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

Band: 30 (1923)

Heft: 17

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: 06.07.2025

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. 17. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 8. September 1923.

Wird dir dein Los zu schwer,
schau, eh' du klagst auf die andern;
schwerer belastet als du,
muß mancher durchs Leben oft wandern.

□

Haushalten.

(Nachdruck verboten.)

Das klingt so alltäglich, so prosaisch! Viele glauben das Wort zu verstehen und doch haben nur wenige seinen wahren Sinn herausgefunden und zum Wohl der Familie in's Praktische zu übertragen gewußt.

Wir Frauen sind so leicht geneigt, die Arbeit, welche der Haushalt tagtäglich erfordert, als lästig zu betrachten. Mechanisch helfen wir unsern Hausgenossen oder Untergebenen das Hauswesen besorgen, wir mühen und plagen uns ab und glauben oft Unmögliches geleistet zu haben, — aber haben wir auch schon versucht, diese Arbeit zu dem zu machen, was sie eigentlich sein sollte?

Haushalten ist ein gottgesegnetes Ding, das Schönste, was eine Frau tun kann. Unser Heim beeinflußt auch unsere nächste Umgebung. Daß dieser Einfluß ein guter sei, der die heranwachsende Generation bessern und fördern helfe, das liegt an uns Frauen.

Haushalten heißt nicht nur das Haus in Ordnung halten, es bedeutet noch etwas anderes: Wer richtig haushalten will, der muß auch das Heimhalten versteh'n. Es ist dies nicht bloß die tägliche Erfüllung unserer häuslichen Obliegenheiten, es ist vielmehr eine edle Kunst, welche die in uns schlummernden Geisteskräfte weckt und zu einem Ziel hinlenkt; eine Kunst, die regen Schönheitssinn, unermüdliche Ausdauer und eine unerschütterliche Charakterfestigkeit erfordert, vermöge deren wir alle kleinlichen Anfechtungen, alle Schwierigkeiten, die sich tagtäglich vor der geplagten Hausmutter auftürmen, mit Leichtigkeit überwinden. Das Heimhalten erheischt von uns Frauen jene unbedingte Tüchtigkeit, welche die „schönen Künste" von ihren Jüngern verlangt. Gibt es überhaupt eine edlere Kunst, als das Haus- und Heimhalten?

Auch die schönen Künste schließen niedrige Handlangerdienste nicht aus. Der Maler muß sich dazu verstehen, Pinsel und Palette zu reinigen. Ist sein erster Entwurf nicht gelungen, so sieht er sich genötigt, ihn wieder auszulöschen und sein Werk neuerdings zu beginnen. Doch, was gilt ihm alle Mühe? Er hat sein Ziel vor Augen und schafft unverdrossen weiter, in dem Gelingen seiner Arbeit den schönsten Lohn findend.

Sollten wir uns nicht ebenso unermüdlich durch die mancherlei Widerwärtigkeiten und unangenehmen Anforderungen des Haushaltes hindurcharbeiten können? Still und unentwegt unsere Pflicht erfüllen, ohne unbedeu-

tenden Kleinigkeiten allzuviel Gewicht beizulegen; in allem ein höheres Wesen erkennend und verehrend, dessen Segen unserer Arbeit erst das rechte Gedeihen verleiht? Was wir einmal begonnen, bleibt, es läßt sich nicht wieder auslöschen, — was wir tun, bleibt für alle Zeiten getan. Es gibt da kein Zurück, wir können nur vorwärts streben, besser machen, und mit redlichem Willen wird dies jeder Frau gelingen. „Jedes Ding an seinen Platz und jedes Ding hat seinen Platz.“ Wenn dies das Motto der Hausfrau ist, so wird Ordnung und Einklang im Haushalt herrschen. Damit soll jedoch nicht gesagt sein, daß die Suppe nie versalzen und in den Zimmern nie etwas herumliegen werde. Beides kann auch die tüchtigste Hausfrau nicht gänzlich umgehen, aber sie wird solch' unangenehme Zwischenfälle bestmöglichst zu vermeiden suchen, indem sie selbst beizeiten nach dem Rechten sieht.

Ordnung und Reinlichkeit seien ihr Hauptaugenmerk, doch sie lerne unterscheiden, welch' ein Abstand zwischen abstoßender Steifheit und zierlicher Anmut liegt. Wie kalt erscheint uns ein Zimmer, in welchem die Stühle wie Soldaten in Reih und Glied geordnet längs der Wand stehen, wo nicht das geringste an die „züchtig waltende Hausfrau“ mahnt, keine Arbeit, kein Buch, keine Blume, wo alles blitzblank und völlig unbenützt erscheint. Wir fühlen uns unwillkürlich beengt in solchem Hause. Wie anders dagegen ein Heim, wo jedes Ding an seinem Platze steht, ungezwungen, ungesucht, als ob es seit Jahrhunderten dorthin gehörte; wo neben Ordnung und Reinlichkeit auch jene wohltuend heimelige Atmosphäre herrscht, die selbst dem ärmsten Stübchen einen gewissen Reiz verleiht.

