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

Band: 28 (1921)

Heft: 9

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: 02.07.2025

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**

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

Nr. 9. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 23. April 1921.

Rastlos vorwärts mußt Du streben,
Nie ermüdet stille stehn,
Willst Du die Vollendung sehn;
Mußt ins Breite Dich entfalten,
Soll sich Dir die Welt gestalten;
In die Tiefe mußt Du steigen,
Soll sich Dir das Wesen zeigen.

Schiller.

□

Über Fleischsterilisation.

(Nachdruck verboten.)

Gewöhnlich wird gegen das Frühjahr im Haushalt eine Reihe von Konservengläsern leer. Ende März bis Anfang Juni ist die Zeit, in welcher die vorsorglich angelegten Vorräte mehr und mehr verwendet werden. Der praktischen Hausfrau möchte ich nun raten, sich einige Fleischkonserven anzulegen.

So weit verbreitet die Konservierung von Obst und Gemüse ist, die Sterilisation von Fleischspeisen ist in unserm Lande noch wenig bekannt im Haushalt. Und doch bietet sie für jede Hausfrau eine Reihe schätzenswerter Vorteile. Gewiß steht frisches Fleisch besonders der Stadtfrau stets in guter Qualität zur Verfügung, doch wäre sie oft sehr froh, in gewissen Fällen, wie Krankheit in der Familie, eigener Indisposition, unerwartetem Besuche, an Waschtagen, für Picknicks &c. der Mühe des Kochens enthoben zu sein und statt dessen nur ein Glas öffnen zu können und dessen Inhalt aufzuwärmen. Welch eine Freude ist es für die ganze Familie, an einem schönen Sommertage hinauswandern und das Mittagsmahl draußen in der Natur einnehmen zu können, ohne alle Vorbereitung am Tage vorher!

Im bäuerlichen Haushalt aber, wo regelmäßig geschlachtet wird, herrscht nach der „Metzgete" ein wahrer Überfluß an Fleisch, zum Leidwesen der Hausfrau, die gerne die guten Leckerbissen auf das ganze Jahr verteilen möchte. Außer der Schlachtzeit kommen Fleischgerichte nur selten auf den Tisch. Da ist die Fleisch-Sterilisation ebenso notwendig wie diejenige von Obst und Gemüse. Vielerorts fehlt es auch an richtigen Gelegenheiten zum Räuchern, das geräucherte Fleisch muß zu lange im Rauchfange aufbewahrt werden, sodaß es hart und zähe wird. Rauchfleisch, das nach dem Räuchern sterilisiert wird, ist viel feiner und zarter im Geschmack, als wenn es hängend aufbewahrt wird. Das gleiche läßt sich auch vom Sauerkraut sagen, wenn es einige Zeit nach der Gärung sterilisiert wird. Wir können also ohne weiteres auch im Haushalt die so beliebten Handelskonserven „Sauerkraut mit Wurst oder Speck" zubereiten.

Sterilisiertes Fleisch hält sich wie Obst und Gemüse jahrelang in tadellosem Zustande, vorausgesetzt, daß es richtig zubereitet und sterilisiert wurde. In einem bäuerlichen Haushalt, wo auch eine große Geflügelzucht betrieben wird,

zeigte mir die Hausfrau mit Stolz ihre Fleischkonserven: Poulets, Gänsebraten, junge Täubchen, Zunge und Schweinsbraten. Auch einige Gläser Pains zum Streichen ließen einem ordentlich das Wasser im Munde zusammenlaufen und zeugten von der Fürsorge und der praktischen Tüchtigkeit der Hausfrau. An einem andern Orte sah ich einen im Jahre 1907 eingemachten Rindsbraten, der versuchshalber aufbewahrt wird und tadellos aussieht.

Dieselben Bedingungen, die für die erfolgreiche Konservierung von Obst und Gemüse erforderlich sind, müssen in vermehrtem Maße bei der Sterilisation von Fleisch erfüllt werden. Haupterfordernisse zum guten Gelingen sind tadellose Beschaffenheit der Rohprodukte, sorgfältige Behandlung vor und während des Sterilisierprozesses, sowie zweckmäßige Aufbewahrung der Konserven. Würden diese Hauptbedingungen mehr berücksichtigt, kämen viel weniger Enttäuschungen und Fehlschläge beim Konservieren vor. Nur zu oft geschieht die Aufbewahrung an feuchten Orten und die Hausfrau wundert sich, daß die anfänglich gut verschlossenen Gläser sich öffnen. Oder es werden Produkte verwendet, die durchaus keinen Anspruch auf Frische machen können und oft mehrere Tage herum gelegen sind, bevor sie verwendet werden. Für das erfolgreiche Konservieren sind nur die besten Produkte gut genug; also tadellose Ware in frischem Zustand. Dies muß ganz besonders bei der Sterilisation von Fleisch beobachtet werden, Fleisch, das im Geruch und Aussehen nicht mehr ganz einwandfrei ist, darf unter keinen Umständen sterilisiert werden, auch wenn es noch für die sofortige Verwendung geht. Alles Fleisch wird vor der Sterilisation genügend gelagert, an kühlem, luftigen Orte hängend. Rohes Fleisch lege man nie auf Holz, noch Metall, auch nicht direkt auf Eis, da dadurch der Fleischsaft ausgesogen wird. Wird das Fleisch beim Metzger gekauft, ist es sobald als möglich zu verarbeiten.

