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

Band: 27 (1920)

Heft: 6

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. 6. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 13. März 1920.

Der, der des Lebens beste Güter hat,
Begehre nicht die kleinen auch zugleich!
Im Großen und im Ganzen segnet ihn
Der Gott; und macht die Sonn' ihm hellen Tag,
Was soll ihm aller kleinen Kerzen Schein?

Leopold Schefer.

Blumenpflege.

(Nachdruck verboten.)

Nicht von der Blumenpflege im allgemeinen möchte ich hier reden, denn diese ist meinen Mitschwestern sicher bekannt, sondern von Eigenheiten unserer Lieblinge, die durch neueste Forschungen erst festgestellt worden sind.

Auch die vielbeschäftigte Frau nimmt sich Zeit, eine oder mehrere Pflanzen zu hegen und zu pflegen. Es gibt zum Glück für die Vielgeplagten unter uns solche Gewächse, die nicht mit sofortigem Absterben drohen, falls man einmal das Gießen vergißt. Darunter sind sicher die Geranien zu rechnen, die eine geringe Vernachlässigung ertragen können, ohne sofort einzugehen. Es gibt aber Topfpflanzen, die sofort anfangen zu kränkeln, falls eine andere als die gewohnte Person das Gießen besorgt. Und damit berühre ich ein Kapitel, das Professor Bose in Bengal zum Ziel seiner Studien gemacht hat. Er kommt durch langjährige Beobachtungen, unterstützt durch ganz ausgezeichnete, besonders fein konstruierte Instrumente zu dem Schlusse, daß die Pflanzen Nerven haben wie wir, und daß sie „fühlen". Das würde erklären, daß eine Pflanze bei einer Blumenfreundin gedeiht, bei einer andern aber nicht. Es handelt sich also nicht nur um den Wechsel in der Pflege, der sich naturgemäß in der Menge des zugeführten Wassers zeigt, sondern um das Gefühl der Pflanzen, um die größere oder kleinere Sympathie, welche sie ihrer ständigen Pflegerin entgegenbringen.

Schon Handelsgärtner haben die Beobachtung gemacht, daß unter der Pflege gewisser Angestellter die Pflanzen nicht recht gedeihen wollen. „Er hat keine glückliche Hand," sagt man dann. Ein solcher Arbeiter täte sicher gut, den Beruf zu wechseln, denn er wird nie rechten Erfolg haben darin. Es gibt wiederum Menschen, unter deren Hand jede Pflanze fortkommt, sogar Stecklinge, die bei sorgfältigster Pflege bei andern sofort eingehen. „Die Blumen lieben mich eben," sagte mir eine Freundin, welche das Glück hat, daß unter ihrer Hand jede geschenkte Pflanze gedeiht, auch die empfindlichsten. „Aber nicht alle haben mich gern," fügte sie lächelnd hinzu, und es ist interessant, zu beobachten, daß auch bei dieser ausgeprägten Blumenfreundin eine bestimmte Primelart eingeht. Sie hat die richtige Schlußfolgerung daraus gezogen und schenkt diese Blumen sofort weiter.

Und doch konnte dieselbe Person Pflanzen, die von andern vernachlässigt wurden und einen erbarmungswürdigen Anblick boten, zu wiederholten Malen wieder zur Blüte bringen. „Sie hat eben Glück," sagen wir andern neidvoll. Sie verrät

uns, wie sie düngt, wie sie die Pflanze behandelt, aber wir erreichen nicht annähernd den gleichen Erfolg.

Viele Frauen sind leidenschaftliche Blumenfreundinnen, aber stets mit dem Resultat, daß ihre Lieblinge ein kümmerliches Dasein führen. Das hat nur dort nichts zu bedeuten, wo die Mittel zur Neuanschaffung nicht fehlen, aber wie wenige unter uns sind in dieser Lage! Da gilt es eben, herauszufinden, welche Blumen uns lieb haben, und sich dann mit diesen zu begnügen.

Ich kenne einen Forstbeamten, der es unternahm, am längsten Tag, also am 21. Juni, einen ausgewachsenen, alten, kostbaren Baum zu versetzen. Ein gewiß ungünstiger Termin, aber geboten durch verschiedene Umstände! Fachleute hatten ihm prophezeit, der Baum werde zugrunde gehen, aber siehe da, die sorgfältig ausgeführte, unter seiner Pflege und Aufsicht vorgenommene Verpflanzung gelang und der Baum erfreut den jetzigen Besitzer heute noch. Dieser Fachmann hat wiederholt behauptet, daß Tiere und Pflanzen spüren, wie der Mensch gesinnt sei. Sicher hat er noch nie etwas von den Theorien des Prof. Bose gehört und ist nur durch langjährige Beobachtungen und Erfahrungen in seinem Beruf zu dieser Überzeugung gelangt.

