Objekttyp: **Issue**

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

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

Heft 22

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. 22. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 3. Dezember 1921.

O meßt nicht Liebe mit so engem Maß!
Was wäre Liebe denn, wenn sie nicht gäbe
Mehr als sie selbst empfing, wenn sie nicht trüge
Mehr als sie auferlegt, wenn sie nicht stünde,
Ein starker Fels im Kampf empörter Winde;
Wenn sie nicht treu und fest im Unglück bliebe,
Der Hoffnung letzter Rest: was wäre Liebe?

Halm.

□

Unsere Krankenküche.

(Nachdruck verboten.)

In gesunden Tagen denkt der Mensch gewöhnlich nicht gerne an die Tage der Krankheit, doch ist es notwendig, auch für diese vorzusorgen. Diese Aufgabe liegt besonders in der Hand der Hausfrau, die sich indirekt dadurch wieder selbst manche Erleichterung verschafft. Erkrankt ein Familienglied, so fehlt der vielbeschäftigten Hausfrau oft die Zeit zu einer sorgfältigen Zubereitung der vom Arzt gewünschten Krankenkost. In Krankheitstagen ruht auf ihr nicht nur doppelte Arbeitslast, sondern sie ist auch mit Sorgen und Kummer erfüllt. Die Pflege nimmt sie in Anspruch, auch die Gesunden stellen ihre Anforderungen, da ist es oft ganz unmöglich, die Krankenkost so zuzubereiten, wie es im Interesse des Patienten wünschenswert wäre. Erkrankt aber die Hausfrau selbst und ist keine beständige Hülfe zur Hand, ist es mit der richtigen Ernährung der Kranken oft recht schlecht bestellt. Eine vielbeschäftigte Hausfrau sagte mir: In der Grippezeit habe ich den Wert der Sterilisation schätzen gelernt. Wir waren alle erkrankt und nur meinen Konserven verdanke ich es, daß ich rasch wieder zu Kräften kam und für die Meinen sorgen konnte ohne fremde Hülfe.

Für die Krankenküche ist die Sterilisation besonders wertvoll, nicht nur für Sanatorien und Kliniken, sondern für jeden Privathaushalt. Wie gut kommen der überlasteten Hausfrau die verschiedenen Vorräte zu statten, wenn es sich darum handelt, einen Kranken richtig zu ernähren. Die verständnisvolle Zubereitung von Krankenspeisen ist ein ganz spezielles Gebiet der Kochkunst. Es gibt je nach der Krankheit verschiedene Diätformen, die der Arzt dem Leiden entsprechend vorschreibt. Die gewissenhafte Ausführung dieser Verordnungen liegt aber bei der Hausfrau. Ihrem liebevollen Verständnis und ihrer nie ermüdenden Sorge verdankt mancher Kranke die Wiederherstellung seiner Gesundheit.

„Verdaulichkeit“, die von der Krankenkost in erster Linie gefordert wird, ist ein recht weiter, schwer faßbarer Begriff. Nach Professor Dr. Jürgensen (Kopenhagen) ist die Verdaulichkeit von folgenden Bedingungen abhängig: 1. Zerteiltheit, welche in der Küche anfängt durch Klopfen, Zerstoßen, Hacken, Passieren, Einweichen, Zerkleinern der Nahrungsmittel. 2. Zerteilung wird weiter durch richtiges

Kauen befördert. Dieses bewirkt die gute Durchfeuchtung und Aufweichung trockener Nahrungsmittel. Die Zerkleinerung der Nahrungsmittel, sorgfältiges und ausgiebiges Kochen, am vorteilhaftesten in der Kochkiste, und gutes gründliches Kauen ist für die Krankenkost die beste Grundregel und fördert auch den Appetit des Gesunden. Dann soll auch für Abwechslung gesorgt werden, denn bei einseitiger Nahrung bleibt der Appetit oft gänzlich aus. Dieser muß noch mehr als beim Gesunden angeregt werden. Natur und Eigenart des Kranken müssen berücksichtigt werden, die Speisen sollen ein schönes appetitliches Aussehen haben und ohne viel Gewürze doch schmackhaft sein. Für die Diätküche muß bei den Speisen eine möglichst geringe Fettbeigabe stattfinden, da viel Fettzusatz diese schwerer verdaulich macht.

Bei Schwächezuständen des Magens und Darmes verlangt die Diätküche die Püreeform oder die Gemüse z. B. müssen auf die einfachste Art (englische) zubereitet werden. Da sind die Konserven von großem Wert, die Zubereitungsarten sind so vielseitige wie beim frischen Gemüse. Ebenso verhält es sich bei den Obstkonserven, die den Kranken zu jeder Jahreszeit in fast unverändertem Zustande wie frisch verabreicht werden können und für sie bekömmlicher sind, als das rohe Obst. Besonders wertvoll sind auch die Fruchtsäfte; ein kühler Fruchttrank kann Fieberkranken eine wahre Erquickung sein, ebenso eine Fruchtgelatinespeise.

