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

Band: 29 (1922)

Heft: 15

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: 03.07.2025

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. 15. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 12. August 1922.

Stör' nicht den Traum der Kinder,
Wenn eine Lust sie herzt;
Ihr Weh schmerzt sie nicht minder,
Als dich das deine schmerzt.

Leicht welkt die Blum', eh's Abend,
Weil achtlos du verwischt
Den Tropfen Tau, der labend
Am Morgen sie erfrischt. J. Hammer.

□

Die Besorgung der Wäsche.

(Nachdruck verboten.)

Die Reinigung der Wäsche ist eine mühevolle Arbeit, doch lohnt sich die darauf verwendete Sorgfalt durch tadelloses Aussehen und längere Haltbarkeit dieses kostbaren Haushaltungsgutes. Es ist jeder Hausfrau zu gönnen, wenn sie sich eine Hilfe dazu nehmen kann; doch diese Arbeit ganz fremden Leuten zu überlassen, wird nur in seltenen Fällen sin vollständig befriedigendes Resultat eeitigen. Die meist nur mechanische Tätigzeit der Wäscherin bedarf der wohlüberkegten Leitung durch die Hausfrau. Ihrerleits mithelfen und ohne viel Worte die Arbeit nach eigenem Gutfinden einrichten und fördern und dabei die schwere körperliche Leistung ihrer Hilfe verständnisvoll würdigen, ist das beste Mittel zum Erfolg.

Einseifen, Einordnen der zu kochenden Wäsche, Herrichten der Lauge, Beaufsichtigen des Feuers sind leichte Hilfsarbeiten, welche die Hausfrau neben ihren übrigen Haushaltungsarbeiten besorgen kann, um so in unauffälliger Weise das gute Ausnutzen von Seife, Lauge und heißem Wasser und die besondere Behandlung feinerer Gegenstände zu überwachen. — Nachfolgende Anleitung dazu mag manchen Hausfrauen dienen.

Die getragene Wäsche soll in einem luftigen Raum (Estrich) wohl sortiert auf Stangen oder Schnüren aufbewahrt werden, wohlbeachtend, daß etwas feuchte Stücke gut austrocknen. Es ist nicht ratsam, ein großes Quantum zusammenzusparen. Denn nichts zerstört die Gewebe so sehr wie Schweiß und Schmutz; allerlei Krankheitskeime finden darin einen günstigen Nährboden. Aus diesem Grunde ist eine allwöchentliche Wäschereinigung sehr zu empfehlen. Jedoch steht in der Regel in Mietshäusern den einzelnen Bewohnern die Waschküche nicht so häufig zur Verfügung; zudem ergibt sich bei vielen kleinen Wäschen ein verhältnismäßig größerer Verbrauch an Seife und Brennmaterial. In dieser Erwägung ist deshalb eine allmonatlich vorzunehmende Wäschebesorgung anzuraten.

Am Tage vorher werden die weißen Wäschestücke in kaltes Wasser gelegt, dieses nach 2—3 Stunden abfließen gelassen und die einzelnen Gegenstände hauptsächlich an ihren schlimmsten Stellen mit Seife gut eingerieben. Dazu eine feine Bürste zu verwenden, ist nicht vor-

teilhaft, erübrigt sich auch, wenn jeweilen mehrere Stücke aufeinandergelegt werden, so daß durch das Drücken beim Einseifen des obersten jeweilen die Seife fest in die untern eingepreßt wird.

Selbstverständlich kommen dabei stets die gleichartigen Stücke zusammen. Entsprechend werden sie auch wieder in verschiedene Gefäße gelegt und warmes, ja nicht heißes Wasser, darin etwas Waschpulver oder Seifenresten aufgelöst wurden, darüber gegossen und mit einem großen Tuch überdeckt; für stark schmutzige Wäsche dient Schmierseifenzusatz zum Einweichwasser.