Abgeschnittene Blumen reagieren, in der Hand getragen, ganz verschieden, doch kommt es dabei wohl mehr auf die Beschaffenheit der Hand an; ihr Feuchtigkeitsgrad wird dabei eine große Rolle spielen.

Haben die Pflanzen „Nerven", wie dieser indische Professor durch langjährige Versuche nachweist, können sogar Bäume beim Umpflanzen einen Nervenschock bekommen und daran zugrunde gehen, so versteht man auch, daß der Zustand unserer Zimmerpflanzen von der jeweiligen Pflegerin abhängig ist. Es liegt also nicht nur am Gießen und Düngen allein, wenn Pflanzen gedeihen, sondern auch an unserer Persönlichkeit. M. L.

Fischspeisen.

(Nachdruck verboten.)

II.

Zu den warmen Saucen, die zu Fischspeisen serviert werden, gehören:

1. Weiße Sauce: In 2—3 Löffel Butter oder Fett wird soviel Mehl gedämpft, als dieses aufsaugt, mit Fischsud oder Brühe abgelöscht, tüchtig mit dem Schneebesen gerührt, bis die Sauce schön glatt ist, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß, nach Belieben mit gehackter Petersilie gewürzt und langsam kochen gelassen. Am besten wird sie nach dem Aufkochen einige Zeit in die Kochkiste gestellt.

2. Weiße Senfsauce. In Sauce Nr. 1 wird vor dem Anrichten ein Eßlöffel Senf und ein nußgroßes Stück Butter gerührt und sofort angerichtet.

3. Kapernsauce. In Sauce Nr. 1 wird etwas Weißwein und 1 Löffel Kapern gegeben.

4. Milchsauce (Bechamel). In 2—3 Löffel Butter oder Fett werden 3—4 Löffel Mehl gedämpft, nach und nach mit Milch abgelöscht unter tüchtigem Rühren mit dem Schneebesen, mit Salz und Muskatnuß gewürzt und einige Minuten kochen gelassen. Sie soll schön weiß sein, will man sie sehr fein haben, wird sie durch ein Sieb oder ein Tuch passiert.

5. Tomatensauce. In Nr. 1 oder in Nr. 4 werden einige Löffel Tomatensauce gegeben.

6. Gratinsauce (Mornay). In Sauce Nr. 4 etwas Fischsud beifügen, sowie 1—2 Löffel geriebener Käse. Hauptsächlich für im Ofen gebackene Fische passend.

7. Holländische Sauce. In Sauce Nr. 4 wird 1—2 Eigelb gerührt nebst ein wenig frischer Butter. Sie darf aber nachher nicht mehr gekocht werden, sonst gerinnt sie. Am besten wird sie im Wasserbad zubereitet. Oft wird sie auch mit Wasser angerührt, dann Milch und vor dem Anrichten etwas Zitronensaft beifügen.

Unter den kalten Saucen kommen in Betracht:

1. **Mayonnaise.** 2 Eigelb, eine Prise Salz und Pfeffer werden in einer tiefen Schüssel gut verrührt, nach und nach tropfenweise unter beständigem Rühren Salatöl (am besten Olivenöl) beigegeben, der Saft einer Zitrone und einige Tropfen Essig langsam beigefügt und noch weiter 1—1½ Deziliter Öl, je nachdem man die Mayonnaise dicker oder dünner zu haben wünscht. Man achtet besonders beim Anrühren darauf, daß nicht zuviel Öl auf einmal hineinfließt (nur tropfenweise), sonst gerinnt sie.

2. **Remouladesauce.** Die Mayonnaise Nr. 1 wird mit ½ Löffel Senf und Kapern vermischt.

3. **Tartarsauce.** In Mayonnaise Nr. 1 wird ½ Löffel Senf eingerührt, 2 Cornichons, Petersilie und 1—2 Schalotten feingehackt, die fertige Mayonnaise beigegeben, mit Weißwein verdünnt und mit Salz, Muskat und einer Prise Zucker gewürzt.

4. **Sauce zu Fischsalaten.** 6 Sardellen, 4 Schalotten werden fein zerschnitten, Grünes gehackt, 2 Löffel Salatöl mit Salz und Pfeffer angerührt, Essig und das Gehackte beigefügt und zu den Fischen gegeben.

5. **Vinaigrette.** 1 gesottenes Ei, 2 Schalotten, 3 Cornichons, Petersilie und etwas Zwiebel werden fein gehackt. In einer Salatschüssel wird eine Messerspitze Senf mit Salz, Pfeffer und 2 Löffeln Essig verrührt, die Hälfte des Gehackten beigegeben, nach und nach 2 Deziliter Öl hineingerührt, nachher die andere Hälfte des gehackten Grünen und das Ei. Dann wird die Sauce mit Weißwein oder Essig verdünnt. F. K.

Unruhiger Schlaf zehrt am Lebenskapital.

Von Dr. Schmidt.

(Nachdruck verboten.)

