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

**Band:** 29 (1922)

**Heft:** 16

**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:** 15.07.2025

**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. 16. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 26. August 1922.

Die Gaben sind nicht so dein eigen, daß
Du sie allein für dich verwenden darfst.
Es braucht der Himmel uns, gleichwie von uns
Die Fackel wird gebraucht; die zünden wir
Nicht deshalb an, damit sie selbst sich leuchte;
Nach außen hin soll wirken ihre Kraft,
Sonst wär's so gut, als hätten wir sie nicht.

Shakespeare.

## Das Bügeln der Wäsche.

(Nachdruck verboten.)

Der Dichter singt vom „reinlich geglätteten Schrein". Dabei ersteht vor unsern Augen ein wohlgeordneter Schrank mit vielen gleichmäßigen Bündeln sonnenduftender, blendend weißer Wäschestücke. Den letzten „Glanz und Schimmer" hat ihnen das Bügeleisen verliehen. Doch ist es uns beim Bügeln nicht allein um die Poesie des Wäscheschrankes zu tun, sondern wir erstreben damit auch rein praktische Werte: Gutes Austrocknen der Wäschegegenstände und möglichst große glatte Gewebeflächen daran. Ungenügend ausgetrocknete Wäsche kann im Winter die Ursache von leichter Erkältung sein. Im Sommer erweist sich schon feuchte Wäsche weniger aufnahmefähig für die Hautausdünstung. Bei Krankenwäsche hat die große Hitze des Bügeleisens schätzbaren Desinfektionswert. Den Geweben selbst schadet es, wenn sie mangelhaft ausgetrocknet in den Schrank zu liegen kommen. Es entwickelt sich dann der bekannte muffige Geruch und bald zeigen sich die sog. „Stockflecken". Die Glätte des Stoffes erweist sich von Vorteil durch längere Sauberkeit und bessere Haltbarkeit, denn bekanntlich bricht der Faden immer zuerst da, wo er scharf umgebogen ist, bei „rumpfligen", gefalteten Stellen. Daraus ergibt sich, daß es nicht gut ist, Wäschegegenstände nach bloßem Zusammenlegen, nur noch des bessern Aussehens wegen, „oben drüber" zu bügeln; dabei ergeben sich die scharfen, leicht brechenden Bügelkanten und die vielleicht noch etwas feuchten Säume oder ebensolche doppelte Stoffteile werden gleichwohl nicht ausgetrocknet. Im Notfalle tut bessern Dienst gutes Ausstrecken auf dem Tisch mit besonderer Berücksichtigung zerknitterter Säume und Endkanten, exaktes Zusammenlegen und nachheriges Austrocknen auf dem Ofen, wobei die Gegenstände sich selber beschweren und sich damit etwelche Glätte geben.

Zum Bügeln bedarf man vor allem eines guten Eisens, das man durch Einreiben mit Wachs vor Rost zu bewahren sucht. Bei Nichtgebrauch ist auch eine Umhüllung von Wollstoff zweckmäßig. Setzt sich bei einem nicht vernickelten Eisen doch einmal Rost an, so kann dieser mit feinem Schmirgelpapier entfernt und das Eisen hernach wieder eingewachst werden. Vor dem Gebrauch muß man es aber gut auf einem reinen Tuch abreiben. Bei Gasbügeleisen muß überhaupt immer ein Tuch zum Abreiben des Eisens bereit liegen. Haben

sich während des Bügelns verbrannte Stärketeilchen oder dergleichen am Eisen festgeklebt, so taucht man zur Entfernung derselben am besten das Eisen rasch in ein großes Gefäß mit Wasser. Hände und Arme müssen aber umhüllt werden, um nicht vom aufsteigenden heißen Dampf Schaden zu nehmen. Bei elektrischen Eisen hat man zu beachten, daß die Schraube beim Griff sich nicht löst, daß der Einsteckkontakt nicht zusammengedrückt und auch nicht zu weit offen, d. h. zu lose steht. Sorgfältiges Aufwickeln der Schnur nach Gebrauch hilft zu ihrer bessern Haltbarkeit. Und was schon so manches Unglück verursacht hat: „Nach Beendigung der Arbeit das Ausschalten nicht vergessen!“ Ein bequemer Bügeltisch hilft wesentlich mit zu guter Arbeitsleistung. Praktisch für den einfachen Haushalt ist das schmale, gut gepolsterte Bügelbrett, auf einer Seite mit umklappbarem Fuß, auf der andern Seite einem Tisch aufliegend mit großer Holzschraube zu befestigen. Kleiderröcke lassen sich bequem darüber ziehen. Ein waschbarer Überzug ist mit Bändern daran zu befestigen.