Am Wäschetag wird zuerst für warmes Wasser gesorgt, das Einweichwasser abfließen lassen, die Wäsche gut ausgedrückt und frisches warmes Wasser mit aufgelöstem Laugen- oder Seifenmehl darüber gegossen, um darin die einzelnen Gegenstände rein zu waschen. Dies geschieht entweder durch Reiben mit Seife von Hand oder am Waschbrett. Immer sollen die zu waschenden Stellen in möglichst vielfacher Stofflage gerieben und dabei recht fleißig wieder im Wasser eingetaucht werden; denn daß dieses vorweg den gelösten Schmutz in sich aufnehme und fortspüle, ist wichtiger, als das Zermürben der Fasern durch anhaltendes hartes Reiben. Damit die nicht mehr reine Seifenlauge aus dem Stoff wieder ausgezogen werde, kommen die gewaschenen Stücke in reichlich warmes Wasser zu liegen, werden nach einiger Zeit aus demselben ausgerungen und auf dem Tisch eingeseift, in gleicher Weise dabei sie aufeinanderschichtend, wie vor dem Einlegen. Im Kochkessel löst man ein ganzes oder ein halbes Paket Persil, Laugenmehl oder ein anderes erprobtes Waschpulver auf, gibt die eingeseifte Wäsche in das wenig warme Wasser, wohl beachtend, daß diese reichlich umspült wird. Langsam wird der Inhalt zum Kochen gebracht und ebenso langsam zugedeckt 1/4 Stunde kochen gelassen, zwischenhinein einige Male mit einem großen Stab oder Wäschekelle umgerührt. Der zurückgehaltene Dampf hat einen wesentlichen Einfluß auf das Weißwerden; darum läßt man auch gerne die gekochte Wäsche, nachdem sie aus dem Kessel genommen worden, im Kübel eine zeitlang überdeckt stehen. Nach der Abkühlung werden die gekochten Gegenstände nochmals durchgesehen und stellenweise nachgewaschen, gut ausgerungen und in ein großes Gefäß ausgebreitet und darin mit kochendem klaren Wasser übergossen. Dieses Brühwasser soll durch seinen Dampf weiter bleichend wirken und zugleich die Laugenresten aus den Stoffen ausziehen. Darum ist es von Vorteil, es nach einiger Zeit zur Verwendung für noch ungewaschene Gegenstände 1—2 Mal abfließen zu lassen und durch frisches heißes Wasser zu ersetzen. Dies trägt wesentlich dazu bei, ein Gelbwerden der reinen Wäsche, eine Erscheinung, die sich oft erst nach Wochen in den Schubladen zeigt, zu verhüten. Nach gutem Ausringen kommt die Wäsche aus dem heißen in reichlich, möglichst fließendes kaltes Wasser und nachher die Stücke einzeln in solches mit etwas Waschblauzusatz.

Das Kochen der Wäsche dient nicht nur dem schönern Weißwerden, sondern vor allem der Desinfektion. Krankenwäsche, ganz besonders von Fieberkranken und auch von kleinen Kindern mit Hautausschlägen oder mit Durchfall muß deshalb, auch wenn sie kaum schmutzig erscheint, immer gekocht werden. Man sollte die Gewähr dafür auch haben bei Hotelwäsche.

Durch Ausbrühen und häufiges Begießen auf einer reinen, sonnigen Rasenfläche verschwinden mühelos die hartnäckigsten Flecken und die Wäsche bekommt blendende Weiße. Natürlich muß sie zuvor so gut als möglich rein gemacht und nach dem Bleichen, wie die übrige Wäsche auch in den Kochkessel und an reichlich Brüh- und Spülwasser kommen. — Farbige Wäsche beansprucht noch größere Sorgfalt. Sie darf nie

lange im Wasser liegen, vor allem nicht in Lauge und nie dicht aufeinander, stets lose und von reichlich Wasser umspült. Eingeweicht wird sie nur ganz kurze Zeit und in kaltes Wasser, in lauwarmem, leichten Seifenwasser ausgewaschen, in reichlich lauwarmes, reines Wasser gelegt, aus diesem zum zweiten Mal gewaschen, rasch in viel heißem Wasser gespült, in kaltes gegeben und möglichst bald gut aus diesem ausgerungen und an einen zugigen, schattigen Ort gehängt, die Gegenstände auf ihre Kehrseite gewendet.

Besonders zarte Farben dürfen nur in Wasser mit Essigzusatz behandelt werden und müssen rasch nacheinander die einzelnen erneuten Wasser passieren und unverzüglich aufgehängt werden. Um beim Trocknen ein Ineinanderfließen der Farben zu verhüten, wickelt man die Stücke nach gutem Ausringen noch in große trockene Tücher ein, um sie noch kurz an die Luft oder noch besser an einen warmen Ofen zu hängen und noch feucht zu bügeln. Auch wollene Wäsche darf nicht lange im Wasser liegen, muß gut gespült, ausgedrückt und rasch im Schatten getrocknet werden, unter zeitweiligem Aufschütteln und Zurechtziehen. Reiben ist zu vermeiden, ebenso die Verwendung harter Seife und harten ungekochten und auch heißen Wassers. Regen-, See- und Flußwasser eignet sich vorzüglich dafür, in Ermangelung von solchem dient Salmiakzusatz.

