Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **30 (1923)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 3. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 17. Februar 1923.

Der Sprüche schönsten, wahrsten vom Beruf
Der Frauen hat einst Sophokles geschrieben,
Er wußt' es schon, daß die Natur sie schuf,
„Nicht mitzuhassen, sondern mitzulieben."

Jordan.

□

Unsere Hausfrauen und der Abbau.

(Nachdruck verboten.)

Wie ein Gespenst, das umgeht, wird der „Abbau" der Gehälter und Zulagen betrachtet und wenn unsere Hausfrauen den Protest der Männer und Söhne hören, wird ihnen angst und bange darob. Und doch — haben sie etwas von den Kinderzulagen z. B. gemerkt? An manchen Orten vernahm die Hausfrau, wenn sie nicht selbst sich um solche Fragen interessierte und die Orientierung aus der Tageszeitung holte, kaum etwas davon, daß vielfach zu den Teuerungszulagen auch Familienzulagen (Kinder und Frau) verabfolgt wurden. Diese Vergünstigungen hatten ihren Zweck nur an wenigen Orten erfüllt!

Das Schlimmste war vielleicht, daß die Lebenshaltung vieler ungesunde Formen annahm und weit über den Gesellschaftskreis, dem die Betreffenden angehörten, hinausging. Da wird der notwendig gewordene Lohnabbau in erster Linie unangenehm empfunden, denn man nahm als selbstverständlich an, daß die Einnahmen für unbegrenzte Zeiten die gleichen bleiben werden. Unsern Hausfrauen kann nicht eindringlich genug empfohlen werden, sich rasch mit der Sache zu befassen, und anhand des letztjährigen Haushaltungsbuches Aufschlüsse zu holen, wo und wie Vereinfachung möglich, Abbau in der Lebenshaltung geboten ist, um für die notwendigen Forderungen genügend Mittel zu behalten.

Es ist die beste Fürsorge, die eine Hausfrau ihrer Familie angedeihen lassen kann, wenn sie mit Umsicht und Verständnis die ganze Lebenshaltung auf gesunden Boden stellt, in erster Linie der Wohnungs- und Ernährungsfrage Rechnung trägt und das Konto Vergnügen, Anläße, teure Ausflüge gehörig beschneidet! Diese sind weder notwendig noch anregend; sie bilden weder eine richtige Erholung, noch erhalten sie Frische und Kraft, beides Dinge, die der Mensch bedarf, um arbeitstüchtig und arbeitsfreudig zu bleiben. Der Mann wird die notwendige Energie, die Lebenshaltung wieder in einfachere Bahnen zu leiten, weniger leicht aufbringen, als die Hausfrau, die auch in den besten Verhältnissen knapper wirtschaften muß und namentlich bei außerordentlichen Ausgaben einen stillen oder oft auch lebhaften Kampf zu bestehen hat. Das sind die Folgen der Erziehung und Gewöhnung; unsere jungen Männer sind immer noch der Meinung, es bestehe zweierlei Recht und bringen diese als verhängnisvolle Mitgift in die Ehe!

Im großen ganzen hat man viel zu rasch die Lehren des Krieges, d. h. des beschränkten Verbrauches vergessen und damit große Fehler begangen; dazu kamen die Valutagelegenheiten, die manche voreilige oder überflüssige Ausgabe veranlaßten. Nun drängt der Abbau zur Vorsicht und an vielen Orten wird er eine erzieherische Maßnahme bedeuten. Unsere Hausfrauen tun gut, damit in dem Sinne zu rechnen, daß sie eine einfachere Lebensweise bevorzugen, arbeitsfreudiger die Alltagspflichten erfüllen und unmerklich, aber mit sicherer Hand der Vergnügungssucht steuern, die alt und jung ergriffen hat. Während man früher größere Anläße 2—3 Mal im Jahr mitmachte, gibt es deren wenigstens einen im Monat zu besuchen und dazu noch andere Gelegenheiten, Geld auszulegen, das dann natürlich am Haushaltungsbetrieb eingespart werden muß. „Saure Wochen — frohe Feste“ hieß es früher; die Menschen blieben dabei arbeitsfroh und freuten sich der seltenen Abwechslung, die denn auch als etwas Schönes, Anregendes genossen wurde.

