Objekttyp: **Issue**

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

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

Heft 8

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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. 8. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 9. April 1921.

Jetzt grünt die Erde neu. Was leben soll,
Kommt still, unwiderstehlich, unaufhörlich;
Es überdrängt sich: Blumen kommen eher
Herauf als Gras; die Blüten drängen sich
Aus Zweigen vor dem Laube an das Licht,
Um ja ein Weilchen früher da zu sein,
Und dicht besetzt ist auch der kleinste Raum.

Leopold Schefer.

□

Nutzanwendung laboratorischer Erforschungen für praktische Hausfrauen.

Von Louise Jerosch.

(Nachdruck verboten.)

Wenn eine Hausfrau schmackhaft kochen, waschen, bügeln, stricken, einfache Kleider selbst anfertigen konnte, glaubte man früher meist, daß die „Perle von Frau" fertig sei. Die heutigen Ansprüche gehen weiter und zwar nach gänzlich verschiedenen Richtungen, je nach der Auffassung moderner Strömungen. Aber selbst, wenn die Frau sich einen freigeistig gearteten Mann zum Begleiter durchs Leben wählt, ist und bleibt die Magenfrage eine der wichtigsten Punkte jeder durchschnittlichen Ehe. Wir müssen daher von der heranwachsenden weiblichen Jugend verlangen, daß sie auch die „wissenschaftliche Magenfrage" etwas beherrscht und die Zusammensetzung der Lebensmittel, soweit deren häufiger Genuß in den Kreisen, denen sie angehört, in Frage kommt. Bis jetzt wußte die Frau meist nur von einem Lebensmittel, ob es gut schmeckt oder nicht, was es kostet und wie man es zubereitet. War sie über letzteren Punkt nicht sicher, schlug sie das Kochbuch auf. Weitere Kenntnisse von der Frau zu verlangen, wäre auch meist ziemlich überflüssig gewesen, denn man konnte bis zum Kriegsbeginn so reichlich für verhältnismäßig wenig Geld Lebensmittel einkaufen, daß es weniger darauf ankam, deren Gehalt an Nährstoffen voll auszunutzen. Was davon verloren ging, ersetzten preiswerte andere Speisen. Wenn auch ein langsamer Preisabbau als sicher anzunehmen ist, muß unsere Generation wohl Zeit ihres Lebens mit viel höheren Preisen für jedes Lebensmittel rechnen, als solche vor Kriegsausbruch üblich waren. Weitere hohe Lebensmittelpreise sind also, wenn auch die Preissenkung berücksichtigt wird, eine unumstößlich feststehende Zukunftsaussicht. In einem Haushalt des Mittelstandes mit einfachem Lebenszuschnitt werden aber Zweidrittel des gesamten Einkommens für Lebens- und Genußmittel ausgegeben und für alle übrigen Ausgaben einschließlich Wohnungsmiete bleibt nur ein Drittel zur Verausgabung übrig. Trotzdem wir also von jedem einzigen Franken, den wir verdienen, 66 Rappen für Nahrungs- und Genußmittel ausgeben, haben wir uns um den genaueren Nährwert oder Nährgehalt meist herzlich wenig gekümmert.

Wir verlangen allerdings, daß das, was wir essen oder trinken, uns schmeckt. Ob wir es aber nicht mit leichter Mühe dergestalt zubereiten können, daß es zwar ebenfalls gut schmeckt, uns aber sehr viel mehr Nährstoffe zuführt oder ihm Stoffe, die unsere Verdauung nur beschweren und uns Sättigung vorgaukeln, in überwiegender Menge inne wohnen, darum hat sich die Frau bisher wenig oder gar nicht gekümmert. Aber nur diejenige Frau, die Kenntnisse sich von der Bromatik erwirbt, ist in der Lage, den vollen Nährwert aller Nahrungs- und Genußmittel richtig beurteilen zu können.

Das Wort Bromatik wird überhaupt den Frauen fremd klingen. Bromatik bezeichnet die Lehre von der Zubereitung der Speisen nach wissenschaftlichen Grundsätzen. Solche Zumutung erscheint vielleicht vielen, den Kochlöffel schwingenden Frauen im ersten Augenblick viel zu gelehrt, aber die elementaren Kenntnisse der Bromatik sich anzueignen, ist für eine Frau, welche nicht nur kochen, sondern auch denken gelernt hat, durchaus nicht so schwer, wie das gelehrte Wort vermuten läßt. Außerdem ist es hochinteressant, sich mit der Erforschung der chemischen Zusammensetzung der Lebensmittel, der sich viele hervorragende Gelehrte mit großem Erfolge gewidmet haben, näher bekannt zu machen. Die Lebensmittelchemiker, die sich die Bromatik zum Spezialstudium gemacht haben, klären uns besonders über die Bearbeitung der bei der Gewinnung, Aufbewahrung und Haltbarmachung (was wir meist mit Konservierung bezeichnen) der bei Lebensmitteln in Betracht kommenden chemischen Fragen auf wissenschaftlicher Grundlage und unter Benutzung der von der neuzeitlichen Technik gebotenen Hilfsmittel auf, ferner über die Verwertung der Nebenerzeugnisse, der sogenannten Abfallstoffe, bei der Gewinnung und Verarbeitung der Lebensmittel. Die Spezialisten auf dem Gebiete des Lebensmittelwesens prüfen alle neuen Gedanken und Vorschläge und Arbeiten über die Verwendbarkeit in- und ausländischer Rohstoffe. Sie bearbeiten die bei der Nähr- und Genußbestimmung in Betracht kommenden chemischen Fragen.

