

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

Band: 31 (1924)

Heft: 2

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: 15.03.2025

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. 2. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 26. Januar 1924.

Arbeitsam willst du sein, doch nicht Erholung
müssen,
Und beides möchtest du recht ausgeglichen
wissen.
Laß dir empfehlen, was Erfahrung mir
empfohlen:
Von einer Arbeit dient die andre zum Erholen.
Die Ausruh bester Art ist Wechseltätigkeit,
Wo gleich im Wechsel bleibt des Strebens
Stetigkeit.

Mücket.

Die Seele der Möbel.

(Nachdruck verboten.)

Viele Menschen denken, daß nichts leichter sei, als die Möbel für eine Wohnungseinrichtung anzuschaffen, wenn man nur als Hauptsache über einen wohlgefüllten Geldbeutel verfüge. Gewiß, ohne ihn kann man gerade heutzutage nicht viel erreichen. Aber alles läßt sich doch nicht mit dem schnöden Mammon erkaufen. Und eins schon niemals: der Geist, die Seele. Manchem wird es seltsam erscheinen, daß die Möbel noch etwas anderes sein sollen, als nur nützliche Diener des Menschen. Selbstverständlich ist ein Stuhl in erster Linie dazu da, einen guten Sitzplatz zu geben, ein Schreibtisch soll seinem Namen entsprechend ein Möbelstück sein, an dem es sich gut und bequem schreiben läßt. Sind die Möbel zweckmäßig und schön, so ist der Weg bis zur Forderung, daß sie auch Seele haben müssen, gar nicht mehr so weit. Wir sprechen gern von

der guten, alten Zeit, und mit Bezug auf die Möbel legen wir früheren Zeiten auch mit Recht diese Eigenschaft bei. Rüstete sich einst ein junges Paar zur Heimgründung, dann ging es nicht in einen Möbelladen, in dem es fix und fertige Ausstattungen „in jeder Preislage“ gab, billige, bei denen nach kurzer Zeit alle Fugen klangen, die Türen nicht schloßen, die Stuhlbeine herausfielen, und sogenannte „bessere“, deren äußerlich aufgetragener Prunk über das Häßliche der Form, das Wertlose des Herstellungstoffes hinwegtäuschen soll. Die Möbelfäufer der alten Zeit hatten vielmehr Unterhandlungen und Beratungen mit einem Tischler, der nach eigenen Ideen schuf und sich auch nach den Wünschen der Besteller richtete. An einem Möbelstück arbeiteten nicht wie heutzutage Unzählige, die das fertige Stück nie zu sehen bekommen, sondern es ging aus einer Hand hervor und hatte daher etwas Einheitliches, etwas von der Persönlichkeit des Herstellers.

Dem Zeitgeschmack der Mode wurden damals auch Zugeständnisse gemacht, aber diesen Möbeln haftete nichts Schablonenmäßiges an. Besonders die Biedermeierzeit erfaßte die Forderung, daß bei einem Stück Hausgerät sich Schönheit mit Bequemlichkeit und Zweckmäßigkeit vereinen müsse, sehr scharf und erfüllte sie auch.

Nun läßt sich aber keine Zeit mit ihrem Empfinden und mit ihren Ausdrucks-

formen zurückzaubern. Das Rad der Zeit läuft niemals rückwärts. Wohl können sich einzelne Liebhaber ihre Wohnungen mit dem Hausgerät vergangener Geschlechter ausstatten. Die Mehrzahl wird dazu weder in der Lage sein, noch auch den Wunsch danach haben. Heutzutage müssen sich die Möbellekäufe schon als Folgen der beschränkten Wohnungen in mäßigen Grenzen halten. Umso mehr ist es angebracht, ihnen die größte Aufmerksamkeit zuzuwenden. Das allmähliche stückweise Anschaffen wird immer durchdachter sein, als der Kauf der gesamten „Einrichtung“. Wenn es auch manchen ärmlich erscheinen mag und besonders denen, die nicht in jedem einzelnen Stück ein Teil ihres Selbst sehen.

Wie viele vergessen über der Sorge, ob die Möbel eines Zimmers in Farbe und Holzart übereinstimmen, die viel wichtigere, ob die Möbel auch zu ihrer Persönlichkeit passen. Viele Käufer lassen sich einfach vom Händler vorschreiben, zwischen welchem Hausgestühl sie ihr Leben zubringen sollen. Daher bewegen sich solche Menschen auch oft genug zwischen ihren eigenen Möbeln wie zufällige Gäste, die in keinem innigen Verhältnis zu ihrer Umgebung stehen, und es ist keine seltene Beobachtung, daß zwischen Hausgerät und Bewohnern ein unüberbrückbarer Gegensatz klappt.

