

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

Band: 28 (1921)

Heft: 18

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: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

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

Abonnementpreis:

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

Nr. 18. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 17. September 1921.

Schreit aus und glaube: dir erklang das Werde!
schick deine Blicke aus: die ganze Erde
blüht dir ans Herz: was schön ist, das ist dein!
denn der ist König über alle Dinge
und den berührt der Engel goldene Schwinge,
der seine Blicke so aussenden kann,
daß sie wie Adler Beute heimwärts tragen,
und ihm die Morgenstunden leuchtend sagen:
du Mensch mit hellen Augen, nimm uns an!

Otto Jul. Bierbaum.



Zur Braut-Ausstattung.

Von H.-E.

(Nachdruck verboten.)

2. Das Schlafzimmer.

Die Einrichtung des Schlafzimmers soll in allem der Ruhe und dem Behagen dienen. Genügend freier Raum ist wohlthuender als unnütze oder allzu große Möbelstücke. Doch den Raum für die Betten berechne man in Länge und Breite reichlich, reichlich auch die Summe für ihre Ausrüstung. Die Bettladen dürfen eine ganz einfache Form aufweisen, ohne Schnitzereien, Leisten und allerlei staubbergenden Zierat; der Inhalt aber soll von bestem Material sein. Die Bettroste aus starken Kupfer- oder Zinkdrahtfedern sind den gepolsterten Untermatrassen wegen der viel leichteren Reinigungsmöglichkeit weit vorzuziehen. Wenn eine gute Obermatrasse darauf liegt, hält das Bett gleichwohl warm. Eine dicke Decke aus Teppichläuferstoff oder aus doppeltem Drilich gesteppt, schützt die Obermatrasse

vor starker Reibung mit den scharfen Kanten des Rostes. Sie kann befestigt werden mittels Bändern oder noch besser Teppichösen, deren oberer Teil gleich einem Druckknopf angenäht, während der untere mit kleinen Stiften auf den Holzrahmen des Rostes aufgenagelt werden kann. Die Matraszen sollten, wenn irgend möglich mit der besten Qualität Rohhaar gefüllt sein. Wer über genügend freien Raum verfügt, tut gut, diese im Hause herstellen zu lassen.

Außer Zweifel über die Qualität des Rohhaars ist man bei den sog. Reform- oder Fächermatrassen, wo die einzelnen Rissen aufgeknöpft und auseinandergelegt in ihrem Innern quadratische Abteilungen zeigen, in die das Rohhaar hineingestopft wird. Das ermöglicht ein gründliches Reinigen und Durchsonnen und wenn nötig Aufzupfen des Inhalts. Der Preis ist selbstverständlich entsprechend der komplizierten Herstellungsart.

Auf keinen Fall sollte man aber die Mehrkosten der gewöhnlichen geteilten Matrassen scheuen. Ihre Abnutzung im Gebrauch ist viel gleichmäßiger. Wer sich die Mühe und weitere Auslagen gestatten kann, tut gut, die Matrasenteile mit abgepaßten Schutzhüllen aus feinem aber solidem rohen Baumwollstoff zu versehen. Eine dicke Moltondecke über der Matrasse ersetzt vor- teilhaft die Federunterbetten aus Großmutter's Zeiten.

Als Kopfunterlage genügt ein großes Kissen. Kophaarfällung, die alljährlich wenigstens einmal herausgenommen, gesonnt und ausgezupft werden kann, ist etwas weniger weich als Federn, doch gesundheitlich von Vorteil. Das Kissen, das sie aufnimmt, besteht aus zwei zusammengenähten und auf einer Seite zu einem Drittel durch Knöpfe und Schlingen verbundenen Seilen in doppeltem Stoff mit Watte-Einlage gesteppt. Steppdecken mit Schafwolle gefüllt, sind zum Zudecken empfehlenswerter als Federdecken. Warme Wolldecken müssen aber im Winter als Ergänzung dienen. Ältere Leute werden dann auch noch eine leichte Flaumdecke bedürfen. Sehr angenehm warmhaltend sind die Steppdecken aus Wolltricot, doch leider nicht sehr dauerhaft.

Die Nachttischen leisten in Krankheitsfällen besonders gute Dienste, wenn sie ähnlich wie Buffets seitlich Auszüge besitzen, worauf das Essen bequem etwas über das Bett gereicht werden kann. Bessere Dienste für solche Fälle leistet natürlich ein eigentlicher Krankentisch; doch denkt eine Braut im allgemeinen viel zu wenig an die Ausrüstung für Krankheitsfälle; wem es hoch kommt, an eine zierliche Hausapotheke. Auch ein Nachttstuhl, deren es in sehr gefälliger Form im Handel gibt, ist an Stelle eines gewöhnlichen Zimmerstuhls empfehlenswert.

