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

**Band:** 24 (1917)

**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:** 11.07.2025

**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 ::

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 4. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 17. Februar 1917

Die bess're Zeit ist ein Erinnern
Und alles Glück ist Streben nur;
So geh' ich auf des Glückes Spur
Und trag die bess're Zeit im Innern.

Siebel.

## Vom Samenbestellen und Säen.

(Nachdruck verboten.)

Der gute Ertrag eines Gemüsegartens hängt nicht zum geringsten Teil von der richtigen Auswahl der Sämereien und der Beschaffenheit des Pflanzmaterials ab. Die wirtschaftliche Lage unseres Landes kann sich immer noch schwieriger gestalten, und da ist es vaterländische Pflicht jeder Hausfrau, die akut gewordene Frage nach Lebensmitteln, durch möglichst gute Bestellung des Hausgartens, so weit es in ihrer Macht steht, zu lösen.

Wie jede Arbeit gute Voraussetzungen zum Gelingen braucht, so auch die richtige Bewirtschaftung des Gemüsegartens. Als nützliche Vorarbeit — für jeden größern Nutzgarten ohnehin unerläßlich — stellt sich die Aufstellung eines Planes, welche Gemüse und wo wir sie bauen wollen, dar. Sie schafft nicht nur Ordnung in den Garten und die nötige Übersicht über die auszuführenden Arbeiten im Laufe des Jahres, sondern sie gibt uns auch eine gute Grundlage zur Feststellung des Saatbedarfes. Besonders wichtig ist es, daß wir diese Vorbereitungen jetzt schon treffen, da dieS amengeschäfte im Frühling ohnehin schon stark in Anspruch genommen und meist schon ein Teil der Sorten vergriffen sind. Zudem haben wir jetzt noch die dazu nötige Zeit. Die Märzensonne soll uns zur praktischen Arbeit gerüstet finden.

Wir werden auch dies Jahr mehr nährende und einfach zu kultivierende Gemüse bauen müssen, schon deshalb, um den knappen Kartoffelvorrat „strecken" zu können. Die für die jetzige Zeit anbauwürdigsten Gemüse sind: Spinat, Karotten, Bodenkohlrabi, Pastinaken, Hülsenfrüchte und von Kohlarten speziell: Kohlrabi, Kohl, Kabis und Blumenkohl, wo letzterer mit Erfolg gezogen werden kann. Namentlich in warmen Lagen sollte der Produktion von „Trockenböhnli" vielmehr Beachtung geschenkt werden, bilden sie doch ein überaus gesundes und nährstoffreiches Nahrungsmittel. Gleichfalls empfiehlt sich vermehrter Anbau von sog. Markerbsen, da ergiebig; besonders für Hausfrauen, die im Sterilisieren von Erbsen nicht immer Glück haben. Der Überschuß der Ernte wird dann einfach gedörrt, der dann im Winter neben Linsen und Böhnli ein stets willkommenes Gemüse bildet.

Die Beschaffung des Saatmaterials war dies Jahr besonders schwierig, da die Samengeschäfte zumeist auf den Import angewiesen sind. Zudem steht der allgemein gesteigerten Nachfrage leider eine geringe Samenernte gegenüber. Wir werden daher erst unsere eigene Samen-

reste auf ihre Keimfähigkeit prüfen, und so weit möglich zu Nutzen ziehen, ehe wir zu neuem greifen. Bekanntlich dauert die Keimfähigkeit einzelner Gemüsearten mehrere Jahre. Wie manche Ernte kann da bei richtig angewandter Sparsamkeit unserer Samenvorräte für uns, und so indirekt für unser Land gesichert werden.

Gehen wir aber sofort an die Prüfung unserer älteren Sämereien! Je eher, um so besser! Die Keimprobe geschieht wohl am besten auf folgende Weise. Eine bestimmte Körnerzahl, sagen wir 50, wird in mit feiner Erde gefüllten Blumentöpfen, die mit Feuchtigkeit vollgesogen, an einem warmen Orte zum Keimen gebracht. (Um die Saaten vor zu raschem Austrocknen zu schützen, überdecke man sie mit Glasscheiben.) Keimen von den 50 Samen 25, so haben wir 50 % Keimfähigkeit, die für die im Freien weniger günstigen Umstände auch bei entsprechend dichterer Saat zu gering wäre. Frischer, guter Samen ist mindestens zu 90 % keimfähig, vollkommen entwickelt und das einzelne Korn verhältnismäßig groß.

