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

Band: 30 (1923)

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: 14.07.2025

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. 4. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 3. März 1923.

Weisest du nicht dasselbe Gesicht
Immer der Welt — ich zürn' es dir nicht;
Ist doch der Himmel bald grau und bald blau;
Aber schau:
Über den düstern Wolken thront
Siegend die ewige Sonne und lohnt
Über Nacht
Wetterwunden mit Perlenpracht.

O. Sutermeister.

□

Preisabbau und Haushaltführung.

(Nachdruck verboten.)

Wie der Lohnabbau, verdient es auch der Preisabbau in seiner Wirkung auf die Haushaltführung einer Betrachtung gewürdigt zu werden, umsomehr, weil er neben den schätzenswerten Vorteilen, die er dem einzelnen direkt bietet, manchen Groß- und Kleinbetrieb in eine ernsthafte Krise geführt hat, die wiederum sich auf die Einzel-Existenz auswirkt.

Die mancherlei kleinen Bedarfsartikel des Haushalts sind wohl beinahe alle bedeutend billiger geworden. Die Hausfrau spürt es deutlich: das Haushaltungsgeld reicht weiter, auch wenn manche Dinge nicht mehr allzupeinlich abgewägt und abgezählt werden. Es „langt" wieder zu einem dickern Stück Brot für die Kinder, zuweilen gar zu etwas Butter darauf; die Milchtasse darf ein zweites Mal vollgefüllt werden, Omeletten, Spätzli und dergleichen bekommen ein bis zwei Eier mehr, der Reisbrei erhält wieder unverdünnte Milch usw. Dadurch freilich bleibt sich trotz Verbilligung der betr. Ausgabeposten am Ende des Monats gleich. Bedeutet das nun nicht eine Verschwendung, zumal man bei größerer Einschränkung doch auch leben konnte? Sehen wir über die Grenzen, wo das notwendige Sparsystem seit Jahren immer enger geworden ist! Man lebt dort auch immer weiter, weiß sich stets wieder zu helfen mit immer weniger und schlechterm Brot, mit wenig oder ganz ohne Milch, Eier, Fleisch. Doch die Begleiterscheinung besteht in sichtbarer Unterernährung, Mut- und Energielosigkeit, Verbitterung. Viele ideale Werte gehen zugrunde; dagegen sind Putz- und Vergnügungssucht lange nicht den Verhältnissen entsprechend zurückgetreten, haben nur andere, weniger erfreuliche Formen angenommen.

„Etwas muß der Mensch haben!" Zu Flitter, Kinobesuch &c. reicht es immer noch, und sie vermögen momentweise über das Elend hinwegzutäuschen!

Sollen wir nun ohne Not, nur um größere Ersparnisse zu machen, oder vielleicht um gegen außen unserer Lebensweise einen andern Anstrich zu geben, in der Ernährungsweise uns weiter einschränken?

Wenn es zu Zeiten der Not möglich war, mit Wenigem und Geringem auszukommen, so war es deshalb, weil ein solider Grund, d. h. zuvor gute Ernäh-

rung und volle Körperkraft, standhalten und von seinen Reserven etwas hergeben konnte. Werden aber diese auf lange Zeit nicht wieder ergänzt und neu gestärkt, so zehrt der Grund, unsere Körperkraft, ab. Darum soll nicht der erste Lohnabbau vom Manne bei der Ernährung und möglichst wenig bei den übrigen Haushaltungsposten, die unter der Hausfrau Verwaltung stehen, ausgeglichen werden. Wegen der hohen Preise hat man sich in vielen Haushaltungen aufs äußerste eingeschränkt mit Anschaffung von Wäsche und allerlei andern notwendigen Haushaltungsartikeln. Der äußere Bestand des Haushaltes hat merklich gelitten. Nunmehr die Preise voraussichtlich auf ein für längere Zeit gleichbleibendes Niveau zurückgegangen sind, soll da wieder aufgeholfen und ohne Bedenken Notwendiges ergänzt werden. Es ist auch gar manches, besonders beim Wäschebestand, das leidet, wenn nicht rechtzeitig erneuert wird und auf die Dauer so große Lücken ausmacht, daß eine richtige Ergänzung fast unerschwinglich wird.