Ungelegentlicher befaßt sich meist die junge Braut mit dem üblichen Spiegelschrank. Wenn sie ihre Kleider selbst schneiden will, ist seine Anschaffung einigermaßen berechtigt. Die großen Spiegel sind aber heute so teuer, daß immerhin zu erwägen ist, ob nicht die dafür nötige Summe für einen noch nützlicheren Einrichtungsgegenstand ausgelegt werden sollte. Auch die großen dreiteiligen Kleider- und Wäscheschränke sind, wenn auch aufnahmefähig für allerlei Bedarfsgegenstände, nicht immer empfehlenswert. Beim Umzug machen sie viel Mühe und bei dem meist knapp

bemessenen Raum unserer neuen Wohnungen lassen sie sich oft nicht recht unterbringen. Ein kleiner Schrank kann vorteilhaft ausgenützt werden, wenn im Innenraum oben ein Gestell für Hüte, Wäsche &c. und darunter eine Stange zum Aufhängen der Kleider an Bügeln angebracht wird. Wenn die Höhe es zuläßt, ist unten eine Schublade an Stelle des tiefen „Kastensfußes“ vorteilhafter. — Eine Waschkommode leistet bessere Dienste als ein offener Waschtisch. Ihre großen und kleinen Schubladen bieten reichlich Raum zum Aufheben von Wäsche und Toilettegegenständen. In einer etwas verborgenen Zimmerecke läßt sich bequem in Schrankhöhe ein vorn abgerundetes Brett anbringen, mit Kleiderschrauben versehen, zum Aufhängen der in Gebrauch befindlichen Alltagskleider. Ein unauffälliger Vorhang verdeckt sie. Ein mit Vorhängen bekleidetes Gestell in der Größe eines Toiletentisches zum versorgen von Schuhen läßt sich wohl auch noch irgendwo unterbringen.

Und wenn Raum und Mittel es gestatten, haben eine Chaiselongue oder ein Liegestuhl im Schlafzimmer ebenfalls Berechtigung und können zum Umbetten von Kranken von Nutzen sein. Weiche warme Vorlagen vor den Betten und der Waschkommode werden angenehm empfunden; ebenso kleine freundliche Vorhänge an den Fenstern und dahinter etwas dichtere zum zuziehen.



Die Hagebutte.

(Nachdruck verboten.)

Wer freut sich nicht, wenn er im Sommer auf einer Wanderung durch Wald und Flur an Waldrändern, an Hecken, an Eisenbahnborden und an Landhäuschen die blaßrosa oder weißen Blüten der Hundrose, der Weinrose, der Apfelrose mit ihrem gelbleuchtenden Innern sieht? Man läßt sich nicht selten von ihrem feinen Duft zum Pflücken verleiten, trotz der die schönen Blüten

tapfer verteidigenden Dornen. Schade nur, daß all die Schönheit so bald verschwindet. Wenn wir nicht noch festgeschlossene Knospen an unseren Zweigen tragen, so ist bei unserer Heimkehr von der Blütenpracht wenig mehr zu sehen. Wir lassen die Blüten aus diesem Grunde lieber an ihrem Strauche weiterblühen, damit sie ihren Zweck voll und ganz erfüllen können.

Die wilde Rose soll nämlich mit ihrer Blütenpracht nicht nur unser Auge erfreuen, sondern auch Früchte tragen. Auch in diesem herbstlichen Schmucke sehen die Rosensträucher schön aus.

Die Hausfrau, die weiß, wie viel Gutes sich aus diesen harten Früchten bereiten läßt, nimmt sich vor, gleich andern Tags wieder auszuziehen, mit Eimerchen und alten Lederhandschuhen versehen, die ihre Finger und Arme vor den spitzen Dornen schützen.

Die Hagebutten, in Süddeutschland Hiesen genannt, müssen gepflückt werden, so lange sie noch hart und frischrot sind, und bevor ein Frost über sie gegangen ist, der sie dunkelrot färbt und ihrem Fleisch das Aroma nimmt.

Mus, Suppe, Kompott, Marmelade, Thee, Wein kann aus der Frucht bereitet werden. Je nach der Menge, die die Hausfrau geerntet, und nach ihrer Vorliebe wird sie das eine oder andere Rezept häufiger verwenden.

Die Vorarbeit bleibt für alle dieselbe; man halbiert jede Frucht, entfernt die Samenkerne und die sie umgebenden steifen Härchen. Man arbeitet mit behandschuhten Händen, da die Härchen die Haut oft empfindlich verletzen.