Jede Hausfrau kann und soll stets so aussehen, als ob sie niemals rauhe Dienstleistungen verrichten würde. Wer auf Ordnung hält, wird auch an sich selbst ordentlich sein und weder am Körper noch an der Kleidung Spuren grober Arbeiten dulden. Es handelt sich hier nur um eine Gewohnheit, die, wenn übersehen oder vernachlässigt, zum abschreckenden Laster wird. Selbst die grobe Arbeit kann veredelt werden, wenn wir sie mit Anmut zu verrichten wissen.

Trotz all ihrer strengen Anforderungen schließt die Haushaltung die schönen Künste nicht aus, vorausgesetzt, daß die Mittel, letztere zu pflegen, vorhanden sind. Musik, Malen, Literatur, künstlerische Handarbeiten; sie alle finden ihren Platz in einem wohlgeordneten Hause, und helfen uns, Heim und Leben zu verschönern.

Unsere Frauen haben ein weites Arbeitsfeld vor sich, wenn sie Haus und Heim richtig zusammenhalten wollen. Möchten sie immer besser erkennen, welch' großes, edles Werk es ist, und Geist und Herz ungeschmälert daran wenden. Wir Frauen sind die leitenden Triebfedern des Haushaltes. Laßt uns nie vergessen, daß, wie die Pflanze aus Zellengeweben, so die Nation aus den verschiedenen Haushaltungen besteht. Ist das Zellengewebe krank, so stirbt die Pflanze ab. Werden die Haushaltungen verkehrt geleitet, so geht dies auch auf die Nation über.

Mütter, ihr erzieht das heranwachsende Geschlecht. Was eure Kinder daheim sehen und lernen, das nehmen sie fürs Leben in sich auf. Euere Ansichten und Gewohnheiten übertragen sich durch eure Kinder auf die Nation. Wollt ihr kräftige, willensstarke, brave, Männer, selbstlose, fromme, fleißige und tüchtige Frauen, so pflegt euer Heim, daß dort alle die Tugenden zu finden seien, aus denen sich eine wahrhaft edle Nation heranbildet. Ein reiner, einfacher Sinn, Gebet, Arbeit und eine gesunde Lebensanschauung seien die Waffen, mit denen ihr die häßlichen Trug- und Zerrbilder der Gegenwart bekämpfen und überwinden sollt. Ü.

□

Hefeverwendung im Haushalt.

In der letzten Zeit werden mehrfach Verfahren angeboten, die die Selbstherstellung der Hefe im Haushalt und hierdurch ihre Verbilligung bezwecken. Diese Anpreisungen werden zur Folge haben, daß sich Hausfrauen zu Versuchen verleiten lassen, die vielfach zu Fehlschlägen führen müssen und man dann die Hefe an sich für den entstandenen Schaden verantwortlich machen wird.

Daß die Hefe das einzige natürliche Triebmittel ist, das dem Gebäck Wohlgeschmack und gute Bekömmlichkeit verleiht, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt dagegen dürfte sein, daß nach den jüngsten wissenschaftlichen Feststellungen die gute Bekömmlichkeit des Hefegebäcks darauf zurückzuführen ist, daß die Hefe in reichem Maße sogenannte Vitamine enthält, die für die Gesunderhaltung wichtig sind und bei deren Fehlen in der Nahrung Krankheiten auftreten. Aus diesem Grunde ist die Hefe als Heilmittel gegen Nährschäden und Krankheiten, wie Skorbut, Rachitis und andere anzusehen, die meistens die Folge einseitiger und vitaminarmer Ernährung sind. Hierzu kommt, daß die Hefe auch leicht verdauliche Eiweißstoffe und Nährsalze enthält, so daß sie einen Ersatz für Fleisch darstellt und sich als Beigabe zu der Einbrenne bei Suppen, Saucen und Gemüsen vorzüglich eignet.

Infolge der pflanzlichen Natur der Hefe ist es ohne weiteres verständlich, daß sie in frischem Zustande zur Verwendung kommen muß. Aus diesem Grunde hat sich im Laufe der Zeit eine Industrie entwickelt, welche dieses wichtige Nahrungsmittel in großen Fabrikanlagen täglich frisch herstellt.