Überdies haben mancherorts die durch die Not bedingten außerordentlichen Anstrengungen von Mann und Frau zu einem kleinen bleibenden Wohlstand geführt — nicht dem berüchtigten kriegsgewinnlerischen. In solchen Fällen findet man häufig nicht den Übergang von der auferzwungenen äußersten Sparsamkeit zum richtigen Verbrauchen — und dies gilt ganz besonders von der Frau. Während der Mann sein aufblühendes Gewerbe auf breitere Grundlagen stellt, gelingt es der Frau nicht, aus der drückenden Enge ihres Haushaltes hinauszukommen. Sie glaubt weiter fortwährend vom Morgen bis zum Abend die schwersten Arbeiten selbst ausführen, Kleider, Wäsche, alles selbst in Ordnung, in Stand halten zu müssen, trotz abnehmender Kräfte und erlahmender Lebensfreude. Und neben ihr sind so viele, die Arbeit suchen, arme Frauen und Mädchen, die tage- und stundenweise gerne aushelfen würden, arme Näherinnen, Büglerinnen, Wäscherinnen, die arbeitslos sind, Handwerker und Geschäfte, die manches zur Verbesserung und Erleichterung der Hausführung anzubieten hätten. Wollte die Hausfrau nur einen Teil ihrer Mittel zweckmäßig verwerten, so wäre ihr und andern geholfen. Sie könnte damit auch die lange genug umgangene graue Sorge aus ihrem Hause verbannen und für die ganze Familie mehr Sonnenschein hineinbringen, nicht zuletzt durch ihr eigenes aufhellendes Gemüt.

Darum, so sehr es in vielen Fällen angebracht ist, zur Sparsamkeit zu mahnen, darf wohl auch einmal darauf aufmerksam gemacht werden, daß mit dem Preisabbau auch die Zeit gekommen ist, seinen Verhältnissen entsprechend, ohne allzu große Ängstlichkeit, Geld auszugeben nicht nur als Almosen, sondern zur Schaffung von Arbeitsgelegenheit für andere und auch zum richtigen eigenen Genießen der Lebenswerte. H.-E.

□

Krankenbesuche.

(Nachdruck verboten.)

Wie viel Freude bereiten dem ans Bett gefesselten Kranken die Besuche lieber Freunde! Sei er daheim in guter Hauspflege oder im Krankenhaus unter der Obhut erfahrener Schwestern, stets bringt ein Besuch willkommene Abwechslung in das Einerlei des Krankenlagers, Ablenkung von trüben Gedanken, Aufmunterung und Trost. Er bedeutet eine nicht zu unterschätzende Hilfe für die Pflegenden, die dem Kranken nicht denselben frischen Hauch von der Außenwelt in das Zimmer zaubern können, wie der aus einem andern Milieu kommende gesunde, mitfühlende Freund. Die Pflegenden sind dankbar für das Interesse an ihrem Schützling und die auch ihnen wohltuende Zufuhr neuer, guter Anregungen auf den verschiedensten Gebieten ihres Wirkens.

Aber nicht alle Besuche sind gleich willkommen bei Patient und Pflegerin. Dieser horcht voller Interesse auf all die Berichte von solchen, die „genau so krank waren“ wie er, und die durch die sonderbarsten Mittel geheilt wurden. Jene hat nachher die größte Mühe, dem Kranken die Idee, er leide in gleicher Weise und müsse ebensolche Mittel anwenden, wieder auszureden. Da urteilt ein Besucher über den behandelnden Arzt und erschüttert durch unbedachte Worte das Zutrauen zu ihm, das doch so notwendig ist, rüttelt vielleicht gar in wohlgemeinter Fürsorge an den Maßnahmen der Pflegerin, die dem Patienten unangenehm, durch seinen Zustand aber geboten sind.

Und erst die Gaben, die mitgebracht werden! Eine Freundin schenkt der Magenkranken eine schöne, praktische Tasche: „zum Unterbringen verbotener Eßwaren!“ Süßigkeiten, Früchte lachen der Kranken, die strengste Diät halten soll, entgegen, und die Schwester muß zusehen, wie sie gleich eine der Früchte in den Mund schieben will. Gelingt es ihrem Zureden auch, den Verzicht herbeizuführen, so ist doch ein Mißton in den Verkehr zwischen Besuch, Patient und Pflegerin gekommen. Ein anderer Besuch bringt gar der stark Fiebernden eine Flasche Wein und will nicht gehen, bevor dieser probiert worden ist. Sie ist unzufrieden über das Veto der Wärterin, die auf „später“ vertröstet.

Eine schöne Primel voller Blüten lacht dem Patienten entgegen. Voller Freude will er sie berühren — die Pflegerin eilt mit der Pflanze zum Zimmer hinaus: die feinen Härchen an Stengeln und Blättern verursachen bei vielen Leuten Hautausschläge, Schnupfen &c., bei offenen Wunden Entzündung derselben. Dem golden leuchtenden Mimosenstrauß, den feinen weißen Narzissen ergeht es nicht besser, auch die Hyazinthen müssen weichen; sie alle riechen viel zu intensiv für die schwachen Nerven des Kranken und verunreinigen die Zimmerluft.

