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

Band: 27 (1920)

Heft: 4

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: 11.07.2025

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. 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. 4. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 14. Februar 1920.

Was dich freuet,
Was dir fehle,
Suche außer dir es nie!
Greif nur in die eigne Seele:
Goldne Freude,
Trüber Sinn
Wohnt darin —
Und du selbst bereitest beide.

Zoozmann.

Gäste.

Von Marie Steiger-Leuggenhager.

(Nachdruck verboten.)

Hans Zumsteg war mit seiner Frau Elsa auf einer Erholungsreise begriffen. Endlich, nach Jahren strenger Arbeit, gab sein Geschäft ihn für ein paar Ferienwochen frei. Sein Weg führte ihn unweit der Stadt L. vorbei. Da wollte er sichs nicht nehmen lassen, seinen alten Schulkameraden und Freund Heinz aufzusuchen. Sie hatten sich lange nicht gesehen, wirklich, seit dessen Hochzeit nicht mehr. Das waren nun zehn Jahre. Spärliche Briefe waren hin und her gegangen, aber er fühlte und wußte: die Herzen schlugen in alter Freundschaft für einander; sie hatten zu viel Jugendfreude und Jugendschmerzen miteinander erlebt, als daß zehn Jährlein da viel ändern konnten. Hans Zumsteg freute sich wie ein Kind auf dieses Wiedersehen.

Am liebsten wäre er ja gleich mit der Tür ins Haus gefallen und wäre seinem Heinz, so spät wie es war, noch „auf die Bude gestiegen", wie in alten Zeiten, aber — er war ja verheiratet, da galt es Rücksichten zu nehmen. Aber auch so hätte er ihn am liebsten überrascht, ihn und sein Haus, hätte sich von seiner Frau in der Hausschürze empfangen lassen, hätte sich an seinen Tisch gesetzt zu Siedefleisch und Kartoffeln, mitten in seine Häuslichkeit hinein, hätte zugeschaut, wie eins der Kinder ums andere von Spiel oder Arbeit kam — er liebte Kinder so — überhaupt am liebsten so recht in seines Freundes Alltag hineingeguckt. Aber seine Frau litt das grundsätzlich nicht, das Überraschen. Sie gehörte nicht zu jenen, die sich einbilden, daß unter allen Umständen das Erscheinen ihrer werten Persönlichkeit alle andern Interessen eines Hauses von der Bildfläche verschwinden lassen müsse, daß die dringende Sitzung des Hausherrn nun mit Wonne geschwänzt werde, die Wäsche halbfertig stehen bleibe, der Besuch, den man eben hat, entlassen werde, der notwendige Ausgang, zu dem man fertig gerüstet steht, unterbleibe usw. Nein, sie wollten, da sie doch wohl nicht nur ein Viertelstündchen bleiben würden, schreiben, daß sie morgen kämen. Ob sie noch beifügen sollten, daß man ihretwegen ja keine Umstände mache? Umstände? Haha! Wann hatten sie zwei, Heinz und er, denn Umstände gemacht gegenseitig? Heinz würde lachen.

Was wohl aus Heinz geworden war in diesen zehn Jahren? Er meinte so innerlich, seelisch? Jetzt war das wohl alles reif geworden, was damals vielversprechend

blühte. Er war so ein lieber Geselle gewesen, so ein warmes Gemüt. Ach ja, er mußte ja einmal wieder mit ihm plaudern wie damals, man mußte sich gemütlich wieder einmal gegenseitig ausschütten; brieflich — ach diese Männerbriefe, er fühlte es ja wohl, es wurde darin immer ein bißchen zu viel von Politik und Beruf gesprochen, man war darin zu wenig Mensch. Mit Frauenbriefen mochte das wohl anders sein. Nun mußte man sich förmlich wieder kennen lernen. Und auch die Frauen sollten sich bei dieser Gelegenheit nahe kommen.

Am andern Tag kam dann auch die Antwort mit der Einladung — auf den Abend (sieben Uhr). Sie waren ein bißchen enttäuscht. Erst auf den Abend? Nun, vielleicht hatten sie es gerade ungünstig getroffen mit dem Tag, vielleicht war bei Heinzens irgend ein „großes Werk" ob und sie waren erst am Abend frei. Womit man ihnen eine Freude machen könnte? Ob er der Hausfrau ein paar auserlesene Nelken brachte — ach, das sah doch fast ein bischen förmlich aus, und Förmlichkeit zwischen ihnen? Behüte — also den Kindern etwas Süßes.

