Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

Band: 31 (1924)

Heft: 4

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: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schwelz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinderund Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Clerzucht :: Beilage zum "Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag : W. Coradi-Maag, Zürich

Mbonnementspreis:

Jahrlich Fr. 4. -, halbjahrlich Fr. 2. -. Abonnements nimmt die Expedition, Schontalftrage 27, entgegen.

Mr. 4. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Bürid, 23. Februar 1924.

Laß dich von den Ungewittern dieses Lebens nicht verbittern! Bald auf neuerstandnen Blüten wird die Frühlingssonne zittern.

Hausarbeit und Gesundheitspflege. Von H.=C.

(Rachbrud berboten.)

1.

Einerseits wird die Sausarbeit als für die Frau besonders zuträglich emp= fohlen, anderseits sagen viele Hausfrauen, diese und jene Arbeiten, überhaupt die ganze Sausführung seien zu beschwerlich und ihrer Gesundheit nachteilig. Die Kausarbeiten vermögen durch die Mannigfaltigkeit der Betätigung körperlicher und geistiger Rräfte einen überaus wohl= tuenden Einfluß auf das Allgemeinbe= finden auszuüben, aber nur dann, wenn fie richtig verteilt und vernünftig auß= geführt werden. So manche Arbeit würde weniger ermüden, wenn man die nötigen Ruhepausen einschalten wollte, diese Ruhepausen brauchten nur in leicht zu beschaffender Abwechslung zu bestehen. CB ift 3. B. in den seltensten Fällen absolut nötig, daß eine große Wäsche in zwei bis drei Tagen fix und fertig ge= bügelt sein muß, wenn das anhaltende Stehen Beschwerden verursacht; auch nicht, daß man sich tageweise soviel als nur möglich sigend beschäftigt. Auch besteht keine Vorschrift, daß am Freitag oder Samstag das ganze Haus geputt

werden muß; man kann jeden Tag einen fleinen Teil dieser Arbeit etwas gründ= licher besorgen. Uuch die Frühjahrs= reinigung braucht nicht in einer ober zwei Wochen vollendet und die Haußfrau während dieser Zeit jeden Abend gang erschöpft zu sein. Wenn nur einmal während der warmen Nahreszeit alles gründlich ausgeräumt und ausae= staubt wird: ob das zwei Wochen oder zwei Monate sich hinzieht, bleibt dem Gutdünken der Hausfrau überlaffen. So ließe sich noch manches anführen, wie die Kräfte bei auter Arbeitseintei= lung wohltuend angeregt, statt zeitweise einseitig erschöpft werden könnten.

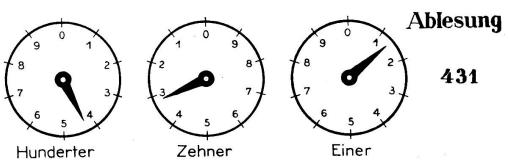
Viel gefehlt inbezug auf die Gesunds heit wird auch in der Urt der Uu&sführung der einzelnen Arbeiten.

Staub einzuatmen ist entschie= den ungesund. Man kann aber Staub wischen, Böden, Teppiche und Möbel reinigen, ohne dabei viel Staub in die Lunge aufzunehmen. Vor allem darf man bei der Arbeit nicht hastig sein. Wenn der Flaumer ganz fachte unter die Möbel und auf dem Boden herum geführt und zum ausschütteln weit zum Fenster hinaus gehalten wird in der Richtung, aus welcher der Wind den Staub fortträgt und dabei das Geficht geschlossenem Mund abwendet, bekommt man kaum merklich Staub ein= zuatmen. Noch besser bewahrt man sich davor bei Benühung eines feuchten Lap= pens. Die Teppiche können damit ab=

gewischt werden und erfordern ein we= niger häufiges Rlopfen; ein gang wenig feuchter Lappen schadet auch dem Glanze von Linoleum und Varkett nicht, wenn er nur leicht aufgedrückt wird. Werden die Teppiche vor dem Klopfen im Freien mit feuchtem Tuch abgerieben, so entwickelt sich dabei weniger Staub, auch weniger beim Bürsten, wenn die Bürste befeuchtet ist, am allerwenigsten, wenn das Klopfen auf trockenem Schnee und das Bürsten mit in Schnee getauchter Bürste geschehen kann. welche Seite der Teppichstange man sich beim Klopfen stellt, ist zur Verhütung des Staubeinatmens ebenfalls von Bedeutung. Man kann klopfen mit abge= wandtem Gesicht und muß sich nicht vor den Teppich stellen zum Bürsten, bevor der Staub verweht ist. Die Rleider kann man durch eine große waschbare Schürze schüken, die Haare durch ein Tuch. Schade, daß der Staubsauger noch nicht in weniger kostspieliger Ausführung erhältlich ist! Was man bei aller Vor= sicht doch noch an Staub einatmen muß, läßt sich durch mehrmaliges tiefes Einund Ausatmen in frischer Luft nach Vollendung der Arbeit wohl unschädlich machen. Nicht zu umgehen ist nach solchen Arbeiten auch die sofortige Reinigung von Händen und Gesicht und vor allem, auch ohne direkt empfundenes Bedürfnis, der Gebrauch des Taschentuches, scheinbar selbstverständliche Ratschläge, die aber nur zu oft unbeachtet bleiben!