Freundesgrüße bringen die schönen Sträuße aus Tannzweigen mit den roten und gelben Früchten, resp. Schoten des Pfeffers. Wochen und Wochen hindurch erzählen sie mit ihrem immer frischen Grün von den Lieben, die der Kranken gedenken, und ihr Duft wirkt mild und beruhigend. Nur eines beobachte man: man lege nie Tannenzweige auf das Bett des hilflosen Kranken; die abfallenden Nadeln wirken wie solche, dringen überall ein und verursachen unnötige Schmerzen. Besonders zur Weihnachtszeit ist die beliebte Ausschmückung von Briefen und Paketen mit Tannenzweiglein oft eine Quelle von Mühe und Plage für Schwestern und Patienten. Da hilft nur eine strenge Auswahl der Zweige; alle schon etwas welk gewordenen müssen fortbleiben. Sonst gibt es nichts Geeigneteres zur Winterszeit für die Ausschmückung des Krankenzimmers, als ein großer Tannzweig, an dem die festen braunen Zapfen hängen. Cyclamen und Azaleen schmücken die Fenstersimse und Tische; sie verbreiten keinen Duft, müssen also abends nicht aus dem Zimmer gebracht werden, wie die Bukette mit Rosen und Nelken, die manchmal in der großen Zahl, in der sie im Zimmer stehen, der Wärterin viel Mühe verursachen. Blühende Pflanzen sind vorzuziehen; sie dauern länger, verursachen weniger Mühe, sind schon in einem Topfe untergebracht und kosten nicht mehr als ein schöner Blumenstrauß. Bescheidene Blumengaben wären dem Kranken oft lieber als kostbare, darf er dann doch auch wagen, irgend einen Extrawunsch auszusprechen.

Inbezug auf die Eßwaren hat das im Krankenhaus Weilende oft Wünsche, die man nicht erwartet: Würfelzucker, Butter, frische Eier, Biscuits, Zwieback, sind Sachen, die fast jeder Patient genießen darf, Früchte, so beliebt sie sind, sollten zuerst der Pflegerin zur Begutachtung vorgewiesen werden, be-

vor der Patient sie gesehen hat und sich schon auf den Genuß freut. Nicht jeder Patient ist so vorsichtig, zu fragen, ob er davon essen darf und wie viel. Nachher haben aber er und die Pflegerin unter dem Diätfehler zu leiden.

Was man unter allen Umständen mitbringen soll, ist ein fröhliches Gemüt, das wohl mit dem Kranken weinen kann in trüben Stunden, ihn dann aber auch wieder aufzurichten vermag mit milden guten Worten. Die klingen in den einsamen Schmerzensnächten lange nach und bringen tausendfältige Frucht. — Man lasse den Kranken seine Nöte des Leibes und der Seele klagen, glaube ihm, auch wo man ihn nicht begreift, denn wie sollen Gesunde all' die Pein begreifen?

Es schmerzt den Kranken, wenn er annehmen muß, sein Zustand werde nicht ernst genommen. Manches, was der Gesunde nicht unangenehm empfindet, ist dem Kranken unerträglich: lautes Sprechen, Lachen, nicht Eingehen auf seinen Gedankengang, zu lange dauernde Unterhaltung. Länger als eine halbe Stunde sollte ein Besuch nicht dauern, auch sollte nur einer nach dem andern zugelassen werden. Es bedrückt, wenn 3—4 einander unbekannte Personen sich am Krankenbette zusammenfinden. Mit keinem kommt der Patient zu einem intimen Gedankenaustausch.

Befindet sich im Krankenzimmer noch ein Patient oder gar mehrere, so gönne der Besucher auch diesen einen Gruß, ein freundliches Wort. Es tut so wohl, wenn Teilnahme oder auch nur Höflichkeit daraus spricht. Es beschämt so manche ungebildete aber herzensgute Frau die feine Dame, die vor lauter Bildung es nur zu einem neugierigen Anstarren bringt. Neugierde wirkt grausam! Teilnahme erquickend!

Für die stillen, einsamen Stunden ist ein gutes Buch sehr willkommen. Man beachte aber auch da die Wünsche des Kranken und vermeide vor allem düstere, die Fantasie zu sehr beschäftigende Schriften, vor allem nehme man Rücksicht auf die Bildungsstufe des Patienten.