Machen wir uns bekannt mit der durchschnittlichen Keimfähigkeitsdauer der meist angebauten Gemüse. Sie beträgt bei:

| | |
|---|---|
| Hülsenfrüchten . . . . . | 3 Jahre |
| Karotten, Randen, Petersilie, Kopfsalat, Spinat . . . . . | 3 „ |
| Endivien, Mangold, Kohlarten . | 4 „ |
| Schwarzwurzeln, Zwiebeln, Lauch | 2 „ |

Ebenso leistet uns die Kenntnis, wie viel Samenkörner 1 Gr. enthält, sowie des Bedarfs an Saatquantum bei m² oder laufender Meter Furche große Dienste.

| | Kornzahl per Gramm | Samen-Quantum |
|---|---|---|
| Karotten (abgerieben) . . . . | 1000 | 1½ Gr. per m² oder per l. Meter ½—¾ Gr. |
| Schwarzwurzel . . . . . | 95 | 1 „ per l. Meter |
| Zwiebeln . . . . . | 260 | 8 „ bei Winterzwiebeln 12 Gr. |
| Spinat . . . . . | 120 | 7 „ pro m² |
| Nüßlisalat . . . . . | 650 | 1 „ pro m² |
| Kopfsalat . . . . . | 800 | ½ „ für 100 Setzlinge |
| Mangold . . . . . | 44 | |
| Randen . . . . . | 75 | 1½ „ pro l. Meter |
| Radies . . . . . | 110 | 1—4 „ pro m² |
| Endivie . . . . . | 650 | ½ „ für 100 Setzlinge |
| Blumenkohl und Weißkabis . . | 270—80 | für je 200 Setzlinge 5 Gr. |
| Andere Kohlarten . . . . . | 310—50 | |
| Kohlrabi . . . . . | 250 | |

An Hand dieser Tabellen und dem Gemüsegartenplan läßt sich unser Jahresbedarf an Sämereien leicht berechnen. Um jedoch bei unerwarteten Fällen im Laufe des Jahres immer etwas Samen zur Verfügung zu haben, sollte das Samenquantum bei Gemüsen, die sich leicht als Vor-, Zwischen- oder Nachfrucht ziehen lassen, besonders reichlich bemessen sein, z. B. Spinat, Salat, Früh-Karotten und frühe Kohlarten, event. auch Früh-Erbsen und Buschbohnen. Der Samen sei stets trocken, luftig und in gleichmäßiger Temperatur aufbewahrt, damit er nicht verdirbt.

Man unterscheidet frühe und späte Sorten. Die erstern schließen die Entwicklung früher ab, während die späten wohl ertragreicher, jedoch fast oder sogar das ganze Vegetationsjahr zu ihrer Entwicklung brauchen. Während bei Frühsorten bei guter Einteilung zwei Ernten möglich sind, erreichen wir mit späten nur eine, welche allerdings durch geschickt gewählte kurzfristige Zwischenpflanzung im Werte gehoben werden kann. Im Hausgarten, wo wir zu jeder Zeit frisches Gemüse haben wollen und die Kulturen durch stete Pflege in ihrer Entwicklung fördern können, geben wir den Frühsorten den Vorzug, dagegen auf ferngelegenen „Pünten“ eher den Spätgemüsen. In rauhen und hochgelegenen Orten kommen nur Frühsorten in Betracht, da die Vegetationszeit spät eintritt, und nur zu bald wieder zum Abschluß kommt.

Unter der Unmenge von Sorten fällt es dem Laien oft recht schwer, die richtige Auswahl zu treffen. Dies ist meist Er-

fahrungs- und Geschmackssache, auch muß die Lage des Ortes, des Gartens selbst, ob leichter oder schwerer, warmer oder kalter Boden, berücksichtigt werden. Doch wird vielleicht eine Liste von vielerorts bewährten Sorten dieser oder jener Leserin willkommen sein. Es sei aber ausdrücklich bemerkt, daß diese Liste nur als erster Anhalt gelten darf, und daß uns späterhin eigene Beobachtung und mehrjährige Erfahrung hierin am besten zu leiten vermag. Universal-Sorten gibt es nicht. Ebenso halte man stets daran, wenig, aber erprobte Sorten anzubauen, und die Anzucht der Setzlinge dem Gemüsegärtner zu überlassen, wenn man nicht über die nötige Zeit, Kenntnis und Einrichtungen verfügt! Der beste Samen nützt uns nichts, wenn wir nicht zu säen, pflanzen und pflegen verstehen! Sehen wir uns vor; unser Vorrat ist knapp!

| | Frühsorten. | Spätsorten. |
|---|---|---|
| Karotten: | Londoner, Guéraude, Nantaise | Konstanzer |
| Zwiebeln: | Gelbe Basler, Zittauer, Holländ. | Winterzwiebeln, Pariser und Tripolis Queen |
| Spinat: | Englischer Scharfsamiger, Gandry, | |
| Kopfsalat: | Eskimo | |
| Für Frühling: | Maikönig, Bismarck | |
| Für Sommer: | Stuttgarter Dauerkopf, Trotzkopf, Cazard, Westindischer Gelber | |
| Für Winter: | Eiskopf, brauner Winter, Nansen, Butterkopf | |
| Erbsen, süße: | Verb. Expreß, Saxonia, Maikönigin | Grüne Folger, Victoria, Ruhm v. Cassel |
| Markerbsen: | Carters Daisy, William Hurst | Carters Telephon, Telegraph |
| Buschbohnen: | Kaiser v. Rußland, Hinrichs Riesen | |
| Stangenbohnen: | Frühe Juli, allerfrüheste Zuckerbrech | Zeppelin, Grandson, Schmalzbohnen |
| Kohlrabi: | Küsnachter, Wiener, Prager | Goliath |
| Kohl: | Eisenkopf, Johannistag, Kitzinger | Pontoise, Vertus, Ulmer, spät |
| Weißkabis: | Casseler, Yorker, Johannistag | Filder, Erkluczen, Ulmer u. Gerauer |
| Rotkabis: | Erfurter, früh. | Erfurter Riesen, Zenith. |