Es empfiehlt sich, auch einige Fleischkonserven im Vorrat zu halten, wie Kraftsuppe, Beeftea, Gallerte, dann Kalbfleisch als Braten oder Schnitzel, Hirn, Milke, Lunge, ein Poulet oder Täubchen, kurz alles was eine sorgfältige und längere Zubereitung erfordert oder nicht zu jeder Jahreszeit erhältlich ist. Die mit solchen Vorräten versehene Hausfrau wird in Tagen der Krankheit nicht nur dem Patienten mehr Zeit und Aufmerksamkeit widmen können, sondern wird auch in der Lage sein, ihm ohne langes Laufen in kürzester Zeit einen Wunsch zu erfüllen. Bekommt doch der Kranke nach dem Besuche des Arztes oft plötzlich Lust, eine von diesem empfohlene Speise zu kosten. Bis aber das betreffende Gericht zubereitet ist, vergeht ihm das Verlangen danach wieder und er rührt die Speise kaum mehr an. Eine kleine Broschüre mit Rezepten für die Sterilisation in der Krankenküche gibt mannigfaltige Anregung für alle Diätformen und ist bei J. Weck, Zürich 3, erhältlich.

F. H.

□

Über Teppiche.

(Nachdruck verboten.)

Die Teppiche auf den Fußböden haben einen wesentlichen Anteil an der Stimmung, die ein Raum auf seine Bewohner überträgt, und an dem Eindruck, den er auf Besucher ausübt. Vornehmheit und Reichtum sprechen aus den großen, echten Perserteppichen, und wenn man früher sich mit hygienischen Bedenken gelegentlich über die Unmöglichkeit ihrer Anschaffung tröstete, so muß man sich heute in Betrachtung des mühelos arbeitenden elektrischen Staubsaugers ganz einfach damit abfinden, daß die Mittel für Teppich und gute Behandlung nicht ausreichen.

Die schlichte, ehrliche Bürgersfrau verzichtet aber auch entschieden auf Imitationen, um nicht ein Sichbegnügen am Schein zu dokumentieren.

Für das Wohnzimmer, das nicht zugleich Eß- und Arbeitszimmer ist, paßt sehr gut ein feiner, dichter Plüschteppich, dessen Farben mit der übrigen Ausstattung harmonieren. In erster Linie müssen sie sich nach dem Boden richten, bei Inlaid-Belag ein wenig mehr gedämpft sein, bei Parkett etwas lebhafter wirken. Ein Blumenmuster sieht freundlich aus auf den oft langweiligen geometrischen Figuren des Inlaid, während

umgekehrt ruhige, gerade Linien an einem Plüschteppich einen angenehmen Unterbruch bedeuten für bunt geblümten Linoleum.

Zu groß soll der Teppich nicht sein, um ein zeitweiliges Herausnehmen zum Klopfen nicht allzu mühsam zu gestalten; auch für die tägliche Reinigung ist es angenehmer, wenn der Teppich nicht unter große Möbelstücke reicht. Und der gut gepflegte eigentliche Fußboden darf auch zur Geltung kommen. Eine passende Vorlage oder ein hübsches Fell, z. B. vor dem Divan oder einem andern bevorzugten Platz lassen diese Sitzgelegenheiten besonders einladend erscheinen.

Für das stark benutzte Eß- und Arbeitszimmer eignet sich der Plüschteppich nicht. Besser versieht dort den Platz ein gewöhnlicher, fest gewobener Wollteppich, sog. Bouclé oder Brüsseler in nicht allzu zarten Farbentönen. Solider, aber etwas rauher im Aussehen und schwerer zum Herausnehmen sind Kokosteppiche, die neuestens als Mittelstücke in feinerer Ausführung und freundlicher Musterung in den Handel kommen.

Soll in einem Eßzimmer ein Tannen- oder Parkettboden zur Erleichterung des Reinigens stellenweise geschützt werden, so ist Linoleum empfehlenswert. Korklinoleum hält gleichzeitig etwas warm, ist aber als nur stellenweiser Belag wegen der dicken, harten Kanten von Nachteil. Bei Linoleum, wie bei andern Teppichen sollten in stark benützten Räumen die Ecken durch die speziellen Messinghülsen geschützt werden.