Vor dem Bügeln wird die Wäsche, die beim Abnehmen vom Seil bereits glatt in die Körbe geordnet und davon die schadhaften Stücke dem Flickkorb überwiesen wurden, auf dem Tisch zurecht gestreckt, mit feuchter Hand Spitzen, Säume und Bänder ausgezogen, alles schwach eingefeuchtet und fest eingerollt. Stärkewäsche wird mehr befeuchtet; farbige Wäsche darf eingefeuchtet nicht fest gerollt werden und auch nur kurze Zeit liegen. Bei farbigen Stickereien legt man ein weißes Tuch dazwischen, damit nicht die Farben auf dem Gegenstand selbst sich abzeichnen.

Das Bügeln selbst ist Sache der Übung. Diese wird aber gefördert durch wohlüberlegte Inangriffnahme der Arbeit. Ein älteres Tuch muß immer zur Hand sein zum Prüfen des Eisens nach seiner Hitzewirkung. Ist dieses sehr heiß, bügelt man zuerst stark feuchte, glatte Sachen, leinene Taschentücher, Servietten, Tischtücher, Stärkewäsche. Taschentücher und Servietten legt man glatt und gerade vor sich, so daß man mit der breiten Fläche des Eisens von sich weg in der Richtung des Längsfadens fährt, den gebügelten Teil vorweg über den Tischrand hinunter hängen lassend. Man soll stets gleichmäßig auf die ganze Fläche des Eisens drücken, nicht stoßweise und hastig damit auf der Wäsche herum fahren. Die noch heißen gebügelten Stücke hängt man mit Vorteil vor dem Falten über einen Stuhl oder sonstigen Ständer zum Erkalten und vollständigen Austrocknen (Ausdampfen). Beim Falten in heißem Zustande zeigt sich der Gewebefaden besonders leicht brüchig. Leintücher werden meistens in doppelter oder vierfacher Lage gebügelt; immer aber müssen dann die Säume und Endkanten besonders behandelt werden, ebenso Stickereiverzierungen. Und besonders zu beachten ist wieder, daß nicht extra auf die Bruchkanten mit dem Eisen gedrückt wird, sonst ergeben sich an diesen Stellen mit der Zeit Risse. Darauf hat man auch zu merken bei den Tischtüchern und Servietten. Die scharfen Kanten, die man als Zeichen der Frische daran liebt, ergeben sich auch beim bloßen Umlegen und Darüberstreichen von Hand.

An der Leibwäsche werden zuerst die Verzierungen, Spitzen und Monogramme gebügelt, dies rückseitig auf einer weichen Unterlage, dann die abstehenden Teile, Ärmel, Kragen, Bündchen. Jeden einzelnen Teil überbügelt man erst, nachdem man ihn in seine richtige Form glatt vor sich hingelegt hat. Etwas zu enge Kragen und Bündchen können durch Ziehen mit der linken Hand, während die rechte das heiße Eisen darüber führt, ein wenig erweitert werden. Hemdenkoller schüttelt man in die glatte Stockmitte und läßt den angezogenen Stoff über den Tischrand fallen. Angezogene Stoffteile legt man

wenig einwärts vom Tischrand, um mit der Spitze des Eisens vom flach und breit gelegten Teil aus leicht in die Fältchen hinein zu gelangen. Die linke Hand hat fortwährend die durch das Eisen zu überfahrende Stelle glatt zu ordnen, darf aber während dem Hineinfahren nicht ziehen, auch darf nicht besonders auf die Spitze des Eisens gedrückt werden, um das sehr leichte Brechen des Stoffes zu vermeiden. Unbeabsichtigte Fältchen verschwinden nach sofortigem leichten Anfeuchten und sorgfältigem Überbügeln. Von zu heißem Eisen gelb gewordene Stellen reibt man mit einem feuchten Tuch ab, läßt sie möglichst an der Sonne etwas trocknen und bügelt sie nachher vorsichtig. Ein feines Tuch dazu darauf gelegt, macht, daß keine gelben Ringe oder Streifen entstehen. Eau de Javelle zum abreiben ist wirksamer, aber der Wäsche nachteilig.