Es versteht sich von selbst, daß für die Frau nur der wichtigste herausgeschälte Kern aus diesem großen Gebiete, in populäre, allgemein verständliche Fassung gebracht, von Nutzen sein kann, da es zwecklos wäre, wenn sie sich ihr Gehirn mit überflüssigen Kenntnissen beschweren wollte. Da aber die Bromatik den Inbegriff aller Kenntnisse darstellt, die notwendig sind, um aus den Lebensmitteln bei der Zubereitung der Speisen und Getränke den größtmöglichen Nutzen inbezug auf Nähr- und Genußwert zu ziehen, fast alle Kochbücher hierin aber ganz versagen, so findet die Frau, wenn sie sich auch nur ganz oberflächlich mit der Bromatik ein wenig befreundet, sofort tausende von nützlichen Fingerzeigen, die sie am Kochherd, in Haus und Keller sofort praktisch verwerten kann, und kommt in die Lage, mit den gleichen Geldmitteln wie bisher viel rationeller wirtschaften zu können und sehr viel nahrhaftere Kost als wie bisher sich und den Ihrigen zuzubereiten. Es dürfte nicht zu hoch veranschlagt sein, wenn ich behaupte, daß infolge fast gänzlichen Mangels an bromatischen Kenntnissen bei der Frau in der Schweiz jeden Tag eine Million Franken an Volksvermögen unwiderbringlich verloren geht.

Man sieht also, wie viel praktischer, real faßbarer Wert in auch nur ganz einfachen bromatischen Kenntnissen verborgen liegt. Man soll aber nicht nur möglichst nahrhaft kochen, sondern auch auf die anregenden Gehaltsteile von Speise und Trank Bedacht nehmen. Daher berücksichtigt die moderne Bromatik nicht einseitig nur die reinen Nährstoffe, trotzdem diese natürlich die wichtigsten sind, sondern beschäftigt sich auch ebensogut mit den Würz- und Anre-

gungsstoffen in allen gebräuchlichen Nähr- und Genußmitteln. Sind diese Kenntnisse also schon für die für sich allein oder für ihre wenigen Familienmitglieder wirtschaftende Frau von Bedeutung, so wächst deren Wert bei denjenigen Frauen, die Kostgänger haben oder öffentliche Speisewirtschaften leiten, prozentual, denn dort hängt Wohl und Wehe in der richtigen Zuführung möglichst großer Nährwerte für das ausgegebene Geld für eine oft große Anzahl von Personen von den bromatischen Kenntnissen der leitenden Frau oder Oberköchin ab. Neben der Zubereitung spielt die Gewinnung und Aufbewahrung auch manchmal eine entscheidende Rolle.

Neben den elementaren Lehren der Bromatik sollte in Haushaltungskursen das junge Mädchen auch in der Technologie der Küche Einblick erhalten. Derartig vorgebildete junge Mädchen werden später nicht nur kochen können, sondern wie ich mich ausdrücken möchte, „denkend kochen".

Die gegenwärtigen hohen Lebens- und Genußmittelpreise fordern zu solcher reformatorischen Vertiefung in die Zusammensetzung der Rohstoffe und ihren relativen Einzelwert in der menschlichen Ernährung direkt heraus. Hier ist es Aufgabe der Frau, praktisch das zu verwerten, was die Wissenschaft allgemein Nutzbares darin gefunden hat. Ohne Mithilfe der Hausfrau bleiben derartige wissenschaftliche Erkenntnisse unfruchtbares Stückwerk. Nur die Frau kann die nutzanwendende Vermittlerin zwischen Laboratoriumsgelehrtheit und Volksgesundheit und Vermögens-Ersparnis bilden.

Es gibt in jeder wohlgeordneten Seele ein Gefühl von Pflicht, das uns durchaus immer zu dem Notwendigen hinzieht, ehe wir uns dem Angenehmen hingeben, und je stärker und bestimmter dieses Gefühl in uns ist, desto fester steht unsere Selbstachtung.

