

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

Band: 28 (1921)

Heft: 10

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 19.02.2025

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. 10. XXVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 7. Mai 1921.

Genügsamkeit.

Genügsamkeit im Sehnen und Verlangen,
Genügsamkeit in Hoffnung und Genuß
Wird gern am Kelch der süßen Freuden hangen,
Wird ohne Furcht den nahen Sturm
empfangen,
Flieh'n, wenn sie kann, und leiden, wenn sie
muß.

Ernst Schulze.



Der Fortschritt im Hauswesen.

(Nachdruck verboten.)

Stillstand ist Rückschritt bei der Hausfrau wie beim Berufs- und Staatsmann. Auch die beste Vorbereitung für den Hausfrauenberuf ist nur eine Grundlage zur weiteren Ausbildung durch eigene Beobachtung und Erfahrung. Die wechselnden äußern Verhältnisse und Existenzbedingungen verlangen ein fortwährendes Sichanpassen. Nichts darf der Hausfrau zu gering sein für ihre Aufmerksamkeit, die Puzlappen und Bürsten so wenig wie die Gardinen und Bilder ihres Wohnzimmers.

Vor allem sind es die Errungenschaften auf dem Gebiete der Gesundheitspflege, die überall im Hause verwertet werden sollen. Luft und Licht herein zu lassen, ist wichtiger, als zarte Farben an Möbeln und Teppichen zu schonen. Wenn es einmal für vornehm galt, die Fenster mit schweren, dunkeln Plüschbehängen zu verhüllen, so findet man heute ebensoviel Wohlgefallen an den leichten, zu-

rückgerafften Scheibenbekleidungen aus Tüll und den geraden, durchbrochenen Leinengarnituren. Waschbare Rissenüberzüge können ebenso reizvoll sich ausnehmen wie die schweren Samt- und Seidenstickereien, die nur zur Zierde und zum Geschontwerden, nicht aber zur praktischen Benützung herum liegen.

Unsere neuen Schlafstätten sind nicht mehr hohe Gebäude von zweifachen Polstern, Federunterbetten, mehreren Rissen und Federdecken. Eiserner Unter- matratzen mit einem Teppich belegt, geteilte Obermatratzen, wo das Kopfhaar frei in Fächern liegt, wenn man die einzelnen Seile aufknöpft, ermöglichen eine leichtere tägliche Handhabung und ein viel gründlicheres Durchsonnen und Reinigen. Stepp- und Wolldecken halten ebensowarm wie die Federdecken, die so schwer zu reinigen sind und welche die Ausdünstung des Körpers mitsamt den Krankheitskeimen so liebevoll festhalten. Und auf einem guten Kopfhaarkissen, dessen Inhalt mit Leichtigkeit herausgenommen werden kann, ruht unser Kopf ebensogut, wie wenn er in einem Haufen Federn einsinkt, darin sich bei Gelegenheit die Fieberhize wie in einem Selbst- kocher aufspeichert.

Auch das Äußere der Rükeneinrichtung wird von andern Anschauungen als früher bestimmt. Die Küche soll vor allem eine vorteilhaft eingerichtete Arbeitsstätte sein und kein Prunkgemach mit allerlei herumhängenden, goldig funkeln-

den Geräten. Was hinein gehört, hat vor allem Anspruch auf Zweckmäßigkeit in Verwendung und Reinhaltung, es sei in erster Linie einfach, sauber und solid. Eine kahle Rachelwand, leicht zum Abwaschen, die Geräte so viel als möglich in Schränken aufgehoben, das ist das Ideal einer Küche!

Auch die Art der Arbeitsleistung der Hausfrau ist gegenüber früher ganz verschieden. Sie muß viel weniger praktische Werte selbst schaffen und kann sich einer Menge technischer Hilfsmittel bedienen. Daraus würde sich die Folgerung ergeben, daß die Führung des Hauswesens sich heute viel leichter gestaltet als früher, und der Frau dann Kräfte frei bleiben zur Verwertung außerhalb ihrer Häuslichkeit. Vielfach trifft dies zu; daneben aber nehmen sich recht sonderbar die häufigen Klagen wegen Arbeitsüberbürdung der Hausfrau aus. Und wir hören sie am meisten gerade von solchen, die sich zu den tüchtigsten, fleißigsten zählen. Bei genauerer Beobachtung fällt uns bald bei diesen Frauen die wenig vorteilhafte Art, die Arbeit zu besorgen, auf: Schlechte Koch-einrichtung, veraltetes System von Holz- oder Gasherd, keine Kochkiste, einige wenige abgenützte Email- oder Kupfergeschirre mit schlecht passenden Deckeln oder gar keinen, kein rechtes scharfes Küchenmesser, kein Kartoffelschälmesser, keine Passier-Einrichtung, keine Fleischhackmaschine!