Zu Hagebutten-Thee werden die Samenkerne sauber gewaschen, die Härchen entfernt und gut getrocknet. Mit einem gehäuften Eßlöffel Kerne auf einen halben Liter Wasser kocht man eine Stunde lang den wohlschmeckenden Thee. Er soll bei Wassersucht ein gutes Lindermittel sein.

Zu Hagebutten-Mus werden die von Kernen und Härchen befreiten Frucht-

hälften gut in frischem Wasser gewaschen, gekocht und in einen wenn möglich porzellanenen Topf geschüttet und in die Röhle gestellt. Etwa 5—6 Tage lang wird der Inhalt jeden Tag mit einem Holzlöffel umgerührt. Dann wird der Brei durch ein Haarsieb getrieben, das gleiche Gewicht Zucker wie Fruchtbrei geläutert, beides zusammen unter stetem Rühren langsam gekocht, bis es dicklich ist und aus der auf ein Tellerchen gegossenen Probe kein Wasser mehr austritt. In Porzellantöpfe oder Gläser gefüllt und an trockenem Orte verwahrt, hält sich das Mus mehrere Jahre und ist zu süßen Speisen, zu Fruchtsaucen und als Aufstrich aufs Brot sehr beliebt.

In Süddeutschland, wo dieses Mus in keiner Küche fehlt, wird es benützt als Fülle für Pfannkuchen, mit Wein verdünnt als Sauce zu den beliebten Mehl- und Kartoffellößen, zu Milchreis oder Grießbrei. Sehr gut munden aus Mürbteig gebackene Maultäschchen, mit „Hiesenmark“ gefüllt.

Zu Hagebutten-Kompott verwendet man meist die gedörrten Früchte, kocht sie mit Rosinen, Zucker, Zimt, Zitronenschale in halb Wasser, halb Weißwein, bis der Saft ziemlich dick eingekocht ist, und serviert kalt.

Für Hagebutten-Marmelade übergießt man die reinen Hagebutten mit alkoholfreiem Weißwein und läßt sie festverschlossen 8—10 Tage an der Röhle stehen, zerdrückt sie zu Brei und streicht sie durch ein Haarsieb. Auf 1 Kilo Brei läutert man 800 Gr. bis 1 Kilo Zucker, fügt zwei Stückchen Zimt bei, kocht den Zucker zum Faden, läßt ihn gut abkühlen und vermengt dann erst den Fruchtbrei mit dem Zucker, damit die schöne rote Farbe erhalten bleibt.

Auch Hagebutten-Suppe und Hagebutten-Wein sind beliebt.

Will man die Früchte trocknen, so werden sie geteilt, gereinigt, auf sauberes weißes Papier ausgebreitet und ganz mäßiger Ofenwärme ausgesetzt.

In manchen, besonders in süddeutschen Städten, wird der Hausfrau die anstrengende Arbeit des Entfernens der Früchte und Durchtreibens des Marks abgenommen. Verschiedene Obstfrauen halten bis in den Winter hinein in tadellos reinen Emailtöpfen den durchgetriebenen Brei auf ihrem Marktstande feil. Die Hausfrau braucht dann nur noch den Zucker beizugeben und der Brot-Auffstrich ist fertig.



Die Böden unserer Wohnhäuser.

(Nachdruck verboten.)

Die Böden und Bodenbeläge unserer Wohnhäuser haben einen ziemlich großen Einfluß auf das körperliche Wohlbefinden ihrer Bewohner. Daher sind sie vom technischen und praktischen Standpunkte aus zu beurteilen. Insbesondere über ersteren Punkt können die Frauen ein maßgebendes Urteil abgeben. Ein neues Haus wird aber nur dann praktisch und wohnlich sein, wenn technische und Erfahrungsgesichtspunkte gegeneinander abgewogen und berücksichtigt werden.

Wir wollen versuchen, einige Winke zu geben, worauf hauptsächlich zu achten ist. —

Beginnen wir im Kellergeschoß: daß die Grundmauern wie die Kellersohle gründlich entwässert werden müssen, ist selbstverständlich, wird aber leider noch viel zu wenig beachtet; namentlich in sogenannten Spekulationshäusern übergeht man solche etwas kostspieligen Kleinigkeiten und überläßt sie lieber dem Nachfolger und künftigen Hausbesitzer. Der eigentliche Kellerboden muß also vor allem trocken sein und trocken bleiben. Manche glauben, er müsse überdies blank sein wie ein befestigter Vorplatz und lassen den ganzen Boden mit einer Betondecke überkleiden. Nachweisbar halten in solchen blitzblanken Kellern weder Obst, noch Gemüse und Kartoffeln, noch irgendwelche Getränke; es ist gerade, als ob ein derart dicht abge-

schlossener Keller nicht „atmen“ könne. In der Tat wird durch einen solchen Abschluß die Luftbewegung und Lufterneuerung — vom kühlen Untergrund ausgehend — ganz verunmöglicht. Praktisch wird man daher nur die Vorplätze und Gänge mit Beton belegen und die eigentlichen Kellerräume mit feinem Kies versehen.