Elisabeth v. Stägemann.

Frühjahrsreinigung.

(Nachdruck verboten.)

Wenn die hellen Strahlen der Frühlingssonne wieder in unsere Räume hineinleuchten, bemerken wir mancherorts feine, grauschwarze Spuren der künstlichen Winterwärme und einen auffallenden Unterschied zwischen der Luft, die Wände und Schränke ausatmen, und derjenigen, die durchs offene Fenster uns so wohltuend entgegenströmt. Diese allein soll unser ganzes Heim erfüllen! Was nicht durch die offenen Fenster durch sie erreicht werden kann, das wollen wir hinaustragen, mitten in sie hinein — und an Pfingsten soll nichts mehr uns an den Winter erinnern.

Wir nehmen uns Zeit dazu, drei, vier Wochen, wenns nötig ist, um täglich nur so viel zu unternehmen, als unsere Kraft und unsere Stimmung leicht ertragen können und unsern Eifer nicht lähmt.

Wo fangen wir an? Gleich zuoberst im Estrich. Da ist öfter der Kaminfeger hingekommen, verschiedene Wintervorräte, Schachteln und dergl. haben ihre Spuren hinterlassen und verlangen unsern ordnenden Sinn und den gründlich schaffenden Besen mit dem feuchten Lappen. Letzterer ist sehr wichtig, denn er faßt den Staub am besten und verhütet, daß dieser zum großen Teil nur seinen Platz im Raume wechselt. Gleichzeitig können dann die Vorfenster, selbst vom Staube gereinigt, ohne indessen besonders blank gerieben zu sein, ihren Sommeraufenthalt beziehen. In einem Nebenraum stehen Truhen und ein alter, umfangreicher Schrank. Ihr ganzer Inhalt kommt hinaus an die warme Sonne, vors Fenster oder in den Hof, die Schnitzsäcke, sowohl wie die selten gebrauchten Kleider, vor allem auch die Militär-Effekten: Kleider, Tornister, Mützen, Lederzeug. Wenn auch alles sauber versorgt worden ist, so werden dennoch Klopfer und Bürste aufgeboten, die großen Flächen an den Kleidern und die verborgenen Nahtwinkel auf der

Kehrseite damit bearbeitet. — Kleine Sporenflecken weichen der feuchten Bürste und einem drei bis vier Tage dauernden Sonnenbad. Dann kommt alles wieder zurück in den Schrank, der inzwischen feucht ausgerieben, gut gelüftet und mit einigen Lagen frischem Zeitungspapier belegt worden ist. Einige Motten-Tabletten in den Ecken verwehren noch vollends den bekannten Gästen den Zutritt. Die feinen Tuchkleider erhalten ihre besondere Schutzhülle aus Cambric, dem feinen, billigen Gewebe, das man in Stickereigegenden um geringen Preis pfundweise einkauft. Alte Leintücher oder Bettbezüge können denselben Dienst leisten.

Pelze, Halstücher, Strickjacken kommen nach ebenfalls gründlichem Klopfen, Schütteln und wenig Bürsten an der Sonne hinzu, in Schachteln, die reichlich mit Zeitungspapier und Mottentabletten bedacht sind, oder in Bündchen von Zeitungen und Stoff — immer gut mit Etiketten versehen. — Auch die Wolldecken werden tüchtig geklopft und gesonnt mit mehreren Lagen zusammengenähten Zeitungsblättern und altem, frisch gewaschenem Stoff umhüllt. Haben sie aber in Krankheitsfällen gedient, müssen sie einige Tage — unbeachtet ihrer Farben — der heißen Sommersonne ausgesetzt oder der chemischen Reinigung übergeben werden. Letztere kommt aber etwas teuer. Ebenso gut ist mehrmaliges Schwenken (aber nicht lange liegen lassen) in lauwarmem Wasser mit Salmiak, gutes Ausdrücken ohne zu wringen, zum raschen Trocknen einhüllen in trockene Tücher und unter öfterem Aufschütteln an warmem Winde trocknen. Mit Vorteil werden die Decken auch in See- oder Flußwasser gewaschen.

Auch den Regenschirmen tut es gut, wenn sie lose aufgespannt an die Luft gehängt werden und nachher wieder nur leicht aufgerollt, nicht stockähnlich fest gefaltet ins Futteral gesteckt, an ihren gesäuberten Platz zurückkehren können.

Lederhandschuhe, Ledertaschen sollen auch an die Luft kommen. Abreiben mit einem weichen Tuch; die Taschen vielleicht ganz schwach mit farbloser Leder-Crême einreiben, vermag die Bildung der kleinen Sporenflecken noch rechtzeitig zu verhüten.