Das Ermüdendste bei der ganzen Wäschebehandlung ist das Reiben der Gewebe, sowohl von Hand als am Brett. Die Waschmaschine hilft da wohltuend nach und fördert die Arbeit bedeutend. Durch die Bewegung eines kreuzförmigen hölzernen Schwingers, der mit einem aufrecht oder quer stehenden, leicht zu bewegenden Hebel in Verbindung ist, wird die Wäsche im Faß und an den gerippten Wänden desselben hin und hergeschleudert und so zum größten Teil durch Selbstreibung rein gemacht. Sie leidet dabei weniger als bei hartem Reiben von Hand oder am scharfkantigen Waschbrett und zu gleicher Zeit werden mehrere Stücke rein. Bis auf Weniges bleibt sich dabei die ganze Behandlung gleich wie bei Handwäsche — nur wird die vom Einweichwasser ausgerungene Wäsche in den Behälter der Maschine gegeben, mit gemahlener Seife überstreut und soviel kochendes Wasser darauf gegossen, daß sie reichlich davon überdeckt wird und dann sogleich in Bewegung gesetzt, damit die Seife gut schaumig wird und ihre höchste Lösekraft auswirkt. Das Hin- und Herschalten des Hebels ist viel weniger ermüdend als das Reiben in vornübergebeugter Stellung. Eine ganz besondere Erleichterung bedeutet das Anbringen eines Wasser- oder Elektromotors.

Eine zweckmäßige Waschküche-Einrichtung trägt wesentlich bei zur vorteilhaften Arbeitsleistung: Ein großer Kochkessel mit Warmwassermantel, daraus das Wasser neben der Kaltleitung durch Röhren zu den einzelnen Trögen geleitet wird, genügend zweckmäßige, nicht zu schwere und leicht zu entleerende Waschgefäße in bequemer Höhe stehend, auf dem Steinboden Holzroste, ein genügend großer Tisch zum Einseifen, eine große Holzzange zum Anfassen der gekochten Wäsche und endlich die Möglichkeit zu gründlichem Lüften und Austrocknen des Raumes. H. E.

□

Über die Atmung.

(Nachdruck verboten.)

Die Atmung und die Verdauung sind die beiden wichtigsten Prozesse im menschlichen Körper. Die Verdauung bereitet das Blut aus den Nahrungsmitteln und die Atmung veredelt es bis zu derjenigen Stufe, auf der es den normalen Stoffwechsel, die Grundbedingung des Lebens, zu unterhalten vermag. Leider ist aber die hohe gesundheitliche Wichtigkeit der regelrechten

Atmung, die Ausbildung und Pflege der Atmungsmuskeln immer noch viel zu wenig bekannt, wenn auch jedermann aus eigener Erfahrung weiß, daß man es ohne Atmung nicht lange aushalten kann. Von der Art der Atmung hängt auch der Blutumlauf der Lungen ab, — also für die Unterhaltung des Körpers eine wichtige Sache.

Es gibt wenige Menschen, die richtig atmen. Es ist nicht genug, daß wir für reine Luft sorgen, sondern wir müssen auch darauf bedacht sein, die frische Luft in genügender Quantität in unsere Lungen eindringen zu lassen. Dies kann nur geschehen, wenn wir unsere Atmungsmuskeln in ihrer Vollkraft erhalten. Durch ungenügende Atmung kommt unser Brustkasten nicht zu seiner normalen Entwicklung. Mit der Zeit entsteht daraus die Disposition zu lebensgefährlichen Krankheiten der Lunge (Tuberkulose), des Herzens, Störungen des ganzen Körpers — alles Folgen ungenügender Sauerstoffzufuhr. Hauptsächlich in den Spitzen der Lunge wird die kohlensäurehaltige Luft nur selten durch Sauerstoff verbessert, was sie mit der Zeit gänzlich widerstandslos und für die Tuberkulose aufnahmefähig macht. Aber auch die Bauchmuskeln, die beim weiblichen Geschlechte wenig oder gar nie beim Atmungsvorgang gebraucht werden, würden durch eine richtige Atmung neu belebt und gekräftigt, was für die Funktionen der Unterleibsorgane, Geburt u. s. w. von allergrößter Wichtigkeit wäre.

Wie viele nachteilige Folgen die mangelhafte Ausbildung und Schlaffheit der Bauchmuskeln beim weiblichen Geschlechte mit sich bringen, ist bekannt. Sicher hätten wir weniger blaßwangige, engbrüstige und hagere Mädchen und Buben, wenn die Tiefatmung an der Tagesordnung wäre; 15—20 Minuten täglich genügen. Wieviel könnte eine Mutter mit ihren Kindern erreichen, wenn sie es verstünde, zwei bis drei Mal des Tages sie zum Vollatmen anzuhalten; sie würden in kurzer Zeit blühender und frischer werden, der Appetit würde gebessert, der Brustkorb erweitert und die Lungen vollblütiger. Und all die vielen angestrengt arbeitenden Menschen, die in gebeugter Haltung mit eingesunkenen Lungen in geschlossenen Räumen arbeiten, vergessen beinahe zu atmen! Die beiden Lungen sind die beiden sog. Verpflegungsstellen all der vielen kleinen Blutkörperchen. Kommen diese mit Kohlensäure beladen, um sich am Sauerstoff zu erfrischen, ohne zu finden, wonach sie lechzen, so müssen sie kohlensäurehaltig wieder in die Gewebe zurück und bringen ihnen statt frische Nahrung nur Erschlaffung.