Die Selbstherstellung von Hefe im Haushalt würde deshalb ohne Frage einen großen Rückschritt bedeuten, da die Hausfrau nicht über die Erfahrungen verfügt, die die Hefefabriken im Laufe der Zeit gesammelt haben, und auch nicht in der Lage ist, den Gärprozeß dauernd verfolgen zu können. Man geht hierbei meist von einer sehr kleinen Hefemenge oder einem Hefeferment aus und verrührt dieses in einem dünnen Mehlteig oder Kartoffelbrei. Da beide Rohstoffe alle Hefennährstoffe enthalten, so treibt die Hefe Sprossen und vermehrt sich in gleicher Weise, wie es in den Maischen bei der Hefefabrikation der Fall ist. Den dünnen Teig läßt man so lange stehen, bis sich eine genügende Menge Hefezellen gebildet hat, um später die Hauptmenge des Mehles nach dem Verrühren mit Wasser zu einem Teig zum Treiben zu bringen. Hierzu wird aber eine sehr lange Zeit benötigt. In der Umständlichkeit dieses Verfahrens sind die eingangs befürchteten Fehlschläge zu suchen. Der Hausfrau ist es nicht möglich, das Hefeferment vor seiner Verwendung auf seine Brauchbarkeit zu untersuchen. Sie kann auch nicht feststellen, zu welcher Zeit sich eine hinreichende Menge neuer Hefezellen gebildet hat. Es kommt hinzu, daß der dünne Mehlteig bei längerm Verweilen an einem warmen Ort essigsauer wird und dem Gebäck, insbesondere dem Kuchen, einen höchst unerwünschten und unangenehmen Geschmack verleiht.

Die Bereitstellung eines täglich frischen Gärmittels, nämlich der Preßhefe, bedeutete einen großen technischen Fortschritt. Bei der Preßhefe ist eine Vermehrung nicht mehr notwendig, da sie, in den Teig gebracht, sofort gärt. Sie läßt sich ferner abwiegen und kann so von dem Bäcker und der Hausfrau genau bemessen werden. Da sie täglich frisch in den einschlägigen Geschäften, insbesondere auch in den Bäckereien, erhältlich ist, so ist es gänzlich unnötig, aus falscher Sparsamkeit unsichere Versuche zu machen. Die Erfahrung hat gelehrt, daß man bei Verwendung einer hinreichenden Hefenmenge bei kurzer Gare die schönsten Gebäcke erhält, während das Gegenteil mit wenig Hefe bei langgeführten Teigen der Fall ist.

„Frauenwirtschaft".

Der Käse als Volksnahrungsmittel.

(Nachdruck verboten.)

Im allgemeinen wird bei uns der Käse hinsichtlich seines Nährwertes noch vielfach unterschätzt. Anders läßt es sich kaum erklären, daß in manchen Haushaltungen sowohl roh wie in der Küche so wenig Käse konsumiert wird. Infolge seines hohen Gehaltes an Eiweiß besitzt guter Käse den doppelten bis dreifachen Wert des Ochsen- und Schweinefleisches, denn nach den wissenschaftlichen Untersuchungen beträgt dessen Eiweißgehalt nur 12 bis höchstens 16 Prozent, während der Käse 25 bis 35 Prozent an Eiweißstoffen enthält und zwar ist gerade der billige, von vielen so verpönte Magerkäse am eiweißreichsten. Doch kann der Vollkäse (vollfetter), der aus unabgerahmter Vollmilch bereitet worden ist, noch eher als ausgezeichnetes und vollkommenes Nahrungsmittel gelten, weil dieser wenn auch etwas weniger eiweißreich, dafür bedeutend fetthaltiger ist, also sämtliche Nährstoffe der Vollmilch in konzentrierter Form enthält.

Man kauft am vorteilhaftesten die offenen Hartkäse, denn die Weichkäse in ihrer hübschen Verpackung und verlockenden Namen enthalten meist zu viel Wasser (bis zu 75 Prozent), während der Wassergehalt gut ausgereifter und gut gelagerter Hartkäse nur 15 bis 20 Prozent beträgt. Käse wird oft mit Unrecht als sehr schwer verdaulich bezeichnet und daher nur Personen mit ganz guter Verdauung zum Genuß empfohlen. Richtig ist, daß aller Käse, je fetter er ist, desto langsamer verdaut wird. Durch gutes Kauen und durch Genuß in Verbindung mit Brot, Kartoffeln, Reis, Teigwaren etc., wird dessen Verdaulichkeit aber ganz bedeutend erleichtert, sodaß er auf diese Weise selbst von Leuten mit schwachem Magen gut vertragen und vollständig ausgenützt wird. =r.

□

Haushalt.

Schnaken aus Zimmern dauernd zu vertreiben.

Die Schnaken, diese lästigen Plagegeister, lassen sich aus Wohn- und Schlafzimmern auf eine leichte und einfache Art dauernd fernhalten, nur sollte man dieses Mittel schon in Gebrauch ziehen bei der inneren Ausführung der Neubauten; das Versäumte läßt sich später aber noch nachholen. Man hat zufällig die Wahrnehmung gemacht, daß die Schnaken für gewisse dunkle, namentlich dunkelblaue, schwarze und dunkelgraue Farben eine besondere Vorliebe haben und daher in Zimmern mit dunkeln Tapeten viel häufiger sich aufhalten und einnisten, als in solchen mit hellblauen, hellgrauen und gelben Tapeten. Es scheint sogar, daß ihnen diese letztgenannte Farbe besonders zuwider ist, denn Zimmer mit dieser Farbe meiden sie noch mehr als die ganz weiß gestrichenen und solche mit hellgrüner oder hellblauer Farbe. Wohn- und Schlafzimmer, welche der Schnakenplage besonders stark ausgesetzt sind, sollten daher stets mit gelber Ölfarbe gestrichen oder mit gelbgrundigen Tapeten versehen werden. In südlichen Ländern hat man dieser Erkenntnis schon längst praktisch nachgelebt. —r.