Das Putzzeug ist in mangelhaftem Zustand: ein paar Fegen für Geschirr und Boden; in einer Ecke steht der Wischer auf zerdrückten Borsten; im Schubkastchen liegt die offene Wixsebüchse, daneben schmutzige, verklebte, abgenützte Bürsten.

In der Waschküche finden wir ein bis zwei große runde Waschzuber ohne Abflußloch. Alle Wäschestücke untereinander werden darin gewaschen, ohne vorheriges Einweichen — keine Waschmaschine, kein Waschbrett, kein rechter, solider Ständer, kein Tisch zum Ein-

seifen! Zum Aufhängen dienen ein unzulängliches, verknüpftes Seil und alte Holzklammern, die ein leichter Wind mitsamt der Wäsche fortträgt.

Auch die Bügeleinrichtung ist mangelhaft: es fehlt ein gut gepolstertes Bügelbrett; die auf den Tisch gelegten Tücher können nicht festgebunden werden und geben bei jedem Druck nach. Weder ein Armbrett noch ein elektrisches oder gutes Gasbügeleisen und Wachs zum einfetten derselben finden sich vor. Alles im Haushalt ist noch wie zu Mutters und Großmutter's Zeiten; auch was schon längst hat ersetzt werden müssen, ist von gleicher Art.

Wie weit würde es ein Handwerker bringen, ein Schuster, ein Schneider, ein Metzger, ein Bäcker, der seinen Beruf nach der vor 20 bis 30 Jahren gebräuchlichen Sitte ausüben wollte? — Freilich fehlen zuweilen die Mittel, das Bessere, Teure anzuschaffen; viel mehr aber noch fehlt der Hausfrau das Verständnis für dessen Vorteile und der Wille, sich in Ungewohntes einzuleben.

So verhält es sich auf dem Gebiete der Ernährung. Gedankenlosigkeit und Gewohnheit verhindern manche gute Reform. Die Nachteile des großen Fleischgenusses, der hohe Wert der Gemüse und des Obstes, der Schaden des Alkohols und andere Genußmittel sind wissenschaftlich und praktisch erwiesen. Es ist erstaunlich, wie wenig im allgemeinen solche Tatsachen unsere Lebensweise bestimmen — außer wenn die äußerste Not mit amtlichen Vorschriften eingreift.

Fachzeitschriften, Bücher, Vorträge wollen darüber belehren — so wenige Hausfrauen aber wollen sich belehren lassen!

H. E.



Die Vorsätze zur Tätigkeit und zum wirklichen Arbeiten müssen niemals verschoben, sondern sogleich ausgeführt werden. Besser, es mißlingt manches, als daß alles unterbleibt. Wer etwas tut, hat dadurch an sich schon ein gewisses Verdienst — wer sich immer gegen das Handeln wehrt, gar keins.

Ernst Wagner.

Die Tomate.

(Nachdruck verboten.)

Die schönen Frühlingstage haben allenthalben die glücklichen Gartenbesitzerinnen gemahnt, ihr Feld zu bestellen. Die meisten werden wohl schon im Herbste geplant haben, was und wie sie pflanzen und säen wollen, aber was sie mit der schmalen Rabatte der Hausmauer entlang machen will, das weiß manche Hausfrau nicht recht. Die Sonne brennt gar so stark hin und der Erdboden ist da so wenig tiefgründig, daß Gewächse mit großen Wurzeln nicht gedeihen. Blumen will die Sparsame da keine hinpflanzen, sie will Nutzen ziehen auch aus diesem Streifen Erde.

Dazu eignet sich nun die Tomate gut, deren Früchte sich heute überall eingebürgert haben und zu allerlei Leckerbissen verwendet werden, während sie vor kaum dreißig Jahren nur hier und da als Kuriosität gezogen und die roten Früchte, die Liebesäpfel, vielfach als ungenießbar, ja sogar als giftig erklärt wurden.

Heute kennt jede Hausfrau die rote Frucht und wenige gibt es, die sie nicht als köstliche Verbesserin von Suppen, Saucen, von Salaten und Gemüse zu schätzen wissen.

Die Pflanze, die man am besten vom Gärtner als kleine Pflänzchen bezieht, verlangt einen etwas gedüngten Boden, der aber nicht tiefgründig zu sein braucht. Ein Haupterfordernis ist der sonnige Standort. Ca. 20 Cm. weit auseinander gesetzt, regelmäßig gegossen und an Stäben festgebunden, wachsen sie ziemlich rasch und bald erscheinen die gelben Blüten, die uns, wenn es die dunkelgrünen, behaarten, scharf riechenden Blätter nicht schon getan haben, verraten, daß die Tomate zu den Solanaceen, den Nachtschattenpflanzen gehört, folglich eine Verwandte der Kartoffelpflanze ist. Bald sind aus den gelben Blüten winzige, grüne Äpfelchen geworden, die zusehends größer werden und sich unter der heißen Sonne röten. Blüten, grüne