Die Waschküche erhält aus feuerpolizeilichen Gründen einen harten Belag. Auch hier ist eine richtige Entwässerung (Sinkschacht mit leicht herausnehmbarem Schlammtopf) unerlässlich. Für die Wäscherin sind Fußbretter auf Latten oder dann Holzschuhe bereit zu halten. Die hie und da sich vorfindenden Holzroste ermüden die Füße.

Im eigentlichen Wohnstock wünscht man zur Erleichterung der Reinigungsarbeiten einen möglichst fugenlosen Boden. In der Küche ist in der Regel ein harter Belag vorgeschrieben, also Betonunterlage mit Plättchen oder dann Terrazzobelag. In Neubauten bekommen größere Terrazzoböden wegen den unvermeidbaren, wenn auch noch so kleinen Senkungen, fast ausnahmslos Risse, die sich nicht mehr ausbessern lassen. Entweder muß man sich eine Zeit lang mit einem Ersatzboden (Gips-estrich u. dergl.) behelfen oder dann die Betonunterlage mit kreuzgelegten Runderisen verstärken. Wo nur mit Gas oder elektrischem Strom gekocht wird, kann man aus feuerpolizeilichen Gründen ganz wohl nur um den Herd einen harten Belag vorschreiben und im übrigen Teil der Küche einen harten Holzboden zulassen. Das würde man namentlich dort als große Unnehmlichkeit empfinden, wo in der Küche die Mahlzeiten eingenommen werden.

In den eigentlichen Wohnräumen ist seit einem Jahrzehnt der Linoleum- oder Inlaidbelag bekannt und bevorzugt worden. Wenn schon an und für sich diese Beläge „kalt“ wirken, so hat man alle Veranlassung, für eine wärme- und durchlässige Unterlage besorgt zu sein.

Als der armierte Beton aufkam und sich als sehr anpassungsfähiger Baustoff erwies, glaubte man darin die beste Unterlage für Linoleum gefunden zu haben. Vom rein technischen Standpunkt aus stimmte das zweifelsohne; aber man machte bald die unliebsame Erfahrung, daß armierte Betondecken den Schall und die Geräusche leicht weitergeben und daß sie vor allem für die Füße kalt wirken. Die Schalldämpfung kann bewirkt werden durch den Einbau von Lufträumen, Zellen usw.

Unter Linoleum- oder Inlaidbeläge gehören Schichten aus Baustoffen, die die Wärme (und auch die Kälte) schlecht leiten, also Gipsstrich, Estrichgips und wie diese meist patentierten, mit Holz untermischten Unterbeläge alle heißen. Weniger kalt wirken die Linoleumbeläge auf hölzernem Unterbau (Balkenlage, Zwischenboden, Blindboden und Zimmerboden), wobei die Schlackenfüllungen das Wärmehalten begünstigen und zugleich den Schalldämpfen. Immer noch ebenso schön wie praktisch ist ein richtiger, harter Parkettbelag, etwa aus Ahorn und Eichen. Die Parkettböden kamen etwas außer Mode und wurden weniger beliebt, weil man statt des richtigen Parketts die sogenannten Riemenböden und nicht hartes, sondern vornehmlich Buchenholz verwendete. Überdies bekam man selten mehr ganz ausgetrocknetes Holz; man machte die üble Erfahrung, daß diese sogenannten Parkettböden entweder durch Austreiben sich warfen, also uneben wurden oder dann durch Schwinden des Holzes unschöne und unpraktische Fugen, sogar Risse bekamen. Wer solche Böden bestellt, muß die Gewißheit haben, daß das Holz gehörig ausgetrocknet ist; kann der Bauherr das dem Unternehmer nicht zumuten, so kauft er am besten den Belag selbst und läßt ihn gehörig austrocknen. Der scheinbare Zinsverlust macht sich später durch einen tadellosen Boden reichlich bezahlt.

In Badezimmer und Aborten sind Terrazzoböden äußerst praktisch. Doch verlasse man sich nicht auf den erstbesten Maurer, sondern wende sich an einen bewährten Fachmann. Bei Verwendung von unrichtigen Steinarten werden die Terrazzoböden ungleich abgenutzt und erhalten bald ausgelaufene, vertiefte Stellen; wird zu wenig oder gar ungeeignetes Öl verwendet, so bringt man trotz allen Bemühungen den Boden niemals zum glänzen, und er bleibt unansehnlich.

E. K. R.

Gaushalt.