Wenn alle Wintersachen vor dem Erwachen der bekannten „Schabenmücken" in sichern Gewahrsam gebracht sind, gehen wir an die Zimmer. Einen Tag widmen wir immer zuerst den Schränken und Schubladen. Wir verfahren da wie im Estrich. Alles kommt an die Sonne, wird geklopft und gebürstet. Die Wäschebündel werden auseinandergelegt unterm Fenster. Auch das Holz unserer Schubladen und Schränke braucht frische Luft, sonst bilden sich darin die kleinen schwarzen und gelben Pünktchen, die sich so gerne der Wäsche mitteilen. Nach einem Tag voll Sonne wird abends wieder alles wohl geordnet in die mit frischem Papier belegten Schubladen und Gestelle versorgt. Und der Duft nach Sonne ist das beste Parfüm, das uns daraus entgegenströmt.

Und die Betten — hinaus an die Frühlingssonne! und gebürstet und geklopft, die Federdecken aufgehängt und nochmals geschüttelt — sie dürfen nicht an die grell-heiße Sonne kommen, aber auch nicht ausgesucht an den kühlen Schatten. Die Matratzen werden beidseitig gut geklopft und gebürstet, ein letztes Mal kurz vor dem Einräumen. Ein dünnes Tuch darüber gedeckt, schont die Farben und das Gewebe der Matratzenstoffe. Im Zimmer werden die Bettroste gut ausgepinselt, hin und her geschoben oder aufrecht gestellt, damit Pinsel und Lappen in alle Fugen und Rinnen der Bettstellen gelangen können. Wie mühsam ist es doch bei den alten Betten, wo man die gepolsterten Untermatratzen hinausschleppen muß, von einer Seite her klopfen, von der andern hineinlangen mit Pinsel und feuchtem Tuch und sich an den Federn die Hände

zerkratzen! Während alles draußen an der Sonne ausgebreitet liegt — auch die Gardinen sind entfernt samt den Galerien und Messingstangen — werden Decken und Tapeten mit Wischer und trockenem Tuch leicht abgerieben, Türen und Holzfriese mit lauem Wasser und Salmiak gewaschen, die Fensterläden und die Fenster gereinigt, der Boden aufgewaschen oder mit Stahlspänen aufgerieben und frisch gewichst. Und fortwährend strömt reichlich frische Luft hinein und es duftet so sonnig abends, wenn die Betten wieder eingeräumt und noch frisch bezogen sind.

Im Wohnzimmer wird ähnlich verfahren, der Inhalt von Bücherschrank und Büffet herausgenommen und gesäubert. Doch hüten wir uns, allerlei zu künsteln an der Außenseite unserer Nußbaum- und Eichenmöbel — gut abreiben mit einem weichen Leder, das man im schlimmsten Fall leicht befeuchten kann, um aber allsogleich wieder gehörig nachzutrocknen, genügt. Mit Sorgfalt und möglichst wenig Wasser reinigen wir auch die Gläser unserer Porträts.

Einen Nachmittag widmen wir allein den Leuchtkörpern im Haus, schrauben sie ab und waschen sie, wenn sie von Glas oder Porzellan sind. Die Metallteile reibt man sorgfältig ab. Meist ertragen die polierten Außenteile kein Putzpulver, nur wenig warmes Wasser. Seidenschirme vertragen nur ganz leichtes Pinseln. Beim Reinigen von Teppichen und Vorhängen verfahren wir nach bekannten Methoden. — Während weniger uns zur Verfügung stehender Stunden befassen wir uns aber ausschließlich und gründlich nur mit einer bestimmten Art von Gegenständen.

Auch die Küche, die Treppen, die Gänge, die Keller kommen an die Reihe; alles wird von zu oberst bis zu unterst mit derselben Gründlichkeit vorgenommen. Und beim Einräumen geben wir manchem einen bessern Platz, wo es mehr vom Staub geschützt ist und leichter und sicherer nach dem Gebrauch versorgt wird. Und manches drängt uns die Frage auf, ob es überhaupt einen praktischen oder ästhetischen Wert hat oder nur da ist, um Lappen und Pinsel zu beschäftigen. Dann ohne Erbarmen: weg damit! H.-E.

Haushalt.

Ameisen aus Küchen und Vorratskammern fernzuhalten.