Echtes kölnisches Wasser

kann jede Hausfrau selbst bereiten nach folgendem Rezept: In 1 Liter 90grädigem Spiritus werden aufgelöst, resp. durch starkes Schütteln vermischt: 60 Gr. Zitronenöl, 60 Gr. Bergamottöl, 50 Gr. Lavendelöl, 5 Gr. Nelkenöl und 8—10 Gr. Rosmarinöl. Die Mischung wird einige Tage gut verschlossen, behufs Destillation an der Sonne stehen gelassen, hierauf in kleine Fläschchen abgefüllt, welche gut verkorkt und an kühlem Orte aufbewahrt werden müssen.

Hilfsmittel beim Backen.

Wenn keine besondere Form zur Verfügung steht, um die beliebten Hefenkränze zu backen, kann man sich damit behelfen, daß man in die Mitte einer Springform eine gut eingefettete Blechbüchse stellt. Der feste Hefenteig fließt nicht darunter und die Kränze sehen, mit gehackten Mandeln bestreut, sehr hübsch aus. Bei flüssigeren Teigen wäre ein Beschweren der Büchse mit einem Backstein anzuraten. M. L.

Wenn man eine neue Nadel in die Nähmaschine einfädeln muß,

erleichtern sich kurzsichtige Personen diese Manipulation dadurch, daß sie die Nadel zuvor einfädeln. Man sieht dann viel schneller, wie sie gestellt werden muß.

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.

Suppe von übrig gebliebenen, gesalzenen Speisen.

Übrig gebliebene Spätzli, Maccaroni, Nudeln, Pfluten oder Eierhaber werden mit dem Wiegemesser gehackt, in Fleischbrühe einmal aufgekocht und gewürzt.

Rollmöpse.

Handgroße, 2 Cm. dicke, gut geklopfte Stücke von Rind- oder Kalbfleisch werden mit 1 Eßlöffel rohem Sauerkraut oder feingeschnittener Zwiebel oder Sardellen bestrichen, zusammengerollt, mit Bindfaden umwickelt und in heißem Fett in einer flachen Kasserolle mit gelb angelaufener Zwiebel 2 Stunden zugedeckt gedünstet und mit Bouillon begossen, wozu noch etwas saurer Rahm in die Sauce gerührt werden kann.

Leberpastete.

250 Gr. fein gewiegte oder durch die Maschine getriebene Leber wird mit Zwiebel, Petersilie und Majoran etwas gedünstet. 5 große, roh geriebene Kartoffeln, 1 Ei, 1 Löffel Fett und Salz werden hinein gemengt. Die Masse wird in gut gefetteter Form, oben mit Fett bestrichen, 30 Minuten im Ofen gebacken und aufgeschnitten als kalter Aufschnitt verwendet.

Gemüsereis.

Eine Blumenkohlrose wird gekocht, herausgenommen und zerkleinert und in ihrem Wasser 250 Gr. Reis mit Salz gedünstet. Verschiedenes in Würfel geschnittenes, weichgekochtes oder übriges Gemüse, wie gelbe Rüben, Kohl, Kohlrabi und der Blumenkohl wird lagenweise mit dem Reis und mit Tomatenstückchen in eine Form gefüllt, mit geriebenem Käse bestreut und zugedeckt noch 15 Minuten in kochendes Wasser gestellt, gestürzt und mit oder ohne Sauce serviert.

Aus „Was koche ich?“ v. F. Zingerle.

Sellerie-Salat.

Man schneide gekochte und erkaltete Sellerieknollen in zarte Scheibchen, reibe die Salatschüssel mit einer Zwiebel aus, vermische den Salat mit einer Sauce und überstreue ihn mit fein gewiegter Petersilie, die mit kleinen Tomatenstückchen hübsch belegt wird. M. B.

Birnen-Gemüse.

Man zerläßt in einer Kasserolle frische Butter und gibt dazu 1 Kilo in Hälften geschnittene Kochbirnen mit Schale, Kernhaus und Stiel. Die Birnen werden langsam in der Butter und dem eigenen Saft weichgeschmort. Kurz vor dem Anrichten gießt man 1—2 Glas voll alkoholfreien Obstwein (Birnen) hinzu und bringt die würzige Speise zu Tisch.

M. Rammelmeyer, „Veget. Küche“.

Apfelschnecken.