Es können alle Fleischarten sterilisiert werden, aber alle müssen vorher vollständig durchgekocht oder durchgebraten sein. Die Knochen werden entfernt, auch beim Geflügel so viel als möglich. Sie füllen nicht nur das Glas unnötig auf, sondern beeinträchtigen auch in hohem Maße die Haltbarkeit der Konserve.

Die Sterilisation selbst soll sehr langsam vor sich gehen, das heißt, die vorgeschriebene Temperatur darf nicht schnell erreicht werden durch starke Feuerung, und das Wasser im Topfe darf niemals brodeln, nur leise kochen. Die Gläser dürfen nicht zu hoch eingefüllt werden, da die sich im Glase befindliche Flüssigkeit während des Kochens steigt, dann durch die Gummiringe treiben und diese verderben würde. Die Flüssigkeit soll stets gut einen fingerbreit vom Glasrand entfernt sein. Bei den Fleischkonserven ist ganz besonders auf gute Konservengläser und tadellose Gummiringe zu achten, nur die beste Ware garantiert für das Gelingen.

Sterilisieren wir zum Beispiel einen Braten, sei es Rind-, Kalb-, Schweinefleisch, so wird das Fleisch in derselben Weise zubereitet, wie für die sofortige Verwendung. Wir wählen ein saftiges, gut gelagertes Stück. Es wird ausgebeint, gerollt und gebunden, genau der Größe des Glases entsprechend, es soll dieses ausfüllen, ohne daß es stark hineingepreßt werden muß. Das Fleisch wird gesalzen und bei guter Hitze unter öfterem Begießen auf allen Seiten gebraten, dann mit Wasser oder Bouillon abgelöscht und langsam gar gebraten, — nicht zu weich, — damit es nicht zerfällt. Die Knochen werden mitgebraten, um eine kräftige Sauce zu erhalten. Auf keinen Fall darf diese aber mit Mehl gebunden werden vor der Sterilisation, da dieses leicht säuerlich wirkt und die Konserve verderben könnte.

Ist der Braten gar, wird er sofort in das vorerwärmte Glas gefüllt, die Sauce entweder bis 3 Cm. unter den Glasrand eingefüllt oder, falls nur Jus vorhanden, bei Braten nur 2—3 Cm. hoch im Glas vom Boden aus. Beefsteaks, Koteletten, Geflügel &c., werden auch nur 2 Cm. hoch mit Fett oder Butter (aber tadelloser), übergossen und sterilisiert. Sehr schöne Gläser erzielt man durch die Beigabe von Gallerte. Diese wird aufgelöst und während des Bratens nach und nach beigegossen, doch muß sie frisch und vollständig klar sein. Selbstverständlich muß das gefüllte Glas sofort verschlossen und sterilisiert werden. Das Wasser im Kochtopf soll ungefähr dieselbe Temperatur haben wie der Inhalt des Glases, also nicht ganz kalt sein. Das gebratene Fleisch wird 60 Minuten bei 100 Grad in 1 Litergläsern sterilisiert, nach beendigter Sterilisation sofort herausgenommen und an einen zugfreien Ort auf ein mehrfach zusammengelegtes nasses Tuch gestellt.

Auf ähnliche Weise kann gekochtes, paniertes, gedämpftes Fleisch, sowie Geflügel, Wild, Würste, Pains &c. eingemacht werden.

Die Hausfrau, die Freude am Einmachen hat, wird nach und nach auch von der Sterilisation des Fleisches Gebrauch machen und sich einige Vorräte halten, die ihr zur gegebenen Zeit die verursachte Arbeit reichlich lohnen.

F. H.

□

Wie spart man Gas?

(Nachdruck verboten.)