Kaum ist der Frühling mit den ersten warmen Tagen ins Land gezogen, wird auch das lästige Ungeziefer wieder wach. Die Ameisen verlassen ebenfalls ihr dunkles Winterquartier und kommen massenhaft wieder in die Häuser hinein, wo sie namentlich Küchen und Speisekammern ihren Besuch abstatten. Vorletztes Jahr war ich von dieser Ameisenplage zum ersten Mal gänzlich befreit und zwar durch ein ganz einfaches Mittel, mit welchem ich die Tierchen, ohne sie zu töten, vom Hause für immer fernhalten konnte. Die Ameisen halten sich nämlich über Winter in den Erdlöchern und Ritzen der Mauern in einer gewissen Tiefe versteckt und kriechen dann im Frühjahr und Vorsommer an den Grundmauern der Häuser empor in alle Räume, wo es etwas zu naschen gibt. Nun bin ich Ende April 1919 ganz per Zufall auf die Idee gekommen, schon im Souterrain, also im Keller, Waschküche etc. ganz nahe über dem Boden, der ganzen Breite der Innenmauer entlang, letztere in einem nur etwa 10 Cm. hohen Streifen mit Petrol mittelst eines Pinsels zu bestreichen. Den Ameisen ist dieser Geruch so zuwider, daß sie nicht über den Petrolstrich hinauf kommen und für immer dem Hause fernbleiben. Letzten Sommer hatte ich keine Ameisen mehr im Haus, obgleich ich den Petrolanstrich nicht mehr wiederholte. Also ein einziger Anstrich genügt, nur muß dieser rechtzeitig, nicht wenn die Ameisen schon im Hause oben sind, aber auch nicht zu früh vorgenommen werden, damit die Ameisen das Petrol noch riechen, also am besten Mitte oder Ende April. -r.

Waschbare Sonnenschirme im Hause aufzufrischen.

Die chemische Reinigung der Sonnenschirme erfordert im Laufe des Sommers eine ständig wiederkehrende Ausgabe. Sie ist leicht im Hause auszuführen; wenn sie mit der nötigen Vorsicht vorgenommen wird, ist das Resultat immer vorzüglich. Zum Reinigen muß gute Kernseife fein geschnitzelt in kochendem Wasser aufgelöst werden, dem man auf ein Liter voll fettes Seifenwasser einen Eßlöffel voll Bleich-

soda und einige Tropfen Salmiakgeist beifügt. Damit wird nun der aufgespannte Schirm strichweise gründlich mit weicher Bürste abgebürstet, dann der Schirm geschlossen und auf einem Tische oder Brett nochmals überbürstet, um die Brüche jedes Schirmteils gründlich säubern zu können. Nun wird er wieder geöffnet und so lange mit klarem Wasser übergossen, bis dieses völlig sauber abläuft. Weißgrundige Schirme werden dann noch mit Blauwasser übergossen und der Schirm, mit dem Griff nach unten, zum Trocknen aufgehängt. Wertvolle Schirmgriffe schützt man beim Reinigen durch umwickelte weiche Lappen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Cremesuppe, † Lammschlegel, Kartoffelstock, * Kressesalat, Orangentörtchen.

Montag: Erbssuppe, Gemüsekoteletten, † Frikassee von Eiern.

Dienstag: † Weiße Zwiebelsuppe, Geschnetzelte Niere, Makkaroni mit Käse, Apfelmus.

Mittwoch: * Hafersuppe auf vegetarische Art, * Überbackener Blumenkohl, Kartoffelsalat.

Donnerstag: Frühlingssuppe, * Saurer Rindsbraten, Dürre Bohnen, Salzkartoffeln.

Freitag: Ribelisuppe, † Schellfisch aux fines herbes, * Reisfrikandellen.

Samstag: Braune Grießsuppe, * Selleriekartoffeln, Krautsalat.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Koch-Rezepte.

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

Hafersuppe nach vegetarischer Art.

Man läßt ein Stückchen Butter in der Pfanne zergehen und röstet darin eine Tasse Hafergrütze etwa fünf Minuten gelblich. Hierauf wird das entsprechende Quantum Salz und Wasser beigegeben. Man hackt eine Karotte (roh), etwas Sellerie nebst Grünem und Zwiebel mittelfein und gibt dieses rohe Gemüse-Hachée an die Suppe, die nun etwa zwei Stunden langsam kochen soll. Kurz vor dem Anrichten gibt man ein Stückchen frische Butter daran. „Veget. Küche".

Saurer Rindsbraten auf Wildbretart.

1 Kilo Fleisch klopft man gut und legt es in eine Pfanne mit siedend heißem Fett, unter Beigabe einiger Wacholderbeeren. Nachdem der Braten von allen Seiten unter häufigem Begießen gebräunt ist, bestreicht man ihn mit fettem saurem Rahm und schüttet allmählich eine Tasse solchen Rahm an die Sauce, die man später mit ein wenig siedendem Wasser loskocht. Zu diesem Braten paßt am besten ein Salat nebst Salzkartoffeln als Beigabe.

Selleriekartoffeln. (Eintopfgericht.)