Man verarbeitet 250 Gr. gekochte, passierte Kartoffeln, 100 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 1 Kaffeelöffel Zucker und ½ Kaffeelöffel Backpulver zu einem festen Teig und läßt ihn 1 Stunde ruhen. 250 Gr. fein geschnittene oder gehobelte Äpfel, mit etwas Zucker, Zimt und Sultaninen vermischt, läßt man ebenfalls einige Zeit stehen. Man wallt darauf den Teig dicklich aus und schneidet ungefähr 10 Cm. lange und 3 bis 4 Cm. hohe Streifen, belegt diese mit den Äpfeln und rollt sie leicht auf. Dann setzt man sie, etwas flach gedrückt, aufs gefettete Blech, bestreicht sie mit Milch oder Zuckerwasser und bäckt diese Schnecken in ziemlicher Hitze etwas krustig. Sie werden warm gegessen.

Aus: „Was koche ich?“

Reibekuchen.

1 Kilo rohe Kartoffeln, 150 Gr. Brotkrume, 4 Eier, 100 Gr. Mehl, 2 Dezil. Rahm, ein halber Teelöffel Kümmel, Salz, Backfett. Das Brot (ohne Rinde) wird mit dem Rahm (oder Milch) angefeuchtet und gut verrieben. Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden mit der Maschine oder dem Reibeisen so schnell als möglich gerieben und die zerquirlten Eier, Kümmel, Salz, Brot und Mehl dazu gemischt. Diesen Teig gibt man löffelweise in viel recht heißes Fett und backt die Kuchen auf beiden Seiten schön gelb. Es braucht 200 Gr. Fett.

Zwetschgenkuchen.

Beliebiger Kuchenteig oder Hefeteig. Füllung: 1½ Kilo Zwetschgen, 100 Gr. Brosamen (oder Weizenschrotmehl), 150 Gr. Zucker, 50 Gramm Butter. Ein mit Mehl bestreutes Blech wird mit Kuchenteig ausgelegt, worauf man die in der Butter schwach gerösteten Brosamen (oder Weizenschrotmehl) mit der Hälfte Zucker vermischt, darauf streut. Nun legt man die aufgeschnittenen, ausgesteinten Zwetschgen regelmäßig darauf, backt den Kuchen im heißen Ofen 1½ Stunden und bestreut ihn nach dem Herausnehmen mit dem übrigen Zucker. Man kann auch nur 50 Gr. Brosamen und dazu 50 Gr. geriebene Mandeln oder Röstmandeln verwenden. Oder: Hat man obigen Kuchen zum Backen bereit, so gießt man über die schön gelegten Zwetschgen ein gut gerührtes Teiglein von 2½ Deziliter Rahm, 50 Gramm Zucker und 1 Ei.

J. Spühler, „Reformkochbuch“.

* * *

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Zwetschgenkonfitüre.

Die Zwetschgen werden ausgesteint, der Länge nach in Riemchen geschnitten und mit 1/2—3/4 des Gewichtes Zucker und event. einem zusagenden Gewürz unter Rühren und Abschäumen eingekocht.

Zwetschgen- oder Pflaumenmus ohne Zucker.

3 Kilo Pflaumen, 1 Liter Wasser. Bei Mangel an Gläsern ist auch für Steinobst das Einmachen in Flaschen zu empfehlen. Man hat darauf zu achten, daß keine wurmigen Früchte dabei sind, und kocht sie samt den Steinen mit dem Wasser 1/4 Stunde. Dann werden die Zwetschgen durch ein großlöcheriges Sieb getrieben, so daß nur die Steine zurückbleiben. Das Mus kocht man nochmals auf und füllt es durch einen weiten Trichter in Flaschen, die dann verkorkt und verpicht werden. Fallzwetschgen werden gewaschen, entzwei geschnitten, entsteint, die wurmigen nochmals ausgewaschen und dann mit dem Wasser 1/4 Stunde gekocht. Man reibt sie samt der Haut durch ein großlöcheriges Sieb und kocht das Mus nochmals auf. Es muß aber in die Flaschen gefüllt werden, wenn es wirklich kocht, nicht schon, wenn es nur zu kochen scheint, sonst kommt es in Gärung. Beim Gebrauch gibt man auf 1 Kilo 150—200 Gr. Zucker.

Tomaten in Salzwasser.

Reife und unreife Tomaten kann man in großen Gläsern und Töpfen aufbewahren, indem man die gut gewaschenen Früchte hineinschichtet, ein Löffelchen Salz (auf 3 Kilo) darüber streut, kaltes Wasser darüber gießt und etwa 1 Cm. hoch gutes Olivenöl darauf gibt. Mit Papier verbunden, an kühlem, dunkelm Ort halten sie einige Monate und können nach Belieben den Gläsern entnommen werden. Diese Art Tomaten macht man erst im Herbst ein, wenn die letzten auf den Markt kommen; dann halten sie sich in der Kühle bis im Sommer. Hat man aber im Sommer einen großen Vorrat, so kann man auch dann auf diese Weise die Tomaten aufbewahren. Sie können als Gemüse und gefüllte Tomaten verwendet werden. „Reformkochbuch".