Eine praktische Wohnküche

(siehe Frage 63 in letzter Nummer)

läßt sich gut so einrichten, daß die Rüchenvorrichtung verschließbar ist.

Wir hatten in der unsrigen für Pfannen, Kochgeschirr und diverse Mühlen und Maschinen einen Wandschrank, oben eingeschnittene Bretter zum Einhängen der großen Pfannen, darunter Haken zum Aufhängen der kleineren. Dann folgten Schäfte für das Kochgeschirr, und unten lagen oder standen die Mühlen, Maschinen etc. Am Innern der Kastentüre war ein Hängebrett mit Kochlöffeln, Schaumkellen etc. angebracht, das man abhängen und über dem Koch- oder Gasherd aufhängen konnte während der Kochzeit. Über dem Gasherd kann man ein Klappbrett machen lassen zum Herunterlegen nach dem Kochen. Es bildet dann eine Art Tisch, worauf ein hübsches Wachtuch oder eine Zierdecke leicht aufgenagelt werden kann. Ringsum kann man einen Vorhang anbringen, den man, mit Ringen an einem Eisenstab befestigt, nach zwei oder drei Seiten zurückziehen kann während des Kochens. Wenn geschlossen, bildet das Ganze ein tisch- oder truhentartiges Möbelstück, das beliebig geschmückt werden kann. Um Ausguß- und Tropfbrett zu decken, läßt sich eine zusammenlegbare Türe machen, die nach der Wand aufgeklappt wird oder nach zwei Seiten. Geschlossen bildet es einen hohen Wandschrank. Auch Gewürz-Etagères können mit Scharnierdeckel überdeckt werden, der nach außen hingeschnitten oder gefeilt eine sehr hübsche Wanddekoration bildet und dessen oberer Schafteil für Uhr oder Ziergegenstände verwendet werden kann. Das Teigbrett, als Umlegtisch mit Scharnieren etc. versehen, kann an der Wand oder Küchenfenstersims angebracht werden. Eine Ecke mit Ehtisch und Bänken oder Holzstühlen macht den Raum zum Wohnraum und

recht gemütlich. Vielfach wird diese Ecke auch mit einer Balustrade eingerahmt zu ebener Erde oder erhöht. Ist alles in lackiertem Holzwerk gehalten, so sieht ein solcher Raum recht wohllich aus.

-e-

Rüche.

Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: *Tropfsuppe, *Marinierte Schweinskoteletten, *Gurken mit Tomaten, Bratkartoffeln, *Meringues mit Äpfeln.

Montag: Gemüsereisuppe, *Quark-Nudeln, Holunderbeermus.

Dienstag: Griesuppe, *Leberauflauf, Tomatensalat, †Braune Kohlraben.

Mittwoch: †Kartoffelsuppe mit Brot, †Tomaten mit Makkaroni au gratin, Warmer Bohnensalat, Rohe Früchte.

Donnerstag: Lauchsuppe, Lungenragout, *Kartoffelschnee mit Zwiebeln, †Heidelbeernocken.

Freitag: Luftsuppe, *Gurkenragout mit Pilzen, Maispfluten mit Käse, †Zwetschgenspeise.

Samstag: Geröstete Hafersuppe, †Kraut mit Speck, Schalenkartoffeln.

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

Roch-Rezepte.

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

Tropfsuppe.

In einem Milchtopf mischt man 2 Eier, eine Prise Salz, ein wenig Milch und etwa 5—6 Löffel Mehl zu einem ziemlich dicken Teig, der von dem in die Höhe gehaltenen Löffel herabfließen soll. Man hält den Topf ziemlich hoch über die kochende Fleischbrühe und läßt den Teig so hinein fließen, daß möglichst gleichmäßige Nudeln entstehen. Falls eine Probe in der Fleischbrühe zerrinnt, muß dem Teig noch Mehl zugefügt werden, entstehen dagegen Brocken, so verdünnt man ihn mit Milch. Ist die ganze Oberfläche mit den Nudeln bedeckt, so drückt man sie mit dem Schaumlöffel hinunter, bis sie gargekocht sind. Man richtet die Suppe über gehacktes Grün an.

Marinierte Schweinskoteletten.

Die geklopften Koteletten werden mit einer feingehackten Zwiebel, einem Lorbeerblatt, einem Eßlöffel gehackter Petersilie, etwas Salz und Pfeffer auf eine Schüssel gelegt, mit feinem Öl übergossen, nach 2 Stunden umgewendet und nochmals 2 Stunden mariniert, hierauf in der Marinade weichgedünstet und mit Tomaten-Sauce serviert.

Leberauflauf.

