

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **31 (1924)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

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

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

Abonnementpreis:

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

Nr. 4. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 23. Februar 1924.

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



Hausarbeit und Gesundheitspflege.

Von H.-E.

(Nachdruck verboten.)

I.

Einerseits wird die Hausarbeit als für die Frau besonders zuträglich empfohlen, andererseits sagen viele Hausfrauen, diese und jene Arbeiten, überhaupt die ganze Hausführung seien zu beschwerlich und ihrer Gesundheit nachteilig. Die Hausarbeiten vermögen durch die Mannigfaltigkeit der Betätigung körperlicher und geistiger Kräfte einen überaus wohlthuenden Einfluß auf das Allgemeinbefinden auszuüben, aber nur dann, wenn sie richtig verteilt und vernünftig ausgeführt 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. Es ist z. B. in den seltensten Fällen absolut nötig, daß eine große Wäsche in zwei bis drei Tagen fix und fertig gebügelt sein muß, wenn das anhaltende Stehen Beschwerden verursacht; auch nicht, daß man sich tageweise soviel als nur möglich sitzend beschäftigt. Auch besteht keine Vorschrift, daß am Freitag oder Samstag das ganze Haus gepuzt

werden muß; man kann jeden Tag einen kleinen Teil dieser Arbeit etwas gründlicher besorgen. Auch die Frühjahrsreinigung braucht nicht in einer oder zwei Wochen vollendet und die Hausfrau während dieser Zeit jeden Abend ganz erschöpft zu sein. Wenn nur einmal während der warmen Jahreszeit alles gründlich ausgeräumt und ausgestaubt wird; ob das zwei Wochen oder zwei Monate sich hinzieht, bleibt dem Gutdünken der Hausfrau überlassen. So ließe sich noch manches anführen, wie die Kräfte bei guter Arbeitsteilung wohlthuend angeregt, statt zeitweise einseitig erschöpft werden könnten.

Viel gefehlt in bezug auf die Gesundheit wird auch in der Art der Ausführung der einzelnen Arbeiten.

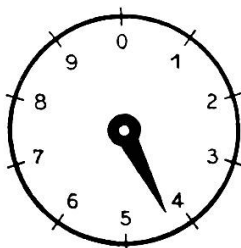
Staub einzuatmen ist entschieden ungesund. Man kann aber Staub wischen, Böden, Teppiche und Möbel reinigen, ohne dabei viel Staub in die Lunge aufzunehmen. Vor allem darf man bei der Arbeit nicht hastig sein. Wenn der Flaumer ganz sachte unter die Möbel und auf dem Boden herumgeführt und zum ausschütteln weit zum Fenster hinaus gehalten wird in der Richtung, aus welcher der Wind den Staub fortträgt und dabei das Gesicht mit geschlossenem Mund abwendet, bekommt man kaum merklich Staub einzuatmen. Noch besser bewahrt man sich davor bei Benützung eines feuchten Lappens. Die Teppiche können damit ab-

gewischt werden und erfordern ein weniger häufiges Klopfen; ein ganz wenig feuchter Lappen schadet auch dem Glanze von Linoleum und Parkett 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. Auf welche Seite der Teppichstange man sich beim Klopfen stellt, ist zur Verhütung des Staubeinatmens ebenfalls von Bedeutung. Man kann klopfen mit abgewandtem Gesicht und muß sich nicht vor den Teppich stellen zum Bürsten, bevor der Staub verweht ist. Die Kleider kann man durch eine große waschbare Schürze schützen, die Haare durch ein Tuch. Schade, daß der Staubsauger noch nicht in weniger kostspieliger Ausführung erhältlich ist! Was man bei aller Vor-

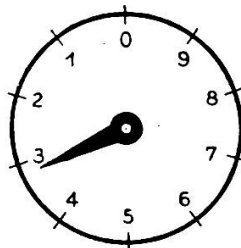
sicht doch noch an Staub einatmen muß, läßt sich durch mehrmaliges tiefes Ein- und Ausatmen in frischer Luft nach Vollendung der Arbeit wohl unschädlich machen. Nicht zu umgehen ist nach solchen Arbeiten auch die sofortige Reinigung von Händen und Gesicht und vor allem, auch ohne direkt empfundenen Bedürfnis, der Gebrauch des Taschentuches, scheinbar selbstverständliche Ratschläge, die aber nur zu oft unbeachtet bleiben!