Da muß beispielsweise ein Damenzimmer im Rokokogeschmack gehalten sein, weil die Mode es vorschreibt, während die Besitzerin dieses Zimmers eine Walkürengestalt ist, die nichts von der Unmut der Rokokodamen aufweist. Oder zarte, kleine Menschen verschwinden fast unter den massigen „altdeutschen“ Möbeln, können kaum einen Stuhl heben, kaum die Tür des gewaltigen Schrankes öffnen. Sie haben sich eben Hausgestühl mit fremder Seele aufschwanken lassen. Die Möbel sollen aber die Seele des Besitzers zum Ausdruck bringen. Wer schlicht und einfach im Wesen ist, der lasse auch sein Hausgerät dement-

sprechend geartet sein. Wer sich gern in weiche Polster schmiegt, wähle keine gradlinigen, steifen Holzlehnen. Liebt ein anderer weniger die glatten, klaren Linien, ist in seinem Wesen selbst etwas Verschnörkeltes, so soll ihn nichts daran hindern, auch in seinem Hausgerät sein Wesen auszudrücken.

Seele der Möbel — das heißt, die Harmonie zwischen Mensch und Möbel muß zutage treten. Wer in den Möbeln einen Teil seiner Persönlichkeit sieht, der wird darauf achten, daß sie der Beschaffenheit und Herstellung nach nicht zu deutlich den Stempel der Kurzlebigkeit tragen. Nicht jedem ist es gegeben, die Idee vom eigenen Wesen in klare Worte zu fassen oder sie in Formen zu bringen, die dem Entwerfer von Möbeln zur Richtschnur dienen können. Aber eins kann jeder: unter dem Hausgerät, mit dem er seine Wohnung ausstatten will, so lange zu suchen, bis er solches findet, aus dem ihn die Seele des Wahlverwandten grüßt. Unter diesen Möbeln wird er sich „zu Hause“ fühlen. Und dies ist der schönste Zweck, den sie erfüllen. Denn nicht nur ein Aufenthaltsort soll die Wohnung sein, sondern ein Daheim. C.

□

Vom Kochfett.

(Nachdruck verboten.)

Das gute Gelingen im Aussehen und im Geschmack vieler Speisen hängt zum nicht geringen Teil von der Verwendung des richtigen Kochfettes ab. Dieses verdient deshalb größte Aufmerksamkeit von Seiten der Hausfrau, auch aus dem weitern Grunde, weil es einen sehr beträchtlichen Posten in der Haushaltungsbuchhaltung ausmacht. Neben der Qualität ist auch die Menge des zur Herstellung einzelner Speisen verwendeten Fettes von Wichtigkeit. Nicht da wird am besten gekocht, wo am meisten Fett gebraucht wird und wäre es sogar das teuerste, die Butter. Geruch und Geschmack des Fettes dürfen sich bei keiner

Speise stark hervordrängen; in Saucen, Suppen soll es dem Auge kaum wahrnehmbar fein zugeteilt sein.

In einer sorgfältig geführten Küche wird in Verwertung der verschiedenen Eigenschaften der einzelnen Fettsorten nicht ausschließlich ein Kochfett gebraucht, außer vielleicht in der Kranken- oder Diätküche die reine Butter. Sie ist am leichtesten verdaulich und von feinem süßlichen Geschmack, wie er den milden Gerichten für Kranke am besten entspricht. Wenigstens ein kleines Töpfchen reiner ausgekochter Butter sollte sich in jedem Haushalt finden. Zum Backen feiner Omeletten, für Spiegeleier, Rühreier, zur Herstellung von Buttersaucen, zum Dämpfen zarten Fleisches, (Hirn, Milken, Fische, Kalbfleisch) und jungen grünen Gemüsen (Erbschen, Karotten, Blumenkohl, Spinat), im allgemeinen für süßliche milde Gerichte mit kurzer Kochzeit sollte nur reine Butter verwendet werden oder dann direkt vor dem Anrichten ein klein wenig frische Butter zugefügt werden. Ausgekochte reine Butter kann auch in Ermangelung von frischer zur Herstellung von Backwerk benutzt werden; es ist daneben zu beachten, daß dann höchstens $\frac{4}{5}$ der vorgeschriebenen Menge frischer Butter genügen. Die Erhaltung des feinen Geschmackes der ausgekochten Butter hängt von der richtigen Behandlung beim Auskochen ab, vorausgesetzt natürlich, daß das Rohprodukt von guter Qualität ist. Durch langes Kochen geht der Wohlgeschmack zu einem beträchtlichen Teil verloren, ebenso verliert die Butter ihre schöne gelbe Farbe. Das Auskochen hat nur den Zweck zu erfüllen, daß in der frischen Butter vorhandene, ihre längere Haltbarkeit beeinträchtigende Wasser zu verdampfen. Am besten läßt man die Butter zuerst auf schwachem Feuer flüssig werden, um sie alsdann in ein weites Gefäß zu gießen zum Erstarren. Dabei scheidet sich ein großer Teil des Wassers unten aus und die fest gewordene Butter kann