Suchen wir Hausfrauen in kluger Einsicht den neuen Kurs einzuschlagen und ihm Geltung zu verschaffen! Die Auswahl von Gelegenheiten zu angenehmer Abwechslung, ohne große Unkosten, ist ungleich besser, als in früherer Zeit. Aber es braucht gleichwohl Opferbereitschaft dazu von Seite der Hausfrau, als Seele des Hauses. Ich glaube aber, sie würde sich namentlich im Hinblick auf die Kinder, die heranwachsende Jugend reichlich lohnen. Diese geht einer Zukunft entgegen, die wir nicht im voraus beurteilen können, und geben wir ihnen Werte mit, die weder „börsenfähig“, noch „zu verlieren oder zu stehlen“ sind, so werden sie sich im Leben immer zurecht finden können. Sie werden sich in erster Linie nach den Verhältnissen zu richten verstehen und nicht warten — bis diese sich ihnen anpassen! Alle die guten Bücher, all die anregenden Vorträge, die geboten werden, sollte man gemeinsam genießen, um nachher Stoff zum Nachdenken und Gedankenaustausch zu haben, was den Genuß vertieft und die Selbsterziehung fördert, aber auch das Zusammenleben auf eine höhere Stufe stellt. Nach und nach hat man keine Sehnsucht mehr nach den nichtigen Vergnügungen, die man geopfert hat.

Die Hausfrau, die Maßnahmen ergreifen will, um dem fühlbaren Abbau vorzubeugen, wird in mancherlei Richtung vorgehen müssen. Die Kleidung, die in den letzten Jahren wieder „modern“ sein mußte, wird einen mehr persönlichen Charakter annehmen. Man wird dadurch nicht auf schnellen Wechsel angewiesen, sondern darf bessere Stoffe wählen und nach eigenem Geschmack verarbeiten lassen, um sie länger tragen zu können. Die Kleidung der Kinder und namentlich der heranwachsenden Mädchen sollte einfach, aber auch praktisch sein. Je mehr man Wert darauf legt, desto weniger werden Putzsucht und Eitelkeit gefördert. Wie viel reizender sehen übrigens die einfach gekleideten Kinder und jungen Mädchen aus, als die Zierpuppen, denen wir oft begegnen.

Die Verpflegung sei gut, reichlich — man lege aber den Hauptwert auf zweckmäßige Zusammenstellung der Gerichte und sorgfältiges Kochen. Zwischenmahlzeiten schalte man, sobald die wärmere Jahreszeit kommt, aus, außer es handle sich um die Verpflegung schwächlicher oder körperlich schwer arbeitender Personen. Daß auch unser gutes Brot als Nahrungsmittel besser geschätzt werde, ist in finanzieller und gesundheitlicher Hinsicht zu wünschen.

Die Hausfrau lege Wert darauf, daß alle Angehörigen sich ihren Anordnungen fügen und in ihrer Weise mithelfen, die üppig gewordene Lebenshaltung zu vereinfachen, um nicht in finanzielle und andere Schwierigkeiten zu kommen. Aufklärung tut not und geschieht sie in verständiger Weise, so

gewinnt die Hausfrau Mithelfer, die mit einem gewissen Stolz auf ihre Absichten eingehen und sich jedes Erfolges freuen. Wir wiederholen es:

Die zeitgemäßen Vergnügungen und Anläße verschlingen viel Geld und bringen doch keine Erholung. Den besten Beweis liefert die schlechte Stimmung, in der sich die meisten befinden, wenn sie am Tage nach solchen Vergnügungen ihren Berufspflichten nachkommen sollen. Unsere verständigen klugen Hausfrauen erwerben sich ein großes Verdienst, wenn sie ihren Angehörigen Erholung und Aufheiterung zuteil werden lassen, die weniger Auslagen erfordern, aber erfrischend und anregend in den Alltag hinein wirken.

Es ist keine kleine Aufgabe, die den Hausfrauen zufällt: den Lohnabbau wenig fühlbar zu machen und die gute Stimmung in der Familie zu erhalten. Sehr kurzsichtig und egoistisch wird oft der Abbau kritisiert, man will die Notwendigkeit dazu nicht einsehen, die nicht nur durch die kleiner gewordenen Indexziffern bewiesen wird, sondern auch angesichts der finanziellen Lage der Industrie, des Handels, der Kommunen einsetzen muß, um nicht für die Existenz vieler gefahrbringend zu werden. Es liegt im Interesse der Allgemeinheit, daß die Hausfrau regen Anteil an den wirtschaftlichen Fragen nimmt, ihren Gesichtskreis erweitert und diesem entsprechend ihre Handlungsweise und Fürsorge regelt. Sie wird dabei einen großen Anteil haben an der gesunden Fortentwicklung des Familienlebens und Familienwohlstandes. R. G.

Schutz vor Ansteckung an Scharlach.

(Nachdruck verboten.)