Preißelbeerengelee.

2 Liter Preißelbeeren werden mit 4/5 Liter Wasser 1/2 Stunde gekocht, dann abgetropft. Auf 500 Gr. Saft nehme man knapp 250 Gr. Zucker und koche ihn etwa 35 Minuten, worauf er Gelee werden muß. Die Beeren verwendet man als Kompott.

Hagebuttenmark.

Die gereinigten Hagebutten kocht man in wenig Wasser ganz mürbe, treibt sie durch und nimmt auf 500 Gr Mark knapp 250 Gr. Zucker, kocht es ganz steif damit und füllt es in Gläser oder Töpfe.

Bohnen in Salz.

Auf 1 Kilo Bohnen 40 Gr. Salz. Junge Bohnen werden von Spitzen und Fäden befreit, entweder blanchiert oder roh in Steintöpfe oder Holzkübel eingeschichtet und lagenweise das Salz darübergestreut. Zu unterst und an den Wänden werden gewaschene Rebenblätter gelegt. Auf die oberste Schicht kommt Salz, dann Rebenblätter und zuletzt ein reines Tuch. Die Bohnen werden mit einem passenden Brettchen und einem Stein beschwert. Sollte sich nach einigen Tagen nicht so viel Lake gebildet haben, daß sie darübersteht, so muß mit gekochtem und erkaltetem Salzwasser (auf 1 Liter 100 Gr. Salz) nachgeholfen werden. Nach 3—5 Wochen soll die Gärung beendigt sein. Dann werden Tuch und Brettchen gut gereinigt, die oberste Schicht entfernt und nachher die Bohnen wieder beschwert.

Wo Rebenblätter mangeln, können auch große Kohlblätter verwendet werden. — Beim Gebrauch sollten Salzbohnen in leichtem Sodawasser geschwenkt werden, um sie zu entsalzen.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Körperliches Unbehagen.

Da wird bei andauerndem körperlichem Unbehagen immer gesucht und gefragt: Was soll ich nehmen, um Blut zu pflanzen? Aus Ungeduld möchte man in ein paar Wochen gesund sein und aus Unverstand glaubt man, daß es „Mittel" gäbe, die durch irgend eine besondere Kraft die Schäden, die man sich durch jahrelanges verkehrt leben beigebracht hat, aufheben könnten. Was soll ich nehmen? Das Nächstliegende, das Beste, das Einfachste, das nimm! Nimm's aber wirklich und regelmäßig; mit dem rechten Glauben an seine unübertroffene Güte, und im rechten Sinne, dann wirst du plötzlich eine große Dankbarkeit fühlen für Luft, Licht, Wasser, Lehm und die kräftigen Früchte der Erde und für die Kraft, die von Mensch zu Mensch geht. Wenn du letzteres verstehen willst, lasse dich einmal von einer dir sympatischen Persönlichkeit massieren. Nimm von diesen Heilschätzen und du wirst das erreichen, was bei deiner Natur überhaupt noch erreicht werden kann.

Keine Krankheit kommt plötzlich, wenn es uns auch manchmal anders scheinen möchte. Oft ist monate- und jahrelang in unserem Körper etwas nicht in Ordnung und mahnt uns daran. Eine solche Mahnung ist z. B. die schlechte Laune oder die bedrückte Gemütsstimmung. Ich meine damit nicht die Traurig-

keit, welche bei trüben Ereignissen sich natürlich einstellt, aber jenen Gemütszustand, der je nach der Charakteranlage entweder mehr gereizt oder mehr traurig ist, ohne daß irgendwelche Erlebnisse ihn rechtfertigen. Er entspringt immer einem körperlichen Unbehagen und mahnt uns, etwas dagegen zu tun.

Besonders auf Schmerzen an irgend einer Stelle sollte man immer achten, fast jede Krankheit beginnt an der Stelle, wo sie zum Ausbruch kommt, mit Schmerzen infolge von Stauungen, und die lassen sich im Beginn leicht verteilen. Wenn man gemahnt wird durch Ziehen und Stechen im Unterleib, durch ein wehes Gefühl, als ob man wundgestoßen sei, so hilft ein heißes Vollbad mit kühler Übergießung und Leibwickel, mit dem man sich sofort nach dem Bade auf etwa 1—2 Stunden zu Bett legt. Die Stockung verteilt sich rasch. Manche Frauen nehmen sich keine Zeit, sie meinen, sie dürften das nicht; sie ertragen ein Ungemach, um an einer Arbeit bleiben zu können; sie nehmen sich die Zeit nicht, weil sie das Geld zusammenhalten und alles allein machen wollen; ja sie nehmen sie sich deswegen nicht, weil sie meinen, es sei zu schade für ihr eigenes Körperwohl, und weil sie einfach gewöhnt sind, nichts dafür zu tun, und gewöhnt sind, daß das gar nicht anders sein dürfte bei einer richtigen Hausfrau.