Die Tiefatmung kann überall vorgenommen werden. Man sorge in erster Linie für lose anliegende Kleidung, die die Atmung in keiner Weise beeinträchtigt. Die Luft soll rein und frisch sein, nicht verbraucht, wie es in geschlossenen Räumen vorkommt. Da sich am Morgen am meisten Kohlensäure im Körper angesammelt hat, wäre es von großem gesundheitlichem Vorteil, nach dem Aufstehen 20 - 30 Mal recht tief zu atmen und auch während des Tages 2—3 Mal die Lungen gehörig mit Sauerstoff zu versehen.

Um sich eine richtige Atmung anzugewöhnen, wäre es empfehlenswert, sich von fachmännisch geschulter Seite unterrichten zu lassen. Mit Energie und Liebe betrieben, würde der gute Erfolg nicht ausbleiben. Beherrscht man die Übungen einmal, so werden sie bald und mit gesundheitlichem Vorteil sich in unsere Tagesordnung einfügen.

Emmy Heß.

□

Der Körper muß Kraft haben, um der Seele zu gehorchen, so wie ein guter Diener stark sein muß. Je schwächer der Körper ist, desto mehr befiehlt er, je stärker er ist, desto mehr gehorcht er.

Rousseau.

* * *

Die Seele unterliegt der Anstrengung, wenn ihr der Leib nicht beisteht.

M. de Montaigne.

Haushalt.

Das Ofenloch als Kühlraum.

Neben der in der letzten Nummer des Ratgebers erwähnten Kühlkiste ist als guter Aufbewahrungsort für Speisen das Feuerloch des Stubenofens zu empfehlen. Milch, Butter, Fett, Wurst- und Fleischwaren lassen sich darin vortrefflich frisch erhalten. Man reinigt zu diesem Zweck das Aschen- und Feuerloch von allen Unreinigkeiten, stellt dann in das Aschenloch eine Schüssel mit kaltem Wasser und lagert die aufzubewahrenden Dinge auf dem Rost des Feuerlochs ein. Durch Anlehnen der Ofentür kann man im Ofen Zug herstellen, außerdem wird durch das Verdunsten des Wassers die Temperatur so niedrig gehalten, daß auch an den heißesten Tagen in diesem Vorratsraum eine angenehme Kühle besteht.

T.

Unansehnlich und gelbgewordene Kompottschüsseln

aus Glas werden schön klar, wenn man sie mit kaltem Seifenwasser und etwas Borax aufs Feuer setzt, recht heiß werden läßt, nach Abkühlung tüchtig abreibt und mit reinem Wasser nachspült.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Grüne Zwiebelsuppe.

Zutaten: 20 Gr. Fett, 2 Zwiebeln, 1½ Liter Knochenbrühe, 2 Eßlöffel Milch oder Rahm, 60 Gr. Mehl, 60 Gr. Kräuter, Salz. Zubereitung: Die Zwiebeln werden mit beliebigen Kräutern, wie Lauch, Bohnenkraut u. s. w., fein verwiegt und im Fett gut durchgeschwitzt. Das Mehl wird hinzugegeben, ebenfalls durchgeschwitzt, mit Wasser oder Knochenbrühe abgelöscht und aufgefüllt. Die Suppe wird noch etwa ½ Stunde gekocht und abgeschmeckt.

Saurer Mocken.

1 Kilo Rindfleisch (Huft oder Schwanzfeder), 30 Gr. Fett, 2 Kochlöffel Mehl, 1 Löffel Zucker, 2 Deziliter Wein, 3 Deziliter Fleischbrühe, 1—2 Löffel saurer Rahm, Zwiebel, Nelken, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, 1 Gelbrübe. Das Fleisch wird von sämtlichen Knochen befreit, tüchtig geklopft, in eine tiefe Schüssel gelegt und mit halb Wein, halb Essig übergossen. Die Gewürze legt man daneben. Je nach der Jahreszeit bleibt das Fleischstück 4—9 Tage in der Beize, worin es täglich umgewendet wird. Vor der Zubereitung wird es auf ein Sieb gelegt und, abgetrocknet, in heißem Fett auf allen Seiten schnell angebraten. Man vermeide jedoch das Hineinstechen. Im Rest des Fettes oder mit Speckwürfeln wird das Mehl und der Zucker braun geröstet, mit einem Teil des Beizeessigs abgelöscht, die Fleischbrühe oder heißes Wasser, der Wein, das nötige Salz beigefügt und die Sauce siedend über das Fleischstück gegossen. Es wird darin zugedeckt langsam weichgedämpft (1½ Stunden). Eine Beigabe von Rahm verfeinert das Gericht.

Rindsniere mit Zwiebelsauce.

