Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **28 (1921)**

Heft 7

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

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

Nr. 7. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 26. März 1921.

Ein leiser Jubelruf des jungen Lebens
Fliegt mit den Osterglocken übers Land.
Wenn er die Flur auch noch in Kargheit fand,
Er sucht den Frühling, und sucht nicht vergebens.
Denn auch das Lächeln ist ein Frühlingskind,
Mit dem wir Rankenwerk vom Boden rücken'
Zu sehn, wie weit die Veilchenknospen sind,
Und ob schon erste Primelköpfchen nicken.

Dora Stieler.

Zum Wohnungswechsel.

(Nachdruck verboten.)

Ein Umzug gehört zu den am meisten störenden Ereignissen im Hauswirtschaftsbetrieb. Es heißt: Dreimal umgezogen ist so viel, wie einmal abgebrannt. Wer aber das Abbrennen bei sich selbst oder in seiner unmittelbaren Nähe schon erlebt hat, wird heute doch lieber ein halbes Dutzend Umzüge auf sich nehmen.

Wie bei allem Unangenehmen, so gilt auch beim Umzug: Erst wohl überlegen und dann frisch anfassen und dem Übel so viel Gutes als möglich abzugewinnen suchen. Es geht wieder einmal alles durch unsere Hände, viel unnützes Zeug auch, das schon jahrelang umsonst im Estrich oder in einer Truhe auf Würdigung gewartet. Gibts nicht irgendwo eine arme Familie, ein einsames Mädchen, ein Kind, denen diese Schätze noch Nutzen und Freude bieten könnten, oder das Brockenhaus oder ein gemeinnütziger Verein? Sie kommen gern auf unsern Ruf und wir empfinden doppelte Befriedigung. Der Trödler, dem „eine Karte genügt", käme auch, und würde mit viel Worten und Gebärden uns den geringen Wert der Sachen erklären.

Alle Schubladen werden ausgeräumt, ausgestaubt, mit Tuch und Pinsel, der Inhalt gut sortiert und so dicht als möglich neu untergebracht. Manche herumstehende Kleinigkeit kann noch einige Lücken ausfüllen; verknüllte Papiereinlagen oder weicher Stoff verhüten ein Schütteln des Inhalts beim Transport. Das notwendige Ausräumen der Schränke ergibt eine gute Gelegenheit zum Sonnen und zum Reinigen. Die feinen Kleider werden dann sorgfältig in Reisekörbe oder Kisten verpackt, die weniger empfindlichen wieder hineingehängt und eine Waschzaine bereit gehalten, die sie am Vorabend des großen Tags aufnimmt, bis der Schrank im Möbelwagen steht oder liegt und seinen Inhalt wieder fassen kann, vorausgesetzt, daß er nicht zerlegt wird. Die Fürsorge der Männer bei diesem Einräumen ist nicht allzu peinlich, darum entziehen wir schonungsbedürftige Sachen diesem Schicksal. Zwischen diese Kleider werden meistens die großen Schüsseln und Krüge von den Waschtischen verstaut. — Die Wäschebündel aus den Schränken umhüllt man mit Tüchern, bindet oder näht sie fest zu.

Alle Schlüssel von Schubladen und Schränken erhalten ihre deutliche Be-

zeichnung und vor allem einen fest bestimmten Platz — die Handtasche ist am besten geeignet dafür. Die Schubladen müssen geschlossen oder mit starker Schnur über einer Tuch- oder Papierunterlage zugebunden werden, um einem Herausfallen beim Tragen vorzubeugen.

Auch das Bettensonnen wird, wenn irgendwie möglich, einige Tage vor dem Umzug besorgt und die ältesten Bettbezüge verwendet und feinere Matratzenteile mit Schutztüchern umhüllt, kostbare Stepp- und Wolldecken eingehüllt und beiseite geschafft. Die Männer vom Möbelwagen verwenden sie nicht ungern, aber ohne besonderes Verständnis für Empfindlichkeit von Geweben und Farben, als Zwischenlagen. Andere Tücher können diesem Zweck auch dienen; auf unser besonderes Ersuchen hin liefert der Spediteur eine große Menge von diesem eigenen Material.

Das Schwierigste ist für Ungeübte das Verpacken von Porzellan und Glas. Teller, Gläser, Vasen werden einzeln in Papier eingehüllt, in gut mit Holzwolle, Stroh, Heu oder zerknülltes Zeitungspapier ausgepolsterte Kisten gelegt und alle Zwischenräume so dicht als nur möglich ausgestopft, so daß ein Rütteln und ein direktes Sichberühren der Gegenstände ausgeschlossen ist. Der Inhalt der Kisten wird selbstverständlich deutlich darauf geschrieben. Auch die Bücher kommen dicht aneinandergeschlossen in Kisten, die gehörig zugenagelt werden. Berechnen wir aber immer bei der Wahl der Kisten auch die Kraft des Trägers und muten wir ihm nicht zu viel zu!

