

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

Band: 28 (1921)

Heft: 3

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: 03.07.2025

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 ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 3. XXVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 29. Januar 1921.

Bittern Gedanken und lust'gen Träumen
Mußt nicht zu vielen Raum einräumen,
Kommst keinen Schritt
Vorwärts damit!
Der Tag bringt Arbeit, mach' dir zu tun!
Hast was geschafft, wirst besser ruhn.

Trojan.



Systematische Hausführung.

(Nachdruck verboten.)

Können wir uns ein Fabrikationsgeschäft denken, das nur aus Werkstätten ohne Büro besteht, mit andern Worten: das seine Artikel in Menge herstellt und umsetzt, aber nichts notiert und nichts kalkuliert? Wir hören gelegentlich von Kleinbetrieben, daß sie trotz tüchtiger technischer Leitung nicht zum erwarteten Aufblühen kommen; nur deshalb, weil ihnen eine umsichtige kaufmännische Leitung fehlt.

Mit solchen müssen wir leider die meisten Haushaltungen vergleichen. In rastlosem Fleiße arbeitet die Hausfrau vom frühen Morgen bis zum späten Abend; doch niemand fühlt sich besonders wohl in ihrem Haus; vor allem ist dasselbe nicht, wie es sein könnte, die behagliche Stätte der Ruhe und der Erholung. — Weniger arbeiten, mehr denken, würde ein schöneres Ergebnis bringen.

Arme, geplagte Hausfrau! Nun das Jahr wieder frisch begonnen, probiere es einmal mit einem neuen System!

Gehe zum Kaufmann in die Lehre und höre auf die Forderung der Arbeiter: Weniger Arbeit, mehr Ruhe! Wohl wirst Du nicht gleich den Achtstundentag einführen können — es ist auch nicht nötig, weil Deine Arbeit nicht mit der abstumpfenden Fabrikttätigkeit zu vergleichen ist. Aber durch wohlüberlegtes, intensives Zugreifen wirst Du vielleicht in zehn Stunden fertig bringen, wozu Du bisher deren zwölf bedurfst, und damit gewinnst Du eine bis zwei Stunden zu freier Verfügung für Dich persönlich, wo Du lesen, schreiben, musizieren, handarbeiten oder sonst etwas tun kannst, wozu innere Kräfte Dich drängen, und das mithilft, Deine eigene Persönlichkeit frei zu entwickeln.

Nimm ein Heftchen und notiere Dir einen Arbeitsplan in großen Zügen für das ganze Jahr, genauer verteilt auf die einzelnen Monate, von diesen auf die Wochen, und jede Woche arbeite für jeden Tag jede Stunde zum voraus genau aus. Kochen, flicken, nähen, alles hat zur festgesetzten Zeit zu geschehen; vergiß auch nicht, ein ganzes oder ein halbes Stündchen einzuschalten, wo Du in Muße ganz Deiner Familie gehören willst.

Die Essenszeiten allein sind Dir festgesetzt durch Schule und Beruf der Deinen; die übrige Zeit kannst Du nach eigenem Ermessen einteilen.

Ein Speisezettel für die ganze Woche zum voraus zusammengestellt,

erleichtert Dir die Arbeit sehr und die Nahrung wird besser und abwechslungsreicher. Mache in Dein Notizbuch eine übersichtliche Zusammenstellung von Suppen, Fleisch, Milch- und Eierspeisen und Gemüse. Nimm für Deine Speisezettel ein großes, festes Blatt, das für den ganzen Monat ausreicht, ziehe acht Längskolonnen, die erste für das Datum, die übrigen überschreibe mit den Wochentagen. In jede Kolonne setze den Speisezettel für den betreffenden Tag. Du wirst auf diese Weise leicht verhindern, daß an gleichen Wochentagen immer die gleichen Gerichte erscheinen. Während Du dies auf den Speisezettel aufschreibst, notierst Du vorweg auf einen Block, was eingekauft werden muß; so kann außer Brot und Fleisch für die ganze Woche alles auf einem Gang besorgt werden. Im Speisereiladen kannst Du außerdem der Verkäuferin ihre Arbeit noch erleichtern, wenn Du ihr Deinen Zettel vorlegst, damit sie die Sachen richtet, bis Du anderswo noch Einkäufe besorgt hast. Sie wird Dir gleich auch auf Deinem Zettel die Preise notieren und Dir so das Einschreiben ins Haushaltungsbuch erleichtern.