Eine handgroße Knolle Sellerie wird geputzt, in Stifte geschnitten und ziemlich weichgekocht; dann fügt man 1 Kilo geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln dazu. Wenn das Gericht gar ist, wird gebratener Speck und Zwiebel dazugetan, feingewiegte Reste von gekochtem oder gebratenem Fleisch oder Wurst darunter gerührt und das Ganze noch zehn Minuten dünsten gelassen. Die Speise wird dann gesalzen, angerichtet, mit gewiegter Petersilie bestreut und mit einer sauren Beilage serviert.

Überbackener Blumenkohl mit Tomaten.

1 großer Kopf Blumenkohl, Wasser, Salz, Tomatenmus, 50 Gr. Butter, 1 Eßlöffel geriebenes Brot, 2 Eßlöffel geriebener Käse.

Der Blumenkohl wird in Salzwasser halbweichgekocht, danach in eine feuerfeste Backschüssel gelegt, in der man ihn gleich zu Tisch geben kann. Die Blumenkohlrose soll die Form ganz ausfüllen, gegebenenfalls koche man zwei Köpfe ab, zerteile einen davon in einzelne Rosen und stecke sie so um den Blumenkohl, daß das Ganze wie eine große Rose wirkt. Das Tomatenmus wird mit wenig Butter gedämpft und etwas eingekocht. Man bestreicht damit die Oberfläche des Blumenkohls, streut Brot, Käse und die restliche Butter, zu kleinen Flöckchen zerpflückt, darüber und überbäckt den Blumenkohl 25 Minuten im Ofen.

„Die fleischlose Küche".

Reisfrikandellen.

Übriggebliebenen Risotto vermischt man gut mit 1—3 Eiern, etwas Mehl, fein gehackter Petersilie. Nach Belieben kann man noch etwas gehacktes, mageres Dörrfleisch, auch geriebenen Käse beigeben. Von der Masse bäckt man in der Omelettenpfanne in Butter oder Olivenöl kleine Küchlein und serviert sie heiß. Ganz gut kann man dem Teig auch Gemüseresten, Resten von Linsen, Bohnen etc. beigeben. „Bruschga."

Kresse-Salat.

Junge, zarte Kresse wird gereinigt, sauber gewaschen und nachdem der Salat auf dem Sieb gut abgetropft ist, wird er mit in Scheibchen geschnittenen Radieschen, etwas Salz, Zitronensaft und Öl vermischt serviert.

Rhabarberauflauf.

125 Gr. Haferflocken, 1 Tasse Milch, 1 Eigelb, 5 gestoßene Zwiebacke, etwas Salz, Zucker und Zitronensaft rührt man gut zusammen

und läßt dies über Nacht stehen. Anderntags gibt man vor Gebrauch das steifgeschlagene Eiweiß darunter, füllt die Masse über dick eingekochtes Rhabarberkompott in eine Auflaufform und bäckt den Auflauf 1 Stunde. E.

Gefüllte Brötchen.

12 Brötchen (runde Semmeln), 1/2 Liter Milch, zwei Eier, 200 Gr. Rosinen, 100 Gr. Mandeln, 100 Gr. Zucker, Backfett.

In die runden Brötchen macht man einen wagrechten, tiefen Einschnitt, ohne sie ganz zu durchschneiden, nimmt das weiche Brot heraus, und taucht jedes Brötchen schnell in die mit den Eiern gequirlte Milch, wodurch etwa die Hälfte Milch aufgesogen wird. Die übrige gießt man an das weiche Brot, verrührt es, mischt die gewaschenen Rosinen, die fein gemahlenen Mandeln und den Zucker dazu und füllt diese Mischung in die ausgehöhlten Brötchen. Diese werden dann mit Faden gut verbunden und in recht heißem Fett schnell auf beiden Seiten gebacken. Nachher werden die Fäden entfernt.

Reformkochbuch.

Gesundheitspflege.

Beim Luftbade

umspült nicht nur die Luft unsere Haut, sondern auch das Licht; und das ist das schönste und beste dabei. Stelle dir einmal vor, du würdest Pflanzen immer in einem dunkeln Raum halten! Wie gelb und matt würden sie werden! Nur Bakterien und Schädlinge lieben das Dunkel, alles andere strebt zum Licht, du bist so froh, wenn die Sonne scheint, und bedenkst nicht, daß du den größten Teil deines Körpers von ihr abschließest und doch wäre jeder Lichtstrahl eine Wohltat für ihn. Im Luftbade wirkt das Tageslicht auf unsern Körper voll ein, alle Millionen von Nervenendungen der Haut trifft es, sie entnehmen ihm Kräfte und Anregungen, die sie in den Körper weiter leiten; daher hauptsächlich die frohe Stimmung während des Luftbades. Wie froh wird man manchmal, wenn nach langem Regen die Sonne kommt, auch mitten in alle Sorgen hinein spürt man es; im Luft-Lichtbade, so heißt es eigentlich mit seinem vollständigen Namen, geht es jedem einzelnen Nerventeilchen so, es fühlt sich angeregt und aufgeheitert und teilt diese Anregung allen Organen mit bis tief in den Körper hinein. Es wirkt besonders auf die Blutbildung, so wie der grüne Lebensstoff der Pflanze sich nur unter dem Lichte bilden kann, so können auch unsere Lebensträger, die roten Blutkörperchen, sich unter dem Lichteinfluß bilden, darum ist es für Schwache, Blutarme, sich Erholende eine Gottesgabe.