Wer zu ängstlich und zu ungeübt ist zum Packen, engagiert am besten einen Packer von Beruf. Die Spediteure haben immer entsprechende Leute zur Verfügung; vielfach geben sie auch leihweise Packmaterial ab. Die großen Firmen übernehmen das Ein- und Auspacken mit Garantie; die Entschädigung dafür ist verhältnismäßig gering. Wer bei Umzügen an entfernte Orte mit dem Transportwesen und den beidseitigen örtlichen Verhältnissen nicht gut vertraut ist, übergibt die ganze Angelegenheit für Eisenbahn und Zoll &c. am besten einem bekannten Spediteur. Vertragliche Feststellung der beidseitigen Pflichten und Bedingungen auch inbezug auf das Aufstellen und Ineinanderfügen der Möbel, die Verpflegung und eventuell Trinkgeld der Leute darf nicht vergessen werden.

Am Tage des Umzuges muß alles fertig geordnet und geregelt sein. Der Hausfrau Aufgabe ist sowohl beim Einzug wie beim Auszug in erster Linie: im Hause den Leuten den Weg bequem frei zu halten, an Türen und Ecken aufzupassen, beim Einräumen jedem Stück seinen bestimmten Platz anzuweisen und daneben durch einen Schluck Thee, Zitronenwasser oder dergleichen und etwas belegtes Brot die Kraft und die Stimmung der Männer zu heben — doch ja nicht durch Alkohol.

Und noch eine Sorge: Die Instandsetzung der verlassenen Wohnung. Es ist selbstverständlich, daß die Öfen und Herde entleert und die Gashahnen geschlossen, die Leuchtkörper, die Fenster, die Wände aufs beste gereinigt werden. Es sollten aber in den Mietverträgen präzise Bestimmungen stehen über die Verpflichtungen bei geweißelten Küchen und Zimmerdecken und gewichsten Linoleum- und Parkettböden. „Verlassen wie angetreten“ ist eine unzuverlässige Bezeichnung. Die Böden zu wichsen hat keinen Wert; es ist gefährlich für die schwer tragenden Männer — dennoch wird das Unterlassen oft zum Vorwurf gemacht. Ein Umgang mit dem Hausbesitzer oder -verwalter durch die leere gereinigte Wohnung und seine schriftliche Bestätigung über den befriedigenden Zustand derselben enthebt aller nachträglichen unliebsamen Erörterungen.

Ein Umzug bringt uns so recht zum Bewußtsein, wie umständlich wir Menschen unser Leben einrichten. Wie leicht und frei bewegen sich die Vögel von

Land zu Land! Nur unser letzter Umzug ist einfacher: Acht Bretter, einige Nägel und ein paar Schaufeln kühler Erde. H.-E.

□

Das Braten kleiner Fleischstücke.

(Nachdruck verboten.)

Um ein zartes Beefsteak, ein saftiges Kalbsschnitzel oder kräftiges Schnetzelfleisch zu bereiten, bedarf es weniger Geschmack verbessernder Zutaten, als peinlicher Beobachtung einiger Vorschriften, damit aus dem Fleisch selbst sein höchster Wohlgeschmack sich entwickeln kann. Außen eine glänzend braune Kruste, innen saftiges Fleisch, ein aufsteigender süßlicher Wohlgeruch, üben auf unsere Sinne den Reiz aus, der einer guten Verdauung förderlich ist. Der besondere Wohlgeruch und -Geschmack des gebratenen Fleisches ergibt sich unter der Einwirkung großer Hitze aus der Umwandlung eines Teils der Eiweißstoffe in Extraktivstoffe. Diese dienen unserm Körper aber nicht mehr wie die Eiweißstoffe zum Aufbau seiner Gewebe, sondern nur noch als Reizmittel zur lebhaften Absonderung der Verdauungssäfte und damit zur raschen und gründlichen Zersetzung der gleichzeitig eingeführten eigentlichen Nährstoffe. Für gewisse Kranke kann diese Eigenschaft von großem Werte sein. Für Nervöse aber ist die nervenerregende Wirkung von Schaden, ebenfalls für Kinder, und ein allzu häufiger Genuß auch für Gesunde, die dabei leicht den Geschmack für eine währschafte, ihre gesunden Organe in gleichmäßiger Übung haltende Kost, verlieren. Ihrer zu entraten ist auch demjenigen, der darauf halten muß, durch seine Speisen möglichst viel billige, aufbauende Nährstoffe zu erhalten.

