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

Band: 29 (1922)

Heft: 10

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: 04.07.2025

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. 10. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 3. Juni 1922.

Pfingsten.

Es blüht die Erde. Die Halde am Bergwald
Trägt hunderttausend Wunder am Herzen
In hunderttausend feinen Bergblumen,
Die da stehen und nicken im Wind.
Ich beuge mich nieder, und mit schmeichelnden Händen
Streichle ich ein paar Blumengesichtlein,
Die sich samtweich hinducken unter den Fingern.
Dann aber faßt's mich in jubelndem Sturm:
Ich fühle es, wie mich Schwingen fortreißen
Von dem heiligen Herzen der blühenden Erde,
Erdenschöpfer — an dein Herz. Dora Stieler.

□

Moderne Blumen.

(Nachdruck verboten.)

„Modern" ist eigentlich nicht der richtige Ausdruck, denn die Blumen, die heute als modern gelten, sind die Blumen unserer Großmuttergärten, nur viel schöner und viel reicher in Farben und Nuancen. Die Blumenkultur hat in der letzten Zeit ganz erstaunliche Fortschritte gemacht; sie erweitert jedes Jahr die Zahl und Schönheit der Pflanzen und Blumen, und züchtet Altes und Abgebrauchtes zu neuen Reizen und Vollkommenheiten.

Heute sind es vorzüglich Staudenpflanzen, die der Gärtner in Neuanlagen und in alte Gärten pflanzt, denn es ist ihm gelungen, die Fehler der alten Pflanzen, die sie oftmals bis zur Häßlichkeit entstellten, auszumerzen und sie überdies entweder zu größerer Blüte oder zu einer größeren Farbenvielfältigkeit zu bringen. Dies ist in erster Linie beim Phlox der Fall. „Der Nichtkenner der modernen Stauden-Phloxe", sagt eine Fachzeitung, „tue seine etwaigen Phloxbegriffe in die Rumpelkammer, in die so viele Dinge gehören, die heute überall in den Gärten Platz kosten." Während früher der Phloxflor nur vier bis sechs Wochen dauerte, schmücken heute diese Blumen von Anfang Juli bis Ende September in beinah ununterbrochener Blüte den Garten, und ihre Farben leuchten so stark, daß ein paar Dolden einen ganzen kleinen Gartenteil oder ein Zimmer beherrschen.

Dasselbe gilt vom Rittersporn. Früher eine beinah unscheinbare Pflanze, liegt sie heute in derartiger Veredlung vor, daß nicht nur ihre Großblütigkeit, sondern hauptsächlich ihre Farbenvielfältigkeit als wahre Wunder aufgefaßt werden können. Vom nachtblauen Rittersporn bis zur hellblauen, sanft wirkenden Blume sind alle Nuancen vorhanden, und von einer Staudengruppe geht ein Farbenzauber aus, dem man sich nicht leicht entziehen kann. Ebenso vervollkommnet hat sich die Goldraute. Heute benützt sie der Gärtner mit Vorliebe für starke Effekte. Nichts schöneres kann man sich denken, als Goldrauten auf einem grünen Hecken-Hintergrund. Und gleiche Effekte lassen sich mit Prachtspiräen, die den früheren grünlich-

weißen und derben rosafarbenen Blumen in nichts mehr gleichen, sondern heute in den verschiedensten Farbenskalen, in grün, rubin, milchweiß strahlen, erzielen. Auch die Staudenaster, jenes anspruchslose und freundliche Blümchen, hat sich wunderbar entwickelt. Neben den gedämpften Farben von früher sind heute Lila und Rosa zu sehen.

Modern sind auch andere Blumen, die eine zeitlang in Acht und Bann getan wurden, aber heute in neuer Pracht und veredelt erstehen. Welch wunderbare Farben, vom zartesten Rosa bis zum tiefdunkeln Violett, weist die Gladiole auf. Ihr ähnlich ist die Fackellilie, die heute mit Vorliebe auf einen dunkeln Untergrund, von dem sie sich in weithin strahlender Pracht abhebt, gepflanzt wird. Eine „moderne" Blume ist namentlich die Zinnie geworden. Bei der heutigen Vorliebe für Gelb nicht nur für Kleider, sondern auch für Blumen und namentlich in Gartenanlagen ist diese Blume, die heute in allen Gelbschattierungen, vom zartesten Gelb bis zum dunkeln Braun zu haben ist, unentbehrlich. Sie und die Aster sind auch dem Blumenbinder unentbehrlich. Wohl die größte Sorgfalt in der Züchtung wurde der Aster gewidmet. Wer hat nicht schon ihre prachtvollen, satten oder zarten Farbentöne und ihre schönen Formen bewundert. Heute kommt sie dem Bedürfnis nach Gelb in weitestem Maße nach. Noch beliebter als die offene und gefüllte Aster ist die Pomponaster mit ihren kugeligen Blüten. Sie ist recht eigentlich die Blume der Biedermeiermode, die heute durch den Blumenschmuck und durch die neuen Gartenanlagen geht, und auch die ungeübte Hand kann in einer Vase oder einer Schale wunderhübsche Arrangements dieser kleinen und lange Zeit vollständig verschmähten Blume erstehen lassen. — Auch die rote Päonie, die an manchen Orten als eigentliche Pfingstblume gilt, schmückt heute unsere Gärten in der Pracht neuer Farben. H. C.