Am Abend gingen sie hin. Ob Heinz am Auslug stände und ihn mit einem schallenden Halloh empfinge? Hans Zumsteg beeilte sich unwillkürlich. Nein, ein Dienstmädchen in weißer Schürze und weißem Häubchen öffnete ihnen die Tür, nahm Schirme und Kleider ab, die andern Gäste wären schon drinnen. Noch ehe sie etwas fragen konnten, öffnete sich schon die Tür zum Salon, wo eben eine Begrüßung stattfand. Vorstellung: „Nun, ihr kennt ja einander — unser ehemaliger Klassenkamerad Meier und Frau Gemahlin, wir dachten, daß es dich freue, noch mehr alte Bekannte zu sehen und so haben wir gleich euch zu Ehren eine kleine Gesellschaft arrangiert, wie du siehst." Meier? Aber der war ihnen doch schon damals nichts weniger als nahegestanden und seine Frau Gemahlin schien eben auch nicht zu jenen weiblichen Wesen zu gehören, die nach Elsas Geschmack waren, das sah sogar er, Hans, auf den ersten Blick. Ja, und wo blieb denn so die trauliche Aussprache und die freundschaftliche Intimität? Was war seinem Freund Heinz denn eingefallen? O, weiter nichts, eigentlich wars ja auch nicht ihm eingefallen, sondern seiner Frau, als die Meldung von der Ankunft des Ehepaars Zumsteg in L. kam und Heinz die beiden gleich zu Mittag da haben wollte. Da war ihr eingefallen, daß das nicht so einfach ginge, sondern daß sie da doch Ehre einlegen sollte mit ihrer Kochkunst und daß es was Rechtes geben müsse und daß das erst zum Abend möglich wäre. Und dann war ihr eingefallen, daß es sich eigentlich auch wegen bloß zwei Gästen gar nicht recht lohnte, und daß es Mühe und Kosten eher wert wäre, wenn man da Meiers, bei denen man sich ja auch schon längst für die Einladung vom letzten Winter revanchieren sollte, gerade auch mitnahm, dann hatte man zwei Fliegen mit einem Schlag. Die Herren kannten sich ja von der Schule her. Das war der Grund. Heinz ergab sich darein, aus Gewohnheit, aber mit schlechtem Gewissen.

Ja, und nun war dafür aber auch alles aufs Schönste vorbereitet, der Tisch, mit dem guten Service bedeckt, funkelte, die reinste Festtafel, die Hausfrau — bewahre, doch nicht in der Hausschürze, nein, in ihrer schönsten Seidenbluse und tadellos frisiert, die Kinder in den neuen Matrosenanzügen ohne Schürzen, steif und ein wenig verschüchtert. Übrigens sollten sie nur guten Abend sagen und mußten nachher in der Küche bei Minna essen. Das Essen war vorzüglich, es fehlte kein Deut daran, weder am Fisch, noch am Braten, noch an der süßen Platte. Und doch schmeckte es Hans nicht. Frau Meier rühmte und Herr Meier aß für zwei. Die Unterhaltung floß ruhig fort. Man sprach von der neuen Gesetzesvorlage, über Berufliches, über Hauswirtschaftliches, über die Kinder. Aber Hans war nicht dabei, und soweit kannte er Heinz noch, um ihm anzusehen, daß er es auch nicht war. Nach und nach stockte aber das Gespräch und da fand es die

Hausfrau an der Zeit, die neuen Grammophonplatten einzuschieben, die ganz teuren. Nun sah man einmal wieder den Nutzen dieses Instruments, gegen das ihr Mann sich so lange gesträubt hatte; es half halt doch einmal wieder über den toten Punkt weg.

Es war noch nicht spät, als man auseinander ging. Meiers hatten es einen „sehr netten Abend" gefunden, Hans Zumsteg und seine Frau kehrten leer und enttäuscht in ihr Quartier zurück und fuhren am andern Morgen früh weiter.

Als sie in der Bahn saßen, meinte Frau Elsa scherzend: „So, Schatz, jetzt hab' ich wieder was gelernt. Siehst du, das hat nun ‚nach was ausgesehen', anders als wenn wir unsere Freunde so ohne Umstände hinter den Tisch setzen, wenn möglich zur Hafersuppe. Und was meinst du, wenn wir uns zu Weihnachten ein Grammophon schenkten, um unsere Gäste zu unterhalten?"

Aber Hans war nicht zum Scherzen aufgelegt. Er war verstimmt. Nach einer Weile aber nahm er doch den Faden auf. Und sie sprachen dann noch lange über Fragen der Geselligkeitspflege. Sie selbst waren dieser Art, die sie gestern erlebt hatten, ja so ungewohnt, aber sie wußten, daß sie in weiten Kreisen gäng und gäbe war. Und das schmerzte sie. Statt gerade die geistige Seite des freundschaftlichen Verkehrs zu pflegen, zu veredeln, diesen immer mehr zu verinnerlichen, reiben so viele Gastgeber ihr Kräfte auf in Tafel- und Magensorgen: was stellen wir auf, was ißt man, was trinkt man, wird alles gut klappen? Und weil solch eine Gastgeberei infolge all der Sorge, Arbeit und Kosten meist eine große hausfrauliche Leistung bedeutete, so löste man praktischerweise gerade mehrere gastliche Verpflichtungen miteinander ein. Und wenn auch die sog. „Gesellschaft" eine schöne gelegentliche Form der Geselligkeit sein konnte, wenn die rechten Leute beieinander waren, so sollte sie doch nicht die Regel sein, denn im ganzen genommen vertiefte sie nicht, sondern verflachte. Das, von dem man geistig lebt, sein Innerstes, Bestes, Wärmstes konnte man seinen Freunden ja doch nur geben, wenn man mit ihnen allein war, „unter sich".