½ Kilo Rindsniere, 2—3 Zwiebeln, 1½ Liter Wasser 50 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, Salz, Suppengemüse. Dieses für die einfache Küche sehr geschätzte Gericht liefert Suppe und Fleischspeise zugleich. Man bringt die in 1 Zentimeter dicke, zirka 6 Zentimeter im Quadrat messende Scheiben geschnittene Niere mit dem Suppengemüse in das siedende Wasser (zur Suppe bestimmt). Nach 1½ stündigem langsamem Kochen nimmt man die Nieren heraus, dünstet das Mehl in dem heißen Fett samt den fein geschnittenen Zwiebeln gelb, löscht mit der heißen Brühe ab und schmort die Nieren noch vollends weich. In die Suppe rührt man Grieß oder Teigwaren und kräftigt beide Gerichte mit etwas Suppenwürze oder Fleischextrakt.

Gedämpfte Tomaten.

8 Tomaten, 1—2 große Zwiebeln, 40 Gr. Fett, ½ Glas Wasser, Salz, Pfeffer. Die reifen Tomaten werden sauber abgerieben, dicht nebeneinander in eine feuerfeste Platte oder in die Bratpfanne gesetzt, viel gehackte Zwiebeln, reichlich Salz und Pfeffer darübergestreut und auf jede Tomate ein kleines Stück Butter gegeben. Man gießt sehr wenig Wasser auf den Pfannenboden und bratet die Tomaten unter fleißigem Begießen im Ofen weich (½ Stunde). Hat man keinen heißen Ofen, so dämpft man sie zugedeckt auf dem Herd. Beim Anrichten sorge man dafür, daß die Tomaten ganz bleiben. Man reicht sie gerne als Garnitur zu großen Fleischstücken, oder — mit Lauch oder Blumenkohl hübsch angerichtet — als Vorspeise.

Aus „Gritli in der Küche."

Gebackene Gurken.

Man schneide geschälte Gurken in beliebige Stücke, dämpfe sie halb gar, bestäube sie mit Mehl, Stoßbrot und Petersilie und brate sie in einer Pfanne mit wenig Butter goldbraun.

B.

Grünbohnensalat.

1½ Kilo kleine Böhnchen, 1 Liter Wasser, Salz, 60 Gr. Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Zitronen. Die Böhnchen werden gewaschen in das kochende Salzwasser gegeben und ¼ Stunde gekocht, abgeseiht, abgefädelt, mit Zitronensaft und den fein geschnittenen, im Olivenöl gedämpften Zwiebeln vermischt. Das Wasser wird für die Suppe verwendet. Man kann auch Petersilie, Bohnenkraut, Knoblauch oder Salbei und Rahm darunter mischen.

„Reformkochbuch".

Makkaroniauflauf mit Tomaten.

Die Makkaroni werden in Salzwasser halbweich gekocht, dann in eine gut ausgestrichene Form getan, mit gehackten Fleischresten bestreut und mit Tomatensaft übergossen, oder geschälte Tomaten werden in Stücke geschnitten und mit dem Saft über die Makkaroni geschüttet, etwas Butter obenauf gelegt und im Ofen gebacken. M. B.

Stachelbeergrütze.

Man koche 1 Liter von Stiel und Blume gereinigte Stachelbeeren in 1 Liter Wasser weich, treibe sie durch ein Sieb und gebe nach Geschmack Zucker dazu (etwa 125 Gramm). Nun bringe man die Masse wieder zum Feuer, gebe 250 Gramm mit etwas von dem Stachelbeerwasser angerührten Reismehl (Mondamin) hinein, lasse unter stetem Rühren eine Weile kochen und gieße die Grütze in eine naß gemachte Form, stürze sie nach dem Erkalten und serviere eine Vanillesauce oder süßen Rahm dazu.

Einfacher Obstkuchen.

Man nehme 2 Eier und, soviel sie wiegen, an Mehl, Zucker und Butter, rühre die Butter zu Schaum und gebe dann nacheinander zuerst den Zucker, dann die Eidotter, hierauf die zu Schnee geschlagenen Eiweiß und zuletzt das Mehl hinein, welches eingestreut und leicht umgerührt wird. Man lege die Hälfte des ausgerollten Teigs in eine Form, darüber eine Lage von gezuckerten Früchten, die aber nicht zu nahe an den Rand kommen dürfen, bedecke sie mit der andern Hälfte des Teigs und backe den Kuchen in mäßiger Hitze.

Pröpper, „Das Obst in der Küche."

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Zwetschgen, Pflaumen, Reineclauden, Aprikosen und Pfirsiche.

Auf 1 Literglas 40 Gr. Zucker, 2 Deziliter Wasser. Die abgeriebenen Früchte werden mit einer Nadel leicht gestüpfelt und ganz, möglichst fest eingeschichtet und der aus obigen Zutaten gekochte Sirup gänzlich erkaltet darübergegossen. Zeit der Sterilisation vom Zeitpunkte des Kochens an 20—30 Minuten.