Zur Krisis in der Landwirtschaft.

(Nachdruck verboten)

Wie eng der Hausfrauenberuf mit den wirtschaftlichen Interessen verknüpft ist und wie notwendig es ist, daß den Hausfrauen gründliche Kenntnisse vermittelt werden über die Vorgänge um sie her, zeigt die beginnende Krisis in der Landwirtschaft. Sie ist bedingt vorab durch die erschwerte Ausfuhr, dann durch die starke Einfuhr verschiedener Artikel und in der Folge durch das rasche Sinken der Preise. In erster Linie soll sich die Hausfrau beim Verbrauch von Milch- und Milchprodukten anders einzurichten suchen, wenn sie die Lage versteht und helfen möchte. Es ist nicht nur Pflicht, sondern auch Notwendigkeit, ein solches Verhalten wird aber auch von persönlichen Vorteilen begleitet sein.

Wir haben heute reichlich Milch zur Verfügung, auch Rahm, Butter und Käse. Die Preise sind beträchtlich gesunken und der Nährwert der Milch und Milchprodukte ist so groß, daß die Hausfrau ihren Speisezettel leicht derart bestellen kann, daß der Verbrauch größer, die Verwendung vielseitiger wird. Wir stehen zudem in der warmen Jahreszeit, wo man weniger Verlangen nach Fleischgerichten trägt, und gerne kühlende Speisen genießt.

Reichlicher Milchgenuß wird nicht ohne Einfluß auf die Gesundheit der Kinder bleiben. Milch nährt und löscht auch den Durst; Milch mit Heidel- oder Erdbeeren ist eine überaus wohlschmeckende Speise, die jung und alt gerne genießt. Sie dient auch zur Zubereitung von Suppen, Breien (Mehl, Milch, Grieß, Reis, Mais) zu Aufläufen, Puddings, Cremen, Gerichten, die allgemein beliebt und auch sehr nahrhaft sind. Reichlicher Verbrauch von Käse, soweit man Vorliebe dafür hat, und ihn gut verträgt, sollte auch angestrebt werden. Nudeln, Hörnli, Makkaroni und Knöpfli werden durch Beigabe von geriebenem Käse sehr nahrhaft

und wohlschmeckend und den Käskuchen werden wohl wenige ablehnen, wenn ihn die Hausfrau selber zubereitet hat.

Auch der Sauermilch sollte viel mehr Beachtung geschenkt werden; sie ist erfrischend, leicht verdaulich. Auch Kinder werden sich daran gewöhnen, wenn Zucker oder Zucker und Zimt darüber gestreut wird. Es sind in der Regel die Erwachsenen, die durch ihr Verhalten die Sauermilch in „Mißkredit" bringen und so die Kinder veranlassen, sie ebenfalls zurückzuweisen. Sauermilch läßt sich auch zu Küchlein, Kuchen und Aufläufen sehr gut verwenden. Hausfrauen, die im Besitze eines guten Brat- und Backofens sind oder mit Wunderkasserole und Wunderpfanne hantieren, werden manchen guten Auflauf, manchen Kuchen herstellen können, wobei frische, gekochte oder saure Milch den Hauptbestandteil bildet.

Kefir, Yoghurt, Junket sind ebenfalls Milchpräparate, die Gesunden und Kranken sehr zuträglich sind und namentlich während des Sommers gerne genossen werden. Es existiert ein empfehlenswertes Büchlein: „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt", herausgegeben von Frl. Marie und Laura Barth, Schleitheim, das für die Hausfrauen und Leiterinnen größerer Haushaltungen und Anstalten wertvolle Angaben, Rezepte und Anregungen enthält und in jetziger Zeit die beste Anleitung zu reichlicher Verwendung der Milch und Milchprodukte gibt.

Wenn wir uns als Hausfrauen die reichliche Milchverwertung zur Aufgabe machen, unterstützen wir die Land- und Milchwirtschaft, da die Nachfrage aus Käsereien und Milchgesellschaften (Condensmilch) sowie Schokoladefabriken sehr nachgelassen hat. Betrachten wir die Kinder, die den Schulhäusern zueilen, so hat man oft den Eindruck, daß sie besser genährt werden sollten. Man macht oft die Entdeckung, daß der Milchverbrauch in einzelnen Familien in keinem Verhältnis zu der Zahl der Glieder steht. Besonders hier wäre ein vermehrter Milchverbrauch im Interesse der Volksgesundheit wie der Volkswirtschaft sehr zu empfehlen. Es ist auf bessere, zweckmäßigere Ernährung zu dringen; Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind Kapitalien, die sich gut verzinsen und auf deren Erwerb mehr Sorgfalt verwendet werden sollte.