Bezüglich der Verwendung von Teppichen in Schlafzimmern ist man verschiedener Ansicht. Als Staub- und Bakterienfänger schätzt der Arzt sie ab. Der Kranke aber ist dankbar für geräuschloses Umhergehen in seiner Umgebung, auch wird er durch die Zimmerreinigung viel weniger belästigt, wenn die Hauptsache im Zusammenfassen einiger Teppiche, die ins Freie befördert werden, erledigt ist. Und beim Verlassen des Bettes ist es so angenehm, auf ein molliges Fell zu treten — trotz eventueller Bazillen. Häufiges Sonnen und Klopfen, wenn nötig Desinfizieren solcher möge uns den Genuß ihrer Vorteile nicht zum Schaden werden lassen!

Für Gänge und Treppen, die bei jeder Witterung rücksichtslos benutzt werden müssen, sind wiederum Läufer aus Kokos am empfehlenswertesten, weil sie die größte Festigkeit aufweisen und sich nicht so leicht falten und umbiegen, auch gegen Staub und Nässe am wenigsten empfindlich sind. Jute-Teppiche sehen anfangs hübsch aus, nützen sich aber in Farbe und Gewebe viel schneller ab. Ein Befestigen zu gutem Straffhalten mittelst Teppich-Ösen oder Teppichnägeln ist bei diesen unerläßlich.

Die Kriegsnot hat einen ganz billigen Bodenbelag hervorgebracht: Den Papierteppich. Sogar den Perserteppich hat er versucht nachzuahmen. Dieses Scheinprodukt verschwindet in seiner vollen Reinheit zwar nunmehr vom Markt, wird aber noch öfter als Streckmittel unter scheinbar billige gute Ware verwertet, zum Nachteil des Käufers.

In der Behandlung der Teppiche wird häufig gefehlt. Grobe Reisbürsten können höchstens die Kokos-Teppiche vertragen, aber auch bei diesen soll man sie nur ausnahmsweise verwenden, kleine, darauf haftende Fädchen von Hand abheben und den Staub unter dem Teppich zusammenkehren, denn er fällt vorweg zum größten Teil durch die Gewebelücken.

Woll-, vor allem Plüschteppiche, wische man mit weicher Haarbürste ab, ziehe einen großen, reinen, wenig feuchten Lappen darüber, der den Staub gut aufnimmt ohne starkes Aufwirbeln und ohne Schaden für die feinen Woll- oder Seidenfasern.

Zeitweises (doch nicht sehr häufiges) Klopfen geschieht am besten auf einer wenig feuchten Wiese, die Außenseite des Teppichs gegen das Gras gewendet, oder im Winter auf dem gefrorenen Schnee. Abreiben mit feuchten Theeblättern oder Sauerkraut entfernt kleinste Staubteilchen,

auch Flecken, und läßt die Farben frischer hervortreten.

Linoleum und Inlaid, deren wichtiger Bestandteil ein Öl ist, vertragen keine Soda und andere Laugen, nur lauwarmes Wasser und Seife. Leichtes Einfetten mit Wachs oder Bodenwichse nach dem Abwaschen, doch erst, wenn der Boden ganz trocken ist, Nachreiben mit Blochbürste und weichem Lappen verleihen neuen, hellen Glanz. Zu häufiges Aufwaschen ist nicht empfehlenswert; es ist im Schlafzimmer nur alle drei bis vier Wochen nötig. Mit wenig feuchtem Lappen den Staub aus den Ecken und unter den Möbeln hervornehmen, schadet natürlich nichts. Leicht läßt sich durch Blochen wieder Vollglanz erzielen.

Das Einfetten muß sparsam vorgenommen werden und nie ohne vorheriges Aufwaschen, sonst werden die Poren verstopft, der Teppich bekommt ein schmieriges Aussehen und konserviert sich weniger gut. H. E.

□

Zur Verhütung der Kohlengas-Vergiftung durch Zimmer-Öfen.

(Nachdruck verboten.)

Viele Hausfrauen sind sich der großen Gefahr, welcher sie sich selbst und ihre Angehörigen durch unrichtige Besorgung der Zimmeröfen beim Heizen aussetzen, gar nicht bewußt, sonst würden nicht jährlich so viele Fälle von Kohlenoxydgas-Vergiftungen vorkommen, die bei einiger Vorsicht und richtiger, sachgemäßer Behandlung der zu heizenden Öfen hätten verhütet werden können. Neben dem direkten Ausströmen von Gas aus undicht gewordenen Gasleitungen bildet das Eindringen von Rauch aus den Zimmeröfen und Kochherden in die Wohn- und Schlafräume wohl die hauptsächlichste und auch die häufigste Art der Kohlenoxydgas-Vergiftungen. Gewöhnlicher Rauch wird erst gefährlich, wenn er sehr dicht ist, er führt dann mangels genügender Luftzufuhr Erstickung herbei. Was aber im ausströmenden Rauch direkt giftig wirkt, ist das Kohlenoxydgas, das dieser reichlich enthält.