Jeden Abend studierst Du den morgigen Speisezettel, bereitest schon einiges vor, um es gleich nach dem Frühstück auf den noch heißen Herd aufzustellen, und es zeitig in die Kochkiste zu bringen. Der voraus bestimmte Speisezettel wird Dir manche Ersparnis an Zeit und Brennmaterial ermöglichen. Verteile die übrige Hausarbeit gut neben dem Kochen und mache immer da zuerst Ordnung, wo Unordnung am meisten stört. Versteife dich nicht auf die Idee, daß vor allem schon um acht oder neun Uhr die Schlafzimmern in Ordnung sein müssen. Gewöhne Du Dich und die Kinder daran, vor dem Verlassen derselben die Toilettensachen in Ordnung zu bringen, die Fenster zu öffnen und die Bettstücke auf Stühle auszulegen — dann mögen die Schlafzimmern ruhig

warten und auslüften, bis alle übrigen Räume in Ordnung sind. Doch Sorge dafür, daß alle Putz- und Räumungsarbeiten am Vormittag vollendet werden, außer diejenigen der Küche. Hast Du mehrere Zimmer zu besorgen, so merke Dir eine bestimmte Reihenfolge, nach der Du sie vielleicht jeden zweiten Tag etwas gründlicher putzest. Nachmittags muß wieder zur festgesetzten Zeit auch die Küche in Ordnung sein. Es ist aber nicht nötig, daß Du Dich möglichst rasch nach Beendigung der Mahlzeit dahinter machst. Gönn Dir und den Deinen ein halbes Stündchen gemütlichen Verweilens.

Wenn die Küche instand gesetzt ist und die Kinder in der Schule sind, dann findest Du wohl am ehesten Dein eigenes Stündchen! Das ganz Kleine wird schlafen; die größeren können lernen, sich so lange allein zu unterhalten. Mit frischer Kraft und mit mehr Lust wirst Du nachher hinter Deinen Nähkorb gehen und bereitwillig allen Anliegen wieder Aug und Ohr leihen. — Suche auch die schrecklichen obligatorischen Putztage so milde als nur möglich zu gestalten, Dir und den Deinen zuliebe. Es ist doch nicht nötig, daß ausgerechnet am Freitag oder Samstag das ganze Haus von oben bis unten ausgekehrt werde. Das läßt sich ganz gut auf alle Wochentage verteilen, so daß der Samstag ganz erträglich wird.

Nun die Einteilung des Betriebskapitals! Dafür wirst Du auch bei Deinem Manne großes Interesse finden, wenigstens für das Ergebnis! Da mußt Du ganz besonders ein gutes Beispiel am Kaufmann nehmen, wie er mußt Du suchen, größtmöglichen Gewinn zu ziehen aus der Summe, die Du in Deinen Betrieb hineinnimmst. Vor allem dringe darauf, daß Du für die alltäglich laufenden Ausgaben Dein monatliches Haushaltungsgeld bekommst und darüber ein kleines Taschengeld für persönliche Bedürfnisse, über die Du nicht Rechenschaft ablegen mußt

und willst. Wenn es nur wenige Franken sind allmonatlich, so fühlst Du Dich viel freier und kannst Dir und anderen manche kleine Freude damit machen und — Du kommst nicht in Versuchung, Dir durch kleine Fälschungen im Haushaltungsbuch selbst zu helfen. Der Bestand Deiner Haushaltungskasse muß übereinstimmen mit den Eintragungen des Haushaltungsbuches. Will die Summe nicht ausreichen und ist es nicht möglich, sie zu erhöhen, so mußt Du immer und immer wieder die einzelnen Kolonnen überprüfen und überlegen, ob es nicht doch möglich sein könnte, ohne Schaden die Summe der einen oder andern herabzusetzen. Über die Anlage des Haushaltungsbuches will ich mich nicht näher einlassen; es gibt deren verschiedene, sehr vorteilhafte nach amerikanischem System, so z. B. das vom „Schweizer Frauenheim“ herausgegebene.

Nun sind nicht nur die täglichen Bedürfnisse für Nahrung Deiner Sorge unterstellt; jedes Jahr werden verschiedene größere Neuanschaffungen nötig. Überlege Dir gleich zu Anfang, was im Laufe des Jahres an Kleidern, Wäsche, Geräten neu beschafft werden muß. Mache eine Liste davon und setze die mutmaßlichen Preise, über die Du Dich informieren kannst, dazu. Besprich Dich darüber mit Deinem Manne, damit auch er sein Budget danach richten kann. Manche Mißstimmung über unzeitig gestellte, unerwartete Ansprüche kann so vermieden werden.

Notiere auf einer besondern Tabelle die gemachten größern Anschaffungen, Zeit, Preis, Lieferant; füge später Bemerkungen über Deine Erfahrungen damit bei. Das wird Dir bei anderen Gelegenheiten dienen. Auf die gleiche Tabelle gehören (auf die Rückseite) Adressen von Geschäften, die Dir empfohlen werden und deren Du Dich einmal zu bedienen gedenkst.