Beim Anieen auf dem Boden schmerzen leicht die Beine. Ein dickes Tuch unterzgelegt, verschafft große Erleichterung. Dabei findet man auch Zeit, um sich hin und wieder aus der gebückten Stelzlung zu erheben und seine Glieder zu recken und zu strecken. Die Gewohnzheit, die Stahlspäne zum Aufreiben der Böden mit den Füßen hin und her zuschieben, wird von den Arzten als schädzlich für die Unterleibsorgane bezeichnet. Diese Arbeit wird mit den Händen viel sorgfältiger ausgeführt.

Die Gasuhr.



Das im Haushalt zur Verwendung gelangende Gas muß den Gasmeffer durchlaufen, in dem der Verbrauch durch eine sinnreiche Vorrichtung gemessen und auf Zifferblättern angezeigt wird. Jede Hausfrau sollte im Stande sein, den Stand des Gasmessers abzulesen. Das größere der vier Zifferblätter gibt die Angahl der Liter an. Danur ganze Rubit= meter zur Verrechnung kommen, werden die Liter beim Ablesen nicht in Betracht Die drei andern nebenein= gezogen. ander stehenden Zifferblätter geben Bunderter, Zehner und Einer an. Die Zeiger der beiden äußern bewegen sich in der

Richtung der Uhrzeiger, der des mittlern in entgegengesetzter Richtung. Abgelesen wird immer die Zahl, die der Zeiger soeben passiert hat. In obenstehendem Beispiel ergibt das die Zahlen 4, 3, 1, d. h. der Gasmesser zeigt 431 Rubiksmeter. Liest man 3. B. nach einer Woche die Zahl 438 ab, so hat man in dieser Zeit 7 Rubikmeter verbraucht.

Die vorstehende Anleitung ist dem "Lehrund Lesebuch für schweizerische Mädchenfortbildungsschulen", I. Teil, Die Frau in der Hauswirtschaft, III. veränderte Auflage, entnommen. — Verlag der Erziehungsdirektion, Bürich 1924.

Süße Platten.

- (Nachbrud berboten.)

A. Buddinge.

Der Begriff von süßen Platten ist ein recht dehnbarer und läßt sowohl in der einfachern, wie der feinern Rüche die mannigfaltigste Abwechslung zu. Unter Nachspeisen versteht man kleinere oder größere Gerichte, die zum Schlusse der Mahlzeit, nach dem Fleisch, serviert werden, von denen aber viele auch als Abendplatten dienen können, wie 3. B. Puddinge, Aufläufe &c. Die Zusammen= stellung dieser Platten wechselt sowohl nach dem persönlichen Geschmack, wie auch nach den Gewohnheiten und den Landesgebräuchen. In England und Amerika werden viel schwerere und sub= stantiellere Nachspeisen serviert als bei uns. Die französische Rüche bevorzugt fleine, leichte, aber desto feiner kombis nierte Sükspeisen. Man kann diese Nachspeisen in zwei Hauptgruppen teilen, in warme und falte Güßspeisen. Ru ersteren gehören die Rüchlein (alles Fett= gebackene), die Omeletten und Panne= quet, Buddinge und Aufläufe, Char= lotten und Timbalen.

Zu den kalten Nachspeisen rechnen wir alle Früchtekuchen, Torten, Hefensbackwerk, Savarin, Cremen, Bavaroisen, Meringuen, Blancmanger, kalte Pudzdinge und Charlotten, Geleespeisen, Rompotte, Eis, Bomben. Es fehlt also

nicht an Abwechslung.

Die Puddinge sind nicht nur eine beliebte Süßspeise, sondern mit kleinen Abänderungen eignen sie sich ganz vorzüglich zum Abendessen. Man untersscheidet leichte, luftige Puddinge und die schweren englischen. Erstere werden in hoher Puddingz oder Gugelhopfsorm im Wasserbade gekocht oder im Osen gebacken. In letterem Fall wird die Form, nicht geschlossen, in ein weiteres, zur Hälste mit Wasser gefülltes Geschirr gestellt und im heißen Osen zirka 1 ½ Stunde, je nach Größe und Sitze, gesbacken. Wird der Pudding im Dampf gekocht, so soll die Form fest verschlossen