300 Gr. gutgewässerte Leber, am besten Kalbsleber, wird geschabt oder gehackt und mit einem Rest gehacktem Schweinefleisch, eingeweichtem, ausgebrühtem Brot, gehackter, gedämpfter Zwiebel, Salz und Muskatnuß gut vermischt. Man kann auch ein Ei beifügen. Die Masse wird in eine mit Fett ausgestrichene Form gefüllt und im Ofen $\frac{3}{4}$ —1 Stunde in mäßiger Hitze gebacken. Der Auflauf kann warm gegessen werden, eignet sich aber auch gut als kalter Aufschnitt, besonders mit Salat serviert.

Gurkenragout mit Pilzen.

Die Gurken werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten, entfernt und in zirka 4 Cm. lange Stücke geschnitten. Dann gibt man in einen Topf Butter, die Gurken, nebst Salz und feingeschnittene Steinpilze oder Champignons und läßt dies mit etwas Wasser weich dünsten. Feingewiegte Petersilie und Suppentwürze werden mit einem in etwas Rahm verquirlten Eigelb verrührt und vor dem Anrichten dazugegeben und etwas ziehen gelassen. Man kann mit Zitronensaft würzen.

Gurken mit Tomaten.

Gurken und Tomaten zu gleichen Teilen zugerüstet, werden zerschnitten und in Butter weichgedämpft. Dann wird eine helle Mehlschwitze bereitet, mit saurem Rahm, feingewiegter Petersilie, und eventuell noch 1 Eigelb vor dem Anrichten dazugegeben. J. M.

Kartoffelschnee mit Zwiebeln.

Die Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, abgegossen, über dem Feuer geschüttelt, bis sie trocken sind, dann durch die Kartoffelpresse in eine erwärmte Schüssel gedrückt und mit in Butter gelbgerösteten Zwiebelstreifen übergossen. Kartoffelschnee muß sofort serviert werden, da er rasch erkaltet.

Quark-Nudeln.

Man reibt 50 Gr. frische Butter schaumig, mischt nach und nach 200 Gr. frischen Quark, 3—4 Eier, etwas Salz und 250 Gr. Mehl dazu, so daß ein ziemlich fester Teig entsteht. Dieser wird auf einem mit Mehl bestreuten Brett gut durcheinander gewirkt und zu fingerdicken, und zirka 6 Cm. langen Rollen geformt, die man in schwimmendem Fett ringsum goldgelb bäckt und mit Zucker bestreut serviert. Sie schmecken fein zu gekochtem Obst.

Meringues mit Äpfeln.

Etwa 1 Duzend schöne Goldreinetten oder Borsdorfer werden geschält, das Kerngehäuse entfernt und in dünne Scheiben geschnitten. Diese dämpft man nun mit etwas Butter und 200 Gr. Zucker eine Viertelstunde lang unter öfterem Umrühren und streicht sie, wenn sie

ganz weich sind, durch ein Haarsieb. Nach dem Erkalten rührt man 2 Eßlöffel Aprikosmarmelade darunter, schichtet die Masse pyramidenförmig auf einer Schüssel auf, streicht den steifgeschlagenen, mit Zucker vermischten Schnee von 3—4 Eiweißen darüber, bestreut noch mit Zucker und stellt die Schüssel in einen mäßig warmen Ofen, bis die Meringuemasse eine blaßgelbliche Farbe angenommen hat. Die Speise wird abgekühlt serviert.

Eingemachte Früchte.

Birnenhonig.

Süßen, frisch gefelberten Birnenmost, der aber nicht mit Wasser vermisch sein darf, lasse man ohne Zucker sieden, bis er zu dickem Sirup eingekocht ist. Einige geschälte Quittenschnitze und in ein Tuch gebundene Quittentenne mitgekocht, erhöhen das Aroma.

Holunderbeermus (sehr gesund).

Die Holunderbeeren werden langsam weich gedünstet, durchgedrückt und ohne Zucker zu dickem Mus gekocht; man kann einige unreife Nüsse mitkochen. Wird heiß eingefüllt.

Kürbis.

Fester Kürbis (oder Melonen) wird in Streifen geschnitten, von der Schale und den inneren weichen Teilen befreit, dann in Würfel geteilt und 24 Stunden in verdünnten Zitronensaft gelegt. Darauf kocht man auf 2 Kilo Frucht 500 Gr. Zucker klar und gibt die Stücke hinein, bis sie durchsichtig sind. Dann läßt man den Saft dicklich einkochen, gießt ihn kochend über die Stücke, füllt ein und verschließt luftdicht.

Preißelbeeren als Kompott.

Die Preißelbeeren sind sehr gesund, da sie die Ausscheidung von Harnsäure begünstigen. Zu 1 Kilo Preißelbeeren kocht man 250 Gr. Zucker klar, gibt die gewaschenen, verlesenen Beeren hinein und läßt sie einige Male aufwallen. Dann schöpft man die ganzen Beeren mit der Schaumfelle heraus in Gläser oder Töpfe, läßt den Saft noch 10—15 Minuten einkochen, gießt ihn heiß über die Beeren und verschließt dann luftdicht.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost“.

