Grundzüge der Haushaltungslehre

Kühn, Elise

Leipzig, 1912

Haushaltungs-Lehre

von

Elise Kühn.

Preis 1 Mark.

1 Gewichtstheil Eiweiß, 1/2 Gewichtstheil Fett
5 " Kochsalzgehl. 1/2 " Mineralsalze sind
Eisen Mgr.

Maria Weber.

Grundzüge

der

Haushaltungslehre

als

Leitfaden für den Unterricht in öffentlichen und privaten Haushaltungs- und Fortbildungsschulen, sowie zum Selbstunterricht

bearbeitet von

Elise Kühn,

ehemals Vorsteherin der Haushaltungsschule der Badischen Anilin- und Soda-Fabrik in Ludwigshafen a. Rh.,
jetzt Inhaberin des staatl. konz. Hauswirtschaftlichen Instituts, Nassau a. d. Lahn.

8. unveränderte Auflage.

30.—40. Tausend.

Motto: „Schüre die Flamme am häuslichen Herd,
Sorge, daß keiner im Haus was entbehrt;
Wird dir ein eigener einst beschert,
Bist du wohl solchen Glückes dann wert."

OTTO NEMNICH
VERLAG
LEIPZIG
1912.

Druck von Ph. Rohr
(Inh. Emil Rohr),
Kaiserslautern.

Vorwort zur 1.—8. Auflage.

Von Anfang meiner Tätigkeit an, die ich im Jahre 1891 als Lehrerin der 1. städtischen Haushaltungsschule Deutschlands in Pforzheim in Baden begann, war mir der Mangel eines Lehrbuchs für diese Verhältnisse fühlbar. Im Jahre 1898 entstand dann auf Grund meiner gesammelten Erfahrungen vorliegendes Büchlein, ursprünglich nur bestimmt für die Haushaltungsschule der Badischen Anilin- und Soda-Fabrik in Ludwigshafen a. Rh., deren Leitung mir damals anvertraut war. Ermutigt durch gute Freunde wagte ich es, damit in die Öffentlichkeit zu treten, in der Hoffnung, damit auch anderen Haushaltungsschulen zu nützen.

7 Auflagen sind vergriffen, die 8. ist druckfertig, und darin liegt wohl der Beweis, daß die „Haushaltungslehre" freundliche Aufnahme gefunden und sich brauchbar erwiesen hat. Es war stets mein Bestreben, den Bedürfnissen der Zeit und allen erfüllbaren Wünschen bei den notwendig gewordenen Neuauflagen Rechnung zu tragen, ohne den Charakter des Buches zu beeinträchtigen. So erscheint es auch jetzt stilistisch verbessert und sorgfältig in allen Teilen geprüft, um sich zu den alten Freunden neue zu gewinnen.

Von dem Diktieren der Kochrezepte kam man mehr und mehr ab, da die dazu nötige Zeit nützlicher angewandt werden konnte; deshalb habe ich mich entschlossen, der „Haushaltungslehre" die für einfache Verhältnisse nötigsten Kochvorschriften anzufügen, womit ich zugleich einem mehrfach geäußerten Wunsch nachkam. Da sich das Büchlein in Nord und Süd gleich gut eingebürgert hat, habe ich die Rezepte so gewählt und gefaßt, daß sie für die weitesten Verhältnisse brauchbar sein dürften. Sie bestehen des knapp bemessenen Raumes wegen zum Teil aus Stamm- bezw. Sammelrezepten. Die Aufnahme von Provinzialgerichten mußte aus naheliegenden Gründen unterbleiben.

Mein Verleger, Herr Otto Nemnich, Leipzig, war stets bemüht, der „Haushaltungslehre“ durch eine entsprechende Ausstattung zu einer freundlichen Aufnahme zu verhelfen. Er hat es jetzt noch möglich zu machen gesucht, ohne den ohnehin niedrigen Preis zu erhöhen, der vorliegenden 8. Auflage außer den Kochrezepten noch einige Blätter weißes Papier beizufügen, um die Sammlung der Kochrezepte nach Wunsch zu ergänzen, was gewiß dankend anerkannt werden wird.

Mit der Bitte an meine verehrten Kolleginnen nah und fern, mir auch ferner durch Winke und Ratschläge an der Verbesserung des Buches freundlich mithelfen zu wollen, verbinde ich den aufrichtigsten Dank an alle die, welche es bis jetzt schon taten.

Möchte sich das Büchlein stets weiter dienstbar erweisen zum Wohl unseres weiblichen Geschlechts.

Nassau a. d. Lahn, im Oktober 1911.

Elise Kühn.

Inhaltsverzeichnis.

Ausbildung des Mädchens für seinen Beruf als Hausfrau.

Jedes Mädchen soll sich nach der Schulentlassung vor allem seinem eigentlichsten Beruf, nämlich der Haushaltung, widmen, da es, selbst wenn es eine andere Beschäftigung zum Erwerb ergreift, doch seiner Bestimmung, im Hause zu schaffen und zu wirken, treu bleiben und in jeder Lebenslage imstande sein soll, den an eine Frau gestellten Anforderungen nachzukommen.

Deshalb ist es nötig, daß jedes schulentlassene Mädchen von der Mutter oder in einer Haushaltungsschule in den notwendigen Kenntnissen unterwiesen werde, um befähigt zu sein, einstmals einen Haushalt selbständig leiten zu können.

Die Haushaltungsschule hat also den Zweck, die jungen Mädchen durch Unterricht in der Kunst des Haushaltens für das praktische Leben vorzubilden. Unter Haushalten versteht man die Fürsorge für alle Lebensbedürfnisse einer Familie und das Zusammenhalten des Besitzes, d. h. sparsam zu sein. Gut haushalten können ist die Kunst, die jedes Mädchen zuerst lernen sollte, um seinen schönsten Wirkungskreis im Hause, in der Familie richtig auszufüllen; dieser ist aber ein sehr großer und erfordert viel Übung und Geschicklichkeit in der Verrichtung aller nötigen Haus- und Handarbeiten, als da sind: Kochen, Waschen, Putzen, Nähen, Flicken, Stopfen, Stricken usw. Ein Mädchen muß deshalb beizeiten damit anfangen. Dazu ist nötig: Aufmerksamkeit für alles, was gelernt werden kann, Gewissenhaftigkeit in der Erfüllung der aufgegebenen Pflichten und das Bestreben, sich in allen vorkommenden Arbeiten Geschicklichkeit, sowie einen häuslichen Sinn anzueignen.

Aufmerksamkeit zeigt sich im Interesse für Arbeit jeglicher Art; ein aufmerksames Mädchen wird überall, wo sich Gelegenheit zum Lernen bietet, bestrebt sein, das Gebotene sich zu nutze zu machen; es wird ein offenes Auge haben für alles, was in seiner Umgebung geschieht; es wird sich aber auch bemühen, ungeheißen dort zuzugreifen, wo es Arbeit gibt, oder wo jemandem durch seine Hilfe eine Gefälligkeit erwiesen werden kann. Namentlich älteren Personen gegenüber ist Zuvorkommenheit am Platze; leicht gewöhnt man sich bei dem Bestreben, jedermann gefällig zu sein, daran, einen Wunsch zu erfüllen, ja, ihn von den Augen lesen zu können. Diese Eigenschaft gereicht jedem

jungen Mädchen zur Zierde; es wird sich und andern das Leben dadurch angenehm machen.

Gewissenhaftigkeit wird zur Gewohnheit durch den festen Grundsatz, keine Arbeit gering zu achten, im kleinen, wie im großen aufrichtig und wirklich treu zu sein und stets die Pflicht dem Vergnügen voran zu stellen. Dadurch erwirbt sich ein Mädchen jedermanns Vertrauen, Achtung und Liebe.

Geschicklichkeit in Verrichtung der Arbeit erwirbt man sich vor allem durch Überlegung und durch Übung. Jeder Griff muß bedacht werden, wie er sich am besten und geschicktesten ausführen läßt. Dadurch gewöhnt man sich auch an rasche Ausführung aller Arbeiten und erübrigt manche Stunde, welche wieder zu anderer nutzbringender Beschäftigung verwandt werden kann. Von Anfang an soll man sich befleißigen, jede Arbeit so flink und so gut als möglich zu verrichten, da dann die Handhabung derselben zur Gewohnheit wird.

Bei solchem Bestreben kann ein Mädchen einst eine tüchtige Hausfrau werden; ob es nun seine Kenntnisse und Kräfte am eigenen Herd verwertet oder in fremden Dienst stellt, stets wird es Befriedigung finden in treuer Arbeit für andere.

Glücklich, wer im kleinsten Kreis
Großes zu vollbringen weiß;
Großes aber hat vollbracht,
Wer die Seinen glücklich macht.

Eigenschaften der Hausfrau.

Die Haupteigenschaften einer Hausfrau müssen sein: Fleiß, Reinlichkeit, Ordnungsliebe und Sparsamkeit; nur bei deren Vorhandensein ist es möglich, den Haushalt so zu führen, wie es zum Glück und Wohlergehen einer Familie notwendig ist. Die Pflichten einer Hausfrau erstrecken sich:

1. auf die richtige Zubereitung der Speisen,
2. auf Ordnung in Wohnung und Kleidung,
3. auf sparsames Haushalten und richtiges Verwalten des Geldes,
4. auf die Pflege der Kranken und
5. auf die Erziehung der Kinder.

Des Hauses Schmuck ist Reinlichkeit,
Des Hauses Glück Genügsamkeit,
Des Hauses Ehr' Gastfreundlichkeit,
Des Hauses Segen Frömmigkeit.

Zum Fleiß gehört das Bestreben, seine Ehre und Freude in der Erhaltung einer blanken und sauberen Wohnung zu suchen,

nichts auf morgen zu verschieben, was heute getan werden kann, und seine Gedanken ausschließlich auf die Arbeit zu richten, welche man unter den Händen hat. Jeder Mensch ist auf Arbeit und Tätigkeit angewiesen. Gerade bei Mädchen zeigt sich dieser Trieb zum Schaffen schon frühe; wie gern gehen kleine Mädchen der Mutter bei häuslichen Arbeiten zur Hand und freuen sich, wenn sie helfen dürfen. Spielend lernen sie dabei die später für sie oft so wichtigen Arbeiten; es wird in ihnen Lust und Liebe zur Arbeit geweckt, und wenn sie herangewachsen sind, ist es ihnen zur Natur geworden, nie müßig zu stehen. Jedes Mädchen stehe früh auf, eingedenk des Spruches: „Morgenstund' hat Gold im Mund'." Ist es daran gewöhnt, so wird es ihm später als Frau ein Leichtes sein, morgens die Hausarbeit in Ruhe zu besorgen, die Kinder gleich fertig anzuziehen und rechtzeitig zur Schule zu schicken und zu gleicher Zeit die Kleinsten zu beschäftigen oder in die Kinderschule zu bringen. Nie versäume die Hausfrau, sich und die Kinder gleich morgens ordentlich anzuziehen; jede ordentliche Frau sollte soviel auf sich halten, daß sie nie in nachlässiger Kleidung einhergeht; ebensowenig wird sie ihre Kinder schmutzig oder in zerrissener Kleidung sehen können. Das Beispiel und die Ermahnung der Mutter werden die Kinder zur Ordnung erziehen. Bei Zeiten gehe sie an die Besorgung des Essens, damit es des Mittags, wenn der Mann nach Hause kommt, rechtzeitig auf dem Tische steht; sie empfange letzteren, der sich im gemütlichen Heim von seiner Arbeit erholen und durch das einfache, aber kräftige Mahl zur Arbeit neu stärken will, freundlich und mache ihm das Stündchen so angenehm als möglich. Wenn sie von früh bis spät jede freie Minute mit nützlicher Tätigkeit ausfüllt und dadurch manche Mark, die sonst, z. B. für Nähen, Bügeln usw., fremden Leuten bezahlt werden muß, sparen kann, wird sie in trefflicher Weise für die Förderung des häuslichen Wohlstandes sorgen; sie wird sich durch solche Arbeit den Dank des Mannes verdienen und sich fröhliche Gesichter rings umher schaffen. Am Abend nach vollbrachtem Tagewerk kann sie dann der wohlverdienten Ruhe pflegen; sie wird die Wahrheit der Worte erfahren:

„Nach getaner Arbeit ist gut ruh'n;
Wer fleißig ist in seinem Stand,
Den segnet Gott mit milder Hand."

Denn:

„Fleiß bringt Brot, Faulheit Not."

Reinlichkeit und Ordnung müssen im Hause überall und zu jeder Zeit herrschen; dadurch wird die Gesundheit erhalten und das Wohl der Familie gefördert.

Die Reinlichkeit muß sich auf alles erstrecken: auf den Körper, die Wäsche und Kleidung, die Betten, die Wohnräume und ganz besonders auf die Küche, da nach dem Aussehen derselben der ganze Haushalt beurteilt wird.

Jedes Mädchen mache es sich von früh auf zur Gewohnheit, sich gleich morgens sauber zu waschen, zu kämmen und vollständig

fertig anzuziehen. Gar leicht kommt es vor, daß, wenn nicht die Zeit unmittelbar nach dem Aufstehen zum Ankleiden verwendet wird, im Laufe des Tages durch mancherlei Vorkommnisse jede Gelegenheit genommen und das Mädchen dann gezwungen wird, den ganzen Tag in unordentlichem Anzug umherzulaufen und sich vor jedermann zu verstecken. Kann schon aus dem Äußeren des Mädchens ein häufig das Richtige treffender Schluß gezogen werden, so wird, was ebenso schlimm ist, einem aller Appetit vergehen, wenn man eine derartig gekleidete, ungewaschene und ungekämmte Köchin am Herd herumhantieren sieht.

Die Kleidung sei einfach, aber stets rein. Bei der Arbeit werde sie, um möglichst lange so zu bleiben, geschont. Die gleiche Reinlichkeit an Körper und Kleidung ist auch bei den Kindern zu beachten, da es davon häufig abhängt, ob später ordentliche Menschen aus ihnen werden.

Die Kleinen wasche man öfters mit reinem, frischem Wasser und kleide sie sauber; bei den größeren achte man auf die Befolgung dieser Regeln.

Es darf aber auch um der Reinlichkeit willen nicht zuviel Wäsche verbraucht werden, denn diese macht viel Arbeit, kostet viel Seife und der Stoff leidet dabei. Die Leibwäsche wechsele man, da es der Gesundheit zuträglich ist, regelmäßig jede Woche; doch kann man beim Tragen von Kleidern und Schürzen viel sparen, wenn man sich bemüht, die Sachen bei der Arbeit zu schonen. So z. B. ist es nicht nötig, daß man sich bei der Küchenarbeit an den Tisch oder an den Wasserstein anlehnt; unsere langen Arme gestatten uns ganz gut die Arbeit auch freistehend zu verrichten.

Der saubere Zustand der Wohnung wird erhalten durch fleißiges Lüften, Kehren und Putzen; man höre dabei nicht eher auf, als bis aller Schmutz und alle Flecken beseitigt sind. Ebenso wie Zimmer und Gegenstände, sind auch die zur Reinigung benutzten Geräte nach dem Gebrauch wieder vollständig zu säubern. Diese mit Mühe hergestellte Sauberkeit muß man aber auch zu erhalten suchen; man soll sie nicht durch Unachtsamkeit wieder verderben, indem man z. B. nasses, schmutziges Gemüse auf den frisch geputzten Tisch legt oder einen rußigen Topf darauf stellt. Ebensowenig gehört letzterer auf den Boden; denn einmal beschmutzt man sich das Kleid, und dann kann unter Umständen durch den heißen Inhalt desselben ein Kind leicht Schaden nehmen. Weiter lasse man keine Schalen und Abfälle fallen, verschütte kein Wasser und Brennmaterial und putze die beschmutzten Schuhe rein ab.

Gerade in einfachen Verhältnissen muß immer die größte Reinlichkeit herrschen; sie soll hier den Luxus ersetzen und an dessen Stelle das Heim freundlich und behaglich machen.

„Reinlichkeit sei deine Freude,
Sie ziert mehr als Gold und Seide."

Ordnung fordert, daß jeder Gegenstand nur zu dem Zweck benutzt wird, für welchen er bestimmt ist, daß jeder Gegenstand nach

seinem Gebrauch wieder an den richtigen Platz gebracht, und daß jede, auch die kleinste Arbeit, pünktlich und zur rechten Zeit verrichtet wird. Ordnung zeigt sich also im Raum, in der Arbeit und in der Zeit.

„Jedes Ding an seinen Ort und
einen Ort für jedes Ding
macht des Suchens Müh' gering."

Um nun jedes Ding im Hause schnell zur Hand und in Ordnung zu haben, mag nachstehendes zur Beachtung dienen:

Putzgeräte und Körbe gehören an einen bequemen Platz, wo man sie beim Gebrauch schnell erreichen kann; doch dürfen sie nicht so aufbewahrt werden, daß sie gleich ins Auge fallen. Feuerzeug gehört, um vor Kindern sicher zu sein, an einen bestimmten, erhöhten Platz. Feuchte Vorräte, sowie auch Brennmaterial, sind im Keller, trockene auf dem Speicher (Boden) unterzubringen. Speisereste soll man niemals offen umherstehen lassen, sondern in einem Schrank an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahren, damit sie vor Fliegen, Staub und dem Vertrocknen geschützt sind; doch dürfen sie erst nach dem Erkalten in einen verschlossenen Schrank gestellt werden.

Jedes Kleidungs- und Wäschestück muß seinen bestimmten Platz im Schrank oder in der Kommode haben. Schmutzige Schuhe und Kleider dürfen nicht im Zimmer sein, sondern kommen gleich an den zum Reinigen bestimmten Ort, wo die Säuberung vorzunehmen ist. Man halte sich zur ordentlichen Aufbewahrung kleinerer Sachen, Körbchen und Kistchen, z. B. ein Besteckkörbchen, ein Lampenkistchen, einen Nähkasten, ein Arbeitskörbchen für Strick- und Näharbeit, eine Kiste für Flickstoffe, einen Sack für Lumpen und Knochen, die nicht wegzuwerfen, sondern zu sammeln und dann zu verkaufen sind.

Hat man sich daran gewöhnt, alle Dinge im Haushalte stets am bestimmten Platz zu haben, dann wird man jedes Stück auch im Dunkeln sofort finden können.

Das ganze Haus muß zu jeder Zeit in Ordnung sein; in einem unaufgeräumten Zimmer fühlt man sich nicht behaglich. Auch in der Küche sollen an Tisch, Herd, Wasserstein usw. niemals Spuren des Essens zu sehen sein; die Mahlzeit schmeckt noch einmal so gut, wenn der Tisch rein weiß und Herd und Wasserstein recht sauber sind. Deshalb mache es sich jedes Mädchen zur Regel, alle Reste oder Abfälle sofort wegzuräumen.

Ordnung in der Hände Arbeit ist durchaus notwendig, wenn die Arbeit gut und dauerhaft sein soll. Besonders gilt dies vom Nähen, welches, oft nachlässig und unordentlich ausgeführt, eine unhaltbare Arbeit liefert, die bald von neuem mit doppelter Zeit und Mühe getan werden muß. Unordnung und Nachlässigkeit verschlingen Zeit und Geld durch die vielen, dadurch entstehenden kleinen Verluste. Besonders befleißige man sich der Pünktlichkeit bei kleinen Arbeiten, da diese oft gering geachtet, schnell und dann weniger gut getan werden, und doch hängt von der Treue im Kleinen die Treue im Großen ab.

Selbstverständlich gehört auch zur Ordnung, daß kein Kleidungsstück zerrissen ist, und daß die Wäsche und die Kleider des Mannes und der Kinder gut imstande sind; auch hiernach wird die Frau beurteilt.

Ordnung in der Zeit ist nur durch eine genaue Einteilung der Tagesgeschäfte möglich. Die alltäglich gleichen Arbeiten, wie die Besorgung der Zimmer, Lampen usw., sind nach einer bestimmten Regel auszuführen, während das Kochen, die Besorgung der Wäsche, der Ausgänge, der Gartenarbeit u. a. m. jeweils am Vorabend überlegt und eingeteilt werden muß, um zur rechten Zeit fertig zu werden. Besonders seine Ausgänge schränke man soviel als möglich ein, erwäge vorher sorgfältig, was alles auf einem Gang besorgt werden könnte und notiere sich die zur Neige gehenden Vorräte.

Die Tagesarbeit muß morgens zeitig begonnen und ohne Zeitversäumnis nacheinander ausgeführt werden; bei guter Einteilung wird man rasch fertig und findet dann noch Zeit zur Bestellung des Hausgartens — wenn ein solcher vorhanden ist —, welcher Erholung und Freude bietet und manchen Pfennig, der sonst zum Markte getragen werden müßte, im Hause zurückhält. Die erübrigte Zeit kann man auch zur Ausübung eines mit willkommenem Nebenerwerb verbundenen Berufsgeschäftes verwenden; daneben endlich wird sich noch manche Mußestunde finden, welche der Erholung oder den Kindern gewidmet werden kann. Vor allem hüte man sich, vielerlei zusammen anzufangen, da gewöhnlich nichts recht wird; man mache eine Arbeit nach der andern recht und gut und vollende die begonnene möglichst noch am selben Tage.

Wie man sich nun für jeden Tag die Arbeit einteilt, so ist es auch gut, die an den Wochentagen regelmäßig wiederkehrenden Arbeiten etwa nach folgendem Plan vorzunehmen: Montag wird Wäsche eingeweicht und eingeseift, Dienstag gewaschen und gebleicht, Mittwoch getrocknet und gelegt, Donnerstag gebügelt und geflickt, Freitag Schlafzimmer geputzt, Wäsche und Kleider ausgebessert, Samstag geputzt, Ausgänge besorgt und für den Sonntag vorgearbeitet. Auch in Rücksicht auf das Geschäftspersonal, dem die Sonntagsruhe sehr nötig ist, sollen die Einkäufe am Vorabend besorgt werden. Der Sonntag soll ein Ruhetag sein für alle, an dem man auch die Zeit zum Kirchgang finden soll, denn:

„Der Sonntag regieret die Woche."

„Willst du dein Haus in Wohlstand sehn,
Laß unnütz nichts verloren gehn."

Vernünftige Sparsamkeit ist die Grundbedingung zur Führung eines glücklichen Hauswesens. Sie besteht in der Kunst, mit den vorhandenen Mitteln auszukommen, d. h. Einnahmen und Ausgaben in das rechte Verhältnis zu bringen und darin zu erhalten, unnötige Ausgaben zu vermeiden und etwas zu erübrigen für die Zeit des Alters oder der Not.

All dies kann aber nicht durch Belehrung allein gelernt, sondern muß durch Übung zur Gewohnheit werden. Die Frau kann bei Führung eines Haushaltes an barem Gelde nicht viel ins Haus bringen, sondern hat nur das durch den Fleiß des Mannes erworbene Geld zu verwalten. Da die meisten Ausgaben durch ihre Hand gehen, muß die Verwaltung mit Treue und Überlegung geschehen; hängt doch in vielen Fällen das Lebensglück einer Familie von der rechten Sparsamkeit ab. Letztere muß nun im Hause hauptsächlich an Kleinigkeiten geübt werden, weil jeder Tag dazu öfter Gelegenheit bietet, als zum Sparen an großen Dingen. Von einer Frau, die diese Sparsamkeit nicht kennt, sagt das Sprichwort mit Recht, daß sie in der Schürze mehr forttragen kann, als der Mann mit dem Wagen hereinführt. Man gewöhne sich daran, alle Kleinigkeiten zu beachten; wenn man es recht überlegt, wird man zugeben müssen, daß der ganze Haushalt aus Kleinigkeiten zusammengesetzt ist. Durch stetes Nichtbeachten solcher Kleinigkeiten kann man einen Haushalt zugrunde richten, während Achtsamkeit und Beharrlichkeit reichen Lohn bringen. Ein Schaden von 10 Pfennigen im Tag macht 36.50 ℳ im Jahr, und wo die Nachlässigkeit erst einmal eingerissen ist, da bleibt es wohl nicht bei 10 Pfennigen im Tag. Ein Mädchen soll in all diesen Dingen von früh auf ans Sparen gewöhnt sein durch das Beispiel im Elternhaus, in welchem kein Pfennig unnötig ausgegeben wurde, wo die Eltern darnach strebten, das Erworbene durch emsigen Fleiß zu mehren, wo die Mutter das Kleine achtete und nichts verderben ließ und keine Mühe und Arbeit scheute, um Ausgaben zu vermeiden. Solche Sparsamkeit im Kleinen ist für ein glückliches Familienleben notwendig; sie läßt in Verbindung mit Ordnung und Fleiß eine sichere, sorgenfreie Zukunft erhoffen. Dies Bewußtsein sparsam zu sein, trägt viel zur inneren Zufriedenheit bei und gestattet manche Lebensfreude, welche in einem leichtsinnig geführten Haushalt unmöglich ist.

Ein glückliches Leben hängt nicht, wie viele oft meinen, von einer möglichst großen Einnahme ab, sondern von der Genügsamkeit, die den Wohlstand fördert und das Wohlbefinden erhöht, leider aber heutzutage so selten zu finden ist. Namentlich in der Jugend kann man sich manches versagen, was im Alter zur Erhaltung der Kräfte notwendig wird. Man kann auch mit einem kleinen Einkommen zufrieden und glücklich sein, wenn man gelernt hat, sich nach der Decke zu strecken, und wenn man bedenkt, daß nicht der arm ist, der wenig hat, sondern derjenige, der viel braucht. Manche Leute sind trotz großer Einnahmen immer in Geldverlegenheit, anderen dagegen fehlt es bei geringen Mitteln niemals am Nötigen. Den ersten Fall findet man häufig in Städten, wo die Gelegenheit zur Befriedigung aller Bedürfnisse so günstig ist, wo der Versuchung zum Kaufen nicht widerstanden werden kann; auf dem Lande dagegen ist häufiger der zweite Fall zu treffen, da sich die Leute mit wenigem begnügen, dabei aber nicht minder zufrieden sind.

„Das wahre Glück ist die Genügsamkeit,
Und die Genügsamkeit hat überall genug.“

Um vernünftige Sparsamkeit zu üben, muß man also außer Ordnung und Fleiß auch Selbstbeherrschung und Willenskraft haben, um der Versuchung widerstehen zu können; andererseits muß man sich aber auch vor übertriebener Sparsamkeit hüten, denn Geiz ist die Wurzel alles Übels.

Zur Sparsamkeit gehört haushälterisches Rechnen. Die Einnahmen, welche aus dem Arbeitsverdienst oder aus dem Erlös für gefertigte Waren bestehen, müssen berechnet und eingeteilt werden; d. h. sie sind mit den Ausgaben, welche durch Anschaffung der zum Leben notwendigen Materialien, wie Lebensmittel, Wohnung, Kleidung etc., verursacht werden, in Übereinstimmung zu bringen.

Die Ausgaben unterscheiden sich:

1. in notwendige, 2. in nützliche, 3. in entbehrliche.

Es ist nötig zu wissen, wie sich die Ausgaben auf die einzelnen Lebensbedürfnisse einer Familie verteilen, wieviel also jährlich, monatlich und wöchentlich im ganzen und für jeden einzelnen Posten ausgegeben werden darf, um alle Ausgaben in ein richtiges Verhältnis zu bringen; das ist bei einer bescheidenen Einnahme keine leichte Aufgabe. Wer richtig haushalten will, muß, wenn er auf einen dauernden, sich gleichbleibenden Verdienst rechnen kann, vor einem bestimmten Zeitraum (¼, ½ oder 1 Jahr) feststellen, welche sicheren Einnahmen und notwendigen Ausgaben er in dieser Zeit zu erwarten hat, und den nicht sicheren Einnahmen die entbehrlichen Ausgaben gegenüberstellen. Dies nennt man den Voranschlag. Die Erfahrung hat gelehrt, der wievielte Teil für Nahrung, Wohnung, Kleidung etc. ausgegeben werden darf; das mag für junge Leute am Anfang der Ehe als Anhalt gelten. Zuerst sorge man stets für alle unvermeidlichen Ausgaben, von denen diejenigen für Nahrung und Wohnung die größten sind; es folgen solche für Kleidung und Steuern. Wenn diese gedeckt sind, ist es weiter Pflicht, an die Tage zu denken, in welchen ein Erwerb nicht mehr möglich sein wird: Beiträge zur Krankenkasse, Altersversicherung; bleibt dann ein Überschuß, so ist dieser als Notpfennig auf der Sparkasse anzulegen.

Die Ausgaben verteilen sich nach dem Jahres-Einkommen etwa folgendermaßen:

Gruppe der Lebensbedürfnisse	900—1200 ℳ Einkommen	1200—1500 ℳ Einkommen
1. Nahrung	50 Prozent	45 Prozent
2. Wohnung	20 „	18 „
3. Kleidung	12 „	15 „
4. Heizung und Beleuchtung	5 „	5 „
5. Steuern, Krankenkasse, Versicherung	5 „	5,5 „
6. Gesundheitspflege und Erholung	2 „	2,5 „
	94 Prozent	91 Prozent
Bei der Sparkasse angelegter Rest	6 „	9 „
	100 Prozent	100 Prozent

Aus dieser Zusammenstellung wird jeder ersehen können, daß es nur durch ordentliches, sparsames Haushalten, bei wirtschaftlicher Tüchtigkeit der Frau und bei Genügsamkeit, auch von seiten des Mannes, möglich ist, mit dem Gebotenen gut auszukommen.

Wer tägliche, wöchentliche oder monatliche Einnahmen hat, muß rechtzeitig an die in größeren Zwischenräumen regelmäßig wiederkehrenden großen Ausgaben denken, wie Miete, Feuerung, Wintervorräte, größere Kleidungsstücke u. a. m. Kann man die Miete wöchentlich oder monatlich bezahlen, so ist dies besser, da so die Ausgabe leichter wird. Es ist zweckmäßig, sich für solche vorherzusehenden Ausgaben das Geld wöchentlich oder monatlich zurückzulegen, damit man nicht in Versuchung kommt, es für andere Dinge auszugeben. Eine zufällige, nicht erwartete Einnahme muß man nie für die laufenden Ausgaben mitverbrauchen, sondern sofort auf die Sparkasse bringen, denn es kommen auch bei einem sorgfältigen Voranschlag noch unerwartete Ausgaben vor, für die dann im schlimmsten Falle der Notpfennig da ist.

An der Nahrung kann gespart werden, wenn man versteht einzukaufen, aufzubewahren, Reste zu verwenden und sie so zuzubereiten, daß die Familie gut ernährt wird. Man ersetze das teuere Fleisch öfters durch Hülsenfrüchte, billige Fische und Mehlspeisen und gebe anstatt Kaffee oder Tee am Abend eine sättigende Suppe (Kartoffel-, Brot-, Weck-, Mehlsuppe oder dergl.), die billiger und gesunder ist. Gerade beim Kochen gilt am meisten die Regel: „Spare, ohne zu entbehren!" Dies ist um so schwieriger, je geringer die Mittel sind. Bei unbeschränkten Mitteln ist es nicht schwer, stets gute Speisen auf den Tisch zu bringen, wenngleich auch hier die Pflicht besteht, das Geld treu und gewissenhaft zu verwalten.

Um an der Kleidung zu sparen, muß das Einkaufen, Anfertigen, Ausbessern und Schonen verstanden werden.

Feuer und Licht lasse man nicht unnütz brennen.

Das Haushaltungsgeld richtet sich nach der Einnahme und beträgt bei einem Jahreseinkommen bis zu 1200 Mark für Nahrungsmittel etwa 50 Prozent, was monatlich 50 Mark ausmacht. Dieses Geld muß die Frau wöchentlich oder monatlich im voraus bekommen, damit sie sich durch Bezahlung vor Schulden bewahrt, bessere Ware bekommt und durch eine zweckmäßige Einteilung und Berechnung den festgesetzten Zeitabschnitt hindurch auskommen kann.

Um diese unerläßliche Sparsamkeit recht üben und über den Verbleib des Geldes Rechenschaft geben zu können, muß in jedem ordentlichen Haushalt ein Haushaltungsbuch geführt werden, in welches alle Einnahmen und Ausgaben gewissenhaft einzutragen sind; es darf im Laufe des Jahres kein Pfennig durch die Hand gehen, von dem man nicht sagen kann, woher er kam, und wo er geblieben ist. Auch kann man daraus ersehen, wie oft für jedes einzelne Bedürfnis etwas ausgegeben wurde, wie groß der Betrag im einzelnen und im Laufe eines bestimmten Zeitraumes war, wieviel eine Ware zu einer früheren Zeit gekostet hat, wieviel Wintervorräte man hatte, worin etwa zuviel ausgegeben wurde

und dergl. mehr. Das Buch mahnt also zur Sparsamkeit und kann als Nachschlagebuch dienen, da man darin immer wieder einen Anhaltspunkt für Zeit, Menge und Preis hat.

Die Buchführung kann man sich auf verschiedene Weise einrichten. Zweckmäßig ist es, wenn nicht die Frau alle Ausgaben bestreitet, daß der Mann das Hauptbuch führt, in welches die Einnahmen, der Voranschlag und die für verschiedene größere Posten, wie Miete, Brennmaterial und das der Frau überwiesene Haushaltungsgeld eingetragen werden, während die Frau ein Haushaltungsbuch über das ihr wöchentlich oder monatlich zugewiesene Haushaltungsgeld führt. Das bekannte Untereinanderschreiben der verschiedenen Ausgaben in fortlaufender Reihenfolge ist, da wenig übersichtlich, nicht sehr empfehlenswert. Dagegen läßt sich ein nach beifolgendem Muster angelegtes Haushaltungsbuch ganz den Verhältnissen entsprechend mit leichter Mühe führen.

Man richtet sich ein gewöhnliches, liniertes Schreibheft am besten in der Weise dafür ein, daß man auf die linke Seite desselben die Ausgaben, wie sie aufeinander folgen, einschreibt und sie dann auf der rechten Seite des Heftes in die dafür bestimmte Rubrik einträgt; so z. B. Anschaffung von Wäsche und Schuhen unter Kleidung; Miete, Tünchen der Küche, Instandhaltung von Möbeln, Betten etc. unter Wohnung und Mobilar; Holz, Petroleum, Spiritus, Lampenreparatur unter Heizung und Beleuchtung; Bäder, Medikamente etc. unter Gesundheitspflege u. s. f. In die vorletzte Reihe kommt die Ausgabensumme, in die letzte die der Einnahmen. Wenigstens zweimal in der Woche sollte man sich davon überzeugen, daß das verausgabte Geld mit dem eingenommenen stimmt. Ist dies nicht der Fall, so ist es meist bei der kurzen Zeit seit dem letzten Kassensturz durch ernstes Nachdenken noch möglich, sich auf die etwa nicht gebuchte Ausgabe zu besinnen, was nach längerer Zeit meist erfolglos ist. Läßt sich ein etwaiger Unterschied auch durch einiges Nachdenken nicht klarlegen, so bleibt nichts anderes übrig, als den Fehlbetrag unter die Ausgaben zu schreiben. Eine unpünktliche Buchführung hat so gut wie keinen Wert, während genau geführte Bücher schon manchmal einen Menschen davor bewahrt haben, einen bar bezahlten Gegenstand oder eine bezahlte Rechnung, deren Quittung verlegt war, zum zweitenmal bezahlen zu müssen. Durch eine so geregelte Buchführung gewinnt man nicht allein einen kleinen Überblick über die Geldverhältnisse, sondern man erspart sich auch die so manches häusliche Glück trübenden Geldverlegenheiten und legt den sichersten Grund zu irdischem Glück und Wohlstand. Am Schlusse eines jeden Monats wird jede Rubrik summiert, welche dann alle zusammen dasselbe Resultat wie die vorletzte Rubrik „Summe" ergeben müssen. Diese muß mit dem vorhandenen Kassenrest die Einnahmesumme ergeben, wenn die Buchführung richtig ist. Der Kassenbestand wird als solcher in die Einnahmerubrik des nächsten Monats übertragen und dann die Buchführung fortgesetzt. Die monatlichen Abschlußsummen müssen beim Jahresabschluß einzeln zusammengerechnet werden, um durch einen Vergleich

mit dem Voranschlag Gewißheit zu erlangen, ob es gelungen ist, diesen einzuhalten, oder ihn anderenfalls nach den gesammelten Erfahrungen zu verbessern.

Das Haushaltungsbuch soll an einem bestimmten, bequem erreichbaren Platz liegen, damit es gleich zur Hand ist; am besten hält man sich für die kleinen Tagesausgaben eine Tafel in der Küche, um darnach jeden Abend in das Buch einzutragen. Regelmäßige, kleinere Ausgaben für Milch, Brot etc. brauchen nicht täglich, sondern können wöchentlich oder monatlich in größeren Zahlen eingeschrieben werden. Das Buch soll reinlich und gewissenhaft geführt werden, weil man es jahrelang zum Nachschlagen aufbewahrt.

Hat die Frau von ihrem Wochen- oder Monatsgeld einmal einen kleinen Überschuß, so verwende sie ihn zur Beschaffung kleiner Vorräte, wie Hülsenfrüchte, Suppeneinlagen u. a. m.; reicht aber das Geld einmal nur knapp, dann entbehre sie lieber etwas, als daß sie Sachen auf Borg entnimmt, denn: Borgen macht Sorgen.

Sinkt die Einnahme, so müssen zuerst die entbehrlichsten Ausgaben eingestellt werden; erst dann ist der fehlende Betrag an der Nahrung zu sparen, da davon die Lebenskraft abhängt; noch weniger kann und darf an Wohnung, Steuern, Krankenkasse etc. gespart werden. Da gilt es nun, zu sorgen und zu überlegen, jeden Pfennig zu Rat zu halten, um redlich auszukommen.

Steigt die Einnahme, so muß man zuerst an Ersparnisse denken, und erst an zweiter Stelle, soweit nötig, an bessere Wohnung, Nahrung, Kleidung und an entbehrliche Dinge.

Für denjenigen, der mehr hat, als er braucht, gilt der Spruch:

„Wer dem Armen gibt, der leihet dem Herrn;
Der wird ihm wieder Gutes vergelten.“

Muster eines von der Frau geführten Haushaltungsbuches.

Datum	Ausgaben September 1910	Nahrung	Kleidung und Wäsche	Wohnung und Mobiliar	Heizung und Beleuchtung	Gesundheitspflege	Kirche, Steuern und Versicherungen	Vergnügungen, Vereine, Zeitungen rc.	Summe	Einnahmen
1.	Kassenrest vom vorigen Monat 2.35, Gehalt 100 ℳ									102.35
	Miete 18.—, Brot 0.50, ½ kg Rindsfett 0.40	0.90		18.—					18.90	
	½ kg Schweinefett 0.80, ½ kg Reis 0.25	1.05							1.05	
	½ kg Rindfleisch 0.75, ½ kg Salz 0.10, ½ kg Zwiebeln 0.08	0.93							0.93	
	1 Docht und Zylinder 0.16, 1½ l Milch 0.30, 1 kg Seife 0.56	0.30	0.56		0.16				1.02	
2.	Glycerin 0.10, Natron 0.05, ½ kg Erbsen 0.15, Wurst 0.40 .	0.55				0.15			0.70	
	Kaminfeger 0.30, 1 l Milch 0.20, Faden 0.10, Schuhe sohlen 1.50	0.20	1.60	0.30					2.10	
	Streichhölzer 0.10, Bier 0.20, Käse 0.25, Steuer für 1. Quartal 2.50	0.45			0.10		2.50		3.05	
	250 g Butter 0.60, für gebügelte Wäsche erhalten 2.25 . .	0.60							0.60	2.25
3.	Trambahn 0.10, 2 Heringe 0.12, 1 l Petroleum 0.20, Brot 0.50	0.62			0.20			0.10	0.92	
	Kraut 0.12, 375 g Hackfleisch 0.68, trockene Wecke 0.20 . .	1.—							1.—	
	½ kg Zucker 0.23, 250 g Kaffee 0.55, ½ kg Malzkaffee 0.25	1.08							1.08	
4.	¼ Ztr. Kartoffeln 0.70, Grünes 0.05, Putzstein 0.10 . . .	0.75		0.10					0.85	
	Salat 0.10, 2½ kg Mehl 0.90, Fußbodenlack 0.85, Arznei 0.65	1.—		0.85		0.65			2.50	
	1 ird. Topf 0.50, 1 kg Äpfel 0.20, 1 Fl. Essig 0.08 . . .	0.28		0.50					0.78	
	1 Schwamm 0.30, Vereinsbeitrag 2.—, Wichse 0.10 . . .		0.10			0.30		2.—	2.40	
	Feuerversicherung 3.—, 2 l Milch 0.40, ½ kg Schweinefleisch 0.80	1.20					3.—		4.20	

Die Wohnung.

„Ein gesundes Heim, dem eine reinliche, sparsame Hausfrau vorsteht, birgt eine Fülle von Behagen, Tugend und Glückseligkeit in sich. Es wirkt veredelnd auf die einzelnen Glieder der Familie, es kann dem Manne durch viele beseligende Erinnerungen, durch die lieben Stimmen seiner Frau und Kinder teuer und traut werden. Ein solches Heim ist eine Stätte, wo der unsterbliche Geist in den Kindern gebildet wird, ein Heiligtum für das Herz, ein Zufluchtsort gegen die Stürme des Lebens, ein süßer Ruheplatz nach des Tages Last und Hitze, ein Trost in Kümmernissen, ein Stolz bei Erfolgen und eine Freude zu allen Zeiten." (Schramm.)

Nicht viele sind in der glücklichen Lage, ein ihren Verhältnissen entsprechendes Häuschen allein zu bewohnen oder gar besitzen zu können. Gewöhnlich wird dieses Ziel, wenn nicht wohlwollende Arbeitgeber, Behörden oder Baugenossenschaften zu niedrigen Preisen solche Einzelwohnungen oder sogenannte Einfamilienhäuser zur Verfügung stellen, erst nach jahrelangem fleißigem Streben und Arbeiten erreicht. Der weitaus größte Teil aller Familien in den Städten ist gezwungen, sich eine Wohnung durch Mieten zu verschaffen. Häufig findet man beim Suchen einer Wohnung Stätten, welche der Luft und des Lichts ermangeln und in sittlicher wie körperlicher Hinsicht nachteilig auf das Familien- und dadurch auch auf das gesamte Volksleben wirken müssen. Ein solcher Ort wird zur Herberge, aber nicht zum Sammelpunkt der Familie, die die Pflanzstätte aller Tugenden sein soll.

Die Aufgabe, eine geeignete Wohnung für die Familie auszuwählen, fällt, da der Mann in der Regel durch sein Berufsgeschäft verhindert ist, häufig der Frau zu und ist keine leichte.

Vor allem frage sie nach dem Preis, der im Verhältnis zum Einkommen stehen muß und ungefähr $^1/_5$ der Jahreseinnahme betragen darf; dies würde bei einer Einnahme von 1000 bis 1200 Mark 160 bis 240 Mark ausmachen. In Städten ist es oft schwierig, für diesen Preis die erforderlichen Räume von wenigstens 1 bis 2 Zimmern und Küche in guter Lage zu bekommen. Kann man im Innern der Stadt keine ausreichende Wohnung finden, so suche man sie in der Vorstadt, wo sie meist billiger und gesunder zu haben ist. Der Besitz eines eignen Hauses hat einen großen sittlichen Einfluß auf die Familie. Man wird finden, daß die Bewohner eines Einfamilienhauses, namentlich wenn es ein Gärtchen besitzt, weit mehr an der Häuslichkeit hängen als die der Mietswohnung. Das macht die Freude am Besitz. Mit dem eignen Haus, und sei es noch so bescheiden, verwächst man innig; es gibt uns ein Gefühl von Sicherheit und Behagen. Und dieses Behagen wird sich jedem mitteilen, der über die Schwelle eines solchen Hauses tritt. Wer es zwar versteht, alle störenden Einflüsse fern zu halten, und am eignen Herd sich und den Seinen das Gefühl des Geborgenseins zu bewahren, der kann auch in der Mietswohnung von seinen vier Wänden sagen: „Mein Haus ist meine Burg"; unbestritten

aber ist dies am leichtesten möglich in der schönsten Art der Wohnung, im Einfamilienhaus.

So notwendig Sparsamkeit im allgemeinen ist, so ist es doch schlecht angebracht, an der Wohnung mehr zu sparen, als durchaus nötig ist; denn sie ist der Mittelpunkt des Familienlebens, und von ihrer Lage und Beschaffenheit hängt das körperliche wie das geistige Wohl der Eltern wie der Kinder ab. Man lege sich daher lieber in andern Dingen Opfer auf, um durch eine gesunde, freundliche Wohnung Doktor und Apotheker zu sparen. Jedes Familienglied wird in solcher Wohnung, besonders wenn sie stets recht reinlich gehalten ist, gerne weilen.

Gesund nennt man eine Wohnung, wenn sie luftig, hell, trocken und geräumig ist; wenn es geht, soll sie nicht zu fern vom Geschäft des Mannes, nicht zu hoch, aber auch nicht zu tief gelegen sein.

Ein kleineres, freigelegenes Haus mit wenigen Bewohnern ist einem großen Haus mit vielen Familien vorzuziehen; in ersterem ist die Luft durchweg besser, und bei Krankheiten ist die Gefahr der Ansteckung geringer; auch werden sich Unannehmlichkeiten zwischen den einzelnen Familien viel leichter vermeiden lassen. Sollte jene Wohnung von der Arbeitsstätte wirklich etwas weiter entfernt sein, so scheue man den längeren Weg nicht, ganz besonders dann nicht, wenn der Beruf eine sitzende Lebensweise fordert. Angenehm ist es, wenn mit der Wohnung ein Stückchen Garten verbunden ist, oder wenn man in der Nähe ein Stück Ackerland pachten kann; die Bebauung desselben gewährt nicht allein viel Freude und Erholung, sondern bringt auch mancherlei Vorteil für den Haushalt.

Am besten, gewöhnlich aber auch etwas teuerer, sind die mittleren Stockwerke. Zu tief gelegene Wohnungen lassen wenig Luft und Licht ein und sind daher dumpf, feucht, dunkel und kalt. Darum nehme man keine Wohnung, an deren Wänden sich feuchte Stellen oder Schimmel bemerkbar machen, sollte sie auch freundlich erscheinen und der Mietzins noch so niedrig sein. Die Wände können zwar mit der Zeit ausgetrocknet werden, indessen werden sie durch den Niederschlag immer wieder feucht. Die Feuchtigkeit verdirbt nicht nur Möbel, Kleider und Geräte, sondern ruft auch verschiedene Erkrankungen, wie Gicht, Rheumatismus, Kopfschmerzen, Blutarmut der Kinder etc., hervor; darum sagt das Sprichwort mit Recht: „Wo die Sonne nicht hingeht, da geht der Arzt hin". Wo die Sonnenstrahlen nicht hineindringen können, da bilden sich bösartige Krankheiten, auch ist da die Gefahr der Ansteckung am größten. Das Hauptschutzmittel gegen ansteckende Krankheiten besteht darin, gesunde und helle Wohnungen zu schaffen. In den Häusern ist die schlechteste Luft immer oben, daher sind auch die Dachwohnungen, zumal sich in ihnen die Hitze des Sommers besonders fühlbar macht, nicht so gesund. Um genügend frische Luft und Licht in der Wohnung zu haben, vermeide man solche in Hinterhäusern, die auf enge, übelriechende Höfe gehen. Ganz besonders gefährlich sind Neubauten, in denen Wohnungen zum Trockenwohnen häufig auffallend billig abgegeben werden. Weil die Wände

noch feucht sind, wird die Luftströmung verhindert; die Räume sind stets kalt, entziehen dem Körper Wärme und sind deshalb ungesund. Das Verdunsten der Feuchtigkeit geht im Sommer schneller vor sich als in den übrigen Jahreszeiten und kann befördert werden durch Heizen bei offenen Fenstern und fleißiges Lüften. Dies ist zu beachten, wenn man gezwungen ist einen Neubau zu beziehen, der noch nicht vollständig ausgetrocknet ist; es sind alsdann Schränke, Betten usw. von der Wand etwas abzurücken; hinter den Bildern ist ein Korkstückchen zu befestigen, damit durch Luftzutritt das Austrocknen beschleunigt und Sporenbildung verhütet wird. In ihrer Größe muß die Wohnung den Verhältnissen der Familie entsprechen, sollte aber immer aus Wohn-, Schlafzimmer und Küche bestehen, da es nur dann möglich ist, die Zimmer abwechselnd zu lüften.