Man begibt sich „zur Ruhe", aber nicht zur Unruhe. Tritt letztere ein, so ist der ganze Zweck verfehlt: ruhelos wälzt man sich bald auf die rechte Seite, bald auf die linke, und verfällt erst gegen Morgen in einen Halbschlummer, um dann matt und zerschlagen aufzuwachen. Geschieht dies öfter, wochen- und monatelang, so kommt der Mensch unfehlbar geistig und körperlich herunter, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft zehren sich auf, da sie nicht neu ersetzt werden, denn durch die Tätigkeit am Tage werden die Spannkräfte in Muskeln und Nerven abgenutzt, was sehr bald zur Unbrauchbarkeit des Organismus führen müßte, wenn nicht im Schlafe eine Ergänzung, eine Neubildung der verbrauchten Kräfte stattfände. Daher wirkt unruhiger Schlaf nervenzerrüttend, muskelzermürbend, lebenverkürzend; er mordet die Lebenskraft.

Innere Leiden können daran schuld sein; meist aber ist es ein Warnungssignal der Natur, daß in der Lebensweise etwas nicht richtig ist. Deshalb prüfe man sich ernstlich und ohne jeden Selbstbetrug.

War das Schlafzimmer stets ausreichend gelüftet?

War die Abendmahlzeit zwei Stunden vor dem Schlafengehen beendet (nicht begonnen)? So lange brauchen die meisten Speisen zum Verdautwerden. Und ein energisch verdauender Magen ist ein arbeitender Magen, der Herz und Säftestrom in gewaltiger Tätigkeit hält, den ganzen Organismus ständig beunruhigt. Magenschwache Personen dürfen abends überhaupt nur leicht verdauliche Speisen genießen, müssen auch Thee und Kaffee ganz meiden. „Was dem Grobschmied bekommt, kann den Schneider umbringen"; letzterer hat eben zu wenig körperliche Tätigkeit. Diese verschafft körperliche Ermüdung und dadurch ruhigen Schlaf. Wie fest und gut man nach einem tüchtigen Marsch oder nach Gartenarbeiten schläft, haben wir schon alle erfahren.

Anders verhält es sich mit geistiger Arbeit, namentlich spät abends. Bei Denkarbeit muß das Gehirn fortwährend reichlich ernährt werden, es fließt viel Blut ins Gehirn (heißer Kopf). Dies hat Prof. Anderson mit der Wage nachgewiesen. Wenn jemand auf ein Brett, das als Wage auf einer sehr scharfen Kante ganz

leicht beweglich ist, so gelegt und balanciert wird, daß die Wage im Gleichgewicht ist, so sinkt das Fußende, wenn die Beinmuskeln angespannt werden, das Kopfende aber, wenn er sich an einem schwierigen Rechenexempel abmüht. Ist das Gehirn mit Blut strotzend gefüllt, dann kann kein Schlaf eintreten. Wer versucht, erst im Bett die Blutleere des Gehirns, die Beruhigung des Geistes abzuwarten, vergeudet die nächsten für den Schlaf bestimmten Stunden durch unruhiges Umherwälzen. Also abends rechtzeitig mit der Arbeit abbrechen; nachher nur ganz leichte Lektüre oder Unterhaltung.

Aber nicht im Bett die Lektüre fortsetzen. Das ist eine verhängnisvolle Unsitte. Auch darf man beim Aufwachen in der Nacht kein Licht anzünden, weil es zu sehr ermuntert.

Die häufigste Ursache für die gräßliche nächtliche Unruhe bilden Ärger, Gemütserregungen, Berufssorgen. Und zwar besonders die kleinen, immer wiederkehrenden Nadelstiche des Lebens, all die täglichen Widerwärtigkeiten, die chronisch vergiftenden Sorgen. Sie verscheuchen wie eine lästige Mückenschar den Schlaf. Dagegen hilft zunächst eine gute Dosis „holden Leichtsinns" (Göthe). Man muß die Aufmerksamkeit ablenken, abstumpfen, so daß die Schläfrigkeit sie überwiegt. Man deklamiere z. B. im Geiste ein Schulgedicht, das man ohne Besinnen fehlerlos auswendig kann, das gar keine Gedankenarbeit erfordert, ohne Pause immer wieder von vorn. Dies wird schließlich so langweilig und monoton, wirkt so ermüdend und hypnotisierend, daß man allmählich einschläft. Dauert es die ersten Male auch etwas länger: Übung macht den Meister und Ausdauer führt zum Ziel!

Manche Personen werden auch durch Hungergefühle unangenehm im Schlafe gestört. Der Magen knurrt und murrt und schreit nach Speise. Sie essen vielleicht um sieben Uhr zu Abend, gehen aber erst nach elf Uhr ins Bett. Das ist eine zu lange Fastenperiode. Bleibt man lange auf, so genieße man später noch etwas Obst und Zwieback oder feineres Gebäck, von dem man sich auch einiges auf den Nachttisch legen kann.