Apfel- und Quitten-Gelee.

Alle Arten Falläpfel werden ungeschält in Viertel zerschnitten, die wurmigen Stellen sauber ausgeschnitten, das Kerngehäuse bleibt aber dabei. Man kocht die Äpfel mit so viel Wasser, daß die Masse bedeckt ist, gut weich und läßt den Saft durch ein Sieb ablaufen. Dann nimmt man auf 1 Liter Saft 500—700 Gr. Zucker, kocht es so lange, bis eine kleine Probe, auf eine Untertasse geschüttet, fest wird. Man

kann auf 1 Liter Saft 2—4 Gr. kristallisierte Zitronensäure geben oder Zitronenscheiben mitkochen; dadurch bekommt das Gelee einen säuerlichen Geschmack. Die Rückstände werden durchgetrieben, gezuckert und geben ein gutes Apfelmus. — Quittengelee wird ganz gleich zubereitet.

Gesundheitspflege.

Verhütung und Behandlung von Augenleiden.

Dr. Schönenberger und Siebert schreiben darüber: „Sehstörungen können hervorgerufen werden durch Regelwidrigkeiten und Abweichungen im Bau des Auges. Das ist bei Kurzsichtigkeit und Übersichtigkeit der Fall. Oder sie rühren davon her, daß die Linse an Elastizität verliert und die Akkomodationsmuskeln an Kraft einbüßen. So bei der Alters- oder Weitsichtigkeit. Oder aber die Ursache liegt in entzündlichen Zuständen und in Erübungen der lichtbrechenden Teile. Vielfach stehen krankhafte Erscheinungen an und in den Augen in engster Beziehung zu andern Leiden.“

Immer mehr bricht sich die Überzeugung Bahn, daß die meisten Augenleiden auf dem Boden einer krankhaften Säftemischung erwachsen. Sie kennzeichnet sich vielfach schon äußerlich durch Blutarmut, schlechten Ernährungszustand, Schwellung der Lymphdrüsen (Strofen), gichtische Erkrankungen, und rührt teils von verkehrter Ernährung, teils von mangelhafter Tätigkeit der Ausscheidungsorgane, insbesondere der Haut und des Darmes, her. Die meisten essen zu wenig Früchte, Gemüse und grüne Salate. Dadurch verarmt das Blut an säurebindenden Mineralstoffen, vor allem an Natron und Kalk. Mit Kaffee, Thee, gegorenen Getränken, Fleischbrühe, Fleisch, Eiern und Hülsenfrüchten führen wir dem Körper sogar reichlich Säuren (Harnsäure, harnsäureartige Stoffe, Schwefelsäure u. s. w.) zu. Auf diese Weise werden Blut, Säfte und Gewebe durchsäuert. Die Säuren aber häufen sich in den Augen an und reizen ihre zarten Gebilde entzündlich. Die Harnsäure macht außerdem das Blut zähflüssig und schafft so eine Neigung zu Stauungen. Die üble Gewohnheit, alles scharf zu salzen, verschlimmert das Übel, weil sich neben Harnsäure auch Kochsalz im Augapfel ablagert. Salz aber zieht das Blutwasser an, und das Augeninnere steht dann dauernd unter hohem Druck. Man wird also durch eine rationelle Ernährung überaus viel zur Verhütung und Heilung von Augenleiden beitragen können. Möglichste Enthaltung von Kaffee, Thee, Bier, Wein und Branntwein. Fleisch, Eier und Hülsenfrüchte nur in kleinen Mengen, als

„Zukost“, genießen. Dafür Baum- und Beerenobst, Nüsse, Trauben, Apfelsinen, Datteln, Feigen, grüne und Wurzelgemüse, Salat, Radieschen, Rettige, grüne Gurken, Melonen, rohe Wurzeln (Möhren), junge Erbsen, Ganzmehl, Milch und Milchprodukte bevorzugen. Eine solche Ernährung macht nicht nur gutes und leichtflüssiges Blut, sondern bewirkt auch ausgiebige Darmentleerung, so daß eine Selbstvergiftung durch Fäulnisstoffe von daher nicht zu befürchten ist.“

Gartenbau und Blumenkultur.

Rosenpflanzung.