Sie dachten an die Abende zu Hause, wo man nur bei einer Tasse Thee und einer Kleinigkeit beisammen saß mit einem Freundespaar, im Alltagskleid, wie man eben sich rasch losgemacht, und man mochte politisieren, man mochte über die Kinder sprechen, über Kunst oder über häusliche Sorgen, da war immer ein Unterton voll Wärme, ein Sichverstehen fast ohne Worte, ein Geben und Nehmen, das einen reich und glücklich machte noch lange nachdem man wieder allein war. Und diese Zeit des Zusammenseins war immer viel zu rasch herum, lange ehe man sich alles gesagt, vielleicht auch sagte man sich etwas auf der Geige oder auf dem Klavier, oder las es aus einem Buch, etwas, für das man die Worte nicht fand. Aber aus dem Grammophon?

Nein, darüber gab es nichts zu reden zwischen Hans Zumsteg und seiner Frau: sie wollten ihre Gastlichkeit pflegen wie bisher, vielleicht noch mit größerer Hingabe und mit wärmerer Überzeugung und Frau Elsa wollte gern auf den Ruf einer guten Küche und Hans auf den seines Kellers und seiner Zigarren verzichten.

Eine Vorfrühjahrskrankheit.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Kleine Ursachen — große Wirkungen! Nur wie eine Unannehmlichkeit empfindet man meist einen Nasenkatarrh, einen Schnupfen oder einen Rachenkatarrh. Aber aus solchen kleinen Übeln entwickeln sich oft schlimmere Erkrankungen, indem diese Entzündungen der oberflächlichen Schleimhäute auf die tieferliegenden übergehen. Es entstehen leicht Luftröhren-, Bronchial- und Lungenkatarrh, die man allgemein im Volke als „Brustkatarrhe" bezeichnet wegen ihrer Lage und der durch sie hervorgerufenen Schmerzen in der obern Brusthöhle. Da die feinen Verzweigungen

der Luftröhre innig mit den Lungenbläschen zusammenhängen, haben die entzündlichen Affektionen der Luftröhrenschleimhaut die Neigung, sich auf das Lungengewebe auszubreiten.

Am häufigsten treten diese Erkrankungen im Februar und März auf. Durch die monatelange trockenheiße Zimmerluft, sowie die verdorbene, rauchig-beizende Luft in Restaurationen und Festlokalen werden die Schleimhäute empfindlich und zu Entzündungen geneigt. Nun kommen die unvermittelten Temperaturübergänge des Frühjahrs, die wetterwendischen Launen der jetzigen Monate, wo häufig auf Eiskälte mit trockenen Ostwinden plötzlich Frühlingswärme mit feuchten Westwinden folgt, und umgekehrt. Das ruft dann bei nicht abgehärteten Schleimhäuten leicht Brustkatarrh hervor. Besonders werden schlecht genährte, blutleere, bleichsüchtige oder schwammig aufgedunsene Personen, ebenso schwächliche Kinder davon befallen.

Dies alles gibt beachtenswerte Winke für die Vorbeugungsmaßregeln, welche zur Verhütung dieser Erkrankung anzuwenden sind. Man muß die Schleimhäute gegen Temperaturwechsel stählen durch tägliche Gurgelungen mit kaltem Wasser und durch Gewöhnung an die Außenluft bei jeder Temperatur, also durch täglichen längeren Aufenthalt (Spazierengehen) im Freien. Man soll nicht erst vom warmen Zimmer aus das unfreundliche Wetter beschauen, ob es einen Spaziergang erlaubt, sondern mutig hinausgehen bei jeder Witterung. Dabei darf man sich nicht mit zu dicker Unterkleidung versehen, denn eine erhitzte Haut führt beim Eindringen kalter Luft naturgemäß leichter zu Erkältungen. Freilich soll man beim Gehen nicht frieren, sondern warm werden, aber diese durch Bewegung erzeugte Wärme durchdringt den ganzen Körper und bewahrt ihn vor Erkältung. Ferner soll die Haut von frühester Kindheit an durch warme Bäder mit nachfolgender kalter Dusche, sowie durch häufige kühle Abwaschungen an plötzliche Temperaturunterschiede gewöhnt werden.