Das Sinken der Milchpreise und dementsprechend auch der Preise der Milchprodukte gibt die beste Gelegenheit, ein Naturprodukt wieder höher einzuschätzen, das zum Aufbau und Erhaltung der Lebenskraft dient. Es sollte in erster Linie zum Verbrauch herangezogen werden, was unser Land produziert und die gegenwärtige Lage der Landwirtschaft fordert die Mithilfe der Verbraucher. Erinnern wir uns noch der Milchnot des letzten Winters 1920 auf 1921, so werden wir dankbar den Überfluß verwenden, unserer Familie, unsern Kindern zum Segen, wie auch den Produzenten zum Vorteil.

R. Gutersohn.

□

Das Budget einer deutschen Hausfrau einst und jetzt.

(Nachdruck verboten.)

Die abnormen wirtschaftlichen Verhältnisse, die der Krieg gezeitigt hat, machen sich nicht nur in Industrie und Handel, nicht nur im Erwerbsleben unangenehm bemerkbar, von allen Seiten hört man nicht minder klagen über die so außerordentlich erschwerte Lebensführung. Nirgends aber sind diese Klagen so berechtigt, als in den Kreisen des Mittelstandes in Österreich und Deutschland. Von der üblen Lage einer deutschen Hausfrau des gebildeten Mittelstandes macht man sich hinter den deutschen Grenzpfählen kaum eine Vorstellung. Einen dienstbaren Geist kann sie sich schon längst nicht mehr halten; Gehalt, Versicherungen, Krankenkasse und Steuer für eine Hausangestellte

betragen mindestens 400 Mark im Monat. Die Verpflegung kostet 25 Mk. täglich; Wohnung und Heizung sind nicht unter 100 Mk. monatlich, die Weihnachtsgratifikation nicht unter 500 Mk. einzustellen; das macht zusammen mehr als 15,500 Mk. jährlich. Das ganze Einkommen vieler vor dem Kriege als wohlhabend geltender Rentner ist kaum größer, und diese Bedauernswerten nagen heute am Hungertuche. Eine Familie von 3—4 Personen kann sich bei äußerster Sparsamkeit nicht für weniger als 2250—3000 Mk. monatlich satt essen; sie findet unter 13,000 Mark jährliche Miete keine Wohnung mit Heizung. (Die Kohlen sollen in Zukunft noch wesentlich teurer werden!) Ein einfacher Damen-Wintermantel aus leidlich haltbarem Stoff kostet 2000—3000 Mk., ein Paar gute wollene Strümpfe sind nicht unter 60—80 Mk., ein Paar gute Stiefel nicht unter 450 Mk. zu haben. Männerkleidung stellt sich entsprechend höher.

Ein anschauliches Bild von den wirtschaftlichen Verhältnissen gibt ein Besuch auf den Wochenmärkten (obgleich man hier noch billiger kauft, als in den Läden). Man bezahlt zurzeit für 1/2 Kilo Margarine 36—38 Mk., für 1/2 Kilo Butter 44 Mk., für Kartoffeln 3.—, Kohl 4.80, Äpfel 9.50—17 Mk., für 1/2 Kilo Schweinefleisch 48—56 Mk., Rindfleisch 44—56 Mk., Kalbfleisch 28—40 Mk., für 1 Ei 4 Mk., 1 Liter Milch 10 Mk., 1 Brot 16 Mk., 1/2 Kilo Zucker 12 Mk., Kaffee 110 Mk., Schokolade 64 Mk. usw.

Tausende von gebildeten Familien sehen das ganze Jahr über weder ein Theater noch hören sie ein Konzert. Die Preise für die Eintrittskarten (20 bis 300 Mk.) sind ihnen unerschwinglich. Ebensowenig sind sie in der Lage, Speisehäuser oder Konditoreien aufzusuchen; selbst das Fahren in den Straßen- und Untergrundbahnen müssen sie auf das Äußerste beschränken, weil sie nicht imstande sind, die 3 Mk. zu erübrigen, die man anstatt der einstigen 10 Pfg. heute bezahlen muß. Unzählige fristen ihr Leben nur aus dem Verkauf aller nur irgend entbehrlichen Gegenstände, oft alter Familienstücke, und sie sehen resigniert dem Tage entgegen, an dem es nichts Verkäufliches mehr geben wird. Besonders traurig ist es, daß sich ältere, erholungsbedürftige Personen dieser Kreise in den heißen Monaten keinen Landaufenthalt mehr gönnen können und daß schwächliche Kinder in den Sommerferien mit ihren Eltern in der Stadt bleiben müssen, weil die Preise für die Eisenbahnfahrten um das 20fache gestiegen sind. Nur Kriegs-Gewinnler, Großindustrielle, die gut bezahlten, gelernten Arbeiter und — Ausländer aus valutastarken Ländern führen in Deutschland noch eine menschenwürdige Existenz. Die Hausfrau des gebildeten Mittelstandes ist wahrlich nicht zu beneiden, solange sie ihre Milch des Morgens bei Wind und Wetter selbst am Wagen holen muß und so lange sie gezwungen ist, um 5 Kilo Kartoffeln „Polonaise" zu stehen, nicht zu reden vom Kohlentragen und anderen ähnlichen Beschäftigungen. Besser wird es kaum werden, ehe die Valutafrage nicht geregelt und die Welt aus einem scheinbaren in einen wirklichen Friedenszustand versetzt worden ist. L. M.