Eine besondere Tabelle beanspruchen die Herbstvorräte an Nahrungsmitteln

und Brennmaterial. Zeit des Einkaufs, Menge, Sorte, Preis, Lieferant muß vorgemerkt sein. Nachträgliche Bemerkungen über das Ausreichen derselben und die Haltbarkeit sind Dir später wieder von Nutzen.

Alle diese Tabellen lege schön sauber an, in gleicher Größe, zu leichtem Erkennen womöglich in verschiedenen Farben oder lasse bei jeder in wechselnder Höhe ein Streifchen mit der Aufschrift vorstehen, und versorge sie in einer Schachtel neben Dein Haushaltungsbuch. Vielleicht legst Du noch ein kleines Verzeichnis der Festtage Deiner Angehörigen und Freunde dazu und notierst vorweg Deine Ideen für gelegentliche Überraschungen an diese.

Und wenn Du daran gehst, Deine großen und kleinen Bedürfnisse in den Kaufläden zu besorgen, wähle, wenn immer möglich eine Zeit, wo Du denken kannst, daß letztere nicht mit Kaufenden überfüllt sind; betrete auch kein Magazin ohne genau zu wissen was Du willst. Prüfe Preis und Ware wohl und wenn beides Dich nicht befriedigt, sei ehrlich genug, dem Verkäufer offen zu sagen, daß Du Dich vorerst noch anderswo informieren willst. Bediene Dich vor allem in gut bekannten reellen Geschäften und sei stets etwas mißtrauisch gegenüber Ausverkaufsz- und Restenangeboten.

In und außer dem Hause geschehe nicht das geringste ohne vorherige klare Überlegung. Bei der Mannigfaltigkeit unserer Obliegenheiten sind Notizen unerläßlich. Sie entlasten unser Gedächtnis und machen es frei zu weiterer Aufnahme.

H.-E.



Eine tägliche Übersicht des Geleisteten und Erlebten macht erst, daß man seines Tuns gewahr und froh werde; sie führt zur Gewissenhaftigkeit. Fehler und Irrtümer treten bei solcher täglichen Buchführung von selbst hervor.

Goethe.



Kalte Füße.

(Nachdruck verboten.)

Weit verbreitet ist das Leiden der kalten Füße, es kann sowohl die Ursache als auch die Folge von Krankheiten sein. Wer dauernd kalte Füße hat, ist mißgestimmt, griesgrämig, unlustig zur Arbeit, sein Unbehagen steigert sich oft bis zur wirklichen Krankheit. Die meisten sogenannten „Erfältungskrankheiten“ haben ihren Grund in chronisch kalten Füßen oder sind doch wenigstens dauernd von diesem Übel begleitet. Diese Leiden ließen sich verhüten, wenn man die kalten Füße energisch bekämpfen würde. Meist aber geht man in der Wahl der Mittel zu deren Bekämpfung unrichtig vor.

Es kommt vor allem darauf an, den Füßen die vorhandene Eigenwärme zu erhalten. Feuchtkaltes Wetter und kalte Fußböden wirken in erster Linie ungünstig ein. Ist nun die Fußbekleidung nicht imstande, die Eigenwärme zusammenzuhalten, so werden die Füße sehr bald kalt. Abgesehen von durchnähter Fußbekleidung, die ihrer Aufgabe nicht gerecht werden kann, ist die Art und Weise, wie wir heutzutage unsere Füße einzwängen, schuld daran, daß wir bei kühler und kalter Außentemperatur meist an kalten Füßen leiden. Neben der Enge des Schuhwerkes ist es die Undurchlässigkeit des Leders, die eine dauernde Abkühlung der Füße im Gefolge haben muß, je unbeweglicher der Fuß durch das Schuhwerk gehalten wird. Jeder Körperteil bildet sich sein eigenes Klima zwischen der Haut und der Bekleidung. So auch der Fuß. Je größer nun der dort befindliche Luftraum ist, desto günstiger für den Fuß wird sich dieses Klima gestalten. Nicht das Gewebe des Strumpfes hält unseren Fuß warm, sondern der von diesem festgehaltene Luftraum. Dicke, wollene Strümpfe bedingen das Vorhandensein einer stärkeren Luftschicht als dünne, baumwollene Strümpfe. Behält man die Strümpfe zu lange an, so verfilzen sie

und gewähren einer isolierenden Luftschicht wenig Raum.

Kann der Fuß infolge Undurchlässigkeit seiner Bekleidung nicht genügend ausdünsten, so wird der Strumpf feucht; es wird dem Fuße reichlich Wärme entzogen. Die Ausdünstung wird durch schlecht gepflegtes Lederzeug verhindert.