und rote Früchte trägt die Pflanze unermüdlich bis in den Spätherbst hinein. Was da nicht mehr rot werden kann, wird, bevor Fröste kommen, auch grün gepflückt und entweder auf das Fensterbrett zur Nachreise hingelegt oder wenn gar zu viele der grünen Früchte vorhanden sind, eine schmachtaste Konserve in folgender Weise hergestellt: Man kocht die grünen Früchte mit $\frac{1}{4}$ ihres Gewichts säuerlicher Äpfel, passiert sie durch ein weitmaschiges Sieb, gibt Senf, Pfeffer, etwas Nelken und feingeschnittene Zwiebeln dazu und dickt das Ganze unter stetem Rühren gut ein. Als Beigabe zu einer etwas schwach gewürzten Suppe, zum Verbessern von Saucen &c. leistet diese Konserve recht gute Dienste. Damit deren Zubereitung nicht zu viel Gas koste, stellte ich sie, nachdem die Masse durchgetrieben war, in meinen prächtigen Rachelöfen, der die Konserve in 2 Tagen bei milder Herbstheizung fertig werden ließ, ohne daß dafür extra Brennmaterial verbraucht wurde. Denselben Dienst kann die Bratröhre leisten, der dunkelbraunen Masse schadet das langsame Dünsten nicht.

Ich habe während der ganzen Kriegszeit in meinem Dachgarten, der nur 20 Cm. hoch Erde hatte, stets gute Erträge von meinen Tomatenpflanzen erzielt, die ich der Hausmauer entlang zog, wo die Sonne mancher andern Pflanze zu sehr zusetzte. Sobald die ersten Früchte reiften, gab es keine Tomatensuppe, Tomaten-Rührei, eine sehr wohlschmeckende und wenig bekannte Platte, die auch dem Auge durch die Verbindung des fatten Rots mit dem lichten Gelb des Eis wohlgefällig ist. Hiefür werden die Früchte geschält, nachdem sie mit wenig heißem Wasser übergossen worden, um die Haut lockerer zu machen, die Frucht mitten durch geschnitten, die Kerne mit dem Fruchtwasser entfernt, das Fruchtfleisch zerkleinert und mit den zerklüftten Eiern vermengt in süßer Butter rasch fertig gemacht, nachdem eine Prise Mehl

darüber gestäubt und Salz und Pfeffer beigelegt wurde. Das wohlgeschmeckende, nahrhafte Gericht ist für 2 Personen in 5—7 Minuten fertig. — Ein anderes kleines beliebtes Plättchen sind die gefüllten Tomaten: Sie werden in der Mitte durchgeschnitten, geschält, die Kerne und das Fruchtwasser entfernt, mit einem guten Fleischhaschee gefüllt, ganz wenig feines Mehl darüber gestäubt und in süßer Butter sorgfältig gedünstet. Mit Kartoffeln in der Schale ein einfaches aber wohlgeschmeckendes und schön aussehendes Mittagbrot, das ebenfalls rasch hergestellt ist. — Reis mit Tomaten, Macaroni mit Tomaten sind bekannte und beliebte Gerichte. Weniger beliebt ist der aus der rohen Frucht zubereitete Salat; manche können den Geschmack der rohen Frucht nicht ertragen, während sie diese gekocht sehr gerne genießen. Ich selbst verwende sie, nach dem Entfernen der Kerne, als Garnitur zu anderen Salaten. Ich entferne beim Zurüsten immer die Kerne und die recht harte Haut und erspare mir damit das zeitraubende Durchtreiben. Daß beim Tomatensalat die Kerne und Schale oft mit verwendet werden, halte ich für unzweckmäßig. Ein entfernter, geschälter Salat schmeckt viel feiner und ist auch zuträglicher.

Im September, wenn an den hochgewachsenen Stauden, an denen die überflüssigen Blätter weggebrochen worden, um die Sonne überall hingelangen zu lassen, täglich eine Anzahl reifer Früchte der Verwendung harrete, machte ich mich jeden Samstag nachmittag ans Konservenkochen. Man kann diese feine Küchenhilfe für den Winter ja wohl fertig in schönen Döschen um gutes Geld kaufen, aber so gut und schön wie diese selbstgemachten, also auch billigen Konserven sind sie nicht.