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

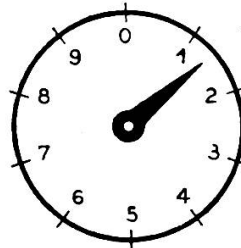
Die Gasuhr.



Hunderter



Zehner



Einer

Ablesung

431

Das im Haushalt zur Verwendung gelangende Gas muß den Gasmesser 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 Anzahl der Liter an. Da nur ganze Kubikmeter zur Verrechnung kommen, werden die Liter beim Ablesen nicht in Betracht gezogen. Die drei andern nebeneinander stehenden Zifferblätter geben Hunderter, 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 Kubikmeter. Liest man z. B. nach einer Woche die Zahl 438 ab, so hat man in dieser Zeit 7 Kubikmeter verbraucht.

Die vorstehende Anleitung ist dem „Lehr- und Lesebuch für schweizerische Mädchenfortbildungsschulen“, I. Teil, Die Frau in der Hauswirtschaft, III. veränderte Auflage, entnommen. — Verlag der Erziehungsdirektion, Zürich 1924.

□

Süße Platten.

(Nachdruck verboten.)

A. Puddinge.

Der Begriff von süßen Platten ist ein recht dehnbarer und läßt sowohl in der einfachern, wie der feinem Küche 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 z. B. Puddinge, Aufläufe etc. Die Zusammenstellung dieser Platten wechselt sowohl nach dem persönlichen Geschmack, wie auch nach den Gewohnheiten und den Landesgebräuchen. In England und Amerika werden viel schwerere und substantiellere Nachspeisen serviert als bei uns. Die französische Küche bevorzugt kleine, leichte, aber desto feiner kombinierte Süßspeisen. Man kann diese Nachspeisen in zwei Hauptgruppen teilen, in warme und kalte Süßspeisen. Zu ersteren gehören die Rühlein (alles Fettgebundene), die Omeletten und Pannequet, Puddinge und Aufläufe, Charlotten und Simbalen.

Zu den kalten Nachspeisen rechnen wir alle Früchtekuchen, Torten, Hefenbackwerk, Savarin, Cremes, Bavaroisen, Meringuen, Blancmanger, kalte Puddinge und Charlotten, Geleespeisen, Kompotte, 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 unterscheidet leichte, luftige Puddinge und die schweren englischen. Erstere werden in hoher Pudding- oder Gugelhupfform im Wasserbade gekocht oder im Ofen gebacken. In letzterem Fall wird die Form, nicht geschlossen, in ein weiteres, zur Hälfte mit Wasser gefülltes Geschirr gestellt und im heißen Ofen zirka 1¹/₄ Stunde, je nach Größe und Hitze, gebacken. Wird der Pudding im Dampf gekocht, so soll die Form fest verschlossen

werden mit dem Deckel. Das Wasserbad muß beim Einsetzen siedend sein und bis ²/₃ der Formhöhe reichen. Ganz vorzüglich werden diese Puddinge im Selbstkocher, in der Kochkiste (eine Viertelstunde vorkochen und nachher 2—3 oder auch mehr Stunden in der Kochkiste). Bei beiden Verfahren muß die Form stets gut mit Butter ausgestrichen und mit Paniermehl oder Grieß ausgestreut werden. Die warmen Puddinge sind nach dem Stürzen sofort zu servieren, da sie sonst zusammenfallen. Man gibt eine Sauce, Creme oder auch gekochte Früchte dazu. Die englischen Puddinge werden meistens kalt gegessen und die Zubereitung geschieht in Servietten. Man bestreicht eine solche in der Mitte im Durchmesser von ca. 3 Cm. mit frischer Butter, 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 kocht den Pudding im Wasserbad ca. 1¹/₂—2 Stunden.