Es ist daher Pflicht jeder Hausfrau, 1. für sofortige Abhülfe technischer Fehler an zu alten, ausgebrannten oder sonst unrichtig konstruierten Heizungs- und Kochanlagen besorgt zu sein und 2. durch zweckmäßige, richtige Heizung eine Rauchausströmung in die Zimmer zu verhüten und dafür zu sorgen, daß der sich entwickelnde Rauch seinen natürlichen Weg durch das Kamin nimmt. Weitere Ursachen von Kohlenoxyd-Vergiftungen durch ausströmenden Rauch sind: undichte Rohre und Kamine, zu große Inanspruchnahme der Öfen, Rauchabzüge und Kamine, wenn z. B. zu viele Ofenrohre und Rauchfänge in ein Kamin münden, dann mangelhaft ausgeführte Reparaturen und Reinigungen der Öfen, Ofenrohre, Züge und Kamine und endlich wie schon erwähnt, ein fehlerhaftes Heizverfahren und ungeeignetes Brenn- oder Heizmaterial. Auch Feuerungen, die über Nacht im Betrieb bleiben und deren Rauch durch Kamine geht, an welche auch Zimmeröfen angeschlossen sind, können das Eindringen giftiger Gase in die betreffenden Schlafräume bewirken.

In allen solchen Fällen ist dringend anzuraten, für baldigste Behebung solcher Rauch- und Gasausströmungen in Wohn- und Schlafzimmer zu sorgen. Dann unterlasse man nie, den Organen der Feuerpolizei vor jeder Versetzung, Abänderung oder Neuanlage einer Feuerungs- und Heizeinrichtung mit Inbegriff aller Gasheizungs- und Feuerungsanlagen rechtzeitig Kenntnis zu geben. Das Rußen der Zimmeröfen, Rauchabzugrohre und Kamine soll regelmäßig, gründlich und in nicht zu langen Zwischenzeiten erfolgen. Zur Verhütung von Unglücksfällen ist auch stets darauf zu achten, daß bei allen Feuerungsstellen und Öfen, ganz besonders aber bei den sog. Immerbrennern nicht zu

viel Brenn- und Heizmaterial auf einmal aufgeschüttet wird und daß für jeden Herd oder Ofen nur das dafür geeignete Brennmaterial verwendet werde, für die sog. Koksöfen eignet sich z. B. stark rußendes Holz oder die schwere Anthrazitkohle nicht gut.

Es ist sehr darauf Bedacht zu nehmen, daß der Luftzutritt zum Feuer zwar in genügendem Maße, aber doch nicht zu stark stattfinde, auch darf die Luftzufuhr niemals plötzlich, namentlich nicht, bevor alles Heizmaterial völlig verbrannt ist, abgeschnitten werden durch Schließen der Ofen- und Rohrklappen; diese dürfen erst dann ganz geschlossen werden, wenn sich über der Glut kein bläuliches Flämmchen mehr bemerkbar macht. Bei schroffem Witterungswechsel, namentlich wenn starker Wind oder Föhnwetter herrscht, müssen die sog. Immerbrenner vor dem Zubettegehen ganz ausgelöscht werden, besonders in Schlafzimmern. In solchen muß auch stets (besonders über Nacht) für gute Ventilation gesorgt werden. Offene, d. h. für Einmündung von Ofenrohre bestimmte Stellen in der Feuerwand müssen, falls man sie nicht mehr zu diesem Zwecke braucht, gut zugemauert, nicht etwa nur mit Papier überklebt oder sogar nur durch Möbel oder Porträts verdeckt werden. Auch sonst schaue man von Zeit zu Zeit nach, ob alle in den Wohn- und Schlafzimmern vorhandenen Ofen- und Rußtüren absolut feuersicher und dicht abgeschlossen sind. —r.

Haushalt.

Das „Wunder".

In unserer Zeit vorgeschrittener Technik auf allen Gebieten des wirtschaftlichen Lebens hat sich der Erfindergeist auch im Reich der Hausfrau schon oft und erfolgreich betätigt. Ein gut eingeführter Backapparat, das Wunder genannt, legt davon Zeugnis ab. Er ermöglicht der Hausfrau, im Gegensatz zu früher, wo Backwerk und Aufläufe nur in geschlossenem Backraum bei sorgfältiger Hitzeregulierung gut gelangen, auf offenem Feuer bei geringem Gasverbrauch treffliche Gerichte und Backwaren zu bereiten. Infolge der sinnreichen Konstruktion des „Wunders" wird mit einer einzigen Wärmequelle Unter-, Seiten- und Oberhitze erzeugt, ohne jede Gefahr des Anbrennens.