Zur gebrauchsfertigen Konservierung eignen sich am besten die schönen dunkelroten, kugelförmigen Früchte, die fast glatt ohne Einschnitte sind. Wer die Früchte selbst zieht, verwende rasch zur Reife

gelangte Früchte von schöner, roter Farbe ohne schwarze Flecken. An feuchten, nebligen Tagen dürfen sie nicht gepflückt werden. Um den Stielansatz herum dürfen die Früchte keinesfalls grün sein; sie sollen elastisch anzufühlen und vollfleischig sein. Nachdem sie gewaschen sind, wird mit spitzem Messer um den Stielansatz herum ein Stück herausgeschnitten, das gewöhnlich hart und faserig, oft auch bitter ist. Dann schält und entfernt man die Frucht, teilt sie in 4 bis 8 Stücke, schneidet einige Zwiebelchen ganz fein, fügt ein Sträußchen Petersilie, Salz und Pfeffer bei. In gut verzinntem Kochtopf bringt man die Früchte mit den Würzen auf gelindes Feuer, das allmählich gesteigert wird. Da die Frucht sehr saftreich ist, darf kein Wasser beigelegt werden; vor dem Ansetzen, Anbrennen muß uns fleißiges Umrühren und das Einkochen nicht zu großer Mengen auf einmal bewahren. Je nach der Menge wird der Kochprozeß in $\frac{3}{4}$ bis 1 Stunde beendet sein. Die ziemlich gut eingedickte Masse fülle man in Halblitergläser (bis zu 1 Cm. vom Rande), und verschließe sie. Im Wasserbade noch eine halbe Stunde sterilisiert, hält sich diese jederzeit gebrauchsfertige Tomatensauce jahrelang. Ich besitze ein kleines Fläschchen, mit Glasstöpsel, das im Herbst 1915 eingekochtes, heute noch tadelloses Tomatenmark enthält.

Wer die Früchte vor dem Einkochen nicht schälen und entfernen will, muß die Masse etwas länger kochen lassen, da sie mehr Wasser enthält. Dann wird sie durch ein emailliertes Sieb getrieben, wozu aber nie ein metallener Stößel, sondern immer ein hölzerner verwendet werden sollte. Vor dem Eingießen in die Gläser ist es in diesem Falle empfehlenswert, die Masse noch durch ein Haarsieb zu passieren, da immer noch Teile der Haut und Kerne vorhanden sein können.

Ob der Glaube, den ich in verschiedenen Gegenden unter dem Volke ver-

breitet fand, daß dem Genuß der Tomate bei Blutarmut Heilwirkung zugesprochen werden könne, richtig ist, weiß ich nicht. Eine wohlschmeckende Würze unserer Suppen, Gemüse, Braten und Saucen ist sie auf alle Fälle, und eine wenig Mühe bereitende und viel Nutzen gewährende Pflanze in unserm Garten. Sogar in gewöhnlichen Blumentöpfen sah ich schöne, vollbehängene Exemplare, die die kleine Mühe des Gießens hundertfach lohnten.

H.

Gaushalt.

Angewandte Chemie im Hause.

Bei der Entfernung verschiedener Flecke an Kleidungs- und Wäschestücken, stehen der Hausfrau eine Reihe chemischer Mittel zur Verfügung. Sind auch manche davon ziemlich teuer, so bedarf sie doch meist nur weniger Tropfen zur Beseitigung eines Schadens und kann sie für weiteren Bedarf fest verkorkt und mit genauer Aufschrift versehen, aufbewahren.

Sind Anilinfarbentflecke in Wäsche oder Waschkleidern entstanden, so können sie mit einer Lösung von 20 Gr. Natriumhyposulfit in 100 Gr. Salmiakgeist bestrichen und nach dem Verschwinden mit viel reinem Wasser nachgewaschen werden.

Frische Blutflecke in der Wäsche verschwinden durch eine Mischung von 30 Gr. Kochsalz in 1 Liter Wasser, die man auf 40 Grad C. erwärmt, darauf mit einer Lösung von Natrium Bikarbonat, 20 Teile auf 1000 Teile Wasser gerechnet nachspült und schließlich, wenn noch nicht völlig klar geworden, mit stark verdünnter Salzsäure und mit Salmiakgeist anseucht. Bei alten Blutflecken bedarf es zunächst einer Behandlung mit einer Lösung von 1 Teil Jodkali in 4 Teilen Wasser, danach gründlichen Auspülens und schließlich einer Behandlung wie oben angegeben.

Frische Rakaoflecke weichen einer Behandlung mit leichtem Salmiakwasser, ältere Rakaoflecke einer solchen mit Eigelb und Glycerin zu gleichen Teilen. Gut vermischt aufgetragen, einige Zeit damit liegen gelassen und schließlich wie oben angegeben, weiter behandelt.

S. N.

Warum Hefeteig so oft mißrät?

Das gute Gelingen des Hefengebäcks hängt nicht nur von der Bearbeitung des Teiges und der Verwertung guter Hefe ab, sondern vor allem von der Verwendung des nötigen Quantums an Hefe, zu einer bestimmten Mehlmenge. Zu

wenig Hefe lockert den Teig nicht genügend, zuviel Hefe macht ihn trocken und grobporig. Leichter Teig mit wenig Zutaten, wie Butter, Rosinen und Mandeln braucht weniger Hefe als schwerer Teig, mit reichlicher Verwendung dieser Geschmacksverbesserer. Für leichten Teig rechnet man auf 500 Gr. Mehl 15—18 Gr. Hefe, für schweren Teig 25—30 Gr. Alle Zutaten müssen vor dem Mischen erwärmt sein, der Hefeteig muß vor Zug geschützt am warmen Ort aufgehen und solange bearbeitet werden, bis er glänzend wird. Weicher Teig geht leichter, fester Hefeteig geht schwerer auf.