Jeder Mensch kann aus vorstehend Gesagtem die nötigen Lehren selbst ziehen, um sein Leiden zu bekämpfen. Leider kommt man dabei oft zu Übertreibungen. Es gibt Leute — die den ganzen Tag in dicken Filzschuhen herumlaufen, und die dabei doch ständig über kalte Füße klagen. In der an sich richtigen Erkenntnis, daß ihre enge und undurchlässige Fußbekleidung durch weite Stoffschuhe ersetzt werden muß, langten sie bei den Filzschuhen an, ohne zu bedenken, daß ihr Übel möglicherweise andere Ursachen habe, wahrscheinlich Mangel an Bewegung, vielleicht auch körperliche Leiden. Wer gezwungen ist, sitzend oder stehend bei kalten Fußböden zu arbeiten, muß vor allem für recht weite Fußbekleidung sorgen. Die aus Strohgeflecht angefertigten sind hier vorbildlich. Bei Stoffschuhen sei das Oberzeug nicht zu dicht, sondern luftdurchlässig.

Alle vorschriftsgemäße Fußbekleidung nützt aber recht wenig, wenn es den Füßen an der nötigen Eigenwärme mangelt. Das ist eine Folge von ungenügender Durchblutung dieser Organe, die wiederum vielfach zurückzuführen ist auf eine mangelhafte Fußpflege. Oft fehlt es an der nötigen Sauberkeit. Daß die Haut solcher Füße, die ständig verstopfte Poren hat, nicht gut ausdünsten kann, wird wohl jedem klar sein. — Auch mangelnde Bewegung zeitigt ungenügende Durchblutung der Haut des Fußes; sie tritt darum viel bei Leuten auf, die den ganzen Tag über zu sitzen gezwungen sind. Doppelt schlimm ist es, wenn die sitzende Lebensweise mit anstrengender Geistesarbeit verbunden ist; daß nach dem Gehirn strömende

Blut wird zum Teil den Füßen entzogen. Bei lange anhaltendem Sitzen werden die Adern des Beines dauernd zusammengepreßt, was bei der Blutversorgung der Füße von nachteiligem Einfluß sein muß.

Leuten mit sitzender Lebensweise ist zu empfehlen, die Arbeit öfters am Tage für die Dauer von 10—15 Minuten zu unterbrechen, um ihre Füße durch einen kleinen Spaziergang zu erwärmen. Auch heiße Fußbäder oder Wechselfußbäder sind wirksam. Ob mangelhafte Durchblutung der Füße eine Folge von schlechter Blutzirkulation (Blutarmut, Bleichsucht, Herzkrankheiten, Störungen des Pfortaderkreislaufes [Krampfadern!]) ist, kann nur durch Sachverständige festgestellt werden. Sie müssen dann energisch bekämpft werden. Als allgemein anzuwendende Mittel zur Besserung des als Begleiterscheinung auftretenden Leidens der kalten Füße seien kurz genannt: Eine naturgemäße Diät, vernünftige Hautpflege durch regelmäßige Waschungen und Bäder aller Art (Wasser-, Dampf- und Heißluftbäder, elektrische Lichtbäder, Sonnen- und Luftbäder), örtliche Behandlung durch heiße und Wechselfußbäder, Gymnastik und Abhärtung.

S. H.

Haushalt.

Vorteilhafte Verwertung gefrorenen Obstes.

Es kann selbst in gut geführten Haushaltungen einmal vorkommen, daß aus Unachtsamkeit oder bei plötzlich auftretendem starkem Frost das eingefüllte Obst gefriert. Man braucht dieses nicht gleich als verloren zu betrachten und wegzuerwerfen. Es gibt ein einfaches Mittel, gefrorenes Obst ohne irgend welchen Nachteil für die Gesundheit noch als Nahrungsmittel zu verwerten. Dieses Mittel besteht im sofortigen Einkochen der gefrorenen Früchte, auf die nämliche Art und Weise, wie im Herbst das reife Obst als Marmelade oder Mus eingekocht wird. Hat man nicht gleich Zeit und Gelegenheit zum Einkochen, so erhalte man das Obst bis zu diesem Zeitpunkt in gefrorenem Zustande; ein vorheriges Auftauen muß vermieden werden.