Der Körper ist aber der Pflege wohl wert, er ist das Haus des Geistes, das Werkzeug der Seele; in einem kranken Körper ist die Seele gehemmt. Es ist also doch besser, dem Körper zu geben, was des Körpers ist, seine natürlichen Mahnungen zu hören und kleinen Klagen sofort abzuhelfen, Krankheiten zu verhüten; das ist die klügste Art, mit der Zeit umzugehen. Aus

„Wie heilen wir unsere Frauenleiden?"

Krankenpflege.

Wärme-Anwendung gegen Magenschmerzen.

Bauchschmerzen (Leibschmerzen) der verschiedensten Art können ihre Ursache in mannigfachen Erkrankungen des Magens, Darmkanals oder auch der anliegenden Organe, z. B. der Galle haben, und man ist zuerst oft gar nicht imstande, die eigentliche Ursache herauszufinden. Da gilt es denn vor allem, die gräßlichen, kolikartigen Schmerzen schleunigst zu beseitigen, sowie dem erkrankten Magen seine Arbeit tunlichst zu erleichtern, ihn zu schonen. Das geschieht am besten durch längere Wärmeeinwirkung von außen: warme Umschläge, Auflegen recht warmer Tücher, und von innen durch heißen Tee. Die äußere Durchwärmung erfolgt vorteilhaft in der Weise, daß man wollene oder Flanelltücher (auch Jacken, Unterkleidung) am Ofen oder durch Überbügeln recht erhitzt, auf den Leib legt und mit dicken Stoffen bedeckt. Es darf aber kein unangenehmer Druck auf den sehr empfindlichen Unterleib ausgeübt werden. Bei länger dauernden oder öfter eintretenden Magenschmerzen (Geschwür, Krämpfe, Kolik) verwendet man zweckmäßig ständig Kräuterkissen (Kräutersäckchen), die man aus Leinwand, Baumwollstoff etc. herstellt. Zur Füllung werden zerteilend, beruhigend und krampfstillend wirkende Kräuter genommen, wie Kamillen und Wiesenkräuter. Man erhitzt diese Säckchen einfach in der Ofenröhre. Auch gebogene Leibwärmflaschen kann man dazu benutzen, doch dürfen sie nicht zu heiß sein. Die Wärmewirkung aller Auflagen ist am nachhaltigsten, wenn der Patient im Bett mit einem Federbett gut zugedeckt ist, wie überhaupt die gleichmäßige Bettwärme sehr wohltuend wirkt.

Durch Beobachtungen im Röntgenbild hat man nun festgestellt, daß solche andauernde Durchwärmung einen ganz bedeutenden Einfluß auf die Tätigkeit des Magens ausübt. Die Entleerung desselben findet schon ein bis zwei Stunden früher statt. Auch die Fortschiebung des Speisebreies im Darm wird energisch gefördert durch kräftigere peristaltische Bewegungen.

Diese Tatsachen sind von großer Bedeutung bei den verschiedenen Magenleiden. Schon bei dem so häufigen einfachen Magenkatarrh („verdorbener Magen") besteht die Grundbedingung der Heilung in der möglichst schnellen Wegschaffung der schädlichen oder schwer verdaulichen oder in zu großer Menge genossenen Speisen.

Ganz besonders hervorgehoben sei, daß Magenschmerzen jeder Art nur dann mit dauerndem Erfolg durch äußere und innere Wärme behandelt werden können, wenn guter Stuhlgang vorhanden ist, sonst muß erst ein warmes Klystier den Abgang der schädigen-Speisemengen ermöglichen. Dr T.

Kinderpflege und -Erziehung.

Nasenbluten, eine bei nervösen, blutarmen Kindern häufige Erscheinung,

ist auf verschiedene Weise zu stillen. Einmal durch langsames Aufziehen leicht gesäuerten, kalten Wassers, wozu man reinen Essig benutzt, weiter durch Einführen eines schmalen Wattebäuschchens in das Nasenloch, ferner durch Hochhalten beider Arme, neben dem in den Nacken gelegten Kopf, endlich durch kalte Umschläge in den Nacken und über die Nasenwurzel oder auf die Waden. Wird dann noch eine horizontale Ruhelage einige Zeit hin-

durch genommen, so pflegt auch die so gefürchtete Wiederholung des Nasenblutens nicht wieder einzutreten. Im Übrigen muß bei derartigen Kindern eine bestimmte, vom Arzt verordnete Diät streng eingehalten und dem Kinde eine ergiebige Nachtruhe verschafft werden. K.

Gartenbau und Blumenkultur.

