoladekuchen. 150 Gr. Schokoladepulver, 150 Gr. Mehl oder Bohnenmehl, 30 Gr. Reismehl, 120 Gr. Zucker, 80 Gr. Butter, 3 bis 4 Eier, Zitronensaft, eine Messerspitze Nelkenpulver, Backpulver. Butter, Zucker und Eigelb werden schaumig gerührt, die Eigelb beigegeben, nach und nach die übrigen Zutaten, zuletzt das Backpulver und der Eierschnee darunter gemischt und in gut ausgefetteter Form in mäßiger Hitze gebacken. F. K.

Gesundheitspflege.

Die Trieftuchabreibung stellt einen stärkern Eingriff dar, als die Abwaschung, weil das kühle Wasser auf den ganzen Körper zugleich einwirkt. Sie wird hauptsächlich angewendet nach Schwitzprozeduren, wie Dampfbad, Heißluftbad, Ganzpackungen, wenn keine Badeeinrichtung zur Verfügung steht. Auch bei Fieber leistet sie hie und da gute Dienste. Dr. Keller beschreibt sie in seiner Broschüre: „Abhärtung, Verweichlichung, Erkältung" wie folgt: Zwei Bettlaken, 2–3 Meter lang und 1½–2 Meter breit, werden auf der Längsseite zu einer Faltenkrause zusammengerafft, so daß die Krause 10–15 Zm. lang ist. Das eine Tuch taucht man in kühles Wasser, windet es leicht aus, und nun steht der Patient mit hochgehaltenen Armen vor der Badefrau, ihr den Rücken zukehrend. Diese wickelt nun das Tuch in der Weise rasch um den Körper des Patienten, daß sie unter der linken Achselhöhle anfängt, über die Brust unter der rechten Achselhöhle weiterfährt, die Patientin auffordert, die Arme an den Körper anzulegen und den Rest des Tuches über die rechte und linke Schulter legt. Der Zipfel wird am Hals gut festgesteckt. Damit das Laken am ganzen Körper gut anliegt, wird es zwischen die Beine eingeschlagen, mit diesen festgeklemmt. In großen, kräftigen Strichen reibt man auf dem Tuche, nicht mit diesem. Wichtig ist, daß die Prozedur sehr schnell, in wenigen Sekunden ausgeführt ist, damit der Patient nicht zum Frösteln kommt. Das nasse Laken wird nun schnell wieder abgenommen, das trockene in derselben Weise umgelegt. Stark frottieren. Je gröber das Tuch und je feuchter, desto größer ist der mechanische Reiz und umso stärker ist nachher die Reaktion.

Krankenpflege.

Der Typhus beginnt gewöhnlich mit Mattigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit und Frösteln, und erst nach längerer Zeit setzt die eigentliche Krankheit mit hohem Fieber ein, welches von da ab meist drei Wochen lang mit geringen

Schwankungen anhält, um dann nach und nach zur Norm zurückzukehren.

Außer den Erscheinungen des Fiebers (Kopfschmerz, trockene Haut und Lippen, starker Durst) stellen sich bald Durchfälle ein, die ihres Aussehens wegen erbssuppenähnlich genannt werden. In der zweiten Woche bemerkt man am Bauch und Rücken und Schenkeln kleine rote Fleckchen, welche auf Fingerdruck verschwinden und Roseolae genannt werden. Die Kranken liegen meist teilnahmslos im Halbschlummer und sind benommen, oder sie sprechen irre, phantasieren und sind kaum im Bett zu halten. Gewöhnlich husten sie etwas, hören schlecht und nehmen wenig Nahrung.

Dieser Zustand ändert sich im Beginn der dritten Woche; das Allgemeinbefinden bessert sich, das Fieber geht herunter, Appetit stellt sich ein und so gehen die Kranken langsam in das Rekonvaleszenzstadium über. Selbstverständlich ist bei den ersten Anzeichen der Arzt zu holen. Seine Weisungen sind streng zu befolgen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Da die Empfänglichkeit für Masern eine fast allgemeine ist und sozusagen jeder Mensch in seinem Leben die Krankheit einmal durchmacht, so läßt sich die Frage aufwerfen, ob es überhaupt einen Sinn hat, seine Kinder vor der Ansteckung mit Masern zu behüten? Dr. Bernheim schreibt in seiner „Gesundheitspflege des Kindes": In der Tat ist dies unter Umständen erwünscht. Nämlich dann, wenn man es mit schwächlichen oder mit solchen Kindern zu tun hat, die vor kurzem eine schwere Krankheit durchgemacht haben. Denn der Ausgang der Erkrankung hängt außer von der wechselnden Schwere der Epidemien davon ab, mit welcher Widerstandskraft das Kind in die Krankheit eintritt. Die Übertragung der Masern geschieht fast immer durch die Erkrankten selbst. Der Ansteckungsstoff ist jedenfalls in dem von den Kranken ausgehusteten Schleim, der bei den Hustenstößen in feinsten Tröpfchen in der nächsten Umgebung verstreut wird oder an die Hände und die von ihnen berührten Gegenstände gelangt, enthalten.