Beim Zusammenlegen von Taschentüchern gilt als Regel, daß das Tuch auf der Kehrseite liegend ev. Initialen links oben zeige, daß sodann die Endkanten aufeinandergelegt und in gleicher Richtung nochmals überlegt werden, alsdann quer in der Weise, daß sich der rechte Handrücken fest in die Umbruchstelle einschiebt, während die linke Hand den Stoff darüber zieht. Auf diese Weise werden am ehesten sog. falsche Falten vermieden. Gleicherweise geschieht das Überlegen bereits einseitig gefalteter Servietten, Tisch- und Leintücher und Leibwäsche. Bei Servietten werden auch zuerst die Endkanten einwärts gelegt, doch auf 1/3 Breite, und auch quer werden sie zu Drittel gefaltet. Tischtücher bekommen ihre erste scharfe Bruchkante in der Mitte der Längsseite, werden in gleicher Richtung noch ein zweites Mal überlegt und hernach quer 2—3 Mal. Bei Leintüchern legt man zuerst die Säume zusammen und in der Folge stets den obern breiten Saum außen lassend, noch zwei Mal überlegend, so daß sie in achtfache Lage kommen. Die Endkanten werden alsdann von beiden Seiten her gegen die Mitte und die beiden Hälften nochmals aufeinander gelegt. Dabei ist der rechte Vorderarm in den Umbruch einzuschieben, um ein glattes Umlegen zu erreichen. In gleicher Weise legt man Bettdeckenbezüge zusammen, die Kissen hingegen so, daß zuerst die Endkanten aufeinander zu liegen kommen; nachher nochmaliges Umlegen in gleicher Richtung; die gewöhnlichen Kissen alsdann quer in die Hälfte, die langen (Pfulmen) zweimal in Drittel.

Eine für die Wäsche nachteilige Gepflogenheit ist es, die zusammengelegten Stücke nochmals mit dem heißen Eisen zu pressen. H. E.

## Schnellverschluß-Vakuum-Apparate.

Sowohl in Flugblättern, wie durch redegewandte Reisende wird neuerdings wiederum in überzeugender Weise Reklame gemacht für verschiedene Schnellverschluß-Vakuum-Apparate. Durch diese „neuesten Errungenschaften" sollen alle bisherigen Sterilisationsverfahren in den Schatten gestellt werden. Wie es in einem Prospekte heißt, ermöglichen diese Apparate nicht allein ein bequemes, rasches und sicheres Arbeiten, bei dem jeder Mißerfolg ausgeschlossen sei, sondern es sollen diese der Hausfrau die ganze Wirtschaftsführung erleichtern und zur Quelle des Wohlbehagens für die Familie werden.

Vielfach werden kostenlose Vorträge veranstaltet, an denen die Apparate vorgeführt, deren Handhabung erklärt und die großen Vorzüge hervorgehoben werden, welche sie den Hausfrauen zu bieten vermöchten inbezug auf Arbeits-, Zeit-, Kohlenersparnis etc.

In den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts sind die Vakuum-Apparate zum ersten Male aufgetaucht. Wir haben uns damals einläßlich mit diesem Ver-

fahren beschäftigt und Versuche angestellt.

Unter dem Titel „Eine Umwälzung auf dem Gebiete des Eindünst-Verfahrens und der Konservierung von Früchten, Obst, Gemüse, Fleisch etc.“ erschien dann im Jahre 1919 der Vakuumkonservator von neuem in aufgefrischtem Gewande. Auch damals haben wir Gelegenheit genommen, die Anpreisungen „den gefüllten Gläsern wird die Luft entzogen und ist in 2—3 Minuten das Konservieren fertig, ohne Feuer, ohne Dampf; keine Beschädigung der Gummiringe; jedes Konservenglas ist verwendbar; verblüffend einfache Erfindung“ einigermaßen richtig zu stellen. Die große Umwälzung blieb aus. Die Errungenschaft fiel in Vergessenheit.

Wir hätten keinen Anlaß, uns weiter mit dieser Sache zu beschäftigen, da diese neuern Apparate nach unsern Wahrnehmungen gegenüber den frühern keine wesentlichen Verbesserungen erfahren haben.

In letzter Zeit aber werden wir immer wieder von Hausfrauen, wie von Anstaltsdirektionen telephonisch und schriftlich um Ansichtsäußerung und Begutachtung dieser Apparate angegangen.

Es ist nicht möglich, in einer kurzen Mitteilung darüber detaillierte Angaben zu machen, ob alle die den Apparaten zugeschriebenen Vorzüge der Wahrheit entsprechen oder ob sie mehr auf das Konto der Reklame geschrieben werden müssen. Dagegen möchten wir doch darauf aufmerksam machen, daß genau zu unterscheiden ist zwischen dem eigentlichen Sterilisieren des Glasinhaltes, d. h. dem Keimfreimachen der Konserve und dem Verschließen des Glases zur Verhinderung von Neu-Infektionen. Mit dem Entziehen der Luft aus dem Konservenglas ist es leicht möglich, das Glas rasch zu verschließen. Die Haltbarkeit der Konserve aber wird damit nicht sichergestellt. Dementsprechend wird es nie möglich sein, eine Konserve keimfrei zu machen durch bloßes Entziehen der Luft, auch wenn dieser verwendete Vakuumapparat allen theoretischen Anforderungen entspricht.

Das bisher geübte Sterilisierverfahren, das sich allgemein bewährte und überall in den Familien Eingang gefunden hat, stützt sich auf die Erfindung von Pasteur, dem bekannten Begründer des Pasteurisierens (Sterilisierens). Es werden hier beim gleichen Prozesse die Konserven sterilisiert, d. h. keimfrei gemacht, als auch die Gläser verschlossen.