Es wird sehr oft die Frage gestellt, was zweckmäßiger ist, die Herbst- oder die Frühjahrspflanzung. Nach meinen Erfahrungen möchte ich diese Frage dahin beantworten, daß die Herbstpflanzung der Frühjahrspflanzung unter allen Umständen vorzuziehen ist. Wenn man die Pflanzen kaufen muß und bestellt sie frühzeitig im Herbst, so hat man eine größere Auswahl und erhält gewöhnlich besseres Material als im Frühjahr. Ist das Erdreich gut vorbereitet, so können die Rosen gleich nach Empfang eingepflanzt werden. Die Triebe werden nur mäßig eingekürzt; der richtige Schnitt erfolgt erst im Frühjahr nach dem Auswintern. Sogleich nach dem Anpflanzen werden die Pflanzen niedergelegt, bezw. eingedeckt. Bis zum Frühjahr bilden sich dann schon reichlich neue Wurzeln und bei einigermaßen guter Pflege werden die Pflanzen sich gut entwickeln und es werden wenig oder gar keine Verluste zu verzeichnen sein.

Im Frühjahr häufen sich gewöhnlich die Arbeiten sehr an, die Pflanzen bleiben nicht selten zu lange im Einschlag liegen und die neugebildeten Wurzeln werden beim Herausnehmen und Anpflanzen mehr oder weniger zerstört. Stellt sich dann noch trockene Witterung mit starkem Ostwind ein, so zeigen sich nur zu bald unliebsame Folgen. Die Herbstpflanzung kann deshalb im allgemeinen nur empfohlen werden. (Rosen-Zeitung.)

Frage-Ecke.

Antworten.

62. Wir sind große Liebhaber von Gurkenspeisen. Hier einige Rezepte:

Für Gurken mit Fleischfüllung haben wir zwei Zubereitungsarten. Die Gurken werden geschält und wenn sie als nicht bitter befunden wurden, der Länge nach halbiert und ausgehöhlt, so daß sie die Form von Schiffchen haben. Aus Bratenresten oder Resten von

gesottenem Rindfleisch (wenn nötig zur Erreichung der nötigen Portion mit gehacktem frischem Fleisch vermischt) bereitet man ein Haché und füllt die Gurken damit. Man legt sie in eine ausgebutterte Porzellan- oder Ziegelschüssel, gibt eine kräftige, dickliche Buttersauce daran (sie darf die Gurken überdecken) und dämpft sie in 20–40 Minuten im Ofen weich. Man kann einen Rest der Sauce zurückbehalten und ihn erst in den letzten 10 Minuten über die gefüllten Gurken gießen.

Zweite Zubereitung. Von der geschälten Gurke wird der Länge nach ein Deckel abgeschnitten, die Gurken ausgehöhlt und mit Haché gefüllt, dann das Deckelstück wieder aufgelegt und die ganze Gurke mit Bindfaden umwunden. Man legt sie nun in eine Bratpfanne oder Kochplatte (den gefüllten Teil nach unten), in der heißes Fett bereit ist, fügt Brühe und Zwiebel zu und brät sie in $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunden unter mehrmaligem Begießen gar. Man kann bei beiden Zubereitungen dem Haché 1–2 Eier beifügen, die gut damit vermenget werden, damit die Fleischmasse Halt hat und fest wird. Bratenjus ist verwendbar zu Rezept 2; auch kann Butter-Sauce oder Tomaten-Sauce dazu serviert werden.

Rezept 1 ist herrlich zu Zucchetti, besonders fein mit Schafffleisch und Tomatensauce.

Rezept 3. Die Gurken werden in daumenlange und dicke Streifen geschnitten, in Bechamel-sauce gar gekocht zu Tisch gegeben. Saurer Rahm verbessert die dickliche, sämige Sauce. Ein wenig Zitronensaft kann ihn ersetzen. So wenig Muskatnuß nehmen, daß es nicht heraus schmeckt. M. G.

64. Glace kann auch in einer Puddingform zubereitet werden, die man in Eis mit Salz vergräbt. U.

Fragen.

65. Könnte mir eine Abonnentin mitteilen, wo **Moghurtpilze** zu beziehen sind?

U. R. in D.

66. Manche Hausfrau und Köchin kann oft ohne spezielle Auslagen ihren **Gerichten** einen feinen Geschmack verleihen. Mir gelingt das nicht. Wären nicht tüchtige Hausfrauen bereit, ihre kleinen Küchegeheimnisse an dieser Stelle auszulaudern? Sehr dankbar wäre dafür eine Lernbegierige Köchin.

67. Existiert eine Schrift, die Anleitung zum rationellen **Heizen** gibt und auch sagt, was für Heizmaterialien für die einzelnen Öfen je nach ihrer Art angeschafft werden sollten? Hausfrau.

68. Ist der Gebrauch der **Kochkiste** für Fleisch (Braten) wirklich zu empfehlen? Mir ist ein bezüglicher Versuch mißlungen. Wo mag es gefehlt haben? Lisa.