Zu Beefsteaks wählt man das beste Fleisch vom Ochsen, das Filet. Dieses wird 1—1½ Cm. dick quer durch die Fasern geschnitten, mit dem Messerrücken in gleichmäßiger Bewegung 1 bis 2 Minuten geklopft und in ein schönes, rundes Stück von ursprünglicher Dicke zusammengeschoben und mit dem Messer glatt gestrichen. Wie alles übrige Fleisch, sollen auch Beefsteaks nicht auf einem Holzteller liegen bleiben, weil Holz den Fleischsaft aufsaugt; auch das Salz zieht den Saft aus, wenn es zum voraus aufs Fleisch gestreut wird. — Anstatt des teuren Filets kann auch Huft zu Beefsteaks verwendet werden. Durch vorsichtiges Schneiden quer durch die Fasern in etwas dünnere Stücke als bei Filet, etwas länger anhaltendes Klopfen und nachheriges Zusammenschieben zu gleichmäßiger, runder Form, Beträufeln mit etwas Zitronensaft und Aufeinanderliegenlassen der Stücke während ½—1 Std. gelingt es, ein dem Filet nur wenig nachstehendes Produkt zu erhalten.

Das Braten selbst verlangt größte Vorsicht: genügend rauchheißes Fett, die Stücke in bestimmter Reihenfolge und nicht rasch nacheinander hineingeben (Abkühlung des Fettes), 2—3 Minuten ruhig im Fett liegen lassen, damit auf der untern Seite schon eine Schicht geronnenen Eiweißes das weitere Austreten des Fleischsaftes verhüte, dann in gleicher Reihenfolge wie beim Einlegen wenden und eine Seite fertig braten, erst jetzt auf die oben liegende, etwas angebratene Seite feines Salz streuen, diese dann auf den Boden wenden und fertig braten, während nun auch auf die jetzt oben liegende gebratene Seite noch wenig feines Salz kommt. Je rascher das Braten vor sich geht, um so saftiger bleibt innen das Fleisch. Zum Einlegen und Wenden dient ein Schäufelchen, niemals eine spitze Gabel, die die Muskelfasern verletzt und den Fleischsaft austreten läßt. Die gebratenen Stücke werden sogleich auf eine heiße Platte angerichtet, ein Teil des Fettes rasch abgegossen, ganz wenig Mehl oder Brosamen in der Pfanne gebräunt, mit wenig heißem Wasser unter Umrühren aufgekocht und bei

Brosamen durch ein Sieb über die Beefsteaks gegossen und möglichst bald serviert.

Richtige Beefsteaks nach englischer Art müssen innen noch etwas rötliches, ungekochtes Fleisch zeigen. Sie können aber auch ganz zart sein, wenn sie bis innen gar sind; zu diesem Zwecke läßt man sie noch 5 bis 10 Minuten auf schwachem Feuer zugedeckt in der Sauce liegen, oder man gibt sie nach dem Braten in eine erwärmte Selbstkocherkasserole, die Sauce darüber, läßt einmal aufkochen und stellt sie zwischen andere heiße Töpfe 1/4 Stunde in die Kochkiste.

Kalbsschnitzel werden in gleicher Weise zubereitet, etwas dünner geschnitten und mit einem flachen, befeuchteten Fleischklopfer, den wir auf jeder Seite 2—3 Mal aufschlagen, darüber ziehend, nicht die Fasern aufreißend, behandelt. Die Stücke werden aufeinander geschichtet, Zitronensaft dazwischen geträufelt und 1 Stunde liegen gelassen, auch erst gesalzen während des Bratens. Kalbsschnitzel, auch Schweinsschnitzel, müssen bis innen gar sein.

Bei panierten Schnitzeln zerklopft man das Salz mit dem Ei und etwas Milch. Die Schnitzel, nachdem sie wie vorher beschrieben (au naturel) vorbereitet sind, werden sorgfältig ins Ei getaucht, nachher in das feine Stoßbrot, das sich gleichmäßig rings herum legen muß. Aufeinanderlegen darf man natürlich die panierten Stücke nicht, auch nicht lange vor dem Braten panieren, sonst erweicht die Panade und bildet nicht mehr die beliebte krosse Schicht. Aus dem gleichen Grunde dürfen auch die fertig gebratenen Stücke nicht zugedeckt in der Pfanne liegen bleiben und auf der Platte nicht mit Sauce übergossen werden. Die Sauce wird besonders serviert oder an ihrer Stelle ein saftiges Gemüse. Panierte Fleischstücke brauchen reichlicher Fett zum braten. Selbstgedörrtes, fein zerstoßenes Brot, vorteilhafter nur weiches ohne Rinde, ist dem käuflichen gefärbten Paniermehl vorzuziehen.

Schnetzelfleisch und Voressen bedürfen zum Braten auch großer Hitze. Unnötiges Wenden, bevor das Fleisch auf einer Seite etwas angebraten ist und zu frühes Salzen verursachen ein reichlicheres Austreten des Fleischsaftes, es gibt mehr und kräftigere Sauce, aber fades, zähes Fleisch.

Auf größte Hitze muß ganz besonders bei der Zubereitung von Leberschnitzeln und geschnetzelter Leber gehalten werden, sonst wird die Leber hart. Das gleiche geschieht, wenn die fertig zubereitete Leber noch längere Zeit herum steht. Rindsleber bekommt einen feinern, der Kalbsleber ähnlichen Geschmack, wenn man sie über Nacht in Milch und Wasser einlegt.