Oft ist es diesem angenehm, wenn man ihm etwas vorliest, es darf aber nicht lange dauern, denn das Zuhören ermüdet oft mehr als das Lesen. — Briefe teilnehmender Freunde, die regelmäßig eintreffen, machen große Freude und ersetzen unmögliche Besuche.

Ein warmes mitfühlendes Herz wird immer den richtigen Weg finden, Freund und Tröster in der Krankenstube zu sein. Man sei aber auch den Pflegenden gegenüber eingedenk der schweren Arbeit, die diese zu leisten haben und erleichtere sie ihnen durch Berücksichtigung ihrer Wünsche inbezug auf Besuchszeit und -Dauer etc. Dan wird der Besuch stets gerne gesehen und freudig begrüßt werden und vielleicht ebensoviel Segen nach Hause tragen, wie er mitgebracht, denn mancher Kranke und manche Pflegerin wirken durch ihr Leiden und ihre Geduld und Aufopferung wahrhaft herzerhebend. H.

□

Frühlingsarbeiten im Garten.

(Nachdruck verboten.)

Wenn im Frühling die Tage wieder länger werden und die Sonne wieder wärmer scheint, da regt es sich in der Erde und die jungen Keime drängen zum Licht empor. Auch wir können nicht in unseren engen Mauern bleiben. Der Garten hat schon manche Überraschung für uns bereit; Christrosen, Schneeglöckchen und Primeln blühen, die Knospen werden immer dicker und die braune Erde wartet, bis wir ihr den Samen anvertrauen. Wir können anfangs März schon manches säen. Die jungen Gemüsepflanzen sind im allgemeinen viel weniger empfindlich gegen Frost, als die Blumen-Setzlinge. Vor Ende März säen wir deßhalb noch keine Blumen ins freie Land.

Desto mehr wenden wir uns den Gemüsen zu, um möglichst frühzeitig

ernten zu können. Wir wählen jene Beete, zu denen die Sonne vollen Zutritt hat und die, wenn möglich, gegen Norden geschützt sind. Die Beete werden nochmals umgegraben und gut geebnet. Die Erde soll krümlig sein und nicht zu naß, da sonst die jungen Keime leicht faulen.

Ich gebe hier von jeder Gemüsesorte 2—3 Arten an, welche sich in der Praxis als die besten bewährt haben. Beetbreite 1 Meter.

Vor allem säen wir:

1. Spinat (Viroflay oder dunkelgrüner, spät aufschießender) in Reihen von etwa 15 Cm. Abstand oder auch breitwürfig, jedoch nicht zu dick.

2. Karotten (Nantaiser verbesserte und Holländische, auch Duwiker genannt, sehr frühe Sorte), in Reihen von mindestens 20 Cm. Abstand auf lockeren, nicht frisch gedüngten Boden. Nach der Aussaat zudecken und festtreten. Auf das gleiche Beet können Radieschen gesät werden (Non plus ultra oder Erfurter Dreienbrunnen).

3. Auskernerbsen (Caractacus, Expreß oder Senator) und Zuckererbsen (de Grace oder blaublühende niedrige). In 2 Reihen pro Beet, 3 Cm. tief.

4. Großbohnen, Saubohnen (Erfurter, Mazagan) in Reihen, Abstand 25 Cm., in der Reihe 10 Cm. Jetzt schon gesät, werden sie nicht so leicht von Läusen befallen und bieten Mitte Mai ein zartes, grünes Gemüse.

5. Petersilie (Zwerg-Perfection, Non plus ultra), breitwürfig, gut andrücken.

6. Kerbelkraut, breitwürfig.

7. Kresse in Reihen 15 Cm. Abstand, dicht säen.

8. Schnittsalat (früher gelber), breitwürfig, dicht säen.

9. Pastinaken (weiße, große), in Reihen 20 Cm. Abstand, wenig dicht säen.

Wir beginnen mit der Anzucht von Setzlingen. Wer ein Mistbeet besitzt, hat es darin sehr leicht. Von der Anzucht im Zimmer möchte ich abraten. Die vom Gärtner gezogenen Pflänzchen sind viel schöner und nicht teuer.

Sowie die Erde nicht mehr gefroren ist, können wir Rhabarber-Pflanzen teilen und versetzen. Sie verlangen guten gedüngten, zwei Spaten tief umgestochenen Boden. Im ersten Jahr nach dem Verpflanzen sollte man keine Stiele ausbrechen. Die Ernte in den späteren Jahren entschädigt reichlich dafür.

Ebenfalls versetzen und teilen lassen sich jetzt die Schnittlauch-Pflanzen, auch sie verlangen guten Boden. Deßgleichen Estragon, Lawendel, Melisse etc.