Der Brustkatarrh beginnt meist unter allgemeiner Abgeschlagenheit mit Stirnkopfschmerz, Frösteln und anderen fieberhaften Erscheinungen. Dazu gesellt sich sehr bald das Gefühl von Kitzeln und Wundsein auf der Brust, stechende Schmerzen auf dem Rücken unter den Schulterblättern. Dann tritt trockener, quälender Husten ein, später Auswurf, verbunden mit schnurrenden oder pfeifenden Rasselgeräuschen in der Brust. Vernachlässigt man einen solchen akuten Brustkatarrh und führt nicht durch zweckmäßige Behandlung eine vollständige Ausheilung herbei, so wird dieser chronisch, die affizierten Schleimhäute werden immer empfindlicher, und bei der geringsten Erkältung stellt sich immer häufiger das alte schmerzhafte Leiden ein.

Zur Heilung ist vor allem nötig: Einatmung einer milden, gleichmäßig warmfeuchten Luft. Die Atmungsorgane müssen geschont werden; daher ist anhaltendes lautes Sprechen und Rauchen streng zu meiden. Man hüte sich vor scharf gewürzten oder sauren Speisen, sowie vor kalten Getränken. Dagegen wirkt sehr günstig recht warmer (nicht brennend heißer) Thee. Zur gleichmäßigen Warmhaltung des Körpers dient zunächst Bettruhe, dann einige Tage Zimmeraufenthalt. Gut bewährt haben sich stets: laue Brustwickel oder Rumpfpackung, recht warme Fußbäder und Wadenpackungen. Die Füße müssen stets trockenwarm sein. Dies wird erreicht mit warmen, groben Tüchern, im Bett durch Wärmflaschen. Der Erfolg dieser erwärmenden, schweißtreibenden Mittel besteht darin, daß die Zersetzungsstoffe („schlechten Säfte") ausgeschieden werden, der Schleim dünnflüssiger, der Husten leichter wird und die Schmerzen nachlassen; die Atemzüge erfolgen freier und tiefer.

Namentlich bei schwächlichen Kindern und alten Leuten kann der Brustkatarrh dadurch lebensgefährlich werden, daß der Schleim sich nicht genügend löst und sich in den feinsten Luftröhrchen festsetzt, was den Erstickungstod herbeiführen kann. Hier ist stets ärztliche Hilfe zu Rate zu ziehen.

„Ein Lot Vorbeugung ist besser als ein Pfund Heilung.“ Dessen möge man besonders in der jetzigen Jahreszeit eingedenk sein und durch regelrechte Ausübung der oben angegebenen Abhärtungsmaßregeln den Körper samt Schleimhäuten unempfindlich machen für Erkältungen jeder Art.

Haushalt.

Gesunde Wohnungen. Ob es sich um ein eigenes Heim oder um eine Mietswohnung handelt, muß jede Wohnung folgenden Anforderungen in gesundheitlicher Hinsicht entsprechen: Vor allem muß das Haus auf gutem, trockenem Erdreich erbaut sein, frei von jeglichem Grundwasser. Neubauten sollen mindestens 3 bis 4 Monate lang vor dem Einzug unter Dach gebracht und gut ausgetrocknet sein. Auch die Zimmer und Wände lasse man vor dem Bezug neuer Wohn- und Schlafräume gut austrocknen, indem man bei trockener, warmer Witterung Fenster und Türen weit offen stehen läßt, bei feuchter, nebliger und regnerischer Witterung aber geschlossen hält, dafür einigemal nacheinander die Öfen gehörig einheizt, damit die in Mauern, Decken und Wänden noch vorhandene Feuchtigkeit verdunsten kann. Um einer Entstehung und Verbreitung ansteckender Krankheiten vorzubeugen, sollten vor jedem Wohnungswechsel Fußböden, Decken und Wände mit heißem Sodawasser gründlich gewaschen werden, wodurch allfällig vorhandene Krankheitskeime abgetötet werden. Wenn irgend möglich, sollte man aber mit kleinen Kindern keine Neubauten beziehen, die nicht zuvor durch monatelanges Durchlüften und Heizen recht ausgetrocknet wurden, denn das Schlafen und der dauernde Aufenthalt in noch nicht ausgetrockneten Häusern wird Kindern doppelt verhängnisvoll. —r.

Schont die Linoleumteppiche! Sehr häufig weisen sonst noch gute Linoleumteppiche durch das beständige Rücken von Tischen und Stühlen Kratz- und Druckstellen auf, die sich trotz aller Mühe nicht mehr beseitigen lassen. Wer daher in die Wohnräume Linoleumteppiche oder »Läufer legt, sorge dafür, daß diese Beschädigungen ausbleiben. Das geschieht zweckmäßig dadurch, daß man alle Möbelstücke, die auf dem betreffenden Linoleum hin- und hergeschoben werden, mit kleinen Filzplatten versieht. Man schneidet aus Filz (es kann auch Fries oder Tuch sein) kleine runde oder eckige Flecke in der Größe eines Frankenstückes und leimt diese mit gewöhnlichem Tischlerleim an die Beine der Stühle, der Tische oder Bänke. Wird nun der Tisch oder Stuhl auf dem Linoleum hin- und hergeschoben, so kommt nur der Filz mit dem Linoleum in Berührung und jeder Druck wird dadurch vermieden. Selbst bei sehr schweren Möbelstücken ist eine solche Filzunterlage, die dann etwas dicker gewählt wird, von großem Vorteil. M. T.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Geröstete Ribelisuppe, *Schellfisch in Curry, Reistimbale, Orangencreme.