Wollen wir Schnetzelfleisch, Voressen oder Leber fein gewiegte Zwiebeln zufügen (vor allem nicht sehr viel), so darf dies erst geschehen, wenn das Fleisch beinahe fertig gebraten und mit etwas Mehl bestreut worden ist. Zum „Ablöschen“ muß man immer heißes Wasser verwenden, um das Garwerden nicht zu verzögern und ein Erhärten der Fleischfasern zu vermeiden. E.

Haushalt.

Die Tafel im Osterschmuck.

Um Ostern auch innerhalb des Hauses festlich zu begehen, bedarf es keines großen Aufwandes. Der Ostertisch mit einem schneeweißen Tuche bedeckt, mit Topfpflanzen besetzt, die wir zu früher Blüte gebracht haben, oder Vasen mit wohlgeordneten Tannenzweigen und anderem frischen Grün geben dem ganzen Raum einen festlichen Anstrich. — Schneeglöckchen, Veilchen, Anemonen, Gänseblümchen werden in flachen Schalen über die Tafel verteilt.

Die Eierpreise gestatten auch heute noch nicht sehr reichliche Gaben dieser Art, um so sorgfältiger sei deshalb die Auswahl der Farben, damit die Eier, in Körbchen wohlgeordnet, harmonisch zu dem übrigen Schmuck der Tafel stimmen.

Immer noch sehr beliebt ist die mehr oder weniger intensiv bräunliche Färbung der Eier,

die sich bei der Benutzung von Zwiebelschalen ergibt. Blaue und rote, auch violette Eier in nicht zu großer Anzahl werden sich gut mit dem übrigen Tafelschmuck vertragen; weniger aber die stark marmorierten. Hübsch nehmen sich die Eier aus, deren Aufschrift dem Empfänger etwas besonderes zu sagen hat. Mit Scheidewasser aufgetragen, werden sich diese Schriftzüge immer weiß von dem farbigen Untergrund abheben.

Ist der Tisch derart mit Liebe und gutem Geschmack geordnet worden, erglänzt der ganze Raum in österlicher Frische und Sauberkeit, so wird auch beim einfachsten Mahle die Stimmung der Gäste festlich sein, vorausgesetzt, daß die Gastgeber diese Feststimmung in erster Linie in sich selbst erzeugt haben und sie auf ihre Umgebung zu übertragen vermögen. Auch in den bescheidensten Verhältnissen wird man frohe Ostern feiern können, wenn die Menschen sich mit wenigem begnügen lernen, dieses Wenige in gefälliger Form sich darbieten, und vor allem aus: wenn die Herzen auf den Grundton der Liebe gestimmt sind.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Weiße Zwiebelsuppe.

5—6 Zwiebeln, 50 Gr. Fett, 80 Gr. Mehl, 1¼ Liter Kraftbrühe oder Wasser, und zwei Bouillonwürfel, Salz.

Die feingeschnittenen Zwiebeln werden im Fett gedämpft, mit Mehl bestäubt, mit der Brühe glattgekocht und durchgeschlagen. Sie müssen hell bleiben. Ein ganz kleines Stück Knoblauch wird mit dem Messer zu Mus gehackt und der Suppe beigegeben, die zuletzt mit drei Löffeln Milch oder saurem Rahm verrührt wird. Auch ein Zusatz von geriebenem Käse statt Milch oder Rahm ist wohlschmeckend. „Die fleischlose Küche".

Schellfisch aux fines herbes.

Der aus Haut und Gräten gelöste Fisch wird in schräge Tranchen geschnitten, die man eine Stunde mit Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer mariniert. Nun hackt man eine Schalotte, einige Champignons, etwas Petersilie und Estragon sehr fein, schwitzt diese Kräuter in Butter, legt die Fleischstücke hinein und gießt die Marinade und ein Glas alkoholfreien Weißwein dazu. Zugedeckt dünstet man den Fisch 15—20 Minuten auf mäßigem Feuer. Man serviert ihn mit oder ohne Champignonsauce.

Osterbraten.

Ein Lammschlegel wird abgehäutet, gesalzen und im Ofen eine Stunde gebraten; während dem Braten soll das Fleisch öfter mit etwas Rahm begossen werden. Wenn er gar ist, wird der Braten auf eine erwärmte Platte angerichtet und der Rand abwechselnd mit gestürzten Reisköpfchen oder -bällchen und grünem Salat hübsch garniert. Die entfettete Sauce wird mit etwas Mehl gebunden, abgeschmeckt und zuletzt über den Braten gegossen.

Osterpastete.