Der Gasverbrauch hängt wesentlich ab vom Gaskochherd, von den Kochgefäßen und von der Geschicklichkeit der „Köchin.“ Der Gaskochherd soll nicht im erstbesten Laden, sondern in einem Geschäft gekauft werden, wo technisch geschulte Leute die verschiedenen Fabrikate beurteilen. (In größeren Städten die Verkaufsstellen der Gaswerke oder als zuverlässig bekannte Privatfirmen.) Neben der Vorrichtung für die Kleinstellung, zum Fortkochen, sollte vor allem bei jedem Brenner eine Vorrichtung sein zur Veränderung der Luftzufuhr, dies heute um so mehr, weil die Gaswerke der hinsichtlich Heizwert so mannigfaltig wechselnden Kohle nicht mehr wie vor dem Krieg in der Lage sind, ein spezifisch immer gleich schweres Gas unter gleichbleibendem Druck zu liefern. Beim Bratofen soll unter und über dem Bratgut geheizt werden können. Die Brenner sollen verschieden groß sein, damit man unter Umständen auch kleinere Kochgefäße verwenden kann, ohne Gas zu verschwenden.

Die Kochgefäße müssen vor allem nicht zu klein sein; bei geöffnetem Hahn dürfen die Flammenspitzen nicht bis zum Rand reichen, sonst streicht viel Wärme unverbraucht am Kochgefäß vorbei. Da die Flammen an der Spitze den größten Wärmegrad aufweisen, ist leicht zu ermessen, daß eben diese Spitzen unter und nicht gar außerhalb des Kochgefäßes liegen müssen. Wer aus Sparsamkeit ein zu kleines Kochgefäß verwendet, spart am falschen Ort. Richtigerweise sollte der Gefäßboden in der Mitte höher liegen als am Rand, höchstenfalls eben, niemals aber nach unten gewölbt sein. Daß ein auch am Boden sauberes Gefäß weniger Gas braucht, ist wohl augenscheinlich. Man achte aber auch auf die Metalle: Wer recht viel Gas brauchen will, kaufe vor allem dickwandige und lauter emaillierte Kochgefäße. Am besten sind solche aus Kupfer oder Aluminium; bei gleicher Wandstärke brauchen sie $^1/_7$ bis $^1/_6$ weniger Gas als Emailgefäße.

Endlich die Köchin. Diese spielt die Hauptrolle. Wer praktische Kochgefäße hat, die Kochzeiten richtig vorausbemißt, rechtzeitig die kleinen Fortkochstellen einstellt, zur Warmwasserbereitung die geeigneten Aufsätze verwendet, wird viel weniger Gas brauchen, als wer diese Dinge ganz oder teilweise, als zu unbedeutend, nicht beachtet. Wichtig ist

auch die Benützung von Kochhauben, Kochkisten usw.; was man da einsparen kann im Gasverbrauch, hat die Kriegszeit mit der behördlich angeordneten Gas-Einschränkung deutlich bewiesen. Gut wäre es auch, wenn jede Hausfrau und jede Köchin jeden Tag den Gasmesser ablesen würden. Die Sache ist höchst einfach und wird von jedem Gaseinzieher gerne erklärt. Wer beständig auf diese Uhr sieht, d. h. jeden Tag einmal, der findet bald heraus, wo am Gasverbrauch noch gespart werden könnte.

Daß es vielfach von der Köchin oder vom Dienstmädchen abhängt, ob mehr oder weniger Gas verbraucht wird, beweist die Tatsache, daß das Gaswerk schon öfters in der Lage war, bei plötzlich eingetretenem, der Hausfrau völlig unverständlich großem Gasverbrauch den Nachweis zu bringen, daß in diesem Haushalt inzwischen jemand anders kochte. Wer viel Gas braucht, frage eine Hausfrau, die wenig braucht; diese wird ihr schon die richtigen Weisungen erteilen. Die Kunst, wenig Gas zu brauchen, liegt vor allem darin: Die Gasküche gut einrichten und die Kochzeiten gut einteilen. E. K. R.

□

Das Auffrischen von Möbeln.

(Nachdruck verboten.)

Zur Zeit des großen Frühlings-Reinmachens wird fast in jedem Haushalt eine Heerschau über die vorhandenen, notwendigen, zu ergänzenden oder auszuschaltenden Möbel und Hausgeräte gehalten.

Bevor man sich zu einer Neuanschaffung entschließt, erkundigt man sich gewöhnlich nach den Preisen, und diese halten in der jetzigen Zeit oft von einem nicht absolut notwendigen Ankaufe zurück. Da mustert man das Vorhandene nochmals gründlich und kommt zu dem Schlusse, mit dem Ankauf noch zuwarten zu können, wenn dieser oder jener Gegenstand gründlich aufgefrischt würde. Gar manches wird die Hausfrau ebenso gut, wenn nicht besser vornehmen können, als der Handwerker, der solche „Kleinigkeiten“ sowieso nie gerne macht, weil sie ihm nicht so gut bezahlt werden wie Neuarbeit.