Sitzende Lebensweise erzeugt oft eine der hartnäckigsten Ursachen des Nichteinschlafenkönnens: kalte Füße. Wer daran leidet, erwärme die Füße stets vor dem Schlafengehen. Nötigenfalls benutze man im Bett eine Wärmflasche.

Bei empfindsamen Personen spielt auch die Lage im Bett eine große Rolle. Die Lagerung auf der rechten Körperseite ist am empfehlenswertesten, weil dabei das Herz (links) frei arbeiten kann und der Magen nicht durch die Leber gedrückt wird. Bei der Rückenlage werden leicht beängstigende Träume hervorgerufen, da die Eingeweide auf die großen, vor der Wirbelsäule liegenden Blutgefäße drücken; auch erzeugt der hintenüber gebeugte Kopf Schnarchen. Die Hände lege man nie auf die Magengegend, weder unter noch über der Bettdecke, weil dadurch unruhiger Schlaf, sogar Alpdrücken entstehen kann.

Manche, namentlich korpulente Personen, liegen von abends vielleicht 1/2 10 Uhr bis morgens 1/2 8 Uhr im Bett, halten gar noch Mittagsruhe, und wundern sich dann, wenn sie abends nicht einschlafen können und nachts sich unruhig hin- und herwerfen. 10—11 Stunden Schlaf sind für gesunde Erwachsene entschieden zu viel; 8 Stunden genügen vollkommen. Besteht keine Überanstrengung, sondern normale Ermüdung, dann wird in dieser Zeit das Schlafbedürfnis vollauf befriedigt.

Die Naturen sind verschieden und die Gewohnheiten auch. Wer zu den von Schlaflosigkeit Gepeinigten gehört, ändere seine Lebensweise in hygienischem Sinne. Dann wird ihm ein ruhiger, erquickender Schlaf zuteil werden und ein frohes Erwachen, so daß er mit frischer Lebenslust und neuem Lebensmut jedem kommenden Tage freudig entgegensieht.

Wenn wir uns besser fühlen als andere, müssen wir auch besser sein. Cora Stein.

Haushalt.

Kesselstein läßt sich aus den Kochtöpfen mit Salzsäure entfernen, weil der Kesselstein sich in Salzsäure größtenteils auflöst. — Der Kesselstein besteht der Hauptsache nach aus kohlensaurem Kalk, der sich aus dem Wasser abgesetzt hat. Alle kohlensauren Verbindungen aber werden von Säuren angegriffen. Die freie Säure, in unserm Falle also die Salzsäure, treibt die Kohlensäure aus und tritt an ihre Stelle. Der Vorgang verläuft so: Man füllt den Topf, soweit der Kesselstein abgesetzt ist, mit Wasser (am besten mit warmem). Dann gießt man etwas Salzsäure hinein. Sogleich beginnt ein lebhaftes Aufbrausen; es kommen eine Unmenge von kleinen Bläschen an die Oberfläche und zerplatzen. Das ist die Kohlensäure, die aus dem Kalke ausgetrieben ist. So lange das Brausen anhält, so lange ist noch freie Salzsäure im Wasser vorhanden. Um alle Säure mit dem Kesselstein in Berührung zu bringen, rührt man die Flüssigkeit mit einem Hölzchen um, und man bemerkt, daß dann jedesmal das Brausen lebhafter wird. Ist das nicht mehr der Fall, so gießt man wieder etwas Säure nach und rührt von neuem um. Nach kurzer Zeit ist dann der Kesselstein größtenteils zerstört, und die noch vorhandenen Reste sind mürbe und lassen sich leicht abwischen.

Keinesfalls mache man den Versuch, den Kesselstein aus Emailtöpfen mit Gewalt zu entfernen, etwa durch Abstoßen mit einem Messer, weil man sonst das Email zerstört und den Topf auf diese Weise verdirbt.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Cremesuppe, * Gefüllte Kalbsohren mit Makkaroni, Nüßlisalat, * Orangentorte.

Montag: Julienne-Suppe, † Mehlklöße aus Brandteig, Sterilisierte Zwetschgen.

Dienstag: Zwiebelsuppe, † Fleisch mit geriebenen Kartoffeln, Dörrbohnen.

Mittwoch: Brotsuppe, * Reisspatzen, * Frühlingsgemüse, Gefüllte Halbäpfel.

Donnerstag: * Prinzeß-Suppe, * Ragout, Kartoffelstock, Randensalat.

Freitag: † Kohl-Grießsuppe, Stockfisch, * Kartoffeln à la maître d'hôtel, * Apfelbrotkopf.

Samstag: Fischsuppe, Erbsenkoteleiten, Sauerkraut.

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.