Montag: Gemüse-Kartoffelsuppe, Gebackene Grießklöße, Apfelkompott.

Dienstag: Hafersuppe, †Gebratenes Kalbsherz, Gehackter Kohl, Kastanien.

Mittwoch: Kohlsuppe (von Resten), †Küchenpastetli, Weiße Böhnchen in Tomatensauce.

Donnerstag: Gerstensuppe, *Kartoffeln mit Sanginafülle, Blumenkohlsalat.

Freitag: †Zwiebelsuppe, Maispudding, Eingemachte Beeren.

Samstag: Dünklisuppe, Gesottenes Rindfleisch, †Erbsenbrei, Randensalat.

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.

Geröstete Ribelisuppe. Ca. 6 Eßlöffel voll Mehl und eine Messerspitze voll ganz feines Salz werden mit lauwarmem Wasser mit der flachen Hand zu Ribeli gerieben, dann in Butter oder Fett schön gelb geröstet, in Fleischbrühe oder gesalzenes Wasser sorgsam eingerührt, eine Viertelstunde gekocht und über geschnittenen Schnittlauch oder Petersilie angerichtet.

Schellfisch in Curry. Kleinere Fische eignen sich für diese Zubereitungsart am besten. Man öffnet sie, entfernt Kopf und Gräten und schneidet passende Stückchen, die man in Mehl wälzt und kräftig brät. Zur Sauce schmort man eine kleinere Zwiebel und einen Apfel in etwas Butter, gibt etwas Mehl hinzu, sowie etwas Gewürz, Currypulver und Fleischbrühe. Wenn die Sauce fertig ist, legt man die Fischstücke hinein und läßt sie gut durchziehen. Hiezu ist Reis passend.

Kartoffeln mit Sanginafülle. Möglichst gleichmäßige Kartoffeln werden gewaschen, geschält, oben ein flaches Deckelchen abgeschnitten und mit dem Ausstecher ausgehöhlt. Z. Püree: 1/8 Liter Blut, 1/8 Liter Milch, fein gehackte Zwiebel, Salz und Majoran. Die Zwiebel wird fein

gehackt, Blut und Milch mit dem Gewürz und der Zwiebel und nach Belieben etwas Fett in einer Schüssel oder Pfanne gut durcheinander gerührt. Am besten wird das Püree im Wasserbad oder auch in der Ofenröhre, damit das Gerinnen langsam vor sich geht. Die Zubereitung ist genau wie die bei Rührei. Die Masse wird unter öfterem Rühren 15—20 Minuten gekocht. Nun wird obiges Püree mit einem Löffelchen fest eingefüllt und das Deckelchen mit etwas Eiweiß auf jeder Kartoffel festgemacht. Dann werden sie im Fett langsam gebraten oder auch zuerst angebraten und nachher mit etwas Wasserzugabe gedämpft. Die ausgestochenen Kartoffelstückli verwende man zu Suppe.

Aus „Sanginaspeisen".

Zwiebelgemüse. Zwei Tassen mittelgroße, geviertelte Zwiebeln werden mit wenig Fett braun geröstet. Darauf mit einem halben Theelöffel Kümmel, 1 Messerspitze Pfeffer, einem aufgelösten Fleischbrühwürfel und 1/2 Liter Wasser völlig weichgedämpft, mit Kartoffelmehl verdickt und das Gemüse zu Salzkartoffeln mit Randen- oder Sellerie salat serviert.

Linsensalat. 500 Gr. weichgekochte und erkaltete Linsen werden mit 1 bis 2 gehackten Zwiebeln, etwas feiner Petersilie, Öl und Essig und Salz zu Salat angemacht.

Grießköpfli mit Haselnüssen. 1 Liter Flüssigkeit, halb Milch, halb Wasser, wird zum Kochen gebracht, 1 Prise Salz, 2—3 Eßlöffel Zucker hineingegeben und 250 Gr Grieß eingerührt. Wenn der Grieß gut aufgequollen ist — in ca. 1/4 Stunde — rührt man 50 Gr. geriebene Haselnüsse hinein (es können auch gewöhnliche Nüsse sein) verrührt gut und richtet den Brei in eine kalt ausgespülte Porzellanform an. Wenn erkaltet, wird der Pudding gestürzt und mit Fruchtsauce serviert oder mit Fruchtgelee garniert aufgetragen (ohne Sauce).

Fastnachtskräpfchen. Man bereitet einen guten Hefeteig, rollt diesen auf dem Teigbrett ganz dünn aus, bestreicht ihn zur Hälfte mit einer ziemlich trockenen Fülle von Äpfeln, dürren Birnen oder Eingemachtem, überschlägt den Teig und drückt ihn am Rande fest. Nun schneidet man den Teig mit dem Kuchenrädchen in rautenförmige Stücke und bäckt die Kräpfchen in heißem Fett.