Haushalt.

Um unansehnlich gewordenen Ledergürteln

wieder ihren schönen Glanz zurückzugeben, gibt es zweierlei Verfahren. Will man den Gürtel auf trockene Weise bearbeiten, so reibt man ihn mit einem feinen Pinsel mit Alaun ein, bürstet darauf das Pulver ab und reibt mit einem weichen Lederlappen so lange nach, bis der alte Glanz wieder erstanden ist. Will man eine feuchte Reinigung vornehmen, so reibt man den Gürtel mit Weingeist gründlich ab und poliert mit dem weichen Lederlappen nach, bis der Gürtel trocken und glänzend ist. M. A. T.

Will man Glas, Porzellan, Steingut,

also dickwandige Gefäße oder solche mit ungleichförmigem Boden ohne Gefahr erhitzen, so muß man dafür sorgen, daß die Erhitzung

recht langsam und gleichmäßig erfolgt, etwa in der Backröhre. Dann hat die Wärme Zeit, die dicke Wandung gleichmäßig zu durchdringen. Das Springen dickwandiger Gefäße erfolgt, wenn sie von innen erhitzt und von außen gekühlt werden. Dickwandige Trinkgläser springen, wenn man heiße Getränke eingießt; wenn man aber vorher einen silbernen Löffel einstellt, so zieht er aus dem Eingegossenen die stärkste Hitze heraus und vermittelt sozusagen den Temperaturwechsel, so daß das Gefäß meistens nicht mehr springt, besonders dann nicht, wenn der Löffel groß ist. Silber eignet sich dazu besser als alles unedle Metall, weil es die Wärme mehr als doppelt so schnell fortleitet. — Frischgefüllte Einmachgläser dürfen, solange sie kochend heiß sind, nicht an die kühle Luft gestellt werden, wenn man sie nicht der Gefahr des Springens aussetzen will. Ebensowenig darf man sie in kaltes Wasser einstellen. Je größer die Glasgefäße sind, um so empfindlicher sind sie gegen Temperaturwechsel. Dr. E. Sch.

Petersilie behält ihr volles Aroma

und ihre schöne grüne Farbe nur dann, wenn man sie kurz vor dem Anrichten den Speisen zusetzt. Auch sollte man die ungefüllte der gefüllten als Speisewürze vorziehen, da sie einen kräftigeren Geschmack besitzt. Dagegen eignet sich die krause ihres schönen Aussehens wegen wieder besser zum Garnieren der Speisen.

Spitzblättriger Spinat

sollte beim Einkauf dem breitblättrigen vorgezogen werden, da er einen viel feineren und milderen Geschmack besitzt.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Kräutersuppe mit verlornen Eiern, *Nelson-Koteletten, Käfen, neue Kartoffeln, †Tutti-frutti.

Montag: Geröstete Hafermehlsuppe, Kartoffelomeletten, Kopfsalat, Geleezwiebäcke.

Dienstag: Einlaufsuppe, *Leberspießli, Dörrbohnen, Salzkartoffeln, *Quarkcreme.

Mittwoch: Mangoldsuppe, †Reisring mit Spargeln, *Rhabarberbrot.

Donnerstag: Erbssuppe, †Roastbeef, *Kartoffelspätzli, Kressesalat.

Freitag: Gemüse-Kartoffelsuppe, †Scheiterbeige, Sterilisierte Früchte.

Samstag: *Buttermilch-Suppe, †Spanisch-Frikko, *Rettigsalat.

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.

Buttermilchsuppe (sehr schmackhaft).

Damit die Buttermilch beim Kochen nicht gerinne, mischt man stets etwas angerührtes Mehl darunter, und läßt sie dann auf starkem Feuer kochen, wobei man stetig rührt. Man kann, je nach Geschmack, vorher weichgekochte Grütze oder Reis u. s. w. in die Suppe geben. B.

Nelson-Koteletten.