Prinzeß-Suppe. Zutaten: 40 Gr. Fett, 80 Gr. Hafermehl, 1½ Liter Knochenbrühe, 60 Gr. Brot, ½ Tasse Milch, 1 Ei, Stoßbrot, Salz, Backfett. Zubereitung: Das Hafermehl wird hell geröstet, mit kalter Knochenbrühe oder mit Wasser abgelöscht, gesalzen und mindestens eine Stunde kochen gelassen. Das Brot wird in heiße Milch eingeweicht; ausgedrückt und mit dem Ei und Salz zu einem feinen, ziemlich festen Brei vermischt. Von diesem werden kleine Kügelchen geformt, welche im Stoßbrot gewendet und in Fett gebacken werden. Die Hafermehlsuppe wird mit etwas Milch abgeschmeckt und über die Kügelchen angerichtet. „222 Rezepte".

Gefüllte Kalbsohren mit Makkaroni. Nachdem die Ohren in Salzwasser mit etwas Wurzelwerk und Gewürz weichgekocht sind, wird unten zwischen Haut und Knorpel eine Öffnung gemacht und diese mit einem Eßlöffel voll pikanter Fleischfarce gefüllt. Dann bestreut man die Ohren mit Käse, kehrt sie in geschlagenem Ei und geriebenem Brot um und bäckt sie in heißem Fett hellbraun. Inzwischen hat man die nötige Menge Makkaroni in Salzwasser abgekocht und mit geriebenem Käse vermischt. Beim Anrichten garniert man die bergartig aufgeschichteten Makkaroni mit den gebackenen Ohren und serviert eine Tomaten-Sauce dazu.

Ragout von gekochtem oder gebratenem Fleisch. Man röstet einige Löffel Mehl hellgelb, dünstet eine Zwiebel mit, löscht mit Fleischbrühe oder Wasser ab, indem man einige Bouillonwürfel aufgelöst hat, gibt einige in Scheibchen geschnittene Cornichons, 1 Lorbeerblatt, Nelke, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft hinzu und läßt gut aufkochen. In dieser pikanten Sauce wärmt man die in Scheiben geschnittenen Fleischresten auf. Längeres Kochen ist zu vermeiden.

Frühlingsgemüse besteht aus Nessel, Melde, Sauerampfer und Kerbel oder Löwenzahn. Von letzteren drei Pflanzen ist nicht zuviel zu nehmen, damit das Gericht nicht zu scharf werde. Sie werden gut gewaschen, abgetropft und roh fein gewiegt. Bei vorherigem Abkochen verlieren die Wildlinge viel an Geschmack. Die weitere Bereitung ist wie bei Spinat. Mit Salz sei man vorsichtig, es ist hier weniger erforderlich als bei Spinat. Mit einigen Löffeln Rahm kann man das Gemüse verfeinern.

Gemischter Salat. Kartoffeln werden gesotten, geschält und in Rädchen geschnitten, mit einer Tasse warmem Wasser, Salz, dem Saft von 2—3 Zitronen und 5—6 Eßlöffel Öl recht saftig angemacht. Man garniert da-

räber in Kranzform jungen, ebenfalls mit Zitrone, Öl und etwas Salz apart angemachten Feldsalat (Feldkresse, Brunnenkresse, Löwenzahn). R.

Reisspatzen, als Gemüse- oder Obstbeilage. 250 Gr. gewaschenen, gebrühten Reis röstet man in Butter gut durch, gibt dann 1 Liter Wasser mit aufgelösten Bouillonwürfeln oder Wasser mit etwas Milch zu, salzt und läßt den Reis in der Kochkiste oder auf kleinem Herdfeuer ausquellen. Vor Gebrauch rührt man ihn gut, so daß die Körnchen zusammenhalten, mischt geriebenen Käse darunter und sticht mit einem in Butter und geriebenem Brot getauchten Eßlöffel Klöße aus der sehr heißen Masse auf eine erwärmte Platte.

Kartoffeln à la maître d'hôtel. Die Kartoffeln werden in der Schale mit sehr wenig Wasser gar gekocht, dann geschält, in mäßig dicke Scheiben geschnitten, mit einem Stück Butter, gehackter Petersilie, Schnittlauch, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer in eine Pfanne getan, gut zehn Minuten über dem Feuer geschüttelt und angerichtet. Sind die Kartoffeln sehr klein, so läßt man sie ganz.

Apfelbrotkopf. 1 Kilo dickes, schwach gesüßtes Apfelmus mit ein wenig Zimt, zwei Dezil. Milch, 300 Gr. Brot (oder Einschneidbrot, Zwieback, Biskuits), 30 Gr. Butter, 50 Gr. Nüsse oder Mandeln. Als Würze auch Zitronenschalen. Das feingeschnittene Brot wird mit der heißen Butter und den geriebenen Nüssen ein wenig geröstet, die Milch dazu gerührt und mit dem dick gekochten Apfelmus gut vermengt. Man kann auch geriebene Äpfel hiefür brauchen, jedoch ein wenig Saft davon absieben, um ihn dann über das gestürzte Köpfchen zu gießen. Die Masse wird in eine mit Milch ausgegossene und mit Zucker bestreute glatte Form gefüllt und einige Stunden stehen gelassen. Vor dem Stürzen stellt man sie einige Minuten in heißes Wasser. Man serviert Fruchtsaft dazu.