man oben wegschneiden. In einem weiten Gefäß ist sie hernach bald trocken gekocht. Letzteres erkennt man daran, daß die Oberfläche ruhig fließt und keine bläulichen Wasserdämpfe mehr aufsteigen; der Bodensatz, die Druse, ist dann gelblich-braun, doch nicht dunkel. Die Butter wird sorgfältig davon abgegossen durch ein feines Messingsieb oder durch ein Tuch und während des Erkaltes mehrere Male umgerührt, zugebunden und an kühlem Ort aufbewahrt.

Zum allgemeinen Gebrauch in der Küche dient ein gutes Mischfett. Es ist der reinen Butter vorzuziehen zum braten kräftigen Fleisches, zum backen von Mehlspeisen, zum dämpfen von Gemüsen, wie Kohl, Rüben &c., zum rösten von Mehl und dergleichen. Es vermag größere Hitze anzunehmen und deshalb rascher zu backen und zu braten und ist sparsamer im Verbrauch. Reine Butter würde ohnehin ihre Feinheit bei der längern starken Erhitzung einbüßen. Ihr Aroma kommt bei solchen Gerichten viel besser zur Geltung, wenn kurz vor dem Anrichten ein kleines Stückchen frischer Butter beigegeben wird; Suppen und Saucen werden zum guten vermischen mit dem Schneebesen geklopft, Brat- oder Röstkartoffeln rührt man, nachdem sie bereits schön angebraten sind, nach Beifügen eines Stückchens frischer Butter auf dem Feuer nochmals gründlich um.

Um über die erwünschte Zusammensetzung eines Mischfettes im Klaren zu sein, stellt man sich am besten ein solches selbst her. Eine Mischung bereitet aus gleichen Teilen Schweinefett, Kokosnußfett und ausgekochter Butter ist vorzüglich und läßt sich für alles verwenden. Das Kokosnußfett hat ganz geringen Eigengeschmack und nimmt in der Mischung den Geschmack der Butter an; der ausgeprägte Geschmack des Schweinefettes macht sich dabei kaum bemerkbar; hingegen macht letzteres die Mischung ausgiebiger und läßt sie einen höhern Hitzeegrad erreichen.

Das Schweinefett bezieht man zur Vermeidung einer steigenden Gasrechnung am besten schon ausgekocht. Die Lebensmittelkontrolle sorgt dafür, daß unter spezieller Bezeichnung kein anderes Fett verkauft wird. Es ist auch nicht möglich, im Haushalt das reine Fett aus dem Rohprodukt so gründlich heraus zu bekommen, wie bei maschinellem Verfahren; darum stellt sich der Preis desselben auch verhältnismäßig niedriger und rechtfertigt zugleich die für die Hausfrau sich ergebende Zeitersparnis. Bei der Butter aber werden wir uns von der Güte des Rohproduktes selbst überzeugen und zudem womöglich die günstigste Einkaufszeit — im Frühjahr und anfangs Herbst, wenn das Vieh von den Alpen kommt — ausnützen wollen. Das flüssig gemachte Schweinefett, ebenso das gleicherweise vorbereitete Kokosnußfett und die frisch ausgekochte Butter werden zusammen in die Steinguttöpfe gefüllt und während ihres Erkaltes häufig umgerührt, weil die verschiedenen Fettsorten bei ungleicher Temperatur erstarren; so bleibt die Butter in der Mischung leicht oben auf. Wenn man sehr sparen muß, kann die reine Butter auch nur ein Viertel oder ein Fünftel des Gesamtgewichtes ausmachen.

Neben dem Mischfett leistet ein kleiner Vorrat von reinem Schweinefett gute Dienste. Es eignet sich vorzüglich zur Bereitung von Sauerkraut, Rotkraut, Kohl, Bohnen, besonders gedörrten, wenn nicht Speck damit gekocht wird. Es hebt den kräftigen Eigengeschmack dieser Gerichte vorteilhaft. Eine besondere Beigabe von Schweine- zum Mischfett ist empfehlenswert zum Backen von Rühlein und Croquetten aller Art in schwimmendem Fett. Dieselben Eigenschaften bei etwas feinerem Geschmack weist für solche Zwecke das Olivenöl auf. Dasselbe läßt wegen seinen vollständigern Abtropfens das fertige Gebäck trockener erscheinen.