6 Hammelkoteletten, 250 Gr. Bratwurstfülle, 1/2 Zitrone, 20 Gr. geriebener Käse, 20 Gr. Butter, 2 Löffel saurer Rahm, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, 50 Gr. Fett. Die Koteletten werden in bekannter Weise zugerichtet, geklopft und mit folgender Farce auf der obern Seite bestrichen: Die Bratwurstfülle wird mit Zitronensaft, fein gewiegten Zwiebeln und den übrigen Zutaten samt etwas Gewürz vermengt. Man streicht sie auf die Koteletten und brät diese unter fleißigem Begießen in Fett mit etwas Olivenöl entweder in der Pfanne oder im Bratofen (3/4 Stunden).

Leberspießchen.

1/2 Kilo Kalbsleber, 1 Kalbsnetz, Salbeiblätter, 100 Gr. Speck, 40 Gr. Fett, Salz, Pfeffer. Von dem Kalbsnetz werden handgroße Stücke geschnitten und bereitgelegt. Die Leber schneidet man in zirka 7 Zentimeter lange und 3 Zentimeter breite, dünne Streifen. Auf das Netz kommt nun zuerst das Salbeiblatt, der leicht gesalzene Leberstreifen und ein Stückchen Speck. Man rollt dies zu einem Paketchen zusammen und spießt je 5—6 solcher Rouladen an ein Holzstäbchen, welches dann in heißes Fett gelegt wird, bis die Leber durchgebraten ist, was in 5—10 Minuten der Fall ist. Das Hölzchen ist vor dem Servieren zu entfernen. „Gritli in der Küche."

Hopfen-Spargel.

Die jungen zarten Triebe des Hopfens werden in Büschelchen gebunden, in wenig Salzwasser weichgekocht (ca. 1/4 Stunde) und dann mit einer holländischen Sauce angerichtet.

Kartoffelspätzli (Unterengadiner Rezept.)

250 Gr. Mehl, zwei Eier, drei geriebene rohe Kartoffeln und etwas Salz werden mit Milch zu einem dicken Teig verarbeitet. Der Teig wird auf einen flachen Holzteller gebracht und davon mit einem Messer Klößchen in siedendes Wasser geschlagen oder durch ein Klößchensieb in dasselbe getrieben. Sobald die Klößchen auf der Oberfläche des Wassers

erscheinen, zieht man sie auf eine Platte, gibt geriebenen Parmesankäse bei und überbrennt sie mit heißer Butter.

„Kochrezepte bündner. Frauen."

Rettigsalat.

1 Kilo Rettig (weißer, großer), 50 Gr. Olivenöl, 2 Zitronen, Salz. Der geschälte Rettig wird fein gerieben (mit der Maschine oder am Reibeisen) und mit Salz, Öl und Zitronensaft vermischt. Man kann den Salat mit 1 Deziliter Rahm verfeinern.

Rhabarberbrot.

1 Kilo Rhabarber, 400 Gr. Zucker, 1 Deziliter Wasser, 500 Gr. Brot, Backfett. Die sauberen Rhabarberstengel werden fein geschnitten und mit 1 Deziliter Wasser und Zucker 1/4 Stunde gekocht. Die dünnen Brotschnitten werden in viel heißem Backfett schwimmend gelb gebacken. Nun legt man eine Lage derselben in eine mit Wasser ausgespülte und mit Zucker ausgestreute, glatte Form, gibt Rhabarbermus darauf, dann wieder Schnitten und so fort. Man drückt das Ganze ein wenig an die Form und läßt es über Nacht, oder wenigstens ein paar Stunden an kaltem Ort stehen. Vor dem Servieren wird die Speise gestürzt; sie kann auch warm aufgetragen werden, wenn man sie nicht stürzen will.

Quarkcreme.

500 Gr. Quark, 1 Liter Milch, 300 Gr. Hagebuttenkonfitüre. Quark und Konfitüre werden tüchtig durchgerührt und nach und nach die Milch dazu gequirlt. Statt Hagebuttenkonfitüre kann man auch Traubenkonfitüre, Gelee oder beliebigen Sirup verwenden.

Hefekuchen mit Sauce (Savarin).

250 Gr. Mehl, 10 Gr. Hefe, 2 Deziliter Milch oder Rahm, 100 Gr. Zucker, 2 Eier, 50 Gr. Butter, 1/2 Orangenschale. Sauce: 3 Deziliter alkoholfreier Wein oder Fruchtsaft, 3 Deziliter Wasser, 1 Zitrone, 100 Gr. Zucker, 50 Gr. Sultaninen oder Rosinen. Die Hefe wird mit schwach lauer Milch aufgelöst, ein wenig Mehl beigerührt und der Vorteig zum Aufgehen beiseite gestellt. Nachher rührt man das übrige Mehl, den Zucker, die Eier und die zerlassene Butter mit dem abgeriebenen Gelben einer Orangenschale dazu, klopft den Teig tüchtig und läßt ihn über Nacht in Stubenwärme gut aufgehen. Anderntags wird er in einer mit Butter gut ausgestrichenen Form gebacken und nach dem Stürzen noch warm mit folgender Sauce übergossen. Sauce: Die gewaschenen Sultaninen werden mit dem Wasser 5 Minuten gekocht, Zucker, Zitronensaft und ein wenig Abgeriebenes der Schale, sowie der Wein beigemischt und heiß auf den Savarin gegossen.