Der Scharlach ist eine ausgesprochene Kinderkrankheit. Meistenteils gehen die Epidemien von Schulen und solchen Orten aus, wo viele Kinder zusammenkommen, unter denen leicht eins im Beginn der Krankheit sich befinden kann; denn es dauert von der Ansteckung an immer einige (4 bis 7) Tage bis zum sichtbaren Ausbruch der Krankheit. Wahrscheinlich bleibt der noch unbekannte Krankheitsstoff an Spielsachen, Büchern und dergleichen haften, gelangt dadurch an die Hände gesunder Kinder und mit diesen in die Mund- und Nasenhöhle, welche die Eingangspforten für den Erreger bilden. Ebenso kann er auf Nahrungsmittel gelangen, die, vornehmlich roh genossen (Milch, Obst, Brot), dann zu gefährlichen Überträgern werden. Deshalb beziehe man solche Nahrungsmittel niemals aus Häusern oder Dörfern, in denen Scharlach herrscht.

Strengste Absonderung Scharlachkranker durch etwa sechs Wochen ist stets nötig. Entweder das kranke Kind oder die gesunden Geschwister sind aus der infizierten Wohnung zu entfernen; letztere möglichst erst dann, wenn man sich nach etwa achttägiger Beobachtung (Quarantäne) von ihrem Gesundbleiben überzeugt hat, damit sie nicht an ihrem neuen Aufenthaltsort erkranken und den Scharlach dorthin verschleppen. Meist gelingt es durch solche Maßregeln, die Krankheit auf nur ein Familienmitglied zu beschränken und weiteres Unheil zu verhüten. Bleiben die gesunden Geschwister in demselben Hause, so müssen sie während der ganzen Krankheitszeit bedingungslos vom Schulbesuch und Verkehr mit andern Kindern ausgeschlossen werden. Gefährlich sind gerade die leicht erkrankten Kinder, weil sie zu bald wieder mit gesunden verkehren. Hoffende Frauen im letzten Stadium haben sehr wichtige Gründe, von Scharlachkranken sich fernzuhalten, deshalb sollen solche Mütter nicht Pflegerinnen ihres scharlachkranken Kindes sein.

Wenn das Scharlachgift nicht ordentlich durch den Hautausschlag ausgeschieden wird und dann die inneren Organe durchseucht und vergiftet, so entstehen die gefürchteten, überaus gefährlichen Nachkrankheiten. Also halte man

Kinder schon in gesunden Tagen zu steter Hautpflege (Waschungen und warme Bäder) an, damit die ganze Körperhaut fortwährend alle schädlichen Stoffwechselschlacken u. in kranken Tagen alle gefährlichen Krankheitsgifte (Scharlachgift) leicht ausscheidet. Dr. S.

□

Anleitung zur Herstellung von Kleingärten.

(Nachdruck verboten.)

Vor kurzem wurde in der Frage-Ecke der Wunsch geäußert, über die Bebauung von Kleingärten etwas zu erfahren. Als Gärtnerin erlaube ich mir, der Fragestellerin und anderen Interessenten folgende, aus der praktischen Erfahrung hervorgehende Ratschläge zu erteilen.

Wer ein kleines Stück Land sein eigen nennt und es versteht, daraus einen wirklich hübschen Garten zu machen, der wird viel Freude daran haben. Aber dieses Verwandeln des kahlen Grundstückes in ein kleines Paradies ist nicht leicht. Viele Gärten leiden darunter, daß sie fast ohne Überlegung bepflanzt wurden und daß deshalb das harmonische Zusammenwirken ihrer einzelnen Teile vollkommen fehlt.

Bevor wir zur Anlage eines Gartens oder Gärtchens schreiten, müssen wir uns über zwei Punkte klar sein.

1. Zweck des Gartens — ob er Nutz- und Ziergarten oder nur eines von beiden werden soll.

2. Seine Lage. Südliche und südwestliche Richtungen sind vorzuziehen. Nord-Abhänge eignen sich nicht für Gärten.

Bevor wir zu der Gartengestaltung selbst übergehen, suchen wir den geeignetsten Platz für das Häuschen oder die Laube. Hier müssen wir darauf achten, daß den Pflanzen möglichst wenig Sonne weggenommen wird.

Dann sehen wir uns nach dem Wasser um und bringen den Hahnen (wenn eine Leitung vorhanden ist) oder ein altes Faß, das den Regen auffangen soll, so an, daß man von allen Seiten leicht hinzukommen kann.

Zur gleichen Zeit müssen die Wege gemacht werden. Diese teilen das Land je nach seinem Umfang in größere oder kleinere Flächen.

Gehen wir nun an das Bestimmen derselben.

Wer blühende Büsche, wie Flieder, Schneeballen usw. pflanzen will, kann es vorteilhaft an der Straßenfront tun, da sie im Sommer den Staub abhalten. Wenn der Garten aber sehr klein ist, nehmen sie zu viel Platz weg.

Beerensträucher, wie Johannis- und Stachelbeeren, pflanzen wir am besten entweder zusammen in eine Ecke des Gartens oder dem Zaun entlang.