Bisweilen läßt sich, wenn die Kälte nicht sehr groß war, leicht gefrorenes Obst auch für den Rohgenuß wieder brauchbar machen, ohne erheblich an Schmachhaftigkeit einzubüßen. Durch Versuche an einzelnen Früchten, die man allmählich zum Auftauen bringt, läßt sich sehr bald ermitteln, ob solch gefrorenes Obst wieder genießbar wird oder nicht. Zu diesem Zwecke bringe man die betr. Probe- fruchte in einen Raum von 1 bis höchstens 2 Grad Wärme, wo sie ganz langsam auftauen. Werden sie hierbei nicht schwarz und verlieren sie auch an ihrem guten Geschmack nichts (am Aroma büßen sie immer etwas ein), dann darf man getrost auch alle andern gefrorenen Früchte auf diese Weise langsam zum Auftauen bringen. Ein Berühren des Obstes mit warmen Händen, sowie das Drücken und Werfen desselben ist zu vermeiden, ebenso auch ein Auftauen gefrorenen Obstes durch Einlegen in kaltes Wasser. Zu bemerken ist noch, daß sehr saftreiche Obstsorten am frostempfindlichsten sind, während trockenfleischige Sorten 4—6 Grad Kälte noch gut ertragen, ohne zu verderben.

G.

Eingetrocknete Nüsse

werden wieder genießbar, wenn man sie von der Schale befreit und einige Stunden in Milch legt.

Das Schwarzwerden alter Kartoffeln

wird verhütet, wenn man dem Kochwasser ein paar Tropfen Essig zufügt.

Zusammenfallen der Holzbütten

verhindert man, wenn man in den Rand, dort wo sich die Bretter treffen, eiserne Waschbüttenflammern einschlägt.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Bohnensuppe.

300 Gr. weiße oder farbige Bohnen, 2 Liter Wasser, je 1 Stück Lauch, Sellerie, Rübe, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl. Die Bohnen werden erlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser aufgesetzt, Wasser und Suppengemüse zugefügt und die Suppe 1½—2 Stunden auf schwachem Feuer gar gekocht. ½ Stunde vor Essenszeit wird das Mehl im Fett geschwitzt, kalt abgelöscht, die Suppe zugefügt und fertig gekocht. Diese Suppe kann über geröstete oder gebähte Brotwürfel angerichtet werden. (20 Minuten Vorkochzeit und 3 Stunden in der Kochkiste.)

Das Mitkochen einer Speckschwarte oder einer geräucherten Wurst macht die Suppe noch schmackhafter.

Kalbshirn in Buttersauce.

1 Kalbshirn wird in lauwarmes Wasser gelegt und rein abgehäutet. Dann werden in der Pfanne 1 Stückchen frische Butter und 1 Löffel Mehl zusammen gedünstet, 1 Schöpflöffel Fleischbrühe, das nötige Salz, 1 Prise Muskatnuß zugefügt, wenn die Brühe kocht, das Hirn hineingelegt, 5—10 Minuten gekocht, Zitronensaft darüber geträufelt und heiß serviert. Man kann gebähte Brotscheibchen oder Stengeli rings herum legen oder das Hirn darüber anrichten.

Wyder, „Bürgerliche Küche“.

Gebäckene Kartoffeln mit Heringen.

Zu dieser Fastenspeise paßt gehackter Kohl, Rotkraut oder irgend ein Gemüsesalat, roh oder gekocht. — Zwei gesalzene Heringe werden gut gewässert, d. h. einige Stunden vor Gebrauch in frisches Wasser gelegt, nachher gereinigt und in beliebige Stücklein geschnitten. Frisch gesottene Kartoffeln werden warm in feine Scheiben geschnitten. Hernach wird eine feuerfeste Platte, welche zu Tisch gegeben werden kann, mit Butter ausgestrichen, eine Lage von den Kartoffeln hineingegeben, dann von den Heringen, etwas Butter darauf gebröckelt oder einige Löffel voll sauren oder süßen Rahm darüber gegossen. Nun kommt wieder eine Lage Kartoffeln, Heringe, Butter oder Rahm, bis die Platte voll ist, zu oberst Kartoffeln und Butterflöckchen. Die Speise wird im Ofen ca. $\frac{3}{4}$ Stunden gebacken und so aufgetragen. — Statt Heringe können auch Sardellen verwendet werden.

Senn, „100 Kartoffelspeisen“.

Gedämpfter Wirz.

Die Wirzköpfli werden gut gereinigt und halbiert oder gevierteilt. In leicht gesalzenem Wasser kocht man sie nicht zu weich, hebt sie aus dem Wasser und läßt sie abtropfen. Man dämpft sie dann in etwas Butter und würzt beliebig noch mit fein gehackten Zwiebeln.

Räsrösti.