„Reformkochbuch".

Kalte Kastanienspeise. 500 Gr. von den Schalen befreite Kastanien brühe man, enthäute und zerstoße sie ganz fein (man kann auch Kastanienmehl verwenden). 60—80 Gr. Zucker verkocht man mit Wasser (oder alkoholfreiem Wein) zu einem mäßig dicken Sirup, reibt einige Mandeln darein, fügt die Kastanien hinzu, verrührt und dünstet alles recht gründlich über dem Feuer, und richtet die Masse auf der Schüssel, worin man sie auftragen will, als Rand oder Bombe recht zierlich an. Man belegt sie mit glasierten Nüssen oder Kastanien und Bällchen von Schlagrahm, oder man reicht eine Crêmesauce dazu.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost".

Grießkuchen mit Orangen. In 1 Liter halb Milch, halb Wasser läßt man 60 Gr. Butter zergehen und rührt, wenn die Flüssigkeit kocht, 200 Gr. feinen Grieß hinein. Nach dem Erkalten verrührt man den Brei mit 2 bis 3 Eidottern, der abgeriebenen Schale von 2 Orangen, 125 Gr. Zucker und dem Eischnee. Dann füllt man die Masse in eine gefettete Form, belegt sie mit Orangenscheiben, die man gut mit Zucker bestreut, und bäckt den Kuchen langsam eine Stunde.

Krankenpflege.

Gichtleiden und ihre Behandlung. Gicht nennt man bekanntlich die Ansammlungen von Giftstoffen im Blut, die sich auf Gelenken ablagern und dort Schmerz verursachen.

Diese, kleine Knoten bildende Ablagerungen, zeigen sich in der Regel zuerst an den Fingern und werden, da sie längere Zeit nicht schmerzen, leider nicht sofort in Behandlung genommen. Sie können aber durch fortgesetzte Massage zum Schwinden gebracht werden. Man nütze dazu die Minuten, während denen am Tag und in wachen Nachtstunden die Hände ruhen, indem Daumen und Zeigefinger der andern Hand Glied und Knoten reiben, rollen und kneten. Zwischendurch streicht man von der Fingerspitze an, fest über die Hand, den leichtgehobenen Arm, die Schulter bis zum Herzen. Dadurch wird der Blutkreislauf, der die Ausscheidung und Bluterneuerung besorgt, unterstützt, was an den durch die Massage gelockerten Stellen sehr wichtig ist.

Das zweite gute Heilmittel besteht in Sandbädern: In einer Schüssel, die so weit mit Sand gefüllt ist, daß die Hände bis zum Handgelenk darin verschwinden, reiben, rollen, kneten und streichen sich die Hände, besonders an den kranken Stellen. Der Sand sei so heiß, als es die mit Fettsalbe eingeriebenen Hände ertragen; das zweimal täglich ausgeführte Bad dauere mindestens 40 Minuten.

Die Einwirkung der Feuchtigkeit — nicht nur in Form von Wasser, Dampf und Nebel, sondern auch als Feuchtigkeit in der Luft in feuchten Niederungen, an Seen, in feuchten Wohnungen — lassen, bei Veranlagung, Gicht entstehen. Daraus folgt, daß ein sehr trockenes Klima der beste Heilfaktor ist. Wer bei beginnender Gicht die sieben feuchten und Wintermonate in trockener Gebirgsluft verbringt, dabei Massage und richtig angewandte Sonnenbestrahlung ausführt, kann auf Heilung rechnen. (Hände mit Frostschäden sind dort bald, auch bei der starken Winterkälte rosig-weiß wie gesunde Hände.)

Hände mit Gicht sollten nie lang mit Wasser in Berührung kommen; noch wichtiger aber ist, daß nachher durch sorgfältiges Trocknen mit grobem Tuch und nachheriges Frottieren

mit Flanell jede Feuchtigkeit aus den Poren schwindet.

Da jene Stoffansammlung im Blute, die die Gicht erzeugt, durch zu reichlichen Fleischgenuß gefördert wird, besonders durch sog. dunkles und Hühnerfleisch (Leber, Niere) ist der Fleischgenuß einzuschränken und durch grüne Gemüse zu ersetzen, die sehr zuträglich sind. J. v. d. Lütt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wie ernähren wir unser Schulkind? Zu dieser wichtigen Frage äußert sich Universitätsprofessor Otto Kestner in einer Flugschrift fürs Volk (herausgegeben von Karl Götze und Hans Much im Verlage von Auer & Co., Hamburg) in sehr bemerkenswerter Weise. Von dem Ausnahmezustand der Gegenwart ausgehend und unter Berücksichtigung der vorhandenen Ernährungsmöglichkeiten, betont er zunächst, daß die Eßlust der Kinder die Mütter nicht erschrecken sollte. Ein Zuviel gibt es nicht hierin, und wenn Kinder plötzlich übermäßig dick werden, so ist irgendeine auftauchende Krankheit daran schuld, die der Arzt rechtzeitig prüfen soll.