Nun bestimmen wir die Beete für Gemüse oder Blumen, je nach dem Zweck des Gartens. Wenn er nur Ziergarten sein soll, können wir je nach seiner Größe die freibleibenden Flächen mit Gras ansäen.

An der Laube lassen wir Rosen oder Schlingpflanzen hochklettern.

Von Rosen eignen sich dazu am besten die Crimson-Rambler, leuchtend rot, leider aber oft von Meltau befallen; Rubin, leuchtend rubinrot; Tausendschön, zartrosa; Dorothy Perkins, lachsrosa; Gardenia, gelb.

Die schönsten Schlingpflanzen sind: Wilder Wein, Waldrebe (Clematis), Geißblatt und Jelängerjelieber.

Nun können wir an das Bepflanzen der Blumenbeete denken. Hier kommen zweierlei Pflanzen in Betracht: einjährige (Sommerflor), und mehrjährige (Stauden).

Die schönsten einjährigen sind: Zinnien, Tergetes, Löwenmaul, Ringelblumen, Astern.

Stauden gibt es sehr viele. Die bekanntesten sind: Schwertlilien, Pfingstrosen, Rittersporn, Phlox, Chrysanthemen.

Am schönsten wirken Stauden, wenn sie so zusammengestellt und gepflanzt sind, daß die Gruppen oder das Beet

den ganzen Sommer durch blüht. Aber dieses Auswählen ist sehr schwierig und verlangt viel Fachkenntnisse.

Für unsere Blumenbeete haben wir die sonnigsten Stellen im Garten ausgewählt. Wer Platz und Lust hat, kann auf besonderen Beeten Schnittblumen pflegen, denn es wäre schade, die Beete und Rabatten in der Nähe des Häuschens zu plündern.

Als Einfassung der Wege kann Verschiedenes dienen: Schmale Betonstreifen (etwas teuer), Steine, aber diese sehen nicht immer ordentlich aus, und das Unkraut wächst zwischen ihnen hindurch. Um das Schöne mit dem Nützlichen zu verbinden, können wir Monats-Erdbeeren pflanzen. Diese tragen den ganzen Sommer durch und sind als Einfassung sehr hübsch.

Andere schöne Einfassungspflanzen sind: Alpenkresse (Arabis), Federnelken, Steinbrecharten (Saxifraga) usw.

Jeder wird sich seinen Garten nach den eigenen Wünschen und Liebhabereien einrichten wollen. Im Rahmen dieser Liebhabereien hat er viel Spielraum. Er hüte sich aber vor planloser Überfüllung des verfügbaren Raumes und gehe, wenn er sich selbst nicht zurechtfindet, mit Sachverständigen zurate. A. R.

Haushalt.

Die Auffrischung von Teppichen.

Von allen Schäden im Haushalt und Zeugen allzu starken Gebrauchs zeigen sich jene an unseren Teppichen am augenfälligsten. Die Wiederinstandstellung vollzieht sich oft müheloser, als die Hausfrau glaubt. Wo nur verblaßte Farben aufgefrischt werden sollen, genügt schon ein einfaches Abreiben mit Salz- oder Salmiakwasser. Wo aber stark abgetretene Stellen an den Teppichen vorhanden sind, empfiehlt sich folgendes Verfahren. Mit Brauns Aufbürstfarben (sowohl flüssig wie auch in Pulverform erhältlich) werden die abgetretenen Stellen mit kurzgeschnittenem Pinsel oder alter Zahnbürste, gleichmäßig eingefärbt. Wo es sich um Blumenmuster am Teppich handelt, zeichnet und schneidet man sich zuvor aus geöltem Schablonenpapier mit spitzem Messer auf alter Glas- oder Blechunterlage eine passende Schablone und ist nun sicher, beim Auflegen derselben nur das Muster und nicht darüber hinaus auch die angrenzende Fläche zu färben. Von den Farben, die entsprechend verdünnt werden können, müssen zuerst die hellen aufgetragen und nach dem Trocknen dunkle Ränder, Schattierungen und Untergrund usw. nachgezogen oder aufschabloniert werden. Zum Schluß wird der immer stark abgetretene äußere Rand noch mit großer Handbürste gleichmäßig nachgedunkelt, wobei ein untergeschobener Papierbogen den Fußboden schützt. Der Teppich wird möglichst über Nacht gut ausgetrocknet, bevor er am andern Tage wieder benutzt wird. Größere Kinder können sehr wohl bei dieser Arbeit mithelfen, wenn sie genau arbeiten. Die Aufbürstfarbe, einmal aufgelöst, kann fest verkorkt zu weiterem Gebrauch aufbewahrt werden. Die kleine Ausgabe für mehrere Schattierungen derselben nach der Farbe des Teppichs lohnt sich immer, denn nach der Arbeit zeigt sich dieser als völlig neues, farbenfrisches Dekorationsstück. K. R.