S. N.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: * Baumwoll-Suppe, Kalbsroulade, * Karotten u. Spargeln, Kartoffelstengeln, † Rhabarberkuchen.

Montag: Braune Zwiebelsuppe, * Käse-Reis mit Spiegeleiern, Kopfsalat.

Dienstag: Ribeli-Suppe, † Rindsniere, Kartoffelrosti, * Creme von saurer Milch.

Mittwoch: † Sauerampfer-Suppe, * Kartoffelkälchen, Eingemachte Heidelbeeren oder Zwetschgen.

Donnerstag: Geröstete Grieß-Suppe, * Rindfleisch nach Geflügelart, Kartoffelstock, Kressensalat.

Freitag: Kartoffel-Suppe, † Spinatblätter, Maispfluten, Rhabarberkompott.

Samstag: * Gefüllter Schweinsmagen (Eintopfgericht), Rohe Früchte.

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

Koch-Rezepte.

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

Baumwollsuppe.

30 Gr. Mehl, 1—2 Eier, 1 Liter Milch (auch Magermilch), Salz, Petersilie, Schnittlauch.

Das Mehl wird mit etwas Milch und den Eiern zu einem glatten Teiglein angerührt, das man durch eine Schaumkelle in die kochende Milch tropfen läßt, daß zarte Flocken entstehen. Die Suppe wird aufgekocht, gesalzen und über das fein gehackte Grüne angerichtet.

Rindfleisch nach Geflügelart.

Das gekochte Fleisch wird in etwas dicke, viereckige Stücke geschnitten und in der Bratpfanne mit gehackter Zwiebel oder Schalotten gedünstet. Dann streut man Mehl darüber, gießt einige Löffel Jus oder gute Fleischbrühe

darüber, gibt feingewiegte Petersilie, Schnittlauch, eine Knoblauchzehe und Salz dazu. Nach ca. 15 Minuten sieht man die Sauce in eine andere Pfanne, gibt das Fleisch nochmals hinein und läßt es noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Dann bindet man die Sauce mit Eigelb und fügt noch einige Tropfen Zitronensaft bei, sowie eine Prise Pfeffer und, wer es scharf liebt, einen Löffel voll Senf.

Gefüllter Schweinsmagen.

Den gut gereinigten Schweinsmagen wäscht man noch ein wenig und reibt ihn mit Salz und Pfeffer ein. Man würfelt eine gehörige Portion rohe Kartoffeln, ebenso 250 Gr. frisches Schweinefleisch, dämpft die Kartoffeln in Fett mit 3—4 gehackten Zwiebeln einige Minuten, damit sie sich mit dem Fett verbinden. Nun streut man pulverisierten Majoran oder Thymian darüber (d. h. wer dies liebt), tüchtig Salz und Pfeffer, mischt alles mit dem Fleisch gut untereinander und füllt es in den Magen, den man zwei Stunden anhaltend im Salzwasser kocht. An die Brühe gibt man Suppenkräuter. Diese wird über geröstete Brotschnitten angerichtet und mit Zwiebeln abgeschmelzt oder man läßt einen Kochlöffel geröstetes Mehl darin aufkochen. So hat man Suppe, Fleisch und Gemüse in einem Topf und dabei ein vorzügliches Essen. „Bruschga“.

Karotten mit Spargeln.

Ein Bund Spargeln wird gepuzt, in kleine Stücke geschnitten und in Salzwasser weichgekocht; genau so verfährt man mit der doppelten Quantität junger Karotten. Dann macht man von Butter, Mehl, Petersilie und der Gemüsebrühe eine ganz dünne Sauce, in der die beiden Gemüse noch kurze Zeit gedünstet werden.

Räseis mit Spiegeleiern.

250 Gr. Reis, 40 Gr. Käse, Salz, 6 Eier, 50 Gr. Fett.

Der Reis wird auf einem Sieb mit heißem Wasser überbrüht und in reichlich siedendem Salzwasser in 20 Minuten körnig weich gekocht. Man nimmt ihn mit dem Schaumlöffel auf eine erwärmte Platte und streut den geriebenen Käse dazwischen. Dann bäckt man schöne Spiegeleier und richtet sie samt dem Fett über den Reis an. Ergibt mit grünem Salat serviert ein feines Gericht.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“.

Kartoffelkätzchen.

1 Kilo Kartoffeln, 1 Liter Wasser, 10 Gr. Salz zum Kochen, 40 Gr. Butter, 5 Gr. Salz, 30 Gr. Mehl, 3 Eier, 250 Gr. Backfett, Zucker und Zimt.