Wenn eine diesen Anforderungen entsprechende Wohnung gefunden ist, liegt es in der Hand der Hausfrau, die Gesundheit und Behaglichkeit der Familie durch gemütliche Einrichtung, richtige Einteilung, gute Lüftung und größte Reinlichkeit zu erhöhen. Auch in den einfachsten Verhältnissen läßt sich mit etwas Geschick die Wohnung zu einem gemütlichen Heim gestalten. Das kleinste Stübchen wird zu einer Stätte des Friedens und des häuslichen Glückes, wenn eine brave Hausfrau dasselbe in Ordnung hält. Von einem solchen Hause wird nicht nur für die Familie, sondern für Volk und Land Segen ausgehen.

Die Ausstattung der Wohnung soll einfach und dauerhaft sein, da sie gewöhnlich für das ganze Leben halten muß. Man nehme daher lieber etwas weniger, aber alles gut; billige Möbel sind wenig haltbar und müssen oft bald durch neue ersetzt werden. Vor allem wähle man gut gearbeitete, starke Stühle und einen feststehenden Tisch, weil diese Stücke viel auszuhalten haben. Bei Kommoden und Schränken achte man darauf, daß sie aus trockenem Holz hergestellt sind; im anderen Falle verziehen sich Schubladen und Türen, werden undicht und lassen den Staub eintreten; auch schließen dann die Schlösser nicht mehr. Bei Anschaffung der Betten sehe man auf gute, reine Federn und starkes Inlet (Barchent), damit die Federn nicht durchstäuben.

Zu einer Einrichtung für Wohn-, Schlafzimmer und Küche wäre bei sehr bescheidenen Verhältnissen etwa folgendes erforderlich:

I. Möbel.

	ℳ
1 Tisch für das Wohnzimmer mit Schublade z. ausziehen	20,—
1 kleiner Tisch für das Schlafzimmer	6,—
6 Stühle à ℳ 3.—	18,—
2 Bettstellen v. Holz od. Eisen à ℳ 15.—	30,—
1 Kommode mit 4 Schublad.	24,—
Übertrag ℳ	98,—

Übertrag ℳ	98,—
1 Kleiderschrank, eintürig, lackiert	22,—
1 Wandbrett mit Vorhang	2,—
2 Vorhangbretter à 50 ₰	1,—
1 Waschständer m. emailliert Geschirr	7,—
1 Spiegel	2,—
1 Wanduhr mit Wecker	6,—
Übertrag ℳ	138,—

Übertrag ℳ	138,—
1 Bank	2,50
1 Küchenschrank	20,—
1 Küchentisch mit Schublade	8,50
Übertrag ℳ	169,—

Übertrag ℳ	169,—
2 Küchenschemel	3,—
1 Anrichte	3,—
Sa. ℳ	175,—

II. Bettzeug und Wäsche.

	ℳ
2 Strohsäcke à ℳ 3,—	6,—
2 Seegrasmatratzen à ℳ 10,50	21,—
2 Kopfpolster v. Seegras à 2,50	5,—
4 Kissen à ℳ 3,50	14,—
2 Deckbetten à ℳ 12,50	25,—
2 weiße Waffelbettdecken à 2,—	4,—
6 Bettücher à ℳ 2,50	15,—
4 Deckbettüberzüge à ℳ 3,75	15,—
8 Kissenüberzüge à ℳ 1,25	10,—
1 Wachstuch für den Tisch	2,—
Übertrag ℳ	117,—

Übertrag ℳ	117,—
2 Tischtücher	4,—
1 Dutzend Handtücher	6,—
6 Küchenhandtücher	3,—
1 Bügelteppich	2,—
1 Bügeltuch	1,—
12 Meter Vorhangstoff fürs Wohnzimmer à 60 ₰	7,20
1 kurzer Vorhang fürs Schlafzimmer	1,20
3 Staubtücher à 25 ₰	—,75
Sa. ℳ	142,15

III. Haus- und Küchengeräte.

	ℳ
1 Kohlenkasten mit Löffel	2,—
1 Feuerhaken	—,40
1 großer Waschtopf	3,60
2 eiserne Töpfe	2,60
1 Kuchenpfanne	—,80
1 Pfannkuchenschaufel	—,40
1 Schmelzpfännchen	—,40
2 irdene Kochtöpfe	—,70
2 steinerne Töpfe	—,70
1 Durchschlag	—,80
1 Salzfaß	—,50
1 Waschschüssel	—,50
1 Seifenbecken	—,30
1 emaillierter Topf	1,20
1 Reibeisen	—,50
1 Küchenmesser	—,25
1 Kartoffelschäler	—,10
1 Kaffeemühle	1,50
3 kleine u. 2 große Kochlöffel	—,30
1 Schöpf- und 1 Schaumlöffel	—,80
1 Wallholz	—,50
1 Kartoffeldrücker	—,30
1 Halblitermaß	—,50
Übertrag ℳ	19,65

Übertrag ℳ	19,65
2 irdene Milchtöpfe	—,40
4 irdene Schüsseln	—,50
1 irdene Platte	—,15
1 Nudelbrett	2,50
1 Kuchenblech	—,50
1 Trichter	—,40
1 Korkzieher	—,20
1 Kaffee- und 1 Zuckerbüchse à 50 ₰	1,—
1 verzinnte Spülschüssel	2,—
1 Spülkettchen	—,15
1 emaillierter Wassereimer	2,25
1 verzinnter Putzeimer	1,40
1 Beil	1,—
2 kleine Krautständer à ℳ 2,—	4,—
1 Suppenschüssel	1,—
1 Fleischplatte	—,50
2 Gemüseschüsseln	—,90
6 Teller à 20 ₰	1,20
6 Tassen à 30 ₰	1,80
1 Salzfäßchen	—,10
6 Gläser à 15 ₰	—,90
1 Wasserkrug (steinern)	—,30
Übertrag ℳ	42,80

Übertrag ℳ	42,80
1 Kaffee- und 1 Milchkanne	2,—
1 Zuckerdose	—,50
1 Besteckkörbchen	—,50
4 Paar Messer und Gabeln à 60 ₰	2,40
6 Eßlöffel à 25 ₰	1,50
6 Kaffeelöffel à 10 ₰	—,60
3 Blechlöffel à 10 ₰	—,30
1 Salatbesteck	—,30
1 Stehlampe	2,30
1 Küchenlampe	1,50
1 Petroleumkännchen	—,50
1 Bügeleisen mit 2 Stählen	4,—
1 Waschzuber	3,—
100 Klammern	—,70
1 Waschseil	2,—
1 Waschkorb	1,50
Übertrag ℳ	66,40

Übertrag ℳ	66,40
1 Marktkorb	1,50
1 Haarbesen mit Stiel	1,40
1 Handbesen mit Schaufel	1,20
1 Schrubber mit Stiel	—,90
2 Wichsbürsten	—,80
1 Kleiderbürste	1,—
1 Seifenbürste	—,40
1 Wassersteinbürste	—,20
1 Ofenbürste	—,30
1 Ausklopfer	—,50
Sa. ℳ	74,60

Zusammenstellung:

Möbel	ℳ 175,—
Bettzeug und Wäsche	„ 142,15
Haus- u. Küchengeräte	„ 74,60
Sa.	ℳ 391,75

So einfach diese Einrichtung ist, so wird sie doch etwa 380 Mark zur Anschaffung erfordern; bei etwas mehr Mitteln könnten noch einige andere Gegenstände, wie ein Handleuchter, ein Wieg- und Hackmesser, eine Küchenwage etc., hinzukommen. Dieses Geld, sowie die persönliche Aussteuer muß natürlich vorhanden sein, ehe an die Gründung des Hausstandes gedacht werden kann. Niemals sollte man sich durch gewissenlose Händler, die ihre Waren unter Vorspiegelung aller möglichen Erleichterungen auf Kredit gegen Abzahlung in Raten abgeben, zu einer vorzeitigen Anschaffung verleiten lassen; gewöhnlich wird der Käufer dabei betrogen; er muß die Ware viel teuerer bezahlen als bei Barzahlung in reellen Geschäften.

Die persönliche Aussteuer, deren Beschaffung in Deutschland auch dem Mädchen zufällt, — und das wird ihr nur durch emsiges Sparen möglich — kann im Laufe der Jahre angeschafft werden, da sie, gleichgültig ob das Mädchen heiratet oder ledig bleibt, doch einmal zur Verwendung gelangt. Es braucht somit vor Gründung des Hausstandes nur die Summe für die Anschaffung des Hausgeräts vorhanden zu sein, und auch hier wird, wenn das Mädchen einen guten Mann bekommt, letzterer hilfreich beisteuern. Der Mann hat vor Eingehung der Ehe für sichere Einkünfte zu sorgen; dieselben müssen so groß sein, daß jeder, der zum Haushalt gehört, von dem auf ihn fallenden Teil allein leben könnte. Schuldenfrei soll man also den Haushalt anfangen, damit die rechte Freude am Verdienen und Sparen vorhanden ist. Die Lust am Sparen geht verloren, wenn der Verdienst für das Zahlen von Zinsen und Schulden verbraucht wird. Wer mit Schulden anfängt und im ersten Jahre nur knapp auskommt, kommt wahrscheinlich die folgenden Jahre garnicht aus; es wird hierdurch der Grund gelegt zu Not und Sorge im Ehestand.

So sehr vor der Anschaffung unnötiger Gegenstände gewarnt werden muß, selbst wenn das Geld dazu da ist, so sehr ist zu raten, alles wirklich Nötige anzuschaffen, damit man nicht in die Lage kommt, leihen und verleihen zu müssen; eine ordentliche Hausfrau zieht dabei gewöhnlich den kürzeren.

Hoch hinaus zerstört das Haus,
Rein und klein bewahrt es fein.

Einteilung der Wohnung.

Jede Wohnung hat einen Vorraum, bestehend aus Gang und Treppe oder Vorplatz. Nach dem Zustand dieses Teils der Wohnung wird von Fremden die Hausfrau gewöhnlich beurteilt. An der Haustür oder Treppe soll die nötige Vorrichtung zum Reinigen der Füße vorhanden sein; fehlt diese, oder stehen und liegen Sachen umher, die nicht dahin gehören, so läßt dieses auf einen geringen Ordnungssinn der Hausfrau schließen. Im Hausgang soll kein Putzgerät, kein Besen, Eimer oder dergleichen zu sehen sein. Treppe und Gang müssen in jedem Hause gut gelüftet werden.

Von den übrigen zur Verfügung stehenden Räumen wähle man den geräumigsten und luftigsten zum Schlafzimmer, weil der Mensch im Schlaf tiefer atmet als bei Tage und deshalb mehr gute Luft ein- und verbrauchte Luft ausatmet. Deshalb ist gerade hier für reichliche Luftzufuhr zu sorgen. Wenn irgend möglich, halte man den ganzen Tag die Fenster offen und gewöhne sich daran, auch während der Nacht einen Fensterflügel offen zu lassen. Dies ist nicht schädlich, wie manche meinen, sondern der Gesundheit höchst zuträglich; nur wenn gute Luft im Raume ist, wird man durch den Schlaf gekräftigt und erquickt werden. Häufig hört man Klagen, daß man des Morgens erschlafft aufwache; das hängt gar oft mit der ungenügenden Lüftung oder mit den zu großen und schweren Bettstücken zusammen. Solche Federbetten schließen alle Luft ab, hindern die Ausdünstung und bewirken gewöhnlich einen ermattenden Schweißausbruch. Die Gewohnheit, sich bis über die Ohren mit der Bettdecke zuzudecken, ist ebenfalls nachteilig, denn sie zwingt den Schlafenden, die verbrauchte und verdorbene Luft wieder einzuatmen. Muß man wegen allzu großer Nähe des Fensters letzteres während der Nacht geschlossen halten, so öffne man die ins Nebenzimmer führende Tür und mache dort das Fenster auf. Ein Drittel der Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlafzimmer; darum ist es wohl wert, für gute Beschaffenheit desselben Sorge zu tragen. Muß das Zimmer tagsüber bewohnt werden, so lüfte man morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen gehörig durch weites Öffnen der Fenster. Im Winter ist dies noch dringlicher als im Sommer, weil die Zimmerluft nicht nur durch Menschen, sondern auch durch Lampen und Öfen verdorben wird. Daß blühende Pflanzen, Wäsche, Speisereste etc. niemals im

Schlafraume sein dürfen, ist selbstverständlich. Bei der Einrichtung dieses Zimmers kommt es vor allem auf die richtige Stellung der Betten an; diese sollen nie dicht am Fenster oder Ofen sein; sie müssen so stehen, daß man beim Liegen nicht direkt ins Helle zu sehen gezwungen ist.

Das Wohn-, zugleich Eßzimmer soll vor allem gemütlich sein, da sich die Familie tagsüber darin aufhält und sich behaglich fühlen soll. Hauptsächlich dem Mann und Vater muß das Haus lieb und traut gemacht werden, damit er nach des Tages Last und Arbeit in seinem Heim Erholung und Freude finden und froh sagen kann: „Mein Haus ist meine Welt, in der es mir gefällt." Dann wird er gern den Abend im Kreise seiner Familie zubringen, während ihn sonst Unordnung und Ungemütlichkeit oft ins Wirtshaus treiben, wo er Ersatz sucht für das, was er zu Hause entbehrt. Durch den Wirtshausbesuch wird nicht allein ein Teil der Einnahmen fortgetragen, sondern der Mann wird auch seiner Familie entfremdet, weil das zum Glück der Familie so notwendige Zusammenleben aufhört. Die Frau kann bei etwas Geschick und Sinn für freundliche Ausschmückung ihrer Wohnung mit den geringsten Mitteln das Heim angenehm und behaglich gestalten. Reinlichkeit und Ordnung kosten nichts, sind im Gegenteil die Grundbedingungen eines jeden sparsamen Haushalts; ein Paar weiße, reine Vorhänge an den blank geputzten Fensterscheiben, einige Blumen auf dem Sims, ein hübsches Bild an der Wand genügen, um einen anheimelnden freundlichen Eindruck hervorzurufen. Pflanzen sind nicht allein ein schöner und billiger Zimmerschmuck, sondern auch gesund; abgesehen davon, daß sie Wasser verdunsten und dadurch die Luft frisch und feucht erhalten, atmen sie auch den Sauerstoff, den wir gebrauchen, aus und nehmen dafür die schädliche Kohlensäure auf.

Die Reinigung und Instandhaltung der Wohnung bildet eine Hauptbeschäftigung der Hausfrau. Vor allem gehört zum Reinigen ein regelmäßiges Lüften aller Räume. Die schlechte Luft sammelt sich unter der Decke an, darum muß durch Öffnen der oberen Fensterflügel für Abzug gesorgt und dieser nicht etwa durch unzweckmäßiges Aufhängen der Vorhänge verhindert werden. Im Winter genügt kürzeres, dafür aber öfteres Lüften, namentlich nach jeder Mahlzeit.

Der Zweck der Lüftung wird aber nur dann erreicht, wenn Reinlichkeit mithilft; ohne Sauberkeit keine reine Luft! Der angesammelte Staub und Schmutz muß regelmäßig und gründlich entfernt werden. Dies kann aber durch Kehren allein nicht geschehen, da dabei wieder Staub aufgewirbelt wird, sondern es darf hierbei an Wasser und Seife nicht gespart werden. Die Wände und Fußböden muß man in den Mietswohnungen gewöhnlich nehmen, wie sie sind. Im allgemeinen sind tapezierte Wände den geweißten vorzuziehen, wenn nicht die billigen Tapeten so schlecht wären, und auch durch den Rauch und Dampf im Zimmer, in dem doch manchmal auch gekocht werden muß, verdorben würden. Aus diesem Grund, dann weiter wegen des Ungeziefers, welches sich gern hinter den Tapeten aufhält, und wegen etwaiger Feuchtigkeit sind getünchte Wände besser als tapezierte. Der Fußboden sollte immer geölt sein; es ist eine kleine Ausgabe, die sich

reichlich bezahlt macht, indem dadurch das lästige Bürsten der Böden erspart wird.

Für ein Zimmer von 3½ bis 4 Quadratmetern braucht man 1 kg gekochtes Leinöl, welches ℳ 1.20 kostet, und einen Pinsel für 30 ₰. Für ein schon geölt gewesenes Zimmer genügt die Hälfte. Der Boden muß tags zuvor gut geputzt und vollständig getrocknet sein; hat er Fugen zwischen den Dielen, so sollten diese zuvor mit Glaserkitt zugestrichen werden. Am besten ist es, das Öl erwärmt aufzutragen, da es so am besten einzieht; man lasse den Boden über Nacht trocknen und wasche ihn am andern Tag mit kaltem Wasser ab. Farbe unter das Öl zu nehmen, ist nicht ratsam, weil sich die am meisten begangenen Stellen leicht abtreten und mit Farbe nicht ausgebessert werden können, während bei einfachem Ölanstrich solche Stellen bequem nachgestrichen werden können. Ein solcher Boden braucht dann nur täglich gekehrt und feucht aufgezogen zu werden. Dazu nimmt man reines Wasser, wringt das Putztuch darin aus, schlägt es um den Schrubber und wischt damit bei tüchtigem Aufdrücken der Länge der Dielen nach den Boden auf, ohne ihn aber dabei naß zu machen. Ecken und Ränder des Zimmers müssen besonders mit der Hand ausgerieben werden.

Das tägliche Reinigen der Wohnung geschieht morgens, und zwar zur Vermeidung des Durchzugs bei geöffneten Fenstern und geschlossener Türe. Vor dem Kehren werden Polstermöbel (Sofa) zugedeckt, etwa umherhängende Kleidungsstücke aufgeräumt, Schränke und Schubladen gut verschlossen, damit der Staub nicht eindringen kann, und alle kleinen Möbel, wie Stühle etc. aus dem Wege geräumt, damit die Arbeit gründlich von statten gehen kann. Alsdann wird zuerst mit dem Handbesen der Staub aus den Ecken und unter den feststehenden Möbeln hervorgefegt und nun gekehrt. Beim Kehren streicht man mit dem Haarbesen zweimal über die betreffende Stelle und hebt den Besen jedesmal langsam, damit kein Staub aufgewirbelt wird. Dann wird feucht aufgezogen. Während des Aufziehens setzt sich der Staub und kann nun mit einem weichen Lappen von Möbeln, Fenstersims und -Rahmen, Türen und Bildern entfernt werden. Man schüttele dabei das Tuch öfters zum Fenster hinaus; Vorhänge, Decken und Teppiche sind ebenfalls durch Schütteln auszustauben. Wenn nötig, muß das Wohnzimmer mittags nach dem Essen nochmals aufgeräumt, gekehrt und abgestaubt werden, um den ganzen Tag sauber und geordnet auszusehen.

Im Schlafzimmer ist den Betten besondere Aufmerksamkeit zu schenken, nicht allein wegen ihres hohen Preises, sondern hauptsächlich in Rücksicht auf die Gesundheit. Dazu gehört, daß sie täglich gelüftet werden, zu welchem Zweck man sie am besten gleich morgens auf zwei Stühlen am geöffneten Fenster auseinanderlegt; durch kräftiges Schütteln sind sie locker zu halten, damit sie uns nach vollbrachter Arbeit ein angenehmes Lager bieten, auf dem wir die nötige Ruhe und neue Kraft für den kommenden Tag finden.

Ein Bett kann bestehen aus einem Strohsack und Unterbett oder aus einer Sprungfedermatratze, auch Rost genannt, einer Obermatratze von Roßhaar oder Seegras, dem Bettuch, sowie Deckbett und Kissen von Federn. Jeden Morgen wird der Strohsack durch den Schlitz aufgeschüttelt und das Federunterbett durch starkes Schütteln aufgelockert; bei ersterem muß das Stroh wenigstens zweimal im Jahr erneuert werden. Hat das Bett eine Matratze, so wird diese gewendet, und zwar einen Tag von rechts nach links, den andern von unten nach oben, damit sie sich gleichmäßig abliegt; darüber wird das Bettuch glatt angezogen und auf allen Seiten eingesteckt. Die Kissen werden durch Anfassen an den schräg gegenüberliegenden Ecken gehörig aufgeschüttelt, ebenso das Deckbett, und darnach glatt in das Bett gebracht; hat es im Wohnzimmer seinen Platz, so kann es mit einer Bettdecke überdeckt werden. Nachdem die Betten gemacht sind, wird das Waschwasser ausgeschüttet, und die Schüsseln werden ausgewaschen und ausgetrocknet. Die Reinigung des Fußbodens wie das Abstauben der Möbel etc. geschieht ebenso wie im Wohnzimmer.

Die Treppe wird mit dem Haarbesen gekehrt, welchen man in eine Hand nimmt, während die andere die Schaufel hält, um den Schmutz von jeder Stufe aufzunehmen; das Treppengeländer ist abzustauben. Eine geölte oder gestrichene Treppe soll täglich mit einem feuchten Lappen und reinem Wasser aufgezogen werden. Beim Putzen von Treppen aus ungestrichenem Holz nehme man immer nur soviele Stufen auf einmal vor, etwa 3 bis 4, wie man mit der Hand erreichen kann. Zuerst macht man naß, bürstet dann mit warmem Wasser und Seife und reinigt die Ecken mit einem alten Küchenmesser. Darnach wäscht man ab und reibt mit dem festausgewrungenen Tuch nach.

Außer dieser täglichen Reinigung wird am Ende der Woche, Freitags und Samstags, gründlich geputzt; die Schränke und Wände sind alsdann abzukehren, Vorhänge auszuschütteln, Fenster zu putzen, Teppiche zu klopfen und die Böden gründlich aufzuwaschen.

Des Hauses Schmuck ist Reinlichkeit,
Des Hauses Glück Genügsamkeit,
Des Hauses Ehr' Gastfreundlichkeit,
Des Hauses Segen Frömmigkeit.

Reinigung einzelner Teile der Wohnung beim Wochenputz.

In einem Zimmer nimmt man zuerst die Decken ab, schüttelt sie aus, bürstet sie ab und legt sie, die linke Seite nach außen, zusammen; Teppiche werden zusammengerollt, um im Freien geklopft und gebürstet zu werden. Polstermöbel werden, aber nicht zu stark, geklopft, abgebürstet und zugedeckt; die Vorhänge nimmt man aus den Vorhanghaltern, faßt sie unten mit reinen Händen glatt an und

schüttelt bei offenem Fenster den Staub hinaus. Dann kehrt man Wände und Schränke mit einem reinen Besen ab, holt mit dem Handbesen den Staub aus den Ecken und unter den Möbeln hervor und fegt allen Schmutz gründlich zusammen. Ehe man mit der Reinigung der Fensterscheiben beginnt, hat man die Fensternische, in der sich häufig Spinnweben befinden, sowohl von innen wie von außen mit dem Handbesen auszustäuben. Beim Putzen derselben beginne man stets oben, damit nicht etwa abrinnende Wassertropfen die Arbeit vernichten. Man nehme zum Abwaschen am besten einen angefeuchteten Fensterschwamm oder ein nasses Fensterleder, reibe damit strichweise die Scheiben ab und fahre mit dem letzten Griff in die vier Ecken; den Schluß macht ein sauberes Tuch oder weich geriebenes Zeitungspapier, mittels dessen das Glas hell und trocken gemacht wird. In der Sonne dürfen Fenster nie geputzt werden, da sie blind und fleckig werden. Um solche Scheiben wieder klar zu machen, reibe man sie wiederholt mit frischer Brennessel ab. Spiegel erhalten durch Abreiben mit Spiritus, oder Wasser mit Salmiakgeist vermischt, (1 Liter Wasser und 1 Eßlöffel Salmiak) sehr schönen Glanz. Gestrichene Fußböden werden nur bei der großen Putzerei gebürstet, sonst in der schon früher angegebenen Weise behandelt. Weiße Böden muß man bürsten. Nach dem Kehren entferne man zuerst etwa vorhandene Fettflecke aus den Dielen; durch Aufgießen von Terpentinöl auf die betreffende Stelle, durch Schaben mit einem Messer und rasch nachfolgendes Waschen mit warmem Wasser werden die Flecken in der Regel zum Schwinden gebracht. Veraltete Fettflecke bestreicht man mit einem Brei von Pfeifenerde und Essig, läßt diesen über Nacht darauf, wäscht ihn dann ab und wiederholt das Verfahren so oft bis der Fleck verschwunden ist. Man kann auch abends den Fleck dick mit Schmierseife bestreichen, weißen Sand darauf streuen und am andern Morgen abwaschen. Sind Tintenflecke auf den Boden gekommen, so gieße man so schnell als möglich kaltes Wasser oder Essig darüber und wasche die Stelle solange mit frischem Wasser nach, bis der Fleck beseitigt ist. Durch Anwendung von Salzsäure verschwindet ein Tintenfleck sehr rasch, doch ist bei dem Gebrauch große Vorsicht nötig, nichts an Kleider oder wunde Hände zu bringen, da Salzsäure ein scharfes Gift ist. Zum Putzen des Bodens braucht man Seifenwasser; mit dem Putztuch macht man den Boden soweit naß, als man knieend reichen kann und bürstet dann die Dielen der Länge nach, nicht quer oder rund. Dann nimmt man das schmutzige Wasser auf, indem man das an beiden Enden angefaßte Putztuch darüber zieht und mit reinem Wasser solange nachwäscht, bis der Boden klar aussieht; zum Schluß trocknet man mit dem fest ausgewrungenen Putztuch nach. Hauptsache ist, daß das Wasser möglichst oft erneuert wird. Grau gewordene Fußböden können durch Putzen mit Chlorkalk wieder weiß gemacht werden, doch muß man mit öfters gewechseltem Wasser nachwaschen, um das Zimmer von dem Chlorgeruch zu befreien.

Die Küche und deren Behandlung.

„Ein eig'ner Herd ist Goldes wert;
Ist er auch arm, hält er doch warm."

Von jeder Familie sollte bei der Wahl der Wohnung eine Küche erstrebt werden, da es der Gesundheit und Behaglichkeit Eintrag tut, wenn in einem Raum gekocht, gegessen, gewohnt, vielleicht auch noch geschlafen werden muß. Muß man sich aber aus Not ohne Küche behelfen, oder will man im Winter nicht 2 Feuer unterhalten, dann sollen wenigstens 2 Wohnräume vorhanden sein, deren einer den Kochofen mit dem in seiner Nähe befindlichen Schrank oder Geschirrbrett aufnimmt.

Für die Küche gilt alles, was über Lüftung, Ordnung und Reinlichkeit gesagt ist, ganz besonders, damit die Speisen mit Appetit genossen werden können.

Eine saubere Küche soll die Freude und der Stolz jeder Hausfrau sein. Jedermann macht es Vergnügen, in eine helle Küche hineinzublicken, in der alles blitzblank und reinlich, der Boden trocken ist und alle Geschirre in Ordnung aufgestellt und aufgehängt sind.

Um die Küche immer in gutem Stand zu haben, ist es nötig, daß alle gebrauchten Geschirre so bald als möglich wieder gereinigt an Ort und Stelle gebracht werden, daß niemals Reste und Abfälle umherstehen, und daß Herd, Tisch, Wasserstein, Boden, besonders aber Koch- und Eßgeschirre auf das sorgfältigste sauber gehalten werden. Abfälle entferne man des Geruches wegen gleich aus der Küche, Reste bringe man der Haltbarkeit wegen bald an den dafür bestimmten Platz. Etwas Brennmaterial muß immer in der Küche gehalten werden, Kohlen im Kasten unter dem Herd, Holz im Körbchen neben demselben.

Der wichtigste Gegenstand in der Küche ist der Herd. Am besten sind die sogenannten Sparkochherde, welche so gebaut sind, daß mit möglichst wenig Brennmaterial eine gleichmäßige Hitze in allen Teilen des Herdes erzielt wird, so daß man zu gleicher Zeit auf der Platte kochen, im Ofen braten und im Schiff Wasser heiß machen kann.

Die Anforderungen, die an einen Herd gestellt werden, sowie die Regeln der Behandlung, sind im allgemeinen dieselben, wie bei den Öfen, weshalb alles, was hier gesagt ist, auch für die Zimmeröfen gilt.

Von einem guten Herd verlangt man vor allem, daß er guten Zug hat, da nur dann eine vollständige Verbrennung stattfinden kann; deswegen soll er auch stets frei von Ruß und Asche gehalten werden. Der Rost und die Kochplatte müssen in richtiger Entfernung voneinander sein, d. h. sie dürfen nicht zu nah und nicht zu weit liegen, damit die Flamme flach unter der Platte hinzieht. Der Rost soll

weder zu weit noch zu eng sein; im ersteren Falle fällt Brennmaterial durch und geht verloren, in letzterem fehlt es dem Feuer am Zug. Meist sind auch noch Luftlöcher am Feuertürchen. Vor dem Anfeuern müssen Rost und Aschenkasten geleert und gereinigt werden, wobei die unverbrannt gebliebenen Kohlen in den Kohlenkasten kommen. Die Asche muß immer kalt ausgeschüttet werden, also vor dem Anzünden; durch heiße und glühend ausgeschüttete Asche ist schon manches Brandunglück entstanden. Dann wird das Wasserschiff gefüllt und das Brennmaterial zum Anzünden auf den Rost gerichtet. Man nimmt dazu die Herdringe ab, legt etwas Papier, Späne oder Stroh lose hinein und fügt kreuz und quer fein gespaltenes, trockenes Holz mit einigen dickeren Stücken hinzu, deckt dann die Ringe darauf und zündet das Feuer von vorn an. Sobald das Holz gut angebrannt ist, legt man vorsichtig einige Kohlen darauf, die, wenn nötig, um gut zu brennen, in feine Stücke zerschlagen werden. Manchmal, wenn die Sonne in das Kamin scheint und die kalte Luft in demselben nicht in die Höhe steigen kann, raucht der Herd; in diesem Falle macht man von Spänen, Stroh oder dergl. ein rasches, helles Feuer, welches die Luft im Kamin rasch erwärmt und das Entweichen des Rauches ermöglicht. Nicht genug kann davor gewarnt werden, zum Feueranzünden oder zum Anfachen von erlöschendem Feuer Petroleum zu nehmen, da durch diese Unvorsichtigkeit schon unzählige Brandunglücksfälle entstanden sind. Die Streichhölzer müssen in der Nähe des Herdes ihren bestimmten, erhöhten Platz haben, um vor Kindern sicher zu sein. Mit dem Brennmaterial muß man bei jeder Feuerung sparsam umgehen; es kann dabei viel gespart, aber auch viel verschwendet werden. Alle brennbaren Abfälle übergebe man dem Feuer, wie Kartoffelschalen, getrocknete Gemüseabfälle, Stroh, Papier etc. Holz ist teuerer als Kohlen, weshalb man es nur zum Anzünden und auch dabei nur sparsam verwenden darf; es soll immer trocken sein. Meist wird Tannen- und Buchenholz zum Feuern gebraucht; ersteres brennt leicht und ist deshalb gut zum Anzünden, letzteres ist härter, hält daher länger an und gibt eine größere Hitze, ist aber teuerer. Kohlen sind billiger als Holz und geben die doppelte Hitze, doch setzt sich beim Brand mehr Ruß an, was ein öfteres Ausrußen des Herdes notwendig macht. Empfehlenswert ist es, die Kohlen mit Koks zu mischen, die Hitze ist eine gleichmäßigere und der Brand billiger. Das billigste Brennmaterial, um ein Küchen- oder Zimmerfeuer stundenlang in schwacher Glut zu erhalten, sind die aus gepreßter, erdiger Braunkohle hergestellten Briketts. Auch durch Bedecken der Glut mit angefeuchteter Asche kann, bei gleichzeitigem Abstellen der Luft, das Feuer längere Zeit erhalten bleiben. Ein einfaches Mittel, um erlöschendes Feuer nochmals anzufachen, besteht in dem Auflegen von ein wenig Sägmehl oder Lohkuchen. Ersteres ist in Sägewerken oder ähnlichen Betrieben meist umsonst, letzteres als Rückstand der Gerberei zu billigem Preis zu haben. — Um beim Einkauf von Kohlen etwas sparen zu können, sollte man sie möglichst im Vorrat und zwar im Sommer kaufen, da sie zu dieser Zeit billiger zu haben sind. Kohlen, unter

denen sich viel Grieß befindet, müssen vor dem Gebrauch etwas angefeuchtet werden, damit sie sich zusammenballen und beim Schüren nicht durch den Rost fallen. Das Auflegen der Kohlen aufs Feuer geschehe von oben, das des Holzes von vorn. Sobald die Kohlen durchgebrannt, d. h. glühend geworden sind, stoße man sie auseinander, damit der Brand besser wird. Das Feuer soll den ganzen Rost in einer gleichmäßig flachen Schicht bedecken und braucht nur anfangs, bis der Herd und die Töpfe heiß sind, stark unterhalten zu werden. Dann schließe man, damit das Feuer langsam brenne, die Öffnung an der Tür und dem Aschenkasten; vergesse aber nicht, zur rechten Zeit wieder nach dem Feuer zu sehen, damit es nicht ausgehe. Die Speisen bleiben dabei im Kochen und werden nahrhafter und wohlschmeckender, als wenn sie auf starker Glut übermäßig stark und rasch gekocht werden. In letzterem Falle wird nicht allein ein Teil der Nährstoffe durch den Dampf mit fortgerissen, sondern es liegt auch häufiger die Gefahr vor, daß die Speisen anbrennen. Dies ist ein doppelter Schaden für die Köchin; es ist nicht nur unnötig Brennmaterial verbraucht, sondern die angebrannte Speise ist auch verdorben und muß entweder durch frische Zugaben verbessert und wieder genießbar gemacht, oder durch etwas anderes ersetzt werden, und das kostet Geld und Zeit. Doch auch solch einen Schaden muß man ungesäumt wieder gut zu machen suchen. Vor allem rühre man nie in einer angebrannten Speise, damit nicht der Geschmack des ganzen Gerichts verdorben werde, sondern schütte den ganzen Inhalt in einen anderen Topf, um ihn, wenn nötig, mit neuer Brühe weiter zu kochen. Ein angebrannter Braten wird sofort aus der Pfanne genommen, aus dieser wird der verbrannte Bodensatz entfernt, frisches Fett hineingetan und derselbe unter Zusatz von Zwiebel und Gelbrübe weiter gebraten. Ist der Ansatz an der Pfanne nur dunkel geworden, so hilft etwas Milch oder Rahm.

Je nach der starken oder geringen Benutzung des Herdes und nach der Art des Brennmaterials muß der Herd alle 2 bis 3 Wochen vom Ruß befreit werden. Diese Arbeit nehme man als erste bei der wöchentlichen Küchenreinigung vor, nachdem man zuvor umherstehende Waren und Geräte entfernt hat, um sie vor dem Ruß zu bewahren; auch ist es gut, sich beim Ausrußen ein Tuch um den Kopf zu binden. Der Ruß läßt sich am besten mit einem alten Besen oder Gänseflügel entfernen; zuerst nimmt man die Asche heraus, streicht vorsichtig und langsam den Ruß von Ringen und Platten ab, damit er nicht zerstäubt, und reinigt in gleicher Weise das herausgehobene Wasserschiff. Darnach wird von den Innenwänden, sowie aus der Öffnung des Rohres der Ruß gestrichen, um dann von unten mittelst einer sogenannten Herdkrücke herausgezogen zu werden. Hat man einen Garten, so streut man den Ruß gelegentlich aus, da er den Pflanzen zuträglich ist.

Auch von außen muß der Herd stets blank und sauber gehalten werden, da man nach seinem Aussehen gern die Köchin beurteilt und ein reiner Herd ein Schmuck in der Küche ist. Täglich reinige man die Herdplatte

durch Abkratzen mit einem alten Messer und reibe sie darnach mit einem alten Lappen oder einem Papier ab.

Ist die Platte geschliffen, dann muß sie täglich mit Sand hell gerieben werden, wozu man am besten einen alten Schuh nimmt. Die geschliffenen Teile an den Ofentürchen putzt man mit Asche, Sand oder Schmirgel; Messingstangen und -Knöpfe mit Putzstein oder Putzextrakt. Schwarze Herdplatten müssen wöchentlich 2 bis 3 mal mit Ofenschwärze blank gebürstet werden.

Die Außenwände des Herdes, wie auch das Ofenrohr, können von Zeit zu Zeit beim Putzen mit einer Speckschwarte oder etwas Öl abgerieben werden, wodurch sie Glanz erhalten; etwa einmal im Jahr streicht man erstere mit Ofen- d. h. Spirituslack. Bei jedem Herd muß ein Feuerhaken und eine Feuerschaufel sein; ein mit sauberem Papier belegtes Brett oder ein Küchenschrank nimmt das Geschirr auf. In Häusern, welche mit Gasleitung versehen sind, oder in Städten, welche das Gas zu Koch- und Heizzwecken billiger abgeben, ist die Anschaffung eines Gaskochapparates, namentlich für kleine Familien, sehr zweckmäßig und stellt sich bei sparsamem Verbrauch, besonders unter gleichzeitiger Benützung der Kochkiste, oft billiger als Herdfeuerung. Dabei hat man noch Zeit und Arbeit erspart. Selbstverständlich darf die nötige Vorsicht beim Öffnen und Schließen der Gashähne nicht außer acht gelassen werden, da sonst leicht Feuersgefahr vorhanden ist.

Die Kochkiste.

Die Entdeckung, daß vom Herd genommene Speisen längere Zeit warm erhalten werden können, ist keine neue, doch die praktische Ausnützung dieser Idee fällt erst in die letzten Jahre. Es handelt sich dabei um die Ausnutzung von Kräften, die uns die Natur kostenlos in den schlechten Wärmeleitern (Holzwolle, Heu, Stroh) zur Verfügung stellt. Durch praktische Versuche kam man zu der Erkenntnis, daß die durch Kochen herzustellenden Speisen der andauernden Siedehitze überhaupt nicht bedürfen, sondern daß auch die längere Einwirkung einer von dieser allmählich herabgleitenden Temperatur zum Garwerden der angekochten Speisen genüge.

Auf diesen Erfahrungen beruht die nutzbringende Anwendung der Kochkiste, durch die in vielen Fällen die bisherige, Zeit und Brennmaterial raubende Kochweise überflüssig gemacht wird.

Die Herstellung der Kochkiste ist so billig und einfach, daß jedermann sich selbst eine solche anfertigen kann, da jede gut schließende Kiste, die aus starken Brettern besteht und keine Ritzen hat, sich dazu eignet. Der Deckel ist mit Lederriemen oder Scharnieren zu befestigen und vorn mit einem Verschluß (Haken) zu versehen. Jeder Topf mit gut schließendem Deckel kann für die Kochkiste verwendet werden, doch sind Emailtöpfe besonders zu empfehlen, da man alle Speisen darin

zubereiten kann und dieselben rasch zum Kochen kommen. Namentlich verdienen solche, die mit flachem, eingreifendem Deckel und beweglichen Henkeln versehen sind, des dichtesten Verschlusses wegen, vor allen anderen den Vorzug. Die Kiste kann man nach Belieben oder Bedarf für einen oder mehrere Töpfe einrichten, welche neben oder aufeinander gesetzt werden können, falls man Töpfe mit flachen Deckeln hat.

Für eine Kochkiste mit 2 Töpfen von je 2 l Inhalt (18 cm Durchmesser und 15 cm Höhe) ist eine Kiste von etwa 30 cm Höhe, 55 cm Länge und 30 cm Breite zu wählen. Man legt zuerst auf den Boden derselben eine 5—6 cm hohe, festgestampfte Schicht des Füllmaterials, (Holzwolle oder dergl.) das je feiner, desto besser ist; stellt sodann die dazu bestimmten Töpfe hinein, sodaß zwischen denselben und den Wänden ein 4—5 cm breiter Zwischenraum bleibt. Die Zwischenräume stopft man so dicht als möglich mit Füllmaterial aus; je dichter die Schicht, desto sicherer der Erfolg. Die Töpfe müssen bequem herausgenommen und wieder hineingestellt werden können, ohne daß die Füllung verschoben wird. Aus diesem Grunde, um die Wirkung der Kiste zu erhöhen, überdeckt man die mit Holzwolle ausgestopfte Kiste mit einem wollenen oder dicken baumwollenen Stück Stoff (Molton). Für die Vertiefungen macht man, von der Mitte ausgehend, passende Einschnitte in der Art hinein, daß die sich dadurch bildenden Stoffzacken die Höhlung auskleiden. Das Aufeinanderstellen mehrerer Töpfe geht am besten, wenn man sich einen Zylinder aus Pappdeckel macht, diesen auf die untere Holzwolleschicht aufsetzt und dahinein die Töpfe stellt. Der Raum zwischen Außenwand und Zylinder soll ebenfalls 4—5 cm betragen und ist gut auszufüllen. Solche Behälter können auch tragbar zum Warmhalten von zu Hause mitgenommenem Essen gemacht werden. Zum Bedecken der Töpfe verwendet man ein fest mit Holzwolle gestopftes Kissen, womit der Raum zwischen Töpfen und Deckel vollständig ausgefüllt sein muß.

Der Gebrauch der Kochkiste ist sehr einfach. Sie eignet sich hauptsächlich zur Zubereitung solcher Speisen, die eine längere Kochzeit nötig haben, wie gekochtes oder gebratenes Fleisch, Hülsenfrüchte, gedämpftes Gemüse etc. Die in den Kochkistentöpfen aufgesetzten oder nach dem Ankochen in diese verbrachten Speisen werden, je nach der Beschaffenheit, bis zur völligen Durchhitzung des Inhalts, etwa den vierten Teil der Kochzeit vorgekocht. So haben flüssige oder lockere Speisen, wie Suppen, Breie, Obst, Maccaroni oder dergl. etwa 10—15, Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Erdkohlraben, Rindfleisch oder Braten zirka 30—35 Minuten Vorkochzeit nötig. Zu bemerken ist dabei, daß die Speisen gleich mit allen Zutaten fertig gemacht werden, unter Berücksichtigung dessen, daß Einkochen und Anbrennen in der Kochkiste ausgeschlossen ist. Der Topf soll, nachdem man sich von der richtigen Beschaffenheit und dem Geschmack der Speisen überzeugt hat, während der Vorkochzeit möglichst nicht geöffnet werden, damit der Dampf, der zum Erweichen der Speisen nötig ist, nicht entweichen kann. Größere Mengen in möglichst vollen Töpfen erhalten die Wärme länger, als kleinere in nicht vollen Töpfen. Die Töpfe müssen vor dem Einsetzen

in die Kochkiste von außen vollständig rein und trocken sein, da eine Verunreinigung der Kochkiste höchst nachteilig wäre und einen Wechsel des Füllmaterials erforderte, was sonst nur selten nötig ist. Immerhin ist es empfehlenswert, die Kochkiste an warmen Tagen öfters geöffnet der Sonne auszusetzen. Das Verbringen der Töpfe vom Herd in die Kochkiste hat so rasch als möglich zu geschehen, um jegliche Abkühlung zu vermeiden; man bedeckt sie rasch mit dem nötigenfalls etwas angewärmten Kissen, schließt den Deckel und läßt die Speisen durch die zusammengehaltene Wärme gar werden. Nach 4—6, ja nach 8—10 Stunden können die fertig gekochten Speisen dampfend der Kochkiste entnommen werden, ja, selbst ein längeres Belassen in derselben ist nicht von Nachteil, nur müssen sie nötigenfalls nochmal aufgewärmt werden. Daraus ergibt sich, daß auch Speisen von verschiedener Kochzeit gleichzeitig darin zubereitet werden können, jedoch soll die Kiste nicht vor dem Herausnehmen aller darin zubereiteten Speisen geöffnet werden, damit nicht ein Teil der Wärme verloren geht. Zweckmäßig dürfte es deshalb für solche Fälle sein, in denen die Speisen zu verschiedener Zeit gebraucht werden, zwei kleine Kisten zu benutzen. Die Kochkiste stehe an einem möglichst geschützten, zugfreien Ort der Küche oder des Zimmers, wenn möglich nicht direkt auf dem Fußboden, sondern etwas erhöht, damit kleine Kinder und Haustiere sie nicht erreichen können. Größere Kisten können der Einfachheit halber mit Rollen versehen werden.

Jede einsichtsvolle Hausfrau und jedes verständige Mädchen, die kochen können, werden die Vorteile, welche die Kochkiste für jeden Haushalt bietet, anerkennen und sich dieselben zu nutze zu machen suchen. Sie werden sich leicht an die neue Kochweise gewöhnen, die nur bedingt, daß sie morgens ½—1 Stunde früher aufstehen, um bei der Bereitung des Frühstücks das bereits am Abend vorher gerichtete Mittagessen anzukochen und in die Kochkiste einzustellen. Die Hausfrau braucht dann nicht zu befürchten, während sie ihrer Arbeit nachgeht, daß das Feuer erlischt und das Essen nicht rechtzeitig fertig ist oder bei zu starkem Feuer ausläuft und anbrennt. Sie wird vielmehr zur Essenszeit die nahrhafter und kräftiger zubereiteten Speisen, der Kochkiste entnehmen können. Ein Mißlingen darin ist ausgeschlossen, falls die Speisen richtig vorbereitet sind und die Kochkiste sorgfältig hergestellt ist. Außerdem ist auch die Gefahr beseitigt, daß im Hause zurückgelassene Kinder Schaden nehmen, wie auch Feuersgefahr durch das unbeaufsichtigte Herdfeuer ausgeschlossen ist. Die Vorteile der Kochkiste wird man namentlich auch im Sommer in kleinen Wohnungen wohltuend empfinden, die dann, nicht mehr von der Hitze des Herdes durchglüht, angenehmeren Aufenthalt bieten. Die Hausfrau wird dann bald erkennen, daß es ebensogut Verschwendung ist, wegen der Zubereitung einer Speise stundenlang den Herd zu heizen, als sie es für unnötig hält, einen Abend lang in einem Zimmer Licht zu brennen, das nur zeitweise betreten wird. Ganz besonders in die Augen fallend sind die Vorzüge der Kochkiste bei der gleichzeitigen Verwendung von Kochgas im Hause, da sich der Verbrauch des letzteren durch das bloße

Ankochen der Speisen mit Benützung der Kochkiste um ein Drittel, ja, bis zur Hälfte herabmindert.

Die Ersparnisse an Zeit, Mühe und Brennmaterial, welche jede sparsame Hausfrau zu schätzen weiß, werden gewiß der Kochkiste zu dauernder Geltung verhelfen.

Die Küchengeschirre.

In der Küche gilt besonders die Ordnungsregel: jedes Gerät stets an seinem bestimmten Platz aufzubewahren und nur zu seinem bestimmten Zweck zu benutzen.

Die verschiedenen Arten von Küchengeschirren sind: Emailliertes, Messing- und Kupfer-, guß- und schmiedeeisernes, verzinntes und irdenes, Steingut-, Glas-, Porzellan- und Holzgeschirr. Von diesen nimmt das Emailgeschirr seiner mannigfachen Vorzüge wegen im einfachen Haushalt die erste Stelle ein, denn es ist haltbar, leicht zu reinigen, zur Zubereitung aller Speisen geeignet und viel billiger als Messing- und Kupfergeschirr. Von den verschiedenfarbigen Emailgeschirren ist das graue das beste und dauerhafteste. Beim Einkauf von Emailtöpfen achte man auf gute Qualität und ziehe den gestanzten solche mit gefalzten Böden vor. Die Erfahrung hat gelehrt, daß diese am unteren Rand, wo die Töpfe bekanntlich durch Stoß und Fall am ersten leiden, stärker sind, als die aus einem Stück gefertigten. Ferner sehe man bei der Anschaffung darauf, daß das Email nicht beschädigt ist und keine Risse zeigt. Vor dem ersten Gebrauch muß jeder Topf ausgekocht werden, um die schädlichen Metallstoffe zu entfernen. Man setzt dazu die Töpfe mit kaltem Wasser, Essig und Salz auf (1 l Wasser, 4 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Essig) und läßt sie so eine Stunde kochen, wonach sie gründlich gespült werden. Beim Gebrauch ist zu beachten, die Töpfe nie leer aufzustellen und nicht aufs offene Feuer zu bringen, sowie sie vor Fall und Stoß zu schützen, um das Losspringen des Emails zu verhüten. Durch jede Beschädigung des Emails von außen leidet auch die innere Emaillierung des Geschirres Not, was deutlich an den schadhaften Stellen von innen und außen zu erkennen ist. Ist das Email beschädigt, so rostet das darunter befindliche Eisenblech, und der Topf kann nicht mehr für jede Speise benutzt werden; außerdem können abgesprungene Emailsplitterchen, welche sich in den Speisen befinden, auch der Gesundheit schaden.