Von Sesseln mit schadhaftem Polsterbezug läßt sich dieser leicht entfernen und an seiner Stelle ein solcher von Kretonne, der in den schönsten Rosenmustern erhältlich ist, überziehen. Empfehlenswert ist der schwarzgrundige, weil sehr effektvoll; er ist zugleich wenig empfindlich gegen Staub und Schmutz. Werden die Holzteile noch frisch lackiert, so machen die Sessel den Eindruck, neu zu sein. Auch einfache Näh- und Toilettetischchen können durch Überziehen mit solchem Stoff sehr freundlich wirken. Praktisch ist es, die Tischplatte mit einer Glasscheibe zu belegen, die in den vier Ecken festgemacht wird. Der Glaser schneidet uns die Glasplatte und bringt in die vier Ecken die Löcher an, durch die die feine Schraube geleitet wird. Besonders für Veranden, Balkone, Kinderzimmer sind solche Möbel in ihrer Farbenfreudigkeit nicht genug zu schätzen.

Abgebrochene Verzierungen kann man selbst anleimen. Man entfernt mit dem Messer und mit Schmirgel- oder Glaspapier den noch daran befindlichen alten Leim. Tags vorher hat man den Tafelleim, in der Drogerie erhältlich, in kaltem Wasser eingeweicht, das Wasser leicht abgegossen und den Leim im Wasserbad gekocht. Er muß dickflüssig und vollständig aufgelöst sein. Schreiner, mit denen man bekannt ist, geben auch wohl den Leimtopf für ein paar Minuten zur Benutzung und berechnen den verbrauchten Leim. Das ist das Vorteilhafteste. Nun bestreicht man die Bruchstelle am Möbel und an der Verzierung und drückt beide Teile fest zusammen. Der austretende Leim wird mit einem in heißes Wasser getauchten, gut ausgepreßten Schwamm weggewischt.

Polierte Möbel werden mit feuchtem Leder abgerieben, mit leinenen Tüchern

trocken poliert. Dann bringt man ganz wenig Leinöl auf einen leinenen Ballen und reibt nun in kreisförmigen Bewegungen, bis ein schöner Glanz entsteht. Tischecken und dergleichen abgenutzte Teile kann man mit einer guten Möbelwichse polieren. Hauptsache ist immer die kreisförmige Reibung mit ganz weichem Zeugballen aus alter Leinwand.

Gestrichene Möbel wäscht man mit lauem Salmiakwasser (1 Löffel Salmiak auf 1 Liter Wasser) rasch ab, spült mit reinem Tuch, in kaltes Wasser getaucht, nach, und trocknet mit reinem Leinenlappen. Die ganze Arbeit muß sehr rasch und flink vor sich gehen. Am besten ist es, wenn das eine wäscht, das andere spült und trocknet. So sind auch die getäferten und gemalten Wände und Decken zu behandeln.

Plüschteppiche, die den Winter durch stark benutzt wurden und verschiedene Flecken zeigen, behandelt man ähnlich. Man klopft und bürstet sie gut, dann reibt man sie mit einem in Salmiakwasser getauchten Tuch, das nie so naß sein darf, daß die Nässe auf die Bodenseite dringt. Eine zweite Person reibt mit dem in klares Wasser getauchten Tuch nach und trocknet mit reinem, trockenen Lappen. Nach Beendigung der Arbeit, die man im Zimmer auf dem Boden vorgenommen hat, hängt man den Teppich im Schatten an die Luft zum Nachtrocknen. Man wird über den Erfolg erstaunt sein. Hauptsache ist auch hier das nicht zu starke Nässen, das rasche Hand in Hand arbeiten und die reinen Tücher, die von Anfang an bereitliegen müssen, denn mit schmutzigen Tüchern kann kein gutes Resultat erzielt werden. Die Nässe schadet dem Teppich insofern, als dessen untere Seite mit einem Leim bestrichen ist. Dieser würde sich auflösen und der Teppich seine Festigkeit verlieren. H.

□

Haushalt.

Zwölf Gebote für Hausfrauen!

1. Sorge immer zuerst für das Notwendigste und Nützlichste.
2. Suche das Erworbene möglichst gut zu erhalten und gut und nutzbringend anzuwenden.
3. Strecke dich stets nach der Decke.
4. Beschränke die Ausgaben für Genüsse, die über deine Verhältnisse gehen.
5. Hüte dich vor den vielen unnötigen Ausgaben, denn diese führen langsam aber sicher zur Verarmung.
6. Kaufe möglichst bar, nie auf Kredit.
7. Kaufe nichts Unnötiges und leicht Entbehrliches.
8. Halte Maß im Essen und Trinken, Ruhe und Arbeit, auch in der Sparsamkeit.
9. Wisse: nicht das Geringe, Billige, sondern das Beste ist auch das Preiswürdigste und Empfehlenswerteste.
10. Bei Einkäufen berücksichtige alte, bewährte Geschäfte.
11. Lasse nichts unbenützt, sondern verwerte alle Reste im Haushalte.
12. Steh' früh auf und benütze deine Zeit redlich. —r.