Die Aufläufe werden stets im Ofen gebacken oder in der Backkasserole, entweder in Porzellan- oder irdenen Formen, sehr gut eignet sich auch das Pyrexglasgeschirr dafür. Die Formen werden ebenfalls gut mit Butter ausgestrichen und je nachdem mit Zucker ausgestreut. Die Hitze soll mittelstark sein, damit sie den Inhalt allmählich durchdringen und die Masse nach und nach aufgehen kann. Bei den süßen Soufflés streut man 2 Minuten vor Herausnehmen feinen Zucker auf die Oberfläche, sodaß diese glaciert wird. Backzeit je nach Masse und Form 15—30 Minuten. Nachstehend einige Rezepte:

Kartoffelpudding: 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

Kartoffelmehl darunter gezogen und zuletzt der steife Eierschnee. Die bestrichene Form wird bis zu $\frac{3}{4}$ Höhe gefüllt, der Pudding im Wasserbad gekocht oder im Ofen gebacken und warm mit Weinsauce serviert.

Sapioka oder Sagopudding: 5 Dezil. Milch, 100 Gr. Sago, 30 Gr. Butter, 50 Gr. Zucker, 2 Eier. Der Sago wird in die kochende Milch gerührt und so lange gekocht, bis er durchsichtig ist und ein ziemlich dicker Brei entsteht. Inzwischen werden Butter und Zucker schaumig gerührt, die Eigelb damit vermischt und der Brei darunter gezogen, zuletzt der steife Eierschnee, in die Form gefüllt (in angegebener Weise) und im Wasserbad gekocht. Man serviert mit Wein- oder Fruchtsauce. Man kann auch einige Löffel Zucker brennen, mit kaltem Wasser ablöschen, aufkochen und den Boden der Form damit füllen, was dem Pudding einen angenehmen Geschmack gibt.

Reispudding: 125 Gr. Reis, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 20 Gr. Butter, 80 Gr. Zucker, 3 Eier. Der Reis wird blanchiert und dann in der Milch körnig gekocht. Butter und Zucker werden schaumig gerührt, die Eigelb gut damit vermischt und wenn der Reis weich ist, unter die Masse verrührt, der Eierschnee darunter gezogen und in ausgefetteter 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. Schokoladepulver genommen werden. Sie benötigt dann ein Eiweiß mehr, und wird mit Schokoladecreme serviert.

Apfelpudding: 250 Gr. Apfel, 125 Gr. Brotkrume oder auch Zwieback &c., 100 Gr. Zucker, 100 Gr. Sultaninen, 3 Eier, $\frac{1}{2}$ Zitronenschale, Saft einer Orange. Die Äpfel werden fein 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, zuletzt der Eierschnee beigefügt und in ausgestrichener Form im Wasserbad gekocht. H.



Das Speiseöl und seine Aufbewahrung.

(Nachdruck verboten.)

Wie bei vielen anderen Nahrungsmitteln ist man auch beim Speiseöl nicht sicher vor Verfälschungen. Ist es doch hier recht leicht, dem guten Provenceöl minderwertige Sorten zuzusetzen und diese Mischung dann als „erstklassig“ 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 benutzen. Weniger gute Sorten werden schon bei 5 Grad Wärme dicklich und fest, während reines Provenceöl bis zu $2\frac{1}{2}$ Grad seine Flüssigkeit behält.

Von großem Einfluß auf den Geschmack ist die Aufbewahrung des Öles. 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 aufbewahren. 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 Eßlöffel voll feinen und trockenen 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 machen. Diesen Zweck erfüllt es auch 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 sorgfältig 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 verdunsten jeden Feuchtigkeitsrestes für kurze Zeit in den Bratofen. c.

Haushalt.

Wie nasse Kartoffeln verbessert werden.