Im Verbrauch von Fett kann auf mancherlei Weise mit Vorteil ge-

spart werden. Bratensaucen von fettem Fleisch sollen von der Fettschicht auf ihrer Oberfläche befreit werden; dieses Fett eignet sich gut für Suppen und kräftige Gemüse. Von Fleisch mit dichter äußerer Fettlage soll diese zum größten Teil weggeschnitten, zerkleinert und ausgebraten werden, außer wenn sie, wie bei Roastbeef ohne weitere Fettbeigabe zum Braten dienen soll. Speckschwarten sollen nie weggeworfen werden, bevor sie 2—3 Mal in Hülsenfrucht- oder Gemüsesuppen, Rot- oder Sauerkraut oder Dörrbohnen ausgekocht worden sind.

Eine falsche Ersparnis ergibt sich jedoch, wenn zum schwimmend Backen und Braten kleiner Fleischstücke, besonders panierter, anfangs nur spärlich Fett in die Pfanne gegeben wird. Das Gebäck saugt dann mehr davon auf, während bei genügend Fett die Außenseiten rasch froß werden und trocken bleiben.

H.-E.



Wie sollen Gummischuhe und andere Gummiwaren behandelt werden?

(Nachdruck verboten.)

Gummischuhe u. andere Gummiwaren und Kleidungsstücke aus Gummi sind deshalb sehr praktisch und nützlich, weil sie Nässe und Kälte abhalten. Da solche aber im Ankauf teurer sind, als andere Bekleidungsartikel und -stoffe, lohnt es sich wohl, diese Schuhe oder Mäntel aus Gummi so zweckmäßig aufzubewahren und zu behandeln, daß sie sich so lange als möglich gut erhalten und gebrauchen lassen. Gummischuhe werden besonders schlecht behandelt. Viele nehmen sich nicht einmal die Mühe, beim Anziehen mit den Händen oder mit einem Schuhlöffel nachzuhelfen. Da wird mit dem schon halb am Fuß steckenden Überschuh so lange auf dem Boden herumgezerrt und herumgetreten, bis er endlich sitzt. Ob dabei der Gummi verdirbt und Risse bekommt, darauf wird nicht geachtet.

Ganz verkehrt ist es auch, Gummischuhe zum Trocknen auf oder in den

warmen Herd oder Ofen zu legen, da würden sie bald Risse bekommen. Man bringt sie zum Trocknen am besten an einen kühlen, luftigen Ort, nachdem man zuvor mit feuchtem Schwamm oder Lappen den Rot entfernt hat. Gummischuhe dürfen auch nicht mit gewöhnlichem Öl eingerieben werden, weil dieses zwar wohl für kurze Zeit den gewünschten Glanz wieder gibt, aber den Gummi bald angreift und verdirbt; besser ist für diesen Zweck eine Art Lack, der besonders für Gummischuhe sich eignet. Sind Gummischuhe ganz durchnässt, fülle man sie mit Sägemehl oder mit trockenem Moos, Heu &c. aus, welche alle Feuchtigkeit an sich ziehen. Nach dem Trocknen reibe man sie mit weichem Lappen ab und wenn man sie eine Zeit lang nicht mehr braucht, stecke man sie in einen passenden Sack oder wickle sie in ein Tuch und bewahre sie bis zum nächsten Gebrauch an trockenem, kühlem Orte auf.

—r.

Haushalt.

Um Magermilch von Vollmilch zu unterscheiden,

gibt es für die Hausfrau ein einfaches, zuverlässiges Erkennungsmittel. Bringt man einen Tropfen Magermilch auf einen Fingernagel, so zerfließt er, ein Tropfen Vollmilch dagegen nimmt eine halbkugelige Gestalt an.

Zeitungsapier als wirksamer Schutz gegen kalte Füße.

Sechs- bis achtfach geschnittene Einlegesohlen aus Zeitungsapier, in der Mitte einmal mit großen Stichen durchgestrichet, erzeugen eine äußerst angenehme Wärme in den Füßen. Selbst bei dünnen Ledersohlen wird die eindringende Kälte ferngehalten. H.

Gefrorenes Obst und Gemüse aufzutauen.

Ein großes Gefäß mit sehr kaltem Wasser stelle man in einen ungeheizten Raum und lege nur soviel gefrorenes Obst oder Gemüse hinein, als eben, nicht aufeinandergelegt, darin Platz findet. Die Oberfläche des Wassers bedeckt sich bald mit dichten Eiskristallen, als Beweis dessen, daß die eingelegten Früchte vom Frost befreit werden und man muß diese am besten mit dem Schaumlöffel immer wie-

der entfernen, bis das Wasser eisfrei bleibt. Die Apfel kocht man nun möglichst bald zu Mus oder Kompott; Weiß- und Rotkohl kann man zum Säuern einschneiden.