Der Leim im Haushalt.

Die wenigsten Hausfrauen verstehen es, richtig mit dem Leim umzugehen und sollen sich deshalb nicht wundern, wenn die gleichen Gegenstände immer wieder geleimt werden müssen, weil sie nicht halten. Vor allem darf nur bester Leim verwendet werden, der in Stücke gebrochen und in kaltem Wasser erweicht wird, was ziemlich lange dauert. Dann gibt man diese weichgewordenen Stücke in einen Topf oder ein Pfännchen, gießt ganz wenig Wasser dazu und stellt diesen Topf in eine bis zur Hälfte mit Wasser gefüllte größere Pfanne und bringt diese aufs Feuer. Wenn das Wasser 2—3 Minuten gekocht hat, wird der Leim, der auf diese Weise nicht anbrennen kann, flüssig sein; er wird darauf in alte Medizinflaschen gefüllt, die man zuvor durch heißes Wasser erhitzt hat. Bei Gebrauch wird dann der in den Flaschen erstarrte Leim im Wasserbad flüssig gemacht.

Das Umformen unmoderner Strohhüte

durch Bügeln ist wohl nur wenigen Hausfrauen geläufig. Doch können auf diese Weise sowohl ausgebogte, geschwungene Formen, ja selbst die wieder in Aufnahme gekommenen, aufgeschlagenen Hutformen und Dreispitze damit geschaffen werden. Nach vorhergegangenem Anstäuben mit warmem Wasser wird das schmiegsam gewordene Geflecht unter aufgelegtem, feuchten Tuch mit heißem Eisen zu-

nächst ausgedehnt und nach Wunsch gebogen und dann möglichst am Rande des Plättbrettes oder auf dem Ärmelbügelbrett steif und trocken gebügelt.

Das Anbrennen der Milch

läßt sich leicht verhüten durch Spülen der Kasserole oder Pfanne mit Wasser. Dann gieße man die Milch ein und gebe sie erst jetzt aufs Feuer.

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.

Sauerampfer-Suppe.

In Butter werden 4 Eßlöffel voll Mehl weiß geröstet, dann 500 Gr. gewaschene Sauerampfer, etwas Lauch und Petersilie mitgedämpft. Hernach werden zwei Liter Fleischbrühe oder Wasser hinzugegossen und eine Stunde gekocht, hierauf das Ganze durch ein Sieb gestrichen, nochmals aufgekocht und angerichtet. Diese Suppe soll ein gelb-grünliches Aussehen haben.

Rindsniere in Scheiben.

Die Niere wird in Scheiben geschnitten, diese mit etwas Zitronensaft beträufelt, gepfeffert und eine Stunde liegen gelassen. Dann läßt man in der Pfanne Butter oder Fett heiß werden, dünstet eine Zwiebel darin und brät nun die Nierenscheiben darin gelbbraun. Herausgenommen, werden sie im Mehl gewendet, nochmals gedünstet und mit etwas Fleischbrühe abgelöscht. Wenn sich beim Hineinstechen mit einer Nadel kein Blut mehr zeigt, wird die Niere mit Salz bestreut, noch fünf Minuten ziehen gelassen, angerichtet und mit gerösteten Kartoffeln serviert.

Spargeln.

Die geputzten Spargeln werden in Salzwasser weich, aber nicht zu weich gekocht, sie dürfen nicht längere Zeit im Wasser stehen. Sie werden hübsch auf eine Platte angerichtet. Eine Handvoll geriebener Parmesankäse wird auf die Spitzen gestreut und über die Spargeln heißgemachte, gelbbraun gewordene süße Butter gegossen.

Gemischter Salat mit Hering.

Fein geschnittene Kartoffeln werden mit Hering, 2/3 Olivenöl, 1/3 Essig oder Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengt und eine Salatschüssel damit belegt. Dann wird eine Büchse Erbsli, in Butter aufgekocht und gewürzt, dazu gegeben und mit einer Mayonnaise übergossen. Die Schüssel wird mit grünem Salat, Eiern, Oliven und Petersilie garniert und sofort zu Tische gegeben.

„Kochrezepte bündn. Frauen".

Spinatblätter.