Blankes Messing- und Kupfergeschirr ist wohl ein Schmuck für jede Küche, doch des hohen Preises und des Putzens wegen, das sehr viel Zeit und Mühe erfordert, für den einfachen Haushalt nicht geeignet. Es läuft vom Dampf leicht an und muß deshalb häufig geputzt werden, was durch Reiben mit Putzextrakt, oder Essig und Wiener Kalk oder mit angebrühter Kleie, die mit Essig und Salz vermischt ist, geschehen kann; darnach wird das Geschirr abgespült und gleich

trocken gerieben. Um die Verzinnung nicht anzugreifen, werden Kupfergefäße innen selten gerieben, sondern nur mit Sodawasser ausgewaschen. Dennoch ist es von Zeit zu Zeit nötig, die Kupfergeschirre frisch verzinnen zu lassen. Speisen dürfen wegen der Grünspanbildung nie in Messing- oder Kupfergeschirr stehen bleiben. Eine Messingpfanne zum Abkochen der Milch, zum Einkochen von Obst, zur Zubereitung süßer Speisen und dergl. gehalten, ist für jede Küche zu empfehlen. Man putzt sie am schnellsten durch Reiben mit fein geschabtem Putzstein und einem nassen Läppchen.

Sehr nützlich im täglichen Gebrauch ist das gußeiserne Geschirr, welches wir zum Braten und Kochen der Speisen verwenden; doch können nicht alle Nahrungsmittel, wie z. B. Linsen, Obst und Gerste, darin zubereitet werden, da sie ihr Aussehen verlieren. Speisen, welche rasch zubereitet werden müssen, wie Braten, Pfannkuchen, Kartoffeln etc. bereitet man in eisernen oder emaillierten Pfannen und Töpfen zu. Erstere müssen vor dem ersten Gebrauch mit Kartoffel- und Zwiebelschalen einigemale ausgekocht und darnach mit einer Speckschwarte eingerieben werden, um sie vor Rost zu schützen. Beim Hinfallen zerbricht und springt eisernes Geschirr, darum suche man solches zu verhüten. Schmiedeeiserne Geschirre (Pfannkuchenpfanne, Schmelzpfännchen) müssen nach dem Auskochen noch mit Sodawasser und Sand gründlich geputzt werden, da sonst die Speisen schwarz werden.

Blechgeschirr läuft vom Dampf leicht an und ist deshalb öfters blank zu putzen, dabei ist aber, um das Rosten zu verhüten, das Zinn zu schonen; Putzen mit grobem Sand ist nicht zu empfehlen. Sehr schönen Glanz erhält es durch Reiben mit getrocknetem Schachtelhalm (Zinnkraut), welcher auf jedem Spaziergang an Straßen, Rainen und auf dem Felde zu finden ist. Mit diesem und mit heißem Sodawasser werden die Geräte tüchtig gerieben, bis sie hell sind, dann abgeschwenkt und gut getrocknet. Man kann auch die Geschirre nur in Sodawasser abwaschen und mit Wiener Kalk putzen.

Verzinkte Putzeimer und Spülschüsseln werden täglich mit Sodawasser abgebürstet und von Zeit zu Zeit mit Kochsalz blank geputzt.

Irdenes Geschirr dient in der Küche zur Zubereitung solcher Speisen, welche langsam kochen, d. h. dämpfen müssen, wie Obst, Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Brei usw., und zur Aufbewahrung von Milch. Vor dem ersten Gebrauch ist es wie emailliertes Geschirr auszukochen; doch ist dabei zu beachten, daß die Töpfe, mit kaltem Wasser gefüllt, auf einen nicht zu heißen Herd kommen, weil sie sonst bei der zu raschen Erwärmung leicht springen. Nach dem Auskochen und Spülen läßt man es einige Tage in kaltem Wasser liegen und stellt es dann noch 1 bis 2 Tage auf den Herd, um es recht haltbar zu machen. Zur Erhöhung der Haltbarkeit werden auch die Böden irdener Kochtöpfe mit Draht und Blech eingebunden. Beim Einkauf klopfe man daran, wobei es hell tönen soll, und sehe auf gut gebrannte Glasur. Die besten irdenen Geschirre sind die aus feuerfestem Ton gebrannten Chamottetöpfe, die wohl etwas teuerer sind, sich aber durch die bedeutend längere Haltbarkeit bezahlt machen.

Steingutgeschirr wird in der Haushaltung zur Aufbewahrung von Fett und Eingemachtem verwendet; dazu ist es ebenso appetitlich wie haltbar; zum Kochen kann es nicht verwendet werden, da es springt.

Glas- und Porzellangeschirr ist teuer und leicht zerbrechlich; es ist hauptsächlich zum Tischgebrauch geeignet.

Hölzerne Bretter, Kochlöffel und Siebe werden mit Wasser und Sand tüchtig geputzt, wodurch sie schön weiß werden. Seife ist zu teuer und Soda macht das Holz mit der Zeit grau. Besonders sorgfältig müssen Siebe in klarem heißem Wasser mit einer Bürste gereinigt und gut getrocknet werden.

Giftige Stoffe zum Reinigen der Küchengeschirre zu verwenden, vermeide man so viel als möglich. Was jedoch von diesen gebraucht werden muß, wie auch alle feuergefährlichen Stoffe, z. B. Petroleum, Benzin, bringe man niemals in der Küche unter und bewahre sie zur Vermeidung von Unglücksfällen nie in gewöhnlichen Flaschen auf.

Das Spülen der Geschirre.

Sobald als möglich nach dem Gebrauch sollen die Geschirre gespült werden, damit Speisereste nicht antrocknen, und zwar sind dazu erforderlich eine Spül- und Schwenkschüssel, ein Spültuch, eine Bürste, etwas Sand und heißes Wasser. 1 bis 2 leer gewordene Kochtöpfe stelle man mittags, ehe man sich zu Tisch setzt, nachdem man sie ausgespült hat, mit Wasser auf, um nach dem Essen genügend heißes Wasser zum Spülen zu haben. Ehe man damit beginnt, entferne man die Speisereste von dem Geschirr und stelle es sortenweise zusammen, damit die Arbeit dann ohne Aufenthalt vor sich gehen kann. In die Kochtöpfe kommt ein nußgroßes Stück Soda und etwas Wasser, damit sich der Speisesatz löst; die Kochlöffel stellt man in einen mit Wasser gefüllten Topf; das Besteck wird gesondert so gespült, daß die Griffe nicht ins Wasser kommen, da sie sonst mit der Zeit grau werden und sich lösen. Man hält sich am besten dazu ein hohes Geschirr, in dem man es abwäscht.

Nach diesen Vorarbeiten beginnt das Spülen mit den Gläsern, dann folgen Porzellan, irdenes Geschirr, die Kochtöpfe und zuletzt das Holz.

Die Gläser werden in reinem, nicht zu heißem Wasser geschwenkt und darnach mit einem weichen Tuch, welches nicht fasert, getrocknet. Besondere Vorsicht ist bei den Wein- oder sogenannten Stengelgläsern anzuwenden, weil diese gern abbrechen. Man faßt sie deshalb mit der linken Hand zwischen Zeige- und Mittelfinger so, daß der Stiel nach außen ist; die rechte Hand spült und trocknet.

Für hohe Gläser und Flaschen ist eine Flaschenbürste erforderlich. Sind Glasgegenstände fettig, dann nimmt man etwas Soda in das Wasser. Wasserflaschen und trübe Weinflaschen reinigt man durch

Schütteln mit Kartoffel- und Eierschalen; hierauf schwenkt man sie in klarem Wasser nach und stürzt sie zum Austrocknen um. Glasflaschen, die im Laufe der Zeit innen gelb geworden sind, spült man mit Wasser, dem etwas Salmiak beigefügt ist.

Das Porzellan wäscht man mit dem Spültuch von innen und außen in nicht zu heißem Wasser ab, daß es nicht rissig wird, und nimmt dabei immer nur 1 bis 2 Stücke ins Wasser, um nichts zu zerbrechen; gemaltes oder mit Goldrand verziertes Geschirr darf nur lauwarm behandelt werden. Das gespülte Geschirr wird dann in klarem, warmem Wasser geschwenkt, zum Abtropfen umgestürzt, getrocknet und gleich aufgeräumt.

Tassen und Kannen nimmt man vor Tellern und Schüsseln; man halte sich zum Reinigen der Henkel und Schnauben ein besonderes kleines Bürstchen. Irdenes Geschirr wird ebenso behandelt; schmutzige Böden werden mit Sand abgerieben und die Töpfe von Zeit zu Zeit mit Schachtelhalm geputzt. Metallene Tee- und Kaffeekannen werden häufig bei längerem Gebrauch innen dunkelbraun. In solche Kannen bringt man ein Stück Soda, löst es mit kochendem Wasser auf und läßt die Lauge mehrere Stunden darin stehen. Dann reibt man die Kanne tüchtig mit der Sodalösung aus und wird die Freude haben, die Kanne innen wie außen gleich blank zu sehen. Kochtöpfe werden zuerst von innen mit einer Bürste oder einem Spülkettchen von den Speiseresten gereinigt und dann gespült, wobei die schwarzen Topfböden nicht zu vergessen sind. Zuletzt kommt das Holzgeschirr.

Es ist selbstverständlich, daß fettes, schmutziges und kalt gewordenes Wasser stets durch frisches, heißes Wasser ersetzt werden muß. Die Spülschüsseln sind mit heißem Sodawasser, mit Bürste und Seife zu reinigen, zu trocknen und wegzustellen. Hat man einen Garten, so kann das Spülwasser zum Gießen verwendet oder auf den Komposthaufen geschüttet werden. Herd, Wasserstein und Anrichte, Tisch und Boden werden gesäubert, sowie Fenster und Möbel abgerieben. Der weiße Küchentisch muß immer ganz rein sein und deshalb täglich abgebürstet, Samstags auch mit Sand geputzt werden. Endlich wäscht man Spül- und Putztücher, Bürste und Eimer gründlich aus, bringt sie gereinigt an ihren Ort und hängt die naßgewordenen Geschirrtücher zum Trocknen auf.

Das gespülte und getrocknete Besteck kann entweder nach beendeter Küchenarbeit oder, wenn man keine Zeit hat, am Abend geputzt werden. Da beim Spülen des Bestecks die Hefte nicht ins Wasser kommen dürfen, sind sie feucht abzureiben und gleich nachzutrocknen. Gewöhnliches Besteck (Küchenmesser und Gabeln) putzt man mit Sand; feineres Besteck reibt man am besten mittelst Korks mit feingeschabtem Putzstein oder Messerputzpulver (Schmirgel) ab. Sind die Klingen fleckig, so kann dem Putzpulver etwas Spiritus zugesetzt werden; die eingeriebenen Messer läßt man antrocknen und reibt sie dann ab. Bei Messern ist dabei zu beachten, daß die Schneide stets nach außen gekehrt ist und der Rücken im Tuch liegt. Beim Nachputzen der Gabeln versäume man nicht, mit dem Zipfel des Tuches sorgfältig zwischen den Zinken durchzufahren.

Zweckmäßig ist es, sich durch Aufleimen eines Stückes Leders auf Holz ein Putzbänkchen herzustellen, auf dem man mit aufgestreutem Putzpulver die Messer und Gabeln blank putzt.

Silberne und neusilberne Löffel werden in heißem Wasser mit Seife oder Salmiak gespült und von Zeit zu Zeit mit Wiener Kalk oder Schlemmkreide und Spiritus glänzend geputzt.

Für das Putzzeug halte man sich, um alles beisammen zu haben, in jeder Küche ein besonderes Kistchen.

Kochgeschirr wird am besten offen auf Brettern, den Boden nach oben, aufbewahrt, damit es auslüften kann, während Geschirre, die zum Anrichten und Auftragen von Speisen bestimmt sind, besser in verschlossenen Schränken stehen, damit sie nicht verstauben. Offen aufbewahrte Küchengeräte sollen vor jedem Gebrauch abgerieben werden. Leere Gefäße sind niemals auf den heißen Herd zu stellen, da sie sonst springen. Jedem Topf gebe man seine Bestimmung und bereite nicht süße, saure oder fette Speisen hintereinander darin, da dies den Geschmack der einzelnen Speisen sehr beeinträchtigen würde. Man halte sich deshalb einen besonderen Topf für Fleisch, Gemüse und Kartoffeln, Kaffeewasser, Milch und Obst.

Große Hausreinigung.

Ein- bis zweimal im Jahr muß die ganze Wohnung einer gründlichen Reinigung unterzogen werden. Gewöhnlich geschieht dies im Frühjahr und Herbst an warmen, sonnigen Tagen. Jeder Raum, vom Speicher bis zum Keller, muß prüfend durchgesehen und jeder Kasten und jedes Eckchen aufgeräumt werden, denn es gibt manche Dinge im Haushalte, die man nicht öfters nachzusehen braucht, die aber zu Grunde gingen, wenn sie ganz vernachlässigt würden. Man braucht in der Regel 1—2 Wochen dazu, weil diese Arbeiten noch neben der Hausarbeit geschehen und deshalb gut eingeteilt werden müssen.

Der Speicher (Boden) ist in kleineren Haushaltungen Vorratsraum für Holz, Geräte, trockene Nahrungsmittel, auch für Seife und Samen, der einzige Raum zum Aufbewahren der schmutzigen Wäsche, sowie zum Trocknen derselben im Winter und oft noch sehr nötig für Aufstellen eines Schrankes. Darum kann keine Familie einen Speicher, eine Kammer oder auch nur einen Lattenverschlag entbehren. Dieser Raum kommt beim Putzen zuerst an die Reihe; Wände und Decken werden abgekehrt, alle Kisten und umherstehenden Sachen werden vorgerückt und abgestaubt. Der Flicklappenkasten wird herausgetragen, die Stoffe geklopft und mit dazwischen gelegten und in Papier gewickelten Naphthalinstückchen oder mit dazwischen gestreutem, gemahlenem Pfeffer wieder eingeräumt, damit während des Sommers Motten keinen Schaden anrichten. Dasselbe geschieht mit den Winterkleidern, die im Frühjahre ausgeklopft und in gut verschlossenen Kisten oder Kasten eingepfeffert aufgehoben werden. Zuletzt wird der Boden gründlich geputzt.

Im Wohnzimmer werden zuerst Spiegel und Bilder abgehängt und alle leichten Sachen hinausgeschafft, um mit der Reinigung des Ofens, die nach dem Winter sehr nötig ist, beginnen zu können. Zuerst wird das Ofenrohr herausgenommen, vorsichtig ins Freie getragen und dort vom Ruß befreit. Man klopft dazu von allen Seiten an dasselbe, bindet dann einen Strohbüschel an einen Stock und wischt das Rohr aus; aller Ruß wird dadurch losgehen und in die untere Kapsel fallen, aus der er entfernt wird. Im Ofen beseitigt man zuerst Asche und Schlacken und dann den Ruß durch Abheben der Platte. Darauf wichst man den Ofen mit Ofenschwärze, welche mit etwas Spiritus, Bier oder schwarzem Kaffee angerührt wird; durch Zusatz von etwas Eiweiß wird das Zerstäuben beim Bürsten verhindert und durch etwas beigegebene Wichse der Glanz erhöht. Die Schwärze wird mittelst eines Bürstchens oder eines wollenen Lappens dünn aufgetragen und danach am besten bei etwas leicht erwärmtem Ofen blank gebürstet. Schränke und andere Möbel werden von der Wand abgerückt und Decke und Wände des Zimmers mit einem um den Haarbesen gewickelten Tuch strichweise abgerieben.

Der Schrank und die Schubladen werden ausgeräumt, die Kleider an die Luft gehängt, die Schränke innen ausgewaschen, nach dem Trocknen mit frischem Papier belegt und eingeräumt. Lackierte oder gestrichene Schränke, Türen, Holzborden an der Wand, Fensterrahmen und -sims werden mit lauwarmem Wasser, einer weichen Bürste oder mit einem wollenen Lappen und Seife abgewaschen, wobei man aber die Wand und Tapete nicht beschmutzen darf. Beim Putzen einer Türe mache man sie zuerst ganz naß und fange dann stets oben an; das ablaufende Seifenwasser soll über das naßgemachte Holz rinnen, da es auf trockenem helle Streifen hinterlassen würde. Dann wird mit reinem Wasser nachgewaschen und mit einem trockenen Tuch gut abgerieben. Spiegel und Bilder werden geputzt; Goldrahmen mit einer zerschnittenen Zwiebel abgerieben und trocken nachgeputzt. Geölte Böden werden mit lauwarmem Seifenwasser stückweise gebürstet, gleich mit klarem Wasser aufgewaschen und nach dem Trocknen frisch geölt. Auf einen Boden mit Ölfarbenanstrich darf man nie Seife legen, da sonst helle Flecken entstehen. Vorhänge werden am besten jetzt gewaschen, um ganz zuletzt rein und frisch aufgehängt zu werden.

Aus dem Schlafzimmer werden die abgezogenen Betten an einem nicht zu heißen Tag ins Freie getragen, zum Lüften auseinandergelegt oder auf Waschseile aufgehängt. Wenn sie von der Sonne durchwärmt sind, klopft man sie mit dem Klopfer oder Rohrstöckchen strichweise und nicht zu stark, bürstet dann den Staub ab und wendet sie um. So läßt man sie wieder einige Stunden liegen, klopft dann diese Seite, bürstet sie und bringt sie vor Eintritt des Abends ins Haus. Diese Behandlung der Betten sollte besonders im Sommer so oft als möglich vorgenommen werden, da die Sonne besser als jedes andere Mittel die namentlich in den Federbetten sich so leicht anhäufenden schädlichen Keime und Krankheitsstoffe vernichtet. Sonnt man die Betten in einem von Fremden viel begangenen Hofe oder Garten, so tut

man gut, die Stücke beim Hinauslegen zu zählen. Am Abend werden sie, ehe sie in die Bettstellen kommen, frisch überzogen. Mittlerweile hat man die Bettstellen auseinander genommen und innen mit Seifenlauge abgewaschen, damit sich in die Fugen kein Ungeziefer einnistet. Zeigt sich solches, dann reibe man Fugen und Ecken mit Petroleum ein. Waschschüsseln, Wasserkrüge, Eimer und Nachtgeschirre brühe man mit Sodawasser aus und reinige sie gründlich von innen und außen. Die Behandlung der Wände, Schränke, Vorhänge etc. ist dieselbe, wie vorstehend angegeben ist.

Küche und Keller werden zuletzt vorgenommen; in letzterem werden alle Vorräte: eingemachte Gemüse, Obst, Kartoffeln und frische Gemüse durchgesehen. Alle in Töpfen eingemachte Gemüse, wie Sauerkraut, Bohnen, Gurken etc. werden abgewaschen, Decken und Wände abgekehrt, wenn nötig geweißt, getüncht, Fenster und Boden geputzt.

Die Küchenreinigung ist dieselbe wie allwöchentlich, nur daß die Schränke und Wandbretter ausgeräumt, von innen und außen abgewaschen und mit frischem Papier belegt werden; auch kann am besten zu dieser Zeit die Küche frisch geweißt werden.

Behandlung der Möbel, Teppiche ꝛc.

Polierte Möbel müssen von Zeit zu Zeit mit einem feuchten Leder abgerieben und mit einem trockenen Leder oder weichen Tuch nach- und blank gerieben werden; oder man reibt sie mit einem festgeballten wollenen und mit ein wenig Spiritus angefeuchteten Lappen in kreisförmigen Bewegungen ab und wischt mit einem anderen Tuche fest nach.

Lackierte und gestrichene Möbel, Türen, Fensterrahmen usw. sind anstatt mit Bürste und Seife besser mit Wasser, dem etwas Salmiakgeist beigegeben ist, abzuwaschen, da dann die Farbe nicht angegriffen wird. Der Glanz kommt wieder, wenn man ein wenig Petroleum auf ein Läppchen gießt, den Gegenstand damit reibt und mit einem wollenen Tuch tüchtig nachpoliert.

Eichene Möbelstücke werden bekanntlich nicht poliert und sind für gewöhnlich nur mit einem trockenen Leder abzureiben. Um sie wieder glänzend zu machen, reibt man sie mit einer Abkochung von Quillajarinde feucht ab, reibt dann mit in Terpentin aufgelöstem Wachs recht gleichmäßig ein und bürstet kräftig nach.

Um Motten aus Polstermöbeln zu entfernen, hilft nur fleißiges Klopfen.

Aus Bodenteppichen wird der Schmutz gründlich durch Klopfen entfernt. Um die Farben aufzufrischen, klopft man sie im Winter auf frisch gefallenem Schnee aus; zu anderer Jahreszeit bestreut

man den Teppich mit gesammelten feuchten Teeblättern, bürstet letztere darauf hin und her, bis sie allen Schmutz gründlich angezogen haben, schüttelt sie dann ab und bürstet den Teppich rein. Ebenso macht fest ausgedrücktes Sauerkraut, auf Bodenteppiche gestreut und fest darauf hin und her gerieben, letztere rein und frisch.

Um einen gestrichenen Fußboden schön glänzend zu erhalten, empfiehlt es sich, ihn von Zeit zu Zeit nach dem Kehren mit gesammeltem, getrocknetem Kaffeesatz zu bestreuen und mit einem trockenen, weichen Schrupper oder Bürste tüchtig der Länge der Diele nach abzureiben. Der Kaffeesatz wird dann zusammengekehrt und der Boden mit einem trockenen, am besten wollenen Lappen, glänzend gerieben.

Linoleumläufer und Teppiche werden wöchentlich nach dem Abwaschen mit etwas Milch eingerieben und monatlich einmal mit Linoleumfett gewichst. Dazu trägt man das Linoleumwachs mit einem wollenen Lappen auf, bürstet mit einer harten Bürste blank und reibt mit einem trockenen Tuche nach. Dasselbe Verfahren läßt sich auch bei mit Ölfarbe oder Lack gestrichenen Fußböden anwenden, um sie glänzend zu erhalten.

Um Ameisen aus Wohnungen zu entfernen, stelle man aus Ton gebrannte, unglasierte Untersätze von Blumentöpfen auf, gieße Sirup hinein und verrühre damit ein erbsengroßes Stückchen Preßhefe. Die Beimischung der Hefe zum Sirup, welch letzteren die Ameisen mit Vorliebe aufsuchen, tötet dieselben. Oder man bestreue einen feuchten Schwamm mit Zucker und lege ihn auf. Die Ameisen kriechen massenhaft in den Schwamm, den man sodann in heißes Wasser wirft, wodurch erstere getötet werden. Das Verfahren wird fortgesetzt, bis man die Plagegeister losgeworden ist.

Die Heizung.

Wir heizen unsere Wohnräume, um eine für unser Wohlbefinden notwendige, gleichmäßige Wärme zu erhalten. Letztere soll in einem Raume für gesunde Menschen etwa 18 Grad C. betragen, höhere Zimmertemperatur ist schädlich, weil der Körper verweichlicht und gegen Kälte sehr empfindlich wird. Außerdem verursacht zu große Wärme Bangigkeit und Kopfschmerzen. Es sind deshalb solche Öfen zu verwenden, welche die Wärme gleichmäßig und anhaltend ausstrahlen und möglichst wenig Brennmaterial erfordern. Das Brennmaterial richtet sich nach der Art des Ofens und dem in der Gegend am meisten vorkommenden Brennstoff. So ist in einigen Gegenden Holzfeuer und Torfbrand vorherrschend, während in anderen, z. B. am Rhein, vorzugsweise Kohlen, Koks und Briketts gebrannt werden. Holzfeuerung ist am reinlichsten, angenehmsten und gesundesten, doch meist zu teuer. Kohlenfeuerung stellt sich am

billigsten. Hauptsächlich werden für unsere Zimmer eiserne und Kachelöfen verwendet. Erstere erwärmen das Zimmer rascher, machen aber die Luft trocken, und da sie eben so rasch erkalten, kühlt auch das Zimmer, nachdem das Feuer ausgegangen ist, schnell ab. Um die durch den Ofen der Luft entzogene Feuchtigkeit wieder zu ersetzen, ist es gut, auf dem Ofen ständig ein mit Wasser gefülltes Gefäß zu halten. Sehr schädlich für die Gesundheit ist es, eiserne Öfen glühend werden zu lassen; dadurch wird die Luft im Zimmer rasch verdorben. Aus demselben Grund muß auch der Ofen von außen stets von Staub und Asche freigehalten werden. Nach jedem Schüren ist um den Ofen zu kehren, wozu ein kleiner Besen und eine Schaufel neben demselben zu halten sind. Kachelöfen sind teurer als eiserne Öfen, geben aber, wenn der Ofen einmal warm geworden ist, was allerdings etwas länger dauert, eine angenehme Wärme, die, selbst wenn das Feuer ausgegangen ist, noch lange anhält. Die an einen guten Ofen zu stellenden Anforderungen, ebenso die Behandlungsregeln, sind bereits bei der Besprechung des Herdes angegeben. Es bleibt nur noch zu erwähnen, daß in der Nähe des Zimmerofens niemals leicht brennbare Stoffe, wie Kleider, Wäsche, Holz, Papier und dergl. untergebracht werden dürfen, da durch diese Unvorsichtigkeit schon manches Unglück entstanden ist. Bei dieser Gelegenheit mag darauf hingewiesen werden, daß jedermann gut tut, wenn er sein Hab und Gut gegen Feuersgefahr versichert; es kostet das nur wenig und sichert gegen etwaigen großen Verlust.

Die Beleuchtung.

Die Beleuchtung unserer Wohnräume ist nicht nur unserer Augen, sondern auch unserer Arbeit wegen von großer Wichtigkeit. Die Augen werden bei schwachem Licht übermäßig angestrengt und leiden mit der Zeit; eine Arbeit kann bei schlechtem Licht nur halb so gut ausgeführt werden als bei gutem. Wir fordern deshalb von unserer Beleuchtung: genügende Helligkeit, ruhiges Licht, eine möglichst geringe Verunreinigung der Luft und außerdem Billigkeit. Gewöhnlich werden Petroleumlampen benutzt, welche bei richtiger Behandlung diesen Anforderungen entsprechen. Gasbeleuchtung ist teuerer als Petroleumlicht, verdirbt die Luft mehr und kann, wenn es nicht sehr ruhig und hell brennt, auch den Augen schädlich werden. Große Aufmerksamkeit ist dem sorgfältigen Schließen der Gashähne zuzuwenden, da jedes Ausströmen von Gas Feuers- und Lebensgefahr zur Folge haben kann. Jedenfalls sorge man stets dafür, daß abends nach dem Löschen der Lampen der Haupthahn zuverlässig geschlossen wird. Zur Speisung der Petroleumlampen benutzt man mit Vorliebe das in Amerika gewonnene Petroleum; dasselbe ist gereinigt und hat infolgedessen seinen

unangenehmen Geruch und die leichte Entzündbarkeit verloren; es gibt ein angenehmes, starkes Licht, das bei richtigem Brenner und Zylinder ruhig brennt, nicht flackert und nicht riecht und seiner Billigkeit wegen das allgemeinste Beleuchtungsmittel geworden ist. Die Petroleumlampe findet man jetzt auf dem Tisch jeder Familie, und bei ihrem Schein versammeln sich an den langen Winterabenden die Familienglieder zum gemütlichen Beisammensein bei der Hände Arbeit. Mutter und Töchter nähen, flicken oder stricken emsig, während der Vater eine schöne Geschichte vorliest; dabei geht die Arbeit nochmal so gut von statten. Sind Knaben in der Familie, so beschäftigen sie sich mit der unterhaltenden Arbeit des Schnitzens oder Laubsägens, welche sie schon in den Schulen mit viel Freude lernen. Durch eine gute Lampe wird nicht nur die Gemütlichkeit der Familie erhöht, sondern auch die Arbeitsamkeit gefördert. Es ist deshalb die Besorgung der Lampen eine wichtige tägliche Arbeit der Hausfrau, und sollte, weil die Handhabung mit Petroleum mit Feuersgefahr verbunden ist, stets morgens nach Erledigung der nötigsten Hausarbeit vorgenommen und nicht auf den Abend verschoben werden.

Es gibt zwei Arten von Petroleumlampen, Rund- und Flachbrenner, in mancherlei Größen und Formen. Zimmer-, sowohl Steh- wie Hängelampen haben gewöhnlich Rundbrenner, da diese, weil die Luft auch von innen an die Flamme kann, heller brennen. Gang- und Treppenlampen, für welch letztere die sogenannten Sparlämpchen für 20 ₰ sehr zu empfehlen sind, sowie Laternen haben meist Flachbrenner; sie verbrennen weniger Petroleum und sind deshalb sparsamer.

Jeden Morgen reinigt man alle am Tag zuvor gebrauchten Lampen; für Glocke und Zylinder hält man sich in einem besonderen Kistchen ein Tuch und einen Zylinderputzer, zum Abreiben des Petroleums an der Lampe einige alte Lappen und zum Putzen des Dochtes eine Lampenschere. Zuerst nehme man Glocke und Zylinder ab und reibe sie klar; letzteren von innen mit dem Zylinderputzer, von außen mit dem Tuch. Von Zeit zu Zeit müssen beide Teile vorsichtig mit Sodawasser abgewaschen und getrocknet werden; besser noch ist es, die Zylinder mit einem in Spiritus getauchten Lappen abzureiben, was sie am klarsten erhält. Danach schraubt man den oberen Teil — Zylinderteil — ab, damit die verkohlten Dochtteile nicht hineinfallen und die Luftlöcher verstopfen, und reibt ihn von innen und außen sauber ab. Die verkohlten Teile des Dochtes streicht man mittelst eines Läppchens oder Papiers, am besten aber mit einer alten Zahnbürste ab, anstatt sie abzuschneiden; man achte darauf, daß der Docht rundherum gleichmäßig brennt und die Lampe nicht raucht. Dann fährt man mit einem um ein Hölzchen gewickelten Lappen durch den Brenner und entfernt die hineingefallenen Kohlenteilchen von unten; dabei ist besonders darauf zu achten, daß sich die kleinen dort befindlichen Luftlöcher nicht verstopfen. Wöchentlich einmal werden der Brenner, sowie die blanken Teile mit Wiener Kalk und Stearinöl oder mit Putzpomade hell geputzt. Zuletzt wird die Lampe, aber nicht bis zum

Überlaufen, gefüllt, Petroleumbehälter und Fuß werden von außen abgerieben, die abgenommenen Teile wieder aufgeschraubt, und die saubere Lampe wird an ihren Aufbewahrungsort getragen. Bei Flachbrennern wird der Docht alle 3—4 Tage abgeschnitten; dabei werden die Ecken abgeschrägt, da sonst die Zylinder springen; an den übrigen Tagen ist der Docht nur abzureiben. Bei der fertig geputzten Lampe darf der Docht nicht über dem Brenner stehen, um das Schweißen, d. h. das Herausickern und Abtropfen des Petroleums, zu verhüten.

Etwa einmal im Jahr, bei schlechtem Petroleum auch öfter, muß der Petroleumbehälter von innen gereinigt werden. Man entfernt das alte Petroleum, reinigt ihn mit alten Lappen und reibt ihn dann mit Spiritus klar. Ist der Docht der Lampe zu kurz geworden, so daß er nicht mehr bis auf den Grund des Behälters reicht, dann kann man ihn noch einige Zeit erhalten, indem man unten einige Wollfäden durchzieht, die ins Petroleum reichen. Ein neuer Docht muß vor dem ersten Gebrauch gut glatt geschnitten werden; er brennt heller, wenn man ihn zuvor in Spiritus gelegt hat. Die Lampenglocken müssen weit genug herunterreichen, damit das Licht nicht unmittelbar die Augen trifft.

Bei der Benutzung der Petroleumlampen ist große Vorsicht nötig, da durch Unvorsichtigkeit leicht ein Brandunglück entstehen kann; wo Kinder im Hause sind, sollte man nur Hängelampen über dem Zimmertisch anbringen. Zur Verhütung eines Unfalls merke man folgende Regeln:

Man kaufe nur Lampen mit nicht hohem, aber breitem und festem Fuß, damit sie nicht so leicht umgestoßen werden können, und stelle sie immer fest in die Mitte des Tisches, nie auf eine Ecke, nicht in die Nähe eines Vorhanges oder gar unter eine über dem Tisch angebrachte Hängelampe. Ihr Licht soll auf die Arbeit, nicht aber in die Augen fallen. In manchen Fällen ist ein nicht zu dunkelgrüner Lampenschirm zur Schonung der Augen sehr angenehm. Das Anzünden geschehe vorsichtig; nie werfe man ein noch brennendes Streichholz auf den Boden; dies schickt sich nicht, ist Unordnung und dabei sehr gefährlich. Man lasse die Lampe erst niedrig brennen, damit sich der Zylinder langsam erwärmt und nicht springt, erst dann schraube man den Docht in die Höhe. Nun ist die Flamme zu regulieren: sie soll gleichmäßig, weder zu hoch noch zu niedrig brennen; im ersteren Falle raucht sie, im letzteren verdirbt sie durch unvollständige Verbrennung die Luft. Es ist ein Irrtum, wenn man meint, durch Herunterschrauben des Dochtes an Petroleum zu sparen. Nie gieße man Petroleum in eine brennende Lampe nach, da es mit Gefahr verbunden ist und schon oft Veranlassung zu Explosionen war. Besondere Vorsicht ist beim Ausblasen der Lampe nötig; durch zu rasches starkes Blasen von oben hinein, schlägt die Flamme leicht in den Behälter, welcher durch Entzündung des Petroleums gesprengt werden kann. Deshalb schraube man den Docht erst zurück und blase dann nicht von oben hinein, sondern über den Zylinder hinweg gegen die auf der

anderen Seite vorgehaltene Hand. Ist aber doch einmal durch eine brennend umgeworfene oder in Brand geratene Lampe Feuer entstanden, so suche man nicht die Flamme durch Wasser zu löschen, sondern ersticke sie so schnell als möglich durch darauf geschüttete Asche, Erde, darüber geworfene Tücher, Decken oder dergl. Sind die Kleider in Brand geraten, so laufe man nicht umher, wodurch die Flamme nur angefacht wird, sondern werfe sich auf den Boden und suche sie durch Umwälzen zu ersticken.

Vor dem Schlafengehen sollte man in jeder Haushaltung durch das Haus oder die Wohnung gehen und sehen, ob alles in Ordnung ist; den Speicher oder den Keller, wo leicht brennbare Gegenstände aufbewahrt sind, darf man nicht mit offenem Licht betreten, sondern man hält sich dazu eine eigene Laterne, welche stets in Ordnung und an ihrem bestimmten Platz sein soll.

Die Ernährung.

„Man isset, um zu leben,
Und lebt nicht, um zu essen."

Damit Gesundheit und Arbeitslust, Wohlstand und Zufriedenheit im Hause herrschen, ist die erste und wichtigste Pflicht einer Hausfrau die richtige Ernährung ihrer Familie. Dazu ist die Kenntnis der zum Leben erforderlichen Stoffe und deren Bestandteile, sowie diejenige der Bedürfnisse des Körpers notwendig. Im nachstehenden sei darüber Aufschluß gegeben.

Jeder Mensch braucht, um wachsen und dauernd gesund und arbeitsfähig bleiben zu können, eine gewisse Menge Nahrung. Letztere ist zu scheiden in Nahrungsmittel und Genußmittel.

Die Nahrungsmittel bestehen aus Nährstoffen; sie sind zum Leben unentbehrlich. Sie stammen aus dem Tier- und Pflanzenreich und müssen, um Speisen zu liefern, durch Kochen, Braten, Backen usw. erst zubereitet werden.

Die Genußmittel enthalten wenig oder gar keine Nährstoffe; sie wirken anregend hauptsächlich auf das Nervensystem und gewähren dadurch einen Genuß — daher der Name „Genußmittel".

Von einer zweckentsprechenden Kost verlangt man,

1. daß sie täglich im richtigen Verhältnis alle diejenigen Stoffe enthält, aus denen sich der menschliche Körper zusammensetzt, und
2. daß sie die durch Leben und Arbeit verbrauchte Kraft ersetzt.

Nährstoffe sind: Wasser, Eiweiß, Fett, Stärkemehl und Zucker, Mineralstoffe, (Kalk, Salze, Eisen etc.).

Das Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres Körpers. Täglich verbrauchen wir eine gewisse Menge durch den in unserem Körper vorgehenden Stoffwechsel, weiter durch Lösung unserer Nahrung, durch Atmung,

Schweißabsonderung usw. Ist der Wasserverlust ungleich größer als die Aufnahme, so empfinden wir dieses Mißverhältnis — wir haben Durst! Daher nehmen wir täglich ein bestimmtes Maß Wasser, entweder für sich allein oder mit der Nahrung zu uns. Die meisten Nahrungsmittel bestehen zu $^2/_3$—$^3/_4$ aus Wasser.

Aus Eiweiß werden Blut und Muskeln gebildet, wodurch dem Körper neue Kraft gegeben wird. Wir genießen den Eiweißstoff hauptsächlich in Form von Fleisch, Milch, Käse, Eiern und Hülsenfrüchten, daher werden diese Nahrungsmittel im Volksmund als „nahrhaft" oder „kräftig" bezeichnet.

Das Fett dient weniger zur Bildung menschlicher Organe, als namentlich zum Ersatz der Körperwärme, deren Erzeugung hauptsächlich den Lungen zufällt. Weiter verwenden wir das Fett, um unsere Speisen teils schmackhafter, teils verdaulicher zu machen.

Das Stärkemehl und der Zucker verhalten sich ähnlich wie das Fett, d. h. sie erzeugen Wärme. Bei reichlicher Zufuhr von Stärkemehl verbraucht der Körper zu seiner Wärmebildung weniger Fett und Eiweiß und setzt deshalb Fett an. Stärkemehl ist enthalten in Kartoffeln, Erbsen, Linsen, Bohnen, Getreidekörnern usw.

Die Mineralstoffe: Kalk, Salze und Eisen braucht der Mensch zur Knochenbildung und zur Verbesserung des Blutes. Sie sind in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten; erstere enthalten mehr Salze als letztere, erfordern daher bei der Zubereitung eine geringere Zugabe von Kochsalz.

Wie aus vorstehendem ersichtlich, bergen die einzelnen Nahrungsmittel die Nährstoffe in ganz verschiedener Zusammensetzung; von dem einen oder andern allein kann der Mensch nicht leben. Darum müssen wir bei der Zusammensetzung unserer Mahlzeiten darauf achten, daß, um ein richtiges Verhältnis zu erzielen, nahrhafte und weniger nahrhafte Nahrungsmittel sich gegenseitig ergänzen. So z. B. sind solche aus dem Tierreich, welche viel Eiweiß und Fett enhalten, mit den aus dem Pflanzenreich stammenden, eiweiß- und fettärmeren, dafür aber stärkemehl- und mineralstoffhaltigeren, zusammen zu verwenden, wie Fleisch und Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Speck etc. Welchen Nährwert ein Nahrungsmittel hat, hängt von seinem Gehalt an Eiweiß, Fett und Stärkemehl ab. Es gilt als nahrhaft, wenn in einer bestimmten Gewichtsmenge möglichst viel von jenen Stoffen enthalten ist. Den Nährwert allein nach dem Eiweißgehalt zu beurteilen, ist unrichtig; obgleich es für den Körper unentbehrlich ist, kann es allein den letzteren nicht erhalten. Es ist vielmehr notwendig, daß die Nahrung auch fettreich, d. h. gut geschmälzt ist, und die nötige Menge Mineralstoffe enthält. Man nimmt nach vielfach angestellten Forschungen an, daß ein erwachsener, mäßig arbeitender Mann mittlerer Größe täglich etwa 100—120 g Eiweiß, 50 bis 60 g Fett und 400—500 g Stärkemehl als Nährstoffmenge bedarf, die zugleich ca. 20 g Kochsalz, 5 g Eisen und die anderen Mineralstoffe im entsprechenden Verhältnis enthalten muß. Die Nahrung ist demnach richtig zusammengesetzt, wenn sie auf ein Gewichtsteil

Eiweiß $^1/_2$ Gewichtsteil Fett und 5 Gewichtsteile Stärkemehl enthält. Erhält der Körper diese Menge nicht, so magert er ab, weil er so viel von seinen eigenen Bestandteilen braucht, als an Nahrung fehlt.

Für Frauen genügen $^4/_5$ der angegebenen Menge; bei starker Anstrengung ist mehr und bei Ruhe und Untätigkeit weniger erforderlich. Die Menge der Kost richtet sich also nach Körperbau, Beschäftigung, außerdem nach Alter, Klima und Gesundheitszustand.

Kinder brauchen des starken Wachstums wegen im Verhältnis fast ebensoviel Nahrung als Erwachsene; alte Leute der abnehmenden Kraft und des geringeren Appetits wegen weniger, aber recht nahrhafte, wohlschmeckende und leicht verdauliche Speisen. Im Winter muß die Nahrung fettreicher sein als im Sommer, da der Körper mehr Wärme und zur Bildung derselben mehr Fett nötig hat; deshalb essen wir im Winter mehr Schweinefleisch.

Die Kost für Kranke sei im allgemeinen leicht verdaulich und schwach gewürzt und richtet sich in besonderen Fällen nach der Anordnung des Arztes.

Wenn man also die Bestandteile der Nahrungsmittel kennt, kann man leicht berechnen, wieviel von den einzelnen nötig ist, um das richtige Maß zu bekommen. Obgleich dies als allgemeiner Anhalt für die Zusammensetzung der Mahlzeiten gelten soll, ist damit nicht gesagt, daß dieses Verhältnis jeden Tag genau eingehalten werden muß, man wird auch ohne Berechnung, durch die bloße Übung, das Richtige treffen, indem nach einem Tage, an dem kein Fleisch auf den Tisch kam, einer der nächsten den Ausgleich herstellt. Dadurch wird auch eine Abwechslung erzielt, welche man als weitere Anforderung von einer guten Kost verlangt. Diese ist notwendig, damit der Appetit erhalten bleibt; zudem verlangt sie auch unser Magen, um in seiner Verdauungstätigkeit nicht zu erschlaffen; Milch und Brot sind die einzigen Nahrungsmittel, welche tagtäglich und fast bei jeder Mahlzeit wieder genossen werden können. Es ist sehr nachteilig für die Gesundheit, zu oft hintereinander dieselben Speisen essen zu müssen, da man dabei auch der sonst am liebsten genossenen Speisen überdrüssig wird. Ausschließlich Fleischkost ist ebenso ungesund wie der Genuß von zuviel Brot und Kartoffeln. Diese schwemmen den Körper auf und machen ihn kraftlos; dagegen bieten Gemüse und Obst reiche Abwechslung.

Die sorgfältige Auswahl der Speisen ist für die Hausfrau eine wichtige, oft schwierige und viel Überlegung fordernde Aufgabe. Gleichgültigkeit in diesem Punkt gibt oft Anlaß zu Unzufriedenheit in der Familie. Um diese Pflicht richtig erfüllen zu können, muß eine Hausfrau stets am Vorabend, besser noch am Schlusse jeder Woche überlegen, was den nächsten Tag oder die nächste Woche gekocht werden soll. Nur dann ist es möglich, alles Erforderliche rechtzeitig zu beschaffen, Wiederholungen zu vermeiden und etwaige Reste geschickt zu verwenden; denn der Küchenzettel soll Abwechslung bringen, soll sich an die Jahreszeit halten und soll dabei, infolge des Wechsels

von billigen und teueren Gerichten, die dafür bestimmte Summe nicht übersteigen. Auch sollen die Speisen in Geschmack und Nährwert zusammen passen.

Es kommt nun aber auch noch sehr viel darauf an, die Nahrungsmittel so zuzubereiten, daß sie schmackhaft und leicht verdaulich werden, weil davon zum großen Teil ihr Wert für den Körper abhängt.

Wohlgeschmack und Verdaulichkeit werden erzielt durch Zugabe von Fett und Gewürzen in genügender Menge und durch gehöriges Erweichen beim Kochen und Braten. Im allgemeinen werden tierische Nahrungsmittel besser ausgenutzt als pflanzliche. Nach dem Wohlgeschmack wird gewöhnlich die Güte einer Speise beurteilt, wie auch davon der wahre Genuß abhängt, welchen dieselbe gewährt. Die Verdaulichkeit bedingt den Wert einer Speise für den Körper. Man versteht darunter ihre leichtere und schwerere Löslichkeit durch den Magensaft, welcher ihren Übertritt ins Blut möglich macht. Leicht verdaulich ist also ein Nahrungsmittel, wenn es rasch und völlig gelöst, d. h. ganz für den Körper verwertet werden kann.

Die Verdauung beginnt bereits im Munde, wo die Speisen von den Zähnen zerkleinert und mit dem während des Essens reichlich abgesonderten Mundspeichel vermischt werden. Je besser die Speisen zerkaut sind, desto leichter sind sie zu verdauen. Sie gelangen durch die Speiseröhre in den Magen und kommen hier mit dem Magensaft in Berührung; dieser löst die Stoffe, so daß sie ins Blut übertreten können.

Die Ernährung in Berücksichtigung des Einkommens.

Da sich die Art der Nahrung vor allem nach dem Einkommen richtet, so hat sich eine gute Hausfrau täglich die Frage vorzulegen: Wie koche ich mit wenig Geld so nahrhaft wie möglich? Die Beantwortung dieser Frage ist um so schwieriger, je geringer die Mittel sind, und je zahlreicher die Familie ist; aber gerade in diesem Punkt erkennt man die gute Hausfrau, die einteilt und fürsorglich waltet, um ihre Familie durch Darreichung einfacher aber kräftiger Nahrung gesund und zufrieden zu sehen. Sie muß stets bedenken, daß die Ernährung von größtem Einfluß auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Menschen ist, und daß nur in einem gesund ernährten Körper ein frohes Gemüt wohnen kann. Welch schöneren Lohn kann es für eine Frau geben, als nach einer gemeinsamen Mahlzeit ein dankbares Gesicht des Mannes und fröhliche Gesichter der Kinder zu sehen! Eine gute Hausfrau wird deshalb täglich, wenn auch die Mittel knapp sind, wenigstens eine ordentliche Mahlzeit zubereiten und nicht, wie

es leider so häufig geschieht, dem ermüdeten Mann und den hungrigen Kindern Kaffee vorsetzen. Diese verkehrte Sparsamkeit, welche meistenteils Bequemlichkeit ist, rächt sich bitter an unzähligen Familien, die dadurch kränklich und elend sind. Für dasselbe Geld könnte eine nahrhafte Suppe oder ein Gericht Hülsenfrüchte auf den Tisch gebracht werden.