Das Schwärzen der Ofentüren

oder Eisenteilen an Ofen wird am besten mit Graphit (in der Drogerie erhältlich) vorgenommen. Man trägt solches mit etwas Wasser verdünnt mit einem Bürstchen auf, läßt trocknen und bürstet dann mit einer andern alten Bürste glänzend. Diese Bürste kann aber zu keinem andern Zwecke mehr gebraucht werden.

Rüche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Pilzsuppe, † Nuchurst, Blumenkohl, Kartoffelstengel, * Apfelpompott mit Schokoladenschäum.

Montag: † Durchgetriebene Kartoffel-Suppe, * Maisklöße, Gemischtes Dörrobst.

Dienstag: * Linsensuppe, * Blutorte, Geröstete Kartoffeln, † Sauerkrautsalat.

Mittwoch: Brotsuppe, * Pichelsteiner Nudeln, † Gebäckene Eier in Tomatensauce, Orangen.

Donnerstag: Restensuppe, * Pikante Rindsleber, Reisbrand, Endiviensalat.

Freitag: Julienne-Suppe, † Holländ. Rabeljau, Kartoffelschnitten, † Schlosserbuben.

Samstag: Gerstensuppe, † Badener Gemüsegericht, † Billige Kartoffelspeise.

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

Koch-Rezepte.

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

Linsensuppe.

400 Gr. Linsen, 3 Liter Wasser, 40 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Salz, nach Belieben ein kleiner Schüßling. Die Linsen werden erlesen, gewaschen und eingeweicht. Sie werden nun mit dem Einweichwasser auf Feuer gestellt und in zwei Stunden weich gekocht. $\frac{3}{4}$ Stunden vor Essenszeit wird eine braune Mehlschweize bereitet, diese und das Salz zugegeben. 10 Minuten vor dem Anrichten gibt man den Schüßling zu. Ist er gekocht, wird er geschält, in feine Scheibchen zerschnitten und in die Suppenschüssel gegeben, 2—3 Eßlöffel Essig darüber gegossen und die Suppe darüber angerichtet. Für 8 Personen.

Pikante Rindsleber.

250 Gr. Rindsleber, die man zuvor einige Stunden in Milch eingelegt hat, wird in daumen-

lange und halbfingerdicke Streifen geschnitten, in Mehl gewendet, in heißem Zwiebelfett (eine kleinwürflig geschnittene Zwiebel in Fett gelb gedünstet und wieder herausgenommen) unter ständigem Rühren auf flottem Feuer gar gedünstet. Darauf $\frac{1}{8}$ Liter kochendes Wasser, 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Snppenwürze, die schon gedünstete Zwiebel und 1 Eßlöffel geriebener Käse beigelegt, alles noch 10 Minuten dünsten lassen und nun erst gesalzen, da sonst die Leber hart würde. Schmeckt vorzüglich zu dick ausgequollenem Reis. F.

Bluttorte. (Bündner Rezept.)

Auf $\frac{1}{4}$ Liter Schweinsblut drei Eßlöffel Mehl, Pfeffer und Salz. Das Mehl wird mit Milch glatt verrührt und dann das Blut beigegeben. Eine Form wird mit Butter ausgestrichen, die Masse hineingefüllt und eine Stunde in mittelwarmem Ofen gebacken.

Pichelsteiner Nudeln.

Ein halber Selleriekopf, 3 Mohrrüben, 1 große Zwiebel, 3 Lauchstengel, 2 Petersilienwurzeln werden durch die Hackmaschine getrieben oder klein geschnitten. Dazu 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie, 1 Teelöffel Paprika und 2 Eßlöffel Salz gegeben und nun alles gemischt, lagenweise mit 375 Gr. in Salzwasser nur halbweich gekochten Nudeln und etwas hellgelb gebratenen Speckwürfeln in eine Form gepackt, wobei Nudeln oben und unten abschließen müssen. Nun gibt man $\frac{1}{2}$ Liter kalte Fleisch- oder Würfelbrühe darüber, schließt den Topf recht fest mit passendem Deckel und kocht das Gericht 1 Stunde auf schwachem Feuer oder 2 Stunden in der Kochkiste nach 20 Minuten Ankochen. Es wird im Topf oder auf flacher heißer Platte gestürzt serviert.

Maisklöße.

$1\frac{1}{2}$ Liter halb Milch halb Wasser, 400 Gr. Mais, 2 Eßlöffel Salz, 100 Gr. Käse, 80 Gr. Fett, 2 Eßlöffel Brösmeli. Man stellt den Mais mit der kalten Flüssigkeit aufs Feuer, bringt ihn unter beständigem Rühren zum Kochen und läßt ihn auf der Seite des Herdes ungefähr 30 Minuten kochen. In einer Pfanne wird Fett heiß gemacht; mit 2 Eßlöffeln, welche man immer wieder ins heiße Fett taucht, werden Klöße abgestochen und diese auf eine erwärmte Platte gelegt. Zwischen jede Lage Klöße kommt eine Lage geriebener Käse. In dem übriggebliebenen Fett werden Brösmeli geröstet und die Klöße damit abgemälzt. Für 8 Personen.