Gartenbau und Blumenkultur.

Schmuck der Balkone im Winter. Kahl und öde ist jetzt die Natur draußen. Auf dem Lande bietet sich auch im Winter immer noch etwelche angenehme Abwechslung und in der Umgebung der Großstädte sind es die Parkgärten der Villenbewohner und die öffentlichen Anlagen mit den verschiedenartigsten immergrünen Pflanzen, welche die winterliche Eintönigkeit etwas beleben, aber im Weichbild, in den Straßen der Großstadt ists jetzt kahl und öde, seit von den Balkonen der Häuser herab keine Blumen und grünen Topfpflanzen die grauen Häuserfronten mehr beleben. Umsomehr ist es zu begrüßen, daß in manchen Städten die Hausbesitzer das löbliche Bestreben zeigen, ihre Balkone und Veranden auch mitten im Winter mit frischem Grün zu bekleiden und dazu eignen sich die winterharten Arten von Koniferen, sowie die deutsche Fichte oder Rottanne am besten. Letztere, die ja in unsern Wäldern in großer Zahl kultiviert wird, kann man schon fertig ausgebildet für wenig Geld beim Förster kaufen. Man kann diese aber auch selbst aus Samen heranziehen, indem man bei herbstlichen Waldspaziergängen einige der in ältern Tannenwäldern oft massenhaft herumliegenden Tannzapfen mit nach Hause nimmt und die Samen aus den Schuppen heraus in mit feuchter, sandiger Erde gefüllte Töpfe aussät. Die auskeimenden Pflänzchen werden dann zuerst einzeln in gewöhnliche Blumentöpfe und erst ein Jahr später in Pflanzenkübel versetzt und anfangs Winter auf den Balkon hinausgestellt, wo man sie auch bei nicht allzusonnigem Standort im Sommer stehen lassen oder beidseitig vor den Hauseingang stellen kann. Außer zeitweisem durchdringendem Gießen mit alter, verdünnter Jauche oder Flußwasser und nachheriger Bodenlockerung bedürfen diese immergrünen Balkonpflanzen keiner besonderen Pflege und bilden in ihrem prächtig dunkelgrünen Kleide einen schönen Schmuck der Balkone im Winter.

—r.

Frage-Ecke.

Antworten.

68. **Holzzementböden** werden nach wenigen Jahren glatt und unansehnlich. Besser sind die Plättliböden (nicht Zementplättli!). Dunkle Farben sind insofern nicht begehrt, weil man auf ihnen jeden Tritt mit staubigem Schuh gut sieht. Die „genarbten" Plättli sind nicht glatt, aber nicht so leicht zu reinigen. Graue Farbe wäre am vorteilhaftesten. Am besten eignet sich wohl ein guter Terrazzoboden, der nachher mit Öl schön sauber gehalten werden kann, jahrzehntelang hält und nicht so „heikel" ist wie dunkle Plättli.

E. K. R.

70. **Der Reis** ist nicht nur sehr nahrhaft, man wird auch nie müde, ihn zu essen, und er macht nicht dick. In China und Japan wird er an Stelle des Brotes gegessen. Kalt gewaschen und dann gedämpft, bis er gar ist,