Auch die Zeit der Aussaat ist für die Pflanzen von großem Einfluß, namentlich für die Nachfrucht. Man ernte die erste Pflanzung früh genug ab, und bestelle sofort die abgeräumten Beete. Für jeden Ort hat die Saatzeit jeder Gemüseart seine Grenze. Nur wenige Tage Verschiebung, und der Erfolg kann in Frage gestellt werden.

Auch die Jahreszeit spielt eine wichtige Rolle. Wie die Erbse z. B. die kühlere Jahreszeit zu ihrem Gedeihen braucht, so die Bohne höhere Boden- und Luftwärme. Die besonderen Ansprüche der Kultur müssen also bei jedem Gemüse berücksichtigt werden.

Die andern Regeln seien in nachfolgenden Sätzen kurz zusammengefaßt:

1. Säe im Frühjahr nicht zu früh; der Boden muß erst etwas abgetrocknet und erwärmt sein. Beginn der ersten Freilandsaaten gewöhnlich von Ende März an.

2. Die für jede Gemüseart und Sorte passende Saatzeit und Kulturweise muß womöglich innegehalten werden.

3. Der Same darf nur doppelt so stark gedeckt werden, als er selbst „dick" ist. Namentlich in schwerem Boden zu beachten!

4. Man säe nicht zu dicht. Zu dicht aufgegangene Saaten müssen unbedingt bald gelichtet werden — eine mühselige und langwierige Arbeit. Verschwendung des Samens ist jetzt strafbare Handlung.

5. Man säe von jedem Gemüse nicht zu viel auf einmal, sondern lasse, wo es geht, alle 3—4 Wochen eine neue Aussaat folgen. Nicht nur wird dadurch Zeiten von zu starkem Überfluß (Sommer) und nachherigem Mangel (Winter) ausgewichen, sondern es geht auch viel weniger durch Anfressen von Insekten, Zähe- und Holzigwerden, sowie durch Verfaulen zugrunde. Periodische Aussaaten sind bei Salat, Kohlrabi, Karotten, Spinat, Erbsen und Bohnen ohnehin nötig.

6. Die Saatbeete müssen feucht gehalten werden (im Sommer event. durch Auflegen von Packtüchern vor zu raschem Austrocknen schützen).

7. Wo immer möglich, gebe man der Reihensaat den Vorzug, welche häufiges Hacken ermöglicht. Dieses fördert das Wachstum ungemein.

8. Feiner Samen wird bei Breitsaat nur mit einem Brett angeklopft, gröberer, wie Karotten, Spinat, leicht mit dem Rechen eingehackt und angeklopft.

9. Man beachte, daß die Keimdauer sehr verschieden ist. Kohlrabi z. B. keimen schon nach 4—6 Tagen, während Karotten 2—3 Wochen brauchen.

10. Jedem Gemüse sollte der Platz entsprechend dem Nährstoffbedürfnis zugewiesen werden, z. B. die starkzehrenden Kohlarten und Blattgemüse auf gedüngte Quartiere und die anspruchsloseren, wie Karotten, Zwiebeln und Hülsenfrüchte mehr auf mageren Boden.

11. Wo Anzucht der Früh-Setzlinge schwierig ist, sei dies dem Fachmann überlassen. Das Anpflanzen der Kohl &c.-Setzlinge für Sommerernte muß Mitte bis Ende April erfolgen, die Aussaat dafür Mitte bis Ende Februar. Ohne Mistbeete ist dies nicht möglich. Für Herbst- und Winterernte der Kohlarten (Auspflanzung je nach Sorte auf Mai-Juni) kann die Aussaat Anfang April bis Anfang Mai ins Freiland erfolgen.

Und nun genug der Theorie! Gehen wir an die Erfüllung der ersten Bedingung für befriedigende Ernte! Besorgen wir rechtzeitig den Ankauf der berechneten Sämereien!