werden mit dem Deckel. Das Wasser= bad muß beim Einsegen siedend sein und bis 2/3 der Formhöhe reichen. Ganz vorzüglich werden diese Puddinge im Selbstkocher, in der Rochkiste (eine Vier= telstunde vorkochen und nachher 2—3 oder auch mehr Stunden in der Roch= kiste). Bei beiden Verfahren muß die Form stets gut mit Butter ausgestrichen und mit Vaniermehl oder Griek außgestreut werden. Die warmen Puddinge find nach dem Stürzen sofort zu ser= vieren, da fie sonst zusammenfallen. Man gibt eine Sauce, Creme oder auch gefochte Früchte dazu. Die englischen Puddinge werden meistens kalt ge= gessen und die Zubereitung geschieht in Servietten. Man bestreicht eine solche in der Mitte im Durchmesser von ca. 3 Cm. mit frischer Butier, streut etwas Mehl darauf und legt sie in eine tiefe runde Schüssel, gibt die Masse in die ausgestrichene Mitte und bindet ungefähr 1 Cm. oberhalb der Füllung mit einer Schnur gut zusammen. Man hängt die Serviette in siedendes Wasser und focht den Pudding im Wasserbad ca. $1^{1/2}-2$ Stunden.

Die Aufläufe werden stets im Ofen gebacken oder in der Backkasserole, ent= weder in Borzellan= oder irdenen Formen, sehr gut eignet sich auch das Phrexglasgeschirr dafür. Die Formen werden ebenfalls gut mit Butter ausgestrichen und je nachdem mit Zucker ausgestreut. Die Site soll mittelstark sein, damit sie den Anhalt allmählich durchdringen und die Masse nach und nach aufgehen kann. Bei den süßen Soufflées streut man 2 Minuten vor Herausnehmen feinen Zucker auf die Oberfläche, sodaß diese glaciert wird. Backzeit je nach Masse und Form 15-30 Minuten. stehend einige Rezepte:

Rartoffelpudding: 150 Gr. geriebene Kartoffeln, 125 Gr. Zucker, 10 geschälte, geriebene bittere Mandeln, 40 Gr. Kartoffelmehl, 4 Eier. Zucker und Eigelb werden gut gerührt, Mandeln und Kartoffeln damit vermischt, das Rartoffelmehl darunter gezogen und zulett der steife Sierschnee. Die bestrichene Form wird bis zu 3/4 Höhe gefüllt, der Pudding im Wasserbad gekocht oder im Ofen gebacken und warm mit Weinsauce serviert.

Tapioka oder Sagopudding: 5 Dezil. Milch, 100 Gr. Sago, 30 Gr. Butter, 50 Gr. Zucker, 2 Gier. Sago wird in die kochende Milch gerührt und so lange gekocht, bis er durch= sichtig ist und ein ziemlich dicker Brei entsteht. Inzwischen werden Butter und Zuder schaumig gerührt, die Eigelb da= mit vermischt und der Brei darunter gezogen, zulett der steife Gierschnee, in die Form gefüllt (in angegebener Weise) und im Wasserbad gekocht. Man ser= viert mit Wein- oder Fruchtsauce. Man tann auch einige Löffel Zucker brennen, mit kaltem Wasser ablöschen, aufkochen und den Boden der Form damit füllen, was dem Pudding einen angenehmen Geschmack aibt.

Reispudding: 125 Gr. Reis, 1/2 Liter Milch, 20 Gr. Butter, 80 Gr. Zucker, 3 Eier. Der Reis wird blansschiert und dann in der Milch körnig gekocht. Butter und Zucker werden schausmig gerührt, die Eigelb gut damit versmischt und wenn der Reis weich ist, unter die Masse verrührt, der Eierschnee darunter gezogen und in ausgesetteter Form im Wasserbad gekocht. Sehr hübsch macht sich ein Kranz von sterilisierten Früchten um diesen Pudding, der auch mit einer Fruchtsauce serviert werden kann.

Zu obiger Masse kann auch 30 Gr. Schokoladepulvergenommenwerden. Sie benötigt dann ein Eiweiß mehr, und wird mit Schokoladecreme serviert.

Apfelpudding: 250 Gr. Apfel, 125 Gr. Brotkrume oder auch Zwiesback &c., 100 Gr. Zucker, 100 Gr. Sulstaninen, 3 Eier, ½ Zitronenschale, Saft einer Orange. Die Apfel werden sein gehackt, mit dem Brot und den Sultaninen vermischt, Zucker und Eigelb miteinander gerührt und mit dem Frucht-

saft und der abgeriebenen Zitronenschale unter die Masse gemischt, zulett der Siersschnee beigefügt und in ausgestrichener Form im Wasserbat gekocht.

Das Speiseöl und seine Aufbewahrung.

(Rachbrud berboten.)