Moussierende Rhabarberlimonade.

1 Kilo Rhabarberstengel, 1 Kilo Zucker, 7 Liter Wasser. Die gewaschenen Rhabarberstengel werden ungeschält sehr fein geschnitten, mit einem Holzstößel gequetscht, mit 6 Liter Wasser und dem Zucker in einem Steingut- oder tadellosen Emailhafen, oder gut verzinntem Geschirr an die Sonne oder sonst an die Wärme gestellt. Sobald Gärung eintritt, wird die Limonade abgeseiht und der im Tuche zurückgebliebene Rhabarber noch mit 1 Liter heißem Wasser abgespült und in Flaschen gefüllt. (Die Korkzapfen festbinden!) Durch Auspressen des Rhabarbers würde die Limonade trübe. Da sie stark moussiert, empfiehlt es sich, die Flaschen beim Gebrauch jeweilen in einen Krug zu entleeren.

„Reform-Kochbuch" von Ida Spühler.

Gesundheitspflege.

Der natürlichste, einfachste und wirksamste Wundheiler ist das Sonnenlicht, sowohl für kleine Verletzungen wie für größere Wunden, Quetschungen u. dergl. Durch die Sonnenkraft wird die offene Wunde eingetrocknet, den Eiterstoffen ihr Nährboden entzogen, die Bildung von neuem gesunden Gewebe begünstigt, also die Heilung beschleunigt. Die unverbundene Wunde wird der direkten Sonne täglich mehrere Stunden ausgesetzt und nachher mit einem leichten, trockenen Verbande versehen zum Schutz gegen äußere Verletzung. Bald bildet sich bei schweren Wunden und sogar bei (skrofulösen) Vereiterungen eine reine schöne Heilhaut.

Jetzt ist die günstigste Zeit zum Beginn einer zielbewußten Abhärtung des Körpers gegen Erkältungen und andere Fährlichkeiten der kälteren Jahreszeit. Besonders empfehlenswert hierzu sind feuchte, kräftige Abreibungen mit einem groben (Hand-) Tuch, die man am besten morgens aus der Bettwärme heraus vornimmt. Darauf tüchtiges, trockenes Abreiben. Sofort nach der Entkleidung streicht man reibend mit den warmen Handflächen sehr schnell über die ganze Haut von Rumpf und Gliedern. Unerläßliche Bedingung für jede Wasseranwendung ist vorherige wohlige Wärme des Körpers, namentlich der Füße.

Viel milder als Wasser wirkt Luft. Schon kleine Kinder lasse man in der Sonnenwärme fast unbekleidet im Zimmer umherspringen; solch Luftbad ist ein sehr mildes, kräftigendes und wachstumförderndes Kurmittel.

Die umfassendste, allerwirksamste Gesundheitskur aber besteht im Wandern, namentlich im Bergsteigen. Nur beim Wandern atmet man das eigentliche Lebenselixir, die

reinste, sauerstoffreichste Luft in vollen, tiefen Zügen ein zur Kräftigung der Lunge, zur Verbesserung des Blutes, zur Ernährung und Auffrischung von Gehirn und Nerven. Alle Sinne, besonders Augen und Ohren, werden wohltätig angeregt, aber nicht ermüdet; Blutumlauf und Stoffwechsel werden mächtig gefördert, das Herz gekräftigt. Eine milde, aber wirksame Vibrationsmassage aller im Unterleib befindlichen Organe findet bei jedem Schritt statt, sie ist heilsam gegen verhängnisvolle Stauungen in Leber, Niere und Galle (Gallensteine, Gelbsucht), heilsam für das ganze Pfortadersystem (Hämorrhoiden, Krampfadern) und auch bei Stauungen in Magen und Darm zur Förderung der Verdauungstätigkeit, zur besseren Ausstoßung der unbrauchbaren Nahrungsreste und Zersetzungsstoffe. Dr. T.

Krankenpflege.

Verabreichung der Kost an Kranke.