Noch ein letztes Wort für die Sommerblumen. Wohl soll mehr denn je jedes Stück Land für unsere Ernährung ausgenützt werden. Dennoch verbannt die Blumen nicht ganz aus euern Gärten! Welch nüchterner, ja trostloser Anblick, wo Rosenhochstämme mit Salat oder Spinat zu ihren Füßen sich vertragen müssen! Da gehören Blumen hin! Astern, Nelken, Reseden, Goldlack, Flammenblume lohnen euch die Blumenfreude überreich, erfreuen jedes Menschen Auge. Nicht jeder hat Zeit und Muße, jeden Tag oder Sonntag sein bißchen Freude in Feld und Wald zu holen; da treten die Blumen am Fenster, der leuchtende Sommerflor im Gärtchen in die Lücke ein. In jedem Garten finden sich Ecken, die frei sind, mit denen man nichts anzufangen weiß. Zaubert Löwenmäulchen, Astern, Zinnien, Ringelblumen, den roten Mohn, die Studenten- und die Sonnenblume hin!

Nutzen bringt Freude, — aber auch Freude bringt Nutzen. M. H.

## Die Spar-Regeln,

die die Direktion des zürcherischen Gaswerkes aufstellt, seien auch einem weiteren Leserkreise zur Beachtung empfohlen.

1. Beschränke in erster Linie die Gas-Beleuchtung. Lösche die Zündflammen. Wo neben der Gasbeleuchtung die elektrische besteht, benütze diese allein.

2. Beschränke die Gasheizung soviel als möglich.

3. Vereinfache das Kochen.

4. Achte darauf, daß beim Kochbrenner die Flamme stets richtig brennt (innen grüner Kern und nach außen blau verlaufend). Die Flamme soll ruhig und ohne starkes Geräusch brennen und darf nicht zurückschlagen.

5. Benütze die große Flamme nur, bis die aufgestellten Speisen zum Kochen kommen, benütze zum Weiterkochen die kleinstmögliche Flamme. Sie genügt, um den Topfinhalt im Kochen zu erhalten. Lasse die Flamme nicht neben dem Geschirr hinauf brennen (Gasverschwendung!) sondern drehe sie so weit zurück, daß sie nicht über den Topfboden hinaus züngelt. Lösche die Flamme sofort bei Wegnahme des Kochgefässes.

6. Wähle Töpfe mit flachen Böden; niedere, weite Kochtöpfe sind den hohen vorzuziehen. Decke sie gut zu, der sich entwickelnde Dampf hilft mitkochen. Für Töpfe, die größer sind als der Ausschnitt der Kochstelle, benütze den Rippenring.

7. Benütze Sparkochgeschirre, die sich aufeinanderstellen lassen. Es ermöglicht dies, in mehreren Töpfen zugleich mit einer Flamme zu kochen. Große Ersparnisse können durch Selbstkocher (Kochkisten, Dampfhauben usw.) erzielt werden.

8. Begnüge dich für Bäder mit geringerer Menge warmen Wassers, es geht auch so. Verwende die sonstigen Heizvorrichtungen zum Bereiten von warmem Wasser.

9. Halte Kochbrenner, Kochapparate, Kochherd, sowie die Unterseite des Kochgefässes stets rein. Längere Zeit unbenützte Brenner oder beiseite gestellte Apparate, Heizöfen und dergleichen lasse vor Inbetriebnahme gründlich reinigen und untersuchen.

10. Lasse unrationelle Kochbrenner, Kochherde alten Systems (sog. Gasfresser) durch solche neuerer Konstruktion ersetzen, die Kosten machen sich bald bezahlt.

11. Lasse undichte Hähne durch den Installateur einschleifen. Ersetze undichte und schlecht passende Schläuche durch feste Metallverbindungen.

12. Bade- und Warmwasserapparate sollen je nach Gebrauch jährlich 1—2 Mal durch den Installateur gründlich gereinigt werden. Glühlichtbrenner sollen periodisch nachgesehen, gereinigt und gut einreguliert, defekte Glühkörper und Zylinder ersetzt werden.

13. Lasse normale Glühlichtbrenner vom Installateur durch solche mit geringerem Stundenkonsum (Juwelbrenner) ersetzen.

14. Achte besonders darauf, daß Deine Hausgenossen (Dienstmädchen und Köchin) kein Gas verschwenden.

15. Lerne vor allem das Ablesen des Gasmesserstandes. Kontrolliere mindestens wöchentlich Deinen Gasverbrauch und nicht erst Ende des Monates.

* * *

Die meisten Klagen über schwachen Gasdruck, ungenügenden Gaszufluß, nicht richtiges Funktionieren der Kochbrenner und der Leuchtflammen, zu großen Gasverbrauch, sind auf Störungen und Unregelmäßigkeiten in der Einrichtung zurückzuführen. Man wende sich in allen Fragen an das Gaswerk, es erteilt kostenlos Rat und Anleitung.

## Haushalt.

**Ölflecken aus Holz zu entfernen.** Man bringt solche Flecken leicht und sicher weg aus Zimmerböden, Tischplatten und andern hölzernen Gegenständen, wenn man sie mit grüner Seife bestreicht und erst nach 24 Stunden mit kaltem Wasser abwäscht, Petroleumflecken durch Auflegen eines Tuchlappens, über welchen man mit einem heißen Bügeleisen fährt; durch letzteres Verfahren entfernt man auch schnell Petroleumflecken aus Kleidungsstücken.