Süßer Haferbrei mit Milch.

Auf 1 Liter Wasser rechnet man 250 Gr. Hafergrüße, die man in der Kochkiste oder auf kleiner Flamme dick ausquellen läßt. Dann füllt man mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch auf und quirlt

tüchtig. Nun läßt man den Brei mit 1 Stückchen Zitronenschale, 1 Prise gestoßenen Zimt und einer Nelke, aus der man die Blüte gebrochen, sowie dem nötigen Salz noch eine Viertelstunde unter öfterem Rühren langsam kochen. Vor dem Auftragen süßt man nach Belieben mit Zucker. Verfeinern kann man das Gericht noch mit einem Stückchen frischer Butter.

Apfelkompott mit Schokoladeschaum.

Es werden Äpfel geschält, halbiert, ausgekernt und mit Wasser, Zucker und Zitronenschale weich gekocht. Sie werden auf eine Porzellanplatte gelegt, eine dicke Lage eingemachte Himbeeren darüber gestrichen oder eine Lage aufgequollener Sultaninen oder Rosinen darauf gefüllt. Nun wird der Schnee von 3—4 Eiweiß steif geschlagen, Zucker und ziemlich viel geriebene Schokolade darunter gemengt, die Masse zusammen 15 Minuten gerührt, über die Früchte gestrichen (in der Mitte viel dicker als an den Seiten) und in 10 Minuten im Ofen aufgezogen.

M. Rammelmeyer, „Veget. Küche“.

Kartoffel-Hefe-Gugelhopf.

Man gibt 400 Gr. Mehl in eine erwärmte Schüssel, dazu 250 Gr. kalt geriebene Kartoffeln und mischt dies mittelst einer Gabel. Dann macht man in der Mitte eine Vertiefung, gibt 3 Eßlöffel Mehl hinein, zerbröckelt 30 Gramm Hefe darauf, rührt dies mit $\frac{1}{2}$ Tasse lauwarmen Milch zu einem Teiglein und stellt die Schüssel an einen warmen Ort, bis das Teiglein um das Doppelte aufgegangen ist. Inzwischen zerquirt man 150 Gr. Zucker, 4 Eier und 150 Gr. flüssige Butter mit einer abgeriebenen Zitronenschale, rührt dies langsam zu dem Hefeteiglein und dem übrigen Mehl und Kartoffeln, gibt eine Prise Salz dazu und Milch, bis der Teig schön weich ist. Er muß gut gearbeitet werden, darf aber nicht zu flüssig sein. Zuletzt fügt man 100 Gr. Weinbeeren oder Rosinen bei, füllt die Masse in eine mit ausgekochter Butter bestrichene und mit Brosamen bestreute irdene Gugelhoppfform zu $\frac{3}{4}$ Höhe ein und stellt diese an einen warmen Ort. Bevor die Form ganz voll geworden ist, stellt man sie in den Ofen und backt sie ca. 1— $1\frac{1}{2}$ Stunden. Der Gugelhoppf wird erst etwa 1 Stunde nach dem Backen gestürzt. S. Senn, „100 Kartoffelspeisen“.

Randierte Kastanien als Dessert.

Man röste außerlesene Kastanien in einer Kaffeetrommel oder Pfanne, bis die Schalen springen, schäle sie sorgfältig, daß sie ganz bleiben, stecke je 6—8 Stück auf feinen Draht und tauche sie in braunen Sirup, der von 100 Gr. Zucker in $1\frac{1}{2}$ Glas Wasser gekocht wurde. Lasse die Kastanien etwas damit anziehen und

dann auf einer Schüssel erkalten. Am besten trocknen sie an einem luftigen Orte.

W. Brandenburg, „Harnsäurefreie Kost“.

Gesundheitspflege.

Die Diät und das Fasten.