Die beiden Formen des Wunders: Die Backkasserole und die Backpfanne, aus poliertem Aluminium hergestellt, sind in jedem guten Haushaltungsartikel-Geschäft erhältlich (Fabrikant: K. Scheer-Trüeb, Örlikon). In der Kasserole gelingen Aufläufe, Torten, Gugelhopf, Pudding, Braten vorzüglich; in der Backpfanne werden Wähen, flache Kuchen, Kleinbackwerk in kürzester Zeit gebacken; sie dient aber auch der Restenverwendung und, mit dem Rost, der Zubereitung von Fischen, Bratwürsten &c.

Die Behandlung beider Apparate ist sehr einfach: sie leisten bei vorschriftsgemäßem Gebrauch auf Gas, Spiritus und Petrol gleich gute Dienste. Sparsame Hausfrauen rühmen besonders ihre vielseitige Verwendbarkeit, die leichte Handhabung und den geringen Verbrauch an Gas &c.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Fidelisuppe, *Hasenbraten, Kartoffelstock, *Heißer Kohlsalat, Preißelbeercreme.

Montag: *Braune Kartoffelsuppe, Gebackene Maispfluten mit Käse, *Selleriegemüse, Dörrzwetschgen.

Dienstag: Hafersuppe, †Kartoffeln mit Blutwurst, Sauerkraut.

Mittwoch: Gemüsesuppe, *Süße Nudelspeise, Äpfelkompott.

Donnerstag: Kümmelsuppe, †Schaffleischragout, Chinesischer Reis, Randensalat.

Freitag: Luftsuppe, *Fisch mit Tomatensauce, Weiße Böhnli, Eingemachte Gurken.

Samstag: †Durchgetriebene Erbs-Suppe, *Speckkartoffeln, †Äpfelmuspudding.

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.

Braune Kartoffelsuppe.

80 Gr. Mehl werden in einem halben Löffel Fett oder Öl braun geröstet, 250—300 Gramm gesottene geriebene Kartoffeln und nach Belieben noch eine fein geschnittene Zwiebel zugefügt, beides noch kurz mitgeröstet, mit 2½—3 Liter Wasser abgelöscht und die Suppe etwa ½ Stunde gekocht. Beliebig kann man

gehackte Petersilie oder andere Gewürzkräuter mitkochen. Kurz vor dem Anrichten gibt man ein Stücklein Butter oder etwa 2 Löffel Rahm dazu.

Gebratener Hase.

Der Hase wird abgehäutet, gespickt und einige Tage in saure Milch eingelegt. Bei der Verwendung wird er mit einem Stück Butter, einigen Zwiebelscheiben und gelber Rübe, Pfeffer und Salz und den kleinen Abfällen des Hasen gut zugedeckt eine Stunde gebraten. Während des Bratens wird das Fleisch fleißig mit saurem Rahm begossen. Wenn der Hase weich geworden ist, wird er herausgenommen, tranchiert, wieder recht hübsch auf der Schüssel zusammengestellt und die passierte Sauce darüber angerichtet.

Gebackene Fische mit Tomatensauce.

Die Fische werden in gewohnter Weise vorbereitet, dann in Milch und Mehl gewendet, in heißem Fett schön knusperig gebacken, hübsch auf die erwärmte Platte angerichtet und mit Petersiliensträußchen garniert. Dazu serviert man eine pikante Tomatensauce.

Speckkartoffeln.

Dieses kräftig schmeckende Gericht wird aus möglichst eigroßen geschälten rohen Kartoffeln bereitet, die man nach dem Zurüsten mit in Scheiben geschnittenem Speck und Zwiebeln, Kümmel und Pfeffer lagenweise in einen passenden Kochtopf schichtet. Darüber wird eine Tasse Wasser gegossen, mäßig gesalzen und die Pfanne fest mit dem Deckel verschlossen. Das Gericht wird nun an der Seite des Herdes oder nach vorherigem Ankochen in der Kochkiste langsam fertig gedämpft.

Selleriegemüse.

Geschälter, in Scheiben geschnittener Sellerie wird in Salzwasser weichgekocht und abgetropft. Nun wird eine helle Mehlschwitze mit 2 Tassen Selleriewasser glatt gequirlt, 1 Eigelb, 1 Stück frische Butter, 1 Theelöffel Suppenwürze, Salz und Pfeffer damit vermischt und auf schwachem Feuer solange gerührt, bis sie dicklich wird und zu kochen beginnen will. Dann nimmt man sie vom Feuer und läßt die abgetropften Selleriescheiben noch 10 Minuten darin ziehen.

Heißer Winterkohlsalat.

Den fein gehobelten Kohl gibt man in eine Pfanne mit wenig Zwiebel und etwas Butter sowie etwas Zitronensaft. Man rühre sorgfältig, bis er heiß ist, aber seine Sprödigkeit nicht verloren hat; dann gebe man ihn in die Salatschüssel, gieße den warmen Saft darüber und außerdem einen fein geriebenen Apfel, der mit etwas Zitronensaft versetzt war. Man kann ihn in der Schüssel mit warmen Kartoffelscheibchen vermengen.