Bei den neu empfohlenen Schnellverschluß-Verfahren mit den Apparaten „Königin“, „Conservator“, „Luftweg“, „Hermetisator“, „Tilly“, „Siroclu-Moment“ und andern, wird das Hauptgewicht scheinbar mehr nur auf ein rasches Verschließen der Gläser gelegt.

Lesen wir die Gebrauchsanweisungen und Rezepte genau durch, so läßt sich feststellen, daß überall da, wo das Kochen der Konserven verkürzt wird oder ganz wegfällt, die Anwendung dieser oder jener Chemikalien als notwendig vorgeschrieben ist. Tatsächlich lassen sich durch Herauspumpen der Luft die Gläser rasch verschließen. Ganz so einfach aber sind die zu treffenden Vorbereitungen und Verfahren keineswegs, wie sie in den Prospekten dargestellt werden. Ausgenommen beim Apparat „Siroclu-Moment“ sind stets erhebliche Mengen heißes Wasser zum Vorkochen, zum Desinfizieren der Gläser und Gummiringe bereitzuhalten. Auch wenn die Vorschriften alle genau befolgt werden, so dürfte es doch kaum gelingen, nach diesen neuen Methoden einen vollen Erfolg zu erzielen. (Wir behalten uns vor, unsere Versuchsresultate gelegentlich zu veröffentlichen.)

Wir stehen nicht an, diesen Schnellverschluß-Apparaten gewisse Vorteile anzuerkennen, wie beispielsweise schnelles Verschließen angebrauchter Gläser, bequemes Öffnen derselben und, was uns besonders wichtig erscheint: Vorprüfen der Gläser auf ihre Brauchbarkeit. Trotzdem wagen wir nicht, unsern Haus-

frauen die Anschaffung dieser Luftpump-Apparate rückhaltlos zu empfehlen.

Für die einzelnen Familien wird es weit vorteilhafter sein, an den Verfahren festzuhalten, die sich seit Jahren bewährt haben und die der Hausfrau erlauben, reichliche Vorräte in haltbaren und bekömmlichen Konserven anzulegen.

Zschokke,
Schweiz. Versuchsanstalt, Wädenswil.

## Haushalt.

### Praktische Schutzärmel.

Im Sommer passiert es leicht, daß bei der Küchenarbeit die weiße Bluse oder die Ärmel des Hauskleides durch unvorsichtiges Hantieren unsauber werden, besonders dort, wo mit Holz und Kohle gekocht werden muß. Um nun einen Schutz gegen die Unsauberkeit zu haben, schneide man Strumpflängen, die von einem Paar ausrangierter Strümpfe zurückgeblieben sind, so lang ab, daß sie vom Handgelenk bis über den Ellenbogen reichen. Man zieht jetzt die Strumpflänge über den Kleiderärmel und hat auf diese Weise einen vortrefflichen Schutz. Trägt man helle Kleider, so verwendet man weiße Strumpflängen, aber auch die dünnen schwarzen verunreinigen den hellen Blusenärmel nicht.

T.

### Das wirksamste Gift

für Ratten und Mäuse ist erfahrungsgemäß die Meerzwiebel (Scilla maritima), welche in Gärten oder in Töpfen gezogen wird als Zier- und zugleich als Arzneipflanze, da deren Blätter und zwiebelartige Wurzel eine große Heilkraft besitzen, besonders gegen offene Wunden und Geschwüre. — Die Zwiebel dieser Pflanze wird mit Mehl und Fett zerrieben und zu Kuchen gebacken, worauf diese an die von Ratten und Mäusen besuchten Orte ausgelegt werden. Die Tierchen werden durch den Geruch dieses Gebäcks angelockt, fressen davon begierig und gehen daran innert wenigen Stunden zu Grunde. Die Anwendung dieses Mittels ist ganz besonders deshalb andern Giftmitteln vorzuziehen, weil es nur bei diesen Nagern giftig und tötlich wirkt, für die Menschen und Haustiere aber absolut unschädlich ist.

-r.

### Salzwasser als Reinigungsmittel im Haushalt.

Teppiche erhalten nach dem Abbürsten mit feuchtem Salz, das man zuvor leicht darüberstreut, ein vollständig frisches Aussehen. Auch schwarze Kleiderröcke, Anzüge u.s.w. erhalten ihre tiefschwarze Farbe wieder in Salzwasser.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Tomatensuppe, †Saurer Mocken, *Mangoldauflauf, Panierte Kartoffeln, *Pflaumentorte.

Montag: Gemüsesuppe, Brotpudding, Heidelbeerkompott.

Dienstag: Einlaufsuppe, †Rindsniere mit Zwiebelsauce, Kartoffelstock, †Gebackene Gurken.