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.

Zwiebel-Suppe.

In Butter oder Fett werden zirka 6 Eßlöffel voll Mehl und 3 sehr fein geschnittene Zwiebeln schön hellbraun geröstet. Dann gießt man unter beständigem Umrühren ca. 3 Liter kalte Fleischbrühe oder Wasser nach, gibt das nötige Salz bei und läßt dann die Suppe eine halbe Stunde kochen. Man kann sie durch ein Sieb gießen und nochmals aufkochen, hernach über geröstete Brotwürfel anrichten und servieren.

S. Senn: „100 Suppenrezepte".

Stockfisch mit Tomatensauce.

500 Gr. Stockfisch, 1 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, fein gehackt, 2 Tabletten Maggi's Tomatensauce. Den Stockfisch gut wässern, damit er den starken Salzgeschmack verliert. Dann mit kaltem Wasser aufs Feuer setzen und langsam weichkochen, hernach herausnehmen, die Schuppen und Gräte entfernen und den Fisch in kleine Stücke zerlegen. Tomatensauce nach Gebrauchsanweisung zubereiten. In einer flachen Kochplatte das Fett heiß machen, die Fischstücke gleichmäßig darauf verteilen, mit der gehackten Zwiebel überstreuen, das Ganze mit der Tomatensauce übergießen, die Kochplatte zirka 20 Minuten in den Ofen stellen, und dann in derselben servieren. Mit Salz-

kartoffeln bildet dieses Gericht eine ausreichende, gute und billige Mahlzeit; Stockfisch ist bekanntlich sehr eiweißhaltig.

Stoffato.

750 Gr. Rindfleisch mit Knochen (Stotzen oder Huft), 20 Gr. Specknägel, 15 Gr. Salz, 50 Gr. Fett, 1 Rübe, 1 kleiner Lauchstengel, 1 Zwiebel, 4 Dezil. Wasser, 10 Gr. Mehl, 2 Löffel Tomatenkonserve. Das Fleisch wird wie zum Braten vorbereitet und mit Specknägeln gespickt. Das Suppengemüse wird fein verwiegt und gut im Fett durchgeschwitzt. Dann legt man das Fleisch hinein, dämpft es etwas mit, gibt das heiße Wasser zu und läßt alles etwa 1¾ Stunden schmoren. Alle Viertelstunden wird der Braten gewendet; 30 Minuten vor Essenszeit gibt man das mit dem Tomatenpüree angerührte Mehl dazu. Vor dem Anrichten wird sorgfältig abgeschmeckt. Man schneidet das Fleisch in nicht zu dünne Scheiben, legt sie in eine tiefe Platte und übergießt sie mit der Sauce. Der Stoffato wird mit Makkaroni zu Tisch gegeben, von denen ein Teil auf die Fleischplatte angerichtet wird.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Fleischbrüh-Kartoffeln.

Die Kartoffeln werden roh geschält, in beliebige Form geschnitten und dann, statt in Wasser, in Fleischbrühe weichgekocht; wenn sie angerichtet sind, werden sie nur noch mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie bestreut. Wo nur wenige Personen zu Tische sind, können, wenn Fleisch gesotten wird, ganz gut 2—3 ganze, geschälte Kartoffeln sorgfältig mitgekocht werden. Sie werden zirka 45 Min. vor Essenszeit zu dem langsam kochenden Fleisch gelegt und beim Anrichten sehr sorgfältig herausgehoben.

Fastenkutteln mit Käse.

200 Gr. Mehl, 2—3 Dezil. Magermilch oder Vollmilch, Salz, 2 Eier, 70 Gr. Fett, 100 Gr. geriebener Käse, 2 Eier, 1 Tasse Milch. Aus dem Mehl, Salz, der Milch und 2 Eiern macht man einen glatten Omeletteteig und bäckt davon 4—5 dünne Omeletten. Man schneidet diese aufgerollt in schmale Streifen, gibt sie in eine eingefettete Ofenplatte und bestreut sie lagenweise mit dem Käse. 2 Eier und die Tasse Milch verklopft man gut und gießt die Flüssigkeit durch eine Schaumkelle über die Omeletten. Man bäckt die Fastenkutteln etwa 20 Minuten im Ofen; bei großer Oberhitze legt man ein mit Butter bestrichenes Papier darüber, damit keine harten Stellen entstehen. Die Fastenkutteln sind ein vorzügliches Gericht mit Salat oder Dörrobst.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Sellerie in Sauce.