Guter Pastetenteig wird dünn ausgerollt, eine Kuchenform mit Rand damit belegt und im Ofen rasch gebacken. Inzwischen bereitet man eine Portion Spinatgemüse. Dieses wird, wenn vom Feuer genommen, mit einem Eidotter gut verrührt und diese dickflüssige Masse auf die gutgebackene Pastete gefüllt. In die Mitte, sowie um den Rand wird ein Kranz von hartgekochten, in Viertel oder Achtel geschnittenen Eiern garniert. Das Ganze sieht sehr hübsch aus.

Frikassee von Eiern.

4—6 Eier werden fast hartgekocht, dann in Scheiben oder Würfel geschnitten und in eine tiefe Platte gelegt. Man bereitet eine weiße Buttersauce, fügt dieser etwas geriebenen Käse und soviel Zitronensaft bei, daß sie säuerlich schmeckt, und mischt zuletzt eingemachte Champignons und Kapern darunter. Diese Sauce gießt man recht heiß über die Eier.

Pommes de terre frites.

Man schält die rohen Kartoffeln, schneidet sie in Stengelchen, wäscht sie und trocknet sie mit einem Tuch. Unterdessen läßt man die Butter ganz heiß werden und gibt die Kartoffeln sorgfältig hinein, die schwimmend und unter öfterem Umrühren während 6—10 Minuten backen sollen. Dann werden sie herausgenommen und nachdem das Fett aufs neue wieder heiß gemacht wurde, gibt man die Stengelchen nochmals für 2—3 Minuten hinein. Nach diesem zweimaligen Backen sollen sie schön hellbraun sein. Mit feinem Tafelsalz bestreut gibt man sie zu Tische.

Riesen-Ei.

Aus 150 Gr. Mehl, 2 Eiern, 1 Prise Salz und ungefähr 3 Dezil. Milch macht man einen nicht zu dünnen Omelettenteig. 2—3 hartgesottene Eier werden sorgfältig geschält, einzeln in den Teig getaucht und schwimmend in heißem Fett hellgelb gebacken, dann wieder in den Teig getaucht und nochmals gebacken, wobei von Zeit zu Zeit Zucker darüber gestreut wird. Man fährt so fort, bis die Eier doppelt so groß sind. Sie werden warm mit einer Sauce von alkoholfreiem Wein serviert.

„Diätet. Speisezettel".

Basler Osterfladen.

Aus 3/4 Liter Milch und 125 Gr. Grieß wird ein dicker Grießbrei gekocht und auf eine Schüssel angerichtet. Nach dem Erkalten rührt man 125 Gr. gestoßene Mandeln, 3—4 Eidotter, etwas Salz, 150 Gr. Zucker, 125 Gr. Rosinen und zuletzt den Schnee der Eiweiß darunter. Diese Masse wird auf ein mit Butterteig belegtes Kuchenblech (Springform) gefüllt und 3/4 Stunden in mäßiger Hitze gebacken.

Zitronen-Sirup (kalt zubereitet).

Zutaten: 3 Zitronen, 1 Kilo Zucker, 1 Liter Wasser, 10 Gr. Zitronensäure. (In Drogerien und Apotheken erhältlich.)

Die gewaschenen und abgetrockneten Zitronen werden an einem Kilo Stockzucker leicht abgerieben. Der Saft der Zitronen, sowie 1 Liter Wasser und dieser Zucker werden in einer zugedeckten Schüssel einen Tag in den Keller gestellt. Die in ganz wenig Wasser aufgelöste Zitronensäure wird nun hinzugefügt. Der Sirup wird unter öfterem Umrühren noch vier Tage stehen gelassen. Er wird durch ein Tüchlein gegossen und in Flaschen gefüllt. Die Flaschen werden verkorkt und an einem kühlen Ort aufbewahrt. Statt Zitronen können auch Orangen verwendet werden.

Gesundheitspflege.

Der Nähr- und Heilwert des Bienenhonigs.

Bekanntlich haben fast alle Kinder, die streng wachsen und infolgedessen auch meist blaß und schwächlich aussehen, ein großes Verlangen nach Süßigkeiten jeder Art. Dieses Verlangen beruht nicht nur auf Naschsucht, sondern auf einem ganz natürlichen Trieb und Bedürfnis nach Nährstoffen, die möglichst rasch und unvermittelt direkt ins Blut übergehen. Zu diesen gehört vor allem der Zucker, welcher dem Körper zur kalten Jahreszeit zugleich als Heizstoff dient, d. h. die zur Verdauung nötige Körperwärme erzeugt. Im echten Bienenhonig bietet uns die Natur den reinsten Süßstoff, sowohl für schwächliche, bleichsüchtige Kinder, wie für kränkliche, besonders magen- und lungenleidende Personen. Man genieße den Honig in heißer Milch aufgelöst oder als Belag auf einem Stück Brot. In dieser Form bilden Milch, Brot und Honig zusammen das nahrhafteste, zuträglichste und schmackhafteste Frühstück für Kinder und Erwachsene, für Gesunde und Kranke. In dieser Form und Verbindung mit andern Nahrungsmitteln wird der Honig auch von Leuten mit schwachem Magen gut vertragen, vollständig verdaut und ausgenützt. -r.