Melonen.

Über 1 Kilo Melonen streue man 1 Kilo feinen Zucker, gieße am anderen Tage den Saft ab, koche ihn auf und gieße ihn sogleich über die Frucht. Drei Tage wiederhole man dies. — Die Melone ist, weil selber nicht gekocht, von feinstem Fruchtgeschmack. L. P.

Schwämme oder Pilze zu trocknen.

Zum Trocknen eignen sich die Champignons, die Steinpilze, die Morcheln und die Eierschwämme. Die äußern Enden der Pilze werden abgeschnitten und diese ungewaschen auf einen starken Faden gezogen. Dann hängt man diese Ketten an die Sonne und läßt die Pilze hängen, bis sie ganz ausgetrocknet sind. Champignons und Steinpilze werden vor dem Trocknen in Scheiben geschnitten. Die getrockneten Pilze werden in Blechbüchsen aufbewahrt. Vor dem Gebrauche werden sie über Nacht in kaltes Wasser gelegt und dann gut gereinigt.

Bohnen trocknen (dörren).

Junge, zarte Bohnen, welche noch keine großen Kerne haben dürfen, werden in kochendes Salzwasser gelegt, einmal aufgekocht, abgegossen, erkalten gelassen und in mäßiger Hitze im Ofen oder an Faden gereiht an der Luft getrocknet. Gehobelte Bohnen kann man roh im Ofen trocknen.

Getrocknetes Suppengemüse (Julienne).

Selleriewurzeln, Karotten, Lauch, Kohl oder Wirz, Petersilie. Diese Gemüse werden sauber gereinigt, gewaschen, getrocknet und in gleichmäßige feine Streifchen geschnitten. Diese werden in mäßiger Hitze im Ofen getrocknet und dann an der Luft noch nachgetrocknet.

Aus „Die Zubereitung der Konserven".

Gesundheitspflege.

Soll man früh oder spät zu Abend essen?

Bisher ging die allgemeine Anschauung dahin, daß man, um sich eines ruhigen, ungestörten Schlafes erfreuen zu können, die Abendmahlzeit zeitig einnehmen oder diese doch nur mäßig sein müsse. Nach neueren Beobachtungen wurde jedoch festgestellt, daß sowohl Patienten mit vorgeschriebener Diät wie auch Gesunde, bei zu großer Beschränkung der Abendmahlzeit sich keineswegs eines ungestörten Schlafes erfreuten, sondern infolge starken Hungergefühls während der Nacht erwachten und erst dann wieder einschlafen konnten, wenn sie etwas Nahrung zu sich nahmen. Natürlich ist die Beseitigung des Hungergefühls nicht die alleinige Ursache des Wiedereinschlafens, sondern das zur Bewäl-

tigung der Verdauungsarbeit einsetzende größere Pulsieren des Blutes nach den Magenwänden bedingt den Schlaf begünstigende größere Blutleere des Gehirns. Man hält es deshalb für empfehlenswert, das Abendessen etwas reichlicher zu halten, und wenn man dieses bereits gegen 7 Uhr eingenommen, gegen 10 Uhr noch etwas zu genießen. Aber auch gegen ein in später Abendstunde einzunehmendes Abendessen ist nichts einzuwenden, wenn es nicht zu kurz vor dem Schlafengehen stattfindet und nicht allzu „schwer im Magen liegende" Nahrungsmittel dabei verzehrt werden. F.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Luftbad

ist für Kinder ein wirkliches Stück Paradies, aber Wasserpritscheln soll man sie dort nicht lassen. Luft ist ein schlechter Wärmeleiter und entzieht dem Körper wenig Wärme in milder, langsamer Weise, er hat reichlich Kraft, sie immer wieder zu ersetzen, aber das Wasser ist ein ausgezeichneter Leiter, es reißt geradezu Körperwärme an sich, daher dürfen kalte Wasseranwendungen nur so kurz dauern. Bei Kindern entspringt die Lust am Wasser nicht einem Abkühlungs-, sondern dem Spielbedürfnis; wenn das Wasser sie interessiert, pritscheln sie und beachten nicht, daß sie kalt und naß sind; dabei wird ihnen viel mehr Wärme entzogen als der Körper erarbeiten — ersetzen kann, sie werden blutarm, erkälten sich leicht u. s. w. Der beste Schutz vor dem Wasserplantschen ist sauberer Spielsand und ablenkende Beschäftigung. Eine „Anwendung" aber ist allen zu empfehlen, das ist das Graslaufen barfuß oder ohne Strümpfe in offenen Sandalen. Dr. L.-P.

Gartenbau und Blumenkultur.

Gemüse-Aussaaten im Hochsommer für den Herbstgebrauch.