**Soll gedörrtes Obst vor Würmern geschützt werden,** so streue man etwas Sassafraßrinde in das Gefäß hinein.

**Gefrorene Eier** sind durchaus nicht minderwertig oder gesundheitsschädlich. Man taut sie vorsichtig auf, indem man sie in einen großen Topf oder in eine tiefe Schüssel legt und mit viel kaltem Wasser übergießt. Sind sie sehr hart gefroren, so frieren sie zunächst aneinander an; man muß dann warten, bis alle Kälte aus ihnen herausgezogen und das frischgebildete Eis geschmolzen ist. Das Auftauen selbst darf aber keinenfalls auf dem Ofen vorgenommen werden, sondern nur in einem mäßig warmen Raum vor sich gehen, da die Eier sonst platzen. Aus M. Kasbaums „Hauswirtschaftliche Ratschläge".

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Hafermehl-Suppe.** 100 Gr. Hafermehl, 50 Gr. Brot, Grünes und Zwiebel zusammen 100 Gr., 50 Gr. Fett, 1 Ei, 2½ Liter Wasser, Milch. Das Hafermehl wird mit ½ Liter kaltem Wasser in der Pfanne angerührt, aufs Feuer gestellt, Salz und das übrige Wasser kochend dazu gegeben. Man rührt in der Suppe, bis sie kocht und läßt sie dann auf kleinem Feuer 20 Minuten sieden. Das Brot wird in Würfel geschnitten, im heißen Fett mit geschnittener Zwiebel gelb gebraten, das fein geschnittene Grün darunter gemischt und alles in die Suppe gerührt. Dann wird diese vom Feuer genommen und das mit Milch zerquirlte Ei dazu gemischt.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

**Gebackene Kalbsfüße.** Zeit 2 Stunden. 2 Kalbsfüße, 2 Kochlöffel Mehl, 100 Gr. Bro-

samen, 1 Ei, Backfett, 2 Liter Salzwasser, Zitronensaft. Die gereinigten Kalbsfüße werden gekocht (1½ Stunden), abgekühlt und ¼ Stunde beschwert, dann in Stücke geschnitten und wie Hirn paniert oder in dicklichen Omeletteteig gehüllt, und gebacken.

Aus „Gritli in der Küche".

**Gekröse.** 600 Gr. Kalbskrös, 1½ Liter Wasser, 1½ Eßlöffel Salz, 1½ Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 2—3 Eßlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Kümmel, 1—2 Eßlöffel Essig. Das Gekröse wird gewaschen und von den Fettklümpchen befreit, mit Wasser aufgesetzt und auf kleinem Feuer 1½—2 Stunden gekocht oder 3—4 Stunden in die Kochkiste gestellt. Dann wird das Gekröse herausgenommen, abgekühlt und fein geschnetzelt, ebenso die Zwiebel. Nun wird das Fett heiß gemacht, Zwiebel, Gekröse und Mehl darin gut durchgeschwitzt, mit der Gekrösebrühe abgelöscht, Salz, Pfeffer, Kümmel, Essig dazu gegeben und auf kleinem Feuer noch ¼ Stunde zugedeckt gekocht. Das Fett vom Gekröse wird fein geschnitten, ausgekocht und beliebig verwendet.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte" herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

**Pilzbratlinge.** Getrocknete und am Abend zuvor eingeweichte Pilze dünnet man möglichst im eigenen Saft mit wenig Zwiebel weich. Man gießt sie ab, wiegt sie möglichst fein, gibt in die abgegossene Brühe ½ Theelöffel Fleisch- oder Pflanzenextrakt, dann die Pilze, Muskat, Pfeffer, Salz und Petersilie, sowie reichlich geriebene, gekochte Kartoffeln und soviel Mehl, daß die Masse gebunden ist und läßt sie 1 Stunde stehen. Dann formt man davon flache Bratlinge, wendet diese in Stoßbrot und brät sie auf beiden Seiten im Fett hellbraun. L.

**Kartoffelstock mit weißen, dürren Bohnen oder Erbsen.** (Ein sehr nahrhaftes Gericht.) Die weißen, dürren Bohnen werden im Winter vielerorts im Ofen gekocht. Es empfiehlt sich aber sehr, sie schon am Vorabende ins Wasser zu legen, da sie immerhin 2-3 Stunden Kochzeit bedürfen. Sind die Bohnen weich gekocht, so treibt man sie noch heiß durch ein Sieb, dann werden sie rasch in der Pfanne mit etwas Butter, Milch und dem nötigen Salz glatt und luftig gerührt. Zu gleicher Zeit hält man gleichviel Kartoffelstock bereit, den man nun mit dem Bohnenbrei tüchtig vermengt und Pfeffer und Muskat nach Belieben beifügt. Die Speise wird heiß angerichtet und kann mit in Butter oder Fett gelb geröste ten Zwiebeln übergossen werden. Dient der Kartoffelstock als Vorspeise, so wird er mit Bratensaft oder Sauce statt mit Zwiebeln begossen. Statt weißen Bohnen können auch dürre Erbsen verwendet werden.