Geschälte Kartoffeln werden schnell weich gekocht, abgeseigt, gut zerstampft und durch

einen Durchschlag gerührt. Dann mischt man die Butter, die Eier, das Mehl und das Salz dazu, rührt alles gut untereinander, formt mit der Handfläche Kätzchen (d. h. breitgedrückte Kugeln) und bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten braun. Man bestreut sie mit Zucker und Zimt und gibt dazu gekochtes Obst oder Beeren. — Bereitungsdauer 1— $\frac{1}{2}$ Stunde.

Crème von saurer Milch.

(Sehr gut, besonders für Kranke. 1 Portion.)

$\frac{1}{4}$ Liter saure Milch (Rest), 30 Gr. Zucker, 5 Gr. Salz, 2 geriebene süße Mandeln, 1 Theelöffel Zitronenzucker, 2 Tafeln weiße, 1 Tafel rote Gelatine, 3 Eßlöffel Wasser zum Auflösen.

Die Milch wird mit dem Zucker so lange gerührt, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat. Dann gibt man die geschmackgebenden Zutaten und die gewaschene und aufgelöste Gelatine hinzu, rührt so lange, bis die Masse anfängt dick zu werden, und füllt sie dann in eine Glasschüssel. — Bereitungsdauer $\frac{1}{2}$ Std.

Aus „Die Nahrung“.

Schrotmehl-Sorte.

Für vier Personen: 250 Gr. Schrotmehl, 170 Gr. Zucker, drei ganze Eier und das Abgeriebene einer Zitrone.

Der Zucker und die Eier werden zusammen $\frac{1}{2}$ Stunde gerührt, hierauf die andern Zutaten beigegeben und die Masse in nicht zu heißem Ofen gebacken. Wenn nahezu erkaltet, wird die Sorte gestürzt, in der Höhe durchgeschnitten und mit irgend einer Konfitüre gefüllt.

„Die veget. Küche“.

Rhabarber-Sirup.

2 Kilo Rhabarberstengel werden gewaschen (nicht geschält), in kleine Stücke geschnitten und mit 1 Tasse Wasser langsam weichgekocht. Der Saft wird durch ein Tuch gepreßt und mit gleich schwer Zucker zu Sirup gekocht.

Krankpflege.

Über Teilsonnenbäder

schreibt Frau Dr. Lucci: „Solche sind einfach zu machen, einzelne krankte Teile des Körpers, ein Gelenk, eine Wange, der Bauch, ein Bein etc. werden der Sonne ausgesetzt und zwar so oft, so lange und so direkt, als der Zustand es erfordert, die Umgebung und der übrige Körper werden nach Maßgabe beschattet und geschützt. Ein Ganzsonnenbad von mehreren Stunden kann nicht jeder aushalten. Vielen würde es schaden, aber Teilsonnenbäder kann man den ganzen Tag nehmen, in unserm Klima wenigstens und wenn man einen Erfolg erzielen will, bleibt einem sogar keine andere Wahl, als jeden Sonnenstrahl dazu zu benutzen. Ich

habe die Heilwirkungen dieser Sonnenbäder das erste Mal in Italien gesehen. Dort hat der Florentiner Arzt Vanzetti schon vor 70 Jahren fressende tuberkulöse Flechten, Wunden und Eiterungen mit Sonnenbestrahlung geheilt, bei seinem Sohne, der auch Arzt ist, sah ich die schönsten Heilungen der von allen andern schon aufgegebenen Kranken; unter vielen Beispielen nur eines: Ein Mann litt seit 15 Jahren an Knochenfraß am Oberschenkel, verlor nach und nach alles, seine Stellung durch den stinkenden Ausfluß, sein Geld durch unzählige Kuren, seine letzte Hoffnung auf Genesung im Asyl für Unheilbare; da heraus holte ihn Dr. Vanzetti und nach zwei Sonnenturen am Meere, von denen jede einen ganzen florentinischen Sommer dauerte, war er gesund, nur eine Narbe, die sich fausttief in den Oberschenkel hineinzog, zeugte von den vergangenen Leiden. Ich habe mir den Hergang vom Manne selbst berichten lassen und seine neger-schwarze Haut gesehen.

Teilsonnenbäder wirken besonders auf alle eiternden, fressenden Aebel, Skrofuloze und Tuberkuloze der Knochen und Gelenke, offene Wunden, Weingeschwüre, chronische und alte Entzündungen im Unterleib, bei alten Ausschwüngen usw. Wie manchem eingegipstem Gelenk, wie manchem steif gewordenen Bein, wie manchem Körper, der mit einer Streckmaschine im Bette liegt und von Luft, Licht, Sonne und Wasser abgeschlossen wird, wäre mit einer Sonnentur geholfen.“

Kinderpflege und -Erziehung.

Augenverlust durch Unvorsichtigkeit der Kinder.