Mittwoch: Haferflockensuppe, †Makkaroniauflauf mit Tomaten, †Grünbohnensalat.

Donnerstag: †Grüne Zwiebelsuppe, *Haschee mit Reis, Karotten an Buttersauce, *Pfirsichkaltschale.

Freitag: Minestra, *Quarkküchlein, Apfelmus.

Samstag: Restensuppe, *Bohnen m. Schweinefleisch, Salzkartoffeln, Rohe Früchte.

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.**

### Tomatensuppe.

Man röstet Mehl in Butter hellbraun und gießt Wasser zu, bis die Brühe sämig genug ist. Inzwischen hat man die Tomaten in der Mitte durchgeschnitten, mit wenig Butter geschmort und nachher durch ein Sieb getrieben. Dieses Mus gibt man in die Suppe, die noch eine halbe Stunde weiter kochen soll. Dann salzt man und fügt feinverwiegte Petersilie hinzu.

### Bohnen mit Schweinefleisch.

1 Kilo kleine Bohnen, 1/2 Kilo Speck oder frisches oder geräuchertes Schweinefleisch, 30 Gramm Fett, 1/2 Liter Fleischbrühe. Die Bohnen werden vom Bohnenhobel oder von Hand fein geschnitten, in das heiß gemachte Fett gebracht und tüchtig durchgeschüttelt, dann wird etwas von der Fleischbrühe zugegossen und das Fleisch zwischen hineingelegt und gut zugedeckt. Frisches Fleisch wird zuerst ringsum angebraten. Von Zeit zu Zeit rütteln und etwas Fleischbrühe nachgießen. Auf schwachem Feuer 2 Stunden dämpfen.

Aus „Gritli in der Küche."

### Haschee mit Reis.

Ein Rest gesalzener Reisbrei wird mit einem nußgroßen Stück frischer Butter und 2 Eidottern vermischt. Dann bereitet man ein gutes Haschee aus Fleischresten, würzt es mit

Zitronensaft, fügt ein eingeweichtes, gut ausgedrücktes Brötchen, sowie 2 Eier und etwas Milch hinzu. Nun wird der Reis auf ein mit Paniermehl bestreutes Nudelbrett gestrichen, das Haschee darüber und nochmals Reis, so daß die Fleischfülle in der Mitte ist. Man läßt diese Masse erkalten, sticht dann mit einem Glase runde Stücke aus, die man in zu Schnee geschlagenem Eiweiß und Paniermehl wendet und in heißem Fett goldgelb bäckt. Schmeckt sehr gut zu gekochtem Obst.

Aus „Bruschga".

### Mangoldauflauf.

Mangoldstiele werden sorgfältig geputzt, in fingerlange Stücke zerschnitten und halb weich gekocht. Dann gibt man in eine Auflaufform, die mit Butter bestrichen ist, eine Schicht dieser Mangoldstücke, bestreut diese mit geriebenem Käse, dann wieder eine Lage Mangold und Käse und so fort bis die Form fast voll ist. Nun wird saurer Rahm mit Eiern gut verquirlt über die Masse gegossen und das Ganze eine Stunde im ziemlich warmen Ofen gebacken. Zu einem Quantum Mangold für 6 Personen braucht man 1/4 Liter sauren Rahm und 2 ganze Eier.

### Gebratene Kartoffeln mit Zitronensaft.

Man röstet wenig Mehl mit etwas gehackten Zwiebeln in Butter schön hellgelb, gibt dann gekochte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln hinein und läßt sie unter öfterem Wenden 15—20 Minuten braten. Vor dem Anrichten träufelt man Zitronensaft darüber, bis die Kartoffeln die beliebige Säure haben.

### Tomatensalat.

Die Tomaten legt man einen Augenblick in warmes Wasser, damit sie besser zu schälen sind. Hat man die Haut abgezogen, werden sie in ziemlich dicke Scheiben geschnitten, schön in eine Salatschüssel rangiert und mit einer Mischung von Öl, Zitrone, Salz und etwas feingeschnittenem Schnittlauch übergossen. Man kann auch etwas Gurkensalat dazu geben.

A. Bircher, „Diätetische Speisezettel".

### Quarkküchlein.

500 Gr. Quark, 3 Eier, 1 Eßlöffel Kümmel, Salz, 100 Gr. Mehl, Backfett. Wenn der Quark ziemlich fest ist, so wie man ihn aus der Molkerei bekommt, so braucht man kein Mehl, sondern gibt bloß die zerquirlten Eier, Salz und, wenn's beliebt, Kümmel oder Schnittlauch dazu. Ist alles gleichmäßig gemischt, so formt man mit mehlbestreuten Händen nußgroße Kugeln, die flach gedrückt in heißem Fett schwimmend gelb gebacken werden. Statt Kümmel und Salz kann man dem Quark auch 100 Gr. Rosinen beimischen und die Küchlein mit Zucker und Zimt bestreuen.