Jede einzelne Knolle wärriger Kartoffeln wird, bevor man sie über Feuer setzt, leicht eingeschnitten oder mit einer Gabel an verschiedenen Stellen angestochen. Dann setzt man solchen Kartoffeln etwas weniger Wasser zu als gewöhnlich, damit sie, wenn solches größtenteils verdampft ist, noch in ihrem eigenen Wassergehalt vollends fertig kochen und davon abgeben müssen. Sobald die Kartoffeln weich sind, schüttet man das Kochwasser gut ab, bedeckt den Topf mit einem Stück Tuch oder Serviette, die groß genug ist, um sie mit beiden Händen an den Henkeln festhalten zu können, worauf man die Kartoffeln in dem Kochtopf (ob geschält oder ungeschält) einige Mal tüchtig in die Höhe schüttelt. Hierauf wird der Topf mit den Kartoffeln noch einige Minuten auf der heißen Herdplatte gut zugedeckt stehen gelassen. Auf diese Art behandelt, sind selbst die wärrigsten Kartoffeln, wenn sie auf den Tisch kommen, schmackhaft, mehlig und zuträglich. -r.

An jedem Handbesen

sind die hintern Borsten noch tadellos, während die an der Spitze verbraucht sind, wodurch es unmöglich gemacht wird, den Rehricht auf die Schaufel zu streifen. Sägt man nun den Stiel ab und nagelt eine entsprechend lange, feste schmale Latte an das andere Besenteil, so hat der Besen eine doppelte Lebensdauer. -e-

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Klößchensuppe, * Beefsteak, Blumenkohl, * Berner Kartoffeln, * Rosenküchlein Vanillesauce.

Montag: Julienesuppe, † Gebäckene Sauerkrautrollen, Kastaniengemüse, Halbäpfel.

Dienstag: Einlaufsuppe, † Kaninchenpfeffer, Kartoffelstock, † Nüßlisalat.

Mittwoch: Sagosuppe, * Rohlköpfe, Saucenkartoffeln, † Königinnenreis.

Donnerstag: Erbsensuppe, * Spanische Omelette, * Mischsalat.

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

Samstag: * Käsesuppe, * Grüner Reis, † Kartoffelkrapsen, Dörrzwetschgen.

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

Koch-Rezepte.

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

Käsesuppe.

Man schneidet altes Brot und guten alten Emmentalerkäse fein. In eine Schüssel wird, mehrmals abwechselnd, eine Lage Brot und eine Lage Käse 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 Kaffee (wie geröstete Kartoffeln).

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

Man nehme ein Stück Rindfleisch, klopfe es, doch nur mit dem glatten Teil des Hammers, 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 (dies hängt vom Geschmacke ab), salze es, wende es nochmals und nehme es heraus auf ein heißes Plättchen. Dann lege ein kleines Stückchen Butter mit Petersilie darauf und tröpfle etwas Zitronensaft darüber. Das Öl verhindert das Fleisch, hart und zähe zu werden und demselben seinen Geschmack zu verleihen. Auf dem Rost gebraten, wird das Beefsteak noch viel schmackhafter.

Spanische Omelette von Bratenresten.

Man bäckt von 1 Ei einen dünnen Pfannfuchen auf einer Seite und schiebt ihn auf eine runde Schüssel. Kleine Reste von kaltem Braten, Rindfleisch oder Schinken werden fein gehackt, mit geriebenem Käse, Salz, Pfeffer und einigen Löffeln saurem Rahm vermischt und daumendick auf die Omelette gestrichen, doch so, daß ein etwa 3 Cm. breiter Rand frei bleibt. Nun streut man ziemlich dick Käse darüber, überzieht das Ganze mit $\frac{1}{2}$ Liter saurem Rahm, schlägt den vorstehenden Rand des Ruchens über das Fleisch und bäckt ihn in mittlerer Hitze im Ofen hellbraun. Man muß darauf achten, daß er nicht zu lang oder zu heiß bäckt, sonst wird er trocken.

Aus „Bruschga,“ v. F. Wiget.

Grüner Reis.

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

Gemischter Salat.

500 Gr. Kartoffeln, 250 Gr. weiße Bohnen, 250 Gr. Endivien, 50 Gr. Olivenöl, 2 Zitronen, Salz. Die tags zuvor gekochten Kartoffeln und Bohnen (auch übrig gebliebenes Bohnengemüse) werden mit dem Öl, Zitronensaft, Salz und fein geschnittenen Endivien gut vermengt. Diesem Salat kann man auch gekochte, geschnittene Eier und Rahm beimischen. Man kann auch nach Belieben jedes Gemüse einzeln für sich anmachen, die Bohnen in der Mitte der Schüssel gehäuft anrichten, die Kartoffelscheiben als Kranz darum geben und mit der fein geschnittenen Endivie garnieren.