Doktor Seidelmann hat aus den Krankenhüchern der Breslauer Universitätsaugenklinik 223 Fälle von Verletzungen eines Auges mit nachfolgender Erblindung desselben zusammengestellt und fand darunter über 20 Prozent durch Unvorsichtigkeit und Leichtsinne der Kinder verursacht. Ungefähr 100 Erblindungen hätten hiernach verhindert werden können. Hier muß eine frühzeitige und auch strenge Belehrung durch Eltern und Lehrer eintreten. Stets müssen vor Kindern fest verschlossen sein: Zündhütchen, Feuerwerkskörper, Pulver, Gewehre, Pistolen. Gerade durch Spielereien werden in der Regel nicht die kleinen Missetäter selbst, sondern ganz unschuldige, nur zusehende Kinder oder Erwachsene schwer verletzt. Von 939 Personen, die ein Auge in der Kindheit verloren hatten und ein Glasauge eingesetzt erhielten, waren 343 durch Schießen und Explosion von Zündhütchen verletzt worden. Der Verkauf von Pulver, Knallerbsen und Zündhütchen muß aufs strengste verboten werden. Schießübungen mit Leichtigbüchsen, Pistolen, Blaserohr, Arm-

brust sollen Kinder niemals ohne Aufsicht Erwachsener vornehmen. Auch sind Warnungen nötig betreffs des schnellen Drehens eines Strickes im Kreise, des Peitschens im engen Raume, des Werfens mit Steinen. Trachten wir danach, unserer Jugend das kostbare Augenlicht zu erhalten.
Dr. G.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wie man von den Erdbeeren jährlich zwei Ernten gewinnen kann.

In Anbetracht der großen Wichtigkeit der Erdbeere in gesundheitlicher Beziehung verdient es diese Beerenfrucht gewiß, daß man ihrer Anpflanzung und Pflege mehr Aufmerksamkeit schenkt, als dies oft geschieht. Von den meisten Erdbeersorten können wir ohne Schwierigkeit jährlich zwei Ernten gewinnen, wenn wir nach der ersten Ernte im Mai oder Juni alle Blätter und Ranken der Pflanzen bis auf den Wurzelstock zurück schneiden. Letztern dann mit etwas guter Kompost- oder Gartenerde überdecken und gut begießen. Die Pflanzen schlagen dann alsbald von neuem aus und bilden sehr große Büsche; die sich bildenden Ranken werden, noch bevor sie Schößlinge entwickelt haben, mit der Scheere hart an den Mutterstöcken abgeschnitten. Nach Verfluß weniger Wochen kommen dann die zweiten Blüten zum Vorschein und setzen Früchte an, noch mehr als im Frühjahr. Je nach der Sorte, Maß und Zeit des Begießens und Lichtaussetzung kommen diese zweiten Erdbeeren dann schon im August oder erst im September-Oktober zur Reife. — Um Erdbeeren in möglichst höchster Vollkommenheit und Menge zu erzielen, rigole man das ganze Beet etwa 60 Cm. tief oder noch besser, man hebe die Erde etwa 30 Cm. tief aus, bringe dann zuerst eine 18 Cm. starke Schicht Ziegelsteine und Mauerschutt hinein und erst darüber fruchtbare Gartenerde. Den Sommer über werden dann alle sich bildenden Ausläufer stets abgeschnitten (ja nicht abgerissen) und im folgenden Frühjahr zeitig guter Kompost handhoch über die Stöcke gebreitet, ohne letztere vorher zu behacken; jedoch müssen die Beete zuvor vom Unkraut gereinigt werden.
-g.

Das Edelweiß als Gartenblume.

Bei der Pflanzung des Edelweißes im Garten wähle man in erster Linie einen recht sonnigen, trockenen Platz aus, entsprechend seinem natürlichen Standorte auf den Alpen, wo es stets an den steilsten, sonnigsten Halden auch am üppigsten und schönsten blüht. Zum pflanzen kann gewöhnliche Gartenerde verwendet werden, die man mit trockenem Straßentaub und Sand gut vermischt. Die Mischung

ist zuerst durchzusteben, bevor man die genannte Pflanze einsetzt. Frische Düngung verlangt und erträgt diese nicht, auch Jauche ist ihr nicht zuträglich. Man halte ihre gefährlichsten Feinde, die Schnecken, von ihr fern, indem man vorkommendenfalls diese morgens und abends davon abliest und rings um die Pflanzen Asche streut, in welcher die Schnecken nicht fortkommen. Beim Pflanzen des Edelweiß in Töpfe verfähre man in gleicher Weise, stelle die Pflanze stets an das sonnigste Fenster, nur dann behält die Blume ihr schönes, schimmerndes Schneeweiß. Im Spätherbst stirbt sie ab, doch wachsen aus dem Wurzelstock im Frühjahr stets wieder junge Triebe und Blumen empor. Das Edelweiß ist ausdauernd, doch müssen die alten, stark bestockten Pflanzen alle sechs bis sieben Jahre geteilt und frisch verpflanzt werden. Direkt aus den Alpen kommenden Edelweiß wächst bei uns nicht so gut, wie wenn man die Pflanze aus Samen oder aus vom Gärtner erhältlichen Setzlingen heranzieht. —r.