□

Krankenpflege.

Die Wärme als Heilfaktor.

Eine außerordentlich wichtige Einnahme des Körpers ist die Wärme, die ja in ganz besonderer Weise dazu beiträgt, die Elastizität des Körpers zu verbessern. Es weiß jeder Mensch, daß bei gut durchwärmtem Körper die Zirkulation besser vonstatten geht, wie man schon aus dem rosigen Aussehen des Gesichtes entnehmen kann, wenn man sich in schöner Sommerwärme befindet. Daher ist also eine richtige Wärmezufuhr, wie Dr. med. Winsch in seiner „Wärmekultur" gelehrt hat, einer der bedeutsamsten Faktoren, um die Zirkulation gut in Gang zu halten. Aber auch durch die Steigerung der Schweißbildung ist die Wärme einer der wichtigsten Gesundheitsfaktoren. Der Schweiß ist nämlich das stärkste Entgiftungsmittel, das wir für den Körper haben, und wer seinen Stoffwechsel andauernd möglichst giftfrei halten will, der muß sich in regelmäßigen Zwischenräumen ausschwitzen. Darauf beruht auch der Segen der körperlichen Arbeit. Aber die körperliche Arbeit genügt noch nicht zur Schweißbildung, sondern man muß auch in der Ruhe schwitzen. Das Schwitzen in der Ruhe hat den Vorteil, daß nicht neue Ermüdungsgifte erzeugt werden wie bei der Arbeit, und daß sogar Rückstände von früher dabei aus dem Körper herausgeholt werden können. Ich halte ein zweimaliges Schwitzen wöchentlich für eine der wichtigsten Anforderungen der Körperkultur. — Um dieser Forderung nachzukommen, braucht es ein Mittel, das man jederzeit rasch und leicht zur Hand nehmen kann, um dem Körper Wärme zuzuführen, sowie zum Schwitzen zu bringen. Es darf also nicht ein umständliches sein, das stets viel Zeit und Mühe in Anspruch nimmt. Ein solches Mittel ist ein leicht transportabler Schwitzapparat für Heißluft. Recht praktische, ärztlich empfohlene Apparate werden nun auch in der Schweiz hergestellt, während wir früher ganz vom Auslande abhängig waren.

Kinderpflege und -Erziehung.

Geduld und Liebe in der Erziehung.

Geduld und Liebe zu den Kindern sind für den Erzieher Eigenschaften von höchstem Wert. Die Geduld kann freilich nur so lang als Tugend gelten, als sie nicht zu bloßer Passivität herabsinkt, die alles gehen läßt wie es geht. Die wahre Geduld stellt sich viel mehr fest auf die Füße gegenüber den Untugenden des Kindes. Geduld zu haben mit der Entwicklung des Kindes ist eine unerläßliche Forderung an jeden Erzieher. Gerade dagegen

wird aber sehr häufig gefehlt, indem man die geistige Entwicklung des Kindes künstlich oder gewaltsam zu beschleunigen sucht. Ungeduldiges, pedantisches Nörgeln macht die Kinder mürrisch, verdrossen, mutlos, ja sogar widerspenstig. Geduld läßt der Freiheit des Kindes innerhalb gewisser Grenzen den nötigen Raum, damit es sich offen äußern und damit man seine Individualität studieren kann und zeigt nicht gleich ein finsteres Gesicht, wenn Frohsinn und kindliche Munterkeit ohne Schaden für die Disziplin ihr Recht verlangen. Andererseits darf die Geduld dem Eifern gegen das Böse keineswegs hindernd im Wege stehen. Die Strenge, wenn nötig, soll sich so weit wie möglich in Liebe auflösen. Die Geduld soll auch den Erzieher bei Verhängung von Strafen vor Übereilungen bewahren und ihn lehren, daß auch in der Strafe Liebe sein muß, die das Wohl des Kindes will. Es wurde oben bemerkt, daß die rechte Geduld sich nicht passiv verhalten dürfe. Sie kann, ja sie muß aktiv sein eingedenk der Worte: Hilf der schwachen Kraft! Diese Aufgabe der Geduld gilt nicht nur kleinen Kindern gegenüber, sondern den Kindern jeder Altersstufe. Wie Gott, der große Erzieher der Menschheit erst gibt und dann fordert, soll auch der Erzieher die Liebe, welche gibt, den Gesetzen vorangehen lassen, die vorschreiben oder fordern: Nie soll man vergessen, der schwachen Kraft des Kindes geduldig zu helfen. Die Kinder wissen oft nicht, was sie tun oder lassen sollen, sie haben nicht die Kraft, ihre Triebe zu beherrschen. Da muß der Erzieher den Kindern ihre Aufgabe zu erleichtern suchen. Da das Maß des Tätigkeitsvermögens der Kinder sehr ungleich und häufig auch schwer zu erkennen ist, so ist es Sache der Geduld, auf die individuellen Ungleichheiten des Kindes hinsichtlich des Gesundheitszustandes, der Begabung u. s. w. die entsprechende Rücksicht zu nehmen. Die Geduld, welche liebevolle Rücksicht beobachtet und der schwachen Kraft Beistand leistet, hat ihre Berechtigung auch bei der Erziehung der reifern Jugend, wo sie mit scharfem Blick für die erforderliche Leitung die Gabe vereinen soll, mit Liebe zu regieren, so daß die Leitung keinen unangenehmen Druck auf den vorwärtsstrebenden Menschen ausübt, sondern seinem Freiheitsdrang den gehörigen Spielraum läßt. Ist die Liebe das Erdreich, in welchem die Geduld wurzelt, und vereinigt sich mit ihr die Bitte um Segen von oben, so wird die Geduld, wie hart sie auch auf die Probe gestellt werden mag, ihre Kraft und Wirkung nicht verlieren. A. W.