Kohlklöße.

1 Kilo fertig gekochter Kohl (event. auch ein Rest), 100 Gr. gedörrtes, geriebenes Brot, 4 Eier, 50 Gr. Mehl. Der gewiegte Kohl, dick eingekocht, wird, wenn erkaltet, mit den Brosamen, den zerquirten Eiern und dem Mehl vermischt und etwa 30 Minuten beiseite gestellt, damit das Brot aufquellen kann. Von der Masse werden Klöße abgestochen, welche man auf ein mit Mehl bestreutes Brett legt. Entweder kocht man nun dieselben im Salzwasser und serviert sie mit einer Sauce, oder sie werden in heißem Fett schwimmend gebacken.

J. Spühler, „Reformkochbuch“.

Berner Kartoffeln.

In einer breiten Pfanne wird ein gehäufter Löffel Fett heiß gemacht, kleine, gleichmäßig

rund geschnittene Kartoffeln werden hinein gegeben, Salz und ein wenig Pfeffer darüber gestreut und zugedeckt im Ofen oder auf glühenden Kohlen gelb und weich gebacken. Währenddem muß die Pfanne einige Mal gerüttelt werden, damit die Kartoffeln gleichmäßig gebacken werden. W.

Fastnachtsgebäck.

Rosenküchlein (Vorrat).

2 große Eier, 125 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 25 Gr. Zucker, $1\frac{1}{2}$ Dezil. Milch oder Rahm — Backfett — Zucker und Zimt. Eier, Salz und Zucker werden 30 Min. gerührt, dann sibt man das Mehl hinein und fügt Milch oder Rahm bei. Man taucht das Roseneisen in das heiße Fett, dann in den Teig, doch so, daß er nicht darüber zusammengeht, und dann zurück in das Fett. Wenn das Küchlein goldgelb ist, löst man es vom Eisen, läßt es abtropfen und bestreut es mit Zucker und Zimt. Man fährt so weiter, bis der Teig aufgebraucht ist.

Schenkeli (Vorrat).

120 Gr. Butter, 4 Eier, $\frac{1}{2}$ Löffel Zimt, Schale von $\frac{1}{2}$ 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 ziemlich fester Teig entsteht. Man läßt diesen zugedeckt 30 Min. bis 1 Stunde ruhen. Dann formt man etwa 8 Cm. lange Würstchen (nach Belieben mit der Teigprize) und bäckt sie unter fortwährendem Schütteln der Pfanne schwimmend im nicht zu heißen Fett. Die Schenkeli dürfen ja nicht zu braun werden, bevor sie aufgegangen sind. Sie sollen beim Backen der Länge nach aufspringen. Sie lassen sich an einem kühlen, trockenen Ort zugedeckt lange aufbewahren.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Gesundheitspflege.

Daß kalte Füße die Ursache vieler Krankheiten sind,

wie Brust-, Herzbeschwerden, Lungenkatarrh, „benommener Kopf“, Schlaflosigkeit und namentlich Unterleibsleiden der verschiedensten Art bei den Frauen, ist den meisten Menschen noch viel zu wenig bekannt. Alle diese Uebel werden sofort gemildert, wenn nicht ganz behoben, sobald den kalten Füßen energisch entgegen gearbeitet wird. So sind Fußdampfbäder von 20—30 Minuten Dauer mit nachfolgender kühler, etwa 15grädiger Fuß-Abreibung außerordentlich wirksam. Diese wird

am besten mit bloßen Händen ausgeführt und die Füße nach dem Abtrocknen nochmals tüchtig gerieben, massiert und bewegt. Auch ein Spaziergang nach diesem Fußbad von etwa $\frac{1}{2}$ Stunde kurz vor dem Schlafengehen wirkt der ungleichen Blutverteilung in den Füßen kräftig entgegen. Schließlich sei noch besonders empfindlichen Personen ein Reiben der Füße zwischen rauhen, wollenen Tüchern empfohlen oder wenn keine zweite Person zur Verfügung steht, das Reiben der Fußsohlen auf einem ausgebreiteten wollenen Tuche. C.