Verschlungene Fastnachtküchlein. Drei große Eier, 2 Deziliter Milch oder Rahm, 1 Theelöffel Salz, 250 Gr. Zucker, 750 Gr. Mehl, Backfett. Eier, gestoßener Zucker, Milch und Salz werden tüchtig geschlagen, das Mehl nach und nach hineingerührt. Es entsteht ein weicher Teig, der gut durchgeknetet werden muß. Nachdem er eine Stunde geruht hat, rollt man ihn 1/2 Cm. dick aus und schneidet mit dem Kuchenrädchen postkartengroße Stücke. In diese macht man drei Schnitte der Länge nach, so daß vier gleich breite Streifen entstehen, die oben und unten zusammenhalten. Nun hebt man mit der linken Hand den ersten und dritten Streifen etwas in die Höhe und biegt mit der rechten die Ecke oben rechts zurück, faßt sie mit Daumen und Zeigefinger der Linken und schüttelt, so daß die Streifen sich hübsch verschlingen, worauf das Backen in heißem Fett erfolgt. Noch schöner werden sie, wenn man das Eiweiß zu Schnee schlägt.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Möhrenmarmelade mit Äpfeln und Feigenzusatz. Auf 1 1/2 Kilo Möhren rechnet man 1/4 Kilo Feigen und 1/2 Kilo Äpfel. Man treibt die trockenen Feigen zunächst durch die Hackmaschine, weicht sie ein, kocht sie am nächsten Tage mit wenig Wasser in der Kochkiste aus, fügt sie zu dem Möhrenmus, gibt die abgeriebene Schale einer Zitrone dazu, läßt beides 1/2 Stunde kochen und fügt das Äpfelmus ohne Zucker, da die Feige genügend eigenen Zuckergehalt (15,55 %) besitzt, mit einer Tafel aufgelöster Gelatine bei und füllt sie in Gläser oder Töpfe.

Gesundheitspflege.

Über das Wechselfußbad schreibt Dr. Keller-Hoerschelmann in seinem Handbuch der Naturheilmethode: Es erfordert zwei Gefäße, in denen das Wasser möglichst handbreit über die Knöchel reichen muß. Das eine ist gefüllt mit Heißwasser, so heiß, als man es ertragen kann (40—45° C), das andere mit Brunnenwasser (12—20° C), je nach der Jahreszeit. Der Kontrast der beiden Temperaturen darf ordentlich stark sein. Die Wirkung wird dadurch sehr erhöht. Die Füße werden erst 2—3 Minuten ins heiße Wasser gehalten, dann 20—30 Sekunden ins kalte. Dann wieder ins heiße, und so wechselt man 3—4 mal. Der Wechsel kann häufiger oder weniger häufig vorgenommen werden, je nachdem längeres Verweilen in einem oder anderen Bade angenehm wird. Zum Schlusse immer kalt und abtrocknen und einige Fußübungen daran knüpfen. Damit die Füße nicht gleich wieder kalt werden, zirka 20—30 mal Fußkreisen, ebenso vielmal Fußbeugen und -strecken und Fußwippen, event. Trottbewegung, Beinschwingen &c., oder man mache rasch einen Spaziergang. Diese Wechselfußbäder sind sehr beliebt zur Verhütung der kalten Füße, zur Ableitung vom Kopf bei Entzündungen, bei Entzündungen der Schleimhäute von Nasen, Rachen, Aug und Ohr. Durch den Wechsel von heiß und kalt werden die Füße nicht so sehr verweichlicht, wie durch einfache, heiße Fußbäder.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wenn das sicherste Mittel zur Verhütung der **Tuberkulose im Kindesalter** darin zu erblicken ist, daß man seine Kinder vor dem Verkehr mit Kranken bewahrt, so begreift man, warum sie gerade unter den wenig Bemittelten so zahlreiche Opfer findet. Durch das enge Beieinanderwohnen in luft- und lichtarmen Räumen, durch die davon abhängige Unreinlichkeit der Zimmer, der Möbel, der Kleidung, der Wäsche und der Menschen selbst, und nicht zuletzt auch infolge der Sorglosigkeit, mit welcher unter derartigen Umständen der Auswurf verbreitet zu werden pflegt, sind die Infektionsgelegenheiten, sobald sich einmal ein Schwindsüchtiger in einer solchen Wohnung aufhält, ungleich zahlreicher als bei den besser situierten Klassen. So kommt es, daß die Häufigkeit der Tuberkulose geradezu mit der Wohndichtigkeit parallel geht. In voller Klarheit über diese Dinge strebt daher die moderne Tuberkulosebekämpfung vor allem eine Besserung der Wohnungen der ökonomisch schlecht gestellten Bevölkerung an. Die Tuberkulose erinnert in dieser Hinsicht stark an die Bedingungen, welche die Entstehung der englischen Krankheit begünstigen. Wie diese gedeiht auch sie da am leichtesten, wo Luft und Sonne fehlen. Wie die Rachitis ist auch sie bei Nomadenvölkern und wilden, freilebenden Tieren fast unbekannt. Glücklicherweise folgt nun der Ansteckung durchaus nicht immer zugleich auch eine schwere Erkrankung oder gar der Tod. Wir wissen heute, daß die Mehrzahl der Menschen einmal in ihrem Leben — oft, ohne daß sie eine Ahnung davon haben — Tuberkulose durchmacht und daß mit jedem Lebensjahr die Zahl der Infizierten zunimmt. Zwischen dem 11.—14. Lebensjahr beträgt in einzelnen Städten ihre Zahl schon 70—90 %, wenigstens unter den Kindern der unteren Stände. In den besser gestellten Klassen und bei der Landbevölkerung scheint sie allerdings weit geringer zu sein. Das rührt außer von der selteneren Infektionsgelegenheit daher, daß die besseren Lebensverhältnisse auch die Empfänglichkeit gegen Tuberkulose herabsetzen.