Viele Hausfrauen sind der Ansicht, im Hochsommer lasse sich auf den leergewordenen Erbsen-, Bohnen- oder Kohlrabibeeten nichts mehr Rechtes an Gemüsen für den Herbstgebrauch ziehen und lassen dann oft den ganzen Nachsommer hindurch die Hälfte ihres Hausgartens brachliegen und von Unkraut überwuchern. Das bedeutet eine arge Verschwendung nicht nur an Zeit und Geld, sondern auch an Bodenkraft und Düngung, denn wo nun das Unkraut üppig emporwuchert und dem Boden unnötig viele Nährstoffe entzieht, könnte zur gleichen Zeit noch manches Gemüse heranwachsen und prächtig gedeihen. Da uns aber für die Hoch- und Spätsommer leer werdenden Gartenbeete eine nur noch kurze Vegetations-Periode zur Verfügung bleibt, müssen wir als Nachkulturen, die noch im gleichen Jahre erntereif und gebrauchsfähig werden sollen, nur solche Gemüsearten wählen, die sich rasch entwickeln und bald auskeimen, zudem eignen sich für diesen Zweck am besten die Frühsorten. Wir können aber das Wachstum solcher Spät-Kulturen noch dadurch beschleunigen, daß wir vor jeder Anpflanzung den Boden gehörig mit starker, guter Jauche düngen und dann erst einige Tage später die Anpflanzung vornehmen. Auf diese Weise verliert sich dann die Schärfe der Jauche im Boden, so daß letztere den Kulturen niemals schaden, sondern nur nützen kann. Von den in Betracht kommenden und noch für die Herbstnutzung bestimmten Gemüsearten können vor allem Kopfsalat und Spinat auf solche im August leer gewordene Beete ausgesäet werden, doch ist es besser, man verwende bei ersterem, wenn die Aussaat erst im August erfolgen kann, schon fertig herangezogene, kräftige Setzlinge, die dann sogleich nach Aberntung der Vorfrucht auf die wieder frisch hergerichteten Beete ausgepflanzt werden können. Der Kopfsalat keimt und wächst nicht so schnell, wie z. B. der Spinat, die Gartenmalve und -kresse, Radieschen, Nüßlisalat, die alle noch Mitte August gesäet werden können. r.

Tierzucht.

Die meisten Mißerfolge in der Aufzucht der Kücken von Hühnern, Enten etc.

sind auf zu frühes, zu reichliches oder sonst ganz unrichtiges Füttern dieser Tierchen zurückzuführen. Man sei nicht zu ängstlich und fürchte nicht, sie könnten vor Hunger sterben, wenn man ihnen nicht gleich nach dem Ausschlüpfen Futter reiche. Das aus dem Ei geschlüpfte Kücken hat nämlich noch den Restinhalt des Dottersackes in sich aufgenommen als Reserve-Nahrung und diese muß zuerst vollständig aufgebraucht sein, bevor man den Tierchen etwas geben darf. Reicht man ihnen nun zu früh Futter, dann wird der noch vorhandene Rest des Dotters nicht mehr vom Kücken aufgenommen, geht infolgedessen rasch in Fäulnis über, was ruhrartigen Durchfall, eine der gefürchtetsten Krankheiten derselben, und einen baldigen Tod zur Folge hat. Wir dürfen daher füglich einen ganzen Tag nach dem Ausschlüpfen vorbeigehen lassen, ehe wir den Kücken das erste Futter vorsetzen. Dieses soll jedoch nicht, wie bisweilen empfohlen wird, aus hartgesottenen Eiern bestehen, da diese viel zu schwer verdaulich sind und Verstopfung verursachen, die fast ebenso schlimm ist wie

Durchfall und auch meist ein baldiges Dahinsterben herbeiführt. Am zuträglichsten ist für ein- bis mehrtägige Kücken altbackenes Weißbrot in frische Milch eingeweicht; hierauf in der zweiten Lebenswoche gequellte und zerdrückte Gerstenkörner, etwas grüner Salat (zart zerschnitten) und frische, süße Milch. In Italien, Spanien und Amerika erfolgt die Aufzucht im Großen fast ausschließlich mit Frischmilch oder Dickmilch und Hirse, Manioka oder Bruchreis. Auch Buttermilch soll sehr zuträglich sein für Kücken, während angesäuerte Milch den Tierchen schadet. Man gestatte den Kücken täglich mehrere Stunden freien Auslauf und verschaffe ihnen dadurch die zu ihrem gedeihlichen Wachstum so nötige Bewegung durch Scharren und Futtersuchen; bei Regen, starkem Tau und stürmischer Witterung lasse man sie jedoch unter Dach, halte ihren Stall- und Laufraum stets trocken und rein. Leichte Regenschauer und naßkalte Witterung schaden den Kücken bei Auslauf ins Freie nicht, nur dürfen sie nachher nicht durchnäßt und fröstelnd herumstehen, sondern man verschaffe ihnen tüchtig Bewegung durch Scharren. Einseitige Körnerfütterung ist zu verwerfen; gemischte Kost mit allerlei tierischen und pflanzlichen Futterstoffen ist für die Kücken stets am zuträglichsten. r.