□

Bei der Erziehung ist das Beispiel die Hauptsache, ohne dieses hilft alles Belehren und Zureden nichts. Sailer.

Gartenbau und Blumenkultur.

Bezug und Aussaat von Gemüse- und Blumensamen.

1. Bestelle die nötigen Sämereien für den Gemüse- und Blumengarten stets zur rechten Zeit, d. h. mindestens drei bis vier Wochen vor der Aussaat, damit du sie im gegebenen Zeitpunkt auch rasch zur Hand hast. Bei frühzeitiger Bestellung ist man auch eher sicher, alle Sämereien in guter, keimfähiger Ware und auch in den gewünschten Sorten zu erhalten, während die zuletzt eingehenden Bestellungen oft nur noch mit minderwertiger Ersatzware sich begnügen müssen, weil die besten, gangbarsten Sorten schon vergriffen sind.

2. Beziehe deinen Bedarf an Gemüse- und Blumensamen nicht von herumziehenden, dir ganz unbekannten Hausierern, sondern lieber bei den ortsansäßigen, als reell bekannten Samenhandlungen und Handelsgärtnereien, wo du allfällige Reklamationen am besten mit Erfolg anbringen kannst und überhaupt sicher bist, möglichst billig und gut bedient zu werden.

3. Kaufe nie mehr Samen auf einmal, als du in einem Jahre brauchst. Wohl bleiben die meisten Gemüsesamen zwei bis vier Jahre lang keimfähig (Blumensamen höchstens zwei Jahre). Du weißt aber nicht, ob der Samenhändler nicht schon mit dieser längern Keimfähigkeit der betreffenden Sämereien rechnet, so daß also der von dir alljährlich frisch eingekaufte Samen doch nicht mehr ganz frisch, sondern schon einige Jahre alt sein kann. Zu alter Samen ist aber nicht mehr keimfähig. Die Dauer der Keimfähigkeit ist bei den verschiedenen Gemüsearten ungleich. Sie beträgt z. B. bei Zwiebeln, Lauch und Tomaten, Sellerie und Petersilie nur 2 bis 3 Jahre, bei Karotten, Rüben, Kopfsalat, Karfiol, Bohnen und Erbsen 3 bis 4 Jahre, bei Puffbohnen, Mangold, Spinat, Zucker-Erbsen und Chefen, sowie bei allen Kohlarten und bei Rettigen, Radieschen, Randen 4 bis 5 Jahre und bei Melonen, Kürbissen und Gurken sogar 6 bis 7 Jahre.

4. Hast du eine gute Sorte Bohnen, Erbsen, Kopfsalat und Spinat &c., kannst du mit Leichtigkeit den Samen selbst heranziehen, indem du mehrere der schönsten Pflanzen zu Samen stehen läßt. Verwandte Arten aber pflanze nicht zu nahe beisammen, da sie sonst gern ausarten. Dies gilt besonders für Lauch und Zwiebeln, für Möhren und Karotten, für Karfiol und Kopfkohl, für Radies und Rettige. Lasse auch alle Samen gut ausreifen und austrocknen.

5. Solltest du von einer gekauften oder selbstgezogenen Gemüseart nach beendigter Aussaat noch vorrätigen Samen haben, kannst du ihn meist das nächste Jahr schon noch ge-

brauchen, doch unterlasse niemals, auf den Düten, in denen du ihn aufbewahrst, den Jahrgang des Einkaufs oder der Heranzucht darauf zu schreiben und den Namen der Gemüsesorte darunter, sonst bekommst du bald einen Mischmasch von alten und neuen Samen.

6. Bist du im Ungewissen, ob ein Same noch keimfähig ist, dann stelle vor der Aussaat eine Keimprobe an, indem du etwa 10 von diesen Samenkörnern zwischen zwei nasse wollene Lappen legst, diese dann in die mäßige Zimmerwärme bringst, und die Lappen stets feucht erhältst. Bei den meisten Gemüse- und Blumensamen sieht man schon nach 8 bis 12 Tagen, welche Samen noch auskeimen und welche schon zu alt sind.