Aus „100 gute, billige Kartoffelspeisen" von S. Senn.

**Anchovis-Sauce.** Man bereitet eine Mehlschwitze von etwas Fett und einer mittelgroßen, geriebenen Zwiebel und 2 Eßlöffeln Mehl, gibt ¼ Liter kaltes Wasser nach und nach unter Umrühren dazu, so daß eine dickliche Sauce entsteht, fügt 2—3 feinblättrig geschnittene Pfeffergurken, 1 Prise Paprika und 1 Theelöffel Weinessig hinzu und zuletzt, nachdem die kochende Sauce vom Feuer genommen, 1 gestrichenen Eßlöffel feingewiegte, entgrätete Anchovis oder Anchovisbutter nach Geschmack. Zugedeckt darf sie damit nur 10 Minuten ziehen, jedoch nicht kochen. Man reicht sie mit Sellerie, Randensalat oder Senfgurken zu Schalenkartoffeln.

**Westfälischer Zwetschgenpudding (Jan im Sack).** 750 Gr. Reis und 500 Gr. getrocknete Zwetschgen wäscht man sorgfältig. Dann legt man eine in heißem Wasser stark ausgedrückte Serviette in eine tiefe Schüssel, gibt Reis und Zwetschgen nebst Salz lagenweise darauf und bindet die Serviette so zu, daß Raum für das Aufquellen bleibt; bringt es mit einem Teller darunter und mit viel kochendem Wasser bedeckt, aufs Feuer und läßt 2 Stunden kochen. Beim Anrichten gibt man den Pudding über ein Drahtsieb, schneidet den Bindfaden auf und löst die Serviette, stürzt den Pudding, begießt ihn mit brauner Butter und bestreut ihn mit grob gestoßenem Zucker. Besonders wohlschmeckend ist er, wenn man nur 330 Gr. Zwetschgen und 170 Gr. Rosinen nimmt. Pröpper, „Das Obst in der Küche".

**Apfelmuskuchen.** Zuckerteig; Füllung: 1 Kilo Apfelmus, 250 Gr. Rosinen. Ein mit Mehl ausgestreutes Blech wird mit Teig ausgelegt, das Apfelmus darauf gestrichen und die gewaschenen Rosinen darauf gestreut. Ein kleineres Teigstück wird so dünn als möglich ausgerollt und als Deckel über das Apfelmus gelegt und mit einer Gabel durchstochen. So wird der Kuchen im heißen Ofen 1 Stunde gebacken. Statt einem glatten Teigdeckel kann man auch von dem Teig Streifen schneiden und ein Gitter über den Kuchen legen. Man kann auch auf den Teig erst 100 Gr. fein geriebene Mandeln oder Nüsse streuen und dann das Apfelmus darauf streichen.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

## Gesundheitspflege.

**Offene Frostwunden** wäscht man öfters am Tage vorsichtig mit lauem Wasser, trocknet sie behutsam ab und bestreut die wunden Stellen jedesmal mit feingepulverter Borsäure, nachdem verbindet man dieselben, damit weder Staub noch Luft Zutritt hat.

**Erfrorene Glieder** reibt man sanft mit Schnee ab und hüllt sie in Tücher, welche in

Eiswasser getaucht sind, oder besser, man reibt sie mit Eiswasser ab, bis sie wieder beweglich und warm werden. Jeder plötzliche Übergang von der Kälte zur Wärme ist zu vermeiden; man darf nie erfrorene Glieder am warmen Ofen oder über einem Feuer auftauen lassen, sie müssen ganz allmählich auftauen. Zeigt sich wieder Wärmegefühl in den Gliedern oder erfroren gewesenen Teilen, so werden diese vorsichtig abgetrocknet und mit trockenen, ungewärmten Tüchern bedeckt. Beim Reiben erfrorener Glieder (Ohren oder Nase usw.) ist äußerste Vorsicht geboten, sie brechen wie feines Glas! — Frostbeulen verschwinden sehr schnell auf folgende Weise: Man lasse einen Sellerie-kopf in dem zum Hand- oder Fußbad nötigen Wasser kochen und wende dieses Wasser so heiß, als man es aushalten kann, an.

## Krankenpflege.

**Die Anwendung der Arzneien auf die Haut** oder auf die Schleimhäute geschieht in Form von Einpinselungen. So wird beispielsweise die Haut bei Entzündungen, Schwellungen u. dergl. mit Jodtinktur eingepinselt. Viele empfehlen hiezu die Anwendung von Haarpinseln, welche aber den Nachteil haben, daß sie wiederholt gebraucht und dadurch nicht genügend gereinigt werden. Mit größerer Reinlichkeit verfährt man, wenn man ein kleines Holzstäbchen mit Watte umwickelt und dieses als Pinsel benützt; ebenso verfährt man bei den Schleimhäuten, beispielsweise dem Zahnfleisch, der Zunge, dem Rachen. Nach jedesmaligem Gebrauch werden diese Wattepinsel verbrannt.