Man schneidet 500—600 Gr. Brot, wie zu Suspendünkli. 200—250 Gr. Käse, z. B. auch Magerkäse, schneidet man ebenfalls fein. Danach legt man in eine Schüssel eine Lage Brot, streut Käse darüber, wieder Brot u. s. f. Alsdann gießt man so viel heißes Wasser zu, als es einsaugt, deckt darauf die Schüssel und läßt es eine Viertelstunde stehen. Kurz vor dem Auftragen erwärmt man in einer Pfanne Fett, dämpft Zwiebeln darin, gibt das Brot dazu, röstet es wie Kartoffeln und fügt etwas Milch oder Rahm bei.

Weißer Rüben (Püree).

Die weich gedämpften Rüben werden durch ein Sieb gestrichen. In 1 Löffel heißem Fett wird eine feingehackte Zwiebel gedämpft, 2 bis 3 Löffel Mehl darin geröstet, 3 Deziliter Milch unter gutem Rühren langsam beigegeben, das Rübenmus damit vermischt, gewürzt und durchkochen gelassen. Einige Löffel Rahm oder etwas süße Butter sind gute Zugaben.

Gebäckene Zwetschgen.

500 Gr. gedörrte Zwetschgen werden mit Wasser, Zucker und Zitronenschale weich und kurz eingekocht. Man läßt sie auf einer Platte erkalten, worauf man sie austeint. Statt des Steines steckt man nun in eine jede eine halbe geschälte Mandel. 125 Gr. Mehl wird mit einem Ei und kalter Milch glatt angerührt, 50 Gr. Butter mit $\frac{1}{2}$ Glas alkoholfreien Wein warm gemacht und der Teig wie ein dicker Omelettenteig präpariert. Die Zwetschgen werden darein getaucht und im Fett gebacken.

Aus „Vegetarische Küche“.

Griektorte.

300 Gr. Zucker werden mit zwei Eigelb schaumig gerührt, dann gibt man die abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 60 Gr. geriebene Haselnüsse oder Mandeln, 200 Gr. Mais oder Grieß und den Schnee der Eier dazu, sowie einen halben Theelöffel Backpulver. Man füllt die Masse in die gefettete Form und bäckt sie bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ —1 Stunde.

Aus „Was koche ich morgen?“

Gesundheitspflege.

Die Ursache vieler Haarkrankheiten.

Bei Haarausfall, Haarspalte, schmerzender Kopfhaut, Schinnen und Schuppen sind unsaubere Kämme und Bürsten nur zu häufig die alleinige Ursache. Wenn man bedenkt, wieviel Krankheitserreger sich in unserem Haar versfangen und beim täglichen Kämmen durch Berührung mit der meist fettigen Kopfhaut als fester Niederschlag sich ansetzen, dann bedarf es wohl keiner weiteren Erläuterung, wie wichtig die regelmäßige, gründliche Reinigung dieser beiden notwendigsten Geräte zur Haarpflege ist. Dieser Niederschlag kann zu einem wahren Bakterienherd werden, in dem diese üppig wuchern und tagtäglich beim Hindurchgleiten des Haares aufgelockert und wieder auf Kopfhaut und Haar übertragen werden. Ist es verwunderlich, wenn beide erkranken und die Folgen sich in der oben angeführten Art zeigen?

Auch **R e i d e r b ü r s t e n** sollten regelmäßig gereinigt werden um zu verhüten, daß sie zu schädlichen Bazillenträgern werden. **E.**

Krankenpflege.

Über Nieren- und Blasensteine

schreibt Frau Dr. Lucci in ihrem „Hausdoctor“: Mit dem Harn werden die verbrauchten Mineralsalze und -Säuren ausgeschieden: Kalk, Natron, Kali, Harnsäure, Oxalsäure, Ammoniak usw. Im Körper sind diese Stoffe gelöst. Wenn das Blut unrichtig zusammengesetzt ist oder der Harn sich eindickt, fallen sie aus und bilden Kristalle; das kann geschehen in den Nieren selbst, im Nierenbecken oder im Harnleiter oder erst in der Blase. Mehrere Kristalle können verschmelzen und auf diese Art zuerst Gries und dann kleinere oder größere Steine bilden. Die Steine zwingen sich dann vorwärts und das ist die Ursache der Beschwerden, die man bei Steinfrankheit fühlt: heftige Krämpfe, die gegen die Beine ausstrahlen, Nervenanschläge mit Erbrechen, Hinfälligkeit, Herzbeklemmung. Wenn ein Stein die Harnwege aufkramt, geht Blut in den Urin, dieses kann gerinnen und besonders zu größeren Blasensteinen den Grund abgeben. — Die Ursache zur Steinbildung liegt in unrichtiger Kost und schlechter Atmung. — Wenn man eiweißreiche Nahrung bevorzugt, besonders Fleisch, Käse, Eier, Bohnen, so werden Blut, Körpersäfte und Harn zu sauer und es fallen die Säurekristalle aus. Man genieße eiweißreiche Stoffe sehr mäßig und meide sie ganz, wenn schon Nierengries da ist. Obst, grünes Gemüse, wenig Vollbrot, dafür mehr Kartoffeln, Milch, unvergorener Käse (Quark), Mehlspeisen, Vollreis usw. wirken heilend.