Tierzucht.

Zur rationellen Pflege der Kaninchen

gehört das regelmäßige Kämmen der langhaarigen Tiere oder das Durchbürsten während des Haarwechsels im Frühjahr und Herbst. Besonders bei den Angorakaninchen ist das regelmäßige Auskämmen der Haare unerlässlich, um die ausgehenden Haare zu sammeln und dem Verfilzen der langen Haare vorzubeugen. Die Haare werden, wenn eine genügende Menge beisammen ist, verkauft oder selbst versponnen. Bei den älteren Tieren ist das Beschneiden der Krallen an den Zehen notwendig, weil sie diese nicht genügend abnutzen können. Die Ruffenkaninchen müssen sauber und trocken sitzen, weil die schwarzen Läufe sich leicht durch den Urin verfärben und die Tiere dann für die Ausstellung wertlos werden. Die Ohren des Kaninchens sind zeitweilig nachzusehen, um der Ohrenräude, welche durch eine Grabmilbe verursacht wird, rechtzeitig vorzubeugen zu können. Schmutzansammlungen im Ohr werden mit dem stumpfen Ende einer Haarnadel oder mit einem Wattebäuschchen entfernt. Die Zähne wachsen beim Kaninchen sehr lang, wenn dem Nagebedürfnis nicht entsprochen wird. Man gibt deshalb berindete Zweige und Äste von Obst- und Laubbäumen, Rohlrünke und ganze oder halbierte Rüben, damit die Tiere auch ihre Zähne richtig gebrauchen können. Undernfalls zernagen sie sehr oft im Stalle vorhandene Holzteile, z. B. die Rahmen der Türen und die Mistkästchen.

Das Anfassen und Aufheben der Tiere darf nie bei den Ohren geschehen. Das ist eine sinnlose Tierquälerei, welche das Ausreißen

der Ohren herbeiführen kann. Man faßt das Tier im Genick an der losen Haut und unterstützt den Körper mit der Hand oder dem Arm, so daß schwere Tiere richtig auf dem Arme liegen. Die an den Ohren angefaßten Tiere schlagen mit den Hinterbeinen, um sich zu befreien. Das Anfassen bei den Ohren ist besonders bei Jungtieren sehr nachteilig, weil durch die Dehnung eine Verunstaltung oder Hängeohren verursacht werden können. J. Sch.

Frage=Stde.

Antworten.

34. Unter „Haushalt“ steht in der vorletzten Nummer des Ratgebers ein Rat, wie Ameisen ferngehalten werden können. Sie sollten doch noch einen solchen Versuch mit Petrol machen. Nützt er nicht, so probieren Sie, einen Schwamm mit Honigwasser zu sättigen, den die Tierchen en gros besetzen werden. Sie können solchen dann in siedendem Wasser einen raschen, schmerzlosen Tod bereiten. Th.

35. Ich würde heute in unserer industriellen Notlage kein ausländisches Fabrikat einem schweizerischen vorziehen. Wir haben eine schweizerische Nähmaschine, Marke Helvetia! B.

36. Wenn Sie ganz junge, zarte Rhabarber wählen, können Sie diese gut mit oder ohne Wasserzusatz einmachen. Die Rhabarber werden gewaschen, in kleine Stückchen geschnitten, die gut in gewöhnliche Schlegelflaschen gehen, und möglichst dicht eingefüllt. Nach Belieben gießt man etwas Wasser bei, da sie weniger zusammenfallen. Der Rork wird ausgekocht, so weit wie möglich in den Flaschenhals getrieben und wenn trocken, mit Paraffin gut überstrichen. Die Flaschen werden in kühlem, dunklem Raum aufbewahrt. S.

Fragen.

37. Ist Ziegenmilch vollwertiger als Kuhmilch? Läßt sie sich auch zur Bereitung von Mochurt verwenden? Wer gibt mir ein gutes Rezept für solchen an? B.

38. Wie wäscht man seidene Stoffe und Tücher? Sie sollten möglichst tadellos aussehen. Hausfrau.

39. Ich suche ein Handarbeitsbuch, das in den einfachsten Handarbeiten, auch im Strümpfstopfen und Werkzeug flicken gut unterrichtet. Wer kennt ein solches? Hausstochter.

40. Wer gibt mir ein paar gute billige Rezepte für Flammeris, sog. Köpfschen an? L.

41. Ist die Hauschusterei auch als Neben-erwerb für Frauen zu empfehlen? Wer spricht aus Erfahrung? Hausfrau.