Brot und Kartoffeln haben in unserer Verpflegung hohen Nährwert und Kartoffeln fördern besonders die Entwicklung des Körpers, namentlich mit Fettzusatz, also Bratkartoffeln. Fische haben viele Vorteile für die Kinderernährung. Sie enthalten fast ebensoviel Eiweiß als Fleisch, wenn sie auch weniger sättigend sind.

Der instinktive Drang der Kinder nach Süßigkeiten ist, soweit es angeht, zu befriedigen, denn sie sind sehr bekömmlich und sättigend.

Gemüse und Obst sollen Kinder so reichlich als möglich bekommen. „Wie Kirschen und Beeren behagen, soll man Kinder und Sperlinge fragen," sagt das Sprichwort, und weil jeder Wohlgeschmack der Nahrung für die Verdauung von großer Bedeutung ist, so muß dem kindlichen Obstverlangen nachgegeben werden. Nach dem Geschmack der Kinder — der selten falsch und verbildet ist — soll die Mutter sich richten, und stets für Obstvorrat, sei es in frischem, gedörrtem oder gekochtem Zustand sorgen. An diesem Genußmittel darf nicht gespart werden, hingegen ist Kindern Bier, Wein und Schnaps schädlich und Thee und Kaffee entbehrlich. Was an diesen Getränken allen gespart wird, kann für Obst aufgewandt werden.

Von dem Gebrauch der teueren Nährpräparate wird abgeraten, wenn der Arzt sie nicht zeitweise verschreibt.

Bei der Ernährung spielt neben dem angemessenen Material auch die Zubereitung und die Regelmäßigkeit eine große Rolle. Es ist eine dringende Aufgabe der Mütter, dafür zu sorgen, daß alle Speisen schmackhaft zubereitet werden und ferner, daß die Kinder vor der Schule genügend Zeit zum Frühstücken haben, auch alle übrigen Mahlzeiten regelmäßig zu gleicher Stunde einnehmen können. M. B.

Gartenbau und Blumenkultur.

Vorbereitungen für die Aussaat im Hausgarten. Die Pflanzen des Gemüsegartens sind in ihrer Mehrzahl einjährig oder sie werden als einjährig behandelt, d. h. sie entstehen im Frühjahr aus Samen und im Herbst haben sie ihre Entwicklung beendet. Ausgenommen sind Rhabarber, Spargel und einige Küchenkräuter, die ausdauernd sind, und von denen, nachdem sie einmal angepflanzt worden sind, eine Reihe von Jahren geerntet werden kann.

Also zunächst die einjährigen Gemüse. Aus Samen entstehen sie alle, aus jedem gesunden Samenkorn eine Pflanze. Aber ihre Entwickelung ist eine sehr verschiedene. Zeit und Verfahren der Aussaat werden der Eigenart der einzelnen Pflanzenart angepaßt. Allgemeinhin kann man drei verschiedene Arten der Aussaat annehmen:

1. Die Samen werden in ein „Mistbeet" gesäet, die jungen Pflanzen im Mistbeet herangezogen und später in das Freie gepflanzt.
2. Die Samen werden auf ein geeignetes, sehr gutes und günstiges Beet ins Freie gesäet und später wird verpflanzt.
3. Die Samen werden gleich auf das Gartenbeet gesäet, auf dem die Pflanzen stehen bleiben sollen, verpflanzt wird also nicht.

Beim Aussäen in das freie Gartenland sind hauptsächlich zwei Arten der Aussaat zu unterscheiden: Die Aussaat in Rillen und die breitwürfige Aussaat. Das Säen in Rillen bietet sehr große Vorteile, wenn der Boden roh und schlecht ist; man kann dann etwas gute Erde in die Rillen tun und die jungen Pflänzchen, die in dem schlechten Boden einzeln nicht hochkommen würden, wachsen dann prächtig in den Rillen in der guten Erde. Man kann auch schöner und gleichmäßiger säen. Die jungen Pflanzen stehen besser geschützt. Schließlich ist die Reinigung bei Rillensaat leichter zu bewerkstelligen. Für Ungeübte ist das Säen in Rillen überhaupt leichter als das Breitsäen. Die ganze Arbeit wird übersichtlicher. Man macht vier, fünf, sechs oder acht Rillen mit gleichen Abständen auf das Beet und streut den Samen hinein. Gleichviel, ob der Samen in Rillen gestreut oder breitwürfig gleichmäßig auf das ganze Beet verteilt werden soll, in jedem Falle wird eine

sehr gute Vorbereitung des Beetes verlangt zur Aufnahme des Samens. Es wird tief gegraben, gehackt und gründlich geharkt, gleichzeitig die Erde durch Kompost verbessert, wenn sie noch etwas roh und klumpig ist. Frisch mit dem Stallmist zu düngen, ist für Saatbeete nicht am Platze. Hingegen ist das Land, welches ein Jahr zuvor oder wenigstens im letzten Herbst zeitig gedüngt wurde, für Aussaaten sehr geeignet. J. B.