Die Vermehrung und Kräftigung der roten Blutkörperchen hebt den ganzen Stoffwechsel, dieser wird aber noch mächtig angeregt durch die vermehrte Wärmeabgabe im Luftbad.

Aus „Über Licht, Luft u. Sonnenbäder“ von Fr. Dr. Lucci.

Gartenbau und Blumenkultur.

Ein vorteilhaftes Frühgemüse.

Die im westlichen Deutschland und in Holland sehr geschätzte Mairübe sollte von den Hausfrauen viel mehr beachtet werden, denn sie läßt sich in dreifacher Weise zu einem sehr schmackhaften und ergiebigen Gemüse verwenden, das noch den Vorzug hat, sehr früh im Jahre auf dem Markte zu erscheinen. Bei früher Aussaat liefert die Mairübe, wie ihr Name besagt, schon Anfang Mai ihre Erträge. Das sich üppig und früh entwickelnde Rübenkraut ergibt ein dem Spinat ähnliches Gemüse und wird auch ebenso zubereitet. Die fleischigen Stengel der Mairübe, die oft bis 50 Cm. lang werden, liefern das sehr beliebte, zarte Rübstielgemüse, auch kurzweg Stielmus genannt, das wie Spargelgemüse zubereitet wird und ähnlich wie dünner, grüner Spargel schmeckt. Endlich ergibt die Rübe selbst ein wohlschmeckendes Gericht. Sie ist sowohl im Fleisch zarter als die Kohlrübe, als auch feiner im Geschmack und ein Mittelding zwischen Mohrrübe und Teltower Rübchen. Sie wird auch wie diese letzteren beiden zubereitet und schmeckt namentlich mit gebräuntem Zucker eingebrannt ganz vorzüglich. Eine Art Mairübe zeichnet sich durch besonders starken Trieb der Stengel aus, wobei aber die Rübe selbst klein bleibt. Durch ziemlich dichte Aussaat kann man hochschießende Stengel auch bei der gewöhnlichen Mairübe erzielen.

„Familiengarten“.

Das Versetzen der Topfgewächse.

Das Umpflanzen oder Versetzen ist eine der wichtigsten Arbeiten bei der Topfpflanzenkultur. Junge, gesunde Pflanzen haben das Versetzen alljährlich nötig, weil eben die Nährstoffe im Topfe bald verbraucht sind. Pflanzen, bei denen die Erde versauert ist, weil es am Abzug des Wassers fehlt, wo der Ballen voll Würmer steckt, die Wurzeln angefault sind, können meist durch das Umsetzen gerettet werden. Zunächst sorgt man für die nötigen Töpfe oder Kübel. Neue Töpfe taucht man vor der Verwendung ins Wasser. Die Töpfe oder Kübel sollen am Boden mit Abzuglöchern versehen sein. Schon einmal benützte Töpfe sind gründlich zu reinigen. Glasierte Töpfe taugen nicht zur Kultur, weil sie die Luft nicht durchlassen. Sehr wichtig ist, daß die neuen Töpfe nicht viel größer sind

als die bisherigen. Es werden in dieser Hinsicht gewöhnlich Fehler begangen, indem zu große Töpfe gewählt werden. Als Abzug für den Topf benützt man Topfscherben, kleingeschlagene Ziegelstücke, Kieselsteine &c.

Der Gartenbesitzer wird sich in einer Ecke neben dem Komposthaufen ein kleines Erdmagazin für Topferde anlegen. Der Liebhaber ohne Garten wird diese in einer Gärtnerei kaufen. Die meisten Gewächse gedeihen in einer humusreichen, abgelagerten Komposterde, der man etwas Sand, Hornspäne oder Blumendünger beimischt, recht gut, so die Geranien, Fuchsien &c. Für bessere Pflanzen mit feinem Wurzelwerk gibt man reinen Wald- oder Riethumus, Torfmull oder Lauberde bei. Pflanzen mit starken, holzigen Wurzeln wie Rosen, Palmen &c. verlangen eine Beigabe von schwerer Erde, wozu sich Rasenerde gut eignet. Als Ersatz können dem Pflanzenliebhaber die Maulwurfshügel auf fetten Wiesen dienen. Es empfiehlt sich, für den Winter und das Frühjahr stets einen kleinen Vorrat von Erde im Hause in einer Kiste zu haben; denn die Erde darf bei der Verwendung nicht zu feucht sein.