Alle jene Pflanzen, welche im Keller überwintert haben, dürfen jetzt etwas mehr begossen werden. Geranien, Fuchsien usw. setzen wir an's Licht und schneiden sie tüchtig zurück. Dies Beschneiden geschieht immer über einem lebenden Auge. Damit die Geranien recht buschig werden, rate ich, nichts stehen zu lassen, was 10 Cm. vom Topfrand aus gerechnet überragt. Falls wirklich schöne Triebe weggeschnitten werden müssen, können wir sie als Stecklinge gebrauchen. Allerdings müssen wir sie dann ins Zimmer bringen.

Alle Werkzeuge sollen jetzt in Ordnung sein, damit wir keine Zeit verlieren, wenn die vielen Frühlingsarbeiten jede freie Minute in Anspruch nehmen. A. R.

Haushalt.

Wenn das Dörrgemüse wertvolle, gutschmeckende Mahlzeiten ergeben soll, so bedarf es unbedingt einer besonderen Behandlung. Es muß wenigstens 16—18, am besten 24 Stunden weichen, um wieder soviel Wasser aufnehmen zu können, wie es beim Dörren verloren. Vorher muß es in kaltem Wasser von Schmutz und Staub befreit werden. Im Einweichwasser wird es dann langsam zum Sieden gebracht, am besten in die Kochkiste zum Gardünsten versenkt und je nach seiner Art mit Butter, Salz, etwas Mehl, gedämpfter Zwiebel, Fleischbrühe etc. im Geschmack verbessert.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Petersilien-Suppe, † Stoffato mit Makkaroni, Endivien-Salat, * Schokoladentorte.

Montag: Juliennesuppe, †Sellerie in Sauce, †Fastenkutteln mit Käse, Gemischtes Dörrobst.

Dienstag: † Zwiebelsuppe, * Kalbsleber-Reis, Randensalat.

Mittwoch: Braune Kartoffelsuppe, Spinatgemüse, Maisklöße, Apfelberg.

Donnerstag: *Feine Kohlsuppe, *Schweinspfeffer, Spätzli, Löwenzahnsalat.

Freitag: Geröstete Hafergrießsuppe, † Stockfisch mit Tomatensauce, Salzkartoffeln, Orangensalat.

Samstag: Erbssuppe, Sauerkraut mit Speck, Schalenkartoffeln, Äpfel.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Koch-Rezepte.

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

Feine Kohlsuppe.

1 Kohlkopf wird gedämpft und in Stücke geschnitten, mit einigen Karotten, Rüben, 1 bis 2 Zwiebeln, Blumenkohl, Sellerie, Porree, Petersilie und Suppenkräutern in Butter und Wasser geschwitzt, etwa 2—3 Liter Wasser darüber gegossen und gesalzen, worauf man die Suppe 3—4 Stunden langsam dämpft. Diese Flüssigkeit soll etwa zur Hälfte einkochen. Dann wird das Fett abgeschöpft und die Suppe mit allem Gemüse und gerösteten Brotwürfelchen angerichtet. (Für 4—6 Personen).

„Die harnsäurefreie Kost."

Schweinspfeffer.

1 Kilo mageres Schweinefleisch, Zutaten zur Beize: 1 Liter saure Milch oder 1/2 Liter Wein, 1/2 Liter Essig, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 Knoblauchzehe, einige Salbeiblätter, Thymian, Pfefferkörner, 1 Brotrinde, Salz, 30 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 1 Prise Zucker, 1 Zwiebel, 3 Deziliter Fleischbrühe. Das Fleisch wird in gleichmäßige Würfel (Ragoutstücke) geschnitten und mit der heißen Beize übergossen; bei Milchbeize kalt zusetzen. Nach 2 bis 3 Tagen nimmt man die Fleischstücke heraus, trocknet sie gut ab und brät sie in heißem Fett rasch — schön gelb — an und legt sie auf eine heiße Platte. Im Rest des Fettes röstet man das Mehl und den Zucker hellbraun, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt 2 Deziliter von der Beize dazu und fügt, wenn die Sauce gut kocht, das Fleisch bei. Auf langsamem Feuer zugedeckt weich schmoren und entfetten. (5/4 Stunden Kochzeit.)

Aus „Gritli in der Küche".

Kalbsleber-Reis.