Tierzucht.

Für den Anfänger in der Kaninchenhaltung empfiehlt sich die Beachtung folgender Punkte:

Es gibt keine absolut „beste Kaninchenrasse". An sämtlichen schweizerischen Rassenkaninchenausstellungen wurden im Jahre 1916 nicht weniger als 18 Rassen prämiert, unter denen der Zahl nach obenanstehen:

	Prozente der prämierten Tiere
Französische Widder . .	20,0
Silberkaninchen	14,7
Black and tan	12,6
Belgische Riesen	10,0

Beim ersten Zukauf, der sich bei mangelner Züchtungskenntnis nur auf wenige Tiere erstrecken soll, hüte man sich vor zu hohen Ankaufskosten. Billigere, widerstandsfähige Kreuzungsprodukte mittleren und kleineren Typus bringen häufig anfänglich mehr ein als hochgezüchtete, reinrassige Stämme, deren rationelle Zucht schon namhafte Züchterkenntnis voraussetzt.

Die erstmalige Anschaffung billigeren Zuchtmaterials muß besonders denjenigen Gebrauchszüchtern und Mästern empfohlen werden, die die Tiere nur den Sommer durch halten können und bei Eintritt der Winterkälte ihre Ställe räumen müssen.

Wo die Verhältnisse es zulassen, ist die Einzeleinstallung der Tiere gegenüber der Massenhaltung in großen Ställen im Interesse der Futterverwertung vorzuziehen.

Frage-Ecke.

Antworten.

11. Die Beurteilung der Sägemehlöfen seitens der Besitzer von solchen ist sehr verschieden. Währenddem sich manche sehr befriedigt äußern, wurde an anderen Orten der neuangeschaffte Sägemehlofen nach kurzer Zeit wieder beiseite gestellt. Bevor man einen solchen Ofen kauft, überzeuge man sich, ob die vorhandenen Kaminverhältnisse gute sind. Ungünstige Kaminverhältnisse und zu lange Rauchrohrleitungen können die Funktionen eines solchen Ofens in Frage stellen. Auch verschaffe man sich vorerst einen ziemlich großen Vorrat an Sägemehl, das nicht feucht sein darf und auch nur an einem trockenen Orte aufbewahrt werden soll. Infolge Verwendung zu landwirtschaftlichen Zwecken und zur Brikettfabrikation ist das Sägemehl ein fast ebenso begehrter Artikel geworden wie die Kohlen. Weiter ist zu bemerken, daß ein solcher Blechofen durchaus kein angenehmer und schöner Wärmespender ist. Ein guter Kachelofen ist einem solchen zur Zimmerheizung in jeder Hinsicht vorzuziehen. C. B.

18. Ich empfehle Ihnen das Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" von Schwestern Barth in Schleitheim (Kt. Schaffhausen). Sie finden darin Antwort auf die gestellten Fragen über den Nährwert des Käses und einige sehr gute Rezepte. E.

19. Nach dem Buche „Die häusliche Konditorei" von L. v. Pröpper ist unter der Bezeichnung Mutschelmehl geriebenes Weißbrot zu verstehen. Leserin.

20. Sie können durch größte Reinhaltung des Apparates und der Dochte den unangenehmen Petrolgeruch bis zu einem gewissen Grade verhüten. Man wartet oft viel zu lange, bis das Bassin gereinigt wird. Auch die Dochte sollen regelmäßig sauber beschnitten werden. A.

21. Das Büchlein „Der Hausschuh" gibt Ihnen praktische Anleitung zur Herstellung von Hausschuhen. Es ist zu beziehen durch den Verlag: M. Schiffmann, Klaragraben 96, Basel. —d.

Fragen.

22. Kann man eine Garantol-Lösung (Wasser) vom letzten Frühjahr wieder verwenden zum Einlegen der Eier, oder ist es angezeigt, dieselben in frische Lösung zu legen? Langjährige Abonnentin.

23. Ist die sogen. Wunderkasserole auch auf Petrol-Apparat und eisernen Ofen zu verwenden? Wo ist sie käuflich? C.

24. Kann mir jemand Anleitung über Kakteenbehandlung geben? Mit Dank im voraus Cora.

25. Kann mir jemand einen selbsterprobten Apparat zum backen von Kuchen und Kleinbackwerk für Gasrechaud nennen? G. D.

26. Kann mir jemand verschiedene Bretzelrezepte (zum Backen in Bretzeleisen) angeben? D.

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