Bei einem sparsamen Haushalt kommt hauptsächlich der Geldwert der Lebensmittel in Betracht, d. h. die Frage, ob man für sein Geld in einer bestimmten Gewichtsmenge eines Lebensmittels viel oder wenig Nährstoffe bekommt. Am teuersten sind die viel Eiweiß enthaltenden Nahrungsmittel aus dem Tierreich, am billigsten die aus dem Pflanzenreich, während Fette in der Regel einen mittleren Preis haben. Es gilt also zu wissen, in welchen Nahrungsmitteln man für wenig Geld die meisten Nährstoffe erhält; die richtige Erkenntnis und Auswahl derselben ist nicht weniger wichtig, als die gute Zubereitung in der Küche. So ist es keineswegs notwendig, daß täglich Fleisch auf den Tisch kommt, da es, ebenso wie die Eier, für Familien mit kleinen Einnahmen zu teuer ist und daher nur in unzureichender Menge beschafft werden kann. Man kaufe lieber seltener, aber dann kein zu kleines Stück Fleisch, um ein gutes Stück und eine ordentliche Brühe zu haben. Einzelne Teile der Tiere wie Leber, Lunge, Herz und Kalbsgekröse sind etwas billiger und bilden bei richtiger Zubereitung wohlschmeckende Speisen, weshalb sie mehr benutzt werden sollten. Das teuere Fleisch läßt sich durch die viel billigeren Hülsenfrüchte, Mehlspeisen und manche Fische, wie Hering, Schellfisch, Stockfisch, ersetzen.

In der abgerahmten Milch besitzen wir ein Nahrungsmittel, welches Billigkeit mit Nahrhaftigkeit in hohem Maße vereint. 1 l Magermilch ist in ihrem Nährwert gleich 160 g magerem, knochenfreiem Rindfleisch. Letzteres kostet (das Pfund zu 90 ₰) 28,8 ₰, während 1 l Magermilch nur 12—14 ₰ kostet. Diese wird eine verständige Hausfrau als Zusatz zum Morgenkaffee, zu Suppen und Mehlspeisen aller Art beim Mittagessen verwenden. Außerdem kann sie in Gestalt von Sauermilch, Buttermilch oder weißem Käse, mit Kartoffeln oder Brot genossen, als Abendessen dienen. Bei Verwendung von Magermilch, Buttermilch oder den daraus bereiteten Käsearten kommt der darin enthaltene Eiweißstoff kaum $^1/_3$, von den genannten Fischarten etwa $^1/_4$ und von Hülsenfrüchten nur $^1/_6$ so teuer zu stehen, als von Fleisch und Eiern.

Das zur Zubereitung der Speisen nötige Fett stelle man sich je nach den vorhandenen Mitteln durch Auslassen von Rinds-, (Nieren-) Schweinefett oder einer Mischung beider her. Empfehlenswert ist auch die Verwendung von Palmin. Butter ist für den einfachen Haushalt zu teuer, Nierenfett am billigsten.

Wo es die Mittel erlauben, sollte man zum Sonntag ein nicht zu kleines Stück Fleisch besorgen. Der beim Mittagessen übrig gebliebene Rest kann zu einer anderen Mahlzeit kalt aufgeschnitten, oder in der Sauce aufgewärmt, mit Salat oder Kartoffeln auf den Tisch kommen.

Zur Herstellung schmackhafter Suppen ist durchaus nicht immer Fleischbrühe erforderlich; aus Grieß, Mehl, Gartenkräutern etc. lassen sie sich auch ganz gut herstellen. Bei einzelnen Speisen ist es zweckmäßig, etwas mehr zu kochen, als zu einer Mahlzeit nötig ist, um bei der Wiederverwendung an Brennmaterial zu sparen. So ist es z. B. vorteilhaft, beim Kochen von Hülsenfrüchten gleich für eine Suppe mitzukochen; sie ist an einem der nächsten Tage, mit heißem Wasser verdünnt und aufgekocht, schnell fertig. Sauerkraut für zwei Mahlzeiten auf einmal zu kochen, ist auch zu empfehlen; das eine Mal kann es zu Fleisch, das nächste Mal zu einer Mehlspeise, Spätzle oder Leberklößen gegeben werden. Manche behaupten sogar, daß es gewärmt besser schmecke als frisch gekocht.

Nach diesen Regeln muß eine gute Hausfrau ihre Mahlzeiten berechnen, damit sie weiß, wieviel sie durchschnittlich für den Tag und die Mahlzeit ausgeben darf. Wird diese Summe an einem Tag durch Einkauf eines größeren Stückes Fleisch überschritten, so muß die Mehrausgabe an einem anderen durch ein billigeres Gericht wieder ausgeglichen werden. Die Nahrungsmittel behandle sie sorgfältig, daß nichts verloren gehe und suche auch den kleinsten Rest wieder vorteilhaft zu verwenden.

Nachfolgende Aufstellung eines Küchenzettels mit Preisangabe, auf Erfahrungen aus dem praktischen Leben gegründet, mag zeigen, wie es möglich ist, eine Familie von 4 Personen gleich 2 Erwachsenen und 2 Kindern mit 11,65 Mark wöchentlichem Haushaltungsgelde bei den z. Z. bestehenden Preisen billig und gut zu ernähren. Auf der Tüchtigkeit, dem Fleiß, Ordnungssinn und der Sparsamkeit der Hausfrau beruht das Wohl der Familie; Not und Unfriede werden da einkehren, wo die Frau nicht mit dem Verdienst des Mannes hauszuhalten weiß.

„Trocken Brot mit Freud'
Ist besser als Braten mit Leid."

Da in jetziger Zeit so viele Klagen über die Teuerung der Lebensmittel laut werden, mag nachstehende Aufstellung als Beweis dienen, daß es einer tüchtigen Hausfrau selbst mit wenigen Mitteln möglich ist, ihre Familie gut und billig zu ernähren. Der günstige Erfolg ihrer Bemühungen wird nicht ausbleiben, wenn die Lebensweise der Familie streng regelmäßig ist; Ordnung und Regelmäßigkeit sind die besten Grundlagen des Wohlergehens.

Die dem folgenden Speisezettel zu Grunde gelegten Preise sind die im Jahre 1910 in Süd- und Mitteldeutschland bestehenden.

Beispiel eines Küchenzettels mit Berechnung nach dem Jahreseinkommen von 1200 ℳ bei 50 %, d. i. 600 ℳ, jährlichem Verbrauch für Nahrung in einer Familie, bestehend aus Mann, Frau und zwei Kindern, welche gleich 3 erwachsenen Personen gerechnet werden. Das wöchentliche Haushaltungsgeld beträgt dabei 11,65 ℳ, wonach ca. 1,65 ℳ auf den Tag entfallen.

Erstes und zweites Frühstück sowie Vesper als Durchschnittsbedarf pro Tag.

	ℳ	₰
Kaffee vor- und nachmittags:		
je 10 g = 1 Lot Kaffee, 10 g Malzkaffee		4
1 l Magermilch 14 ₰, Schwarzbrot 1½ kg 40 ₰		54
3 Handkäse oder 150 g weißer Käse als Zugabe		9
		67

Verfügbar bleiben somit für das tägliche Mittag- und Nachtessen: 0,98 ℳ.

Küchenzettel für eine Woche im Winter und Frühjahr.

	ℳ	₰
1.		
a) Reissuppe, Rindfleisch mit Petersilienkartoffeln:		
60 g Reis 3 ₰, 375 g Rindfleisch 57 ₰, Suppengrünes und Petersilie 3 ₰		63
1½ kg Kartoffeln 9 ₰, 30 g Fett 4 ₰		13
20 g = 2 Eßlöffel Mehl		1
b) Gebrannte Mehlsuppe, Butterbrot:		
125 g Mehl, 1 Weck (Brötchen) 6 ₰, 60 g Fett 7 ₰		13
Brot und Butter		15
	1	05
2.		
a) Hafergrützsuppe, Spätzle oder Klöße und Sauerkraut:		
60 g Hafergrütze 3 ₰, ½ kg Mehl 18 ₰,		21
2 Eier 14 ₰, ½ kg Sauerkraut 8 ₰, 150 g Fett 16 ₰		38
b) Heringe und Schalenkartoffeln:		
4 Heringe à 4 ₰, 2 kg Kartoffeln 12 ₰		28
		87
3.		
a) Weckſuppe, gedämpfte Leber und Kartoffeln:		
2 trockene Wecke 4 ₰, 1 Ei oder saurer Rahm 8 ₰		12
300 g Rindsleber 30 ₰, 90 g Fett 12 ₰		42
Zwiebeln und Gewürz 1 ₰, 1½ kg Kartoffeln 7 ₰		8
b) Milchsuppe, Kartoffeln und Handkäse:		
1 l Magermilch à 14 ₰		14
50 g Brot und Salz		3
1 kg Kartoffeln 6 ₰, 3 Handkäse 9 ₰		15
		94

	ℳ	₰
4.		
a) Gerstensuppe mit Kartoffeln und Rauchfleisch:		
60 g Gerste 2 ₰, 250 g Rauchfleisch 45 ₰		47
Suppengrünes 2 ₰, 2 Eßlöffel Mehl 1 ₰		3
1 kg Kartoffeln		6
b) Kartoffelsalat und Wurst:		
2 kg Kartoffeln 12 ₰, Zutaten 3 ₰		15
250 g Wurst		25
		96
5.		
a) Kartoffelsuppe, Dampfnudeln und Dürrobst:		
1 kg Kartoffeln 6 ₰, ½ Weck und Suppengrünes 3 ₰		9
½ kg Mehl 20 ₰, ½ l Magermilch 7 ₰, Hefe 3 ₰		30
Zucker und Salz 2 ₰, 120 g Fett 15 ₰		17
250 g Dürrobst 13 ₰, Zucker und Zimt 2 ₰		15
b) Weißer Käse und Kartoffeln:		
½ kg weißer Käse 18 ₰, 2 kg Kartoffeln 12 ₰		30
	1	01
6.		
a) Linsen mit Kartoffeln und Fleischwurst:		
½ kg Linsen 16 ₰, ¾ kg Kartoffeln 5 ₰		21
3 Würste 30 ₰, 60 g Fett 7 ₰		37
20 g Mehl, Zwiebel und Gewürz		5
b) Brotsuppe und Kartoffeln:		
120 g Brot 4 ₰, 30 g Fett und Zwiebel 4 ₰		8
1½ kg Kartoffeln		9
		80
7.		
a) Gebrannte Einlaufsuppe, Schweinebraten und Salzkartoffeln: 30 g Fett 4 ₰, 60 g Mehl 2 ₰, 1 Ei 7 ₰		13
½ kg Schweinefleisch		80
1½ kg Kartoffeln		9
b) Kalter Braten, Wurst und geröstete Kartoffeln:		
125 g Leberwurst 15 ₰, 1½ kg Kartoffeln 9 ₰		24
1 Eßlöffel Fett		6
	1	32

Küchenzettel für eine Woche im Sommer und Herbst.

	ℳ	₰
1.		
a) Sagosuppe, Rindfleisch, Gelberüben und Kartoffeln:		
45 g Sago 3 ₰, 2 Eßlöffel Mehl 1 ₰		4
375 g Rindfleisch und Salz		57
Suppengrün 2 ₰, 1 kg Gelberüben 8 ₰		10
30 g Fett und 1 Eßlöffel Mehl		4
1½ kg Kartoffeln		9
b) Rahmsuppe und Kartoffeln: ⅛ l sauerer Rahm		10
125 g Brot und Salz 4 ₰, 1½ kg Kartoffeln 9 ₰		13
	1	07

	ℳ	₰
2.		
a) Grießsuppe, Pfannkuchen und gedämpfte Äpfel:		
60 g Gries 3 ₰, 375 g Mehl 15 ₰, 3 Eier 15 ₰		33
¾ l Magermilch 10 ₰, 60 g Fett 7 ₰		17
¾ kg Äpfel à 14 ₰		11
100 g Zucker und Zimt		6
b) Grüner Salat, Kartoffeln und Schwartemagen:		
Salat 5 ₰, 1½ kg Kartoffeln 9 ₰		14
Schwartemagen		20
	1	01
3.		
a) Kerbelsuppe, neue Heringe, grüne Bohnen und Kartoffeln:		
Kerbel 2 ₰, 50 g Mehl 2 ₰		4
30 g Fett und ½ Weck		5
2 Eßlöffel sauerer Rahm 2 ₰, 3 Heringe à 6 ₰		20
¾ kg grüne Bohnen à 16 ₰		12
30 g Fett und Mehl		5
1½ kg Kartoffeln und Gewürz		8
b) Sauermilch und Kartoffeln: 1½ l Magermilch		21
2 kg Kartoffeln		10
		85
4.		
a) Gebrannte Mehlsuppe, Leberklöße und grüner Salat:		
60 g Mehl und 1 trockener Weck (Brötchen)		5
30 g Fett		3
300 g gehackte Leber		36
3 trockene Wecke und 2 Eßlöffel Mehl		7
1 Ei 5 ₰, Gewürz und Zwiebel 2 ₰		7
50 g Fett		5
grüner Salat 5 ₰, Zutaten 2 ₰		7
b) Brotsuppe, Kartoffeln und Butter:		
120 g Brot 4 ₰, 30 g Fett und Zwiebel 5 ₰		9
1½ kg Kartoffeln 8 ₰, 60 g Butter 14 ₰		22
	1	01
5.		
a) Gemüsesuppe, Grießklöße und gekochte Birnen:		
Verschiedene Gemüse zur Suppe		10
30 g Fett und 2 Eßlöffel Mehl		4
375 g Grieß 15 ₰, 1 l Magermilch 14 ₰, 1 Ei 5 ₰		34
60 g Fett 6 ₰, 1½ kg Birnen 12 ₰		18
Zucker und Zimt		2
b) Kartoffelsalat mit Gurken und Rühreier:		
1½ kg Kartoffeln 8 ₰, 3 Gurken 5 ₰, Zutaten 3 ₰		16
4 Eier 20 ₰, 2 Eßlöffel Mehl 1 ₰, ½ Eßlöffel Fett 3 ₰		24
	1	08

	ℳ	₰
6.		
a) Reissuppe mit Rindfleisch und Brot:		
90 g = 6 Eßlöffel Reis und 2 Eßlöffel Mehl		5
375 g Rindfleisch 57 ₰, Suppengrün 2 ₰		59
375 g Brot		10
b) weißer Käse und Kartoffeln: 500 g Käse		18
1½ kg Kartoffeln		8
	1	00
7.		
a) Tomatensuppe, Hackbraten, Salat und Salzkartoffeln:		
3 Tomaten 3 ₰, 65 g Mehl 3 ₰		6
30 g Fett und ½ Weck		4
300 g Hackfleisch		54
1½ trockener Weck und Gewürz		3
1 Ei 5 ₰, 30 g Fett 3 ₰		8
1½ kg Kartoffeln 8 ₰, Salat 7 ₰, Zutaten 3 ₰		18
b) kalter Hackbraten und geröstete Kartoffeln:		
2 kg Kartoffeln 10 ₰, 50 g Fett 5 ₰		15
	1	08

Der Einkauf der Nahrungsmittel.

„Mit vielem hält man haus,
Mit wenigem kommt man aus!“

Richtiges Einkaufen gehört zum sparsamen Haushalten und ist unerläßlich notwendig zur Herstellung guter, gesunder Speisen.

Zuerst kommt die Güte in Betracht und dann erst der Preis, da erstere die Grundbedingung zur Bereitung einer schmackhaften Kost ist. Sorgfältig beachte man die Kennzeichen guter Nahrungsmittel, um sie von den schlechten unterscheiden zu können. Hat man sich durch den billigen Preis verleiten lassen, minderwertige Lebensmittel zu kaufen, so muß häufig ein Teil derselben, weil unbrauchbar, weggeworfen werden.

Gute Ware kann man aber nur verlangen und bekommen bei Barzahlung. Diese Regel sollte nie außer acht gelassen werden, da ihre Nichtbefolgung für den Käufer nur Nachteile bringt. Kauft man auf Borg, so muß man die angebotenen Waren, die gewöhnlich schlechter oder doch wenigstens teuerer sind, nehmen wie sie sind; man darf nicht prüfen oder gar tadeln.

Kleinigkeiten, die im Laufe der Zeit, vielleicht sogar in verschiedenen Läden, ohne Geld geholt wurden, summieren sich und werden zum Teil vergessen; bei Eingang der Rechnung ist dieses oder jenes dem Gedächtnis entschwunden, und man ist daher nicht in der Lage, die

Rechnung auf ihre Richtigkeit prüfen zu können. Dazu kommt, daß die Bezahlung einer größeren Summe Schwierigkeiten und Verlegenheiten hervorrufen wird.

Um nun bei Barzahlung auch sicher gute Ware zu mäßigem Preis zu bekommen, wähle jede Hausfrau bestimmte, als reell (zuverlässig) bekannte Geschäfte für ihre Einkäufe. Als ständiger Kunde wird sie natürlich besser und aufmerksamer bedient werden, als wenn sie nur hie und da eine Kleinigkeit kauft. Bei wöchentlichem oder monatlichem Haushaltungsgeld wird es bei richtiger Einteilung desselben möglich sein, von den am meisten gebrauchten Materialien, wie Mehl, Suppeneinlagen, Kaffee etc., einen entsprechenden Vorrat einzukaufen. Dies ist wegen des billigeren Preises und der besseren Qualität der Waren nicht nur für die Kasse von Vorteil, sondern erspart auch manchen Gang. Man merke sich schon während der Arbeit die zur Neige gehenden Sachen, um beim nächsten Bedarf derselben nicht in Verlegenheit zu kommen. So stelle man z. B. nie eine leer gewordene Essig- oder Ölflasche an ihren Platz zurück, sondern lasse sie so stehen, daß man beim nächsten Ausgang an die Besorgung erinnert wird.

Wichtiger aber noch als in diesen kleinen Bedarfsartikeln ist der Einkauf im Großen für die Wintervorräte, bei denen außerdem noch die rechte Zeit in Betracht kommt. Darunter versteht man den Zeitpunkt, an welchem die Menge der einzelnen Produkte den Bedarf übersteigt, und diese daher billig sind. Dies gilt besonders von Gemüsen, Obst, Kartoffeln usw., von denen man nie vom ersten, welches noch teuer ist, kaufen soll. Kohlen werden vorteilhafter im August und September eingekauft, als im Winter bei strenger Kälte.

Vorstehenden Regeln sei noch die Warnung vor der Unsitte des Handelns auf dem Markte oder in Geschäften zugefügt. Dasselbe ist eine schlechte Gewohnheit, welche die Verkäufer höchstens veranlaßt, den Preis in die Höhe zu schrauben; billiges Kaufen, dessen sich manche hinterher rühmen, beruht in diesem Fall auf Betrug, oder ist erreicht durch Ausnutzung der Beschränktheit des Verkäufers; dem ehrlichen Käufer gereicht es keineswegs zur Ehre. Man prüfe die Ware auf dem Markte, verschaffe sich ein richtiges Urteil über deren Preis und bezahle sie nach ihrem Wert.

Die Nahrungsmittel.

1. Das Wasser.

Das Wasser ist einer unserer wichtigsten Nährstoffe, bildet unser unentbehrlichstes Getränk und findet seine Hauptverwendung im Haushalt bei der Zubereitung der Speisen und bei der Aufrechterhaltung der Reinlichkeit. Von der guten Beschaffenheit des Wassers

hängt zum großen Teil unsere Gesundheit ab; jede Hausfrau sorge deshalb für gesundes Trinkwasser, da durch schlechtes, verunreinigtes Wasser viele Krankheiten hervorgerufen werden können. Man merke daher, um die Güte des Wassers beurteilen zu können, nachstehende Kennzeichen: Gutes Trinkwasser soll perlklar, ohne irgendwelche sichtbaren Bestandteile, reinschmeckend und geruchlos sein und beim Stehen keinen Bodensatz bilden. Ist eine dieser Eigenschaften nicht vorhanden, so koche man es vor dem Genuß ab, um die darin enthaltenen schädlichen Keime zu vernichten. Abgekochtes Wasser schmeckt allerdings fade, kann aber durch Umschütteln oder Zusatz von etwas Fruchtsaft wieder schmackhaft gemacht werden. (Kinder und Kranke.)

Man unterscheidet hartes und weiches Wasser. Hartes Wasser enthält Kalk und kommt aus Quellen und gegrabenen Brunnen. Auf seinem Lauf durch Stein- und Erdschichten hat es Kalk gelöst und führt diesen mit sich; daher der Name „kalkhaltiges" Wasser. Auch andere in der Erde befindlichen Mineralstoffe, wie Kochsalz, Schwefel, Eisen etc., lösen sich in dem durchrinnenden Grundwasser auf; dieses tritt dann als Mineralquelle zu Tage, deren Wasser zu Heilzwecken Verwendung findet. Hartes Wasser ist wegen seines Gehalts an Kohlensäure das beste und erfrischendste Trink-, jedoch ein weniger gutes Küchen- und Waschwasser, da es das Weichwerden der Hülsenfrüchte verzögert und das Gerinnen der Seife verursacht.

Weich ist Regen-, Schnee- und Flußwasser; ersteres, weil es ohne jede Beimischung vom Himmel fällt, letzteres, weil es die Kohlensäure im Lauf verliert und infolgedessen den Kalk ausscheidet. Weiches Wasser ist das beste Küchen- und Reinigungswasser; man erkennt es daran, daß Seife sich darin schnell löst und schäumt, und daß Hülsenfrüchte sich darin leicht weichkochen, weil sich kein Kalk darauf niederschlagen kann.

Um hartes Wasser in weiches zu verwandeln, kocht man es ab oder setzt Soda oder doppelkohlensaures Natron zu. Beim Kochen desselben schlägt sich der Kalk nieder, setzt sich zum Teil auch an dem Geschirr fest; jene harte Kruste, welche sich mit der Zeit an den Wasserschiffen und Wasserkesseln bildet, der bekannte „Kesselstein", ist weiter nichts, als der beim Kochen ausgeschiedene Kalk.

Das Wasser wird im Haushalt zu Koch- und Reinigungszwecken und zwar als kaltes, warmes und kochendes Wasser gebraucht.

Mit kaltem Wasser reinigen wir unsere Nahrungsmittel, frischen auch Salat und Gemüse darin auf, und verwenden es zum Aufquellen von getrockneten Nahrungsmitteln, wie Hülsenfrüchten, Gemüsen und Obst. Da kaltes Wasser die Eigenschaft hat, einige unserer Nährstoffe, wie Eiweiß, Salze etc., zu lösen, so gilt als Regel beim Waschen aller Nahrungsmittel, dies rasch und doch gründlich zu tun, damit keine wertvollen Stoffe entzogen werden. Daß dieses der Fall, zeigt sich an der Farbe des Waschwassers von Fleisch, welches sich in kürzester Zeit färbt. Letzteres gibt ein gutes Gießwasser für Zimmerpflanzen.

Das zum Einweichen getrockneter Nahrungsmittel gebrauchte Wasser wird, um die darin gelösten Stoffe zu erhalten, zum Aufsetzen und Weichkochen derselben verwendet.

Warmes Wasser braucht man zum Waschen und Putzen, da es bei gleichzeitiger Anwendung von Seife den Schmutz leichter entfernt.

Kochendes Wasser verwenden wir zum Erweichen unserer Nahrungsmittel, zum Kochen und Anbrühen der Wäsche, zum Ausbrühen von Geschirren usw.

Bei 80° R oder 100° C fängt das Wasser an zu kochen und verwandelt sich dabei in Dampf. Eine größere als diese Siedehitze kann nicht, wie viele oft irrtümlich meinen, durch stärkeres Schüren des Feuers, sondern nur bei Anwendung eines dicht verschlossenen Topfes (Dampfkochtopf) erreicht werden. Wenn also eine Speise im Topf siedet, genügt es, das Feuer mäßig zu unterhalten, weil nicht die stärkere Wallung, sondern die sich gleich bleibende Hitze (von 80° R oder 100° C) die Speisen erweicht. Eine auf solchem Feuer bereitete Speise wird auch besser, d. h. nahr- und schmackhafter werden, da der Dampf die Nähr- und Geschmackstoffe nicht mit fortreißt. Durch die rasche Verdampfung bei übermäßig starkem Kochen vermindert sich die Flüssigkeit oft so schnell, daß häufig das Anbrennen einer Speise die Folge ist. Durch das Schließen der Töpfe mittelst passender Deckel kann der sich bildende Kochdampf für das raschere Erweichen des Fleisches, der Kartoffeln, der Hülsenfrüchte etc. nutzbar gemacht werden.

Den Topf läßt man offen, wenn eine Speise (Sauce, Einmachfrüchte) einkochen, oder Rüben, Kraut etc. ihren strengen Geschmack verlieren sollen; in jedem andern Fall, wenn sich die Flüssigkeit nicht vermindern soll, deckt man ihn zu.

Das Salz muß bei Beginn des Kochens mit der Speise zugegeben werden; man versäume dies aber nie, da die Einwirkung des Salzes die Nahrungsmittel nicht nur rascher erweicht, sondern auch ihren Wohlgeschmack erhöht. Zu spät gesalzene Speisen, z. B. Fleisch, Kartoffeln, können nicht mehr vom Salz durchdrungen werden, wodurch ihre Güte beeinträchtigt wird. (Ausnahme: Hülsenfrüchte.)

So nützlich das im Winter zu Eis gefrorene Wasser in mancher Beziehung ist, so kann es durch Unachtsamkeit doch auch Schaden bringen. Darum achte man darauf, bei strenger Kälte in ungeheizten Zimmern (z. B. Schlafzimmern) niemals Trink- oder Waschwasser in Flaschen oder Krügen stehen zu lassen; bei etwaigem Gefrieren dehnt es sich aus und sprengt gewöhnlich die Gefäße.

Die Milch in ihren Bestandteilen und Erzeugnissen.

Die Milch ist unser vollkommenstes Nahrungsmittel, da sie alle zum Leben notwendigen Stoffe enthält und in ihrer Zusammensetzung dem Blute ähnlich ist. Bei Kindern bildet sie in der ersten Lebenszeit die alleinige Nahrung; doch ist sie auch Erwachsenen, allein oder in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln genossen, gleich zuträglich und nächst Fleisch das beste und dabei billigste Nahrungsmittel; im Notfalle, z. B. in Krankheit, kann sie sogar das Leben eines erwachsenen Menschen erhalten.

Die für den Haushalt in Betracht kommende Milch ist die Kuhmilch, seltener die Ziegenmilch. Jede Hausfrau sollte die Beschaffenheit guter Milch kennen, da diese, namentlich für Kinder, unentbehrlich ist, und von ihrer Reinheit das Wohlbefinden der letzteren abhängt. Stets sei sie von gesunden Tieren; die Milch kranker Tiere enthält auch die Krankheitsstoffe und kann durch Übertragung derselben schädlich werden. Aus diesem Grunde sollte man auch nie rohe, sondern nur abgekochte Milch genießen, damit die darin etwa vorhandenen Krankheitserreger durch die Hitze unschädlich gemacht werden.

Die Milch besteht, wie schon aus ihrer flüssigen Beschaffenheit zu schließen ist, zum größten Teil (über $^4/_5$) aus Wasser, außerdem enthält sie Eiweiß- oder Käsestoff, Fett, Milchzucker, Kalk und Salze.

Der Eiweiß- und Käsestoff dient zur Bereitung des Käses; aus dem Fett der Milch, Rahm genannt, wird die Butter gewonnen; der Milchzucker verleiht der frischen Milch den angenehmen, süßen Geschmack; bei Gärung des Milchzuckers bekommen wir die Dick- oder Sauermilch. Salze und Kalk dienen zur Knochenbildung.

Die frischgemolkene Milch, in welcher alle oben genannten Bestandteile enthalten sind, heißt süße oder auch Vollmilch. Beim Stehenlassen derselben steigt das Fett an die Oberfläche; wird es abgeschöpft, so reden wir von Magermilch. Das Entrahmen der Milch kann aber auch durch Maschinen, Zentrifugen genannt, wie sie in Molkereien gebraucht werden, geschehen. 2 l Vollmilch sind im Nährwert gleich ½ kg Ochsenfleisch.

Magermilch hat nur das Fett verloren, alle übrigen Nährstoffe aber behalten; deshalb, und des viel billigeren Preises wegen, ist sie ein vorzügliches Nahrungsmittel und sollte sowohl zum Kochen als zum Trinken viel mehr verwendet werden.

Gute Vollmilch hat eine gelblich-weiße Farbe, fühlt sich fettig an, soll einen reinen Geschmack und Geruch haben und beim Stehen keinen Bodensatz ausscheiden. Ein Tropfen guter Vollmilch sinkt im Wasser unter und darf, auf den Daumennagel gegeben, nicht zerfließen. Taucht man eine gut polierte, trockene Stricknadel in ein Milchgefäß, so wird, wenn die Milch unverfälscht ist, ein Tropfen daran hängen bleiben; dies ist nicht der Fall, wenn eine auch noch so geringe Wassermenge zugesetzt ist.

Magermilch, sowie mit Wasser gefälschte Milch, hat eine bläuliche Farbe. Andere Fälschungen, Zusätze von fremden Stoffen, wie Kalk, Gips etc. lassen sich meist nur durch chemische Untersuchung nachweisen.

Bleibt frische Milch 1—3 Tage stehen, so wird sie sauer. Sauermilch bildet, mit Brot oder Kartoffeln genossen, eine gesunde, nahrhafte und billige Mahlzeit; sie kann aber auch zur Herstellung von Käse verwendet werden.

Die aus abgerahmter Sauermilch bereiteten Käse sind der sogenannte weiße Käse und Handkäse. Diese werden, im Gegensatz zu solchen aus Vollmilch hergestellten, fetten Käsen, wie Rahm- und Schweizerkäse etc., Magerkäse genannt. Jeder Käse, namentlich aber der erstgenannte, ist ein ebenso nahrhaftes als billiges und, mit genügend Brot genossen, auch ein gut verdauliches Nahrungsmittel.

Guter, weißer Käse darf nicht zu weich und wässerig sein, da er sonst zu schwer wiegt; ebensowenig darf er zu hart sein, damit er sich gut verrühren lasse. Er wird mit Salz, Rahm oder Milch und nach Belieben mit Kümmel, Schnittlauch oder Zwiebel zurecht gemacht.

Guter Handkäse muß gelblich weiß und, wenn er reif wird, mit einer speckigen Hülle überzogen sein.

Zu alter Käse ist durch die Bildung des gefährlichen Käsegiftes gesundheitsschädlich. Die bei der Bereitung von Käse zurückbleibende Molke findet als Viehfutter, bei manchen Krankheiten auch als Heilmittel Verwendung.

Wird der abgeschöpfte süße oder saure Rahm in besonderen Gefäßen gerührt, gestoßen oder geschlagen, so bildet sich durch Zusammenschließen der Fettkügelchen die Butter; die zurückbleibende Flüssigkeit ist die Buttermilch; diese letztere ist ein sehr gesundes, erfrischendes Getränk und kann auch zur Bereitung mancher Speisen gebraucht werden.

Butter ist das wohlschmeckendste, leichtverdaulichste, aber teuerste Fett und kann deshalb im einfachen, sparsamen Haushalt nicht viel verwendet werden.

Einkauf, Behandlung und Aufbewahrung der Milch.

Für den Einkauf der Milch wähle man sich eine möglichst zuverlässige und saubere Bezugsquelle und sorge dafür, daß man sie frisch und von guter Beschaffenheit erhalte. Wo man gute Vollmilch zu mäßigem Preis bekommt, ist es oft trotz des etwas höheren Preises vorteilhafter, solche zu nehmen, da der abgeschöpfte Rahm selbst im kleinsten Haushalt zu Butter verarbeitet werden kann. Dies geschieht durch Stoßen in einem mit passendem Deckel versehenen Steintopf, Schütteln in einer fest verkorkten Flasche oder mittelst einer sog. Haushaltungsbuttermaschine, die für mäßigen Preis zu haben ist.

Alle Geschirre, welche zum Aufbewahren und Kochen der Milch benutzt werden, sollen eigens für diesen Zweck bestimmt sein. Am besten eignen sich zur Aufbewahrung Porzellan-, Steingut- und glasierte Tongeschirre, zum Abkochen ein guter irdener oder emaillierter Topf oder eine Messingpfanne. In neuerer Zeit verwendet man auch häufig besonders hergestellte Milchkocher aus Ton oder Email, um, ohne rühren zu müssen, ein längeres Kochen der Milch zur gründlichen Vernichtung aller darin enthaltenen schädlichen Keime zu ermöglichen. Dadurch wird die Milch für Kinder und Kranke auch zuträglicher und im Sommer haltbarer. Diese Gefäße müssen, da die geringste Unreinlichkeit die Milch sauer macht, peinlich sauber gehalten werden. Man spüle sie deshalb stets gründlich in reinem, heißem, nicht fettigem Wasser, schwenke sie in frischem Wasser nach und lasse sie nun offen, am besten in der Sonne, austrocknen. Letzteres hat besonders mit Töpfen, in denen Sauermilch war, zu geschehen, um die Geschirre, wie man zu sagen pflegt, wieder „süß zu machen". Denselben Zweck erreicht man im Winter, wenn man die Töpfe mit kochendem Wasser ausbrüht und sie zum Trocknen umgedreht auf den warmen Ofen oder Herd stellt.

Gleich nach dem Empfang wird die Milch in die Milchtöpfe gegossen und an einen luftigen und kühlen Aufbewahrungsort gebracht.

Im Sommer, namentlich bei Gewitterschwüle, empfiehlt es sich die Milch rasch abzukochen, um das Gerinnen zu verhüten. Den Topf spült man zuvor mit frischem Wasser aus, damit das unangenehme Anbrennen vermieden wird. Dieses kommt auch dann leicht vor, wenn der Topf sehr voll, und die Hitze am Boden zu groß ist. Während des Abkochens gehe man nie aus der Küche oder wende die Aufmerksamkeit auch nur einen Augenblick vom Herde ab, da die Milch, sobald das darauf befindliche Häutchen springt, leicht ausläuft, was nicht nur den bekannten unangenehmen Geruch im Hause verbreitet, sondern auch ein Verlust ist. Wenn die Milch aufgekocht hat, gieße man sie sofort in den Topf zurück und fülle das Kochgeschirr mit Wasser.

Ist die Milch schon etwas säuerlich, so kann das Gerinnen durch Zugabe von etwas Soda oder doppelkohlensaurem Natron verhütet werden.

Auch bei Zubereitung von Reisbrei gerinnt die Milch leicht durch die im Reis enthaltene Säure; deshalb ist das Abbrühen desselben zuvor dringend geboten.

Kocht man die Milch auf dem Herde ab, so vermeide man daneben sauere Speisen zuzubereiten, da die Einwirkung der letzteren die Milch zum Gerinnen bringen könnte. Auch für Gerüche ist die Milch sehr empfänglich; deshalb darf man sie niemals in einem dumpfen Raum oder neben Zwiebeln, Hering, Petroleum etc. aufbewahren.

Im Sommer stellt man Milch am besten in den Keller oder in kaltes Wasser; bei reiner, geruch- und staubfreier Luft wird sie offen oder höchstens mit einem Deckel aus Drahtgaze bedeckt aufbewahrt, wie solche

eigens dafür in Haushaltungsgeschäften zu haben sind; in dumpfer, unreiner Luft ist dichtes Bedecken notwendig, um schädliche Einflüsse abzuhalten.

Das Fleisch.

a) Bestandteile, Qualität und Einkauf.

Das Fleisch ist (durch seinen Gehalt an Eiweiß und Fett) nächst der Milch das wertvollste, aber auch teuerste Nahrungsmittel, denn es kommt in seinen Bestandteilen den Stoffen des menschlichen Körpers am nächsten.

Es ist je nach Fleischsorte, Qualität und Lage des Stückes reicher oder ärmer an Eiweiß und Fett und enthält außer Wasser und Salzen noch die dem Fleisch den eigenartigen Geschmack und Geruch verleihenden Stoffe.

Der Eiweißstoff ist im Fleischsaft und in den Fleisch- d. h. Muskelfasern enthalten und beträgt durchschnittlich 17—20%.

Der Fettgehalt des Fleisches schwankt je nach der Körperstelle von der es stammt, und nach der Ernährung des Tieres. Das Fett lagert sich in dem Bindegewebe zwischen den Muskelfasern ab (durchwachsenes Fleisch) und findet sich in größerer Menge in der Nierengegend und unter der Haut.

Der Gehalt an Wasser ist nach Alter, Art und Ernährung des Tieres verschieden. Das Fleisch junger und magerer Tiere ist wasserreicher, als das älterer und gemästeter Tiere. Es enthält durchschnittlich 60—70% Wasser.

Die Güte des Fleisches hängt von dem Alter und der Ernährung der Tiere ab. Junge, gut genährte Tiere liefern das beste Fleisch; dieses ist zart, saftig und wohlschmeckend und daher nahrhaft und gut verdaulich, während dasjenige alter Tiere zähe und trocken ist und selbst durch langes Kochen und Braten nicht genügend erweicht werden kann.

Rind- und Hammelfleisch soll erst 1—2 Tage nach dem Schlachten zubereitet werden; unmittelbar danach ist es hart und zäh.

Nur das Fleisch gesunder Tiere darf gegessen werden; durch den Genuß des Fleisches kranker Tiere kann die Krankheit auf den Menschen übertragen werden. Finnen- und trichinenhaltiges Schweinefleisch ist ebenfalls zu verwerfen, da sich nach Genuß des ersteren im menschlichen Körper der Bandwurm bildet, während durch Trichinen eine sehr gefährliche und oft tödliche Krankheit, die Trichinose, herbeigeführt wird. Die Fleischbeschau sorgt dafür, daß nur der Gesundheit zuträgliches Fleisch zum Verkauf gelangt. Die inneren Teile der Tiere, Leber, Lunge etc., gehen, namentlich im Sommer, schneller als das Fleisch in Fäulnis über, weshalb sie nur ganz frisch und auch dann mit Vorsicht verwendet werden sollen.

Weil nun das Fleisch ein so teueres und doch so wichtiges Nahrungsmittel ist, hat die Hausfrau besondere Sorgfalt auf den Einkauf zu verwenden. Dieser sollte nur bei ganz zuverlässigen und sauberen Metzgern geschehen. Die Wahl des Fleischstückes treffe sie nach Wunsch, Geschmack und Zubereitungsart und lasse sich nicht vom Metzger ein beliebiges Stück geben. Sie sehe auch auf die Zugabe, die im Verhältnis zum Fleisch nicht mehr als $^1/_5$ des Gesamtgewichts betragen und aus frischen Knochen, Fleischabschnitten, Milz, Leber und dergl. bestehen soll. Der Preis des Fleisches richtet sich nach der Sorte und nach der Lage des Stückes am Tier. Die inneren Teile, sowie Knochen und andere Beilagen zur Suppe werden gewöhnlich für niedrigeren Preis abgegeben. Ganz besondere Vorsicht ist beim Einkauf von gehacktem Fleisch, Leber und Wurst geboten, da alle zerkleinerten Fleischteile sehr rasch verderben und außerdem von gewissenlosen Metzgern durch Zusätze häufig gefälscht werden. Deshalb sei jeder praktischen Hausfrau, die sich gern die Vorzüge der Neuzeit zu nutze macht, eine Hackmaschine, welche nicht nur Fleisch, Gemüse, Brot etc. hackt, sondern auch nach Wunsch grob oder fein schneidet, bestens empfohlen.

b) Die einzelnen Fleischsorten mit ihren Kennzeichen und deren vorteilhafteste Gebrauchsstücke.

Man verwendet im Haushalt das Fleisch der Säugetiere, Vögel und Fische.

Das von den Metzgern ausgehauene Fleisch der Haus-Säugetiere kommt für den einfachen Haushalt hauptsächlich in Betracht.

Die erste Stelle nimmt das Rindfleisch ein, da es am nahrhaftesten und billigsten ist und eine gute Fleischbrühe liefert.

Es wird in Ochsen- und Rindfleisch unterschieden, ersteres stammt von 2—3jährigen, gemästeten männlichen Tieren, letzteres von allem übrigen Rindvieh. Gutes Mastochsenfleisch ist am nahrhaftesten und wohlschmeckendsten und liefert die besten Suppen. Güte und Nährwert des Rindfleisches sind je nach Alter und Ernährung sehr verschieden. Das Rindfleisch eignet sich besonders gut zum Braten, während es beim Kochen leicht zäh wird.

Gutes Rindfleisch soll eine frischrote Farbe, lockere, feine Fasern und gelblichweißes, körniges Fett in mäßiger Menge haben.

Das Fleisch aller Tiere ist je nach den verschiedenen Körperteilen, von denen es stammt, sehr verschieden; im allgemeinen ist es von den Hintervierteln besser als von den Vordervierteln.

Zum Kochen sind folgende Stücke am besten: Kurzrippe oder Schulterblatt, Brustkern, Bauchlappen und bei größeren Stücken auch das Schwanzstück.

Zum Braten nimmt man gern den allerdings auch teueren Lendenbraten, die Kurz- und Hochrippe, auch Schoß genannt, und das Schwanzstück.

Kalbfleisch stammt von 1—4 Wochen alten Tieren; seine Güte hängt wesentlich von der Ernährung derselben mit Milch ab. Es soll hellrosa, fast weiß aussehen, dicht und feinfaserig und mit weichem, weißem Fett durchwachsen sein. Hin und wieder kommt es vor, daß die Metzger das Kalbfleisch aufblasen, um ihm ein volleres, schöneres Aussehen zu geben; dies ist sehr unappetitlich und daran zu erkennen, daß sich ein Fingerdruck sofort wieder ausfüllt.

Kalbfleisch ist weniger nahrhaft als Rindfleisch, doch der feineren Fasern wegen leichter verdaulich und deshalb für Krankenspeisen besonders geeignet. Gesunde Menschen brauchen, um die nötige Menge an Nährstoffen zu bekommen, eine größere Menge davon als von anderem Fleisch, was bei dem gewöhnlich höheren Preis keineswegs vorteilhaft ist; daher auch das Wort „Kalbfleisch ist Halbfleisch".

Hammelfleisch steht im Nährwert dem Rindfleisch am nächsten; es ist feinfaserig, hat eine dunkelrote Farbe und festes, körniges Fett.

Von Kalb- und Hammelfleisch ist Schlegel (Keule), Bug oder Vorderblatt, Rücken- und Nierenstück am besten zum Braten; das Rippenstück liefert die Koteletten, und die Brust kann zum Dämpfen oder gefüllt als Braten verwendet werden. Kalbsleber ist sehr fein und nahrhaft, aber teuer.

Pferdefleisch findet seines niedrigen Preises wegen nach und nach immer mehr Verwendung. Es ist so nahrhaft wie Rindfleisch und unterscheidet sich von diesem äußerlich durch seine dunkelbraunrote Farbe und seine gröberen Fasern. Wenn es von jungen Tieren stammt, ist es wohlschmeckend und leicht verdaulich; besonders angenehm soll es im Geschmack sein, wenn es vor dem Gebrauch einige Tage in Essig oder in Sauermilch gelegen hat.

Schweinefleisch unterscheidet sich von den bisher genannten Fleischarten dadurch, daß es reicher an Fett und Wasser, ärmer an Eiweiß und daher schwerer verdaulich ist. Es kann am Tage des Schlachtens gebraucht werden und heißt frisch gekocht „Wellfleisch".

Die als Schlachtschweine gezogenen Tiere werden 1—2 Jahre alt geschlachtet. Das Fleisch derselben ist zart, hellrot, mit nicht zu dickem, weißem Fett bedeckt. Beim Kochen und Braten geht es, im Gegensatz zu Rind- und Kalbfleisch, auf und wird weiß. Bekommt das Fleisch beim Braten eine rötliche Farbe, so stammt es von alten Tieren und ist zähe.

Die besten Stücke des Schweines sind: Schlegel, Bug, Rippen- und Kammstück und Lende. Die beiden erstgenannten werden gesalzen und geräuchert, hauptsächlich als Schinken verwendet. Dieser ist sehr nahrhaft, aber teuer und zur Krankenkost geeignet. Die anderen Stücke sind gut zum Braten. Zum Kochen sind das Bauchstück, welches dabei hoch aufgeht, Kopf und Füße besonders geeignet. Schweinenieren sind gedämpft recht schmackhaft. Zum Einsalzen können alle Stücke verwendet werden.

Die sogenannten Schlachtabgänge der Tiere, wie Leber, Lunge, Herz, Magen, Därme, Nieren usw. werden meistens mit Gewürzen, gehacktem Fleisch und Fett von weniger wertvollen Teilen

der Tiere zu Würsten verarbeitet; diese werden gebrüht, gekocht oder geräuchert und nach dem Hauptbestandteil als Leber-, Blut-, Fleisch- oder Bratwurst bezeichnet; letztere werden nur von gehacktem Schweinefleisch hergestellt. Einige Arten haben auch nach Orten, in denen man sie ganz besonders gut herzustellen versteht, Benennung gefunden, wie Wiener-, Frankfurter-, Göttinger-, Regensburger-Wurst usw.

Alle Würste, namentlich frische (nicht angeräucherte), sind sehr schnell dem Verderben ausgesetzt und müssen deshalb so frisch als möglich verbraucht werden; leicht entwickelt sich besonders im Sommer das gefährliche Wurstgift. Da von gewissenlosen Metzgern zur Herstellung von Würsten nicht selten schlechtes Fleisch, dessen übeln Geschmack sie durch übermäßiges Würzen zu verdecken pflegen, unter reichlichem Zusatz von Weißbrot, Mehl etc. verwendet wird, so sollte man beim Einkauf nicht auf ein paar Pfennige Preisunterschied sehen und nur in zuverlässigen, reinlichen Geschäften kaufen. Das gleiche gilt beim Einkauf von Hackfleisch.

Gute Würste sollen einen angenehmen Geruch und Geschmack, sowie frisches, appetitliches Aussehen haben.

Merkmale gesundheitsschädlicher Würste sind: Schimmelbelag, schmierige Haut, sauerer oder übler Geruch, breiige Beschaffenheit und grünliche Farbe der Speckstückchen. Schwache, trockene Schimmelbildung schadet nichts und wird vor dem Genuß entfernt.

Schinken, dessen Aussehen, Geruch und Geschmack schlecht ist, der blasige Hohlräume oder Einlagerung von weißen Knötchen enthält, ist zu verwerfen.

Kaninchenfleisch ist zart, wohlschmeckend und billig, sieht fast weiß aus und liefert einen guten Braten. Darum sollte jeder, der Raum hat, Kaninchen ziehen; sie sind mit Küchenabfällen leicht und billig groß zu ziehen.

Das Geflügel wird des hohen Preises wegen für den einfachen Haushalt, wo es nicht selbst gezogen werden kann, kaum in Betracht kommen. Doch mögen, da in einem Krankheitsfall vielleicht doch einmal ein Täubchen zubereitet werden muß, oder als Festtagsbraten eine Gans auf den Tisch kommen wird, kurz einige Angaben folgen:

Das Geflügelfleisch ist sehr nahrhaft, mit Ausnahme desjenigen der Gans wenig fett und daher leicht verdaulich und Kranken besonders zuträglich. Man soll es vor der Zubereitung durch Abhängen etwas mürbe werden lassen.

Junge Hühner werden gebraten oder gedämpft, ältere gekocht; letztere liefern dabei gutes Fleisch und eine vorzügliche Brühe.

Junge Hühner haben weiche Haut an den Beinen, spitze scharfe Krallen, leicht ausziehbare Federn und einen kleinen roten Kamm; ältere dagegen haben einen blassen Kamm und stumpfe Krallen.

Junge Tauben erkennt man an dem spitzen, schwachen Schnabel, den biegsamen Knochen und dem weißen Fleisch; alte an bläulichem Fleisch, vorstehendem Brustknochen und den abgenutzten Krallen.

Gänse liefern den vorteilhaftesten Braten, da kein Fett verwendet zu werden braucht, sondern sogar gutes Fett gewonnen wird. Dadurch kommt ein Gänsebraten oft kaum teuerer als gebratenes Rind- oder Kalbfleisch.

Junge Gänse, d. h. solche, welche im Frühjahr ausgekrochen sind und bis zum Herbst gefüttert wurden, sollen blaßgelbe Schnäbel und Füße und weiche Haut und Gurgel haben; die Schwimmhaut soll sich leicht einreißen lassen. Alte Gänse haben rotgelben Schnabel und Füße.