Aus dem, was wir essen und trinken, baut sich der Körper auf; wenn wir eine Krankheit heilen wollen, kann es nicht gleichgültig sein, was für eine Nahrung wir zu uns nehmen, sie muß einfach, reizlos, unverkünstelt sein und was roh zu genießen ist, soll nicht erst gekocht werden. Am wichtigsten beim Essen ist das gute Kauen und die Mäßigkeit. Eine große Einfachheit und Mäßigkeit im Essen und Trinken schützt am meisten vor jenen Krankheiten, die Herz und Lunge angreifen und gerade anscheinend kräftige Menschen im besten Alter dahinraffen. Nicht die Menge des dem Körper Zuführten wird ihm nutzbar, sondern der Teil nur der Nahrung, den er lebendig machen, in eigene Körpersubstanz verwandeln kann. — Zu unsern Heilmitteln zählt auch das Fasten. Es gibt dem Körper Gelegenheit, sich gründlich zu reinigen. Viele Ärzte haben mit Fastenkuren bedeutende Erfolge erzielt und wer sich darüber genauer orientieren will, der möge das hübsche Schriftchen von Dr. Riedlin in Freiburg i. B. über Fastenkuren und Lebenskraft lesen. Während des Fastens zehrt der Körper an den lockersten und jüngsten seiner Bestandteile. Ein sehr lockerer Bestandteil ist das überschüssige Wasser. Als zweites kommt das auch zum großen Teile mit Wasser versetzte Fett an die Reihe, das sieht man am Abmagern der Fastenden. Weiters werden aber auch die jüngsten und dem Körper eigentlich fremdartigen Säfte und Gewebe, das heißt die durch Krankheit entstandenen aufgezehrt; Ablagerungen, Ausschwüngen, Entzündungstoffe lockern sich, lösen sich, werden vom Blute verdaut, sie sind ja alle, auch wenn sie Jahre alt sind, jünger als der Körper selbst. Daraus erklärt es sich, daß angeborene Krankheiten oder in frühesten Jugend erworbene durch eine Fastenkur nicht zu heilen sind, auch die Fastenkur kann nicht zaubern oder Wunder wirken, sie kann nur die im Menschen vorhandene Lebens- und Heilkraft zu ihren höchsten Leistungen bringen, was andere Kuren vielleicht nicht gekonnt hätten. Das Überwachen und Leiten einer Fastenkur ist oft schwierig, man sollte auch nie jemanden zu einer solchen überreden, der nicht aus eigener Einsicht sie verlangt, denn die Einschmelzung und Ausscheidung der Krankheitsstoffe verursacht leibliche und seelische Krisen. Aus „Wie heilen wir unsere Frauenleiden?“

□

Krankenpflege.

Verstauchungen.

Unter Verstauchung versteht man eine Zerrung und teilweise Zerreißen der Gelenkbänder, welche aber keinen so hohen Grad annimmt, daß die Gelenkenden der Knochen aus ihrer Lage kommen. Die Ursachen derartiger Verstauchungen entstehen durch Stoß, Fall und namentlich, wenn sie die unteren Gliedmaßen betreffen, durch ungeschickte Bewegungen und Fehltritte und dergleichen. Bei Verstauchungen wird man keine wesentliche Formveränderung der Gelenke beobachten, sondern nur eine geringe Schwellung durch den damit verbundenen Bluterguß. Daneben ist die Bewegung verhindert oder aufgehoben, und bei Versuchen, das verstauchte Glied zu bewegen, entstehen ebenso wie bei der Berührung desselben lebhafteste Schmerzen. Die Behandlung der Verstauchungen besteht in einer zweckmäßigen Lagerung des verstauchten Gelenks, in vollkommener Ruhe und in der Anwendung kalter Umschläge. Dr. E.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Ausschreien der Kinder im Schlafe,

ein Beweis stark gestörter Nachtruhe derselben, kann verschiedene Ursachen haben. Oft ist nur schlechte Lage die Veranlassung dazu, sodaß es mit Veränderung derselben verschwindet. Vielfach trägt auch zu voller Magen, bei zu spät eingenommener Mahlzeit zur nächtlichen Unruhe der Kleinen bei. Auch ein warmes Lager kann Angstzustände des Kindes erzeugen. Man Sorge deshalb für Abstellung der Fehler und lege dem unruhigen Kinde einige Zeit lang jeden Abend einen feuchten Leibumschlag an. Man Sorge auch für reine Luft im Schlafzimmer, nicht selten sind Störungen der Nachtruhe auf den Uebelstand der geschlossenen Fenster zurückzuführen. E.

Gartenbau und Blumenkultur.

Blühende Pflanzen

aus Gewächshäusern, die in unsern Wohnräumen rasch welken, haben in der Regel durch unrichtigen Standort oder zu niedrige Temperatur gelitten. Werden sie auf das Fensterbrett gestellt, so erkälten sich nicht selten die Wurzeln durch die unter dem Fensterrahmen einströmende kalte Luft. Um dies zu verhüten, stellt man die Pflanzen auf ein Fensterbänken und verstopft die Fensterritzen gut. In

sehr kalten Nächten schiebt man zwischen Fenster und Pflanze noch ein Stück Karton, um eine zu starke Abkühlung während der Nacht zu verhindern. =e.

Tierzucht.

Vogelschutz.