Da Kranke meist einen geschwächten Verdauungsapparat haben, so darf man ihnen nur wenig und nur leichte Kost verabreichen, die rasch verdaulich und reich an Nährstoffen ist. Hübsches Geschirr, zierlich angerichtete Speisen auf sauberem Servierbrett gereicht, regen auch die völlig mangelnde Eßlust an. Ehe die Speisen dem Kranken vor Augen kommen, setze man ihn bequem zurecht, nachdem zuvor das Zimmer gelüftet wurde, erfrische ihm Gesicht und Hände durch Abreiben mit kühlem Wasser, lasse ihn den Mund spülen oder reibe bei kleinen Kindern mit kaltem Wasser und weichem Tuch die Mundhöhle aus und stütze den Rücken hinter dem Kopfkissen. Die Speisen dürfen nicht zu warm sein, damit der Patient ohne Unterbrechung essen kann. Man reiche nur ganz geringe Mengen, damit er bei größerem Appetit noch um eine weitere Portion bitten kann. Er fühlt sich durch den größeren Appetit schon gesünder und die entschwundenen Lebensgeister kehren um so leichter zurück. Mundspülen, Waschen und Zimmerlüften muß nach dem Essen wiederholt, das Bett aufgelockert werden, worauf der Kranke meist völlig befriedigt in stärkenden Schlaf versinkt. S.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Erziehung des Kindes zur Naturliebe.

Der Mangel an Naturliebe und Verantwortlichkeitsgefühl gegenüber der Natur liegt bei den meisten Kindern daran, daß ihnen die Liebe zu ihr nicht anerzogen wurde. Wie sie es als etwas selbstverständliches hinnehmen, daß sie von den Eltern verpflegt und gekleidet werden, so ist auch das Wachsen, Blühen und Gedeihen draußen in der Natur für sie etwas ganz selbstverständliches, das im Frühjahr kommen muß, um im Herbst wieder zu welken und zu vergehen.

Um den Kindern die Liebe zur Natur einzupflanzen und in ihnen gleichzeitig die Freude an ihr großzuziehen, hat man in Schulen Versuche angestellt, ihnen Blumen- und Pflanzenpfleglinge zu übergeben. Die erfreulichen Resultate, die dieses Vorgehen zeitigte, beweisen, daß das Kind nur der Anleitung bedarf, um Verständnis für eine Sache zu zeigen, der es bisher ziemlich gleichgültig gegenüber stand. An der Erweckung der Naturliebe des Kindes hat nicht nur die Allgemeinheit, sondern auch die Familie größtes Interesse, denn mit ihr erschließt sich ihm eine Quelle der Freude, und gleichzeitig trägt sie ungemein zur Veredlung des Charakters und Bekämpfung schlechter Eigenschaften bei.

So klein ist selbst die bescheidenste Wohnung nicht, daß sie nicht einige Fenster aufwiese, in denen Blumentöpfe oder -Kästen aufgestellt werden, und so arm ist keine Mutter, daß sie nicht einige Pflanzen für ihre Kinder beschaffen könnte; sie verfügt wohl auch über so viel Zeit, um sie in deren Pflege zu unterweisen. Dem Kinde sollte dann die Sorge für das Gedeihen der Pflanzen mit entsprechenden Verhaltungsmaßregeln ganz allein überlassen bleiben. Auch Mißgriffe, die es begeht, dienen ihm dabei als Lehre und können dazu beitragen, ihm seine Blumen noch lieber zu machen.

Lernt es dabei einsehen, wie vieler Sorgfalt und Pflege es bedarf, bis Blatt um Blatt sich ansetzt oder die erste Blüte sich zeigt, dann kann es kaum wieder voll Sorglosigkeit draußen in der Natur etwas zerstören. Es wird die Natur achten und lieben lernen und daran sein Gemüt bereichern. T. H.

Gartenbau und Blumenkultur.

Der Haus- und Zimmergarten.

Das Basilikum sollte in jedem noch so kleinen Hausgarten ein Plätzchen finden. Gibt doch das vollentwickelte, blühende Pflänzchen, das der Myrthe im Aussehen und Wuchs so ähnlich ist, im Winter mit anderen Küchenkräutern vereint, eine treffliche Würze, zu allerlei Suppen und Saucen, Klößen und Fischgerichten. Setzlinge sind in Handelsgärtnereien zu haben. Sie entwickeln sich rasch zu kleinen Bäumchen und Büschen, die selbst im Blumentopf auf dem Balkon oder Fensterbrett gut gedeihen. Man wähle als Würzpflänzchen jedoch das feingekrauste Basilikum, da das großblättrige mehr für Arzneizwecke Verwendung findet. M. A.

Das Vermehren der Schlingpflanzen.

Um Schlingpflanzen für Balkone und Veranden möglichst rasch zu vermehren, empfiehlt sich folgende sichere Methode. Man schneidet von den Ranken der Pflanzen einen 30—40 Cm. langen möglichst kräftigen Zweig ab und windet diesen an der inneren Fläche eines Blumentopfes so oft herum, daß nur ein kleiner Teil der Zweigspitze aus dem Topf hervorsteht. Darauf füllt man letzteren mit Heideerde, gießt ihn gründlich an und bedeckt ihn mit einer Glasplatte. Auf diese Weise treiben die Schlinggewächse viel schneller Wurzeln, als wenn sie in warmen Beeten gezogen werden. M. A. T.

Tierzucht.