Sauber erlesene und gewaschene Spinatblätter werden in ganz wenig Wasser mit Salz ungedeckt weich gekocht, dann herausgezogen, abgekühlt und abgetropft. Hernach gibt man Butter in eine Pfanne und läßt die Spinatblätter unter Zugießen von etwas Spinatwasser und Bratensauce durchkochen, würzt mit Pfeffer und Muskatnuß, bestreut noch mit etwas geriebenem Käse und serviert. Dieser Spinat paßt zu jeder Fleisch- und Fastenspeise.

Senn, Gemüseküche.

Zwetschgenback.

Ein Halbkilo über Nacht eingeweichte Dörrzwetschgen koche man im Einweich-Wasser und mit etwas Fruchtsaft auf (Apfelwein). Inzwischen bereite man aus 250 Gr. altbackenem Brot, das in Würfel geschnitten, in 3 Eßlöffeln Öl geröstet und nachher mit ein wenig Milch geweicht wurde, dann aus dazu gerührten, vorher geschlagenen drei Eiern, Milch nach Bedarf und etwas Zitronenzucker, ein Gemisch, in das die fertiggekochten, entsteinten Zwetschgen mit Saft gefügt werden. Man würze mit Zimt. Das Ganze wird zugedeckt in gefetteter und mit Mehl bestreuter Form gut ausgebacken. „Obst-Kochbuch".

Orangenspeise (für ca. 4 Personen).

4 Eigelb (das Weiße zu Schnee geschlagen), 6 Eßlöffel Zucker, Saft von 6 Orangen und 1 Zitrone, 6 Tafeln weiße Gelatine, 3 Eßlöffel warmes Wasser zum Auflösen.

Die Eigelb werden mit dem Zucker 1/2 Stunde gerührt, dann der Orangen- und Zitronensaft und die aufgelöste Gelatine beigefügt, der Eischnee darunter gezogen, langsam so lange gerührt, bis die Masse anfängt steif zu werden. Man serviert sie in einer Glasschüssel. D.

Rhabarberkuchen.

Brotteig, Hefeteig oder Zuckerteig; Füllung: 750 Gr. Rhabarber, 3 Deziliter Rahm oder Milch, 50 Gr. Mehl, 1 Ei, 200 Gr. Zucker, Zimt.

Zucker, Mehl und Ei werden mit dem Rahm oder der Milch gut angerührt, die saubern, in kurze Stückchen geschnittenen Rhabarberstengel dazu gemischt, auf den Teig gegeben und der Kuchen eine Stunde gebacken. Die eine Hälfte Zucker wird erst auf den Kuchen gestreut, wenn er aus dem Ofen kommt. Reformkochbuch.

Rhabarberkonfitüre mit Orangen.

Auf 500 Gr. gewaschenen, kleingeschnittenen Rhabarber rechnet man drei süße Orangen und

300—350 Gr. Zucker. Man schält die Orangen dünn, schneidet die Hälfte der Schalen in schmale Streifchen und die von allem Weißen befreiten Früchte in dünne Scheibchen (Kerne entfernen!). Dann gibt man die Rhabarberstücke mit dem Zucker, den Orangenscheiben und Schalen zusammen in die Pfanne und kocht alles unter öfterem Umrühren auf mäßigem Feuer zu Konfitüre.

Gesundheitspflege.

Vom Mittagsschlaf.

Weit auseinander gehen die Meinungen über den Wert oder Unwert des Mittagsschlafes. „Nach dem Essen sollst du ruhen und ein Weilchen gar nichts tuen!“ sagen die einen, und: „Nach dem Essen sollst du stehen oder tausend Schritte gehen!“ behaupten die andern. — Wer hat recht?

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht am eigenen Körper erfahren hätte, daß ihn nach jeder Mahlzeit eine gewisse Müdigkeit befällt.

Das Bedürfnis nach Ruhe nach dem Essen erklärt sich ganz naturgemäß. Nach jedem arbeitenden Organ findet eine vermehrte Blutzufuhr statt. Der Magen leistet Arbeit, beansprucht daher auch diese jedem andern Organ vergönnte Vergünstigung vermehrter Blutzufuhr. Dadurch wird andern Organen Blut entzogen. Blutarmut im Gehirn erzeugt geistige, Blutarmut in Muskelpartien körperliche Müdigkeit. Und umgekehrt: Wollten wir unsern Körper und Geist nach dem Essen lebhaft arbeiten lassen, so würde dem Magen Blut entzogen, seine Arbeit würde ihm erschwert werden. Wem also an einer guten Ausnutzung seiner dem Magen anvertrauten Nahrung gelegen ist, dem wird Ruhe nach dem Essen zuträglich sein, selbst dann, wenn sie nur verhältnismäßig kurze Zeit dauern kann.