4 große Sellerieknollen, ½ Liter kräftige Brühe, Pfeffer, Salz, Muskat, 20 Gr. Butter, 35 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 2 Dezil. Rahm oder Milch, 20 Gr. Käse. Die sauber gewaschenen, geschabten Sellerieknollen werden in 1 Cm. dicke Scheiben geschnitten, mit der Brühe, dem Gewürz und der Butter 20 Minuten gekocht. Aus Fett, Mehl, Rahm wird eine dicke weiße Sauce gekocht und der Käse daruntergemischt. Die Sauce wird zum Gemüse geschüttet und alles miteinander gekocht, bis der Sellerie vollständig weich und die Sauce zur richtigen Dicke eingekocht ist.

Aus „Gritli in der Küche".

Tapioka-Apfelspeise.

Man wasche eine Tasse voll Tapioka und lasse sie eine Nacht in kaltem Wasser stehen und dann abtropfen. Gieße 1 Liter kochendes Wasser über die Tapioka, füge etwas Salz hinzu und lasse die Tapioka so lange im Dampf quellen, bis sie ganz klar ist (ca. 1½ bis 2 Stunden). Füge nun 3—4 Löffel Zucker und den Saft einer Zitrone hinzu und nimm es vom Feuer. Schäle 8 große Äpfel, stich das Kernhaus heraus, lege sie in eine Randform und gieße die Tapioka darüber. Dämpfe im fest verschlossenen Kochtopf 1—2 Stunden oder backe in mäßig heißem Ofen, bis die Äpfel gar sind. Man serviere die Speise kalt mit Rahm oder feiner Sauce.

„Die harnsäurefreie Kost."

Fastnachtküchlein (Eieröhrli).

700 Gr. feines Mehl, 4 Eier, 1—2 Dezil. Rahm, oder statt dessen 125 Gr. frische Butter, 1 Eßlöffel Salz, 50 Gr. Staubzucker, Backfett. Die Eier und der Rahm werden zusammen schaumig gerührt, dann das Mehl daruntergewirkt, das feine Salz dazugegeben und auf dem Wirkbrett ein zarter, luftiger Teig daraus gearbeitet. Ganz dünn auswallen, mit dem Backrädchen oder Messer runde oder viereckige Stücke daraus schneiden, in der Hand noch ausziehen, bis die Teigstücke fast durchsichtig werden. Sind 2 Personen mit der Arbeit beschäftigt, kann man gleich mit dem Backen beginnen, andernfalls empfiehlt es sich, die Küchli auf einen großen, mit reinem, mehlbestäubtem Tuch belegten Tisch auszulegen und nachher zu backen. Das Fett muß vor dem Einlegen rauchheiß geworden sein. Mit Zucker bestreuen. Haupterfordernis ist ein gut gewirkter, elastischer Teig.

(Aus „Gritli in der Küche".)

Schneeballen (Fastnachtküchlein).

4 Eier, 4 Eßlöffel süße Milch, ein Ei groß Butter, ein wenig Salz und Mehl werden zu einem Öhrli-Teig vermengt. Davon werden Küchlein in der Größe eines kleinen Tellers ausgerollt; mit dem Backrädchen schneidet man

in jeden Kuchen fingerbreite Streifchen, aber am Rande nicht ganz durch. Dann faßt man mit dem Rührlöffelstiel den einen Durchschnitt auf, läßt den andern liegen, und so fort, und bäckt die Küchlein in heißem Fett schön gelb. Die Schneeballen werden mit Zucker und Zimt bestreut.

Gesundheitspflege.

Gesundheitspflege im Februar.

Durch die monatelange, trockene, vielleicht gar rauchig-beizende Zimmerluft werden die Schleimhäute empfindlich und zu Entzündungen geneigt. Es entstehen leicht Luftröhren-, Bronchial- und Lungenkatarrh, die allgemein im Volke als „Brustkatarrhe" bezeichnet werden und eine richtige „Vorfrühjahrskrankheit" bilden. Zur Heilung ist vor allem nötig: Einatmung einer feuchtwarmen Zimmerluft; verboten ist Rauchen und anhaltendes Sprechen zur Schonung der Atmungsorgane. Zunächst Bettruhe, dann einige Tage Zimmeraufenthalt. Dreistündlich gewechselte lauwarme Brustumschläge, die aber nachts liegen bleiben. Recht warme Fußbäder. Bei Brustschmerzen zweimal täglich eine Stunde im Bett schwitzen. Im übrigen heiße Brustumschläge, Trinken von heißem Brustthee oder heißer Milch mit Selterswasser. Tritt nicht bald Besserung ein, ist der Arzt zu holen.