Bei den Einreibungen unterscheiden wir solche von Fetten, Salben oder Ölen, die, wenn giftige Arzneistoffe nicht beigemischt sind, mit der bloßen Hand auf die Haut des Kranken eingerieben werden. Bei giftigen Stoffen aber, wie Quecksilber, Jod u. a., wird die Einreibung mit Leinwand, Gaze oder Watte oder aber mit besonderen Einreibehandschuhen vorgenommen.

Eine andere Art der Einreibungen sind die mit spirituösen Flüssigkeiten, wobei man gewöhnlich Kampferspiritus, Seifengeist usw. mit der flachen Hand einreibt. Alle diese Mittel zu Einreibungen sind, wie überhaupt sämtliche zum äußeren Gebrauch bestimmten Arzneien, in sechseckigen Gläsern aufbewahrt, während die Arzneimittel zum inneren Gebrauch in runden Gläsern abgegeben werden.

Die sechseckigen Gläser haben drei glatte und drei gerippte Flächen, so daß auch im Dunkeln die Pflegerin sofort fühlt, daß sie es mit einem Mittel zum äußeren Gebrauch zu tun hat. Auf diese Weise sind Verwechslungen von äußeren und inneren Mitteln, die ja für den Kranken verhängnisvoll werden könnten, beinahe mit Sicherheit ausgeschlossen.

Dr. E.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Laß das Kindlein nicht den ganzen Tag in seinem Bettchen liegen**, wie es das Ideal so mancher bequemen Mutter ist. Der kindliche Rücken verlangt durchaus nicht das ewige Flachliegen; du mußt ihn nur anfänglich mit dem Tragkissen, später durch die Haltung deines Armes gut unterstützen. Nimm das Kleine, wenn es wach ist, ab und zu auf den Arm, bald auf den rechten, bald auf den linken, damit es sich nicht an eine einseitige Haltung gewöhnt. Dabei kannst du viele kleine häusliche Geschäfte verrichten, deren Mitansehen das Kind unterhält und aufweckt, ohne es aufzuregen. Doch soll es auch wach und allein zufrieden in seinem Bettchen liegen können, wenn es satt und trocken ist. Siehst du, daß es anfängt, mit seinen Fingerchen oder mit einem Tuchzipfelchen zu spielen, so ist es auch an der Zeit, ihm ein kleines Spielzeug zu geben, kleine, buntfarbige, weiche Bällchen, die es eben im Händchen halten kann; zuerst gefallen ihm die gelben am besten, später rote, dann blaue. Oder gib ihm eine Rassel (Rolli), die es vergnügt schwingen wird, um sich zur Abwechslung auch einmal ins Gesichtchen zu schlagen. Das hat aber nichts zu bedeuten. Später, wenn die Zahnunruhe kommt, so gib ihm ein unschuldiges Kautschuktierchen, an dem es herum beißen kann. Vermeide alles Harte, Scharfe, Eckige, Zerbrechliche, alles Haarige, alle gemalten Farben, ebenso alles, was es zerbeißen oder verschlucken könnte. Es soll nicht vielerlei Spielsachen haben, womit du es zur Begehrlichkeit gewöhnen würdest. Arme Kinder können sich mit einem einzigen Spielzeuge gewöhnlich besser unterhalten, als reiche Kinder mit einem ganzen Haufen verschiedener Dinge. Laß das Kind dein Verständnis für seine geistigen Äußerungen fühlen, ohne diese fortwährend künstlich hervorrufen zu wollen. Sprich und lache mit ihm, aber wiege und schüttle es nicht! Erschrecke es nie, denn damit würdest du seinem kleinen Gehirn schaden; sprich ihm vor, zeige ihm bunte, glänzende Dinge, sich bewegende große und kleine Tiere; damit weckst du seinen Geist und erziehst es zur Fähigkeit, sich frühzeitig selbst zu unterhalten. Die Zeit und Mühe, die eine Mutter ihrem Kinde im ersten Lebensjahr in dieser Weise widmet, lohnt sich mit reichlichen Zinsen in seiner spätern Entwicklungszeit.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“
von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Das Kränkeln der Zimmerpflanzen** in den Wintermonaten ist meist auf falsches Gießen zurückzuführen. Im allgemeinen ist zwar im Winter nur mäßig zu gießen, doch darf eine Pflanze nie völlig trocken werden. Ist es doch einmal geschehen und zeigt sie Ansätze von völligem Welken, so stelle man den ganzen Topf in einen Kübel voll „stubenwarmes" Wasser. Sobald keine Bläschen mehr über dem völlig unter Wasser stehenden Topf aufsteigen, ist der Ballen vollgesogen. Man sorge dafür, daß er nicht oft völlig austrocknet. Das beste Zeichen für seinen Wasserbedarf ist das Trockenwerden der oberen Erdschicht. Wenn man gießt, so gebe man einen kräftigen Guß, der die Erde völlig durchnäßt, und gieße dann das durchgelaufene Wasser bald wieder vom Untersetzer ab. K. J.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