Niemand sollte im Januar die hungernden und frierenden Vögel vergessen. Kleine Futterhäuschen sind so leicht aus einem Zigarrenkistchen oder dergleichen herzustellen. Mit ein wenig Lannenreisig gedeckt, bieten sie Schutz gegen Schnee und Regen. Man gebe keine feuchten Brotkrumen, die oft den Tod der armen Vögel bewirken, sondern nur gut gedörrte. Man kann sich auch ganz billige Futterbomben selbst herstellen, die für mehrere Tage ausreichen, indem man eine schmale Blechbüchse oder ein Glas mit Hanffamen, zerkleinerten Nußkernen, ausgehülsten Bucheckern, Sonnenblumenkernen, alten Sämereien, getrockneten Vogelbeeren &c. &c. durcheinander gemischt, zu dreiviertel füllt, dann billigstes Fett, das jedoch nicht ranzig sein darf, flüssig macht, darein gießt, umrührt und erkalten läßt, bis der Inhalt fest ist. Hierauf stellt man das Gefäß einige Minuten in warmes Wasser und stürzt dann den Inhalt der Büchse, der nun einen festen Klumpen nahrhafter Futtermittel für die Vögel bildet, an dem sie tagelang knabbern können. Auch leere Nußschalen, mit etwas Fett ausgefüllt, Käserinden oder Speckschwarten zerkleinert, angefaulte Äpfel &c. bilden ein beliebtes Vogelfutter. U. W.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Sie tun am besten, sofort nach der abendlichen Rauchstunde des Hausherrn — oder sind es deren zwei oder drei? — Durchzug zu machen und sofort alle Aschenreste und angebrannte Zigarren aus dem Zimmer zu entfernen. Diese Vorsichtsmaßregel verhindert wenigstens teilweise das Festsetzen des **Sabatgeruchs** in die Möbel — sofern solche gepolstert sind. Freilich, den Sabatgeruch in den Kleidern, der mir persönlich ganz unerträglich ist, bringt man nicht so leicht weg, wenn man stundenweise in der Sabatmosphäre sich aufhalten muß. Da hilft nur gründliches Auslüften während der Nacht. Muß aber wirklich geraucht werden? Ich verstehe diese egoistische Gewohnheit so mancher Männer nicht, die um zu genießen, Frau und Kinder zwingen, die Stunden des Zusammenlebens in einer raucherfüllten Atmosphäre zuzubringen!
Leserin.

2. Ich hörte kürzlich von einer **Zentralheizung** vom Kochherd aus, die sich sehr zu bewahren scheint, weil sie gut und sparsam heizt und eine gleichzeitige Verwertung der Rohlen für die Kocharbeit ermöglicht. Sie erfahren die Adresse des Fabrikanten gewiß durch ein Dfengeschäft. =e=

3. Aus Erfahrung kann ich nicht reden — hörte aber einmal, daß Töpfe, die **Wasserglas** enthielten zu Konservierungszwecken, nicht mehr gut für die Aufbewahrung von Lebensmitteln Verwendung finden können. E.

4. Wie ich meinem Gartenbuch für Anfänger entnehme, werden die **Crocuszwiebeln** im September 6 Cm. tief gesetzt. Sind die Blätter im Mai abgestorben, so schneidet man sie weg. Man kann aber die Zwiebeln jahrelang im Boden lassen. Auch Tulpenzwiebeln kann man nach dem Abblühen im Lande lassen. Die meisten andern Blumenzwiebeln werden im September eingepflanzt. Die Hyazinthen bringt man nach dem Abblühen auf ein besonderes Beet und setzt sie dann für den Frühlingsflor im Herbst wieder an Ort und Stelle. Weitere Auskunft erhalten Sie gewiß durch jeden Gärtner. J.

Fragen.

5. Wer gibt mir ein paar gute, schnell zu bereitende **Äpfelgerichte** an? In diesem Winter faulen die Äpfel sehr schnell; ich möchte sie deshalb entsprechend rasch aufbrauchen. Hausfrau.

6. Womit kann man den **Morgentkaffee**, der so wenig Nährwert besitzt, gut ersetzen — für Kinder und Erwachsene? Ich wäre dankbar für Ratschläge von verschiedenen Seiten. Hausmütterchen.

7. Welches Buch gibt Aufschluß über Namen und Qualität der verschiedenen **Kleiderstoffe** und sagt uns Frauen, was zu unserem Haar, unserer Figur am besten paßt? Für gute Auskunft dankt Unwissende.

8. Wie kann man den **Gasverbrauch** selbst kontrollieren? Warum geben einem die Kontrolleure nicht Auskunft — es läge doch im beidseitigen Interesse? Hausfrau.

Die

Samenhandlung G. Landolt, Wallisellen

stellt sich rechtzeitig wieder in den Dienst der Gartenbau treibenden Hausfrauen und erleichtert ihnen durch ein übersichtliches Verzeichnis der Sämereien, Gartenbau-Werkzeuge &c. bester Qualität die rechtzeitige Bestellung von Garten und Feld.