Bei der Kultur der Chrysanthemen

ist es von hoher Wichtigkeit, der Knospenbildung viel Aufmerksamkeit zu schenken. Man soll nur die Mittel- (oder Kronen- oder End-) Knospe stehen lassen. Es entwickeln sich an der Spitze jedes Triebes im August mehrere Knospen. Von diesen läßt man aber nur die mittlere stehen. Ist diese nicht gut oder irgendwie beschädigt, so kneift man auch sie aus, läßt einen der sie umgebenden Triebe — die sonst ebenfalls abgelöst werden — weiter als Leittrieb gehen und nimmt später dessen Endknospe zur Blumenbildung. Es ist zwecklos, alle Knospen stehen zu lassen, denn die einzelnen Blüten bleiben dann viel zu klein. An jedem Triebe sollte nur eine Knospe zur Entfaltung kommen.

Wird es draußen zu kühl, so stellen wir die Chrysanthemen ans helle Zimmerfenster und versäumen nicht, nach Möglichkeit zu lüften. Frische Luft ist von höchstem Werte, sonst gibt es Pilze, Blattläuse &c.

Frage-Ecke.

Antworten.

50. Unreife **Tomaten** werden nur eingekocht, wenn die Witterung so schlecht ist, daß die Früchte nicht mehr reifen können. Ein einfaches Verfahren, nach welchem unreife Tomaten sehr gut werden, ist folgendes: Unreife, grüne, noch feste Tomaten werden ungeschält in feine Schnitten geschnitten und gewogen. Auf 500 Gr. Früchte nehme man 375 Gr. Zucker, der mit einem Glas gutem Essig geläutert wird. Hierauf gibt man die Früchte dazu in die Pfanne und läßt sie so lange kochen, bis sie weich genug sind, und richtet sie in einen Topf an. M. F.

50. Eine vernünftige Frage — mir will es auch nicht in den Kopf, daß man unreife **Tomaten**, die doch eher in diesem Stadium Giftstoffe enthalten werden, einmacht und bezügliche Rezepte in Kochbüchern veröffentlicht. Lassen wir doch überall unsern gesunden Menschenverstand walten! E.

53. Im „**Reformkochbuch** oder wie koche ich ohne Fleisch und Alkohol," 1452 Rezepte von Ida Spühler (Verlag Beer & Cie., Zürich), holte ich mir schon manchen guten Rat. Sehr angenehm sind die 1070 Speisezettel. Ich kann dies Kochbuch auf das wärmste empfehlen. M. W. in A.

54. Ich möchte Ihnen raten, den Boden Ihres Gartenhauses zuerst anzustreichen mit etwas hellbrauner Farbe (Ölfarbe) und ihn dann zum Schmuck und Schutz mit einer schönen **Matte** zu belegen. Ich verstehe darunter die schönen, billigen, farbigen, japanischen Matten, wie sie in den verschiedensten Dessins in Teppichgeschäften erhältlich sind. Sie sind aus Bast gearbeitet, sehr dauerhaft, können im Notfall mit kaltem Wasser und einer Bürste gut und leicht gereinigt werden, bedürfen aber gewöhnlich dieser Prozedur nicht, sondern es kann der Staub, eventuell Gartenkot, trocken nur ausgeschüttelt werden. Zusammengelegt sollten die Matten nicht werden, sondern gerollt. Praktisch ist es, die Ecken, die leicht leiden, gleich von Anfang an mit einem leichten Lederstreifen zu schützen oder Teppichecken aus Messing anzubringen. Ich besitze und benütze täglich eine solche Matte seit zehn Jahren. (In Zürich bei Frau Girsberger, Rohrmöbelgeschäft, Oberdorfstraße 24, erhältlich.) H.

Fragen.

55. Kann mir jemand aus Erfahrung sagen, wie ein Küchenboden aus **Holzzement** behandelt wird? Besten Dank für guten Rat. M. in H.

56. Kann es einer Wohnung schaden, wenn sich das **Bad** in einem gut lüftbaren Raum befindet, der sowohl Holzwände als auch einen Holzboden hat? Anderswo läßt es sich nicht einrichten. Das Haus ist freistehend und betr. Raum nach Westen und Norden gerichtet. Welche Einrichtung ist zweckmäßiger, Boiler oder Badeofen mit Holzfeuerung? M. in H.

57. Gibt es kein Mittel, um **Bienen und Wespen** von Süßigkeiten, die fabrikmäßig in einer Wohnung bereitet werden, abzuhalten? Diese lästigen Tierchen machen die Arbeit oft unerträglich ermüdend. Oder gibt es ein Mittel, sich mit diesen kleinen Schmarotzern zu vertragen? Für Auskunft dankt Eine Belästigte.

58. Man empfiehlt mir zur wärmeren Tönung eines kleinen Holzhäuschens den Innenraum zu **räuchern**. Wie das geschehen muß, kann man mir aber nicht sagen. Wer weiß guten Rat? Ist diese Räucherung nicht feuergefährlich? L. in A.

59. Lohnt es sich, heute noch aus **Papierabfällen** Brikette zu machen? Oder weiß mir jemand noch eine bessere Verwendung des vielen überflüssigen Papiers, das sich in einem Stadthaushalt ansammelt? Sparsame.

□