Gehr gut wirken Rumpfreibebäder, täglich je eines; sie beleben den Unterleib; bei Schmerzanfällen jedoch gibt man Heublumensäckli und heiße Sitzbäder. Täglich morgens und abends, auch falls kein Durst vorhanden, schluckweise $\frac{1}{4}$ Liter frisches Wasser trinken. Wenn man geschwitzt hat, reichlich trinken, damit das Blut sich nicht eindickt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Was die Eltern bei der Berufswahl ihrer Kinder berücksichtigen müssen.

Schwerer denn je lastet auf den Eltern heranwachsender Kinder die Sorge um deren Zukunft. Nirgends steht mit Sicherheit fest, daß der erwählte Beruf auch eine zukünftige gute Existenz bietet, oder ob nicht mancher Beruf durch neue wirtschaftliche Umwälzungen völlig seine Existenzberechtigung verliert. In ihren Gewissensnöten klammern sie sich deshalb mit umso größerer Zuversicht an die

öffentliche Berufsberatung in der Hoffnung, daß diese schon gründlich genug orientiert sein müsse, um dem Jungen, dem Mädchen das vorzuschlagen, was für sie nach ihrer Anlage, Neigung und körperlichen und geistigen Eignung am meisten in Frage kommt.

Kann nun aber auch die beste Berufsberatung die Mithilfe der Eltern entbehren? Väter und Mütter, denen das Wohl ihres Kindes am Herzen liegt, die es allezeit mit sorgender Liebe umgaben, es bei seinem Tun und Lassen immer wieder beobachten, lernen auch an der Art der Betätigung des Kindes seine besonderen Neigungen kennen. Sie werden erst die wahre befriedigende und beglückende Berufsfreudigkeit wecken, ohne die nun einmal selbst der einträglichste Beruf schal und nichtig für den Ausübenden bleibt. G. Wolff sagt denn über diesen Punkt sehr richtig in der Erziehungszeitschrift „Der Elternbeirat“ (Verlag für Sozialwissenschaft, Berlin): „Der Wunsch und der Wille des Kindes muß sorgfältig beachtet und berücksichtigt werden. Es gibt eine Elternliebe, die Kinder nie selbständig werden läßt, eine Elternfürsorge, die dem Kinde den Beruf allein bestimmt. Auch hier kann schwer gesündigt werden — aus Liebe. Da gilt es sauber zu unterscheiden zwischen flüchtigen Launen und wirklicher Neigung, zwischen Augenblickswünschen und ernstem Willen, und es wird nur der sein Kind richtig beurteilen, der ihm Vater oder Mutter in der tiefen Bedeutung des Wortes war.“
E. M.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die häufigste Krankheitsursache bei Topfpflanzen

ist das unrichtige und unzeitige Gießen. Da Topfgewächse bald wieder aus ihren Ueberwinterungsräumen hervorgeholt und an ihren gewohnten Platz auf dem Fenstergesims in Kulturbehandlung genommen werden, so sind gerade jetzt einige praktische Ratschläge über die Behandlung und namentlich über das Begießen der Topfpflanzen willkommen. Es muß aber gleich vorausgesetzt werden, daß eben das richtige Gießen eine Sache ist, die nicht aus Büchern erlernt werden kann, sondern unsre Hausfrauen müssen diese Kunst des Gießens durch Beobachtungen, Versuche und Erfahrungen in der Praxis selbst erlernen, selbst auf die Gefahr hin, anfänglich einmal Mißerfolge und Enttäuschungen zu erleben.

Wer in einer Handelsgärtnerei schon Topfpflanzen gekauft und dann diese daheim in der warmen Stube innerhalb des Fensters aufgestellt hat, konnte gewiß schon die Beobachtung machen, daß diese Pflanzen bald

ansfangen zu kränkeln, was sie durch Gelbwerden vieler Blätter und durch Eintrocknen der Blattspitzen anzeigen. Die bekümmerte Blumenfreundin meint nun, es fehle da am Gießen, was aber durchaus nicht der Fall ist. Die einzige Ursache besteht darin, daß am neuen Standort die Luft bedeutend trockener ist als im Gewächshaus des Gärtners. Stellt man in der Nähe Wasser auf oder bespritzt gleich nach Ankunft die Blätter der Topfpflanze etwas mit frischem Wasser, ohne die Pflanze selbst zu gießen, dann erholt sich diese von selbst wieder; wenn auch die alten Blätter allmählich absterben, so werden diese doch alsbald wieder durch junge ersetzt. Man sollte überhaupt erst gießen, wenn die oberste Topferde sich ganz trocken anfühlt zwischen den Fingern und soll auch durch Unterlage einiger Topfscherben stets für guten Abzug des überflüssigen Gießwassers sorgen. Man gieße überhaupt nicht zu öfters, aber dann ausgiebig.

r.