### Pfirsichkaltschale.

1 Kilo Pfirsiche, 2 Deziliter Wasser, 250 Gramm Zucker, 1/2 Liter Milch oder alkoholfreier Wein. Sind die Früchte weich und süß, so werden sie in Scheibchen geschnitten, mit Zucker, Milch oder Rahm vermischt. Verwendet man Wein, so gibt man kleines Backwerk hinein. Sind die Früchte hart und sauer, so werden sie mit Wasser und Zucker gekocht, kalt gestellt und dann mit Milch, Rahm oder Wein vermischt.

J. Spühler „Reformkochbuch".

### Pflaumentorte.

Man schneide die Pflaumen der Länge nach in 4 Teile und lege sie, in der Mitte beginnend, sehr dicht neben-, ja fast übereinander auf einen 3/4 Zentimeter dick ausgerollten, rund geschnittenen Boden von Mürbteig, den man vorher mit Zucker bestreut hat. Dabei läßt man aber einen Querfinger breiten Rand unbestreut und unbelegt. Nun macht man ein Teig-Gitter über die Torte, das man mit zu Schnee geschlagenem Eiweiß bestreicht, dick mit Zucker besiebt und in mäßig heißem Ofen sehr langsam bäckt, so daß sie recht weiß glänzend glasiert wird. P.

* * *

## Eingemachte Früchte und Gemüse.

### Brombeer-Konfitüre.

In den zum Faden gekochten Zucker gebe man die Brombeeren und koche sie 4—5 Minuten. Dann schütte man sie auf ein Sieb, koche den Saft noch mehr ein, ziehe die Beeren noch einmal durch, fülle sie ein und gieße den erkalteten Saft darüber.

### Marmelade aus Tomaten und Äpfeln.

2 1/2 Kilo recht reife Tomaten werden zusammen mit 1/4 Kilo ungeschälten, in Scheiben geschnittenen Äpfeln ohne Wasserzutat weichgekocht und durch ein Sieb getrieben. Das Mus wird mit zwei Löffeln Zitronensaft eine halbe Stunde gekocht, dann 1 1/4 Kilo Zucker beigefügt und das Ganze dicklich eingekocht.

### Pilz-Extrakt.

Pilze beliebiger Art, auch gemischt, wie man sie haben kann, werden geputzt, gewaschen, in kleine Stücke geteilt und im eigenen Saft langsam gedünstet. Dann gießt man die Brühe ab, gibt etwas Salzwasser auf die Pilzstücke und läßt sie damit gut durchkochen. Dann schüttet man die Pilze auf ein Tuch und drückt sie, nachdem kein Saft mehr durchtropft, aus.

Aller so erhaltene Saft wird gemischt, gesalzen und in einer flachen Pfanne sirupähnlich eingedampft. Auf 1 Liter Saft gibt man 1 guten Theelöffel Salz.

Der fertige Auszug wird in verkorkten Fläschchen aufbewahrt und statt Suppenwürze zum Kräftigen der Speisen verwendet.

### Salzgurken.

Zum Einlegen eignen sich sowohl Schlangen- als auch nicht zu große Traubengurken. Sie werden sauber gewaschen, einen Tag in klarem Wasser liegen gelassen und dann fest in Fäßchen oder Steinguttöpfe eingeschichtet. Als Gewürz verwendet man Dill, Sauerkirschblätter und Traubenblätter, doch kann auch Estragon und Basilikum dazu gegeben werden. Mit Kräutern belegt man den Boden des Gefäßes, streut sie zwischen die einzelnen Lagen und bedeckt auch die letzte Gurkenschicht damit.

Über die eingepackten Gurken gießt man eine Salzlösung von 50 Gr. Salz auf 1 Liter Wasser, beschwert sie mit einem Deckel und darauf gelegten Stein und stellt sie zum Ausreifen in den Keller.

Birke, „Die fleischlose Kost".

## Gesundheitspflege.

### Herrlich kühlen die kalten Bäder,

die wir zur Sommerzeit in Flüssen und Seen nehmen, den Körper ab, kräftig wirken sie auf Nerven und Blutgefäße. Aber es ist ratsam, folgende wichtige Gesundheitsregeln dabei zu beachten. Nach einer körperlichen oder geistigen Anstrengung oder nach heftigen Aufregungen ein kaltes Bad zu nehmen, ist falsch, denn dadurch wird zu dem schon vorhandenen Reizzustand ein neuer gefügt. Schädlich ist das Bad sowohl mit ganz leerem, wie mit vollem Magen. Schädlich ist auch das Abkühlen vor dem Baden in entkleidetem Zustande. Fühlt man sich vom Gehen erhitzt, soll man sich in den Kleidern ein wenig abkühlen, bis auch das Herz völlig beruhigt ist, nach dem Entkleiden aber gleich ins Wasser gehen. Die Haut muß stets noch einen gewissen Wärmeüberschuß besitzen, um den Wärmeverlust im kalten Wasser auszugleichen. Die Hauptsache ist, daß das Herz ruhig schlägt. Stellt sich im Bade längeres Frösteln ein mit der bekannten „Gänsehaut", so muß man es sofort verlassen. Nach dem Bade trockne man sich schnell recht tüchtig ab. Dann womöglich einen tüchtigen Marsch gemacht und erst später kräftig gegessen.