Wie bei vielen anderen Nahrungs= mitteln ist man auch beim Speiseöl nicht sicher vor Verfälschungen. Alt es doch hier recht leicht, dem guten Provenceöl minderwertige Sorten zuzuseken und diese Mischung dann als "erstklaffig" zu verkaufen. Eine einfache Probe, die Reinheit des Öles festzustellen, besteht darin, daß man genau auf die Bläschen achtet, die sich beim Gießen bilden. Fallen sie schnell zusammen, so hat man gutes Öl vor sich. Bei minderwertigen Sorten bleiben die Bläschen länger bestehen. Zuverlässig ist auch die Brennprobe, die man schon mit einer ganz geringen Menge Öl vornehmen kann. Reines Speiseöl brennt immer mit einer weißen Flamme. Auch das Erstarren des Öles kann man zum Beweise seiner Unverfälschtheit benuten. Weniger gute Sorten werden schon bei 5 Grad Wärme dicklich und fest, während reines Provenceöl bis zu 21/2 Grad seine Flüssig= feit behält.

Von großem Einfluß auf den Ge= schmack ist die Aufbewahrung des Oles. Wer es in grellem Lichte stehen läßt und die Flasche nicht luftdicht verschließt, braucht sich nicht zu wundern, wenn das Öl schon nach kurzer Zeit ranzig wird. Luft und Licht wirken nämlich zersetzend auf das Öl ein. Deshalb muß man die Ölflasche mit einem festen Pfropfen verschließen und an einer nur mäßig erhellten Stelle der Speisekammer auf= bewahren. Oft trägt auch das im Öl enthaltene Wasser dazu bei, es vor der Zeit ranzig werden zu lassen. Zur Entfernung dieser Feuchtigkeit schüttet man einen Eklöffel voll feinen und trodenen Salzes in das Öl, schüttelt die Flasche

kräftig damit um und läßt dann das Salz sich auf den Boden der Flasche lagern. Das Salz hat die Eigenschaft, Feuchtigkeit aufzusaugen und dadurch manche Nahrungsmittel haltbar zu Diesen Zweck erfüllt es auch machen. trefflich beim Öl, das sich auf diese Weise viel länger frisch erhält. Öl darf nur in völlig trockene Flaschen gefüllt werden. Man läßt deshalb die sorg= fältig gereinigte Flasche an einer warmen Stelle des Herdes trocknen, oder man füllt nach dem Austropfen der Flasche einige Löffel reinen Spiritus hinein, schwenkt ihn einige Male in der Flasche hin und her, gießt den Spiritus wieder zurück und bringt die Flasche zum ver= dunsten jeden Feuchtigkeitsrestes für furze Zeit in den Bratofen.

Haushalt.

Wie naffe Rartoffeln verbeffert werden.

Rede einzelne Anolle währiger Kartoffeln wird, bevor man fie über Feuer fest, leicht eingeschnitten oder mit einer Gabel an ver= schiebenen Stellen angestochen. Dann fett man solchen Rartoffeln etwas weniger Wasser zu als gewöhnlich, damit sie, wenn solches größtenteils verdampft ift, noch in ihrem eigenen Waffergehalt vollende fertig tochen und davon abgeben muffen. Sobald die Rartoffeln weich sind, schüttet man das Rochwasser gut ab, bededt den Topf mit einem Stud Such ober Gerviette, die groß genug ift, um fie mit beiden Banden an den Benteln festhalten gu können, worauf man die Rartoffeln in dem Rochtopf (ob geschält oder ungeschält) einige Mal tüchtig in die Bobe schüttelt. Hierauf wird der Topf mit den Rartoffeln noch einige Minuten auf der heißen Berdplatte gut gugedect stehen gelaffen. Auf diese Urt behandelt, find felbst die mägrigften Rartoffeln, wenn fie auf den Tisch kommen, schmachaft, mehlig und zuträglich.

Un jedem Sandbefen

sind die hintern Borsten noch tadellos, wäherend die an der Spike verbraucht sind, woburch es unmöglich gemacht wird, den Rehricht auf die Schaufel zu streifen. Sägt man nun den Stil ab und nagelt eine entsprechend lange, seste schmale Latte an das andere Besenteil, so hat der Besen eine doppelte Lebensdauer.

Rüche.

Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: †Rlößchensuppe, * Beefsteaks, Blumenkohl, *Berner Kartoffeln, *Rosenküchlein Vanillesauce.

Montag: Juliennesuppe, † Gebackene Sauerfrautrollen, Rastaniengemuse, Halbäpfel.

Dienstag: Einlaufsuppe, † Raninchenpfeffer, Rartoffelstock, † Nüßlisalat.

Mittwoch: Sagosuppe, * Rohlklöße, Saucen= fartoffeln, †Röniginnenreis.

Donnerstag: Erbssuppe, *Spanische Omelette, *Mischsalat.

Freitag: Sternlisuppe, † Fisch-Filets, Weiße Böhnchen an Tomatensauce, Orangen.