Das Alter des Geflügels erkennt man ferner recht gut an einer ausgerissenen Feder; ist der Kiel derselben hart, so ist das Geflügel nicht mehr jung, ist er aber weich und blutgefüllt, so kann man sicher sein, ein junges Tier zu haben. Außerdem achte man auf die Farbe von Füßen und Schnabel, welche bei jungem Geflügel weich und hell oder gelbumrändert sind. Bei geschlachtetem Geflügel beachte man besonders die Hautfarbe; zeigt diese dunkle Flecken, so ist das Geflügel verdächtig. Betrügerische Verkäufer überziehen gar nicht selten abgestandenes Geflügel mit Mehlwasser, um es hellaussehend zu machen. In diesem Falle streicht man mit dem Finger nur darüber, und man wird den Betrug leicht erkennen.

c) Die Fische.

Das Fleisch der Fische ist fast ebenso nahrhaft und leicht verdaulich, wie das der Säugetiere und Vögel, kann aber nur in einigen wenigen Arten auf den Tisch des sparsamen Haushalts gebracht werden, da die meisten Fischarten zu teuer sind. Diese wenigen aber sollten viel häufiger benutzt werden; nicht allein des billigen Preises wegen, sondern auch um eine angenehme Abwechslung in die Fleischkost zu bringen. Der Nährwert der gesalzenen, geräucherten, und getrockneten Fische ist durch den Wasserverlust ein höherer. Der Fettgehalt der Fische ist sehr verschieden, was bei der Zubereitung berücksichtigt werden muß. Der Hering gehört zu den fettreichsten Fischen; Stockfisch, Schellfisch und Weißfisch sind arm an Fett.

Die Güte der Fische hängt hauptsächlich von der Sorte und dem Alter ab, im allgemeinen ist das Fleisch der Fische mittlerer Größe am besten; das zu junger ist weniger wohlschmeckend, das zu alter oft zäh und trocken.

Die Eier mancher Fische, wie von Hausen und Stör, werden eingesalzen und kommen als Kaviar in den Handel. Die Hausenblase oder der Fischleim dient zur Herstellung von Gelee, zum Klären des Weines und zur Herstellung von englischem Pflaster. Aus dem Fett verschiedener Fische wird der als Heilmittel gebrauchte Lebertran und der Fischtran hergestellt.

Von Flußfischen kommen hauptsächlich die zu niederem Preise erhältlichen Weiß-, auch Backfische genannt, seltener Hecht, Schleie oder dergl. in Betracht.

Die Seefische haben erst in den letzten Jahren, seit durch den raschen Transport mit der Eisenbahn eine Verwendung in frischem Zustand möglich ist, mehr Eingang gefunden. Der beste, bekannteste und billigste Seefisch ist der grün, gesalzen, geräuchert und mariniert in den Handel gebrachte Hering; der getrocknete Stockfisch übertrifft ihn fast noch in Bezug auf Nährwert und Preis, wird aber weniger verwendet. Der Schellfisch wird nur im Winter in frischem Zustand verschickt.

Beim Einkauf von Fischen ist Vorsicht und genaue Beachtung der Kennzeichen nötig, um stets frische, unverdorbene Ware zu bekommen. In alten Fischen entwickelt sich sehr rasch das gefährliche Fischgift; außerdem sind auch während der Laichzeit gefangene Fische und solche, die in schlechtem Wasser (von Fabriken) lebten, schädlich.

Backfische kaufe man am besten lebend. Man merke sich für die Beurteilung folgende Punkte:

Sie müssen munter, mit gerade aufwärts stehendem Rücken schwimmen und lebhaft nach Wasser schnappen. Die Schuppen sollen glänzend, die Augen durchsichtig und klar sein.

Letzteres gilt auch für frische, tote Fische, wie Schellfische, grüne Heringe etc. Die Kiemen müssen frischrot, das Fleisch fest, steif und von frischem Geruch sein.

Verdorbene Fische haben eingefallene, trübe Augen, schmutzigrote Kiemen und glanzlose, schmierige Schuppen.

Schellfische haben weißes, wohlschmeckendes Fleisch und sind von mittlerer Größe am besten.

Stockfisch, wie der auf Stöcken getrocknete Kabeljau genannt wird, muß fest und rein, gegen das Licht gehalten, rötlich sein und darf weder Flecken noch Schimmel zeigen. Er sollte nie gewässert gekauft werden; man kann dies mit wenig Mühe selbst besorgen. Er wird trocken tüchtig geklopft, bis er mürbe geworden ist, und dann in weichem, häufig zu wechselndem Wasser, dem etwas Soda zugesetzt wird, (auf ½ kg 30 g) 3—4 Tage an einem kühlen Orte eingeweicht.

Die Heringe werden in der Nord- und Ostsee gefangen; Nordseeheringe sind fetter. Sie haben bläulich schimmernden Rücken und sind unten silberweiß. Der männliche heißt Milchner, der weibliche Rogener; ersterer wird im allgemeinen vorgezogen. Vor der Laichzeit gefangen, heißen sie Vollheringe, später gefangen, Hohlheringe; diese sind minderwertig.

a) Grüne Heringe sind solche, welche sofort nach dem Fang in Eis verpackt, im Winter verschickt und zum Kochen und Braten verwendet werden.

b) Matjesheringe sind junge, 1—2jährige Fische, welche noch nicht gelaicht haben; sie sind am besten, da sie sehr zart, fett und wohlschmeckend sind.

c) Salzheringe werden durch Einlegen in scharfe Salzlake haltbar gemacht. Sie müssen fettes, zartes, weißes Fleisch haben, dürfen nicht tranig riechen und nicht schmierig sein.

d) Geräucherte Heringe und Bücklinge sollen goldgelbe, trockene Haut, weißes, festes Fleisch und angenehmen Rauchgeschmack haben. Erstere sind, da zuvor gesalzen, haltbarer als letztere.

Die besten Bücklinge werden in Kiel versandt. Schimmelige, weiche und übelriechende sind nicht zu verwenden.

e) Marinierte Heringe sind in Essig mit Gewürzen eingelegte Salzheringe. Ausgegrätet und mit einem durchgesteckten Holzstift zusammengehalten, sind sie unter dem Namen „Rollmops" bekannt und beliebt.

Jeder Fisch hat seine bestimmte Zeit, zu welcher er am wohlschmeckendsten ist.

Weißfisch wird während des ganzen Jahres mit Ausnahme der Monate April, Mai und Juni gegessen.

Hering kann das ganze Jahr gegessen werden, hat aber in den vorgenannten 3 Monaten oft Trangeschmack angenommen.

Schellfisch wird vornehmlich vom Oktober bis Ende April gebraucht.

Stockfisch wird nur in den kalten Wintermonaten bis zu Ende der Fastenzeit benutzt.

Der Preis der Fische ist nach der Gattung sehr verschieden und richtet sich außerdem nach Jahreszeit, Witterung und dem Fischreichtum einer Gegend.

d) Behandlung und Zubereitung des Fleisches der Schlachttiere, des Geflügels und der Fische.

Alles Fleisch muß, da es das teuerste Nahrungsmittel ist, in der Küche mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit behandelt werden, damit die nahrhaften Stoffe nicht verloren gehen, sondern erhalten bleiben und ausgenutzt werden.

Rind- und Ochsenfleisch wird in der Regel vor dem Kochen geklopft, um die Fleischfasern zu lockern und es zart und mürbe zu machen. Dann wird es, der Reinlichkeit wegen, gewöhnlich gewaschen, seltener abgeschabt oder abgerieben. Das Waschen soll möglichst rasch geschehen, um einen Verlust an Eiweißstoff zu verhüten.

Rohes Fleisch lasse man nie auf Holzbrettern liegen, da diese dem Fleisch Nährstoffe entziehen. Aus demselben Grund darf es auch erst kurz vor dem Aufstellen gesalzen werden. Daß jegliches Fleisch durch Zudecken vor Staub, Fliegen etc. geschützt werden muß, ist selbstverständlich.

Von der richtigen Zubereitung des Fleisches hängt seine Verdaulichkeit und Nahrhaftigkeit ab. Es wird durch Kochen, Braten und Dämpfen erweicht und genießbar gemacht.

Vor allem sorge man bei jeder Zubereitungsart dafür, daß der Fleischsaft erhalten bleibe, da es nur dann weich und nahrhaft sein kann.

Das Kochen.

Im einfachen Haushalt wird das Fleisch am häufigsten gekocht; dies ist am billigsten, und dabei liefert die Kochbrühe eine gute Suppe. Man wird und soll in den meisten Fällen ein gutes Stück Fleisch einer etwas kräftigeren Brühe vorziehen, deshalb ist das Fleisch mit kochendem Wasser aufzustellen. Dadurch gerinnt sofort das Eiweiß in der äußersten Fleischschicht, was an der augenblicklichen Veränderung der Farbe erkenntlich ist, und verhindert das Austreten des Fleischsaftes. Knochen etc., Salz und Suppenkräuter, wie Sellerie, Lauch, Zwiebel und Gelbrübe, im Sommer auch einen Paradiesapfel (Tomate) gibt man, damit die Brühe, in welche das Fleisch einen Teil seiner guten Stoffe abgibt, einen angenehmen Geschmack bekomme, gleich beim Aufsetzen zu. Knochen und sonstige Beilagen setzt man aber, damit sie ausziehen, bereits in kaltem Wasser auf. Den nach kurzer Zeit auf der Oberfläche der Fleischbrühe sich bildenden Schaum soll man nicht abschöpfen, da derselbe nichts anderes ist als der geronnene Eiweißstoff, und man mit dem Entfernen desselben den Nährwert verlieren würde. Man lasse das Fleisch langsam die erforderliche Zeit im zugedeckten Topf ziehen, bei zu starkem Kochen wird es zäh.

Für den täglichen Gebrauch setzt man ½ kg Rind- oder Ochsenfleisch mit 3 l kochendem Wasser auf, läßt es etwa zwei Stunden in der angegebenen Weise kochen, damit es völlig gar wird. Nach dem Einkochen werden etwa noch 2 l Brühe vorhanden sein; mit Wasser nachgefüllt wird die Fleischbrühe schlecht. Will man aus einer besonderen Veranlassung oder für einen Kranken eine stärkere Fleischbrühe haben, so nimmt man entsprechend weniger Wasser oder setzt Fleischextrakt zu, welcher aus eingekochter Fleischbrühe hergestellt wird. Dieser ist in so kleinen Dosen erhältlich, daß sich die Anschaffung selbst im kleinsten und bescheidensten Haushalt lohnt.

Eine kleine Portion guter Krankenfleischbrühe kann man aber auch einfach wie folgt herstellen: Man schneidet 125 g mageres Rindfleisch fein, setzt es mit ½ l kaltem Wasser und etwas Salz auf, läßt es langsam zum Kochen kommen, ¾ Stunde sieden und gießt dann die Brühe durch ein Sieb ab.

Braucht man einmal mehr Brühe, oder möchte man diese etwas verbessern oder vermehren, so kann man sich für einige Pfennige Knochen holen. Diese sind klein zu zerhacken, einige Zeit in kaltem Wasser auszuziehen und dann mit Suppengrün und Salz wie Fleisch zu kochen.

Fleischbrühe als nahrhaft oder kräftig zu bezeichnen ist falsch; sie enthält nur einen Teil der Geschmacksstoffe des Fleisches und etwas Fett, aber fast kein Eiweiß. Sie zählt vielmehr, da sie gut schmeckt und auch die Nerven etwas anregt, zu den Genußmitteln. Gewöhnlich wird sie zu Suppen verwendet; man setzt ihr, um sie zugleich nahrhaft zu machen, Suppeneinlagen, wie Reis, Gerste, Grieß, Nudeln etc. zu und kann sie, wenn sie dann noch dünn schmecken sollte, durch Abrühren mit einem Ei oder Eigelb verbessern.

Die Grünzeugeinlage der Fleischbrühe, Sellerie und Gelberüben, kann mit Zusatz von etwas Essig als Beilage zum Fleisch gegeben werden. Soll Fleischbrühe aufbewahrt werden, so läßt man das auf der Oberfläche befindliche Fett darauf, da es zur Haltbarkeit beiträgt. In zu großer Menge vorhanden, kann es vor dem Gebrauch abgeschöpft und, nochmals ausgekocht, zur Zubereitung von Gemüse verwendet werden.

Das Braten

ist eine bessere, aber, da nicht nur ein Zusatz von Fett nötig ist, sondern auch keine Fleischbrühe gewonnen wird, teure Zubereitungsart. Während zum Kochen frisches Fleisch am besten ist, ist zum Braten 3—4 Tage abgehängtes, mürbe gewordenes geeigneter.

Zur Herstellung eines guten Bratens ist starkes Feuer erforderlich, damit durch rasche Gerinnung des Eiweißes jeder Saftausfluß verhindert, und dadurch der Braten recht saftig und weich wird. Das Fett zum Braten (Butter, Speck, Schweine- oder Nierenfett) muß deshalb in einer eisernen Pfanne erhitzt werden, ehe das gewaschene, geklopfte oder gehackte, gespickte, gesalzene, nach Belieben auch gepfefferte Fleisch hinein gelegt werden kann. Je schneller das Fleisch darin anbrät, d. h. gelb wird, desto besser der Braten. Sobald die untere Seite eine gelbe Farbe bekommen hat, wendet man das Stück, aber nicht durch Hineinstechen der Gabel, um und gibt dabei die üblichen Zutaten, eine ungeschälte, in Scheiben geschnittene Zwiebel, einige Gelberübenstückchen und etwas Brotrinde zu, damit dies mit der zweiten Seite des Bratens gelb werde.

Das Anbraten geschieht in offener Pfanne auf der Herdplatte; danach wird etwas Wasser zugegossen, die Pfanne zugedeckt, um das Austrocknen des Fleisches zu verhüten, und damit die Feuchtigkeit und das Fett nicht verdunsten.

Das Braten kann nun entweder auf der Herdplatte oder im Bratofen geschehen; letzteres ist besser, weil dabei die Hitze gleichmäßig von allen Seiten auf das Fleisch einwirkt, während auf der Platte die Hitze nur von unten hinzutreten kann; es ist deshalb auch zu wenden. Aber hier wie dort muß der Braten öfters mit der sich bildenden Brühe (Sauce) übergossen werden. Dies ist die Hauptsache, wenn man einen saftigen Braten erhalten will. Das beim Braten verdunstete Wasser muß von Zeit zu Zeit durch Zugießen etwas heißen Wassers von der Seite ersetzt werden, damit der Braten nicht austrocknet oder gar anbrennt. Beim Anschneiden eines guten Bratens muß der Saft aus dem Fleische quillen.

Fette Braten, wie Schweine-, Hammel- und Gänsebraten, können ohne Fett, nur mit heißem Wasser aufgesetzt werden; das überflüssige Fett wird vor dem Fertigmachen abgeschöpft und später beliebig zu Gemüsen etc. wieder verwendet.

Sauerbraten (Rind-, Hammel-, Schweinefleisch) muß 2—3 Tage vor der Zubereitung in Essig gelegt und während dieser Zeit öfters

gewendet werden. Die beiden letztgenannten Fleischsorten bekommen durch Einbeizen Wildgeschmack.

Bratenknochen kocht man nochmals in einer Suppe aus.

Kleinere Fleischstücke, wie Koteletten, Schnitzel und dergl., wendet man vor dem Braten in Ei und Weckmehl um, damit sie saftig bleiben, und brät sie in heißem Fett so rasch wie möglich.

Das Garsein des gekochten oder gebratenen Fleisches muß man an der Zeit wissen; man darf es nicht durch Hineinstechen probieren, weil dabei der Fleischsaft ausströmt. Die Koch- oder Bratzeit eines Stückes richtet sich nach der Größe und der Fleischsorte. Große Fleischstücke oder solche alter Tiere brauchen längere Zeit zum Weichwerden, als kleine, zarte Stücke junger Tiere. Kalbfleisch braucht weniger Koch- oder Bratzeit als Rind- und Schweinefleisch. Namentlich bei der Zubereitung des letzteren ist darauf zu achten, daß es nur vollständig durchgekocht oder durchgebraten auf den Tisch kommt, da nur dadurch die Finnen- oder Trichinengefahr beseitigt wird. Die Bratzeit ist durch die größere Hitze kürzer als die Kochzeit.

Das Dämpfen oder Dünsten besteht in der Behandlung des Fleisches mit Fett unter gleichzeitiger Einwirkung von Wasserdampf, welcher durch zeitweiliges Zugießen kleiner Flüssigkeitsmengen erzeugt wird. Damit der Dampf nicht entweiche, sondern das Fleisch durchdringe und langsam mürbe mache, muß das Geschirr dabei fest verschlossen sein. Fleisch braucht zum Dämpfen längere Zeit als zum Braten.

Übriges Suppenfleisch, sowie Fleischreste aller Art können gehackt zu Haschee oder Frikandellen, in Scheiben oder Würfel geschnitten mit Sauce, feingeschnitten und mit Essig und Öl vermengt als Fleischsalat und mit Kartoffeln genossen, als Mittags- oder Abendmahlzeit verwendet werden.

Behandlung der Fische in der Küche.

Die Regeln der Behandlung sind im allgemeinen dieselben wie die beim Fleisch angegebenen. Man achte darauf, daß keine Nährstoffe verloren gehen durch Wässern oder zu frühes Salzen. Alle frischen Fische müssen geschuppt, sauber ausgenommen, danach gründlich gewaschen und, wenn sie zum Backen bestimmt sind, auch abgetrocknet werden.

Die Zubereitung in der Küche geschieht durch Kochen, Backen, Dämpfen und Marinieren.

a) Schlachten der Fische. Fische faßt man am Schwanzende mit einem Tuch an und tötet sie durch Kopfschläge mit einem Holzhammer oder der stumpfen Seite eines Beiles.

b) Beim Schuppen wird der Fisch auf ein, zur Erleichterung der Reinigung, vorher naß gemachtes Brett gelegt, am Schwanz festgehalten und mit schräg gehaltenem Messer, vom Schwanz nach dem Kopfe aufwärts fahrend, von den Schuppen befreit. Sehr fest sitzende Schuppen können entweder mit dem Reibeisen abge-

rieben werden, oder man brüht die Fische rasch mit siedendem Wasser, worauf sie sich leicht schuppen lassen.

c) Ausnehmen. Zum Ausnehmen schlitzt man mit einem Messer vorsichtig und ohne Verletzung der Eingeweide den Bauch auf und löst diese dann mit dem Zeigefinger heraus. Man verletze dabei die Galle nicht, da sonst der Fisch bitter wird. Die schwarze Haut wird herausgeschabt, der Fisch sauber ausgewaschen, Flossen und Schwanz mit der Schere verkürzt. Gefrorene Fische müssen erst einige Stunden in der Küche liegen um aufzutauen, da sie sonst bei der Zubereitung innen leicht roh bleiben.

d) Das Salzen. Das Kochwasser der Fische muß doppelt so scharf gesalzen werden, als das des Fleisches (1 l Wasser, 20 bis 30 g Salz), da Fischfleisch weniger Salz enthält und nur kurze Zeit darin liegen bleibt. Fischstücke bedürfen weniger Salz als ganze Fische.

e) Kochen. Beim Kochen gilt als Regel, ganze Fische mit kaltem oder lauwarmem, Fischstücke mit kochendem Wasser aufzusetzen. Erstere werden durch die sie umschließende Haut vor dem Austritt des Eiweißstoffes geschützt; bei letzteren soll dies das in kochendem Wasser sogleich gerinnende Eiweiß verhindern.

Oft werden dem Kochwasser der Fische noch Essig, Zwiebelscheiben, Gewürzkörner und Lorbeerblätter zugesetzt, was man Fischsud nennt. Dieser wird gewöhnlich zur Sauce verwendet. Fische sollen, damit sie nicht zerfallen und an Geschmack verlieren, nicht kochen, sondern nur ziehen, je nach der Größe kürzere oder längere Zeit. Das Weichsein erkennt man daran, daß sich die Flossen leicht ausziehen lassen, und das Fleisch weiß wird. Sie werden, um den Mangel an Fett auszugleichen, mit Butter oder einer fetten Sauce zu Tisch gegeben und, da sie kein Stärkemehl enthalten, gewöhnlich mit Kartoffeln gegessen.

f) Das Braten. Zum Braten richtet man die Fische auf dieselbe Art vor, schneidet sie einige Male der Breite nach ein, salzt und pfeffert sie, wendet sie in Mehl, Ei und Weckmehl oder Grieß um und bäckt sie in heißem Fett bei mäßigem Feuer auf beiden Seiten schön gelb.

Von frischem Fisch rechnet man wenigstens 250 g für die Person, von getrocknetem ½ kg für drei Personen.

Salzheringe bedürfen einer besonderen Zubereitung, um schmackhaft auf den Tisch zu kommen. Sie werden zuerst gewaschen und 12—24 Stunden, je nach dem Salzgehalt, in kaltes Wasser gelegt. Nun nimmt man sie möglichst auf ein besonderes Brettchen, schneidet den Kopf und einen schmalen Streifen am Bauch ab und schabt sie inwendig sauber aus. Dann macht man längs des Rückens einen Schnitt durch die Haut und zieht diese auf jeder Seite vom Kopfe aus ab. Der Hering wird den Gräten nach in 3—4 schräge Stücke geschnitten, welche man zum ganzen Fisch zusammen auf die Platte legt und so zu Tisch bringt. Man kann auch einige Zwiebelscheiben darauf legen und nach Geschmack etwas Essig darüber gießen.

Will man Heringe marinieren, d. h. mit Essig und Gewürzen einlegen, so müssen sie zuerst auf eben beschriebene Art zugerichtet sein. Dann legt man sie ganz in ein besonderes Geschirr (Steintopf), schichtet Lorbeerblätter, Nelken-, Pfeffer- und Gewürzkörner und Zwiebelscheiben dazwischen und übergießt sie mit verdünntem, abgekochtem, erkaltetem Essig. Die Heringsmilch wird dazu gelegt und beim Anrichten, mit Essig verrührt, über die Heringe gegossen. Zugedeckt und an einen kühlen Ort gestellt, sind sie nach einigen Tagen zu genießen und können 14 Tage aufbewahrt werden.

Die Aufbewahrung der verschiedenen Fleischarten

erfordert Kenntnis und Vorsicht, da andernfalls das Fleisch rasch dem Verderben anheimfällt. Bei jeder Aufbewahrungsart suche man vor allem den Nährwert zu erhalten.

In Städten wird man selten in die Lage kommen, rohes Fleisch aufbewahren zu müssen, da man es täglich frisch haben kann, während auf dem Lande frisches Fleisch tagelang aufbewahrt und durch besondere Behandlungsweisen, wie Einsalzen und Räuchern, für Wochen und Monate haltbar gemacht werden muß.

Fleisch verdirbt, namentlich im Sommer, in kurzer Zeit; der Aufbewahrungsort sei deshalb möglichst kühl, luftig und frei von Fliegen. Diese, vor allem die großen Schmeißfliegen, verunreinigen das Fleisch nicht nur, sondern legen auch ihre Eier daran; die ausschlüpfenden Maden bohren sich in das Fleisch und verderben dasselbe.

Hat das Fleisch trotz aller Vorsicht einen üblen Geruch und Geschmack angenommen, so kann dieser beseitigt werden, wenn man in das Waschwasser eine glühende Holzkohle wirft und diese darin löschen läßt, oder indem man dem Waschwasser einige Körnchen übermangansauren Kalis hinzufügt. Das Fleisch wird, wenn es einige Tage an der Luft hängt, mürber und schmackhafter; da man dies aber häufig nicht tun kann und altgeschlachtetes Fleisch nicht immer zu erhalten ist, so muß man oft zu anderen Mitteln greifen. Bei kühler Witterung hänge man es einige Tage frei auf, im Sommer hülle man es in ein mit Essig befeuchtetes Tuch oder lege es in eine Essigbeize ein. (Sauerbraten). Noch wohlschmeckender wird das Fleisch, wenn es einige Tage in Sauer- oder Buttermilch gelegen hat. Diese Aufbewahrungsart wird aber nur auf dem Lande Anwendung finden können, in der Stadt wäre dies zu kostspielig.

Fleisch, welches aufgehoben werden soll, darf nicht gewaschen und muß sehr reinlich behandelt werden. Man lege es am besten auf irdenes, Porzellan- oder Email-Geschirr.

Wurst und gehacktes Fleisch sind von geringerer Haltbarkeit und sollten deshalb, namentlich im Sommer, stets frisch verbraucht werden.

Zum Haltbarmachen des Fleisches für längere Zeit wird das Einsalzen auf dem Lande und von Metzgern auch das Räuchern angewendet; der Gebrauch anderer Mittel, wie Salizylsäure, Salpeter etc. ist nicht zu empfehlen. Da eingesalzenes Schweinefleisch ein namentlich

im Winter sehr beliebtes Gericht ist und beim Metzger meist teuerer und dabei weniger gut zu haben ist, mag hier für die Hausfrau ein erprobtes Rezept für das Salzen folgen:

Zu 6 kg Fleisch rechnet man ½ kg Salz, 3 l Wasser, 25 g Kandiszucker und 6 g Salpeter. Man reibt das Fleisch, besonders an den Knochen, wo es bekanntlich am leichtesten verdirbt, mit einem Teil des Salzes tüchtig ein, kocht das übrige Salz mit den anderen Zutaten im Wasser und gießt die erkaltete Lake über das fest in einen Topf eingelegte Fleisch, welches vollständig davon bedeckt sein muß. Um es stets unter dem Wasser zu halten, beschwert man es mit Brettchen oder einem Deckel, damit die Luft völlig abgehalten wird. Je nach der Größe der Stücke und nach der Jahreszeit bleibt das Fleisch 1—3 Wochen darin liegen. — Die Brühe ist ungenießbar.

Der Salpeter trägt weniger zur Haltbarkeit bei, er dient vielmehr dazu, dem Fleisch eine schöne rote Farbe zu geben; zu viel angewandt, macht er es zähe und gesundheitsschädlich.

Beim Räuchern wird das Fleisch durch Entziehung von Wasser trocken und haltbar gemacht. Es wird leichter und ist daher teuerer, aber nahrhafter als frisches Fleisch; zum Kochen braucht man weniger, da es aufquillt. Geräuchertes Fleisch und Wurst sollen trocken, kühl und luftig aufbewahrt werden; im Sommer eignen sich die Zimmeröfen als Aufbewahrungsort ausgezeichnet.

Fischfleisch besitzt die geringste Haltbarkeit. Lebende Fische sind in täglich zu erneuerndem Wasser, tote auf Eis aufzubewahren.

Die Eier und ihre Verwendung in der Küche.

Die Eier sind wie Milch und Fleisch ein wichtiges Nahrungsmittel, da sie fast alle dem Körper notwendigen Nährstoffe enthalten. Sie sind aber teuer, weshalb man in der Küche damit sparen muß. 2 Eier sind an Nährwert gleich 125 g Fleisch oder ½ l Milch

Wir benutzen in der Küche meist Hühner-, seltener Enten- und Gänseeier; erstere sind am wohlschmeckendsten, letztere größer und fetter, weshalb sie mehr zur Zubereitung von Speisen als zum Essen verwendet werden.

Ein gutes Huhn im Alter von 1—4 Jahren legt durchschnittlich 120 Eier im Jahr, im Sommer mehr, im Winter weniger. Daher kommt es, daß die Eier im Sommer billiger sind, weshalb die fürsorgliche Hausfrau gut tut, sich einen Vorrat für den Winter zu kaufen.

Das Durchschnittsgewicht eines Eies ist 50—60 g. Je besser das Huhn gefüttert wird, desto größer sind die Eier.

Das Ei besteht aus der Schale, dem Eiweiß und Eigelb, die Schale aus Kalk. Die Nährstoffe des Inhalts sind hauptsächlich Eiweiß und Fett.

Roh in einer Flüssigkeit verrührt oder weichgekocht ist das Ei leicht verdaulich und eine geeignete Nahrung für schwächliche und kranke Personen; hartgekochte Eier sind schwerer verdaulich, sollen gut zerkaut und mit einem Zusatz von Salz gegessen werden. Besser verdaut werden sie, wenn sie mit Salat oder Senf gegessen werden. Eier in Verbindung mit Mehl und Fett sind schwer verdaulich.

Frischgelegte Eier von gut gefütterten Hühnern sind die besten. Ihr Geschmack ist viel angenehmer als der älterer Eier; die gute Fütterung erkennt man an dem dunkelgelben Dotter.

Die Güte der Eier beurteilt man mittelst der sogen. Licht- und Gewichtsprobe. Durch Durchsehen gegen helles Licht soll die Klarheit des Inhalts der Eier erkannt und durch Prüfung des spezifischen Gewichts das Alter derselben ermittelt werden. Diese Probe wird besonders dann mit Vorteil anzuwenden sein, wenn die einzukaufenden Eier für den Winter aufbewahrt werden sollen, da dabei Grundbedingung ist, daß sie möglichst frisch sind. Zu diesem Zweck löst man 60 g Kochsalz in ½ l Wasser auf und legt in diese Flüssigkeit die zu prüfenden Eier; frische Eier sinken darin unter, einige Tage alte schwimmen in der Mitte, und solche, welche über 14 Tage alt sind, schwimmen auf der Flüssigkeit. Ganz alte Eier schwimmen sogar in reinem Brunnenwasser und sind deshalb, weil schlecht, zu verwerfen. Die Eier verlieren, je älter sie werden, desto mehr an Gewicht und zwar infolge Verdunstung des Inhalts durch die Poren der Schale.

Ein weiteres Merkmal für frische Eier besteht darin, daß sie nicht schwappen, also noch mit dem Inhalt vollständig angefüllt sind, während dies bei älteren Eiern durch den vergrößerten Luftraum ermöglicht wird.

Nach diesen Kennzeichen prüfe man die Eier beim Einkauf und ziehe noch die Größe in Betracht, da große Eier viel vorteilhafter sind als kleine.

Beim Versand zersprungene Eier werden zu sehr niedrigem Preis verkauft und können frisch vorteilhaft verwendet werden, haben aber erklärlicherweise nur sehr geringe Haltbarkeit.

Kalkeier sehen matt aus und zeigen an den Poren weißliche Pünktchen.

Eier verwendet man im Haushalt roh, gekocht oder gebacken, hauptsächlich aber in Verbindung mit anderen Nahrungsmitteln zu Speisen, die dadurch nahrhafter und wohlschmeckender werden. Außerdem haben sie die wertvolle Eigenschaft, verschiedene Nahrungsmittel zu binden, Speisen zu verdicken, zu lockern und zu klären.

Seinen Bestandteilen nach paßt das Ei gut zu Mehl, mit welchem es zu den sogen. Mehl- oder Eierspeisen verarbeitet wird.

Zum Kochen nimmt man reichlich reines, kochendes Wasser, in welches man die gewaschenen Eier vorsichtig hineinlegt; andernfalls springen namentlich frische Eier sehr leicht. Man kocht sie, je nach der Größe, weich in 2—3 Minuten, wachsweich in 5—6 und hart in 8—10 Minuten. Will man gekochte Eier schälen, so lege man sie nach dem Kochen sofort einige Minuten in kaltes Wasser.

Zum Backen der Eier darf, da sie selber viel Fett enthalten, nur wenig Fett verwendet werden.

Beim Aufschlagen des Eies sei man vorsichtig und überzeuge sich durch den Geruch und das klare Aussehen zuvor von seiner Güte, ehe man es zur Speise gibt; durch eine geringe Menge eines schlechten Eies kann die ganze Speise verdorben werden, was nicht nur sehr unangenehm, sondern auch ein Schaden ist. Die Eierschalen streiche man vom Eiweiß aus, daß nichts verloren gehe, und trockne sie, wenn man Hühner hat, um sie zerstoßen mit dem Futter zu geben; auch zum Flaschenspülen kann man sie verwenden.

Bei der Zubereitung mancher Speisen wird das Eiweiß sorgfältig vom Eigelb getrennt, um ersteres zum Schneeschlagen oder letzteres allein zum Abrühren einer Speise zu verwenden.

Eierschnee entsteht durch Schlagen des Eiweißes in einer Schüssel mittelst Schneebesens, Rute oder Gabel; am schnellsten erreicht man das Steifwerden desselben in Zugluft, da die Häute dort rasch Luft einschließen; letztere dient dann als Lockerungsmittel bei der mit Eierschnee zubereiteten Speise. Das geringste Flöckchen Eigelb verhindert das Steifwerden; Zugabe von einigen Tropfen Wasser oder Zitronensaft beschleunigt es.

Eigelb, welches zum Abrühren einer Speise — Krankensuppe und Sauce — gebraucht wird, soll zuvor gut mit einem Eßlöffel kaltem Wasser verrührt werden, damit es besser binde und nicht so leicht gerinne. Zum Abrühren einer gewöhnlichen Suppe kann man das ganze Ei verwenden, nur muß es, wie vorerwähnt, zuerst unter Zugabe einiger Tropfen Wassers tüchtig mittelst Gabel verklopft werden. Man füllt die betreffende Speise langsam unter beständigem Rühren zu dem vorgerichteten Ei.

Aufgeschlagene Eier verderben sehr schnell.

Gefrorene Eier taut man in Salzwasser auf.

Bei der Aufbewahrung der Eier ist, außer der schon angegebenen Grundbedingung frischer Ware, möglichst für Abschluß der nachteilig einwirkenden Luft zu sorgen. Die Eier müssen zunächst vom Schmutz gereinigt werden. Man nimmt zur Aufbewahrung entweder Maieier, da die Hühner in diesem Monat fleißig legen und die Eier billig sind, oder aber noch besser im August gelegte Eier, welche durch das in dem Erntemonat reichliche Körnerfutter besser und dadurch haltbarer sind.

Der Aufbewahrungsort sei trocken und kühl.

Eine der einfachsten Aufbewahrungsarten besteht darin, die Eier auf durchlöcherte Bretter zu stellen und wöchentlich 1—2 mal zu wenden.

Auch in kleinen, zugenagelten Kistchen, welche leicht zu wenden und mit Spreu oder Sägespänen so angefüllt sind, daß die einzelnen Eier sich nicht berühren, halten sie sich recht gut.

Die altbewährte Art des Einlegens der Eier in Kalkwasser ist einfach und sicher. Trotzdem sie an Geschmack verlieren und sich zum Kochen in der Schale nicht mehr eignen, findet sie noch am meisten Anwendung.

Zu empfehlen ist auch das Aufbewahren der Eier in Wasserglas. Zu 200 Stück rechnet man 1 l Wasserglas und 10 l Wasser. Diese Mischung gießt man über die zuvor eingeschichteten Eier; durch die gallertartige Beschaffenheit der Wasserglaslösung wird die Luft völlig abgehalten und die Haltbarkeit gesichert.

Bestreichen der Eier mit Fett, Öl oder Lack ist weniger zu empfehlen, da diese von den genannten Stoffen leicht einen Geschmack annehmen.

Die Fette.

Alles Fett dient, richtig verwendet, dazu, die damit bereiteten Speisen wohlschmeckender und verdaulicher zu machen.

Die im Haushalt zur Bereitung der Speisen verwendeten Fettsorten unterscheiden sich in:

1. Fette aus dem Tierreich.
2. Fette aus dem Pflanzenreich.
3. Kunstfette.

Die erstgenannte Sorte stammt von allen Tieren, deren Fleisch wir genießen. Wir gebrauchen vornehmlich Schweine-, Rinds-, Gänsefett und Butter.

Die Fette aus dem Pflanzenreich heißen Öle; sie werden aus den Samen und Früchten verschiedener Pflanzen durch Pressen gewonnen; auch kann die aus dem Fett der Kokosnuß künstlich hergestellte Kokosnußbutter, Palmin genannt, dazu gerechnet werden.

Das Fett der Tiere sitzt unter der Haut auf dem Rücken und an den Seiten, außerdem im Innern an Därmen und Nieren; daher der Name Darmfett (Schmer oder Schmalz) beim Schwein, und Nierenfett beim Rind. Diese Fette werden je nach ihrer Härte und der dadurch leichteren oder schwereren Schmelzbarkeit als Talg oder Schmalz bezeichnet; so z. B. Hammelstalg und Schweineschmalz. Ersteres Fett ist bei weitem nicht so verdaulich wie letzteres, daher auch im Preis bedeutend niedriger. Diese Fette müssen, da sie in Häute eingeschlossen sind, vor dem Gebrauch ausgelassen werden.

Die Butter ist nicht nur das beste und wohlschmeckendste, sondern auch das leichtverdaulichste Fett. Sie wird aus dem süßen oder saueren Rahm der Milch gewonnen; erstere, Süßrahmbutter genannt, ist feiner, aber auch teuerer als letztere. Butter kann ihres hohen Preises wegen, außer zu Krankenspeisen, selten zum Kochen verwendet werden; sie wird höchstens in geringen Mengen zum Aufstreichen auf Brot benutzt. Frische Butter hält sich im Winter 10—14, im Sommer oft kaum 8 Tage frisch und reinschmeckend. Man bewahrt sie auf einem Teller, besser noch in einem Porzellan- oder Steingutschüsselchen fest eingedrückt und mit Wasser bedeckt, an einem kühlen Ort auf. Zur längeren Haltbarkeit wird die Butter entweder ausgelassen oder mit 2—5 % feinem Salz eingeknetet.

Gute Butter soll dicht und geschmeidig sein und einen angenehmen Geruch und Geschmack haben. Die Farbe der Butter hängt von der Fütterung des Viehes ab und ist im Sommer gelblich, im Winter mehr weiß. Solche mit gelber Farbe wird beim Einkauf bevorzugt, daher wird Butter zuweilen mit Safran oder Gelbrübensaft gefärbt. Die Butter soll gut ausgewaschen sein und weder Buttermilch noch Wasser enthalten; diese machen die Butter zum Vorteil des Verkäufers schwerer und begünstigen das Ranzigwerden. Zeigt die Butter eine bröckelige, streifige oder fleckige Beschaffenheit, so kann man auf fremde Zusätze schließen. Diese erkennt man am deutlichsten, wenn man die Butter ausschmelzt, wobei sich die fremden Stoffe in Klumpen am Boden ablagern. Gute Butter schäumt etwas beim Aussieden, zeigt aber wenig oder gar keinen Bodensatz, da der enthaltene Käsestoff gerinnt und an die Oberfläche steigt, von wo er als Schaum abgeschöpft wird. Um das starke Schäumen beim Auskochen der Butter zu verhüten, ist es zweckmäßig, sie abends an der Seite des Herdes langsam zergehen und dann erkalten zu lassen. Am andern Morgen hebt man oben die Butter ab, entfernt den auf dem Boden der Pfanne angesammelten geronnenen Käsestoff und läßt alsdann die Butter, die nun kaum noch schäumt, auf mäßigem Feuer aus.

Den Bodensatz, welcher hellbraun, nicht schwarz werden soll, läßt man vor dem Ausschütten des Schmalzes gut absitzen, damit er zurückbleibt. Während des Erkaltens rühre man das in einen Steintopf gefüllte Schmalz öfters um, damit es grießlich (körnig) werde. Es soll eine schöne gelbe Farbe und angenehmen Geruch haben. Bei der Aufbewahrung halte man die Luft, Licht und Wärme ab, da alle Fette durch deren Einflüsse leicht ranzig werden. Butterschmalz findet seine Verwendung ausschließlich in der Küche.

Hat frische Butter durch schlechtes Aufbewahren einen etwas ranzigen Geschmack angenommen, so knete man sie mit Milch oder Buttermilch durch und wasche sie mit frischem Wasser nach. Stark ranzig schmeckende Butter kann nur durch Aussieden unter Zugabe einer Brotrinde oder eines Apfels noch brauchbar gemacht werden. Da Butter zum Kochen zu teuer ist, verwendet man als Ersatz andere Fettsorten: Schweinefett, Nierenfett, eine Mischung beider und Palmin.

Gutes Schweineschmalz soll weich und weiß sein und einen angenehmen Geruch haben. Schmer- oder Darmfett ist weicher und liefert ausgelassen ein besseres Speisefett als Speck. Dieser wird meist gesalzen und geräuchert als Zugabe zu Braten und zum Spicken verwendet. Er ist um so besser, je dicker und fester er ist; die Farbe soll rötlich schimmernd sein. Magerer, geräucherter, mit Fleisch durchwachsener Bauchspeck wird roh zu Brot und gekocht gern zu Sauerkraut und Hülsenfrüchten gegessen.

Rinds- oder Nierenfett ist gelblich weiß und ziemlich fest. Es findet, da es wohlschmeckend und billig ist, ausgelassen zur Bereitung der Speisen Verwendung.

Das Knochenmark des Rindes ist sehr fett und leicht verdaulich, es wird, ohne ausgelassen zu werden, im Haushalt verwendet.

Zu den tierischen Fetten rechnet man auch den zwar nicht in der Küche, aber als Heilmittel vielfach gebrauchten Lebertran. Er wird aus den Lebern verschiedener Fische gewonnen und kommt roh und geläutert in den Handel. Ersterer ist braun, letzterer hellgelb, von angenehmerem Geschmack und auch leichter verdaulich.

In frischem, rohem Zustand sind tierische Fette durch die darin enthaltenen Stoffe (wie Blut etc.) einer raschen Verderbnis ausgesetzt, weshalb sie nicht lange aufbewahrt werden können. Aus diesem Grunde, und um die Fette verdaulicher und wohlschmeckender zu machen, läßt man sie aus. Das Auslassen sollte eine gute Hausfrau stets selbst besorgen und die Mühe, selbst wenn keine große Ersparnis damit verbunden ist, nicht scheuen, um reines Fett zu haben. Das Fett wird dazu in gleichmäßige Würfel geschnitten, unter Beigabe von Wasser oder Milch, nebst Zwiebel, Brot oder Apfelstückchen so lange langsam ausgebraten, bis die übrigbleibenden festen Bestandteile, die Grieben, eine hellbraune Farbe zeigen.

Zur Beseitigung der anhaftenden Blutteilchen tut man gut, das Fett einige Stunden in frisches Wasser zu legen. Zum Ausbraten muß eine eiserne Pfanne benützt werden. Die beim Auslassen zugegebene Flüssigkeit soll die Fettwürfel vor dem raschen Erhärten schützen und dadurch ein vollständiges Ausdringen des Fettes ermöglichen. Schweinefett wird mit Wasser, Nierenfett mit Milch ausgelassen, um ihm einen butterähnlichen Geschmack zu verleihen. Zutaten, wie Zwiebel etc., werden nach Belieben, aber erst wenn das Fett bereits klar geworden ist, da sie nur gelb werden dürfen, beigegeben. Das ausgelassene Fett wird durch ein Sieb oder einen Schaumlöffel in einen erwärmten Steintopf gefüllt. Die Grieben drückt man fest aus. Um eine für einen sparsamen Haushalt empfehlenswerte Mischung von Schweine- und Nierenfett herzustellen, tut man gut, der verschiedenen Härte wegen, jede Sorte besonders auszulassen und diese dann erst zu mischen. Die Grieben vom Schweinefett können zu gerösteten Kartoffeln und zu Kartoffelsuppen, solche von Rindsfett gehackt unter Fleischküchlein oder als Hühnerfutter verwendet werden.

Ausgelassenes Fett, welches nicht gleich verbraucht wird, soll erkaltet zugebunden an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

Gänsefett ist weiß, gekörnt und sehr weich, weshalb es beim Auslassen gern mit etwas Schweinefett vermischt wird. Es hat einen sehr angenehmen Geruch und wird deshalb außer als Zugabe zu Gemüsen und Kartoffeln auch gerne auf Brot gegessen.

Außer den vorgenannten Fettsorten wird von Metzgern noch das beim Kochen der Wurst sich auf der Brühe ansammelnde Fett unter dem Namen Wurst- oder Abschöpffett zu niedrigerem Preis verkauft. Da dieses viel Feuchtigkeit enthält, muß es ein zweites Mal ausgesotten und bald verbraucht werden. Im eigenen Haushalt wird solches Fett von fetter Fleischbrühe und Saucen etc. gewonnen und findet nochmals ausgelassen Verwendung.

Das in den Handel gebrachte amerikanische Schweineschmalz ist oft unrein und durch Zusätze gefälscht. Es wird seines niedrigeren Preises wegen viel gekauft, sollte aber vor dem Gebrauch wie frisches Fett ausgelassen werden. Dadurch schmeckt es angenehmer und verliert die fremden Stoffe, die als Bodensatz zurückbleiben.

Die Güte der verschiedenen Fettsorten beurteilen wir nach den vorstehend angegebenen Merkmalen: Aussehen, Gefühl, Geruch und Geschmack. Jede Hausfrau muß diese Kennzeichen eines guten Fettes wissen, um sich beim Einkauf vor verdorbener oder gefälschter Ware zu schützen; denn nicht zum geringsten Teil hängt der Wohlgeschmack ihrer Speisen von der Beschaffenheit des verwendeten Fettes ab. Man kann z. B. die beste Speise trotz der teuersten Zugaben durch schlechtes Fett oder Butter widerlich schmeckend, sogar ungenießbar machen. Darum muß eine gute Hausfrau eine besondere Sorgfalt auf das in ihrer Küche gebrauchte Fett verwenden, muß auch wissen, wie die verschiedenen Fettsorten für die einzelnen Speisen am besten passen.

Wo der Kostenpunkt wenig in Betracht kommt, wird Butter für die meisten Fleischspeisen und Gemüse am besten sein; doch wo mit beschränkteren Mitteln hausgehalten und doch gut gekocht werden soll, wird sie nur zum Abschmälzen, zu einigen jungen Gemüsen und zu Backwerk Verwendung finden. Am nächsten an Verdaulichkeit und Wohlgeschmack kommt ihr das Schweinefett. Es eignet sich zum Fetten aller Speisen, vornehmlich des Sauerkrauts, Rotkrauts etc. und zum Backen von Mehlspeisen.

Rinds- oder Nierenfett oder eine Mischung desselben mit Schweinefett paßt zu allen Speisen. Gänsefett eignet sich am besten zu Kartoffelspeisen und den bei Schweinefett besonders angegebenen Gemüsen, die es sehr wohlschmeckend macht.

Wurst- oder Abschöpffett wird in einem Haushalt mit ganz beschränkten Mitteln die Stelle des vorgenannten einnehmen müssen. Die zweckmäßigste Verwendung findet es zu Rösten von Mehl und in Verbindung mit anderen Fetten bei der Zubereitung von Gemüsen.

Zum Mürbemachen eines Teiges für Kuchen oder Backwerk ist schaumig gerührte Butter am besten, doch kann auch ein Teil Schweine- oder Gänseschmalz oder Palmin mit verwendet werden. Rindsfett läßt man zergehen, wenn man es zu einem Teig gebrauchen will.

Bei dem Gebrauch des Fettes in der Küche ist eine vorsichtige Behandlung am Herd und vernünftige Sparsamkeit im Gebrauch geboten. Wenn man Fett auf den Herd stellt, sollte man es nie unbeachtet lassen, da es leicht zu heiß wird, zum Teil verdampft und einen unangenehmen, bitteren Geschmack annimmt, wodurch nicht nur der Geschmack der Speisen, sondern auch deren Aussehen beeinträchtigt wird. Heißes Fett entzündet sich leicht, weshalb man am offenen Feuer vorsichtig damit umgehen muß.

Die Meinung mancher Leute, daß die Nahrhaftigkeit und Güte einer Speise von vielem Fett abhänge, ist falsch; zuviel Fett macht die Speisen schwer verdaulich und ist daher ungesund. Jede Hausfrau muß sich daher nach den Bedürfnissen und Verhältnissen ihrer Familie

ein richtiges Maß anzueignen suchen, nach dem sie Fett zur Bereitung ihrer Speisen verbraucht. Fett ist ein teuerer Artikel im Haushaltungsbuch eines Jahres, und weiß eine verständige Hausfrau daran zu sparen, während eine ungeübte Köchin viel verschwenden kann. Vor allem darf kein Fett verloren gehen durch leichtfertige Arbeit; jedes Stückchen Fett ist sorgfältig aufzubewahren, um bei nächster Gelegenheit verbraucht zu werden.