Zum Kaltbaden soll eigentlich stets noch das Schwimmen kommen. Dies Wasserturnen verhütet eine Erkältung durch fortwährende innere Wärmeerzeugung. Außerdem verleiht es dem Körper Kraft und Geschmeidigkeit wie kaum ein anderer Sport, stärkt die Lungen und stählt die Nerven, ohne jemals zu erhitzen. Dr. T.

□

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Schutz kleiner Kinder gegen Fliegen.

Fliegen, die im Gesicht der ganz kleinen oder gar kranken, bettlägerigen Kinder herumkrabbeln, stören diese in ihrem wohltätigen Schlaf in gesundheitschädigender Weise. Vorher haben sie wohl draußen gesessen auf Abfallstoffen, Kadavern und andern ekelhaften Dingen. Hiervon übertragen sie an ihren haarigen Füßen faulige und eitrige Stoffe, sogar Krankheitskeime auf die wehrlos daliegenden Kleinen. Das ist durch zahlreiche Untersuchungen wissenschaftlich bewiesen. Daher vernichte man diese Fliegen mit allen erdenklichen Mitteln. In Kinder- und Krankenzimmern verhindere man das Eindringen durch engmaschige Gazefenster, oder breite über das ganze Bett Gazenetze (Moskitonetze), über dem Kopfe gewölbt durch Reifen oder nach oben gehalten durch Bänder, die an einem Nagel in der Zimmerdecke befestigt werden. Auch kann man hinter dem Kopf einen mit Lavendelöl getränkten Schwamm aufhängen, dessen Geruch die Fliegen fernhält, aber die Menschen nicht belästigt. Dr. Th.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Die Wartung und Pflege der im Hausgarten angepflanzten Beerensträucher,

wie Stachel-, Johannis-, Himbeeren und Brombeeren, liegt meistens den Hausfrauen und -Töchtern ob. Nicht nur, daß diesen die Ernte überlassen wird, auch die übrigen Arbeiten, die an den genannten Sträuchern zu verrichten sind, wie Schnitt, Bodenlockerung und Düngung, soll das weibliche Geschlecht besorgen. Sehr oft kann man nun die Beobachtung machen, daß den Beerensträuchern nicht immer diejenige Pflege zuteil wird, von der allein der Ertrag und die Rentabilität der Kultur abhängt. Sei es nun, daß die Sträucher nicht geschnitten werden, sei es, daß auf dem Boden das Unkraut in üppigster Pracht wuchert oder der Untergrund infolge mangelnder Lockerung fast hart wie ein Stein ist. Auch die Düngung wird vernachlässigt und doch ist gerade das Vorhandensein von genügend Nährstoffen von ausschlaggebender Bedeutung.

Bekanntlich bedürfen die Pflanzen vier Hauptnährstoffe, nämlich Stickstoff, Phosphorsäure, Kali und Kalk, die wir ihnen in den meisten Fällen durch Düngung, entweder mit natürlichen Pflanzennährstoffen, wie Jauche usw. oder mit künstlichen Düngern zuführen müssen.

Da nun aber unsere Hausfrauen mit den künstlichen Düngern nicht so sehr umzugehen wissen, manchmal diese überhaupt nicht zur Verfügung haben, so seien hier nur einige Winke gegeben, wie mit den fast in allen Haushaltungen, vorab in landwirtschaftlichen Betrieben, vorhandenen natürlichen Düngern auszukommen ist.

Als stickstoffreiche Dünger nennen wir Jauche, Mist und Wollstaub, sowie Leder- und Hornmehl.

Als phosphorsäurereiche Düngstoffe: Stallmist, Kompost.

Als Kalidünger: Holzasche; und als Kalkdünger: Straßenstaub, Bauschutt und Kalksteinmehl.

Dabei sei bemerkt, daß im Mist gewisse Mengen Stickstoff, wie auch Phosphorsäure enthalten sind. Ebenso kann sehr guter Kompost alle vier Nährstoffe in sich bergen.