Samstag: * Rafesuppe, * Grüner Reis, † Kartoffelfrapfen, Börrzwetschgen.

Die mit * bezeichneten Regepte find in diefer Rummer gut finden, die mit + bezeichneten in ber letten.

Roch=Rezepte.

Alfoholhaltiger Bein fann ju füßen Speifen mit Borteit burch altoholfreien Bein ober mafferverdunuten Strup, und jn fauren Speifen burch Zitronensaft erfett werden.

Rafefuppe.

Man schneidet altes Brot und guten alten Emmentalerkäse fein. In eine Schüssel wird, mehrmals abwechselnd, eine Lage Brot und eine Lage Räse gelegt. Dann gibt man das nötige Salz und siedendes Wasser dazu und läßt es einige Zeit zugedeckt stehen. Hernach wird das Wasser wieder abgegossen. Dann macht man in der Pfanne reichlich Butter oder Fett heiß, gießt die Masse hinein und läßt sie unter stetem Rühren köcheln. Etwas dicker eingekocht und gebacken schmeckt sie auch gut zu Rassee (wie geröstete Kartosseln).

Beefsteak (sehr fein und ohne Verwendung des teuren Filet.)

Man nehme ein Stud Rindfleisch, flopfe es, doch nur mit dem glatten Teil des Sam= mers, pfeffere es ein, übergieße es mit wenig feinem Olivenöl und lasse es so 10 Minuten liegen. Dann gebe ausgekochte Butter in die Pfanne, lasse sie nicht zu heiß werden und gebe das Fleisch hinein, lasse es schnell braten, daß es inwendig nicht mehr blutig, aber auch nicht gar ist (bies hangt vom Geschmade ab), salze es, wende es nochmals und nehme es heraus auf ein heißes Blättchen. Dann lege ein kleines Studchen Butter mit Petersilie barauf und tröpfle etwas Bitronenfaft barüber. Das öl verhindert das Fleisch, hart und gabe zu werden und demfelben seinen Geschmad zu verleihen. Auf dem Rost gebraten, wird das Beefsteak noch viel schmackhafter.

Spanische Omelette von Bratenreften.

Man bäckt von 1 Ei einen dünnen Pfannfuchen auf einer Seite und schiebt ihn auf eine runde Schuffel. Rleine Reste von faltem Braten, Rindfleisch oder Schinken werden fein gehadt, mit geriebenem Rafe, Salg, Pfeffer und einigen Löffeln faurem Rahm vermischt und daumendick auf die Omelette gestrichen, doch so, daß ein etwa 3 Em. breiter Rand frei bleibt. Nun streut man ziemlich bick Rase darüber, überzieht das Ganze mit 1/s Liter saurem Rahm, schlägt den vorstehenden Rand des Ruchens über das Fleisch und backt ihn in mittlerer Site im Dfen hellbraun. Man muß darauf achten, daß er nicht zu lang ober zu heiß bäckt, sonst wird er trocken. Aus "Bruschga," v. F. Wiget.

Grüner Reis.

250 Gr. Reis, 250 Gr. Grünes (Spinat, Lauch, Zwiebeln, Gellerie, Schnittlauch), 20 Gr. Mehl, 60 Gr. Fett, 1 Liter Wasser. Der Reis wird im Fett ein wenig geröstet, das fein gesichnittene Grun (nach beliebiger Auswahl) und das Mehl damit gedämpft und gefalzen. Dann wird das kochende Wasser dazu gerührt, die Speise 5 Minuten gekocht und 30 Minuten in die Rochfiste gegeben.

Gemischter Salat.

500 Gr. Kartoffeln, 250 Gr. weiße Bohnen, 250 Gr. Endivien, 50 Gr. Olivenöl, 2 Bi= Die tags zuvor gefochten tronen, Salz. Rartoffeln und Bohnen (auch übrig gebliebenes Bohnengemufe) werden mit dem Ol, Bitronensaft, Salz und fein geschnittenen Endivien gut vermengt. Diesem Galat fann man auch gefochte, geschnittene Eier und Rahm beimischen. Man kann auch nach Belieben jedes Gemufe einzeln für fich anmachen, die Bohnen in der Mitte der Schuffel gehäuft anrichten, die Rartoffelscheiben als Rrang barum geben und mit der fein geschnittenen Endivie garnieren.

Rohlklöße.

1 Rilo fertig gekochter Rohl (event. auch ein Reft), 100 Gr. gedörrtes, geriebenes Brot, 4 Eier, 50 Gr. Mehl. Der gewiegte Rohl, dick eingekocht, wird, wenn erkaltet, mit den Brofamen, den zerquirlten Giern und dem Mehl vermischt und etwa 30 Minuten beiseite gestellt, damit das Brot aufquellen kann. Von ber Masse werden Rlöße abgestochen, welche man auf ein mit Mehl bestreutes Brett legt. Entweder focht man nun dieselben im Gal3= wasser und serviert sie mit einer Sauce, oder sie werden in heißem Fett schwimmend gebacken. 3. Spühler, "Reformfochbuch".