Es gibt aber auch Leute, denen eine völlige Ausnutzung des Mageninhalts nicht zum Segen gereicht. Das sind die fettleibigen und trägen Personen. Aber gerade sie sind diejenigen, die den Mittagsschlaf nicht entbehren wollen. Und das zu ihrem Schaden! Denn ihnen täte Bewegung nach dem Essen not. Diese Bewegung bewirkt ein schnelleres Fortschaffen des Speisebreies in dem Verdauungswege und eine geringere Ausnutzung.

Glauben solche Leute den Mittagsschlaf nicht entbehren zu können, so sollen sie vor dem Essen ein wenig ruhen. Dasselbe ist meist auch magenkranken Personen zu empfehlen, die aber gleich denen, die an Blutandrang nach dem Kopfe, Arterienverkalkung, Herzkrankheiten und dergleichen leiden, den Rat eines Arztes einholen sollen.

Eine kurze Ruhe ist stärkender, als der über Gebühr ausgedehnte Mittagsschlaf dessen, der den Tag zur Nacht machen möchte! Selbst wenn sich der Schlaf nicht einstellen sollte, wird sich bald die stärkende Wirkung der Ruhe des ausgestreckt liegenden Körpers bemerkbar machen und Muskeln und Nerven werden gleich gut auf ihre Rechnung kommen. H.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kinderlügen.

Nicht von vereinzelten Kinderlügen soll im folgenden gesprochen werden, sondern von den Gewohnheitslügen vieler Kinder, die überall der Gradheit und Wahrhaftigkeit im Wege stehen, die eine ganze Kette von Vorstellungen hinter sich herschleifen, die zunächst das Kind zu einem scheuen Wesen machen, schließlich aber zu einem, das vor nichts zurückschreckt. — Um gegen die Lügenhaftigkeit eines Kindes erfolgreich anzukämpfen, muß man sich über die Beweggründe zum Lügen bei diesen Kindern klar werden. — Die meisten Lügen, insbesondere bei kleinen Kindern entspringen einer gewissen Furcht und dem daraus erwachsenden Wunsche, durch Vertuschung oder Leugnen der verdienten Strafe zu entgehen. Fast alle Kinder empfinden ein gewisses Mißbehagen bei ihren ersten Lügen, und dieses ist die beste Waffe in der Hand der Erzieher zur Bekämpfung der Lügenhaftigkeit. Viele Kinder fühlen bald selbst, daß das der Lüge folgende schlechte Gewissen weit unangenehmer ist, als die Strafe selbst, die es bei offenem Geständnisse bekommen hätte. Wir müssen lügenhaften Kindern die Schönheit der Wahrhaftigkeit und die Schändlichkeit der Lüge klar zu machen suchen, müssen ihnen einprägen, wie sie sich durch feiges Lügen selbst erniedrigen, daß ein feiges Sichherausredenwollen verächtlich ist. — Die zweite, häufig vorkommende Art der Kinderlügen entspringt der Prahlsucht. Die kleinen Flunkerer werden am besten und schnellsten kuriert, wenn man sie bei solchen Gelegenheiten tüchtig auslacht. Da vergeht ihnen bald die Lust zu prahlerischen Lügen. Die der Furcht und Prahlsucht entspringenden Lügen sind an sich nicht besonders tragisch zu nehmen, lassen sich selbst bald ausmerzen. Ernste Folgen kann aber die Lüge haben, die sich nur vorsichtig hervorwagt, die so fein gesponnen ist, daß sie nur zu leicht und zu oft dem Erzieher entgeht; die auf einer Unwahrhaftigkeit des ganzen Wesens beruht. Geradezu unheimlich ist ein Kind, das sich fromm und brav stellt, solange ein Erwachsener dabei ist, das sich geschickt aus jeder Situation zu ziehen weiß und durch allerlei Winkelzüge sich Vorteile zu verschaffen versteht, dem die Unaufrichtigkeit zur

zweiten Natur zu werden droht. Wie häufig kann man beobachten, daß Kinder, die sich besonders bescheiden stellen, bei jeder nur möglichen Gelegenheit ihre Kameraden durch Winkelzüge verschiedenster Art zu übervorteilen suchen. Das sind Kinderlügen, die uns aus unserer Ruhe aufrütteln sollen, denn wer sich schon in der Kindheit durch Schliche und falsche Vorspiegelungen im Übervorteilen seiner Genossen übt, der wird es als Erwachsener noch mehr tun, mithin ein gefährliches Mitglied der Gesellschaft sein.
W.

Tierzucht.