Von den Pflanzenfetten kommen hauptsächlich die in der Küche benutzten einheimischen Ölsorten: Mohn-, Reps- (Raps), Nuß- und Buchelöl, und von den ausländischen: Oliven- und Sesamöl und Palmin in Betracht. Die ersteren sind die billigeren und daher am meisten verwendeten Ölsorten. Oliven- oder Provenceröl ist sehr teuer und Sesamöl selten gut zu haben. Öl ist vielfach Fälschungen unterworfen, deshalb muß vor allem ein zuverlässiger Verkäufer die Gewähr für die Reinheit bieten. Namentlich die besseren Ölsorten werden häufig durch Zusatz minderwertigen Öls gefälscht. Gutes Öl soll klar, hellgelb und von angenehmem Geschmack und Geruch sein. Man sollte beim Einkauf von Öl auf ein paar Pfennige Preisunterschied nicht sehen und lieber eine bessere Sorte nehmen.

Öl findet hauptsächlich bei der Bereitung von Salat, doch auch beim Backen von Kartoffeln und Mehlspeisen Verwendung. Zu letzterem Gebrauch läßt man es erst gut heiß werden, brät dann darin einige rohe Kartoffelstückchen gelb, und gibt erst nach deren Entfernen das zu Backende hinein. Das Backen in Öl ist bedeutend billiger als das Backen in Fett, da Preis und Verbrauch geringer sind.

Öl muß an einem kühlen Ort in einem gut verschlossenen Krug oder in einer Flasche aufbewahrt werden, da es bei Luftzutritt leicht ranzig wird. Bei Kälte erstarrt es leicht.

Ein festes Pflanzenfett ist die aus der Kokosnuß künstlich gewonnene Kokoßnußbutter, Palmin genannt. Dasselbe ist zur Zubereitung aller Speisen, wie des Fleisches, der Gemüse, der Kartoffeln, zum Backen von Mehlspeisen und zum Mürbemachen von Teig sehr geeignet. Es sieht weiß aus, fühlt sich fest an, ist leicht brüchig und findet wegen des niedrigen Preises und der Ausgiebigkeit jetzt vielfach Verwendung. Es kommt in Blechbüchsen und Pergamentverpackung in den Handel. Beim Gebrauch muß man es erst allein gut heiß werden lassen, ehe man etwas hinein bringt; es aber auch vor Überhitzung hüten, weil es dadurch einen brenzligen, strengen Geschmack erhält.

Unter dem Namen „Kunstfett" (Kunstbutter, Kunstschmalz) sind alle diejenigen Zusammensetzungen zu verstehen, welche der Milchbutter zwar ähnlich sind, deren Fettgehalt aber nicht ausschließlich der Milch entstammt. Sie müssen beim Verkauf deutlich als „Kunstfett" bezeichnet sein. Die Kunstbutter, gewöhnlich Margarine genannt, wird durch Auspressen erwärmten Rindsfettes, welches zur Erlangung eines butterähnlichen Geschmackes mit Mager- oder Buttermilch vermischt wird, hergestellt.

Margarine ist ein billiger Ersatz für die teuere Butter, wird nicht so schnell ranzig und gilt, wenn sie rein und sorgfältig hergestellt wird,

als gesundes Nahrungsmittel. Da aber häufig sehr geringe Margarinesorten in den Handel kommen, die aus zweifelhaften tierischen oder pflanzlichen Fetten oder aus verdorbener amerikanischer Butter bestehen, ist Vorsicht und genaue Prüfung beim Gebrauch geboten. Gerade dadurch, daß zu Kunstbutter alle Fette verarbeitet werden, findet man häufig eine so große Abneigung gegen die Verwendung derselben.

Die pflanzlichen Nahrungsmittel.

Dieselben sind im allgemeinen weniger reich an Eiweißstoff und Fett als die aus dem Tierreich; sie enthalten viel Stärkemehl und Holzfaserstoff, welch letzterer bei den tierischen Nahrungsmitteln nicht vorkommt. Dieser ist nur im jungen Zustand (zarte Gemüse) verdaulich; harte Holzfasern sind unverdaulich.

Während die Zubereitung der tierischen Nahrungsmittel sehr einfach ist, müssen die pflanzlichen zum Teil mancherlei Verfahren durchmachen, ehe sie zur Ernährung verwendbar sind. Besonders gilt dies von den wichtigsten unter ihnen, den Getreidekörnern.

1. Die Getreidekörner und deren Mahlerzeugnisse.

Die Samen unserer wichtigsten Getreidearten, wie: Roggen oder Korn, Weizen, Dinkel oder Spelz, Gerste, Hafer, Mais, Hirse und der in südlichen Ländern wachsende Reis, liefern uns, nachdem sie in Mühlen in verschiedener Form bearbeitet sind, vorzügliche Nahrungsmittel.

Die Getreidekörner bestehen aus der harten, unverdaulichen Schale (Oberhaut), der darunter liegenden eiweißreichen Kleberschicht, dem stärkemehlhaltigen Mehlkern und dem eiweiß- und fetthaltigen Keim.

Durch das Mahlen werden die Körner verdaulicher gemacht, indem dabei die äußere, harte Schale entfernt wird und die übrigen Bestandteile zu feinem Mehl gemahlen werden. Da der Kleber- oder Eiweißstoff unmittelbar unter der Schale sitzt, so geht mit den Schalen, welche sich durch das Beuteln vom Mehl als Kleie absondern, viel Nährstoff verloren. Diese liefern daher ein wertvolles Viehfutter. Der Kleber gibt dem Mehl eine dunklere Farbe; daher kleberreiches Mehl das nahrhafte Schwarzbrot liefert. Das feine Weißmehl, aus dem inneren Mehlkern hergestellt, ist weniger nahrhaft, aber leichter verdaulich.

Die verschiedenen Getreidesamen werden aber nicht nur zu Mehl gemahlen, sondern auch, nachdem sie geschält sind, grob geschroten (Grütze), fein gemahlen (Grieß), oder auch nur geschält wie Reis und Hirse. Gerste erhält durch Rollen zwischen zwei Steinen ihre runde Form.

Die gröberen Mahlerzeugnisse sind nahrhafter als das Mehl; sie werden meist zu Suppeneinlagen verwendet.

a) Das Mehl.

Dasselbe kann aus allen Getreidearten hergestellt werden; jedoch verwendet man im Haushalt zum Backen des Brotes hauptsächlich Roggen- und Kornmehl, zur Zubereitung der Speisen und Kuchen Weizenmehl.

Hafer-, Gersten- und Reismehl kauft man gewöhnlich in Paketen. Diese Präparate sind außerordentlich beliebt und liefern nahrhafte und wohlschmeckende Suppen für Gesunde, Kinder und Kranke.

Reis- und Maismehl sind sehr feine, leicht verdauliche Mehlsorten, welche wegen dieser Eigenschaften gern für Kranke und Genesende und auch zu manchen Speisen in der feineren Küche verwendet werden. Sie kommen in Paketen, ersteres auch unter dem Namen „Puder", letzteres als „Maizena" oder „Mondamin" in den Handel.

Wenn man die Güte der verschiedenen Mehlsorten nach der Farbe beurteilt, muß man wissen, daß das beste und nahrhafteste Mehl nicht rein weiß aussieht, sondern daß dieses durch den darin enthaltenen Kleberstoff eine mehr gelbliche Farbe hat.

Gutes Mehl soll eine gelblich weiße, nicht graue oder bläuliche Farbe haben und darf keine schwärzlichen oder rötlichen Punkte zeigen. Es soll sich weich und trocken anfühlen, beim Druck ballen und doch auch leicht wieder zerfallen, einen reinen Geschmack und Geruch haben und mit Wasser vermengt, einen glatten zähen Teig geben.

Schlechtes Mehl sieht durch Verunreinigungen oder durch Vermischen mit geringen Mehlsorten grau aus. Ballt es sich von selbst und bildet Klumpen, so wurde es entweder feucht gemahlen oder feucht aufbewahrt; es nimmt infolgedessen bald einen dumpfen Geschmack an. Zerstäubt Mehl beim Zusammendrücken mit der Hand und fällt, auf den Tisch gelegt, gleich auseinander, so kann man daraus schließen, daß es mit fremden Stoffen, wie Kalk, Kreide, Gips oder dergl. vermischt ist. Diese Fälschung läßt sich noch genauer durch Anrühren des Mehls mit etwas Wasser erkennen, wobei sich die schweren mineralischen Teile viel eher zu Boden setzen als das Mehl. Sandiges Mehl knirscht zwischen den Zähnen.

Fälschungen guter Mehlsorten mit geringeren oder mit Kartoffel- oder Hülsenfruchtmehl kann man aber trotz dieser Merkmale nicht immer erkennen; erst durch das Verhalten desselben in der Küche wird diese Fälschung bewiesen.

Das beste Mehl ist auch das ausgiebigste beim Kochen und Backen; man sollte deshalb nur gutes verwenden, da das beste doch immer das billigste ist.

Hafer- und Gerstenmehl sehen grauweiß aus und haben angenehm-süßlichen Geschmack. Reis- und Maismehl sind schneeweiß und fühlen sich mild und knarrend an.

Das Mehl hat seine Hauptbedeutung für die Ernährung durch die Möglichkeit seiner Verarbeitung zu Brot, welch letzteres unser unentbehrlichstes Nahrungsmittel bildet.

Man unterscheidet, je nach der Mehlsorte, Weißbrot aus Weizen- und Schwarzbrot aus Kornmehl. Die Zubereitung beider ist im allgemeinen die gleiche.

Aus grob gemahlenem, geschrotenem, ungebeuteltem Roggenmehl wird Kommißbrot und Pumpernickel, aus geschrotenem Weizenmehl Grahambrot hergestellt. Diese Brotsorten sind bedeutend nahrhafter als die gewöhnlichen, aber schwerer verdaulich.

Die Gärung oder das „Aufgehen" des Teiges wird beim Schwarzbrot durch Sauerteig, beim Weißbrot durch Hefe hervorgerufen.

Das Mehl soll stets gesiebt sein, sonst bekommt man keinen glatten Teig. Man vermengt einen kleinen Teil des Mehls mit dem in lauwarmem Wasser aufgelösten Sauerteig zum sogenannten Vorteig (Hefestück). Nachdem dieser aufgegangen ist, wird das Mehl unter Zugabe von Salz und lauwarmem Wasser mit dem Sauerteig gut durchknetet. Durch die bei der Gärung sich entwickelnde Kohlensäure geht der Teig auf, d. h. er wird gelockert und liefert, bei starker Hitze gebacken, gesundes, wohlschmeckendes Brot.

Gutes Brot muß ausgebacken und locker sein; es soll eine gelbbraune glänzende Kruste haben, kleinlöcherig sein und einen angenehmen kräftigen, nicht zu sauren Geschmack besitzen.

Zum Backen von Weißbrot wird als Lockerungsmittel anstatt des Sauerteigs Hefe verwendet; zur Herstellung von Kuchenteig verwendet man Milch und fügt noch Zutaten, wie Butter, Schmalz, Eier, Zucker etc. zu, wodurch das Gebäck nahrhafter und wohlschmeckender wird.

In der Küche findet das Mehl zu Mehlspeisen und als Zugabe zu fast allen Speisen Verwendung. Es wird durch Kochen, Dämpfen, Rösten oder Backen verdaulich gemacht.

Man rührt das Mehl stets kalt an unter stetem langsamem Zugeben der Flüssigkeit, da es sich nur auf diese Weise fein verteilt und keine Klumpen bildet. Letztere sind außen verkleistert und schließen rohes Mehl ein.

Verdaulicher und wohlschmeckender wird das Mehl durch Rösten in Fett, wie man es zu Suppen, Saucen und Gemüsen verwendet. Dabei löst es sich vollständig in Flüssigkeiten auf und verleiht den Speisen einen angenehmen Geschmack.

Das Mehl wird in verschiedenen Graden geröstet, weiß, gelb und braun. Läßt man das Mehl in Fett nur Farbe bekommen, gelb werden, so spricht man von „Dämpfen" (schwitzen); wird es braun, so heißt es „geröstetes Mehl".

Die Farbe, die das Mehl annehmen soll, richtet sich nach der Speise, zu der man es verwendet; so dämpft man es z. B. hell zu hellen Gemüsen, wie Blumenkohl, Spargel, Sauerkraut etc., gelb zu gelben Erbsen, braun zu Linsen, Saucen usw.

Das zum Dämpfen des Mehls bestimmte Fett läßt man zuerst in einem emaillierten oder eisernen Geschirr heiß werden, ehe man das Mehl zugibt. Während des Röstens muß beständig gerührt werden; die Feuchtigkeit entweicht, was an den sich bildenden Bläschen er-

sichtlich ist, und nachdem dies geschehen, fängt es an sich zu bräunen. Sobald das Mehl die richtige Farbe hat, löscht man mit bereitstehendem Wasser oder Fleischbrühe unter allmählichem Zugießen und beständigem Rühren ab.

Sollen mit dem Mehl Zwiebeln geröstet werden, so dürfen diese erst zugegeben werden, wenn das Mehl schon etwas geröstet ist; fügt man sie vorher hinzu, so werden sie schwarz und beeinträchtigen Geschmack und Aussehen der Speise.

Wird geröstetes Mehl zu Saucen angewendet, so rechnet man ½, zu Suppen 1—2 Eßlöffel für die Person, je nachdem die Speise dicker oder dünner bereitet werden soll; zu Schleimsuppen sind stets 2 Eßlöffel Hafer-, Reis- oder Gerstenmehl für die Portion Suppe erforderlich.

Zu Mehlspeisen als Hauptmahlzeit rechnet man gewöhnlich 125 g für die Person.

Mehl soll, da es zu den täglichen Bedarfsartikeln im Haushalt gehört und des niedrigeren Preises wegen, je nach der Verbrauchsmenge, in größeren oder kleineren Vorräten eingekauft werden.

Dasselbe ist an einem luftigen trockenen Ort, in größeren Mengen am besten in einem hochstehenden Holzkasten aufzubewahren. Es muß öfter umgeschaufelt und vor dem Gebrauch gesiebt werden, damit es locker wird. An einem schlechten Aufbewahrungsort wird das Mehl leicht dumpf; auch stellen sich dort Mehlwürmer ein. Kleinere Mengen hebt man in der Küche in einer Schublade oder in einem irdenen oder Steingutgeschirr auf.

Brot sollte nie ganz frisch genossen werden, da dies nicht gesund und nicht sparsam ist; man läßt es am besten erst einen Tag alt werden.

Brot ist bei der Aufbewahrung vor dem Austrocknen zu schützen, weshalb der Aufbewahrungsort kühl und nicht zu feucht sein soll. Auf dem Lande, wo man es selbst bäckt, ist eine zu diesem Zweck an der Kellerdecke angebrachte Brothange sehr praktisch, auf der es auch vor Mäusen sicher ist. Angeschnittene Brotlaibe sollen nie offen in Küche oder Zimmer umherliegen, sondern im Speiseschrank oder in der Schublade, besser aber noch in einer Blechbüchse oder zugedeckten Schüssel aufgehoben werden.

b) Die gröberen Mahl-, Mehl- und Stärkemehlerzeugnisse.

Zu den ersteren zählen die geschälten Getreidekörner: Reis, Hirse, Gerste, die zu Grünkern verarbeiteten Kerne des Dinkels oder Spelzes, sowie Grütze und Grieß; unter die Mehlwaren rechnet man auch die in Fabriken erzeugten Makkaroni, sowie die verschiedenen Sorten Nudeln; der in verschiedenen Stärken hergestellte Sago, der zwar nicht vom Getreide abstammt, aber zu den Suppeneinlagen gehört, kann als Stärkemehlerzeugnis bezeichnet werden. All diese Erzeugnisse finden eine sehr mannigfache Verwendung in der Küche, vornehmlich zu Suppeneinlagen, doch auch zu Brei, Mehlspeisen usw.

Guter Reis soll großkörnig, gelblich und durchscheinend sein, während geringere Sorten kleinkörnig und milchweiß sind. Im allgemeinen sind die besseren Sorten die vorteilhafteren, da sie ausgiebiger und wohlschmeckender sind. Die billigere Sorte kommt unter dem Namen Bruchreis in den Handel und kann in sparsamen Haushaltungen gut verwendet werden.

Man bereitet aus Reis Suppen, Gemüse, Brei und verschiedene andere Speisen.

Reis muß zur Entfernung des Staubes gewaschen und, um ihm die enthaltene Säure zu entziehen, vor dem Gebrauch abgebrüht werden. Letzteres ist namentlich dann notwendig, wenn zum Kochen Milch verwendet wird, da diese sonst leicht gerinnt. Beim Kochen soll Reis nicht gerührt werden, damit die Körner schön ganz bleiben. Gekocht wird er des besseren Aussehens wegen in einem emaillierten oder irdenen Topf. Reisschleim, welcher durch längeres Kochen und Durchtreiben der Körner bereitet wird, ist reizmildernd und gut bei Darmkatarrh. Das nach dem Kochen abgegossene Wasser des Reises ist, mit Zucker versüßt, ein angenehmes Getränk für Kranke; es kann auch, da es Stärke enthält, zum Steifmachen von Spitzen verwendet werden. Reis braucht 1 Stunde Kochzeit. Der Preis beträgt 18—40 Pfg. pro ½ kg.

Die geschälten Hirsekörner werden in manchen Gegenden zu Suppen und Brei gekocht und liefern nahrhafte Speisen. Sie bilden auch ein gutes Futter für junge Hühnchen. Preis 12 ₰ pro ½ kg.

Die in verschiedenen Mahlgängen gröber oder feiner gerollte Gerste kommt in 3 Sorten in den Handel: grob, mittel und fein, letztere unter dem Namen „Perlgerste", und als gequetschte Gerste (Gerstenflocken). Sie wird in diesen Arten ausschließlich zu Suppen verbraucht. Gute Gerste soll gleich große Körner haben und rein, nicht mehlig sein. Sie darf nicht dumpf riechen. Grobe Gerste ist, da nur die harte Schale entfernt und folglich die Kleberschicht noch erhalten ist, am nahrhaftesten und billigsten. Sie braucht 2—3 Stunden Kochzeit und eignet sich am besten zur Bereitung von Schleimsuppen. Preis pro ½ kg 16 ₰. Die mittlere Sorte ist die gewöhnliche Suppengerste, Preis 20 ₰ pro ½ kg. Kochzeit 1½ Stunden.

Perlgerste ist die teuerste: 24 ₰ pro ½ kg. Kochzeit 1 Stunde.

Gequetschte Gerste hat denselben Preis; Kochzeit ¼ Stunde.

Rohe oder gemälzte Gerste liefert geröstet den als Zusatz zum Bohnenkaffee häufig verwendeten Gersten- oder Malzkaffee.

Auch aus den gerösteten Körnern des Roggens wird Kornkaffee hergestellt.

Grünkerne werden aus etwa 3 Wochen vor der Reife geschnittenem getrocknetem Dinkel oder Spelz in einigen Gegenden Süddeutschlands (Odenwald, Taubergrund) hergestellt. Sie bilden eine äußerst schmackhafte, nahrhafte und beliebte Suppeneinlage, welche in Form von ganzen oder gemahlenen Körnern oder Grünkernmehl verwendet werden kann. Ganze Grünkerne haben den Vorzug, vor Fälschung sicher zu sein; sie brauchen aber sehr lange Kochzeit (etwa 3 Std.) und

werden trotzdem schlecht ausgenutzt. Man kann die Grünkerne auch selbst mahlen; sie lassen sich dann in 2 Stunden weich kochen, können leichter durchgetrieben werden und sind ergiebiger. Der Preis ist gewöhnlich der gleiche wie der gemahlener Grünkerne und beträgt, je nach Jahrgang und Güte, 28—40 ₰ pro ½ kg. Grünkernmehl wird nur in Paketen verkauft und kann des hohen Preises wegen (250 g Paket 40 ₰) seltener verwendet werden; es hat jedoch den Vorteil, mit kaltem Wasser glatt gerührt und in kochende Fleischbrühe gegeben, in 20 bis 30 Minuten eine schmackhafte Suppe zu liefern, die auch für Kranke sehr gut ist.

Unter Grütze versteht man geschälte, grob gemahlene Getreidekörner von Hafer, Gerste und Weizen. Gewöhnlich wird Hafergrütze verwendet und zwar zu Suppen für Kinder, Gesunde und Kranke. Ihr Genuß ist sehr zu empfehlen, da sie nahrhaft und wohlschmeckend ist. Preis 28 ₰ pro ½ kg.

Grütze guter Qualität soll weißlich aussehen, einen angenehmen Geruch und etwas süßen, nicht bitteren Geschmack besitzen.

Grütze wie auch Gerste kocht man in irdenen und gut emaillierten Töpfen, da sie bei Berührung mit Eisen eine graue Farbe annehmen. Kochzeit von Hafergrütze 2 Stunden.

Grieß wird aus Weizen oder Mais grob- und feinkörnig hergestellt. Grobkörniger Grieß ist nahrhafter und ausgiebiger. Feiner Grieß ist manchmal mit Kalk oder Knochenmehl verfälscht, was am starken Schäumen beim Kochen und am Niederschlag erkennbar ist. Von Grieß werden Suppen, Breie und Mehlspeisen hergestellt. Grieß braucht zum Aufquellen ¼ Stunde. Preis 18—24 ₰ pro ½ kg.

Teigwaren, wie Makkaroni und Nudeln, sollen frisch sein und von zuverlässigen Geschäften bezogen werden. Sie müssen in Salzwasser je nach der Sorte 20—40 Minuten weich gekocht, dann abgeschüttet und mit einer Zugabe von Fett fertig gemacht werden.

Aus Weizen, Reis und Mais wird Stärkemehl für die Küche und Stärke zum Steifmachen der Wäsche gewonnen. Außer der feinen Weizen- und Reisstärke wird aber auch die viel billigere Kartoffelstärke gebraucht. Das Stärkemehl der Kartoffel wird außerdem auch noch zur Gewinnung des deutschen oder Kartoffelsagos verwendet. Außer diesem letzteren ist der viel teurere ausländische echte Sago, unter dem Namen „Tapioka" bekannt, im Handel. Sago enthält außer Stärkemehl keinen anderen Nährstoff und wird in der süddeutschen Küche ausschließlich zu Suppen verwendet, die man durch Abrühren mit Ei gewöhnlich noch nahrhafter macht. Der Kartoffelsago besteht aus kleinen Kügelchen (Perlen), während sich der echte Sago aus unregelmäßigen Klümpchen zusammensetzt. Ersterer wird seines billigen Preises wegen, und da er fast ebenso gut ist, bei uns meistens verwendet. ½ kg Perlsago kostet 28—30 ₰; echter Sago oder Tapioka pro ½ kg 40—50 Pfg. Kochzeit: Perlsago 1 Stunde, Tapioka 2 Stunden.

Von Reis, Gerste, Grieß, Sago und Hafergrütze rechnet man pro Portion Suppe 1 Eßlöffel; für Schleimsuppen die doppelte Menge; für Brei 4 Eßlöffel gleich 40 g pro ½ l.

Von Grünkernen rechnet man 30 bis 40 g pro Person
„ Makkaroni „ „ 60 „ 80 g „ „
„ Nudeln „ „ 50 „ 60 g „ „

Nudeln mache man möglichst selbst, weil sie viel billiger und besser sind als die gekauften. In der Zeit, in welcher die Eier billiger sind, kann man sich gelegentlich einen Vorrat davon machen, welcher, gut getrocknet, bis zu späterer Verwendung in Säckchen an einem trockenen, luftigen Ort hängend, aufbewahrt wird.

Die Aufbewahrung aller groben Mahlerzeugnisse geschehe, wenn man einen Vorrat davon hat, in eben beschriebener Weise. Namentlich Grütze wird an einem feuchten Aufbewahrungsort sehr leicht dumpfig und nimmt einen bitteren Geschmack an.

Die Lockerungsmittel bei der Bereitung von Brot und Mehlspeisen.

Mehl mit Wasser oder Milch vermengt liefert einen Teig. Wollte man denselben so der Hitze aussetzen, so würde man eine feste, geschmacklose, schwer verdauliche Masse erhalten.

Um ein schmackhaftes, nahrhaftes und leicht verdauliches Brot herzustellen, muß der Teig gelockert werden. Zur Lockerung desselben werden verschiedene Mittel verwendet, welche teils Kohlensäure in den Teig bringen, teils solche durch Gärung darin erzeugen sollen. Die Kohlensäure sucht zu entweichen, treibt dabei den zähen Teig in die Höhe und lockert ihn, bewirkt also das „Aufgehen" desselben.

Bei der Schwarzbrotbereitung bedient man sich gewöhnlich des Sauerteigs, bei der Weißbrotbereitung der Hefe; zu sonstigem Backwerk werden verwendet: Backpulver (eine Mischung von Weinstein und doppeltkohlensaurem Natron), Hirschhornsalz, Pottasche und Weingeist. Diese Stoffe verflüchtigen sich in der Hitze und lockern dadurch das Gebäck. Zu manchen Mehlspeisen und Kuchen wird auch das zu Schnee geschlagene Eiweiß, welches den Teig durch die in Bläschen eingeschlossene Luft lockert, verwendet.

Die Hefe besteht aus kleinen Hefepilzen. Sauerteig ist gewöhnlicher Teig, in welchem sich an einem warmen Ort Säure und Hefe gebildet hat. Durch den Gebrauch von Sauerteig erhält das Brot einen säuerlichen Geschmack und eine dunklere Farbe, deshalb wird der Sauerteig nur zum Schwarzbrotbacken verwendet.

Die Hefe wird gewonnen bei der Bereitung von Bier, Essig und Branntwein. Sie wird jetzt meist durch künstliches Trocknen und Pressen in eine feste Form gebracht.

Man unterscheidet daher zwei Sorten Hefe:

1. Flüssige oder Bierhefe,
2. Preß- oder Kunsthefe.

Letztere ist haltbarer und zuverlässiger als erstere, weshalb sie fast allgemein Anwendung findet. Die Hefe muß stets frisch und von guter Beschaffenheit sein.

Kennzeichen guter Hefe sind: Eine gelblich weiße Farbe, angenehmer, nicht sauerer Geruch und feuchte, brüchige Beschaffenheit; in Milch oder Wasser muß sie sich leicht zerrühren lassen.

Auf ½ kg Mehl rechnet man, je nach der Güte der Hefe, Jahreszeit und Art des Gebäckes, 12—20 g Hefe. Man bezahlt dafür beim Bäcker 2—6 ₰. Im allgemeinen braucht man im Winter mehr als im Sommer und für Brotteig weniger als für Kuchenteig.

Aufbewahrung von Hefe und Sauerteig. Bierhefe unterliegt sehr rasch, oft schon nach 1—2 Tagen, der Verderbnis.

Preßhefe hält sich an einem kühlen, luftigen Ort aufbewahrt, im Sommer 4—5, im Winter 8—10 Tage. Bei Wärme und Feuchtigkeit geht sie schnell zu Grunde.

Sauerteig wird durch Einkneten von Mehl fester und dadurch haltbarer gemacht. Man bewahrt ihn in einem gut glasierten, irdenen Topf, mit etwas Salz überstreut, kühl und luftig auf.

Regeln für die Bereitung des Hefeteigs.

Hefe braucht, um sich im Teig vermehren und Gährung hervorrufen zu können, den richtigen Wärmegrad und Feuchtigkeit. Hitze tötet die Hefepilze; bei Kälte fehlt die zu deren Entwicklung nötige Wärme.

Alle Zutaten zum Hefeteig (Mehl, Milch, Wasser) müssen gleichmäßig erwärmt in einem warmen Raume sein.

Preßhefe wird mit lauwarmer Milch oder Wasser dünn verrührt, bis sie eine der Bierhefe ähnliche Beschaffenheit hat und so zum Anrühren des Vorteiges verwendet. Diesen macht man dünn, um rasche Gärung und dadurch ein rasches Aufgehen des eigentlichen Teiges zu bewirken. Beschleunigt wird die Wirkung bei Weißbrotteig durch Zugabe von etwas gestoßenem Zucker.

Der Vorteig wird zum Aufgehen mit einem Tuch bedeckt und warm gestellt. Dieses kann in ¼—½ Stunde erfolgt sein, doch kann man auch, z. B. im Winter, den Vorteig schon am Abend vor dem Backtage machen und ihn über Nacht an einem mäßig warmen Ort aufgehen lassen.

Sauerteig muß zur Bereitung des Vorteiges in lauwarmem Wasser gleichmäßig zerdrückt werden, so daß keine Klumpen bleiben. Damit rührt man einen Teil des Mehles an und macht, sobald dieser Vorteig gärt, unter Zugabe des nötigen Salzes und Wassers den Brotteig.

Zum Aufgehen des Brot- und Kuchenteiges rechnet man, je nach der Wärme des Raumes und Teiges und der Festigkeit des letzteren 1—3 Stunden. Ein weicher Kuchenteig treibt rascher, als ein fester Brotteig.

Das Backen des Hefeteigs. Die Ofenwärme kann vor dem Einschieben durch Einstreuen von etwas Mehl, welches sich braun, aber nicht schwarz färben darf, oder durch Hineinlegen eines Stückes Papier, das nicht verbrennen darf, probiert werden. Der Ofen muß den richtigen Wärmegrad haben, damit die Oberfläche des Brotes oder Kuchens schnell erhärtet; die Luftblasen dehnen sich aus und geben dadurch dem Gebäck die nötige Lockerheit. Erhärtet es nicht schnell genug, so fällt es zusammen, bekommt einen nassen Streifen und ist schwer verdaulich.

Während des Backens muß die Hitze durch bedachtsames Schüren gleichmäßig erhalten werden.

Die glänzend braune Kruste an der Oberfläche des Brotes rührt davon her, daß es vor dem Einschieben und beim Herausnehmen aus dem Ofen mit Wasser überstrichen wurde. Gewöhnliches Weißbrot bestreicht man vor dem Backen mit zerrührtem Ei oder Eigelb.

Der Wassergehalt vermindert sich beim Backen durch Verdunsten eines Teils der Feuchtigkeit. Gut ausgebackenes Brot oder Kuchen fühlt sich daher leichter an und verliert durch Aufbewahrung noch an Gewicht. Will man trockenes Brot oder Kuchen wieder frisch machen, so kann man sie, mit Wasser bestrichen, nochmals in den warmen Ofen stellen.

Die Kartoffeln.

Die Kartoffel ist ein aus Amerika stammendes Knollengewächs, welches im 16. Jahrhundert nach Europa gebracht wurde, doch erst seit Mitte des 18. Jahrhunderts allgemeine Verbreitung gefunden hat. Jetzt ist sie ihres Wohlgeschmacks und billigen Preises wegen ein unentbehrliches Nahrungsmittel geworden; mit Fleisch, Milch, Fett, Käse, Hering oder Hülsefrüchten genossen, bietet sie eine gute Nahrung und durch die mannigfache Art der Zubereitung reiche Abwechslung. Allein gegessen ist die Kartoffel ihres geringen Nährwertes wegen unzureichend. Sie enthält, außer einer beträchtlichen Menge Stärkemehl, nur sehr wenig Eiweiß und kein Fett. Die Zukost muß deshalb stets eiweiß- und fettreich sein, um die fehlenden Stoffe zu ergänzen und den Körper genügend zu ernähren. Ihrer Billigkeit wegen wird die Kartoffel häufig im Übermaß genossen; dies ist der Grund einer durch die einseitige Ernährung hervorgerufenen Krankheit, bei welcher der Körper zu viel Fett ansetzt, aufgedunsen und kraftlos wird (Skrofulose). Namentlich Kinder und Personen, welche eine sitzende Lebensweise führen, sollten wenig Kartoffeln genießen; körperlich arbeitende Menschen können mehr vertragen.

Die Verdaulichkeit der Kartoffeln ist mit Ausnahme ganz neuer eine gute.

Die verschiedenen Kartoffelsorten unterscheidet man nach Farbe, Form und Reifezeit in gelbe, rote und bläuliche, lange und runde,

Früh- und Spätkartoffeln. Rote sind im allgemeinen haltbarer als gelbe, letztere feiner im Geschmack. Die langen Kartoffeln sind unter dem Namen Wurstkartoffeln bekannt und zu Salat beliebt. Frühkartoffeln sind im Juli und August, Spätkartoffeln im Oktober reif. Sie haben sehr verschiedene Namen, wie z. B.: Rosen-, Biskuit-, Mehlballen-, Wurstkartoffeln u. a. m.

Die Güte der Kartoffeln, welche nach ihrem Stärkemehlgehalt beurteilt wird, hängt weniger von Sorte und Farbe, als vom Boden und Jahrgang ab. In trockenen Jahrgängen und auf leichtem Sandboden werden die Kartoffeln gewöhnlich besser, d. h. mehliger, als auf schwerem Lehmboden.

Die Kennzeichen guter Kartoffeln, welche man beim Einkauf beachten muß, sind: schöne, gleichmäßige Ware, eine rauhe Schale bei mehligen, eine glatte Schale bei speckigen Kartoffeln; sie dürfen nicht schwammig, angefressen oder faul sein, nicht zu viel oder tiefe Keimstellen (Augen) haben und innen keine roten oder schwarzen Flecken zeigen. Eine mehlige Kartoffel sinkt im Wasser unter, enthält sie zu wenig Stärkemehl, so schwimmt sie.

Neue Kartoffeln müssen gut ausgewachsen sein, sonst sind sie ungesund. Dies erkennt man an der festen Haut und den ausgebildeten Keimstellen.

Eine gute Kartoffel soll gekocht mehlig sein und einen reinen, angenehmen Geschmack haben. Sehr junge und sehr alte Kartoffeln enthalten wenig Stärkemehl.

Im Sommer kauft man, da die Kartoffeln von Woche zu Woche besser und billiger werden, nur kleine Mengen, doch zur Zeit der Spätkartoffelernte im Oktober legt man sich einen Wintervorrat ein, nachdem man zuvor von den betreffenden Sorten eine Kochprobe gemacht hat.

Da zu den verschiedenen Küchenzwecken nicht allle Sorten gleich gut verwendbar sind, ist es zweckmäßig, sich zwei Sorten zu kaufen. Zu Schalen- und Salzkartoffeln, Brei, Suppen usw. ist eine mehlige Sorte, zu Salat, zum Rösten, überhaupt zu allen Speisen, zu denen die Kartoffel in Scheiben geschnitten wird, eine solche, die sich speckig kocht, geeigneter. Sie zerfällt nicht so leicht, die Speisen haben ein schöneres Aussehen und erfordern weniger Fett oder Öl zur Zubereitung.

Der Preis der Kartoffeln richtet sich nach Sorte und Jahrgang und beträgt durchschnittlich pro 50 kg 2—4 *M*. Man rechnet auf jede erwachsene Person des Haushalts 2—3 Zentner.

Die Aufbewahrung der Kartoffeln geschieht am besten in einem trockenen, kühlen und dunlem Keller; auf dem Lande auch in Erdgruben. Ist der Keller feucht, so belegt man Wände und Boden mit Brettern oder tut die Kartoffeln in Kisten. Sie sollen, um vor Fäulnis geschützt zu sein, in einer nicht zu hohen, gleichmäßigen Schicht gelagert werden. Bei strenger Kälte schützt man sie durch Bedecken mit Stroh und im Frühjahr vor dem Auswachsen durch öfteres Umschaufeln, da sie sonst rasch an Güte verlieren. Keime sollen, da sich Giftstoff darin

entwickelt hat, sorgsam vor dem jedesmaligen Kochen entfernt werden; läßt man abgekeimte Kartoffeln liegen, so bilden sich schwarze Flecken. Kartoffeln, welche durch Frost einen süßen Geschmack erhalten haben, verlieren diesen, wenn man sie vor dem Gebrauch einige Zeit in kaltes Wasser legt. Werden sie nach dem Auftauen nicht bald verwendet, so gehen sie zu Grunde. In nassen Jahrgängen und an schlechten Aufbewahrungsstellen bildet sich leicht trockene oder nasse Fäule, wodurch viele Kartoffeln verderben.

Die Kartoffel wird in verschiedenen Arten im Haushalt verwendet und stets gern gegessen.

Man merke sich folgende Regeln für ihre Behandlung in der Küche, um sie wohlschmeckend auf den Tisch zu bringen: Rohe Kartoffeln wasche man vor dem Schälen oder Kochen rein und lasse geschälte bis zum Gebrauch in reinem Wasser liegen, weil sie an der Luft braun werden. Man schäle sie so dünn als möglich, da das meiste Stärkemehl unter der Schale sitzt und sonst mit dieser verloren ginge. Man bedient sich am besten dazu eines Kartoffelschälers, welcher für 10 ₰ in jedem besseren Haushaltungsgeschäft zu haben ist. Man kann damit die Schale bei einiger Übung sehr dünn in kürzester Zeit entfernen. Die Verwendung der Kartoffelschalen zum Auskochen neuer, eiserner Töpfe und zum Flaschenspülen wurde früher schon angegeben; sie können aber auch getrocknet in sparsamen Haushaltungen als Brennmaterial und auf dem Lande gekocht als Viehfutter verbraucht werden. Zum Sieden in der Schale nimmt man vorteilhaft kleinere, gleichmäßige Kartoffeln; zum Schälen größere, um nicht so viel Abfall zu haben. Man stellt sie in einem gut verschließbaren Topf mit nicht zu viel kaltem Wasser auf, damit sie mehr im Dampf als im Wasser kochen und recht mehlig werden. Um dies auf einfache Art zu erreichen, empfiehlt es sich, auf kleinen Füßchen stehende Röstchen auf den Boden des Topfes zu stellen, das Wasser 1—2 cm darüber reichen zu lassen und darauf die Kartoffeln hineinzuwaschen. Des Wohlgeschmackes wegen kann noch Salz zugegeben werden. Sie dürfen nicht aus dem Kochen kommen und sollen, wenn sie sich beim Durchstechen weich zeigen, abgegossen werden und zugedeckt noch einige Minuten im Dampf stehen bleiben. Man stellt sie so auf, daß sie gerade zum Essen fertig sind, da sie durch Stehen an Wohlgeschmack verlieren, und rechnet für neue Kartoffeln 20 Minuten, für ältere ½—¾ Stunde Kochzeit.

Übrig gebliebene Kartoffeln verwendet man zum Rösten, zu Suppe oder zu Kartoffelgemüse.

Aus Kartoffeln werden Kartoffelmehl, Sago, Branntwein, Sirup und Traubenzucker gewonnen.

Die Gemüse.

Blätter, Blüten- und Fruchtteile, Wurzeln und Knollen von Pflanzen, welche als Nahrungsmittel dienen, nennen wir Gemüse.

Nach den verschiedenen Teilen unterscheidet man die Sorten als: Blatt- und Kopfgemüse, Wurzelgemüse usw.

Der Nährwert der Gemüse ist, mit Ausnahme von grünen Erbsen und Bohnen, meist ein sehr geringer; dennoch müssen sie als gesundes Nahrungsmittel bezeichnet werden, da sie durch ihren Gehalt an Salzen und mineralischen Stoffen, welche sie dem Boden entziehen, dem Körper die nötigen Mineralstoffe zuführen. Dadurch wirken sie befördernd auf die Verdauung und bringen in den Küchenzettel eines jeden Haushalts große Mannigfaltigkeit. Namentlich Kindern, sowie noch im Wachstum begriffenen Personen, sind Gemüse, vor allem Spinat, Salat und Hülsenfrüchte wegen des hohen Gehalts an Eisen, außerordentlich dienlich Ohne Gemüse wäre die Nahrung sehr einförmig, und jedermann ißt gern ein gut zubereitetes Gemüse oder im Sommer den erfrischenden Salat als Zukost zu Fleisch, Eiern und Kartoffeln. Auch die Zubereitung schmackhafter Gemüsesuppen sollte jede Hausfrau verstehen, da sie billig sind und gern gegessen werden.

In jungem Zustande sind die Gemüse zart, schmackhaft und leicht verdaulich; ältere sind hart, weniger gut von Geschmack und schwer verdaulich.

Bei der Zubereitung in der Küche müssen alle holzigen und zu grünen Teile entfernt werden, wobei aber nichts unnütz als Abfall beiseite kommen soll. Danach wird das Gemüse rasch in kaltem Wasser gewaschen, damit die in Wasser löslichen Stoffe, wie Zucker, Säure etc., nicht entzogen werden. Gemüse, welche sich an der Luft färben, wie Schwarzwurzeln, legt man beim Putzen in Wasser, in welches Mehl und Essig eingerührt wurde.

Beim Kochen verliert das Gemüse an Nährwert, weil das Kochwasser demselben wichtige Nährstoffe, die zugleich heilkräftig auf den Körper wirken, entzieht. In der Regel wird das Wasser achtlos ausgeschüttet. Daher sind alle in Fett gedämpften Gemüse nahrhafter als die abgekochten, von denen das Wasser abgegossen wird. Muß jedoch das Gemüse abgekocht werden, so bringt man es stets in kochendes Salzwasser (1 l Wasser 10 g Salz), von welchem es reichlich bedeckt sein muß. Gemüse gehen durch den großen Wassergehalt gewöhnlich beim Kochen sehr zusammen; solche, welche beim Abkochen einen strengen Geruch entwickeln, wie Spinat, Wirsing, Kohlrabi usw., werden im offenen Topf abgekocht, damit jener mit dem Dampf entweichen kann.

Das Kochwasser feiner Gemüse, wie Spargel und Blumenkohl, wird zur Sauce verwendet.

Junge, grüne Erbsen und Gelbrüben dürfen niemals abgebrüht werden, da sie sonst bedeutend an Wohlgeschmack und Nährwert verlieren würden; sie werden gleich mit heißem Fett oder Butter aufgesetzt.

Die Kochzeit der Gemüse richtet sich nach der Sorte.

Da die Gemüse kein Fett enthalten, muß dieser Mangel bei der Zubereitung durch Zugabe von fetter Fleischbrühe oder Mehl ergänzt werden.

Jede Hausfrau wird beim Einkauf leicht schlechte, verdorbene Gemüse von frischen, guten unterscheiden können; sie wird dabei, auch wenn sie keinen Garten hat, bald die besonderen Merkmale einer jeden guten Gemüsesorte kennen lernen.

Einige mögen hier folgen:

Grüne Bohnen, ebenso die gelben Wachsbohnen, müssen frisch und zart, ohne Rostflecken sein, sie müssen sich leicht durchbrechen lassen, ohne lange Fäden zu ziehen.

Grüne Erbsen dürfen nicht zu dick sein und müssen süß schmecken. Zuckererbsen müssen dünn sein; sie werden mit den Schoten gegessen.

Gelbrüben, frühe „Karotten" genannt, sind am besten, wenn sie frischrot von Farbe sind und einen angenehmen, süßen Geschmack besitzen. Für den Winter nimmt man größere, da diese sich besser halten.

Roterüben müssen purpurrot, fest und fleischig sein; zu große sind meist holzig. Aus demselben Grunde kaufe man auch Kohlrabi von mittlerer Größe.

Weiß-, Rotkraut und Wirsing sollen geschlossene, schwere Köpfe mit dünnen Rippen haben. Das Sommerkraut muß immer frisch gegessen werden, während das Spätkraut zum Aufbewahren geeignet ist. Rotkraut verdirbt leicht durch Einwirkung von Frost; es fault dabei von innen, was an der weichen Mittelrippe zu erkennen ist.

Guter Kopf- und Endiviensalat zeichnet sich durch Frische, Zartheit und gelbe Farbe aus; von ersterem sind festgeschlossene Köpfe am besten.

Gurken müssen frisch gepflückt und, gleichviel ob grün oder gelb, fest und ohne Flecken sein. Das Fleisch soll durchsichtig, der Geschmack nicht bitter sein. Die gehobelten Gurken vor dem Anmachen des Salates einzusalzen und auszudrücken, ist unzweckmäßig, weil sie durch den entzogenen Saft schwer verdaulich werden.

Da die Gemüse nur im Sommer billig zu haben sind, sucht man dieselben frisch, getrocknet und eingemacht für den Winter aufzubewahren, um sie auch in dieser Jahreszeit auf den Tisch bringen zu können.

Alle Wurzel- und Kopfgemüse lassen sich frisch eingeschlagen im Freien oder im Keller überwintern.

Grüne Bohnen, Weißkraut, weiße Rüben und Gurken werden mit Salz eingemacht; letztere und Roterüben auch in Essig.

Grüne Bohnen können auch getrocknet werden.

Zum Einmachen der Gemüse mit Salz braucht man gut gereinigte, hölzerne Standen, Fässer oder Steintöpfe, ferner passende Brettchen und einen Stein zum Beschweren.

Gebrauchte Fässer oder Standen sind zum Einmachen der Gemüse am besten; eine neue Stande muß vor dem Gebrauch, namentlich wenn sie von Eichenholz ist, gut ausgelaugt werden, da sonst das Gemüse braun wird. Man läßt dieselbe zu dem Zweck einige Zeit mit häufig zu wechselndem Wasser gefüllt stehen und brüht sie wiederholt mit heißem Wasser aus, welches man über hineingelegte Sellerie- oder Nußblätter gießt, um ihr den Holzgeschmack zu nehmen. Man reibt sie vor dem Einlegen des Gemüses innen mit Essig ab.

Grüne Bohnen werden abgezogen, fein geschnitten, mit Salz vermengt (5 kg Bohnen ½ kg Salz) in einem mit Weinblättern ausgelegten und mit Salz bestreuten Topf mit dazwischen gelegtem Bohnenkraut eingedrückt, bis sie von der sich bildenden Brühe bedeckt sind. Obenauf kommen wieder Weinblätter; Brettchen und Stein beschweren den Inhalt, damit die Brühe oben bleibt und die Luft abhält. Die Bohnen können auch zuerst abgebrüht und dann mit Salz eingedrückt werden; dadurch werden sie etwas weicher, verlieren aber ihre grüne Farbe. Beim ersten Abwaschen ersetzt man die Blätter durch ein reines, leinenes Tuch.

Weißkraut mit Salz eingemacht liefert ein beliebtes und billiges Nahrungsmittel, das Sauerkraut. Zum Einschneiden nehme man feste, mittelgroße Köpfe mit dünnen Blättern und Rippen, da solche das beste und haltbarste Sauerkraut liefern. Es wird mit wenig Salz (2—3 %) fest eingestampft, damit es Brühe zieht; nach Belieben gibt man Wachholderbeeren und Kümmel zu. Die beim Einschneiden herausgebohrten Dorschen (Mittelrippen) geben, wie Kohlrabi zubereitet, ein gutes Gemüse.

Die eingemachten Gemüse machen eine Gärung durch, was an dem auf der Oberfläche sich bildenden Schaum zu erkennen ist; diese verläuft um so rascher, je wärmer der Raum ist, in dem es steht. Das Gemüse nimmt dadurch einen säuerlichen Geschmack an und ist, wenn der Schaum entfernt und die Stande abgewaschen ist, zum Genuß fertig. In einem kühlen Keller hält es sich bei richtiger Behandlung am besten im Geschmack, während es sonst zu sauer wird.

Alle eingemachten Gemüse sollen regelmäßig alle 8—14 Tage nachgesehen und abgewaschen werden.

Die Hülsenfrüchte.

Hülsenfrüchte nennt man diejenigen Gemüse, deren Samen in Hülsen oder Schoten reif werden. Bohnen werden in frischem und getrocknetem Zustand, Linsen dagegen nur getrocknet verwendet. Grüne Erbsen und Bohnen sind, da sie viel Wasser enthalten, weniger nahrhaft als die getrockneten und werden zu den Gemüsen gerechnet.

Die reifen, trocknen Samen der Hülsenfrüchte enthalten von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln den meisten Eiweißstoff, außerdem viel

Stärkemehl, Kalk und andere Mineralstoffe. Sie sind dahere in vorzügliches Nahrungsmittel, das an Nährwert dem Fleisch gleichsteht, dieses sogar in Bezug auf den viel billigeren Preis noch übertrifft. Hülsenfrüchte können als das Fleisch der Pflanzenwelt bezeichnet werden; sie sind demnach als Volksnahrungsmittel vortrefflich geeignet und sollten viel mehr, als es bisher geschieht, genossen werden. Um eine vollständige Nahrung zu bilden, muß ihnen das fehlende Fett bei der Zubereitung in genügender Menge zugegeben, und sie selbst müssen durch geeignete Zubereitung leicht verdaulich gemacht werden. Dann ernähren und kräftigen sie den Körper in vollkommener Weise, da sie alle Ernährungsbedingungen erfüllen: sie bilden Blut, befördern die Atmung und tragen zur Kräftigung des Knochenbaues bei.