Süße Nudelspeise.

250 Gr. tags zuvor in Salzwasser gekochte Nudeln verrührt man gut mit 2 Eiern, 60 Gr. Zucker, etwas abgeriebener Zitronenschale, etwas Salz und 2–3 Eßlöffeln Brösmeli. Die Masse wird in eine ausgestrichene Auflaufform gefüllt und im Ofen gebacken oder in einer Puddingform zirka 3/4 Stunden im Wasserbade gekocht. Die Speise bildet mit Fruchtsauce oder gekochtem Obst serviert ein sättigendes Gericht z. B. nach einer dicken Gemüsesuppe, oder als Abendessen.

Quarktorte.

500 Gr. frischer Quark wird mit 250 Gr. gekochten, zerstampften Kartoffeln gut verrührt, dann 250 Gr. Zucker und 2 Eigelb dazugerührt und zuletzt der Schnee der Eiweiß und ein Päckchen aufgelöstes Backpulver darunter gemischt. Die Masse wird in einer Tortenform bei schwacher Hitze eine gute Stunde gebacken.

Weihnachtsgebäck.

Badener Kräbeli.

500 Gr. Zucker, 4 ganze Eier, Saft und Schale einer Zitrone und 2 Löffel Anis werden zusammen eine halbe Stunde gut geschwungen. Dann wird Mehl zugegeben (zirka 500 Gr.) und die Masse auf dem Teigbrett zu einem dicken Teig verarbeitet, bis sich der Anis wieder vom Teig trocken ablösen will. Davon werden zirka 8 Gr. wiegende Stückchen abgeschnitten, zu einer Rolle geformt, die Enden etwas zugespitzt, die Rolle in der Mitte flach gedrückt und auf der einen Seite 4 schiefe Einschnitte gemacht. Dann legt man sie so auf ein eingefettetes Blech, daß die Einschnitte oben sich öffnen. Nun stellt man sie an die Wärme und bäckt sie erst nach 12—18 Stunden. Sie müssen hell bleiben.

Schokolade-Gueteli.

250 Gr. Haselnüsse werden gestoßen und mit 300 Gr. Zucker, 200 Gr. guter Schokolade, 40 Gr. Kartoffelmehl und dem Schnee von 4–5 Eiweiß tüchtig verrührt. Von diesem Teig setzt man mit einem Löffel kleine Häufchen auf ein gefettetes Blech und bäckt sie im schwach geheizten Ofen.

Kokosnußmakrönli.

50 Gr. Butter und 50 Gr. Zucker werden zu Rahm geschlagen, dazu der steife Schnee von 3 Eiweißen gegeben; ferner 250 Gramm Eiweißpulver oder Mehl mit 1 Theelöffel Backpulver, ein Stäubchen Salz und zuletzt 250 Gramm geriebene, getrocknete Kokosnuß. Man mische alles zu einem sehr steifen Teig, falls nötig füge etwas Wasser hinzu. Davon setze man kleine Häufchen auf ein gebuttertes Blech und backe sie sofort.

Braune Lebkuchen.

1/2 Liter Honig (auch Kunsthonig) wird siedend gemacht, 50 Gr. fein geschnittenes Zitronat, 125 Gr. geschnittene Mandeln dazu gegeben, dann Mehl hinzu genommen, bis sich der Teig verarbeiten läßt. Er wird zwei Messerrücken dick ausgewallt, ausgestochen und auf mehlbestreutem Blech gebacken. (Statt Zitronat kann man auch etwas geriebenen Ingwer nehmen.)

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost".

Gesundheitspflege.

Vorbeugungsmaßnahmen gegen Katarrhe.

Obgleich viele Leute im Sommer und Herbst Abhärtungsübungen vornehmen, kommen sie doch in der Übergangszeit meistens kaum ohne Katarrh davon, weil sie bei der naßkalten, nebeligen Witterung eines vergessen: das richtige Atmen. Zu dessen erster Regel gehört aber das Atmen bei geschlossenem Munde durch die Nase. Wird doch die den Lungen zugeführte kalte Luft in diesem, von der Natur dazu bestimmten Organ vorgewärmt und somit die Reizung der zarten inneren Schleimhäute verhütet. Aber auch das Sprechen sollte bei kaltem, nebeligem Wetter auf der Straße, an zugigen Ecken und auf der Straßenbahn möglichst vermieden werden. Daß daneben eine vernünftige Bekleidung Hand in Hand gehen muß und namentlich die Füße warm und trocken gehalten werden müssen, ist selbstverständlich. Sind Schuhwerk und Strümpfe infolge ungünstiger Witterung doch durchnäßt worden, so sind sie sofort beim Nachhausekommen zu wechseln, da sie andernfalls dem Körper zuviel Wärme entziehen und die so gefürchtete Erkältung mit ihren Folgeerscheinungen begünstigen. Dr. R. Sch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Natürliche Erziehung.