Frage-Ecke.

Antworten.

42. Ich koche seit Jahren mit einem elektrischen **Kochherd** (mit Bratofen) Therma und bin außerordentlich befriedigt betr. Betriebs-Auslagen (Kilowattstunde 10—12 Cts.), Sauberkeit und Bequemlichkeit. Vereinfacht und bedeutend verbilligt wird mir das elektrische Kochen durch einen elektr. Selbstkocher, dem ich bereits alle Speisen, sowie dieselben auf der elektrischen Platte angekocht sind, übergebe. Ich bemerke hier noch, daß ich sowohl auf der Platte wie auch im Bratofen das Kochgeschirr aus Glas verwende neben dem Aluminiumgeschirr. Daß die Schalter sorgfältig zu regulieren, d. h. nicht überflüssigerweise auf Nr. 2 oder sogar 3 zu stellen sind, daß der Inhalt der Kochgefäße nicht überkochen darf, werden Sie als erfahrene Hausfrau selbst feststellen. Es ist empfehlenswert, einen andern kleinen Koch-Apparat — sei es Petrol- oder Spirituskocher — zur Verfügung zu haben für event. Stromausschaltung. Ich komme zwar ganz selten in den Fall, meinen Aushilfeapparat verwenden zu müssen. Gerne bin ich zu weiterer Auskunft bereit.

F. A. F.

59. Nehmen Sie zu viel Wasser zu den Kirschen? Eine Stunde lang sollte keine **Konfitüre** auf dem Feuer sein. Wenn die Früchte sehr saftreich sind, koche ich sie im eigenen Saft, was in kurzer Zeit möglich ist.

Hausmütterchen.

60. Man kann aus jeder Kiste in der entsprechenden Breite, die man mit Zwischenbrettern versieht, ein **Büchergestell** machen — man hat sich nur zu vergegenwärtigen, wie viel und was für Bücher es aufzunehmen hat. Das rohe Holz kann mit Schmirgelpapier abgerieben und gebeizt werden. Sie können je nach Bedarf eine größere und eine kleinere Kiste aufeinanderstellen, oder zwei gleich große — je nach verfügbarem Raum. Ch.

61. Nehmen Sie das Wasser zum Scheuern nicht heiß genug? Oder waschen Sie nicht mit sauberem Wasser nach? Da wird viel gefehlt. Auch sollte man dafür sorgen, daß der aufgewaschene **Boden** rasch trocknet. Dann wird er gewiß, wenn Sie die verschiedenen anderen Ratschläge befolgen, schön ausfallen.

M. in Z.

62. Mir sind alle **Fliegenfänger** direkt widerlich. Suchen Sie durch Durchzug, überhaupt durch gute Luft in den Zimmern der Fliegen-Invasion zu wehren. Man halte auch keine Lebensmittel in den Zimmern und verschließe sie auch in der Küche gut. A.

63. Eine „beste" Sorte **Thee** gibt es nach meinem Dafürhalten nicht. Da entscheidet immer der Geschmack des einzelnen. Ich möchte Ihnen zum Bezug Münsterhof 12 II, Zürich 1, empfehlen, wo eine ausgezeichnete Sorte käuflich ist. Zürcherin.

Fragen.

64. Man empfiehlt oft, die **Gemüse** zu dämpfen, resp. im Dampf weich werden zu lassen und mit Fett fertig zu kochen — das soll die rationellste Kochart sein. Ich finde, daß dabei der Eigengeschmack des Gemüses nicht genügend hervortreten kann und betrachte das längere Kochen mit genügend Fett und wenig Wasser als das vorteilhafteste Verfahren. Ich kann mir nicht denken, daß dabei Nahrungswerte verloren gehen, ich glaube sogar, daß sie durch das Kochen im Fett erst recht gebunden werden und ein viel wohlschmeckenderes Gericht ergeben, als wenn fettlos weichgedämpft und dann erst Fett zugegeben wird. Ich möchte auch andere Hausfrauen zur Beantwortung dieser nicht unwichtigen Frage einladen. L. in Z.

65. Wie gibt man **Voile-Kleidern** einen gewissen Halt? Solche sehen nach kurzem Tragen immer unschön aus. Ratlose.

66. Sind **Rosen**, die man in ein anderes Terrain verpflanzen will, am besten im Herbst oder im Frühjahr zu versetzen? Sind sie überhaupt nach mehrjährigem Wachstum ohne Schaden für weitere Entwicklung zu versetzen?

A. in H.

□