Die geeignetste Zeit für die Düngung der Beerensträucher ist unstreitig der Herbst und Winter. Die Nährstoffzufuhr soll dann aber derart geschehen, daß die Pflanzen während des ganzen kommenden Sommers immer genügend Nahrung finden, damit sowohl die Ernte als auch die Fruchtaugen fürs folgende Jahr gut ausgebildet werden können.

„Familiengarten".

## Frage-Ecke.

### Antworten.

59. **Kirschenkonfitüre:** Als ausgezeichnetes Mittel, den allzu dünnen Saft dieser Konfitüre zu verdicken, wurde mir das Mitkochen eines kleinen Quantums unreifer Stachelbeeren empfohlen. Für ein nächstes Jahr! E. F.

60. Zu einem **Büchergestell** kaufen Sie sich in einer größeren Spezereihandlung zwei starke, rechteckige, nicht mehr als 28 Cm. tiefe Kisten. Größe ungefähr 80 auf 90, je nach dem verfügbaren Raum. Aus den beiden Deckeln fertigen Sie die Bücherbrettchen, die 2—3 Cm. weniger breit sein sollen, als die Kiste tief ist, und die Leisten, die die Bücherbrettchen zu tragen haben. Um die Brettchen nach Belieben verstellen zu können, sollen die betr. Leisten, die, je zwei, innerhalb auf beiden Seiten angebracht sind, 3—4 Cm. von einander entfernte Einschnitte erhalten. Daß dies ganz gleichmäßig zu geschehen hat, wissen Sie, ebenso daß der Einschnitt von oben herunter schräg gemacht werden soll, damit die Bücherbrettchen gut eingefügt werden können. Sind die Kisten so vorbereitet und allseitig abgehobelt, so beizen Sie das Holz in der Farbe des Zimmers. In jeder größeren Droguerie wird man Ihnen mit dem dazu erforderlichen Material gerne die entsprechende Anleitung geben. Ist alles gut gebeizt und trocken, werden die beiden Kisten der kürzeren Seite nach aufeinander gestellt und die beiden aufeinanderliegenden Bretter zusammengeschraubt. (Sehr hübsch würde das Büchergestell, wenn die Seiten mit Tiefbrandarbeit oder einer guten Holzmalerei verziert werden könnten.) Damit die Bücher möglichst staubfrei versorgt seien, würde ich Ihnen einen Vorhang für das Gestell empfehlen aus Baumwollsatin, ebenfalls in der Farbe des Holzes oder der Tapete gehalten. Zur Befestigung werden ganz oben, je seitwärts, zwei runde Schrauben eingesetzt, die eine runde, nicht zu schwache Metallstange zu tragen haben, an welcher der Vorhang mit kleinen Metallringen befestigt wird und zwar so, daß dieser leicht verschiebbar ist. Ich wünsche eine glückliche Hand und dann Freude an dem selber hergestellten Bücherschafte. Frau Regula.

64. Das Dämpfen der **Gemüse** im Fett ist natürlich die rationellste Zubereitungsart, da auf diese Weise alle Nährwerte erhalten bleiben. Diese Kochart eignet sich hauptsächlich für junge, zarte Gemüse und kann die Bereitung durch Zugabe von Kräutern, Speck &c. recht abwechslungsreich gestaltet werden. Für ältere Gemüse, sowie für Konservierungszwecke empfiehlt sich das Weichkochen im Dampf an Stelle des leider immer noch viel zu häufig angewandten Abbrühens im Wasser, in welch letzterem Fall alle Nährwerte im Wasser sind. Im übrigen mache ich Sie auf den Artikel „Unsere grünen Gemüse" in Nr. 12 des Ratgebers aufmerksam. H.

65. Es ist ein sogenannter **Kleiderleim** in Droguerien erhältlich, den man dem Spülwasser der Kleider beimischt, die einen gewissen Halt bekommen müssen. Fragen Sie in einem solchen Geschäfte nach. A.

66. In der Schrift **„Die Rose**, ihre Pflanzung, Züchtung und Pflege", von O. Schulze (Verlag Mayer, Donauwörth) werden Sie Antwort auf Ihre Frage finden. Es existieren auch noch andere Schriften über Rosenzucht, die in jeder Buchhandlung erhältlich sind.

Liebhaber.

### Fragen.

67. Kann ein **Inlaidteppich**, der durch grobe Schuhe zerkratzt worden ist, wieder einigermaßen in Stand gestellt werden? Ich wundere mich, daß diese immerhin teuren Teppiche den Fehler haben, daß man jeden Eindruck von Möbeln oder Schuhen sieht. Kann vielleicht die Fabrik ohne allzugroße Kosten eine Auffrischung vornehmen?

Hausmütterchen.

68. Sind auch Schriften im Handel, die zur Bebauung kleiner **Blumengärten**, in erster Linie zur Anlage solcher Anleitung geben? Wer bezeichnet mir Titel und Verlag? A. in W.