Krankenpflege.

Als erste Krankheits-Symptome bei der Grippe

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

Behandlung: Bei Fieber sofort ins Bett und vollständige Ruhe. Die Kranken nicht weitertransportieren, sondern womöglich am gleichen Ort behandeln. Gehörig Schwitzen durch Trinken einiger Tassen Lindenblüten- oder Holundertee, auch gemischt, mit oder ohne Zucker. Nach dem Schwitzbad rasche kühle Abwaschung und gute Abtrocknung des Körpers; Leib- und Bettwäsche wechseln. Fleischlose, flüssige Kost, wie Milch oder leichte Suppen. Vollständiges Fasten während 1–2 Tagen erleichtert dem Körper die Verarbeitung der Krankheit und schont das Herz. Als durststillende Mittel nehme man: Wasser mit Zitronensaft; Obstäfte mit etwas Honig; kühlen Lindenblütentee (9 Gr. Lindenblüten in $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser 15 Min. kochen, dann absieben). Für richtige Darmentleerung sorgen.

Bei starkem Fieber laue Rumpfwickel von $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden Dauer, einmal im Tag und einmal in der Nacht. — Anwendung: Der Rumpfwickel oder sog. kurze Wickel beginnt seine Wickelungen unter den Armen und beendet sie oberhalb der Knie. Ein grobes Linnentuch wird 3–5fach in solcher Breite zusammengefaltet, daß es den Körper in besagter Weise umhüllt, sodann naß gemacht, ausgewunden und gut anschließend umgelegt. Eine Wolldecke umschließt überall das nasse Tuch, und das Bett gibt die notwendige Wärme.

Vorstehende Ratschläge sind der kleinen Schrift „Grippe, ihre Bekämpfung und Behandlung“ entnommen worden, auf die wir in der gegenwärtigen Grippezeit unsere Leserinnen besonders aufmerksam machen möchten. Sie ist von erfahrenen Ärzten redigiert und

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

Rinderpflege und -Erziehung.

Wenn Kleinkinder spät sprechen lernen.

Mit stiller Sorge beobachten viele Eltern, daß das eine oder andere ihrer Kinder spät oder recht schwer sprechen lernt. Pflege, Wartung, Entwicklung sind bei dem nach ihrer Meinung zurückgebliebenen Kinde fast genau so wie bei den andern vor sich gegangen, dennoch will das Sprechenlernen nicht einsehen. Nach der Ansicht des berühmten Kinderpsychologen Preyer ist aber spätes Sprechenlernen durchaus kein Fehler in der Entwicklung des Kindes. Je später ein Kind sprechen lernt, um so leichter würde ihm dann die Sprachentwicklung, weil dann ihr Denkvermögen schon besser vorwärts geschritten sei. Wichtig ist allerdings dann, daß das Kind, das zu sprechen beginnt, bei der Bildung von Worten und beim Suchen nach dem richtigen Ausdruck von der Mutter weitgehend unterstützt wird und daß die sog. „Ammensprache“ unterbleibt. Bei richtiger Anleitung kann ein gesund entwickeltes zweijähriges Kind schon über einen Wortschatz von hundert Worten verfügen. An der Mutter ist es, einer allzu raschen Sprachentwicklung insofern Einhalt zu tun, als sie dem lernbegierigen Kinde nicht etwa gleich Verschen aufgibt, die sein Gehirn zu großen Anstrengungen aussetzt. Undernfalls kann sie wieder dem sprachfaulen Kinde bei der Sprachentwicklung fördernd zur Seite stehen, wenn sie ihm mit kleinen Kinderreimen unter Mithilfe der Händchen zur Bereicherung seines Wortschatzes verhilft. Ein Zuviel ist aber auch hier zu vermeiden. E. M.

Gartenbau und Blumenkultur.

Das Beschneiden der Ziersträucher.

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

Das beliebte Zurückstutzen der Sträucher ist fehlerhaft; denn wenn man den Zweigen

die Spitzen 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 bis Herbst noch entwickeln und im folgenden Jahre blühen können. J. B.

Sierzucht.