In 1—2 Löffel Butter läßt man eine fein geschnittene Zwiebel leicht schwitzen, gibt 250 Gr. Karolinerreis hinein, den man eine Weile dünstet und füllt dann soviel Wasser auf, daß der Reis damit bedeckt ist. In die Mitte des Reises legt man nun ein Stück Kalbsleber (400—500 Gr.), deckt die Pfanne gut zu und dämpft alles weich. Salz und Pfeffer werden erst vor dem Anrichten zugegeben. Die Leber wird vor dem Servieren in Scheiben geschnitten, in die Mitte der erwärmten Platte angerichtet und der Reis ringsherum. Statt der Leber kann man auch Kalb- oder Schweinefleisch nehmen.

Quarkwürstchen.

Man treibt 380 Gr. Quark durch ein Haarsieb, reibt 250 Gr. gekochte, kalte Kartoffeln, mischt beides und rührt noch 1 Ei, 100 Gr. Rosinen, 80 Gr. Mehl und 50 Gr. Zucker tüchtig darunter. Ist der Teig gut verarbeitet, formt man kleine Würstchen mit Hilfe von Mehl und bäckt diese in heißem Fett oder Butter auf allen Seiten schön braun. Vor dem Servieren werden sie mit Zucker bestreut.

Aus „Diätet. Speisezettel", v. Alice Bircher.

Gefüllte Eier.

Große Eier werden hart gekocht und nach dem Schälen der Länge nach halbiert. Die Eidotter werden herausgenommen, mit etwas dickem Rahm, Salz und Pfeffer, feingehackter Petersilie und gedämpften gehackten Pilzen (am besten Champignons) gut verrührt. Diese Fülle gibt man in die Eierhälften, die man nun als Garnitur für eine Spinatplatte verwendet. Auch als Vorspeise eignen sie sich recht gut.

Weiße Luzerner Rüben.

Die weißen Herbstrüben werden geschält und gehobelt, so daß stiftenartige Stückli entstehen. Diese werden in Salzwasser weich gekocht und auf ein Sieb geschüttet. Dann werden in einer Pfanne ein starker Löffel voll Fett oder Speckwürfelchen heiß gemacht, eine gehackte Zwiebel, damit gedünstet, ein Teller voll gut abgetropfte Rüben mit dem nötigen Salz hinein gegeben und 1/2 Stunde gebraten. Dieses Gericht ist zu gesottenem und gedämpftem Rindfleisch sehr gut.

„Bürgerl. Küche" von Frau Wyder.

Schokoladentorte.

100 Gr. Butter, 3 Eier, 250 Gr. Zucker, 60—100 Gr. Haselnüsse, 100 Gr. Schokolade

fein gerieben, 250 Gr. Mehl, stark 1 Dezilit. Milch, 1/2 Paket Backpulver. Zur schaumig gerührten Butter gibt man nach und nach Eier und Zucker und rührt sie während 10 Minuten. Dann gibt man Haselnüsse, Schokolade und das Mehl zu, verdünnt mit der Milch und mischt alles gut. Zuletzt rührt man das Backpulver tüchtig darunter, füllt die Masse in eine gut ausgestrichene Form und bäckt die Torte zirka 1 Stunde in mittelheißem Ofen.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Gesundheitspflege im März.

Wenn im März einige schöne Tage kommen, so lege man nicht gleich die warme Kleidung ab, denn ein plötzlicher Umschlag dieser wetterwendischen Jahreszeit bringt dann oft tüchtige Erkältung, Rheumatismus, Grippe. Warme Unterkleidung und leichtere Oberkleidung ist das Richtige. Sehr schädlich ist es, durchnäßte Kleidungsstücke und Schuhe anzubehalten, wenn man nicht mehr in Bewegung ist. Nasse Stoffe sind gute Wärmeleiter und entziehen daher dem Körper rasch und in großer Menge Wärme. Man hat durch Untersuchungen festgestellt, daß der Wärmeverlust des Körpers durch nasse Kleidung dreimal so groß ist, als wenn man ganz unbekleidet wäre.

Jetzt, wo es morgens schon um sechs Uhr hell wird, ist es ganz falsch, abends beim künstlichen, die Augen angreifenden Licht bis tief in die Nacht hinein sitzen und dann morgens beim hellen Sonnenschein liegen zu bleiben.