Naschen und Stehlen der jungen Hunde

sind zwei üble Eigenschaften, die miteinander in enger Verbindung stehen. Macht der Besitzer die Erfahrung, daß sein Hund in dieser Hinsicht nicht zuverlässig ist, so muß er bestrebt sein, ihn womöglich auf frischer Tat zu ertappen, um ihn sofort zu züchtigen. Man kann den Hund auch auf Probe stellen, indem man versteckt sein Tun überwacht und zur rechten Zeit erscheint. R.

Zum Versenden von Kaninchen

wird man am besten eine Kiste mit gesonderten Abteilungen benutzen, denn mehrere erwachsene Tiere in einer Kiste zu versenden, ist nicht empfehlenswert. Sie beißen sich oft, beschmutzen sich oder sind sich sonst hinderlich, während in Kästen mit Abteilungen ein jedes für sich ist, genügende Luft und Bewegungsfreiheit besitzt und vor den anderen geschützt ist. R.

Frage-Ecke.

Antworten.

28. Ich möchte Ihnen raten, neben der **Rhabarber-Marmelade** mit Orangen noch solche mit gedörrten Aprikosen zu probieren. Auf 1 Kilo Rhabarber rechnet man 125 Gr. gedörrte Aprikosen und 1 Kilo Zucker. Die gut gewaschenen Aprikosen werden in so viel lauwarmes Wasser eingeweicht, daß sie gut davon bedeckt sind, und mindestens eine Stunde stehen gelassen. Inzwischen wäscht und rüstet man die Rhabarberstengel und schneidet sie ganz klein, ebenso die eingeweichten Aprikosen. Nun gibt man alles, auch das Einweichwasser, mit dem Zucker aufs Feuer, und kocht 20 bis 30 Minuten unter öfterem Umrühren, worauf die Konfitüre heiß in Gläser gefüllt wird. Läßt man sie vor Gebrauch mindestens acht Tage stehen, so nimmt der Rhabarber ganz das Aroma der Aprikosen an und selten wird jemand herausfinden, daß es Rhabarberkonfitüre ist. K.

32. Ich darf Ihnen das „Diamantin" als **Möbelpolitur** anraten. Ich benütze sie seit vielen Jahren und bin stets sehr zufrieden damit. Eine Flasche kostet 3 Fr. und hält viele Jahre. — Bezugsquelle: Herr Robert Haensler, Post Helvetiaplatz, Zürich 4.
Frau A. W. in St. G.

34. **Paidol** ist ein seit dreißig Jahren bekanntes Getreidepräparat, das hauptsächlich als Kinder-Nährmittel als Zusatz zur Milch schon für Säuglinge wie für größere Kinder als Brei Verwendung findet. Aber auch für Suppen, Mehlspeisen, Kuchen usw. wird es viel gebraucht. — Gratismuster und Rezepte senden Ihnen auf Verlangen die Fabrikanten Dütschler & Co., St. Gallen, Langgaß. F.

35. Verschiedene Fabrikate haben verschiedene Vorteile. Ich bediene mich immer des **Weck-Apparats** zum sterilisieren und bin sehr zufrieden damit. J. S.

37. Es existiert ein gutes Schweizerfabrikat der Savonnerie Sunlight Olten, „Twink" genannt, das zum **Färben von Kleidern** aller Art empfohlen werden kann. Wenn Sie Mißerfolge verhüten wollen, tun Sie gut, sich genau an die Gebrauchsanweisung, die den Paketchen beiliegt, zu halten. Sollten Sie zum Glätten gefärbter Kleider eine tüchtige, speziell hierauf geübte Glätterin suchen, so kann ich Ihnen mit einer Adresse dienen, vorausgesetzt, daß Sie in Zürich wohnen. Zürcherin.

Fragen.

38. In meinem Küchenschrank, der mir zur Aufbewahrung von im Gebrauch befindlicher Konfitüre und Fleischresten dient, habe ich beständig viel **Ameisen**, trotzdem ich den Kasten wiederholt ausgefegt und verschiedene chemische Mittel ohne Erfolg angewendet habe. Die Küche besteht vollständig aus Mauerwerk und hat einen Plättliboden. Woher kommen diese Ameisen und wie kann ich sie vertreiben? Für gütige Auskunft dankt Hausfrau.

39. Wie bereitet man **Rhabarber** recht schmackhaft? In jeder Familie wird er anders serviert, oft recht fade gekocht, oft sehr gut. Wer gibt mir ein Rezept, das immer guten Erfolg verspricht? Junge Hausfrau.

40. Wie wäscht man **Seide** gut? Ist für die verschiedenen Fabrikate ein verschiedenes Verfahren zu empfehlen? Anna.

41. Sind **Katzen** nicht vorzugsweise fleischfressende Tiere und sollten sie nicht regelmäßig solches bekommen? Um Ratschläge von Seite Erfahrener bittet Tierliebhaberin.

□