Die Erziehung soll anfangs nur auf die äußern Sinne beschränkt werden; denn der Mensch ist sinnlich, noch mehr das Kind. Die Entwicklung der innern Sinne geschieht später. Ein Knabe, der auf seinen äußeren Sinnen und seinem jugendlichen Frohsinne angemessenen Wegen in das Gebiet des Wissens eingeführt wird, muß trefflich am Geiste gedeihen. Beachtet man bei der guten Aufführung eines Kindes in der Belohnung seine Sinne, und sucht durch diese auf sein Inneres zu wirken, und hier Aneiferung zum Fleiß und weiterer guter Aufführung zu wecken, so sollte dies bei der Bildung der inneren Sinne um so mehr geschehen, da der sinnliche Weg zur innern Anschauung führt, und man sollte einen solchen wählen, der zugleich das Innere anspricht, bildet und nicht verdirbt; — wie dies der Fall ist, wenn man die Kinder z. B. mit schönen Kleidern belohnt. Die schicklichsten Belohnungen für Kinder sind ein Spaziergang, ein Buch mit Abbildungen aus der Naturgeschichte, oder gute Erzählungen, wodurch Sprache und Geschmack gebildet werden. Besonders empfehlenswert sind bildliche Darstellungen aus der Geschichte; denn die Rede wirkt nur sukzessiv und für das kindliche Alter minder bleibend, aber die sinnliche Anschauung durch das Bildliche dringt plötzlich ein, und das Gedächtnis hat den Sinn des Gesichtes zur Stütze, was bei Kindern die geschichtliche Belehrung ungemein erleichtert.

A. W.

Gartenbau und Blumenkultur.

Eine Obstausstellung,

die gut orientiert hat über den diesjährigen Ertrag an Koch- und Tafelobst, war kürzlich in der Verkaufshalle des Lebensmittelvereins Zürich zu sehen. Über vierzig Sorten, übersichtlich nach ihrer Verbrauchszeit geordnet, boten ein überraschend schönes Bild von der Entwicklung unseres schweizerischen Obstbaus. Auch dem Tafelobst, das in prächtigen Exemplaren vorlag, scheint der Obstbauer heute die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Die ausgestellten Früchte stammten aus den Kantonen Wallis, Thurgau und Aargau, dem Wehntal und „Amt" — den Hauptbezugsgebieten des Lebensmittelvereins Zürich.

Haltet Nachschau bei Kartoffeln und Gemüsen.

Im allgemeinen ist die Haltbarkeit der Kartoffeln und des Gemüses in trockenen Jahrgängen erheblich größer, als in nassen. Beobachtungen an den diesjährigen Vorräten haben aber jetzt schon gezeigt, daß im heurigen, doch sonst so trockenen Jahre die geernteten Kartoffeln und besonders Wurzel- und Kohlgemüse von erheblich geringerer Haltbarkeit sind, als zu erwarten war. Die Ursache dieser Erscheinung besteht darin, daß infolge der Trockenheit Kartoffeln und Gemüse zu früh abstanden und dann bei plötzlichem Eintritt von Regenwetter im August nochmals frisch austrieben und reichlich Feuchtigkeit in sich aufnahmen. Es ist daher sehr notwendig, das eingekellerte Gemüse schon jetzt allwöchentlich mindestens einmal nachzusehen und alles Schadhafte sofort zu entfernen. Auch bei der Entnahme von Gemüse zum Kochen lese man immer zuerst dasjenige heraus, das

zu faulen beginnt und zum mindesten fäulnisverdächtig, also nicht mehr ganz gesund und frisch aussieht.

Desgleichen müssen alle schon im September-Oktober eingekellerten Kartoffeln jetzt nochmals an sonnigen, hellen Tagen sorgfältig erlesen und alle sich vorfindenden trocken- und naßfaulen, sowie auch alle bereits angesteckten oder auch nur krankheitsverdächtigen Knollen herausgesucht, an der Luft getrocknet und dann verbrannt werden. Man werfe die kranken Kartoffeln aber nicht auf den Düngerhaufen oder in die Abtrittgrube, weil sie sonst wieder mit dem Dünger in den Boden gelangen und diesen durchseuchen.