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

Gartenbau und Blumenkultur.

Wie groß soll ein Gemüsegarten für Familien- und Hausbedarf sein? Das läßt sich schwer mit nüchternen Zahlen angeben. In J. Böttners „Praktische Gemüsegärtnerei" wird der Versuch gemacht, einmal nach der vorhandenen Arbeitsleistung und dann nach der Menge des täglich verlangten Gemüses den Flächenumfang festzustellen. Man rechnet, daß eine volle Arbeitskraft mit einer Arbeitsleistung von 60 Stunden in der Woche jährlich nicht mehr als 25 Aren Gemüseland bebauen und in Ordnung halten kann. Dabei wird angenommen, daß zwar verschiedene, auch feinere, aber nicht zu vielerlei Gemüse verlangt werden; denn je mannigfaltiger die Arbeiten sind, um so schwerer sind sie zu bewältigen. Es wird auch angenommen, daß die Verhältnisse, z. B. der Boden, günstig sind. Der Mann muß auch kräftig und fleißig sein. Für eine schwächere Arbeitskraft, z. B. für eine Frau, würde schon ein 12½ Aren großer, reiner Gemüsegarten Arbeit genug gewähren. Auch wenn vielerlei, und namentlich feinere Gemüse verlangt werden, bringen 12½ Aren Land für eine volle Arbeitskraft ausreichend Beschäftigung.

Wenn für die Pflege des Gemüsegartens täglich nur einige Arbeitsstunden zur Verfügung stehen, wenn der Gärtner oder die Arbeitsfrau noch anderweitig Beschäftigung haben, oder auch z. B. ein Beamter oder Handwerker mit sitzender Lebensweise täglich einige bestimmte Stunden mit angenehmer und nützlicher Gartenarbeit verbringen will, so können wir den passenden Flächenumfang nach obigen Angaben abmessen:

wöchentlich 60 (täglich 10) Stunden 1250 bis 2500 Quadratmeter
wöchentlich 6 (täglich eine Stunde) 125 bis 250 Quadratmeter

und so weiter.

Das wäre ein Anhalt. Aber ich verwahre mich ausdrücklich gegen die Annahme, daß eine solche Rechnung immer und überall stimmen soll. Hier ist leichter Boden, dort schwerer. Hier ist verunkrautetes oder unkrautwüchsiges Land, dort sauberes. Hier ist ein geübter, flotter Arbeiter, dort ein peinlicher oder gar etwas unbeholfener. Hier werden Gemüse verlangt, die in Anzucht, Pflege und Ernte viel Mühe machen, dort begnügt man sich mit den gewöhnlichen.

Für das erste Jahr sollte lieber ein größerer Teil des Gartens mit Kartoffeln oder ganz einfachen Gemüsen, Buschbohnen usw. bebaut werden, die sich leicht in Ordnung bringen lassen und keinen großen Anspruch machen. Dem übrigen Land kann dann die doppelte Pflege zugewendet werden. Später, wenn in einem Garten erst genügend Erfahrungen vorliegen, läßt sich der Anbau bestimmter, gut gedeihender und viel begehrter Gemüse leicht ausdehnen.

Und nun der zweite Teil der Frage: **Welche Fläche ist nötig, um den täglichen Gemüsebedarf einer Haushaltung zu befriedigen?** Rechnen wir eine Durchschnittshaushaltung von sechs Köpfen, so wird, um täglich Gemüse auf den Tisch zu bringen, mindestens

eine Fläche von 250 Quadratmetern erforderlich sein.