Die Hülsenfrüchte kommen ganz, geschält, gemahlen und mit anderen Stoffen vermischt unter mancherlei Namen in den Handel. (Erbswurst.) Solche Hülsenfruchtzubereitungen sind, vorausgesetzt, daß nur gute, reine Bestandteile dazu verwendet werden, vorzügliche Suppeneinlagen, die den großen Vorzug leichtester Verdaulichkeit und rascher Zubereitung haben. Die Hausfrau spart viel an Zeit und Brennmaterial; deshalb liefern die Hülsenfruchtmehle, trotz des höheren Preises, für kleinere Familien doch verhältnismäßig billige Speisen.

Die Schalen der Hülsenfrüchte sind hart und unverdaulich; sie sind daher bei der Zubereitung am besten durch ein Sieb zu treiben oder im geschälten Zustand zu verwenden.

Kleineren Kindern oder kränklichen Personen sollten die Hülsenfrüchte stets nur in diesen Zubereitungsarten gegeben werden, während ein gesunder, kräftiger Magen sie auch ungeschält gut verträgt, wenn sie vor dem Gebrauch durch 10—12stündiges Aufquellen in kaltem, weichem Wasser, sowie durch langsames Kochen gehörig erweicht sind. Da das Einweichwasser zum Aufstellen und Weichkochen verwendet wird, müssen die Hülsenfrüchte zuvor gewaschen werden. Man kocht sie vorteilhaft in irdenen oder gut emaillierten Geschirren. Ist Email losgesprungen, so kochen sich Linsen schwarz.

Manche Hülsenfrüchte, besonders solche, die auf kalkreichem Boden gewachsen sind, kochen sich im harten Wasser nicht weich; man gibt in diesem Falle etwas Soda oder doppeltkohlensaures Natron zu, da sich sonst der im Wasser enthaltene Kalk auf die Hülsenfrüchte niederschlägt und das Weichwerden verzögert; aus demselben Grunde gibt man auch das Salz erst zu, wenn sie weichgekocht sind; letzteres ist der Fall, wenn die Schalen platzen.

Aus Hülsenfrüchten werden Suppen und Gemüse bereitet. Zur Zubereitung derselben muß stets Mehl, Fett und Salz verwendet werden; Fett kann durch Zugabe fetter Nahrungsmittel, wie Speck, Wurst oder fettes Fleisch ersetzt werden, doch können diese Zugaben gespart und entbehrt werden, da die Hülsenfrüchte reich an Eiweißstoff sind. Zu Hülsenfrüchten passen z. B. Sauerkraut, Kartoffeln, auch Spätzle.

Der Einkauf der Hülsenfrüchte geschehe, da sie ein so billiges Nahrungsmittel sind, am besten in einem der Größe und den Verhältnissen der Haushaltung entsprechenden Vorrat. Man mache aber von den einzelnen Sorten zuerst eine Kochprobe, ob sie sich leicht weichkochen.

Erbsen, sowohl grüne als gelbe, sollen große, glatte Körner haben, dürfen nicht wurmstichig sein und müssen sich leicht weichkochen; sie können vorteilhaft auch gespalten zu billigem Preis eingekauft werden.

Preis pro ½ kg 16—20 ₰.

Linsen sollen hell, groß, glatt und platt aussehen, nicht runzelig oder rötlich sein. Die größte Sorte heißt „Hellerlinsen".

Preis pro ½ kg 18—24 ₰.

Weiße Bohnen müssen möglichst glatt, rein und weiß, und dürfen weder fleckig noch wurmstichig sein.

Preis pro ½ kg 14—20 ₰.

Hülsenfrüchte bewahrt man in Säckchen hängend an einem luftigen, trocknen Ort auf.

Da die Kochzeit der Hülsenfrüchte 2—3 Stunden beträgt, richtet man das Kochen derselben gern auf Wasch-, Putz- oder Bügeltage, an denen man ohnehin lange Feuer hat, wobei sie sich ohne Mühe weichkochen; nur muß man zuweilen nachsehen, ob sie genug Brühe haben. Rühren vermeide man.

Um Feuerung zu sparen, ist es vorteilhaft, von einem Hülsenfruchtgericht auf einmal mehr zu kochen, was dann an einem der nächsten Tage zu Suppe verwendet werden kann. Ein kleiner Rest Erbsen bildet mit Reis eine vorzügliche Suppe.

Das Obst.

Das Obst ist weniger zu den Nahrungs- als vielmehr zu den Genußmitteln zu rechnen, da es fast gar keine Nährstoffe enthält. Durch seinen Gehalt an Zucker, Säure, Mineralstoffen und flüchtigen Ölen, welche in dem Wasser des Obstes aufgelöst sind, ist es ein angenehmes, beliebtes und gesundes Genußmittel.

Obst ist, vorausgesetzt, daß es reif ist, sowohl roh, als gekocht, wie eingemacht oder getrocknet, sehr gesund und wohlschmeckend, meist auch billig und sollte, da es viel Abwechslung in die Nahrung bringt, in manchen Fällen auch als Heilmittel dient, im Haushalt ausgedehnte Verwendung finden. Es erfrischt, löscht den Durst, regt die Verdauung an und wirkt in Fieberfällen kühlend.

Von den verschiedensten Obstsorten, als da sind: Kern-, Stein-, Beeren- und Schalenobst, ist die erste Sorte die wichtigste für den Haushalt, da sich Birnen, besonders aber Äpfel, fast das ganze Jahr in frischem Zustand aufbewahren lassen.

Das Obst wird roh, gekocht, eingemacht und getrocknet als Zugabe zu Mehlspeisen, zum Brot und in Form von Obstkuchen genossen.

Durch das Kochen wird das Obst erweicht, durch Zugabe von Zucker wird die Obstsäure gemildert und das Obst selbst leichter verdaulich gemacht. Rohes Obst sollte vor dem Genuß stets abgerieben werden. Für kleine Kinder und Kranke entfernt man Kerne und Schalen, da diese am schwersten verdaulich sind.

Äpfel sind besonders gesund und werden in der Küche sehr gern, vielleicht sogar am meisten verbraucht, weil sie gedämpft zu Speisen und auch auf Brot gestrichen sehr gut schmecken.

Man wähle zum Kochen und Backen säuerlich schmeckende, mürbe Äpfel, welche beim Druck etwas nachgeben.

Von Birnen wähle man zum Kochen solche mit kräftigem, etwas herbem Geschmack und mit nicht zu sehr vorgeschrittener Reife, damit sie nicht zerfallen, sondern ganz bleiben und eine schöne rote Farbe bekommen. Nicht jede gute Eßbirne ist eine gute Kochbirne.

Beim Einkauf jeder Obstsorte achte man darauf, daß sie vollständig reif und trocken ist.

Obst, welches aufbewahrt werden soll, muß bei trockenem Wetter vorsichtig gepflückt und darf nicht geschüttelt werden. Man nehme dazu die Früchte nicht zu reif, da sie sonst nicht lange haltbar bleiben.

Die Reife des Kernobstes ist außer an dem Aussehen an der braunen Farbe der Kerne, die des Steinobstes am Lösen des Fruchtfleisches vom Stein kenntlich.

Äpfel kann man in einem luftigen Keller, auf dem Speicher oder in einer Kammer den ganzen Winter frisch erhalten, wenn man sie so auf Bretter oder Stroh nebeneinanderlegt, daß sie sich nicht berühren. Die meisten Birnsorten halten nicht so lange. Beim Verbrauch hat man stets den ganzen Vorrat durchzusehen, um etwa angefaulte Früchte zuerst zu nehmen, damit sie andere nicht anstecken. Ist der Aufbewahrungsraum nicht frostfrei, so muß das Obst bei starker Kälte mit Stroh, Tüchern oder dergl. bedeckt werden.

Stein- und Beerenobst kann in frischem Zustand nicht lange aufbewahrt werden, weshalb diese Früchte, um sie haltbar zu machen, eingemacht oder getrocknet werden. Letztgenanntes Verfahren wird auch zum Haltbarmachen des Kernobstes angewandt; zu diesem Zwecke wird die Luft oder der Brat- oder Backofen benutzt. Durch den dabei stattfindenden Wasserverlust wird das Obst haltbarer und süßer. Um das verlorene Wasser zu ersetzen, muß man das Dürrobst vor der Zubereitung einweichen; dabei quillt es hoch auf. 4—6 kg frisches Obst liefern 1 kg Dürrobst. Hat man im Hause einen Vorrat, so muß derselbe luftig und trocken, am besten in Beuteln hängend, oder in einer nicht zu dicht verschlossenen Kiste aufbewahrt werden. Sollten sich die Früchte durch Feuchtigkeit der Luft erweichen, so darf man, um Schimmelbildung zu verhüten, ein Nachtrocknen nicht versäumen.

Beim Einkauf achte man auf gute, reine Ware, welche weder zu hart, noch zu weich, auch nicht weiß überzogen sein darf; lieber scheue

man einige Pfennige Preisunterschied nicht, da eine bessere Sorte beim Kochen wohlschmeckender und ausgiebiger ist.

Große und kleine Rosinen, erstere auch Zibeben, letztere Korinthen genannt, sind getrocknete Weinbeeren, welche als Zugabe zu Backwerk und Kuchen verwendet werden. Sie müssen rein, trocken und süß, die Korinthen schwarz-bläulich von Farbe sein; rötliche, zusammengeballte, unreine sind schlecht.

Beim Gebrauch verliest man sie, wäscht sie wiederholt in frischem Wasser, bis sie sauber sind, und läßt sie darauf kurze Zeit in warmem Wasser liegen, damit sie aufquellen. Oder man reibt sie nach dem Verlesen in einem Tuch mit etwas Mehl ab und bringt sie dann für kurze Zeit in einen mäßig warmen Bratofen, in dem sie hoch aufgehen.

Beeren- und Steinobst kann mit Zucker zu Saft, Gelee, Mus oder Latwerg etc. eingekocht, jahrelang aufbewahrt werden. Die Haltbarkeit des Eingemachten wird erzielt einmal durch die Einwirkung der Hitze, welche die vorhandenen Fäulniserreger vernichtet, dann durch Zugabe von Zucker, welcher die Gärung verhindert, endlich durch Luftabschluß, wodurch das Eindringen schädlicher Keime verhütet wird. Als Verschluß von Einmachgläsern verwendet man gewöhnlich Pergamentpapier oder in Ermangelung dessen weißes Schreibpapier, welches, nachdem es so straff wie möglich über die Gläser gebunden ist, mit flüssigem Gummi bestrichen wird. Auf enghalsigen Einmachgläsern haben sich auch feste Wattepfropfen von reiner Verbandwatte bestens bewährt. Reinlich behandelt, richtig eingemacht und aufbewahrt, hält sich eingemachtes Obst jahrelang und bildet im Winter eine gute, billige Zugabe zu Brot und Ersatz für frisches Obst. Ein gutes Mittel, um eingemachte Früchte vor Schimmel zu bewahren, ist die Salicylsäure. Man setzt beim Kochen auf 1 l Früchte 1 g Salicylpulver zu.

Manche Obstsorten, z. B. Heidelbeeren und Zwetschen, lassen sich in luftdicht verschlossenen Gefäßen (Krügen, Gläsern oder Flaschen) im eigenen Saft eingekocht, ohne jede Zugabe aufbewahren (Dunstobst) und bilden im Winter, mit Zucker aufgekocht, eine angenehme Zuspeise zu Mehlspeisen und können zu Obstkuchen verwendet werden.

Aus manchen Obstarten wird Wein, Most und Essig bereitet.

Außer unseren einheimischen Obstsorten findet noch die Zitrone in der Küche mannigfache Verwendung. Ihre Schale dient zur Verfeinerung von Backwerk und Kuchen, der Saft als würzige Zugabe zu verschiedenen Speisen und, in Zuckerwasser geträufelt, zur Bereitung der erfrischenden Limonade, welche von Kranken und Gesunden als kühlendes Getränk gern genossen wird.

Zitronen müssen hellgelb, fest und ohne Flecken sein. Um sie einige Zeit aufzubewahren, steckt man sie in grobes Salz.

Da Obst viel Wasser enthält, darf beim Kochen nicht viel zugegeben werden; außer dem nötigen Zucker gibt man des Wohlgeschmacks wegen noch ganzen Zimt beim Weichkochen zu. Man kocht das Obst am besten in einem irdenen Geschirr oder in einer Messingpfanne langsam

weich; in letzterer darf es niemals stehen bleiben, da sich sonst Grünspan bildet.

Dürrobst und gedämpfte Äpfel werden fast von jedem Kranken gern gegessen und gut vertragen.

Fruchtsäfte mit Wasser vermischt wirken fieberkühlend.

Getrocknete Heidelbeeren werden gegen Durchfall genommen.

Wein dient Kranken und Genesenden zur Stärkung; Weinessig zu stärkenden Abwaschungen des Körpers.

Die Genußmittel.

Schon bei der Fleischbrühe und im vorhergehenden Abschnitt vom Obst ist gesagt worden, daß dieselben eigentlich keine Nahrungsmittel sind, daß sie aber dennoch durch die in ihnen enthaltenen Würzstoffe dem Körper gute Dienste leisten, indem sie, in mäßiger Menge genossen, die Verdauung befördern und anregend und belebend auf die Nerven wirken. Die besten Nahrungsmittel würden ohne Beigabe von Genußmitteln ihren Zweck im Körper nicht vollkommen erfüllen, weil sie nicht wohlschmeckend und daher auch nicht gut verdaulich wären; außerdem bringen Genußmittel durch ihren eigenartigen Wohlgeschmack Abwechslung in die Nahrung.

Die Genußmittel stammen, mit Ausnahme des Salzes, aus dem Pflanzenreich, so hauptsächlich die Gewürze und die Speisezusätze: Zucker und Essig, wie auch die warmen Volksgetränke: Kaffee, Tee, Kakao und die geistigen Getränke: Wein, Bier und Branntwein.

1. Gewürze und Speisezusätze.

Gewürze sind Stoffe, welche durch den Gehalt an flüchtigen Ölen die Speisen wohlschmeckend und verdaulich machen sollen. Sie dürfen nur in geringer Menge verwendet werden, da sie sonst den Wohlgeschmack beeinträchtigen oder sogar nachteilig auf den Magen einwirken; namentlich Kindern sind scharf gewürzte Speisen nicht zuträglich.

Es gibt ausländische und einheimische Gewürzpflanzen, von welchen Wurzeln, Rinde, Blätter, Blüten, Früchte oder Samen als Würze benutzt werden. Alle ausländischen Gewürze sind schärfer als die einheimischen, und ist daher größere Vorsicht beim Gebrauch derselben geboten.

Das wichtigste und angenehmste Gewürz ist das Salz, welches zugleich auch das unentbehrlichste Nahrungsmittel ist. Das Salz bedingt die Schmackhaftigkeit der Speisen, es begünstigt die Absonderung der Verdauungssäfte und dadurch die leichtere Löslichkeit der schwer verdaulichen Fette und Eiweißstoffe und trägt zur Beschleunigung des

Stoffwechsels bei. Es wird aber nicht nur als Würze bei unseren Speisen benutzt, sondern auch zum Aufbewahren pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel, um sie vor dem Verderben zu schützen. Kochsalz wird durch Sieden der Quellensole in den Salinen gewonnen. Gutes Salz ist weiß, trocken, krystallhell und muß sich in kaltem, wie in heißem Wasser vollständig auflösen. Salz soll trocken und zugedeckt in hölzernen, irdenen oder steinernen Gefäßen aufbewahrt werden. Metallgefäße sind ungeeignet.

Die den Speisen zuzusetzende Salzmenge läßt sich durch den Geschmack ziemlich genau bestimmen; ist aber einmal aus Versehen eine Speise versalzen, so läßt sie sich durch folgendes Mittel wieder genießbar machen: Man kaufe einen kleinen Schwamm für diesen Zweck, klopfe ihn gut aus, wasche ihn, bis er ganz sauber ist und lasse ihn trocknen. Ist es nun einmal vorgekommen, daß eine Suppe, Gemüse usw. versalzen ist, so werfe man den Schwamm in die Flüssigkeit und koche ihn eine Viertelstunde. Man wird finden, daß der Schwamm fast das ganze Salz eingesogen hat. Er wird darnach wieder gereinigt und zur nächsten Benutzung getrocknet.

Wie das Salz bei den einen, so bestimmt der Zucker bei den anderen Speisen den Geschmack; daher die mit Zucker gewürzten Speisen gewöhnlich süße Speisen genannt werden.

Der Zucker ist nicht nur ein Reizmittel, sondern auch ein fettbildendes Nahrungsmittel; er befördert außerdem die Verdauung der eiweiß-, eisen- und kalkhaltigen Nahrungsmittel. Zucker wird vorwiegend aus dem Safte des Zuckerrohres und der Zuckerrübe gewonnen. Er ist nächst dem Salz das verbreitetste und beliebteste Gewürz; außerdem ist er sehr wertvoll beim Einmachen der Früchte, da er, in genügender Menge zugegeben, die Gärung verhindert und dadurch die Haltbarkeit bedingt. In manchen Fällen dient er wegen seiner lösenden und reizmildernden Wirkung auch als Heilmittel.

Der Zucker kommt in Form von „Hüten" oder „Broten", Würfeln und als gestoßener und sog. Puderzucker in den Handel.

Letzterer ist sehr häufig durch Gips, Mehl oder dergl. gefälscht, darum sollte man möglichst nur krystallisierten oder ganzen Zucker in der Küche verwenden. Dieser muß funkelnd weiß, rein und hart sein; je härter er ist, desto besser und süßer ist er. Zucker ist, wie Salz, am besten verschlossen an einem trockenen Ort aufzubewahren, da er leicht Feuchtigkeit anzieht und schmilzt.

a) Ausländische Gewürze.

Alle eigentlichen Gewürze sollten nur in ganzem Zustand gekauft werden, da die gemahlenen häufig verfälscht sind; man stoße oder mahle sie vor dem Gebrauch selbst in kleinen Gewürzmühlen.

Schwarzer und weißer Pfeffer. Ersterer, welcher schärfer ist als letzterer, besteht aus den unreifen getrockneten, dieser aus den geschälten reifen Beeren des in Ostindien wachsenden Pfeffer-

strauches. Im Haushalt verbraucht man meist weißen Pfeffer, während schwarzer vorzugsweise von Metzgern beim Einsalzen des Fleisches und bei der Herstellung von Würsten benützt wird.

Der Zimt ist die getrocknete innere Rinde des Zimtbaumes. Guter Zimt besteht aus langen, dünnblätterigen Röhrchen von heller Farbe und von angenehm würzigem Geruch und Geschmack. Die beste Sorte ist der Ceylon-Zimt.

Die Gewürznelke ist die getrocknete Blütenknospe des auf den Molukken wachsenden Gewürznelkenbaumes. Sie soll dunkelbraun aussehen und einen scharfen Geruch haben.

Muskatnüsse müssen hart, schwer und dicht, außen glatt und von grauer Farbe, innen bräunlich geädert sein. Die wurmstichigen und runzligen Früchte sind schlecht.

Lorbeerblätter sind die getrockneten Blätter des edlen Lorbeerbaumes; sie sollen grünlich, nicht gelb oder braun aussehen.

Vanille, die schotenförmige Frucht der in Südamerika wachsenden Vanillestaude, wird als feine Würze bei Saucen und süßen Speisen verwendet. Sie soll glänzend braun aussehen und einen angenehmen Geruch haben.

Schale und Saft der Zitrone, Rosinen und Korinthen werden wie Vanille gebraucht.

b) Einheimische Gewürze.

Von Kümmel, Senf, Wachholder, Koriander, Anis und Fenchel gebrauchen wir die Körner.

Von dem aus dem Senfsamen gemahlenen Senfmehl kann man sich unter Zugabe von Essig, etwas Salz und ein wenig gestoßenem Zucker Senf selbst herstellen, er ist rein und billiger als der fertig gekaufte.

Senf darf nicht mit Metall in Berührung kommen; er ist vielmehr in Porzellan- oder Steingeschirren aufzubewahren und mit Holz- oder Hornlöffeln zu schöpfen, da sich an Metall Grünspan bildet.

Von Sellerie, Lauch und Zwiebel gebraucht man die Wurzeln, seltener die Blätter, als Würze. Da sie roh einen scharfen Geruch und Geschmack haben, werden sie mitgekocht, gebraten oder gedämpft, wodurch sie zuträglicher werden. Die Blätter gebrauchen wir von Bohnenkraut, Petersilie, Majoran, Esdragon.

Gewürzkörner sind, da die in ihnen enthaltenen Stoffe sich schnell verflüchtigen, in geschlossenen kleinen Dosen oder Gläsern aufzubewahren. Aus diesem Grunde sollen die Gewürze zu solchen Speisen, welche offen gekocht werden, auch erst zugegeben werden, wenn sie beinahe fertig sind.

Der beste Essig wird aus Wein, Obst und Branntwein oder Bier hergestellt. Die Bereitung von Wein oder Obstmost kann, namentlich auf dem Lande, in der eigenen Haushaltung geschehen, während Bieressig und der am meisten gebrauchte sogen. Holz- oder Schnellessig in Fabriken gewonnen werden.

Der Weinessig ist der beste, aber auch der teuerste Essig; Obstessig wird aus Äpfel- oder Birnenwein unter Zusatz von Weinessig gemacht. Er ist wie der Bieressig weniger scharf, daher zum Küchengebrauch sehr gut, weniger aber zum Einmachen oder Aufbewahren von Nahrungsmitteln geeignet. Der schärfste Branntweinessig ist der sogen. Essigsprit oder Doppelessig. Dieser muß beim Gebrauch mit Wasser verdünnt werden. Holzessig hat einen herben Geschmack.

Guter Essig muß klar sein und einen rein saueren Geschmack haben. Er ist in der Küche sehr nützlich, da er, in mäßigen Gaben verwendet, die Speisen wohlschmeckend und verdaulicher macht; zu saure Speisen dagegen sind ungesund. Guter Essig schützt die Nahrungsmittel vor dem Verderben und wird daher in verschiedenen Fällen auch zu deren Aufbewahrung verwendet. Essig, kaltem Wasser zugegeben, wirkt als Getränk erfrischend und kühlend; mit Wasser gekocht, erhöht er die lösenden Eigenschaften desselben, weshalb neue Geschirre damit ausgekocht werden. In Krankheitsfällen wird er manchmal zu Essigwaschungen benützt.

Zur Aufbewahrung von Essig dienen gut verschlossene Flaschen oder Krüge. Das gewöhnliche irdene Geschirr ist, der bleihaltigen Glasur wegen, welche von Essig angegriffen wird und dann gesundheitsnachteilig wirkt, ebenso wenig wie Metallgeschirre, welche leicht giftigen Grünspan ansetzen, zur Aufbewahrung von Essig oder mit Essig zubereiteten Speisen zu benützen.

2. Die Getränke.

a) Die warmen Getränke: Fleischbrühe, Kaffee, Tee und Kakao.

Die Fleischbrühe besitzt, wie schon früher angegeben, wenig Nährwert; dennoch ist sie als Genußmittel, da sie belebend und appetitanregend wirkt, namentlich für Kranke sehr geschätzt, denen sie nicht nur als Suppe, sondern auch als Getränk, meist mit Eigelb abgerührt, unter Beigabe von Brot gereicht wird.

Kaffee und Tee sind, in mäßiger Menge und Stärke genossen, die besten und verbreitetsten Genußmittel. Sie regen das Nervensystem an und lassen das Blut schneller zirkulieren, ohne daß auf die Anregung, wie bei den geistigen Getränken, eine Erschlaffung folgt. Ihres geringen Nährwertes wegen dürfen sie aber nicht, wie es namentlich bei Kaffee so häufig geschieht, mit Brot oder Kartoffeln als Hauptmahlzeit verwendet werden.

Die Kaffeebohnen sind die beerenartige Frucht des in heißen Ländern (Arabien, Ost- und Westindien, Brasilien, Java, Ceylon und den deutschen Kolonien) wachsenden Kaffeebaums. In der Regel bilden je zwei Bohnen (Ausnahme Perlkaffee) eine in reifem Zustand von einer roten Hülle umgebene Beere, welche, von dieser befreit und durch Trocknen versandfähig gemacht, in den Handel kommen. Die Güte der Kaffeebohnen ist abhängig von dem Klima und der Behandlungsweise. Je nach der Länge der Trockenzeit unter Einwirkung der Sonne

hat der Kaffee eine grünliche, gelbliche oder bräunliche Farbe; diese kann jedoch nicht als sicheres Kennzeichen einer guten Kaffeesorte angesehen werden, da er häufig gefärbt wird. Die Sorten werden nach den Ländern benannt und geschätzt, aus denen sie stammen. Die verschiedenen hochklingenden Namen wie Kaiserkaffee usw. geben keine Gewähr für die Güte der Sorten. Der beste, aber teuerste, ist der Mokka aus Arabien; häufig gebraucht wird bei uns Java-, Ceylon- und brasilianischer Kaffee, weil er am billigsten ist.

Um sicher zu sein, eine reine Sorte zu haben, sollte der Kaffee roh gekauft und im Hause gebrannt werden. Ist dieses nicht möglich, so kaufe man ihn nur in einem zuverlässigen Geschäft. Beim Einkauf sind folgende Kennzeichen zu beachten: die Bohnen müssen ganz und von gleichmäßiger Form und Farbe sein; sie sollen im Wasser untersinken, dürfen es aber nicht färben oder ihm einen salzigen Geschmack geben. Die sicherste Probe ist jedoch das Rösten, erst hierbei entwickelt sich Geruch und Geschmack, wonach in der Regel die Güte beurteilt wird. Gleichzeitig werden die sonst harten, zähen Bohnen mürbe und können dann leicht zermahlen werden; sie werden auch leichter und größer dabei, weil sie durch die Verdunstung der Feuchtigkeit aufgehen.

Das Brennen geschieht am besten in einem besonderen Kaffeebrenner unter beständigem Rühren, bis die Bohnen schön braun geworden sind; doch kann der Kaffee auch in einer offenen eisernen Pfanne oder auf einem Herdblech im Bratofen geröstet werden.

Um den Wohlgeschmack des Kaffees länger zu erhalten, empfiehlt es sich, sofort nach dem Brennen 1—2 Eßlöffel gestoßenen Zucker darüber zu streuen, welcher die Bohnen umhüllt und das Entweichen des Aromas verhindert. Der Kaffee soll rasch erkalten und in einer gut verschlossenen Blechbüchse aufbewahrt werden. Da gebrannter Kaffee bald an Güte verliert, ist nur der Bedarf für 8—14 Tage zu brennen.

Als tägliches Getränk soll der Kaffee nicht sehr stark und mit Milch getrunken werden. Auf 2—4 Tassen solchen Kaffees rechnet man 15 g Bohnen. Sowohl aus Sparsamkeits- wie Gesundheitsrücksichten, und um dem Kaffee eine dunkle Farbe zu geben, werden verschiedene Zusätze verwendet. Doch vermag keines dieser Zusatzmittel das Aroma und die angenehme Wirkung des Kaffees zu ersetzen. Die empfehlenswertesten sind geröstete Getreidekörner: wie Korn, Gerste oder der aus letzterer hergestellte Malzkaffee. Dieser kann sogar, da er ein nahrhaftes und durch besondere Zubereitungsart auch ein schmackhaftes Getränk liefert, in sparsamen Haushaltungen oder von Personen, welche Kaffee und Tee meiden müssen, als Ersatz für Bohnenkaffee getrunken werden. Von Cichorie darf, da sie den Kaffee häufig bitter macht, nur wenig verwendet werden; empfehlenswerter sind die besseren Sorten, wie „Feigenkaffee", welche ohne Beeinträchtigung des Geschmacks beigegeben werden können.

Die gewöhnliche Bereitung des Kaffees ohne Kaffeemaschine geschieht durch einmaliges Aufkochen des gemahlenen Kaffees in sieden-

dem Wasser, nachdem man den Zusatz vorher darin aufwallen ließ. Darauf wird das fertige Getränk vorsichtig einmal umgerührt, beiseite auf den Herd zum Ziehen gestellt und dann vorsichtig, daß der Satz nicht aufgerührt wird, am besten durch einen Kaffeetrichter (feines Drahtsieb) in die Kanne abgegossen. Kaffeebeutel sind, da sie selbst bei vorsichtiger Behandlung dem Kaffee leicht einen üblen Beigeschmack geben, nicht zu empfehlen. Man kann auch den gemahlenen, mit etwas Zusatz versehenen Kaffee nur mit dem kochenden Wasser anbrühen und wie angegeben weiter behandeln. Getreidekaffee schmeckt am besten, wenn er mit kaltem Wasser aufgesetzt, zirka 5 Minuten gekocht und, nachdem er gezogen hat, abgegossen wird. Er kann ohne Nachteil für den Geschmack gewärmt werden, während Bohnenkaffee immer dadurch an Güte verliert. Dieser muß wenn nötig in einem Topf mit kochendem Wasser warm gehalten werden.

Der Tee. Mit dem Namen „Tee" bezeichnet man ein Getränk, welches durch Aufgießen kochenden Wassers auf getrocknete Pflanzenblätter oder -blüten hergestellt wird. Der Tee des Handels besteht aus den eigentümlich zubereiteten Blättern des Teestrauches, der hauptsächlich in China, Japan und Indien angebaut wird. Dieser Tee ist, wie der Kaffee, ein geschätztes Genußmittel und diesem in seinen Wirkungen ähnlich. Durch die verschiedene Behandlungsweise der Teeblätter entstehen zwei Sorten, der grüne und schwarze Tee; letzterer wird in Deutschland meistens gebraucht. Gute Sorten sind Pecco und Souchong.

Da Tee teuerer ist als Kaffee, wird er noch häufiger als dieser durch Beimischung anderer Blätter gefälscht, und sollte man ihn aus diesem Grunde nur in zuverlässigen Geschäften kaufen. Man achte darauf, daß die Blätter dicht gerollt, und daß wenig oder gar keine Stiele dabei sind. Einen guten und billigen Ersatz für Tee kann man sich aus getrockneten Hagebuttenkernen oder aus zu gleichen Teilen gemischten, getrockneten Schlehen-, Brombeer- und Erdbeerblättern herstellen.

Tee muß luftdicht verschlossen am besten in Blechbüchsen aufbewahrt werden.

Bei der Zubereitung gibt man die erforderliche Menge (2—5 g gleich 1 Teelöffel für 4 Tassen) in die mit heißem Wasser ausgespülte Teekanne, überbrüht sie mit dem nötigen kochenden Wasser, läßt sie je nach der gewünschten Stärke etwa 5 Minuten ziehen und schüttet dann das fertige Getränk von den Blättern ab. Diese können zum Reinigen der Bodenteppiche, der nochmalige Aufguß zum Waschen schwarzer Wollstoffe verwendet werden.

Der Kakao stellt ein feines hellbraunes Pulver dar, welches durch Zerreiben und Entfetten der zuvor geschälten und gerösteten Kakaobohnen gewonnen wird. Der Kakao ist durch seinen Gehalt an Eiweiß und Fett weit nahrhafter als Kaffee und Tee und ist daher ein empfehlenswertes Genußmittel für Kranke, Genesende und schwächliche Personen, kann aber seines hohen Preises wegen im sparsamen Haushalt seltener Verwendung finden. Der Kakao wird bei der Bereitung (1 Kaffee-

löffel für die Tasse) nur mit kochendem Wasser oder siedender Milch angerührt und nach Geschmack mit Zucker versüßt.

Die durch Zusatz von Zucker und anderen Stoffen, wie Vanille, Gewürz, oft auch Mehl etc., hergestellte Schokolade, kann wie Kakao mit Milch aufgekocht als kräftigendes Getränk genossen werden. Man kaufe sowohl Kakao als Schokolade nur von bewährten Firmen.

b) Die geistigen Getränke: Bier, Wein und Branntwein.

Bier und Wein sind für den erwachsenen Menschen, ein mäßiger Genuß vorausgesetzt, anregende Genußmittel, aber sie wirken entgegengesetzt den warmen Volksgetränken, indem der anfangs bestehenden Anregung eine Erschlaffung des Körpers folgt. Der übermäßige Genuß geistiger Getränke zerstört stets die Gesundheit und richtet den Menschen geistig und körperlich zu Grunde. Die Ansicht, daß sie als Kräftigungsmittel dienen, ist, wie auch die Meinung, daß durch den Genuß von Branntwein die Körperwärme vermehrt werde, eine falsche. Kraft und Wärme können nur durch richtige Ernährung und nicht durch Genußmittel erzeugt werden. So wohltuend der Genuß geringer Mengen guten Weines oder Bieres in manchen Fällen für schwächliche und ältere Personen ist, so sind sie doch für Kinder als schädlich, ja gefährlich zu betrachten. Die einzigen Getränke für dieses Alter seien Milch und Wasser.

Bier ist durch seinen Gehalt an Malz etwas nahrhaft; gewöhnlich wird es aber zur Erfrischung und Kühlung genossen, in welchem Falle es wohl ebensogut entbehrt werden kann, wenn das dafür ausgegebene Geld in der Haushaltung zu nützlicheren Zwecken verwendet werden müßte. Obst-, Beeren- oder Rosinenwein ist ein guter Haustrunk, der, nach sauerer Arbeit frisch aus dem Keller geholt, als billiger Ersatz für Wein und Bier gelten kann.

Da es sichere Merkmale zur Unterscheidung des gefälschten vom reinen Wein für den Laien nicht gibt, so kaufe man ihn, um Gewähr für die Reinheit der Ware zu haben, nur in zuverlässigen Handlungen.

Branntwein, das stärkste und gefährlichste aller Genußmittel, ist niemanden als Getränk zu empfehlen, nur als Arznei genossen, kann er bei richtiger Anwendung gute Dienste leisten.

Die Mahlzeiten der Familie.

Das Tischdecken, gewöhnlich die letzte Arbeit vor dem Essen, muß mit Pünktlichkeit geschehen, denn ein sauber gedeckter Tisch erhöht die fröhliche Stimmung, die bei den Mahlzeiten herrschen soll.

Der Tisch sei stets mit einem reinen Tischtuch oder wenigstens mit einem Wachstuch belegt. Dieses ist in Familien, in denen kleinere Kinder

mit am Tische essen, recht praktisch; es ist leicht abwaschbar und spart die Wäsche der Tischtücher. In die Mitte des Tisches kommt ein Schutzdeckchen zum Aufstellen der heißen Speiseschüsseln, daneben eine Flasche Wasser und einige Gläser, der Teller mit Brot und das Salzfäßchen. Die vor jedem Decken nochmals blank geriebenen Teller stellt man ordentlich um den Tisch und legt rechts daneben das Besteck (Messer rechts, Gabel links) und quer oben vor den Teller den Löffel. Soviele Vorlegelöffel, als Speisen auf den Tisch kommen, legt man an den Platz der Hausfrau. Die Ränder und Böden der Schüsseln sind vor dem Auftragen sorgfältig abzureiben, damit letztere keinen schwarzen Rand auf dem Tischtuch hinterlassen.

Jedenfalls darf nichts vergessen werden; es ist stets störend, wenn hin- und hergelaufen werden muß, um das Vergessene zu holen. Kommt dies doch einmal vor, so muß ein Mädchen sofort sehen, was vermißt wird, und es so rasch und leise als möglich zur Stelle schaffen. Überhaupt befleißige sich jeder bei Tisch der Aufmerksamkeit und beobachte ein anständiges, gesittetes Betragen, damit das gemeinsame Mahl die Familie nicht nur zum Essen, sondern zugleich auch zum Gedankenaustausch und fröhlichen Beisammensein vereine. Nur so wird diese Stunde für alle eine Erholung von der Arbeit werden und Kraft geben zu neuem Schaffen.

Die Hausfrau empfange Mann und Kinder mit freundlichem Gesicht; sie sorge, daß sie sich ruhig zu den Ihren an den Tisch setzen kann und nicht durch beständiges Hin- und Herlaufen das Mahl ungemütlich mache. Für jedes habe sie ein freundliches Wort und halte Sorge und Unannehmlichkeit vom Tisch fern, eingedenk des Spruches:

„Frohsinn und Heiterkeit
Würzt jede Mahlzeit."

Die Kinder sind von klein auf daran zu gewöhnen, von allen Speisen, die auf den Tisch kommen, zu essen. Dies wird von seiten der Eltern durch den festen Grundsatz auch bald erreicht und gewiß jedem Kinde im späteren Leben von Nutzen sein. Kommt es einst in die Lage, an einem fremden Tische essen zu müssen, so wird es übel aufgenommen, wenn es eine angebotene Speise mit den Worten: „Das kann ich nicht essen," zurückweist. Welche Annehmlichkeit dagegen, wenn es am elterlichen Tisch gelernt hat, von jeder Speise zu essen! Jeder vernünftig denkende Mensch wird im späteren Leben eine solche Erziehung noch segnen. Aus diesem Grunde, und um den Kindern von jeder Speise das ihnen zuträgliche Maß zu reichen, ist es notwendig, daß ihnen diese von den Eltern vorgelegt wird. Sie werden zugleich dadurch täglich erinnert dankbar zu sein für alles, was sie aus den Händen der Eltern erhalten, so daß das schöne Verhältnis kindlicher Liebe und Dankbarkeit dadurch gepflegt und erhalten bleiben wird.

„Zeige mir, wie Du ißt,
So will ich Dir sagen, wer Du bist."

Eine der ersten Anforderungen der guten Lebensart ist ein tadelloses Benehmen bei Tisch; manche halten das für sehr einfach, ja für selbstverständlich, wissen und beachten aber doch oft nicht die einfachsten Anstandsregeln. Erziehung und Selbstbeobachtung werden hier das Nötige erreichen.

Schon kleinen Kindern sollte man die ersten Gebote der Höflichkeit verständlich machen und genau darauf achten, daß sie befolgt werden, damit sie ihnen zur Gewohnheit werden.

Denn man kann sich an einem Tisch, an dem ein unanständiges Benehmen herrscht, nie wohl fühlen; deshalb beherzige man beim Essen folgende Regeln der guten Sitte:

Man hüte sich vor allem in nachlässigem Anzuge zu erscheinen. Das Kleid und die Schürze sollen frisch, die Haare glatt gekämmt sein. Die Hände selbstverständlich rein gewaschen.

Zu spät an den Tisch zu kommen, ist ungehörig und muß vermieden werden.

Jüngere Personen sollen sich nie setzen, ehe die älteren Platz genommen haben, und sich stets von den angebotenen Speisen bescheiden nach diesen nehmen.

Man beobachte gerade Haltung bei Tisch, beuge den Kopf nicht über den Teller, lehne sich aber auch nicht auf dem Stuhl zurück; man vermeide beim Essen jegliches Geräusch, wie z. B. blasen, schlürfen, schmatzen, klappern mit Messer und Gabel usw.

Den geschickten Gebrauch von Messer und Gabel suche man durch Beobachtung und Übung zu erlernen; nie bringe man das Messer an oder gar in den Mund und esse nichts mit dem Löffel, was mit der Gabel gegessen werden könnte.

Es ist häßlich, wenn der Löffel mit der Seite anstatt mit der Spitze in den Mund geführt wird.

Die Finger benütze man zum Anfassen der Speisen möglichst wenig, Salz ist mit der Messerspitze zu nehmen.

Man nehme sich zum Essen Zeit, esse nicht zu heiß, fülle den Mund nicht zu voll, kaue und trinke leise und spreche nicht mit vollem Mund.

Nie greife man über den Teller eines anderen, sondern man bitte das Gewünschte zu reichen.

Die Ellbogen auf den Tisch zu legen oder zu stützen, sie, wie z. B. beim Fleischschneiden, auf beiden Seiten von sich zu strecken, ist unschicklich; man halte sie dicht an sich.

Knochen, Schalen oder dergl. lege man nie auf das Tischtuch, sondern, wo kein besonders dafür bestimmtes Geschirr auf dem Tisch ist, auf den Tellerrand; auch durch Auflegen gebrauchter Messer, Gabeln und Löffel beschmutze man das Tischtuch nicht und schone es sorgfältig sowohl beim Gebrauch, wie durch ordentliches Zusammenlegen nach den Brüchen.

Den Kaffeelöffel lasse man nie in der Tasse stehen; diese Gewohnheit ist häufig die Ursache, daß man die Tasse umwirft. Man lege den Löffel auf die Untertasse. Unschicklich ist es, die Tasse bis zum Rand zu füllen, so daß sie überläuft und abtropft, wenn man sie zum Munde führt.

Man stehe nicht eher vom Tisch auf, bis alle fertig gegessen haben. Das Anbieten einer Speise geschehe von der linken Seite, das Abnehmen einer solchen, wie das von Tellern und Tassen, dagegen von rechts.

Tischgebet.

In keiner christlichen Familie soll man sich zu Tische setzen, ohne ein Gebet gesprochen zu haben, sei es leise im Herzen oder laut, indem einer für alle betet. Das leise Gebet wirkt durch die feierliche Stille, welche eintritt, auf das Gemüt und führt dadurch das Herz Gott näher; schöner jedoch ist es, wenn Vater oder Mutter bei Tisch durch einen Spruch an die Güte Gottes erinnern.

Das Tischgebet ist also ein schönes Mittel zur Förderung und Bewahrung des religiösen Sinnes in der Familie. Der Segen Gottes ist es, der uns ernährt, und jede Mahlzeit soll uns erinnern an seine treue Vaterliebe und -güte, wie an die Pflicht, durch nützliche Anwendung aller von Gott verliehenen Gaben und Kräfte dankbar zu sein.

Herr Jesu, komm, sei unser Gast!
— Wenn Du das recht gebetet hast,
So schmeckt im Hüttlein oder Saal
Das reichste wie das ärmste Mahl.

Die Kleidung.

„Reines Herz und guter Mut
Sind in jedem Kleide gut.“

Zweck der Kleidung ist die Erhaltung der Körperwärme, indem sie uns gegen die Einflüsse der Witterung und dadurch vor Erkältung schützen soll. Die Kleidung richte sich deshalb vor allem nach Jahreszeit und Klima; im Winter trägt man wollene, im Sommer leichte, baumwollene Kleidungsstücke. Erstere halten, da in ihren Poren mehr Luft enthalten ist, wärmer als letztere; darum zieht man auch Tücher, Jacken und Mäntel bei Kälte an, während man im Sommer gern die Zahl der Kleidungsstücke verringert. Man vermeide aber, sich zu warm oder zu leicht zu kleiden. Übermäßig warme Kleidung verweichlicht den Körper und macht ihn für Krankheiten empfänglich, während

der plötzliche Übergang von der Winter- zur Sommerkleidung die Ursache zu Erkältungskrankheiten werden kann. Besonders merke man sich die alte Regel: „Den Kopf kühl, die Füße warm halten." Das Tragen dicker Halstücher ist schädlich, weil der Hals gegen Kälte empfindlich gemacht wird und dies leicht Veranlassung zu Halsentzündungen geben kann.

Das Verhalten der Stoffe gegenüber der Feuchtigkeit, d. h. ob sie dieselbe rasch oder langsam aufsaugen, ist von Einfluß auf unsern Körper. Leinwand nimmt rascher Wasser auf als Baumwolle, diese rascher als Wolle. Je schneller die Feuchtigkeit aufgesogen wird, desto rascher verdunstet sie auch wieder; dabei wird unserem Körper viel Wärme entzogen, worin die Gefahr für Erkältung durch Tragen nasser Kleidungsstücke besteht. Leute, welche sich leicht erhitzen oder bei ihrer Arbeit einem häufigen Wechsel der Temperatur ausgesetzt sind, sollten daher nur baumwollene, besser noch halbwollene Hemden tragen. Feuchte oder durchnäßte Kleider zu tragen, ist sehr ungesund; man suche sie daher so rasch wie möglich mit trockenen zu vertauschen, und bleibe, bis dies geschehen kann, in steter Bewegung.

Gesundheitsschädlich sind auch enge Kragen, Gürtel, Strumpfbänder, Schuhe und festgeschnürte Leibchen, da sie einen Druck ausüben und außerdem bei der Arbeit hinderlich sind.

Die Leibwäsche wechsle man der Gesundheit und Ordnung wegen je nach Bedarf ein- bis zweimal in der Woche, damit durch Waschen und Lüften die Poren unserer Wäsche rein und luftig bleiben.

Bei der Wahl und beim Einkauf der Kleidung ist außer der Jahreszeit hauptsächlich das Einkommen und die Beschäftigung zu berücksichtigen. Gerade bei der Kleidung kann, wie kaum sonst wo im Haushalt, viel verschwendet, aber auch ohne große Einschränkung viel gespart werden. Der größte Vorteil liegt bei der Wahl der Kleidung darin, praktische, d. h. einfache, dauerhafte, waschechte Stoffe, welche nicht so leicht schmutzen und sich gut reinigen lassen, zu wählen, da diese länger schön und in der Mode bleiben. Man mache es sich deshalb beim Einkauf zur Regel, nur gute Ware zu nehmen; mit einem billigen Preise ist selten Vorteil verbunden. Gewöhnlich ist die Haltbarkeit billiger Stoffe so gering, daß sie zu den teuersten werden. Um sicher zu sein, gute Stoffe zu bekommen, kaufe man nur in bekannten, zuverlässigen Läden und nicht von Hausierern, auf Versteigerungen oder Ausverkäufen. Vorteilhaft ist bisweilen der Kauf eines Restes; die besonderen „Restegeschäfte", welche fast überall vorhanden sind, bieten häufig gute Gelegenheit.

Die besten Schuhe sind immer die beim Schuhmacher nach Maß gefertigten; sie sind wohl etwas teurer, halten dafür aber auch länger als die leichte und billige Fabrikware. Pantoffeln kann man sich selbst stricken oder aus dicken Tuchlappen mit Filz oder überhäkelter Schnür- oder Kordelsohle selbst machen. Sie haben den Vorzug der Billigkeit und einer größeren Haltbarkeit als dies bei

der leichten, fertig gekauften Ware der Fall zu sein pflegt. Zur Arbeit trage man stets feste Lederschuhe, zum Waschen Holzschuhe, bleibe aber ja nicht den ganzen Tag in Pantoffeln; diese kann man frühmorgens, wenn man nicht aus dem Zimmer muß, oder abends tragen. In vielen Fällen haben Plattfüße ihre Ursache in dem anhaltenden Tragen von weichem, dem Fuß keinen Halt gebenden Schuhwerk.

Zu Arbeitskleidern nimmt man am besten Waschstoffe, wie Druckkattun und Baumwollzeug. Diese Stoffe sind stark und sehen nach jeder Wäsche wieder frisch und freundlich aus. Man sollte zwei Arbeitskleider zum Wechseln haben und zur Schonung derselben Schürzen tragen, für welche grau oder blau Leinen am praktischsten ist; zu Hausschürzen verwendet man dunklere oder hellere Baumwollzeuge und Kattun. Durch eine nette, saubere Schürze wird auch ein älteres Kleid stets gehoben.

Für die guten Sonntagskleider wähle man, da man sie seltener braucht, und weil sie längere Zeit halten, am besten einfarbige, nicht zu helle Wollstoffe, welche nicht so leicht wie gemusterte und bunte Sachen, an denen man sich auch bald müde sieht, aus der Mode kommen.

Unterröcke kann man oft noch aus einem älteren Kleiderrock herstellen; sehr angenehm und praktisch sind auch aus Wolle oder Baumwolle gestrickte oder gehäkelte.

Da von der Kleidung eines Mädchens leicht auf dessen Charakter geschlossen wird, soll sich in dem Anzuge eines bescheidenen Mädchens stets Einfachheit zeigen. Dies gilt ganz besonders bezüglich des Hutes, der häufig, mit Federn, Band und Blumen überladen, nicht nur über den Stand hinausgeht und geschmacklos ist, sondern das Mädchen lächerlich macht und leicht in einen schlechten Verdacht bringt.