Zur Taubenzucht.

Wer Reinzucht betreiben will, sollte nur eine Rasse auf dem Schläge haben und nur gute Tiere miteinander paaren. Die Zuchtzeit beginnt im Februar oder März und endet mit dem Eintritt der Mauser Ende August oder September. Das Verpaaren muß in zweiteiligen Käfigen geschehen, die durch ein Gitter getrennt sind, so daß sich Tauber und Täubin sehen, aber nicht zusammen können. Nach einigen Tagen wird die Zwischenwand beseitigt und die Paarung wird vollzogen. Da die Tauben in Einzelehe leben und Um- paarungen deshalb nicht ohne weiteres möglich sind, muß man die früheren Genossen aus dem Schläge entfernen, die Taube vorher einige Tage gesondert in einen Käfig sperren und dann erst in den Paarungskäfig setzen. Wo die Paarung den Tauben selbst überlassen bleibt, hat man nur dafür zu sorgen, daß nicht überzählige Tiere auf dem Schläge hausen und jedes Zuchtpaar seinen Nestkasten hat. Diesen freiwilligen Zuchten entstammen die kräftigsten Jungen und man hat keine Arbeit mit der Verpaarung. J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

81. Würde ein guter Thee, herumgereicht mit einem Maistuchen oder Haferstrohgüßli (Einkuchen) nicht genügen? Sonst könnten wohl auch die Puddingpulver in Schachteln von Wander in Bern in verschiedenen Arten (Vanille, Himbeer etc.) gute Dienste leisten. Gebrauchsanweisung liegt bei, doch können Verbesserungen — ein beigefügtes zerklüpfes Ei, ein Stück frische Butter, übriger Rahm — sehr den Wohlgeschmack erhöhen.

Alte Tante U. S.

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

Frau M. in Th.

9. In einer der nächsten Nummern 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 Konditoreien 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.

—o—

11. Man rechnet bei der Samenbestellung ungefähr so: Wenn wir 30 Rotkohl- pflanzen haben wollen, bestellen wir ca. 1 Gr. Samen (ca. 300 Korn) oder wo so wenig nicht abgegeben wird, die kleinste käufliche Menge. Es ist, wie Böttner in seinem „Gartenbuch“ sagt, am einfachsten, die Pflanzenzahl, die man im Auge hat, auszurechnen und zehnmal (oder zwanzigmal) so viel Samentörner, in Gewicht umgerechnet, zu bestellen. Man muß dabei natürlich wissen, wie schwer diese verschiedenen Samen ins Gewicht fallen. Bei Kopfsalat 3. B. fallen auf 1 Gr. 800 Korn, bei Wirsing 350, bei Blumenkohl 270, bei Gurken 40, bei Erbsen 4, bei Bohnen 2 Korn. Die Samenhandlung wird Ihnen bei erstmaligem Bezug raten, später finden Sie sich selbst zurecht.

E.

Fragen.

12. Kennt vielleicht eine Leserin noch ein anderes Mittel, um echt elfenbeinerne Messergriffe wieder weißer zu machen, wenn sie gelb geworden sind, als diese an die Sonne zu legen? Ich wäre dankbar dafür. U. S.

13. Wir möchten den Parkettboden einer Wohnstube und tannene Schlafzimmerbretterböden lackieren. Ist Oriol oder Bodenlack vorzuziehen? Dank für gütige Auskunft. S.

14. Kann das Selbstfärben von Kleidern wirklich empfohlen werden? Man hört widersprechende Urteile — die einen haben Erfolg, die andern bereuen das Wagnis. Worauf ist zu achten, wenn man es doch — vielleicht an einem älteren Stück Stoff wagen will? Könnte man nicht eine ganz ausführliche Anleitung dazu durch den Hauswirtschaftlichen Ratgeber erhalten, da die Gebrauchsanweisungen auf den Farbpaketen in der Regel doch etwas knapp gehalten sind? Hausfrau.

Das

**Inhaltsverzeichnis für den Jahrgang 1923
des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers“**

kann gratis bezogen werden durch den Verlag
W. Coradi-Maag, Schöntalstraße 27.

— Zürich 4. —