Tierzucht.

Zur Gänsezucht.

Die Gänse-Kücken verlangen viel junges Grünfutter, zum Beispiel die jungen Triebe von Brennesseln und Disteln, die kleingehackt, mit Weizenkleie und geriebenem altbackenen Brot untermengt werden. Bei sehr zeitigen Bruten, wo Grünfutter noch fehlt, gibt man zerkleinerte Rüben, besonders Mohrrüben, und gebrühtes Kleehäcksel oder Heublumen. Man füttert nach Möglichkeit reichlich und oft, damit die Tiere genügend gesättigt werden und richtig wachsen können. Wo der Austrieb an sonnigen Tagen auf Weideland möglich ist, beschränkt sich die Fütterung auf die Beigabe des Morgen- und Abendfutters, das hauptsächlich aus Rüben, Weizenkleie, Gersten- und Haferschrot besteht. Mit dem zunehmenden Alter versorgen sich die jungen Gänse selbst mit der nötigen Futtermenge, wenn sie freien Auslauf haben, und die Haltung verbilligt sich dadurch ganz wesentlich.

Frühbruten dürfen im März—April in den ersten vier Wochen ihres Lebens nicht auf das offene Wasser gelassen werden, weil es meistens noch zu kalt ist und die Gössel leicht von Rheumatismus oder Darmkrankheiten befallen werden; ein genügend großes Wasserbecken im Auslauf zum Trinken und Putzen ist ausreichend. Auch die Durchnässung vom Regen ist zu vermeiden, ebenso das Austreiben am frühen Morgen, solange noch der Tau liegt. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

18. Frau Kundert-Hefti, Gerbestraße 7, Wädenswil macht solche **Reparaturen** in wollenen Stoffen. Die schadhaften Stellen werden kunstgerecht verstopft, daß Sie kaum etwas sehen davon. H.

26. Es ist wohl schwer zu sagen, was hier schuld ist, daß Ihre **Hühner** nicht mehr legen. Man hört, daß so viel Krankheitskeime in der Luft liegen und daher ist auch möglich, daß das Federvieh etwas abgefangen hat. Probieren Sies doch mit dem Zusatzfutter von Dr. Einhart, Kreuzlingen, das sich auch bei Lähmungen, Durchfall &c. gut bewährt hat. Der Vorteil ist der, daß die Eier auch größer und schwerer werden und durch diese Anregung die Gesundheit gefördert wird. Abonnent.

26. Ein Fachmann wird Ihnen sagen können, wo es bei Ihrer **Hühner**behandlung fehlt. Wenden Sie sich an Herrn C. Rohrer, in Ostermundingen bei Bern. A.

27. Seit fünf Jahren bewohnen wir ein **Einfamilienhäuschen,** erstellt von der Linolith-Gesellschaft Zürich. Diese Bauart hat sich bis anhin vortrefflich bewährt.

Abonnentin in K.

28. Man sagt, es sei zweckmäßiger, **Fensterblumen** in Holzkästen zu pflanzen, statt in Töpfe, da sie mehr Erde haben. In der Tat sehe ich den schönsten Flor immer in solchen Kästen. Für sonnige Fenster sollen Pelargonien, Margueriten, Geranien zweckmäßig sein. H.

Fragen.

29. Man sagt, daß gewisse **Kochgeschirre** schädlich im Gebrauch seien, resp. mit einigen Speisen eine schädliche Verbindung eingehen. Wer nennt mir solche? H.

30. Wer gibt mir ganz gute Rezepte für **Thee-** und **Kaffeebereitung** an? Trotzdem ich es nicht an der guten Qualität der Ware fehlen lasse, wird mein Getränk nie prima. Ich bitte alle tüchtigen Hausfrauen um Rat, (auch um Angabe der Thee- und Kaffeesorten).

Meieli.

31. Kann mir jemand Rat erteilen, auf welche einfache Art man eine, trotz fleißigen Lüftens, unangenehme, fast moderige **Zimmerluft** verbessert? T. in R.

32. Wo können einfache, billige **Storen** zum befestigen an Bänken, die in der Sonne stehen, bezogen werden? Es soll, wie ich höre, ganz einfache, billige Vorrichtungen dieser Art geben. Für Auskunft dankt B.

33. Was für ein **Kochapparat** ist für eine alleinstehende Person zu empfehlen? Sind Petrol- oder Spiritusvergaser zweckmäßiger? Wer kennt gute Bezugsquellen? Leserin.