Die besten Leghühner

besonders für ländliche Verhältnisse, sind nach den Erfahrungen bewährter Züchter folgende mittelschwere Rassen: rote Rhode Island, schwarze Minorka, weiße Wyandotte und weiße Reichshühner, ebenso auch noch die Leghorn und Langshanhühner. Alle diese Rassen sind fleißige Eierleger, (selbst im Winter, wenn Frühbruten erzüchtet werden), vertragen unser Klima gut, sind auch gegen Krankheiten und nachteilige Witterungseinflüsse weniger empfindlich und liefern dann nach dreijähriger Legeperiode erst noch ein bedeutend besseres Fleisch, als die Italiener Rasse. Hühner schweren Schlages, wie die großen asiatischen Rassen, fressen zu viel Futter im Verhältnis zum Nutzen, den sie leisten, ein Faktor, der bei den heutigen hohen Futtermittelpreisen sehr in Betracht fällt. Vorausgesetzt muß natürlich werden, daß obgenannte Hühnerrassen naturgemäß gehalten und gezüchtet, sowie genügend und zweckentsprechend gefüttert werden und daß ihnen, wenn kein Freilauf gestattet ist, wenigstens ein größerer eingezäunter Laufraum mit Rasen, Grünzeug und Strauchwerk, sowie reichlich Gelegenheit zum Scharren geboten wird. =r.

Frage-Ecke.

Antworten.

29. In **Kupfergeschirren** sollen keine Speisen erkalten gelassen werden, die Säuren enthalten, da essigsaures Kupfer entsteht (Grünspan), ein schädliches Gift. Auch Speisen ohne Säuren können giftig werden, wenn sie in solchen Gefässen stehen bleiben. Man soll überhaupt weder in Email-, noch in Aluminium- oder Nickelpfannen Speisen stehen lassen, wie es viele Köchinnen im Brauch haben. Es kommen auf diese Weise mehr Magen- und Darmerkrankungen vor, als man glaubt.
Abonnentin.

30. **Thee** soll nur in gut durchwärmter Kanne, in die man nach Ausguß des Wassers die Blätter einlegt, angebrüht werden. Viele gießen nur wenig stark siedendes Wasser an und später heißes nach, entsprechend dem Bedarf. Das ist Geschmackssache. Auch kann man keine Theesorte als die „beste" bezeichnen, da entscheidet der persönliche Geschmack. Es gibt Frauen, die auch aus inländischen Kräutern ein sehr gutes Getränk zu brauen verstehen.

Auch den **Kaffee** soll man sorgfältig anbrühen, ihn vorher möglichst fein mahlen und vor dem Gebrauch einige Minuten stehen lassen. Viele Hausfrauen lassen das Pulver einmal aufkochen, brühen an und servieren erst nach fünf Minuten. Haustochter.

31. In alten Häusern mit moderiger **Zimmerluft** in den Parterreräumen hält es oft sehr schwer, eine bessere Luft zu erzeugen. Starker Durchzug, oft am Tage vorgenommen, ist ein gutes Mittel dazu. Und die Sonne hereinscheinen lassen bei geöffnetem Fenster, so viel sie mag. In dieser Hinsicht sind viele Frauen ungemein knauserig. Sie gönnen aus Rücksicht für die Möbel den Familienangehörigen den Genuß der von der Sonne durchwärmten Luft nicht. Ich möchte Ihnen raten, beständig ein Geschirr mit Weinessig (event. mit Wasser vermischt) aufzustellen. Die Luft wird dadurch angenehm zum einatmen. Wenn Sie diesen Raum zum wohnen benutzen, können Sie ihn vielleicht an einen sonnigeren tauschen.
H.

32. Solche Firmen sind im Inseratenteil des „Frauenheims" angegeben. Sie finden **Storen**stoff bei der Firma Schoop, Usteristraße, Zürich 1. Ob Vorrichtungen zum befestigen von Storen an Bänken fabriziert werden, kann man Ihnen dort am besten sagen. Billig werden solche, da sie aus solidem Material bestehen müssen, kaum sein. H.

33. Jedes Haushaltungsartikel-Geschäft kann Ihnen mit Auskunft dienen. Zu empfehlen ist auch die elektrische Küche. H.

Fragen.

34. Wer könnte mir ein bewährtes Mittel angeben zur Vertreibung der **Ameisen?** In und außer dem Hause spazieren diese lästigen Tierchen in Scharen umher. Für gütigen Rat dankt Ruth.

35. Welche Marke in **Tretnähmaschinen** ist für Hausgebrauch zu empfehlen? Sind wirklich deutsche Fabrikate, z. B. „Stoewer" den schweizerischen vorzuziehen, und zu welchem Preise können sie in Bern und Umgebung geliefert werden? Für guten Rat dankt
Abonnentin.

36. Welche Einmachmethode für **Rhabarber** ist die beste? Empfiehlt sich das Einlegen in Wasser? Man macht mich darauf aufmerksam, daß die Stengel weich und fast geschmacklos werden. F.