ist er körnig, trocken und locker, so daß er zu jeder Speise — Suppe, Braten, Fisch (gebackener Aal) — gegeben werden kann. Vornehme Japaner pflegen am Schluß der Mahlzeit etwas Reis mit grünem Thee gemischt zu essen. Auch in Indien wird viel Reis gegegessen. Bei Europäern bekommt man dort oft abgekochten Reis (Wasser weggegossen) mit einer scharfen Sauce, Curry, die einige Ähnlichkeit mit unserer Senfsauce hat. Sehr gut sind auch Reissuppen — Reis mit Petersilie in Bouillon — eventuell feingeschnittene Scheiben Kartoffeln darunter oder (je nach der Jahreszeit) etwas Tomaten oder junge Kürbisse. Bekannt ist die italienische dicke Reissuppe, wo zuerst das Gemüse (kleines Gemüse, sowie Wirsing, Kartoffeln und anderes, aber keine gelben Rüben) gekocht wird und dann der Reis drankommt, zuletzt geriebener Käse. Immer muß der Reis offen und schnell kochen — 1/4 Stunde bis 25 Minuten, je nach der Qualität. Eine feinere Platte ist der Risotto: Zwiebel mit Butter gedämpft, dann den ausgesuchten, aber ungewaschenen (läßt sich bei dem jetzigen reichlich schmutzigen Reis nicht machen!) Reis dazu gemischt, nach einigen Minuten Bouillon dazu gießen und wenn sie einkocht, immer wieder beigießen und viel rühren, bis der Reis gar ist und einen ziemlich festen Brei bildet; zuletzt gibt man geriebenen Käse daran und in der feineren Küche einen Theelöffel Marsala oder Weißwein. Nach Mailänder Art pflegt man Safran beizufügen. Man kann aber auch anderes beimischen, z. B. gekochte Milken oder Krebsschwänze. Der Rest Risotto wird flachgedrückt in einer Pfanne langsam gebacken, bis er auf beiden Seiten schön knusperig ist. Den weiter oben genannten abgekochten Reis kann man in eine ausgestrichene flache Form geben, mit Käse bestreuen, ein Stück Butter darauf legen und im Backofen langsam backen lassen, bis sich obenauf eine Kruste gebildet hat. Erfrischend im Sommer ist der Reis als Salat angemacht; gefälliger fürs Auge ist die japanische Art, den Reis so in die Schüssel zu geben (ohne zu drücken), wobei er die Form des Vulkans Fusijama annimmt, und dann den oberen Teil mit allerlei pikanten Sachen — Streifen saurer Gurken, Sardellen, eingemachte Pilze — zu garnieren. Zum Schluß sei noch der Reisbrei für unsere Kinder erwähnt. Reis mit Butter gedämpft, gleich die Milch daran gegossen, und zwar jedesmal nur wenig, damit sie immer wieder einkocht; auch rühre man fortwährend und wappne sich mit Geduld, denn dieser Reis muß sehr lange kochen, wenigstens 3/4 Stunden. Der Zucker kommt zuletzt daran. Dieser selbe Reis, kalt mit geschlagenem Rahm vermengt und kalt mit Himbeersaft serviert, ist eine angenehme süße Speise für den Sommer. Ch. O.

71. Sie können die Fläche hinter dem Schüttstein mit Ölfarbe, weiß, eventuell mit blauer Umrandung ein paar Mal übermalen; nachher läßt sie sich gut abwaschen. Dieser Anstrich kommt wohl nicht teurer als Wachstuch und kann, in Übereinstimmung mit der Küchen-Einrichtung gehalten, dieser zum Schmucke dienen. Am besten wäre freilich eine Kachelwand. H.

72. Da hilft nur ein gegen Wärme isolierter Keller. Nähere Angaben auf Wunsch brieflich. E. K. R.

73. Kochen mit Gas, daß es wenig Gas braucht, lernt man weniger durch ein Buch, als vielmehr durch Anleitung seitens einer sparsamen Hausfrau, die die Gasuhr ablesen kann und selbst kocht. E. K. R.

Fragen.

74. Könnte mir jemand mitteilen, ob sich elektrische Entstaubungs-Einrichtungen vorteilhaft bewähren, z. B. auch Zeit ersparen und das mühsame Klopfen großer Teppiche reduzieren? Wie bewährt sich diese Einrichtung im Entstauben der Möbel? Daß schmutzige Stellen oder Fingerabdrücke an Möbeln &c. nachgerieben werden müssen, versteht sich von selbst. Für gütige Auskunft zum voraus besten Dank. Eine Abonnentin.

75. Wie können Zimmer, die durch Zentralheizung mangelhaft erwärmt werden, vor dem Eindringen der Außenluft möglichst geschützt werden? Da ich eine sitzende Beschäftigung habe und leicht friere, wäre ich dankbar für guten Rat. Bureauangestellte.

76. Sind Seidenstoffe (ältere aufgetrennte Blusen) auch noch zu waschen und wie? Ich möchte aus zwei solchen ein Stück machen, fürchte aber, die Wäsche könnte mißlingen. Empfiehlt sich die Panamarinde als Waschmittel? Junge Hausfrau.

77. Wer kennt ein gutes Mittel zum putzen von Spiegeln? B.

(O. F 4000 R.) 396

Verein ehemaliger Schwandschülerinnen.

Die Jahresbeiträge pro 1919 werden in nächster Zeit per Postnachnahme erhoben. Um prompte Einlösung bittet Die Kassierin: **R. Loosli-Walther.**