Manche Leute werden den ganzen Winter den Schnupfen nicht los, der namentlich als sogenannter Stockschnupfen sehr lästig und quälend ist. Eine sehr wohltuende Erleichterung kann man sich durch mehrmaliges recht tiefes Gähnen verschaffen. Dabei zieht sich nämlich die ganze Schlund- und Rachenmuskulatur zusammen, wodurch der Schleim in den betreffenden Teilen gleichsam ausgepreßt wird. Eine gleiche Wirkung erreicht man durch längeres, recht kräftiges Kauen in der rechten und linken Mundseite. Es empfiehlt sich, bei dieser „Kinnladen-Gymnastik" etwas schwer Kaubares in den Mund zu nehmen, z. B. trockene Brotrinde, hartes, zähes Dörrobst oder Johannesbrot. Es ist überraschend, wie sich nach einiger Zeit der Schleim löst, die „verstopfte Nase" frei wird und man erleichtert wieder aufatmen kann. Dr. S.

Krankenpflege.

Die Furunkulose

(immer wieder an verschiedenen Körperstellen erscheinende Furunkeln) ist ein untrügliches Zeichen dafür, daß Blut und Säfte sich in schlechtem Zustande befinden und der ungesunde Organismus den eindringenden Eiterbakterien nicht genügend widerstehen kann. Namentlich Zuckerkranke, deren Blut und Säfte in schädlicher Weise entmischt sind, haben meist viel an Furunkeln zu leiden. Durch diese werden sie oft erst veranlaßt, zum Arzt zu gehen und hören dann nach genauer Untersuchung, daß sie zuckerkrank sind. Man soll daher ein wiederholtes Auftreten von Furunkeln nicht leicht nehmen, sondern sich sagen, daß im Organismus ungesunde Säfte sind. Man mache dann stets eine längere, etwa achtwöchige Gesundungskur durch, bestehend in: wöchentlich zweimal ein heißes Bad, täglich lauwarme Ganzwaschung, Luftbäder mit energischer Körperbewegung (Freiübungen), im Winter im warmen Zimmer, öftere Sonnenbäder und tüchtiges Wandern, am besten Bergsteigen. Genießt man dazu noch reichlich rohes Obst, trinkt statt Kaffee Kräuterthee und sorgt ganz besonders für gute Darmverdauung, so hat man bei prompter, regelmäßiger Durchführung eine säftereinigende, bluterneuernde Gesundungs- und Verjüngungskur gemacht und hat nichts mehr von Furunkeln zu fürchten.

Bei Personen mit unreinen Säften entstehen bisweilen mehrere Furunkel dicht bei einander und vereinigen sich zu einem sogen. Karbunkel (Karfunkel). Dieser geht dann oft unter Fieber in Brand über, wobei sich eine große, brettartig harte Geschwulst von bläulichrotem Ansehen und heftiger Schmerzhaftigkeit bildet (Brandschwär). Jeder Karbunkel verlangt frühzeitige chirurgische Behandlung durch den Arzt. Vor weiterem Entstehen aber solcher gefährlichen, höchst schmerzhaften Karbunkel schütze man sich durch oben geschilderte Heil- und Blutreinigungskur. Dr. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Erziehung des Kindes zum Gehorsam.

Eine alte Erziehungsregel lautet: „Erziehe dein Kind zunächst zum Gehorsam, damit schaffst du nicht nur das beste Fundament, sondern auch die besten Schutzpfeiler aller weiteren Erziehungsarbeit. Der Wille zum unbedingten Gehorsam ist bis zum vollendeten vierten Jahre bei ständiger Pflege und Stärkung so weit entwickelt, daß du von da ab sicher auf ihn bauen kannst." Wenn es unseren jungen Müttern heute oft so schwer wird, dem heißgeliebten Kinde im Überschwang mütterlicher Gefühle etwas zu versagen oder von ihm etwas zu fordern, dann sollten sie um Jahre vorausdenkend, sich gewaltsam zur notwendigen Strenge aufraffen und daran denken, daß es leicht ist, einem jungen Bäumchen die gewünschte Richtung zu geben, so lange es noch zart und biegsam ist, und daß sie ihren Kindern manches Bittere, manchen harten

Griff oder Stoß, viele schmerzende Wunden ersparen, wenn sie ihm in der ersten Jugend klar machen, daß ohne Gehorsam, ohne Unterordnung in den Willen eines über uns Stehenden und Vorgesetzten kein Mensch, und stände er noch so hoch, im Leben vorwärts kommen kann. E. M.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Aussaat der Schwarzwurzeln (Skorzoner)