Berner Rartoffeln.

In einer breiten Pfanne wird ein gehäufter Löffel Fett heiß gemacht, kleine, gleichmäßig rund geschnittene Kartoffeln werden hinein gegeben, Galz und ein wenig Pfeffer darüber zugedeckt im Ofen ober auf gestreut und glühenden Rohlen gelb und weich gebacken. Währenddem muß die Pfanne einige Mal gerüttelt werden, damit die Rartoffeln gleich= mäßig gebacken werden.

Kaftnachtsgebäck.

Rosenküchlein (Vorrat).

2 große Eier, 125 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 25 Gr. Zucker, 1 1/2 Dezil. Milch oder Rahm Bacffett — Zuder und Zimt. Gier, Galz und Zucker werden 30 Min. gerührt, dann siebt man das Mehl hinein und fügt Milch ober Rahm bei. Man taucht das Roseneisen in das heiße Fett, dann in den Teig, doch fo, daß er nicht darüber zusammengeht, und dann zurud in das Fett. Wenn das Ruchlein gold= gelb ift, löft man es vom Eifen, läßt es abtropfen und bestreut es mit Bucker und Bimt. Man fährt so weiter, bis der Teig aufgebraucht ist.

Schenkeli (Vorrat).

120 Gr. Butter, 4 Eier, 1/2 Löffel Zimt, Schale von 1/2 Zitrone, 240 Gr. Zucker, 500 Gramm Mehl, 3—4 Löffel saurer Rahm — Backfett. Die zerlassene Butter, Eier, Zucker und Gewürze werden 15 Minuten gerührt und das Mehl hinzugefügt, so daß ein ziem= lich fester Teig entsteht. Man läßt diesen zu= gedectt 30 Min. bis 1 Stunde ruhen. Dann formt man etwa 8 Cm. lange Würstchen (nach Belieben mit der Teigsprike) und bäckt sie unter fortwährendem Schütteln der Pfanne schwimmend im nicht zu heißen Fett. Die Schenkeli durfen ja nicht zu braun werden, bevor sie aufgegangen sind. Sie sollen beim Backen der Länge nach aufspringen. Sie lassen sich an einem fühlen, trockenen Ort zugedeckt lange aufbewahren.

"Rochbuch der Roch= u. Haushaltungsschule

Winterthur."

Gesundheitspflege.

Daß kalte Füße die Ursache vieler Rrankheiten find,

wie Bruft=, Bergbeschwerden, Lungenkatarrh, "benommener Ropf", Schlaflosigkeit und na-mentlich Unterleibsleiden der verschiedensten Art bei den Frauen, ist den meisten Menschen noch viel zu wenig befannt. Alle diese übel werden sofort gemildert, wenn nicht gang behoben, sobald den kalten Füßen energisch ent= gegengearbeitet wird. So sind Fußdampf= bäder von 20—30 Minuten Dauer mit nach= folgender fühler, etwa 15grädiger Fuß=Alb= reibung außerordentlich wirksam. Diese wird am besten mit bloßen Händen ausgeführt und die Füße nach dem Albtrocknen nochmals tüchtig gerieben, massiert und bewegt. Auch ein Spaziergang nach diesem Fußbad von etwa ½ Stunde kurz vor dem Schlasengehen wirkt der ungleichen Blutverteilung in den Füßen kräftig entgegen. Schließlich sei noch besonders empfindlichen Versonen ein Reiben der Füße zwischen rauhen, wollenen Tüchern empfohlen oder wenn keine zweite Verson zur Verfügung steht, das Reiben der Fußsohlen auf einem ausgebreiteten wollenen Tuche.

Rrankenpflege.

Als erfte Rrantheits=Symptome bei der Grippe

sind zu bezeichnen: Entzündungen der Luftwege, Halsschmerzen, Husten, Frösteln, Schwinbel, große Mattigkeit, Rops- u. Brustschmerzen, rasch steigendes Fieber, Appetitlosigkeit, Rückenund Gliederschmerzen, Magen und Darmbeschwerden. — Die Zeit zwischen Unsteckung und Ausbruch der Krankheit währt ca. 2 Tage.