Sehr wichtig für die Haltbarkeit von Obst, Gemüse und Kartoffeln ist auch die stete Zufuhr von frischer, trockener Luft bei niedriger, jedoch frostfreier Temperatur. Man lasse daher auch im Winter bei weniger kaltem, trokkenem Wetter tagsüber die Fenster der Aufbewahrungsräume offen und schließe sie erst bei Eintritt stärkern Frostes oder bei stark windiger, nebliger oder regnerischer Witterung. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

76. Antwort 73 in der letzten Nummer des „Hauswirtschaftl. Ratgebers" gibt Ihnen Antwort auf Ihre Frage betr. Kochbuch für die **fleischlose Küche.** — Es sind ferner noch zu empfehlen: „Diätetische Speisezettel u. fleischlose Kochrezepte", zusammengestellt von Alice Bircher (Verlag Otto Salle, Berlin W 30); „Vegetar. Küche", praktischer Leitfaden (mit Speisezetteln) von Frau Martha Rammelmeyer (Bern, Wagnersche Verlagsanstalt). Jede gute Buchhandlung wird Ihnen diese Bücher besorgen. E.

79. Man kann auch durch **Geflügelzucht** einen sichern Erwerb finden, wenn man den Beruf gründlich, wie irgend einen andern, erlernt hat, ein passendes Grundstück besitzt und mit entsprechendem Betriebskapital anfängt. Aber auch dann fange man klein an und erweitere nur sukzessive. Innere Befriedigung kann auch dieser Beruf gewähren, wenn er in seiner Tiefe erfaßt wird. Es kommt ganz auf die Persönlichkeit an! H.

80. Ich behaupte, **Inlaid- und Linoleumböden** sollten von Zeit zu Zeit aufgewaschen werden, sie bleiben dann viel klarer. Ein Versuch wird Sie von der Richtigkeit dieses Rates überzeugen. Verderben können Sie nichts dabei. A.

Fragen.

81. Wer nennt mir eine **Kartoffelsorte** (und Bezugsquelle), die nicht zerfällt und einen wirklich guten Salat ergibt? Ich habe schon die verschiedensten Sorten (Schaffhauser etc.) probiert, aber keine gefunden, bei der die Scheiben ganz geblieben wären. Besten Dank zum voraus. Hausfrau.

82. Wer gibt Rat, wie man alte **Stoffresten** aller Art, alte Filzhüte von Herren und Damen, die ein Umformen nicht lohnen, gut verwenden kann im Haushalt? Sparsame.

83. Ich finde, man sollte die gestrickten wollenen **Jacken,** die im Winter viel getragen werden, im Sommer als Morgenjacken, in Baumwolle ausgeführt, in einer gefälligen Form in zwei verschiedenen Farben gestrickt zu verwenden suchen. Sie wären kleidsam, leicht waschbar und man wäre darin besser angezogen, als in den stoffreichen Matinee, die einem bei der Morgenarbeit mehr hinderlich als förderlich sind. Wer könnte ein solches Muster entwerfen und zur Verfügung stellen? Lena.

84. Wie kann ich ohne große Auslagen, aus Material, das der Haushalt abwirft, unsern **Christbaum** schmücken? Für Wegleitung dankt Hausfrau in B.

Speisefett.

Die Naturprodukte überseeischer Länder wurden von jeher der Küche auch in Form von Speiseölen und -fetten zugeführt. Sie sind, in guter Qualität, auch heute noch überall willkommen, wo der hohe Preis der Butter ihre ausschließliche Verwendung zur Speisebereitung verbietet. In neuester Zeit wird auch der Ölgehalt der Erdnüsse durch ein zweckmäßiges Fabrikationsverfahren der Hauswirtschaft dienstbar gemacht. Das fertige Produkt wird unter dem Namen „Astra" in den Handel gebracht. (Fabrik in Glockenthal b. Thun.) Die Erdnüsse (und Sesamsaat) werden bei der Fabrikation auf mechanischem Wege gesiebt, enthülst und geschält, kommen dann in die Brecher und Mühlen, in die Pressen, wo durch hydraulischen Druck das Öl ausgepreßt wird. Alle in dem Rohöl noch enthaltenen Unreinigkeiten werden nun durch Filtration, Neutralisation, Waschen und Desodorisation entfernt. Das Endprodukt ist frisches, klares Speiseöl, das in Fässer abgefüllt in den Handel kommt. Ein anderer Teil des Speiseöls hat einen Härtungsprozeß durchzumachen: der Schmelzpunkt des Öles wird dabei derart erhöht, daß das flüssige Öl sich in festes Fett verwandelt. Diese Behandlung übt auch eine destillierende und reinigende Wirkung aus, wodurch das Fett den Vorzug erhält, daß es nicht mehr ranzig wird und jeden unangenehmen Beigeschmack verliert. — Das der Erdnuß entzogene Fett hat einen 100 % Fettgehalt, ist leicht verdaulich, ergiebig und kann beim Kochen und Braten gleich gute Verwendung finden.

□