Es wird dabei angenommen, daß ein großer Teil des Landes zwei- auch dreimal im Jahre bestellt wird und daß jedes Gemüse in der Woche einmal auf den Tisch kommen darf. Der Winterbedarf und das notwendige Einmachegemüse kann von der angegebenen Fläche von 250 Quadratmeter bei geschickter und energischer Bodennutzung und in gutem Boden zum großen Teil mitgenommen werden. Werden aber größere Ansprüche gestellt, namentlich in bezug auf Auswahl und Abwechslung in Gemüsen, so wird für jede Person, die zu beköstigen ist, eine Gemüsebaufläche von 100 Quadratmeter gerechnet. Gemeint ist in allen diesen Fällen bestes Gemüseland. Von gewöhnlichem Land wäre die doppelte oder dreifache Fläche nötig.

Frage-Ecke.

Antworten.

9. Wenden Sie sich betr. Waschanstalt an die Frauenkolonie Ottenbach bei Affoltern am Albis, die Wäsche zur Besorgung annimmt und sie gewissenhaft besorgt. R.

10. Wenn Ihre Bohnen roh in Flaschen eingemacht, nicht weich werden, liegt dies an der Zubereitung. Zu diesem Verfahren dürfen nur ganz junge, zarte Bohnen verwendet werden, die man 24 Stunden mit Salz bestreut liegen läßt (auf 1 Kilo Bohnen 100 Gr. Salz). Das Wasser, das den Bohnen entzogen wurde, wird nun ganz abgeschüttet und die Bohnen ohne jede Zutat in die Flaschen gefüllt, verkorkt und paraffiniert. Vor dem Gebrauch werden sie verschiedene Male in kaltem Wasser gewaschen, 1/2 Stunde vorgekocht. Abends in die Kochkiste gesetzt und wenn nötig am nächsten Morgen nochmals. Nach vielerorts gemachten Erfahrungen ist eine zweite Einsetzung nicht notwendig und diese einfache Art der Konservierung ist sehr beliebt. F. K.

10. Durch Einweichen in heißem Wasser (1/2 Stunde) und Fertigkochen in siedendem wurden meine auf die gleiche Art eingemachten Bohnen immer vollständig weich. Kochzeit ca. 1 Stunde. Frau Dr. M.

11. Wie ich höre, sollen sich die Sägemehlöfen bewähren; sie werden am Morgen eingefüllt und brennen den Tag über ohne besondere Bedienung. Wer in gewöhnlichem Ofen Sägemehl brennt, sollte vorsichtig mit dem Material umgehen, um Explosionen zu verhüten. E.

12. Sind die Rostflecken nicht zu alt, so bringen Sie solche mit Zitronensaft weg. Die Flecken, d. h. das nasse Wäschestück, wird über den Dampf gehalten und Zitronensaft darauf getröpfelt, bis der Rost weg ist. Sauerkleesalz kann auch auf die Flecken gestreut, muß aber rasch ausgewaschen werden. Frau C.

12. Rostflecken werden mit Kleesalz oder Zitronensäure aus Tisch-, Bett- und Leibwäsche entfernt. Man legt die befleckte Stelle befeuchtet auf den heißen Deckel des Waschhafens, bestreut sie mit Kleesalz, reibt leicht mit dem Finger und wäscht rasch aus. R.

14. Kartoffelmehl selbst herzustellen, ist unmöglich, Kartoffelgrieß hingegen wurde während der Kriegszeit öfter von Hausfrauen hergestellt, doch hat dies jetzt wirklich keinen Zweck. R.

15. Jeden Tag Eintopf-Gerichte herzustellen, wird nicht empfehlen, doch werden sie namentlich von Kindern und solchen, die gute Esser sind oder körperliche Arbeit zu leisten haben, sehr gerne genossen, da sie kräftig schmecken und sehr sättigen. Aber mehr als zweimal wöchentlich sollten sie nicht auf den Tisch kommen. Die Kocharbeit kann auch in anderer Weise vereinfacht werden, doch das würde zu weit führen, dies hier in der Antwort zu sagen. Vielleicht erscheint ein Artikel, der sich eingehender mit Ihrer Frage beschäftigt. R.

Fragen.

16. Auf diesem Wege bitte ich um gefl. Auskunft, wie man polterte (ev. auch lackierte) Möbel am besten auffrischen kann, ohne daß solche durch eigene Behandlung Schaden leiden. Zum voraus besten Dank.

Abonnentin im Baselland.

17. Kann man nicht gekochte Puddingmasse oder überhaupt dick eingekochte Breie auch in Kuchenformen gießen und als Kuchen servieren? Ich bin zum Backen nicht gut eingerichtet und sollte doch hie und da einen Kuchen auftischen. Wie würden sich andere Hausfrauen aus dieser Verlegenheit helfen? A.

Das Inhalts-Verzeichnis
für den Jahrgang 1919
des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers" kann gratis bezogen werden bei der
Expedition.

Wäsche-Monogramme.
Haben Sie Wäsche und dergleichen zum Besticken, verlangen Sie Muster und Preisliste. Tadellose Ausführung bei mässigem Preise. (O.F.2752 St.)
Arthur Niederer, Fabrikant,
714 Wald (Appenzell).