7. Man säe ja nicht zu dicht, weil aus den zu dicht stehenden Pflänzchen doch nie etwas Rechtes wird; man erspart sich damit die Arbeit des Verdünnens. Sind die Samen so klein, daß im Säen Ungeübten leicht die Körnchen vorzeitig aus den Händen gleiten und daher die Saat zu dicht ausfüllen würde, so kann man dem dadurch vorbeugen, daß die Samen vor der Aussaat zuerst reichlich mit trockenem, feinem Sand oder Erde gemischt werden.

8. Der Same soll nur ganz flach eingerecht werden, kommt er zu tief in den Boden, dann erstickt er mangels Luftzutritts, größere Samen dürfen etwas tiefer, feinere Samen werden ganz flach untergebracht, müssen aber gut bedeckt sein, damit die Vögel sie nicht herauspicken.

9. Alle Samen müssen fest liegen im Boden, um gut auskeimen zu können; dies gilt ganz besonders für Zwiebeln, Lauch, Sellerie, Karotten und Möhren, aber auch für die andern Sämereien. Man unterlasse daher nie, nach dem Einrechen die Beetoberfläche mit einem Brettstück mäßig fest anzudrücken und bei trockenem Wetter etwas zu gießen. G.

Tierzucht.

Zur Kaninchenzucht.

Die Kaninchen werden blind geboren und sehen erst nach zehn Tagen. Bei sorgsamen Muttertieren ist eine Nachhilfe bei der Aufzucht nicht notwendig. Man vergewissert sich, ob alle Junge lebendig sind, entfernt überzählige und Schwächlinge oder verkrüppelte und sorgt für gutes Futter. Auch frische Milch als Tränke ist den säugenden Häsinnen sehr zuträglich. An dem runden, dicken Aussehen der Jungen ist ersichtlich, daß sie gesäugt werden. Weigert sich die Häsin, auf das Nest zu gehen, so sind nicht selten die Saugwarzen entzündet; dann ist das Einreiben mit Eibischsalbe anzuraten und einmal sanftes Abstreichen der dicken Milch notwendig. Sobald die Jungen saugen, geht auch die Entzündung zurück. Die Jungen sind nach 3—4 Wochen bereits so selbständig, daß sie das Nest verlassen und vom Futter der Alten naschen. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

22. Ich halte die **Staubsauger** „Lux" für die besten. Sie sind handlich und leicht tragbar und wegen ihrer ausgezeichneten Konstruktion mehrfach prämiiert. Die Fabrik stellt vier verschiedene Typen her. Von der großen Maschine für intensiven Gebrauch im Fremdenhotel bis zum kleinen Modell für die Mietwohnung. Neuerdings werden die Apparate auch im Abonnement abgegeben, so daß es jeder Hausfrau möglich ist, sich diese „elektrische Putzfrau" zu halten. Die Firma, welche in Paris, London, Manchester, Amsterdam, New-York, Stockholm und anderen Hauptstädten ihre Sitze hat, ist in Zürich am Paradeplatz (Eingang Tiefenhöfe 9) und führt bereitwilligst in jedem Haushalt die Apparate mit unverbindlicher Offerte vor. Es ist sehr interessant, diese Staubsauger arbeiten zu sehen und sich ein Stück Teppich oder eine Matratze gratis reinigen zu lassen. R.

23. Um **Flöhe** aus Bett- und Leibwäsche zu vertreiben, ist das persische Insektenpulver ein sicheres Mittel. Freilich kein sehr angenehmes! Reinlichkeit ist das allerbeste Schutzmittel gegen dieses Ungeziefer. Waschen Sie Fußböden, Bettstellen usw. mit einer Abkochung von Wermutthee. Die Fußböden sollten ganz fugenlos sein. H.

24. Ein beliebtes Kochbuch für vegetarische Küche ist das **„Reformkochbuch"** von Ida Spühler (Verlag Beer & Cie., Zürich) mit 1452 Rezepten und 1070 Speisezetteln. Preis gebunden Fr. 5. 80. E.

25. Die Bäckerei Feldmann in Glarus versendet jederzeit gute Glarner **Ankenzelten** nach auswärts. J.

Fragen.

26. Meine **Hühner**, etwa 40 Stück, legen nur noch alle 2—3 Tage ein Ei. Die Behandlung ist genau dieselbe, wie in den letzten Jahren, wo ich guten Erfolg mit ihnen hatte, auch sind es größtenteils junge Hühner (die letzte Brut ist von Ende Juni); sie sehen gesund aus und haben schöne, rote Kämme. Woran fehlt es nun? Für guten Rat dankt H. R.

27. Bewährt sich das **Linolith** im Hausbau? Um Auskunft ersucht W.

28. Welche **Topfpflanzen** sind für sehr sonnige Fenster zu empfehlen? Ist es zweckmäßiger, Fensterkästen statt Töpfe einzustellen? H.