findet statt vom 1.—10. März; falls der Boden dann noch gefroren, sofort nachdem er offen ist. Später gesäete Schwarzwurzeln bleiben im ersten Jahre zu dünn und müssen zwei Jahre stehen. Man macht drei oder vier Reihen auf das Beet. (In den Reihen das Korn auf 1—2 Cm. Abstand.) Verpflanzt wird nicht. Wenn der ziemlich große Samen nach Vorschrift und nicht zu dicht gestreut ist, brauchen die Pflanzen auch nicht verzogen zu werden. Der Boden soll zwei Spaten tief gegraben, aber nicht gedüngt worden sein, in solchem tiefgegrabenen, ungedüngten Boden machen die Schwarzwurzeln schlanke, lange, schöne Wurzeln, wohingegen sie sich verzweigen und dadurch minderwertig werden, wenn der Boden flach ist und Düngerreste enthält. Außer dreimaligem oder viermaligem Hacken ist keine Behandlung nötig. Die Blüten werden nicht ausgeschnitten. Wurzeln der blühenden Stauden bleiben brauchbar. Ernte vom September bis April. Die Schwarzwurzeln bleiben nur an ihrem Standort frisch und wohlschmeckend, außerhalb des Bodens verlieren sie schnell die Güte. Um auch bei Frost davon frisch herausnehmen zu können, wird im November eine Schicht Laub auf das Beet gedeckt. Zubereitung wie Spargel in holländischer Sauce oder mit Fleischklößchen gekocht. Beste Sorte russische Riesen. Ganz ebenso werden Haferwurzeln, Weißwurzeln (Salsifis) behandelt. Sie unterscheiden sich von den Schwarzwurzeln nur durch die helle Farbe. J. B.

Frage-Ecke.

Antworten.

6. Es gibt gute **Petrol-Gasherde** verschiedener Konstruktion, die Ihnen zu empfehlen wären. Da das Petrol dabei vergast, bleiben die Kochgeschirre sauber. Sie werden diese Apparate in jedem größeren Geschäft einsehen können. Ein Fabrikat aus Basel sieht aus wie ein Gasherd. Wenden Sie sich an die Firma Tanner, Starenstraße, Basel, um Prospekte zu bekommen. Spiritus-Apparate sind für den täglichen Gebrauch einer Familie zu teuer. Sie bewähren sich aber gut für den Gebrauch im Einzelhaushalt bei kurzen Mahlzeiten. Über den Petrol-Gasherd von Ernst Haab in Ebnat werden Sie gewiß direkt Auskunft erhalten haben. A. in S.

7. Es handelt sich wohl jetzt für Sie darum, die **Schlittschuhe** zu verwahren für die schöne Jahreszeit. Zu diesem Zwecke werden solche am besten mit einer Speckschwarte abgerieben, dann mit geschabter Kreide bestreut und in Ölpapier eingeschlagen aufbewahrt. Wie **Ski** aufzubewahren sind, kann ich Ihnen nicht aus Erfahrung sagen. L. in Z.

8. **Sauerkraut** wird an vielen Orten zu kurz und zu fettarm gekocht. Es sollte in den Selbstkocher kommen, um recht gut aufzuquellen und weich zu werden. Wir kochen es schon am Vorabend an und stellen es in die Kochkiste; anderntags kommt es noch einmal auf das Feuer. Den schönen Glanz, von dem Sie reden, gibt das Fett. Kochen Sie das Kraut auch nicht in zu viel Wasser. Es sollte schön saftig eingekocht werden und nicht in grauer Brühe schwimmen, wie es oft vorkommt. Eine genaue Fett-Angabe ist nicht möglich, da solche sich reduziert, wenn ein Stück Schweinefleisch im Kraut gekocht wird. Auch Sauerkraut muß mit „Liebe" gekocht werden — dann schmeckt es gut. S. in Z.

Fragen.

9. Hat das **Glaskochgeschirr**, das kürzlich so warm empfohlen worden ist, nicht den Nachteil anderen Glases, daß es leicht springt, wenn es mit heißem Inhalt auf eine kalte Fläche gestellt wird? Ich vermute, daß es auch beim Abwaschen leicht abgestoßen wird und dann unschön aussieht auf dem Tisch. Da es sich bei der Hitze ausdehnen wird, kann es wohl nicht „gefaßt", also auch nicht vor dem Zusammenstoßen mit anderem Geschirr auf der Waschbank bewahrt werden? Um Auskunft bittet B.

10. Kann ein Löffel voll Eau de Javelle für eine ziemlich große **Wäsche** dieser schaden? Meine Wäscherin behauptet es — ich kann an eine schlimme Wirkung bei einem so kleinen Quantum nicht glauben. Hausmütterchen.

11. Kommt es wirklich so sehr darauf an, wie der **Tisch** gedeckt ist? Ist das gute Essen nicht die Hauptsache? Wie äußern sich die Leserinnen zu der Frage? Man hat ja genug mit der Kocherei zu tun und da scheint mir, man könnte einem die Mühe, noch dazu besonders sorgfältig den Tisch zu decken, ersparen. Für Antworten dankt Unwillige.

Das
Inhaltsverzeichnis für den Jahrgang 1922
des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers"
kann gratis bezogen werden durch den Verlag
W. Coradi-Maag, Schöntalstraße 27.