7. Hier ein gutes erprobtes **Maiskuchen-Rezept.** 250 Gr. Mais, 250 Gr. Zucker, 250 Gr. Mehl, 1 Hand voll Rosinen, Zitronenschale, 100 Gr. Butter oder 1 Tasse Rahm, 1 Päckchen Backpulver. Das Mais wird am Abend vorher mit 1/2 Liter lauwarmer Milch angebrüht. Andern Tags wird das Mais mit den Zutaten vermischt, dann tüchtig gerührt, zuletzt das Backpulver beigegeben und der Kuchen beim Bäcker backen gelassen. Wenn Sie ihn erst am zweiten Tag anschneiden, schmeckt er herrlich und erspart Butterbrot.
Abonnentin in Z.

7. **Kriegskuchen.** (Nach Rezept im Blaukreuzkalender). 2 Tassen feines Maisgrieß, noch besser Maismehl, 2 Tassen gestoßener Zucker, 2 Tassen rohe Milch, Butter nach Belieben, feingehackte Zitronenrinde, 1 Messerspitze doppelkohlensaures Natron oder Backpulver, eine Prise Salz, Weinbeeren. Gut mischen. Die Form mit Butter ausstreichen, mit Grieß bestreuen, in mittelheißem Ofen 1 Stunde backen. A.

8 [2]. Aus eigener Erfahrung kann ich raten, wenn möglich einen Ofen durchbrennen zu lassen, man hat dann immer eine warme Wohnung. Bis die Wohnräume jeden Tag frisch erwärmt sind, brauchts eben so viel oder mehr Holz und Kohlen. Man erspart sich außerdem die lästige Arbeit des täglichen Feueranmachens. Allerdings muß der Ofen richtig behandelt, jeden Morgen gut von der Asche gereinigt, gut reguliert und aufgefüllt werden. Bei kaltem Wetter öffnet man die Klappen mehr oder weniger. Unser großer Zylinderofen wird morgens und abends gereinigt, aufgefüllt und über Nacht fast geschlossen. Alle acht oder vierzehn Tage laßt man ihn ausgehen, um ihn gründlich von Schlacken und Asche zu reinigen. So kann man nach meiner Ansicht und Erfahrung jeden Ofen behandeln. Übung macht auch hier den Meister! E.

8 [3]. Bei großer Kälte und ganz rationeller Heizung wird man durch ein Durchheizen der Öfen keine Verschwendung begehen. Bei richtiger Regulierung konsumiert der Ofen über Nacht sehr wenig. Anna.

8 [3]. Meines Wissens existiert keine Flugschrift, die Anleitung zu rationeller **Ofenheizung** gibt und doch wird gerade auf diesem Gebiete eine große Verschwendung getrieben. Die Abfassung einer solchen wäre eine Aufgabe der Frauenzentrale Zürich. Sie könnte in diesem Jahr noch gute Hülfe leisten. A.

9. Reinigen Sie die **Bürstenware** mit Lauge, stellen Sie solche in die Flüssigkeit und schwenken Sie gut ab. Dann tun Sie am besten, sie hängend oder liegend zu trocknen. Bürsten, die nie gereinigt werden, brechen früher. A.

### Fragen.

10. Könnte mir eine Abonnentin mitteilen, ob **Kork-Linoleum** für ein stark benütztes Zimmer praktisch ist und wo solches erhältlich ist (am liebsten in Bern)? Linoleum hat sich schlecht bewährt. Leserin in B.

11. Könnte mir eine der werten Mitleserinnen das Rezept zur Zubereitung des **Yoghurts** mitteilen? Zum voraus besten Dank!
Abonnentin.

12. Mit Schrecken entdecke ich, daß wir **Schwabenkäfer** in der Küche haben. Woher kommt dieses Ungeziefer? Wie kann man es ausrotten? Für gütige Auskunft dankt
Abonnentin.

13. Könnte mir eine Mitleserin sagen, wie man **Quarkkäse** bereitet, event. wo man ihn beziehen könnte? Zum voraus besten Dank.
Abonnentin.

14. Kann mir eine Mitabonnentin sagen, wie ich **Rindfleisch** einsalzen soll, damit es inwendig schön rot bleibt, und welches Stück sich zu diesem Verfahren am besten eignet?
Hausfrau.

15. Ist vielleicht eine Mitleserin imstande, mir Aufschluß zu geben über den Kochapparat „**Komet**", über den letzthin in Zürich Vortrage gehalten wurden? Ist wirklich von so großer Gasersparnis zu reden und wie bewährt er sich? Kann man mir den einfacheren Kochapparat, „Clou" genannt, empfehlen, da für diesen alle vorhandenen Kochtöpfe zu verwenden seien und natürlich viel billiger zu stehen käme? Erfüllt er aber den gleichen Zweck? Für gütigen Rat dankt bestens
Eine Abonnentin vom Obersee.