Tierzucht.

Die Felle von Kaninchen

werden, wenn sie getrocknet sind, an die Felleinkäufer weitergegeben, die, je nach der Größe und Behaarung des Felles, ihren Preis berechnen. Bevorzugt werden große Winterfelle mit guter Behaarung von französischen Riesensilber, französischen Widder, Riesenschecken, belgische Riesen, deutsche Riesen, Silber-, weiße Riesen-, Havanna- u. dergl. Kaninchen, also von großen Rassen. Die Farbe des Felles ist vielfach nebensächlich, weil das Umfärben bei verschiedenfarbigen Fellen und zur Nachahmung der Wildfelle unbedingt notwendig ist. Die schönste Behaarung haben die im Januar-Februar geschlachteten Tiere, wenn die Ställe im Freien stehen.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

3. Die Beantwortung dieser Frage — **Öfen mit Stagenheizung** — übernimmt wohl ein Fachmann. Auch ich interessiere mich dafür.

H.

4. Selbst gewordenes **Elfenbein** soll wieder weiß werden, wenn man geriebenen Bimsstein in Wasser auflöst, damit die Gegenstände bürstet und den noch feuchten Gegenstand unter eine Glasglocke an die Sonne stellt.

E.

5. Benzin war und ist heute noch ein gutes Mittel zur Reinigung von **Lederhandschuhen** aller Art. Man feuchtet immer ein Paar in einer Waschkübel mit Benzin an, reibt die

Handschuhe einzeln, von unten anfangend, auf beiden Seiten sehr vorsichtig, damit die Farben nicht leiden. Sind sie sauber, so wendet man sie, legt sie auf einen Wollappen, zieht die Finger in die Länge und reibt die Handschuhe mit diesem Lappen halb trocken. Dann werden sie aufgeblasen, paarweise zusammengeknüpft und zum Trocknen aufgehängt. Man unterlasse nicht, das Benzin wenn nötig, zu erneuern, und bei dessen Gebrauch Vorsicht walten zu lassen, da es feuergefährlich ist.

U.

6. Auf Ihre Frage kann ich Ihnen den **Sterilisierapparat Weck** warm empfehlen. Als langjährige Konservierungslehrerin habe ich die meisten Systeme erprobt und stets gefunden, daß die Weck-Apparate mit Thermometer unbedingt zuverlässig, die Gläser und Gummiringe durchaus solide Ware sind. Dieses im Handel älteste System, das stets vervollkommenet wurde, ist zugleich auch das einfachste im Gebrauch. Die Firma Weck (überall Ablagen) gibt auch ein spezielles Konservierungsbuch heraus mit den nötigen Aufklärungen und Anweisungen.

H. R.

7. Ihre Frage ist in der heutigen Zeit nicht leicht in Kürze zu beantworten. Verhältnisse, Bedürfnisse, Gewohnheiten und nicht zum mindesten die Lage der betreffenden Stadt selbst spielen eine große Rolle. In Bern und Zürich sind z. B. die Wohnungsverhältnisse am ungünstigsten. Für die **Nahrungsmittelausgaben** müssen Sie bei den gegenwärtigen Preisen bei guter gemischter Kost 2800—3000 Fr. rechnen.

F. S.

Fragen.

8. Eine Bekannte erzählte mir von **Sehlingshüten**, die sich bei der Heranzucht von Sehlungen insofern gut bewähren, als sie das Begießen der Sehlunge unnötig machen. Wer gibt mir genauere Auskunft und nennt die Bezugsquelle dieser „Hüte“?

J.

9. Kann mir jemand aus dem Leserkreise des Frauenheims Adressen angeben, wo man fertige Netze für **Filetarbeiten** beziehen kann?

-e-

10. Welche Leserin könnte mir sagen, wo man **Hanf** oder auch **Flachs** zum Handspinnen möglichst aus erster Quelle beziehen könnte?

Hausfrau.

11. Wir stehen im Begriff, einen **Badeofen** zu kaufen. Welches System rät man uns an? Holzfeuerung oder Elektrizität? Was ist billiger? Wo sind diese Öfen im Aargau erhältlich?

Aargauerin.

12. Warum werden die ganzen getrockneten **Erbsen** beim Kochen viel eher weich, als die halben?

Susanna.

□