Die ersten wärmeren Sonnenstrahlen locken auch die Kinder ins Freie zum gesunden Herumtollen, wobei sie tüchtig in Schweiß geraten und dann wieder still stehen trotz kühler Lüfte, oder sich sogar auf den noch feuchten Erdboden setzen. Wenn das auch gesunden, kräftigen Kindern meist nichts schadet, so ziehen sich doch andere häufig einen starken Husten zu. Man mache sofort einen Prießnitzschen Halsumschlag. Ein Handtuch wird mit warmem Wasser durchtränkt, ausgerungen und um den Hals gelegt, ohne diesen irgendwo zu beengen. Darüber kommt möglichst eine Lage wasserdichten Stoffes, wie Guttapercha oder Pergamentpapier, zum Luftabschluß, und dann ein wollenes Tuch. Dieser Umschlag muß öfters erneuert werden. Zu trinken gibt man warmen Tee von Huflattich oder Spitzwegerich, Schafgarbe, Eibischwurzel. Das Zimmer muß feuchtwarme Luft haben (Wasserbehälter auf dem Ofen) und es darf darin nicht geraucht werden. Dr. G.

□

Kinderpflege und -Erziehung.

Über den ersten Aufenthalt des Säuglings in freier Luft.

Junge Mütter zögern meist, wie die Erfahrung lehrt, recht lange, bis sie das Neugeborene an die freie Luft bringen, wenn das Wetter nicht gleichmäßig heiter ist. Allzu große Aengstlichkeit und Furcht vor Schädigung des Kindes ist nicht angebracht, wenn dieses in entsprechender Weise verwahrt und eingehüllt ist. Ein sonniger, windstiller Tag sollte natürlich zum ersten Ausgang des Säuglings gewählt werden. Am besten eignen sich dazu namentlich in der kälteren Jahreszeit die Mittagsstunden mit erhöhter Temperatur. Wie Professor Dr. Rudolf Fischl über diesen Punkt denkt, äußert er in folgenden Sätzen, die jeder jungen Mutter zur Richtschnur dienen können. „Die Verhütung größerer Wärmeverluste im ersten Lebensjahre des Säuglings im Freien erfolgt in der Weise, daß man in den Wintermonaten das Kind nicht zu früh ausschickt und den ersten Ausgang nicht zu lange ausdehnt. Ob man hiezu den Kinderwagen benutzt, der mit Kissen entsprechend versorgt sein soll, damit das Verdeck offen bleiben kann, oder das Kleine auf dem Arme der Pflegerin hinausschickt, ist dabei ziemlich gleichgültig." Sicher ist jedenfalls, daß der Säugling bei sorgsamer Verpackung, namentlich der Füße (bei kühlem Wetter am besten mit der Wärmflasche unterlegt) sich nach einem Ausgang, selbst von kurzer Dauer, außerordentlich wohl befindet und sein Wohlsein durch vermehrten Schlaf und größere Ruhe im wachen Zustande bald verrät. Dr. Sch.

Tierzucht.

Unser Hofhund.

Einen Hund an die Kette zu legen, ist stets eine Quälerei. Denn der Hund ist ein Tier, das die Geselligkeit liebt und sie darum sucht, die Geselligkeit mit dem Menschen. Anstatt ihn an die Kette zu legen, sollte man dem Hofhund tagsüber in einem Zwinger ausgiebige Gelegenheit zu freier Bewegung, die er zum Gedeihen unbedingt nötig hat, gewähren und ihn des Nachts, wenn Tor und Tür geschlossen sind, frei umherlaufen lassen, damit er nebenbei auch seinen Zweck, Haus und Hof zu bewachen, erfüllen kann.

Wo er an die Kette gelegt wird, muß diese mindestens zwei Meter lang und mittelst eines Laufringes an einer langen Eisenstange befestigt sein. Der Boden um seine Hütte herum muß fest sein. Scharfer Kies beschädigt und

verdirbt die Füße. Ebenso muß die Umgebung der Hütte peinlich sauber gehalten sein. Der Hund liebt einen erhöhten Sitz, darum schaffe man ihm in Gestalt einer umgekehrt aufgestellten flachen Kiste einen Beobachtungsposten oder ermögliche es ihm, seinen Sitz nach Belieben auf dem flachen Dache seiner Hütte einzunehmen. — Das Lederhalsband soll genügend breit sein und nicht scheuern. In die Verbinduug zwischen Laufring und Kette wird mit Vorteil eine recht elastische Spiralfeder geschaltet, damit die Erschütterung beim Anspringen des Hundes nicht zu heftig wird.

Dach und Seitenwände der Hundshütte sollen wasser- und winddicht sein (Dachpappe). Damit das Bodenbrett nicht unmittelbar mit dem Erdreich in Berührung komme, setze man die Hütte auf eine Unterlage von Ziegelsteinen und fülle in den Wintermonaten den Zwischenraum mit Stroh, Häcksel, Torf- oder Waldstreu aus. — Der Eingang soll nach Süden zu liegen und im Winter durch einen lose vorgenagelten Sack oder eine Decke Schutz gegen Wind und Kälte gewähren. Vorteilhaft ist es, der Hütte einen Vorraum und einen Schlafraum zu geben.