Behandlung: Bei Fieber fofort ins Bett und vollständige Ruhe. Die Kranken nicht weiteriransportieren, sondern womöglich am gleichen Ort behandeln. Gehörig Schwiken durch Trinken einiger Taffen Lindenblüten= oder Holundertee, auch gemischt, mit oder ohne Buder. Nach dem Schwigbad rasche fühle 216waschung und gute Abtrocknung des Körpers; Leib= und Bettwäsche wechseln. Fleischlose, flussige Rost, wie Milch oder leichte Suppen. Vollständiges Fasten während 1—2 Tagen erleichtert dem Körper die Verarbeitung der Rrankheit und schont das Herz. Als durststillende Mittel nehme man: Wasser mit Bitronensaft; Obstfäfte mit etwas Honig; fühlen Lindenblütentee (9 Gr. Lindenblüten in 11/2 Liter Waffer 15 Min. fochen, bann absieben). Für richtige Darmentleerung forgen.

Bei starkem Fieber laue Rumpswickel von 1½—2 Stunden Dauer, einmal im Tag und einmal in der Nacht. — Unwendung: Der Rumpswickel oder sog. kurze Wickel besginnt seine Wickelungen unter den Urmen und beendet sie oberhalb der Knie. Ein grobes Linnentuch wird 3—5 sach in solcher Breite zussammengesaltet, daß es den Körper in besagter Weise umhüllt, sodann naß gemacht, ausgeswunden und gut anschließend umgelegt. Eine Wolldecke umschließt überall das nasse Tuch, und das Bett gibt die notwendige Wärme.

Borstehende Ratschläge sind der fleinen Schrift "Grippe, ihre Befämpfung und Behandlung" entnommen worden, auf die wir in der gegenwärtigen Grippezeit unsere Leserinnen besonders aufmerksam machen möchten. Sie ist von erfahrenen Arzten redigiert und

fann zum Preise von 10 Cts. (partienweise billiger) direkt vom Berlag Büchler & Co. in Bern bezogen werden.

Rinderpflege und Erziehung.

Wenn Rleinkinder fpat fprechen lernen.

Mit stiller Sorge beobachten viele Eltern, daß das eine oder andere ihrer Rinder spät oder recht schwer sprechen lernt. Pflege, Wartung, Entwicklung find bei dem nach ihrer Meinung zurückgebliebenen Rinde fast genau fo wie bei den andern vor sich gegangen, dennoch will das Sprechenlernen nicht einsetzen. Nach der Un= sicht des berühmten Rinderpsychologen Preper ist aber spätes Sprechenlernen durchaus kein Fehler in der Entwicklung des Rindes. Je später ein Rind sprechen lernt, um so leichter wurde ihm dann die Sprachentwicklung, weil dann ihr Denkvermögen schon besser vorwärts geschritten sei. Wichtig ist allerdings dann, daß das Rind, das zu sprechen beginnt, bei der Bildung von Worten und beim Suchen nach dem richtigen Ausdruck von der Mutter weitgehend unterstütt wird und daß die fog. "Ummensprache" unterbleibt. Bei richtiger Unleitung kann ein gesund entwickeltes zweijäh= riges Rind schon über einen Wortschak von hundert Worten verfügen. Un der Mutter ist es, einer allzu raschen Sprachentwicklung infofern Einhalt zu tun, als fie bem lernbegierigen Kinde nicht etwa gleich Verschen aufgibt, die sein Gehirn zu großen Anstrengungen aussett. Undernfalls tann sie wieder bem sprachfaulen Rinde bei der Sprachentwicklung fördernd zur Seite stehen, wenn sie ihm mit fleinen Rinderreimen unter Mithilfe der Bandden zur Bereicherung seines Wortschakes verhilft. Ein Zuviel ist aber auch hier zu vermeiden. E. M.

Gartenbau und Blumenfultur.

Das Beschneiden der Ziersträucher.

Schwierig ist das Beschneiden insosern, als auch die landläufigen Gärtner oft wenig davon verstehen. Im allgemeinen wird viel zu viel an den Sträuchern herumgestutzt. Es müssen die Wasseruten, soweit sie nicht zur Verjüngung dienen, weggeschnitten werden; serner wird man die alten, abgeblühten, nur noch fümmerlich treibenden Zweige herausenehmen. Im übrigen wird man entweder gar nichts wegschneiden oder nur die dünnen, schwächlichen Seitenzweigchen glatt an ihrem Entstehungspunkte wegnehmen.

Das beliebte Zurückstutzen ber Sträucher ist fehlerhaft; benn wenn man ben Zweigen

die Spihen nimmt, nimmt man ihnen in der Regel die Blütenanlagen mit weg. Erscheint ein Einstuken von Zweigen nötig, um die Form gedrungener zu machen, so muß dieses Einstuken gleich nach der Blüte geschehen, bei den meisten Straucharten also im Sommer, derart, daß sich die bleibenden Zweige dis Herbst noch entwickeln und im folgenden Jahre blühen können.

Tierzucht.

Bur Saubengucht.