Die Hütte soll in ihrem Innern so groß sein, daß sich der Hund bequem aufrecht stellen und auch lang ausstrecken kann. Im Schlafraum muß so reichlich Stroh vorhanden sein, daß sich das Tier einwühlen muß. — Große Sorgfalt muß dem Schutz vor Ungeziefer gewidmet werden. Das Stroh ist öfters zu erneuern; das alte wird am besten verbrannt.

Die Mahlzeiten sind stets warm zu reichen und in der kalten Jahreszeit in zwei oder drei kleinere Portionen zu teilen. Das Trinkwasser soll in sauberen Gefäßen gereicht — im Sommer stets frisch, im Winter leicht angewärmt — sein. S. H.

Frage-Ecke.

Antworten.

95. Eine Hausfrau fragte seinerzeit nach einem guten Konfekt und es wurde in der Antwort auf ein sehr empfehlenswertes **Bricelets-fabrikat** hingewiesen, dessen Bezugsquelle: Frau Genner-Wolf, 14 Hegibachstr., Zürich 7, ich heute noch nennen möchte. C. in Z.

9. Ich koche schon über zwei Jahre mit dem Glaskochgeschirr **Pyrex** — in den letzten Monaten fast ausschließlich — ohne daß einer der von Ihnen erwähnten Nachteile eingetreten ist. Die einzige Vorsichtsmaßregel, die man zu beachten hat, ist, daß keine kalte Flüssigkeit in ein sehr heißes Geschirr gegossen werden darf. Das Ablöschen von Braten etc. geschieht mit heißem Wasser oder Fleischbrühe. Im übrigen kann Pyrex wie jedes andere Kochgeschirr behandelt werden. Ein Abstoßen des Glases gibt es nicht und es sind alle meine Geschirre noch in tadellosem Zustand, trotz täglichen Gebrauchs. Zum Servieren stelle ich das heiße Geschirr wie Platten auf Porzellan-Unterlagen. Probieren Sie's nur. Sie werden Freude und viele Vorteile dadurch haben. Strebsame Hausfrau.

10. Nach meinem Dafürhalten kann ein Löffel voll Eau de Javelle einer größeren **Wäsche** nichts schaden. Sie wird jedenfalls besser zu reinigen sein, als ohne dieses Mittel. Man kann auch überängstlich sein in dieser Beziehung. A.

11. O ja, es kommt sehr viel darauf an, wie der **Tisch** gedeckt ist, und mir persönlich ist es fast unerträglich, an einem schlecht gedeckten Tisch essen zu müssen. Lieber eine ganz bescheidene Mahlzeit sorgfältig serviert, als etwas besonders Gutes in abgestoßenem Geschirr, auf unsauberem Tischtuch, mit verbogenem Besteck zu genießen. Ich glaube zwar, daß jede wirklich sorgfältig kochende Frau auch auf einen hübsch gedeckten Tisch sieht, um ihre „Produkte" auch richtig umrahmt und gewürdigt zu sehen. Es gibt daneben aber auch noch Frauen, die schlecht kochen und es dabei auch nicht für nötig finden, ihren Gerichten und den Familiengliedern die nötige Achtung zu erweisen, die sich in einem sauber und sorgfältig gedeckten Tisch kundgibt. B. in B.

Fragen.

12. Ist die Behauptung richtig, daß nicht alle **Blumen**, die man in Vasen zusammenstellt, sich gut vertragen? Wäre auch bei den pflanzlichen Lebewesen etwas wie gegenseitige Sympathie und Antipathie festzustellen? Wer ist im Stande, mich darüber aufzuklären? Und welche Blumen müßte man für seinen Garten bevorzugen, wenn man im Sommer nur „sympathisierende" verschenken möchte?

Unwissende.

13. Wer bezeichnet mir ein ganz einfach gehaltenes **Buch**, das über alles Wissenswerte in der Hausführung jungen Mädchen in die Hand gegeben werden könnte, die ohne Anleitung sich in einem Haushalt zurecht finden müssen? A.

14. Ich habe kürzlich irgendwo gelesen, daß man zu ein und derselben Mahlzeit nie **Gemüse und Früchte** auf den Tisch bringen solle, sondern nur das eine oder andere. Eine Begründung dieser mich merkwürdig anmutenden Ansicht fand sich nicht an jener Stelle. Kann mir vielleicht jemand aus dem Leserkreis Aufschluß geben? Susi.

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