Wer Reinzucht betreiben will, sollte nur eine Raffe auf dem Schlage haben und nur gute Tiere miteinander paaren. Die Zuchtzeit beginnt im Februar oder März und endet mit dem Eintritt der Maufer Ende August oder September. Das Berpaaren muß in zweiteiligen Räfigen geschehen, die durch ein Gitter getrennt sind, so daß sich Sauber und Täubin sehen, aber nicht zusammen können. Nach einigen Sagen wird die Zwischenwand beseitigt und die Paarung wird vollzogen. Da die Tauben in Einzelehe leben und Umpaarungen deshalb nicht ohne weiteres möglich sind, muß man die früheren Genossen aus dem Schlage entfernen, die Taube vorher einige Tage gesondert in einen Räfig sperren und dann erft in den Paarungstäfig fegen. Wo die Paarung den Tauben selbst überlassen bleibt, hat man nur dafür zu forgen, daß nicht überzählige Tiere auf dem Schlage haufen und jedes Zuchtpaar seinen Nestkasten hat. Diesen freiwilligen Zuchten entstammen die kräftigsten Jungen und man hat keine Arbeit mit der Berpaarung. I. Sch.

FragesEde.

Antworten.

81. Würde ein guter Thee, herumgereicht mit einem Maiskuchen oder Haferflockengüehi (Eineikuchen) nicht genügen? Sonst könnten wohl auch die Puddingpulver in Schackteln von Wander in Bern in verschiedenen Arten (Vanille, Himbeer &c) gute Dienste leisten. Gestrauchsanweisung liegt bei, doch können Versbessenungen — ein beigefügtes zerklopstes Ei, ein Stück frische Butter, übriger Rahm — sehr den Wohlgeschmack erhöhen.

Alte Cante A. H.

6. Wenn Sie Ihrem Morgenkaffee regelsmäßig echten Bienenhonig beifügen, werden Sie bald seine gute Wirkung spüren. Beginnen Sie mit ganz wenig und gehen Sie nie weiter als bis zu einem Löffeli voll. Den Honig aber beziehen Sie bei einem Bienenzüchter.

Frau M. in Th.

- 9. In einer der nächsten Aummern des Hauswirtschaftl. Ratgebers wird das Färben der Oftereier einläßlich behandelt.
- Die Redaktion.

 10. Soviel mir bekannt ist, wird der Rahm, wie Sie angenommen haben, in Ronditoreien mit Eiweiß vermischt. Der Rahm, wie er direkt vom Spezialgeschäft bezogen wird (also unvermischt) ist fetter und dadurch manchem Gaumen und Magen vielleicht weniger angenehm. Viele ziehen ihn aber gerade dieses größeren Fettgehaltes wegen dem andern vor
- 11. Man rechnet bei ber Samenbeftel= lung ungefähr fo: Wenn wir 30 Rottoblpflanzen haben wollen, bestellen wir ca. 1 Gr. Samen (ca. 300 Korn) oder wo so wenig nicht abgegeben wird, die fleinste fäufliche Menge. Es ist, wie Böttner in feinem "Gartenbuch" sagt, am einfachsten, die Pflanzenzahl, die man im Auge hat, auszurechnen und zehnmal (oder zwanzigmal) so viel Samenkörner, in Gewicht umgerechnet, zu bestellen. Man muß dabei natürlich wissen, wie schwer diese verschiedenen Samen ins Gewicht fallen. Bei Ropffalat 3. B. fallen auf 1 Gr. 800 Rorn, bei Wirfing 350, bei Blumenfohl 270, bei Gurfen 40, bei Erbsen 4, bei Bohnen 2 Korn. Die Samen= handlung wird Ihnen bei erstmaligem Bezug raten, später finden Sie sich selbst zurecht.

Fragen.

12. Rennt vielleicht eine Leserin noch ein anderes Mittel, um echt elsenbeinerne **Messers griffe** wieder weißer zu machen, wenn sie gelb geworden sind, als diese an die Sonne zu legen? Ich wäre dankbar dafür. A. S.

legen? Ich wäre dankbar dafür. U. S.

13. Wir möchten den **Parkettboden** einer Wohnstube und tannene Schlafzimmerbretters böden lackieren. Ist Oriol oder Bodenlack vorsuziehen? Dank für gütige Auskunft. S.

14. Rann das Gelbstfärben von Rleidern wirklich empsohlen werden? Man hört widersprechende Urteile — die einen haben Ersolg, die andern bereuen das Wagnis. Worauf ist zu achten, wenn man es doch — vielleicht an einem älteren Stück Stoff wagen will? Rönnte man nicht eine ganz ausführliche Unleitung dazu durch den Hauswirtschaftlichen Ratgeber erhalten, da die Gebrauchs-Unweisungen auf den Farbpaketen in der Regel doch etwas knapp gehalten sind?

Das

Inhaltsverzeichnis für den Jahrgang 1923 des "Hauswirtschaftlichen Ratgebers" fann gratis bezogen werden durch den Verlag W. CoradisMaag, Schöntalftraße 27.

— Zürich 4. —