Jedes Mädchen sollte soviel nähen gelernt haben, daß sie als Frau ihre und der Kinder Kleidung selbst anfertigen kann. Dies ist im Laufe der Zeit eine große Ersparnis und gewährt auch viel Freude, indem man manches vorhandene, noch gute Stück Zeug wieder verwenden kann, das man der Näherin nicht geben würde. Eine sparsame Mutter wird es auch verstehen, aus einem abgelegten Kleidungsstück ein Röckchen, Kleidchen oder Schürzchen für die Kinder zu fertigen. Können aus Mangel an Zeit die Kleider nicht selbst gemacht werden, so kommt man am billigsten dazu, wenn man 1—2 Tage eine geschickte Näherin ins Haus nimmt. Man glaube nicht, dadurch, daß man einer anderen weniger Arbeitslohn zahlt als dieser, zu sparen, denn ein im Anfang verpfuschtes Kleid ist selten wieder in Ordnung zu bringen, verursacht im Gegenteil nur Mühe, Kosten und Ärger.

Instandhaltung, Reinigung und Aufbewahrung der Kleider.

Da die weibliche Kleidung immer frisch und sauber aussehen soll, muß jedes Mädchen sorgfältig auf das Instandhalten der Kleider durch Schonen, pünktliches Reinigen, Ausbessern und Aufbewahren bedacht sein. Dadurch wird auch die Haltbarkeit bedeutend verlängert.

Die Kleider müssen nicht nur beim Gebrauch, sondern auch nachdem sie abgelegt sind und bei der Aufbewahrung geschont werden. Durch Nachlässigkeit beim Aufbewahren leiden die Kleider, auch bei sonst auf Schonung sorgsam bedachten Personen, oft mehr als beim Tragen. Nie hänge man ein staubiges oder von der Straße schmutzig gewordenes Kleid in den Schrank, oder lasse es auf dem Stuhl liegen; man mache es sich vielmehr zur Pflicht, nach dem Gebrauch jedes gute Kleidungsstück sobald als möglich nachzusehen, es zu reinigen und dann erst an seinen Aufbewahrungsort zu bringen. Der Kleiderschrank soll in einem trockenen Raum stehen und gut verschließbar sein. Staub und Sonne wirken nachteilig auf die Farbe, Feuchtigkeit erzeugt Stockflecken, und zu bekannt ist der Schaden durch Mottenfraß. Zur Arbeit ziehe man stets das dafür bestimmte Kleid an und behalte nie ein gutes aus Bequemlichkeit an; man nehme sich auch in acht, es mit schmutzigen Händen anzufassen. Bei schmutzigem Weg, wie auch beim Treppengehen, nehme man den Rock auf und hüte ein gutes Kleid vor Flecken, Zerknittern oder Verstauben. Bei der Arbeit streife man die Ärmel auf, stecke den Rock hoch und lehne sich nicht mit der Schürze gegen Tisch oder Wasserstein. Das Schonen der Kleidung wird durch Beachtung dieser Regeln zur Gewohnheit.

Die Reinigung der Kleider muß je nach den Stoffen verschieden sein. Wollkleider werden, nachdem sie getrocknet sind, zuerst durch Abreiben oder Bürsten vom Straßenschmutz gereinigt, dann ausgeschüttelt und am besten, auf einem reinen Tisch der Länge nach ausgebreitet, von oben nach unten gebürstet; ist die eine Hälfte gebürstet, so muß der durchgedrungene Staub vom Tisch abgerieben werden. Die Röcke wendet man dann auf die linke Seite, die Taille hängt man über einen Bügel und bringt das Kleid so an seinen bestimmten Platz im Kleiderschrank.

Auch die Schuhe müssen, sollen sie recht lange halten, richtig behandelt werden. Man gewöhne sich einen leichten Gang an, der nicht allein schön, sondern auch für die Haltbarkeit der Schuhe von größerem Vorteil ist, als das Schlürfen der Füße auf der Erde. Vor dem ersten Gebrauch reibe man jede neue Sohle wiederholt mit gekochtem und etwas erwärmtem Leinöl, welches gut eintrocknen muß, ein. Bei dem täglichen Putzen muß zuerst der Schmutz mit einer besonderen Bürste sorgfältig entfernt, dann die Wichse dünn aufgetragen und die Oberfläche durch kräftiges Bürsten glänzend gemacht werden. Sind

die Schuhe naß geworden, dann trockne man sie langsam, weil sie, in der Hitze getrocknet, hart und rissig werden. Danach reibe man das Oberleder mit Schuhfett oder Tran ein, um das Leder geschmeidig zu erhalten. Bei vielem Gebrauch können Sohlen und Absätze durch Beschlagen mit Nägeln geschützt werden; da die Nägel Spuren hinterlassen und den Boden verderben, dürfen gestrichene Fußböden mit solchen Schuhen nicht betreten werden. Jeden kleinen Schaden lasse man alsbald ausbessern.

Bei Strümpfen gilt mehr noch als an andern Kleidungsstücken die Regel, das kleine Loch zu stopfen, da es an einem Tag zu einem großen werden kann. Besonders durch Tragen zu weiter Schuhe zerreißen wollene wie baumwollene Strümpfe sehr leicht.

Hüte bürstet man nach dem Ablegen, wenn nötig, mit einem weichen Bürstchen oder Pinsel ab und bringt sie dann gleich in eine Schachtel oder auf einen Ständer, wo sie mit einem leichten Tuch bedeckt aufbewahrt werden.

Regen- und Sonnenschirme stelle man erst fort, wenn sie trocken sind; spanne sie aber zum Trocknen nicht ganz auf, sondern stelle sie nur lose zusammengefaltet hin, da sie dann viel länger halten.

Handschuhe, für welche die Ausgabe lästig erscheint, da sie eigentlich Luxus sind, suche man durch vorsichtiges Tragen lange in gutem Zustand zu erhalten. Man fasse nichts Schmutziges damit an, sei achtsam beim Aus- und Anziehen und stopfe ein entstandenes kleines Loch gleich mit passendem Material und feiner Nähnadel. Gute Handschuhe bei jeder Gelegenheit zu tragen, ist Verschwendung; man halte die besseren nur für Sonntags. Alte Glacéhandschuhe werfe man nicht fort; sie geben in Streifen geschnitten, welche man schmal zusammennäht, die haltbarsten Aufhänger für schwere Kleidungsstücke, wie Mäntel, Herrenröcke usw.

Die Aufbewahrung der Winterkleider über den Sommer erfordert, will man vor Mottenschaden bewahrt bleiben, besondere Vorsicht. Im Frühjahr klopfe und bürste man wollene Kleidungsstücke und Pelzwerk gut aus, wickele jedes Stück einzeln in ein leinenes Tuch oder Zeitungspapier, durch dessen Geruch die Motten abgehalten werden, und packe es mit starkriechenden Mitteln, wie Kampfer oder Naphtalin, in Mulläppchen gebunden, Insektenpulver, grob gestoßenem Pfeffer oder dergl. in dicht schließende Kisten, deren Ritzen verklebt sind, oder in Schränke, welche an einer trockenen Wand stehen, ein. Von Zeit zu Zeit sehe man nach den Sachen, lege sie in die Sonne, klopfe sie aus und achte auf etwaige Motten, welche durch Fangen sofort vertilgt werden müssen. Bei gepolsterten Möbeln ist im Sommer dieselbe Vorsicht geboten, um Motten davon abzuhalten; häufiges Ausklopfen und Lüften ist das beste Schutzmittel.

Sommerkleider bewahrt man den Winter über ungestärkt und ungebügelt auf.

Die Wäsche.

„Geblüht im Sonnenwinde,
Gebleicht auf grüner Au,
Soll still sie ruhn im Spinde
Als Stolz der deutschen Frau."

Man unterscheidet die Wäsche nach ihrem Gebrauch in Leib-, Bett-, Tisch- und Hauswäsche.

Mit Ausnahme der Leibwäsche, für welche Baumwollstoffe wie Schirting, Kretonne usw. gesunder und billiger sind, ist Leinen das beste, schönste, aber auch teuerste Material zur Herstellung aller Wäschegegenstände. Trotz des höheren Preises sollte bei der erstmaligen Anschaffung die Ausgabe für leinene Bett-, Tisch- und Hauswäsche nicht gescheut werden, da hierbei die Kosten durch die längere Haltbarkeit wieder ausgeglichen werden. Außerdem kann nur Leinen bei richtiger Behandlung der Wäsche schön weiß erhalten werden; Baumwollstoffe werden selbst bei der sorgfältigsten Wäsche mit der Zeit gelb oder grau, da Schmutz und Schweiß schwer herausgehen.

Das beste und dauerhafteste Leinen ist das handgesponnene, welches man freilich heutzutage nur noch selten und dann sehr teuer kaufen kann. Das mit der Maschine angefertigte besticht oft durch seinen Glanz, den man als Kennzeichen der Güte ansieht; dieser rührt jedoch nicht von dem Garn her, sondern von der Netze, welche die Fäden zum Weben steif macht, bei der Wäsche aber vergeht. Wirklich gute Leinwand erkennt man an der Gleichheit des Fadens und an der Dichtigkeit des Gewebes. Sie fühlt sich steif an, läßt bei der Wäsche den Schmutz leicht fahren und gewinnt bei jeder Wäsche auch ohne Bleiche an Weiße. Geringe Maschinenleinwand steht, was Dauerhaftigkeit anbelangt, oft dem Baumwollzeug gleich, denn die Erfahrung hat gelehrt, daß zwei Hemden von Handleinen, jede Woche abwechselnd getragen, doppelt so lang hielten, als zwei Hemden von Maschinenleinen oder Baumwollzeug, welche bereits nach der halben Zeit an Stellen, die am meisten angegriffen werden zerrissen waren. Baumwollzeug steht also der Leinwand an Dauerhaftigkeit bedeutend nach; es ist allerdings viel billiger als diese, doch wenn es einmal anfängt zu reißen, ist viel Mühe des Flickens vergebens, da es dann schnell zu Grunde geht. Zu Bettüberzügen verwendet man häufig auch farbig gemusterte Baumwollstoffe, die, wenn von guter Qualität, praktisch und dauerhaft sind.

Leinen kaufe man nur in als zuverlässig bekannten Geschäften und prüfe die Güte desselben unter Beobachtung obiger Kennzeichen. Etwas gröbere, nicht so fest geschlagene Sorten von Leinwand, ebenso wie von Schirting sind praktischer.

Das sogenannte Halbleinen, dessen Längsfäden Baumwolle und dessen Querfäden Leinen sind, übertrifft an Haltbarkeit die rein baumwollenen Stoffe.

Sehr beliebt und verbreitet ist der sogenannte Baumwollflanell, welcher zu allen Arten Leibwäsche und auch zu Bettüchern verwendet wird. Er ist namentlich im Winter sehr angenehm zu tragen. Es gibt zwei Arten dieses Baumwollstoffes, solchen, welcher auf beiden Seiten glatt, und solchen, welcher nur auf der Oberseite glatt, auf der Unterseite hingegen durch eine Maschine aufgerauht ist. Ersterer ist seiner Festigkeit und der dadurch bedingten größeren Haltbarkeit wegen vorzuziehen. Baumwollflanell wird in den verschiedensten Farben und Mustern hergestellt; man merke sich, daß hellere Muster stets freundlicher aussehen und waschechter sind als dunkle, rote besser als blaue. Gerade bei diesem Stoff sollte man auf die Güte sehen und die besseren Sorten von den minderwertigen, welche auch meistens eine sehr geringe Breite haben und kaum des Verarbeitens wert sind, unterscheiden lernen.

Wollene und halbwollene Stoffe werden des hohen Preises wegen seltener zu Unterkleidern und dann auch nur von solchen Leuten verwendet, die sie ihrer Gesundheit wegen tragen müssen. Am besten sind die naturfarbenen, grauen oder bläulichen, außerdem die weißen Stoffe.

Behandlung der Wäsche.

„Reine Wäsche und Höflichkeit
Zieren jeden alle Zeit."

Da die Haltbarkeit des so teuren Weißzeugs und der Kleider sehr viel von der richtigen Behandlung der Wäsche abhängt, muß jedes Mädchen dieselbe gründlich kennen lernen. Das Waschen ist in jedem Haushalt eine große und kostspielige Arbeit; denn es erfordert viel Zeit, Mühe und Geld. Schneeweiße reine Wäsche ist aber auch der Stolz und die Freude jeder guten Hausfrau und das untrüglichste Zeichen einer wohlgeordneten Häuslichkeit.

Man darf eine Wäsche, wenn man sie allein bewältigen will, ohne daß die andere Hausarbeit darunter leidet, nie zu lange hinausschieben. Man wasche in regelmäßigen Zwischenräumen von 2 bis 4 Wochen, oder wöchentlich die kleinen und alle 3 oder 4 Wochen die großen Stücke, da man gewöhnlich nach dieser Zeit die Bettwäsche wechselt.

Das Waschen der einzelnen Stücke hat so oft als erforderlich, aber auch nicht häufiger zu geschehen; die Kleidungsstücke sollen nur von Schmutz befreit werden; das unnötige Waschen erfordert nur Zeit und Seife, und die Gegenstände werden früher abgenutzt.

Die schmutzige Wäsche hat ihren Platz auf dem Speicher oder in einer luftigen Kammer; man hänge die Stücke nie feucht aufeinander, weil es sonst Sporflecke gibt. Feine schadhafte Sachen, wie Vorhänge,

Spitzen, Tischtücher oder dergl., bessere man vor dem Waschen aus, da sonst der Schaden größer wird. Etwa vorhandene Flecken in der Wäsche sind stets vor dem Waschen zu tilgen; durch heißes Wasser und Seife werden sie nur fester haftend gemacht. Danach wird die weiße Wäsche von der farbigen und Wollwäsche getrennt, da jede Sorte besonderer Behandlung bedarf. Nun wird erstere sortenweise zusammengelegt, um so eingeweicht werden zu können; der Ordnung wegen wird sie gezählt und aufgeschrieben.

Das zum Waschen zu verwendende Wasser soll weich sein; Regen-, Fluß- oder Bachwasser ist das beste. Hartes Wasser kann erst durch Zusatz von Soda verwendbar gemacht werden, da es sonst die Seife nicht löst. Diese soll ein aus reinen Fetten mit Soda oder Pottasche im richtigen Verhältnis hergestelltes Erzeugnis sein und sich in heißem wie in kaltem Wasser vollständig lösen. Daß eine Seife, die anstatt 20 %, 40, ja 60 % Wasser enthält, nicht vorteilhaft sein kann, ist klar. Gerade bei der Seife gilt wieder der Satz, daß die im Einkauf teuerste in der Regel die billigste in der Anwendung ist; denn es wird nicht nur weniger gebraucht, sondern die gewaschenen Stoffe halten viel längere Zeit, wenn sie mit guter Seife gewaschen werden.

Empfehlenswerte Seifen sind die weißen und gelben Kernseifen, wie die feste Kaliseife.

Das Einweichen, welches gewöhnlich am Abend vor dem Waschtage geschieht, hat den Zweck, die in kaltem oder lauwarmem Wasser löslichen Schmutzstoffe aus der Wäsche herauszuziehen. Man bringt dazu die Wäschestücke so in den Zuber (Bütte), daß die schmutzigsten wie Handtücher, Leibwäsche etc. zu unterst kommen, dann Bett- und Tischwäsche und zu oberst die feinen Sachen, wie Schürzen, Kragen etc. Taschentücher weicht man besonders ein und wäscht sie erst mit Seife durch, ehe sie zu den anderen Sachen kommen. Küchenwäsche wird allein behandelt. Man übergießt die Wäsche mit kaltem oder lauwarmem, nie mit heißem Wasser, und läßt sie über Nacht stehen, wringt sie dann aus und steckt sie in eine Seifenlauge, der zur leichteren Lösung des Schmutzes etwas Soda zugesetzt ist, oder man seift sie ein. Nie darf das Einweichwasser zu heiß genommen werden, da dadurch der Schmutz eingebrüht und die Wäsche dauernd verdorben wird.

Eine allgemeine Vorschrift läßt sich für das Waschen nicht geben, da die Gebräuche und Verfahren fast in jeder Gegend verschieden, und da häufig auch zur Zeit- und Kräfteersparnis Waschmaschinen, Waschbretter, Wringmaschinen etc. in Anwendung sind. Eine gute Waschmaschine macht sich im Haushalt schnell bezahlt durch die oben angegebenen Vorteile, außerdem wird der Stoff weit mehr geschont als bei der Handwäscherei. Auch Wringmaschinen sind für Haushaltungen, in denen die Anschaffungskosten nicht gescheut zu werden brauchen, empfehlenswert, besonders wegen Schonung der Wäsche, welche bei deren Anwendung viel weniger angegriffen wird

und schneller trocknet als beim Auswringen; Waschbretter, mit gewellter Zinkplatte beschlagen, dürfen nur für gröbere Wäsche gebraucht werden.

In nachstehendem seien die Hauptregeln der Wäschebehandlung kurz angegeben. Durch Einreiben mit weißer Kern- oder Schmierseife sollen besonders schmutzige Stellen wie Ärmel, Bündchen, Säume, Nähte der Leibwäsche, Kragen und Manschetten etc. vorbereitet werden, um leichtere Arbeit beim Waschen zu haben und reine Weiße zu erzielen. Nach einigen Stunden wird die eingeseifte Wäsche mit kochendem Wasser übergossen, mit welchem sie bis zum nächsten Morgen stehen bleibt. Dann wird entweder Waschbrühe (Lauge) abgeschüttet, heiß gemacht, wieder darüber gegossen und die Wäsche herausgewaschen, oder gleich im Waschkessel mit Wasser und Seifenpulver aufgesetzt und bis zum Kochen gebracht, worauf man das Waschen mit Hand oder Maschine beginnt. Regel ist, daß die schmutzigste Seite der Wäsche stets zuerst gewaschen wird, also Leibwäsche erst rechts, dann links, bei Bettwäsche verfährt man umgekehrt. Sehr schmutzige Stellen müssen besonders gerieben, bei der Maschinenwäsche nötigenfalls mit der Hand nachgewaschen werden. Feine oder ältere Sachen behandle man besonders sorgfältig; sie sind mehr auszudrücken als zu reiben und wringen.

Kleine Stücke, wie Taschentücher etc. bindet man zum Kochen in ein Tuch, Kragen heftet man lose mit grobem Garn zusammen. Kalt gewordene Waschbrühe ist stets zu erwärmen, schmutzige durch reine zu ersetzen. Die gewaschene Wäsche wird in schwacher Seifenlauge 5—10 Minuten gekocht und, falls man Gelegenheit hat, danach gebleicht, sonst muß ein Überbrühen mit klarem Wasser die Bleiche ersetzen.

Die Naturbleiche macht die Wäsche schön weiß. Wo eine solche zur Verfügung steht, bringt man die aus der Kochbrühe gewaschenen Sachen auf den Rasen, breitet sie nebeneinander aus und begießt sie nun so oft mit weichem reinem Wasser, daß sie während der ganzen Bleichzeit nie vollständig trocken werden. In der Mitte derselben wird die Wäsche gewendet. Am Abend oder am anderen Tage, falls man die Wäsche über Nacht auf der Bleiche lassen kann, wird sie mit warmem Wasser übergossen und etwa entstandene Schmutzflecken mit Seife gut ausgewaschen. In Städten kommt es häufig vor, daß die Wäsche beim Bleichen sehr rußig wird; in diesem Falle ist es gut, sie in leichter Seifenbrühe noch einmal zu kochen und darauf zu waschen. Auf dem Lande dagegen wird sie gleich am Brunnen oder Bach tüchtig ausgeschwenkt, gebläut und aufgehängt.

Das Schwenken in klarem Wasser hat den Zweck, Seife und Soda gründlich zu entfernen, und das darauf folgende Bläuen, die leicht etwas gelbliche Farbe reiner weiß erscheinen zu lassen.

Zum Bläuen wird das Waschblau (Ultramarin) in ein Beutelchen gebunden, im Wasser geschwenkt und ausgedrückt. Man mache das Wasser nie zu blau, da dies das Ansehen der Wäsche verdirbt und nicht gesund ist; Kinderwäsche bläue man gar nicht. Es sollen immer nur wenige Stücke auf einmal in das Bläuwasser gebracht, gut geschwenkt und

gleich ausgedreht werden, da vom Liegen in demselben die Wäsche leicht Flecken oder Streifen bekommt. Die gebläute Wäsche wird gut aufgeschüttelt, geschlagen und dann aufgehängt.

Einfachere Waschmethoden unter Zusatz der verschiedensten Waschmittel, wie solche jetzt täglich in den Zeitungen empfohlen werden, muß man vorsichtig ausprobieren. Falls die Wäsche bei Anwendung derselben nicht leidet und sich keine unangenehmen Begleiterscheinungen, wie eigentümlicher Geruch etc. geltend machen und die höheren Kosten durch verminderte Arbeit ausgeglichen werden, kann man sich die Fortschritte der Zeit zunutze machen. Je weniger die Wäsche bei einer Methode gerieben werden muß, um rein zu werden, desto besser ist sie, da die Stoffe dabei am besten erhalten bleiben.

Das Waschen der farbigen Wäsche geht neben dem der weißen Wäsche her. Man verwendet dazu die erste und zweite Waschbrühe der letzteren, welche nötigenfalls erwärmt wird. Die farbige Wäsche wird weder eingeweicht noch eingeseift, auch nicht gekocht oder gebrüht, sondern gleich gewaschen, gut geschwenkt, und dann, die linke Seite nach außen, aufgehängt und möglichst im Schatten getrocknet. Man wasche zuerst die helleren, dann die dunkleren Stoffe. Beim Waschen eines Kleides darf man nicht vergessen, die Taille, nachdem sie rechts gewaschen ist, umzuwenden und dasselbe von der linken Seite zu tun. Der Rock wird der Breite und Länge nach, ohne eine Stelle zu übergehen, und besonders an der Tasche und unten am Besatz gut gewaschen. Um das Ausgehen der Farbe beim erstmaligen Waschen bunter Baumwollstoffe zu verhindern, legt man den Stoff zuvor einige Stunden in Salzwasser, wäscht ihn sodann in lauwarmem Seifenwasser, ohne stark zu reiben oder Seife daran zu bringen, und legt ihn noch eine Nacht in Essigwasser.

Das Aufhängen und Trocknen der Wäsche. Um die Wäsche dabei nicht zu verderben, ist ein reines trockenes Waschseil erste Bedingung. Ein neues Waschseil soll nie, ehe es nicht zuvor ausgelaugt ist, in Gebrauch genommen werden, da es sonst, ebenso wie ein schmutziges oder nasses, graue Streifen in der Wäsche hinterläßt. Beim Spannen des Seiles sei man achtsam, daß es nicht auf den Boden kommt und schmutzig wird. Die Wäsche wird sortenweise, fadengerade und so aufgehängt, daß die linke Seite auf das Seil kommt und der Name in der rechten unteren Ecke ist. Strümpfe klammert man an der Spitze an. Durch richtiges gerades Aufhängen, sowie durch glattes, pünktliches Zusammenlegen beim Abnehmen kann man sich viel Mühe beim Legen und Bügeln ersparen. Zum schnelleren Trocknen hänge man die Stücke einmal um, lasse sie aber nur bügeltrocken werden, um das Einspritzen ersparen zu können.

Das Waschseil nehme man alsbald ab und wickle es dabei gegen sich, damit sich keine Schlingen bilden; man schleife es auch nie auf dem Boden. Es wird in einem besonderen oder im Klammerbeutel aufbewahrt.

Das Stärken der Wäsche wendet man an, um einzelne Wäschestücke steifer zu machen, damit sie sich länger rein halten und leichter

auswaschen lassen. Es geschieht mit roher oder gekochter Stärke; mit roher stärkt man Herrenvorhemden, Kragen und Manschetten, mit gekochter Vorhänge, Unterröcke, Schürzen etc.

Zum Rohstärken nehme man nur gute Reis- oder Weizenstärke. Man weiche diese mit kaltem Wasser gut auf, verdünne sie dann mit soviel warmem Wasser, daß sie wie Milch aussieht, und gebe etwas in heißem Wasser aufgelösten Borax zu. Ein Tropfen der angerührten Stärke muß sich, auf ein leinenes Tuch gespritzt, etwas zerteilen und darf nicht dick liegen bleiben. Die zuvor getrocknete Stärkwäsche wird nun hineingetaucht, tüchtig ausgedrückt und, nachdem die Stärke gut eingerieben ist, zum Abtrocknen zwischen Tücher gelegt und aufgerollt.

Gekochte Stärke wird hergestellt, indem man die Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rührt und unter beständigem Rühren die erforderliche Menge kochenden Wassers schnell auf einmal zugießt. Dadurch wird die Stärke gar, was man an der kleistrigen Beschaffenheit erkennt, und die Bildung von Klumpen vermieden. Ist aus Versehen die Stärke nicht steif geworden, so muß man sie unter beständigem Rühren, damit sie nicht anbrennt, aufkochen; haben sich Klumpen gebildet, so drückt man sie durch ein grobes, leinenes Tuch oder durch einen gestrickten Beutel. Wenn die Stärke ausschließlich für Wäsche bestimmt ist, kann man, um ihr Glanz zu geben, etwas Stearin oder Wachs zusetzen; dies verhindert beim Bügeln auch das Anhängen des Eisens. Man läßt die Stärke unter öfterem Umrühren, damit sich keine Haut bildet, abkühlen, verdünnt sie nach Bedarf und drückt die weißen Sachen zuerst hinein; für leichte Gewebe, Vorhangstoffe, Mull oder dergl. muß etwas Stärke besonders verdünnt werden, da diese steif nicht schön sind. Die Wäschestücke können entweder gleich in nassem Zustande, oder nachdem sie getrocknet sind, gestärkt werden. In ersterem Falle braucht man etwas mehr Stärke, da sie dicker sein muß. Die gestärkte Wäsche wird gut zwischen den Händen geklopft und dann zum Trocknen aufgehängt. Farbige Sachen hänge man, auf die linke Seite gewendet, in den Schatten, damit die Farben nicht verbleichen.

Da man Vorhänge häufig, anstatt weiß, gelblich zu haben wünscht, was in Städten wegen des längeren guten Aussehens auch vorteilhaft ist, so sei hier das Verfahren kurz angegeben. Man verwendet entweder Creme-Stärke oder -Farbe zum Vermischen mit der fertig bereiteten weißen Stärke. Erstere darf niemals allein, sondern muß stets im Verhältnis von einem Teil Creme-Stärke zu zwei Teilen weißer Stärke verbraucht werden. Man darf nicht einen Vorhang nach dem andern in die Stärke tauchen, da sie in diesem Falle alle verschieden in der Farbe werden, sondern man gießt die Stärke über die Vorhänge, welche dann auch möglichst gleichzeitig herausgezogen werden müssen. Noch sicherer ist es, die fertige Creme-Stärke in so viele Teile zu teilen, als man Vorhänge hat und jedes Paar zu stärken, wobei die Farbe ganz gleichmäßig wird. Creme-Farbe bekommt man in jeder Drogenhandlung; man löst sie in heißem Wasser unter Zugabe von etwas Salz auf, teilt dieses der Vorhangzahl entsprechend und spült,

nachdem man durch Eintauchen eines Läppchens die Farbe geprüft hat, die Vorhänge darin. Das Stärken geschieht dann in gewöhnlicher Weise.

Stärkwäsche muß vor dem Bügeln eingespritzt werden. Man sprenge das Wasser mit der ausgespreizten Hand oder einem kleinen Besen tropfenweise darauf, mache aber die Wäsche dabei nie zu naß, rolle sie dann zum Durchziehen fest und lasse sie bis zum Bügeln nicht zu trocken werden. Man spritze nur soviel Wäsche ein, als auf einmal gebügelt werden kann.

Das Legen der glatten Wäsche, wie der Bett-, Tisch-, Handtücher, Überzüge usw., muß mit Pünktlichkeit geschehen; dabei sind die schadhaften Stücke sofort beiseite zu legen, um nicht unausgebessert wieder in Gebrauch zu kommen. Man zieht die Stücke kräftig in die Länge, Servietten und Taschentücher auch in die Breite, ältere und sehr feine mit Vorsicht, streicht die Ränder aus, spritzt sie, wenn sie zu trocken geworden sein sollten, etwas ein und faltet sie auf einem Tisch so zusammen, daß die Webekanten, Säume und Ecken genau aufeinander passen und beim Zusammenlegen der Name in die obenauf liegende linke Ecke kommt. Man achte darauf, daß es in der Mitte keine Falten gibt. Große Stücke müssen von zwei Personen gezogen und so zusammengelegt werden, daß die Säume oben und die Webekanten an den Seiten sind. Vorhandene Bänder müssen mit dem Finger, einem Löffelstiel oder einer Klammer ausgestrichen und nach innen gelegt werden. Am einfachsten ist es, diese Wäsche durch Mangeln (Rollen) zu glätten. Da sich die Anschaffung einer Waschmangel nur in einem größeren Haushalt lohnt, benutzt man, wo dazu Gelegenheit ist, eine gegen geringe Vergütung zum Gebrauch aufgestellte Waschmangel. Die einzelnen Stücke werden je nach Größe zusammen oder aufeinander gelegt, feinere Wäsche zweimal, gröbere nur einmal hin und zurück durch die Mangel gedreht. Die Wäsche erhält dadurch schönen Glanz, leidet gar nicht, und man erspart sich viel Zeit und Mühe. Hat man keine Gelegenheit zum Mangeln, so kann man sich die Mühe des Bügelns dadurch ersparen, daß man einige Stücke in der Größe des Bügeltisches oder -teppichs zusammenlegt und unter letzterem auf dem Tisch ausbreitet. Bis das Bügeln der anderen Wäsche vollendet ist, sind sie geglättet; die Stücke können auch während desselben mit anderen gewechselt werden. Sie sind danach nur noch in der üblichen Größe zusammenzulegen.

Zum Bügeln der Wäsche braucht man ein heißes Eisen, damit die Arbeit schnell von statten geht, einen wollenen Bügelteppich und ein reines Bügeltuch, welches glatt auf diesen gelegt und an den Ecken angesteckt wird. Für Röcke sollte man ein Bügelbrett haben. Die Wäsche muß sortenweise zusammengelegt und vorgerichtet sein. Das Bügeln kann nur durch Übung richtig erlernt werden, doch merke man sich zur leichteren Handhabung der Arbeit folgende Regeln: Ehe man zu bügeln anfängt, muß das Eisen immer erst auf seine Wärme und Glätte geprüft werden, da man sonst leicht die Wäsche durch Versengen oder Beschmutzen verdirbt. Man halte sich deshalb ein

besonderes Tuch auf dem Bügeltisch, auf welchem man zuerst das Eisen prüft. Ist es nicht glatt, so bügelt man es auf einem Lappen, unter den man etwas Stearin oder Wachs gelegt hat, ab. Jedes Wäschestück lege man gerade vor sich und fahre mit dem Eisen in gerader Richtung hin und her, bis die Wäsche vollständig glatt und trocken geworden ist. Man habe immer etwas klares Wasser mit einem Läppchen zur Hand, um eine Falte oder eine zu trocken gewordene Stelle anfeuchten zu können. Ein versengtes Stück wäscht man gleich in klarem Wasser aus und trocknet es in der Sonne. Alle Wäsche, mit Ausnahme von Stickereien und Spitzen, bügelt man rechts; diese der Breite nach. Die glattgebügelte Wäsche wird hübsch zusammengefaltet und nebeneinander zum Austrocknen hingelegt; dies ist auch bei der glatten Wäsche nötig, damit sie nicht feucht in den Schrank kommt. Vor Staub oder Fliegen schützt man sie durch leichtes Bedecken. Am andern Tage wird die Wäsche nachgezählt, die zerrissene in den Flickkorb getan und sobald als möglich ausgebessert; die frisch gebügelte Wäsche ist zu unterst in den Schrank zu räumen, damit sie stets der Reihe nach verbraucht wird.

Für einfache Haushaltungen sind die Stahl- oder Bolzeneisen immer die besten; die sogenannten französischen oder amerikanischen Eisen, letztere mit abnehmbarem Griff, sind nur dann zu empfehlen, wenn man einen besonderen Ofen zum Erhitzen hat, da sie durch Aufstellen auf den Herd oder Zimmerofen leicht schmutzig oder rostig werden. Im Sommer, wenn man weniger Feuer zum Erhitzen der Stähle hat und im offenen Raume bügeln kann, sind auch die Holzkohleneisen zweckmäßig; in geschlossenem Raum können sie aber durch die in die Luft entweichenden Kohlengase der Gesundheit leicht schädlich werden. Den Stahl erhitzt man in dem Herd- oder Ofenfeuer und nimmt ihn heraus, sobald er glühend geworden ist, da sonst der Stahl abspringt, auch leicht zu heiß wird und die Wäsche gelb macht. Man führe das Eisen ruhig, damit nicht Unreinigkeiten vom Stahl herausstauben. Das Eisen wird nach jedem Gebrauch an einem trocknen Ort aufbewahrt und kann, um vor Rost geschützt zu sein, in eine wollene Hülle gesteckt werden. Ein rostig gewordenes Eisen reibt man erst mit Schmirgel oder Sand, dann mit Wachs ab.

Wollwäsche bedarf einer besonderen Behandlung, um weich zu bleiben und nicht einzulaufen. Sie darf weder eingeweicht noch gekocht werden; man wäscht sie vielmehr in mäßig heißem Seifenwasser, dem auf einen Eimer ein Eßlöffel Salmiakgeist zugesetzt werden kann, so rasch als möglich, spült sie in reinem heißem Wasser aus und hängt sie zum raschen Trocknen gleich in der Luft oder in der Wärme auf. Das lange Liegen im Wasser macht die Wolle hart und filzig.

Farbige Wollstoffe (Kleider, Schürzen usw.) werden am besten in einer Lauge von Panamarinde oder in kaltem Gallseifenwasser gewaschen. Die Rinde wird mit kaltem Wasser aufgesetzt, zum Kochen gebracht, bleibt einige Stunden stehen, wird dann abgegossen, durch Zusatz von etwas heißem Wasser erwärmt und der Stoff darin gewaschen. Für ein Kleid braucht man etwa für 10 ₰.

Zuletzt wird der Stoff in klarem Wasser oder in verdünnter Panamalauge geschwenkt, dann in ein Tuch eingeschlagen, bis die meiste Nässe ausgezogen ist, und links gebügelt. Das Waschen schwarzer Wollstoffe in dem Aufgußwasser gebrauchter Teeblätter ist in einem früheren Abschnitt schon angegeben; sehr schön werden sie auch ohne Anwendung von Seife bei Behandlung mit kaltem Bier (Tropfbier); doch muß man sie tüchtig spülen, abtropfen lassen und im Schatten halb trocknen, worauf man links bügelt.

Steppdecken bedürfen auch von Zeit zu Zeit einer Reinigung, die leicht selbst besorgt werden kann. Man wäscht die Decke in lauwarmem Seifenwasser gründlich aus, wässert sie über Nacht in reinem kaltem Wasser, wringt sie dann möglichst gut aus und hängt sie zum Trocknen auf. Hierbei muß man sie mehrmals wenden, das in die unteren Ränder laufende Wasser ausdrücken und, um die Watte schön aufquellen zu lassen, öfters fest mit einem Stock klopfen. Nach dieser Behandlung erscheinen die Decken wie neu.

Ein neues Waschseil vor dem ersten Gebrauch auszulaugen: In einem Waschkessel macht man eine Lauge von Seife und Soda, kocht darin das Seil $^1/_2$ Stunde und spannt es zum Trocknen auf. Ein schmutzig gewordenes Waschseil übergießt man mit Seifenbrühe, läßt es einige Zeit darin ziehen, reibt es mit einem Lappen ab, spült es und spannt es zum Trocknen auf.

Erprobtes Stärkerezept: Zu etwa 6 Herrenvorhemden und 12 Kragen ist Menge und Verhältnis wie folgt berechnet: Man löse während 48 Stunden Gummitragant (für 5 ℈) in $^1/_2$ l Wasser, ferner eine starke Messerspitze Borax in 8 Eßlöffeln heißem Wasser auf. 8 Eßlöffel der Gummitragantlösung und der ganze gelöste Borax werden alsdann mit 5 Eßlöffeln (125 g) guter Reis- oder Weizenstärke, welche in 1 l lauwarmem Wasser (5 gewöhnliche Tassen) aufgelöst ist, glatt gerührt. Der Rest der Gummitragantlösung wird in einer zugekorkten Flasche für späteren Gebrauch an einem kühlen Ort aufbewahrt.

Um vergilbte Wäsche wieder weiß zu machen, weicht man sie in sauer gewordener Buttermilch ein und läßt sie darin je nach der Stärke des Stoffes längere oder kürzere Zeit liegen. Alsdann wäscht man sie mit Seife in lauwarmem Wasser, spült sie in kaltem Wasser nach und trocknet sie. Hilft das Verfahren nicht das erste Mal, so wiederholt man es.

Entfernung von Flecken.

Durch Flecken verlieren Wäsche- und Kleidungsstücke bedeutend an Schönheit und Wert. Da Flecken durch die Anwendung von Seife beim bloßen Waschen häufig noch fester haftend gemacht werden, so ist man gezwungen, sich zur Beseitigung derselben besonderer Mittel zu bedienen. Frische Flecken lassen sich viel leichter entfernen als alte; man suche sie deshalb sobald als möglich zu tilgen, da sie dann häufig spurlos verschwinden, während ältere Flecken oft für immer sichtbar bleiben. Bei

den anzuwendenden Mitteln muß darauf geachtet werden, daß sie den Stoff und die Farbe nicht angreifen und keinen Rand hinterlassen. Nach Anwendung aller scharfen Mittel muß der Stoff gründlich in reinem Wasser ausgespült werden.

Ein gutes Fleck-, auch Bleichwasser für weiße Wäsche ist eine Lösung von Chlorkalk, Kleesalz und Pottasche. Damit lassen sich Obst-, Gras-, Rotwein-, Brand-, Stock- und Rostflecken leicht entfernen. Man läßt die Flecken einige Minuten darin liegen und wäscht dann die Stelle mit reinem Wasser gut aus.

Obstflecken können aus weißen Zeugen, nachdem der Stoff zuvor naß gemacht ist, durch Unterhalten eines angezündeten Schwefelfadens getilgt werden; auch verschwinden sie durch Übergießen des über ein Gefäß gespannten, befleckten Stoffes mit kochendem Wasser, Rotweinflecken durch Beträufeln mit Zitronensaft auf der Bleiche.

Frische Tintenflecken können durch Einlegen in süße Milch ausgezogen oder durch Betupfen und Reiben mit Zitronensaft oder Weinsteinsäure entfernt werden.

Rostflecken werden durch Kleesalz beseitigt. Man rührt letzteres mit Wasser dick an und streicht es auf die befleckte Stelle. Diese hält man an die Außenseite eines mit heißem Wasser gefüllten, verzinnten Blechgefäßes und verreibt das Kleesalz auf dem Fleck.

Spor- oder Stockflecken, welche durch Feuchtigkeit in der Wäsche entstehen und als kleine graue Pünktchen auftreten, werden aus der Wäsche entfernt, indem man sich eine Mischung von einem Eßlöffel gestoßenem Kochsalz und einem Kaffeelöffel gepulvertem Salmiak in dem nötigen Wasser auflöst, damit die Flecken bestreicht, das Zeug einige Stunden in die Luft legt und dann auswäscht.

Fettflecken werden aus wollenen Stoffen entfernt, indem man sie mit einem mit Benzin getränkten Läppchen ausreibt. Da Benzin feuergefährlich ist, darf mit demselben weder in der Nähe des Lichtes oder Feuers umgegangen, noch dürfen die damit behandelten Stoffe mit dem heißen Bügeleisen berührt werden.

Stearin- und Wachsflecken werden nach Überdecken mit Seidenpapier herausgebügelt.

Ölfarbenflecken werden mit Terpentinöl eingerieben und nach einiger Zeit mit Spiritus ausgewaschen. Das Terpentin muß aber frisch und darf nicht verharzt sein, da es sonst selbst Flecken hinterläßt.

Teer- und Wagenschmierflecken bestreicht man mit Butter oder Eigelb, schabt dieses nach einiger Zeit vorsichtig ab und wäscht dann die Stelle mit heißem Wasser aus und reibt, wenn der Fleck nicht ganz verschwunden sein sollte, mit Benzin nach.

Kaffee-, Tee- und Milchflecken werden, ohne selbst die zartesten Farben anzugreifen, durch reines Glycerin beseitigt. Man bestreicht die Flecken mit reinem Glycerin, wäscht sie darauf mit lauwarmem Wasser aus und bügelt die Stelle halbfeucht auf der linken Seite nach.

Das Ausbessern von Kleidung und Wäsche

nimmt unter den weiblichen Handarbeiten eine sehr wichtige Stelle ein, da Fehlendes ergänzt, Altes wieder brauchbar gemacht und neue Anschaffungen erspart werden sollen. Das Flicken ist der Prüfstein für Ordnungsliebe, Sparsamkeit, Fleiß und Pünktlichkeit, sowie für praktischen Sinn, richtiges Denken und Schönheitssinn einer Hausfrau oder eines Mädchens. Der Ausführung nach ist es die schwierigste Arbeit und erfordert Fleiß und Geduld; es muß deshalb fleißig geübt werden. Von großem Nutzen ist es, wenn sich ein Mädchen früh daran gewöhnt, jeden Schaden in Kleidung und Wäsche bald zu entdecken und wieder gut zu machen; die Ausbesserung ist dann um so leichter. Man soll aber auch so lange ein Stück flicken und stopfen, als es sich wieder brauchbar machen läßt; dabei sei die Arbeit genau und so wenig als möglich bemerkbar.

Damit nun jeder Schaden in der Wäsche alsbald entdeckt und ausgebessert werde, sehe man nach dem Waschen derselben jedes Stück sorgfältig nach und scheide die schadhaften Stücke, auch wenn der Schaden noch so unbedeutend wäre, aus. Für diese hält man sich am besten einen besonderen Flickkorb, in dem sie bis zur Ausbesserung, die möglichst bald geschehen soll, untergebracht werden. Fehlende Knöpfe, Haken und Ösen, losgerissene oder schadhafte Bänder und Aufhänger müssen sofort ersetzt werden, denn es ist sehr unangenehm, beim Ankleiden derartige Mängel zu entdecken; auch kann Ungeduld des Mannes die Folge sein.

Das Ausbessern der Kleidungsstücke geschieht durch Stopfen und Flicken. Ersteres wendet man an, wenn der Schaden nicht so groß ist, bei dünnen Stellen, kleinen Löchern und Rissen. Das Einsetzen eines Stückes ist nötig, wenn größere Stellen zerrissen sind, oder sich mehrere kleine Löcher nahe beieinander befinden.

Das Stopfen geschehe stets auf der linken Seite; man nehme dazu für Weißzeug nie festgedrehten Faden, sondern das weiche, ungedrehte sogenannte Stopfgarn, welches für die verschiedenen Gewebe in verschiedener Stärke angewandt wird. Man stopfe an allen vier Seiten etwas über die schlechte Stelle hinaus, soweit der Stoff blöde ist, und achte darauf, daß der Stopf auf allen Seiten in gerader Linie abschließe. Eine möglichst feine lange Nadel erleichtert die Arbeit; mit dieser faßt man, je nach der Stärke des Gewebes, zwei bis vier Fäden auf, läßt ebensoviel liegen, versetzt in der zweiten Reihe, welche dicht neben der ersten sein muß, die Stiche regelmäßig und zieht das Garn nur lose an, damit es in der Wäsche nachgeben kann und sich nicht zusammenzieht. Ist in dieser Weise das ganze Stück durchzogen, so stopft man quer durch die gespannten Fäden, wobei pünktlich je einer aufgenommen, der andere liegen gelassen wird, was bei der nächsten Reihe wechselt. Von der Dichtigkeit und Gleichmäßigkeit der eingezogenen Fäden hängt die Schönheit und Haltbarkeit des

Stopfes ab. Knoten dürfen nicht gemacht werden; man läßt die Enden etwas vorstehen und schneidet sie nach vollendeter Arbeit mit den Fasern ab. Bei einiger Übung können durch das Stopfen verschiedene Gewebe, wie Leinen, Köper, kleine Würfel und Muster in verschiedenen Farben nachgebildet werden.

Kleider stopft man am besten mit ausgezogenen Fäden des gleichen Stoffes, mit passender Wolle oder mit Seide.

Beim Stopfen der Strümpfe wird der Leinen- oder Gitter- und der Strick- oder Maschenstopf angewandt. Ersterer ist weniger schön als letzterer und wird von Ungeübten gemacht, oder wenn die Strümpfe vieler Arbeit nicht mehr wert sind. Man wendet den Strumpf auf die linke Seite, durchzieht die dünne oder zerrissene Stelle mit passender Stopfnadel und nicht zu dickem Garn, je eine Masche auffassend, eine liegen lassend, bei der nächsten Reihe wechselnd, bis das Loch ganz überspannt ist; das Durchstopfen geschieht in oben angegebener Weise. Auch hierbei darf das Garn nicht fest angezogen werden.

Schöner, und bei etwas Übung auch nicht viel mühsamer ist der Strick- oder Maschenstopf, bei dem die Strickart genau nachgebildet werden kann. Seine Anwendung empfiehlt sich hauptsächlich an dünn gewordenen Stellen noch neuer Strümpfe, sowie an Beinlängen und an den Knieen von Kinderstrümpfen. In den Schulen ist fast allenthalben Gelegenheit gegeben, ihn zu erlernen; seine Anwendung in der Praxis soll durch die Übung zur Gewohnheit werden.

Sollte das Stopfen zerrissener Strümpfe zuviel Zeit erfordern, so stricke man, je nach Bedarf, ein Stück, eine Ferse ein, eine Spitze oder den ganzen Fuß an. Darnach ist der Strumpf wieder so gut wie neu, denn er ist nicht häßlich verstopft und drückt nicht beim Tragen.

Zum Stricken wie Anstricken sind kräftige Garne, Wolle oder Baumwolle zu verwenden; dabei ist darauf zu achten, daß das zum Ausbessern verwendete Material in Stärke und Farbe zum alten paßt. Ist es gröber, so muß in der ersten Tour abgenommen werden. Bei Fersen und Fußspitzen vergesse man nie passendes Beistrickgarn einzulegen.

Das Einsetzen von Stücken geschieht je nach der Art des Stoffes und der Schadhaftigkeit der betreffenden Stelle verschieden.

Man verwende stets gut passende Stücke und achte darauf, daß die Schnittkanten des Loches und des einzusetzenden Stückes fadengerade sind. Letzteres muß entsprechend größer (2 cm auf jeder Seite) und so gerichtet sein, daß die Längsfäden mit denen des auszubessernden Stoffes gleichlaufen, daß das Stück auf den Faden eingesetzt und genau nach einem vorhandenen Muster geflickt wird. Die Ecken müssen stets pünktlich gerichtet und scharf winkelig sein. Gut ist es, bereits gewaschenen Stoff zum Flicken zu verwenden, damit er in der Wäsche nicht einläuft.

Bei Leib- und Bettwäsche wendet man gewöhnlich die Kappnaht an; das Stück wird mit Steppstichen, bei ziemlich blöder Wäsche mit Vorstichen, eingesetzt und, nachdem die Naht auf der rechten Seite flach gedrückt ist, mit Nebenstichen umgenäht. Ist der zu flickende Gegenstand einer längeren Arbeit nicht mehr wert, so empfiehlt sich

das Aufsetzen eines Stückes mit Nebenstichen. Dazu wird das Stück an jeder Seite 3—4 cm größer geschnitten, als das ausgeschnittene Stück ist. Die Schnittkanten des Stückes und des Loches werden $^1/_2$ cm tief umgebogen, das Stück mit der rechten Seite auf die linke Seite des Stoffes befestigt und auf der rechten und linken Seite mit Saumstichen angenäht.

Bei allen Kleidungsstücken, wollenen und baumwollenen, sowie bei gemusterten Stoffen ist die Überwindlingsnaht gebräuchlich, weil es bei dieser am leichtesten ist, die Muster passend auf einander zu richten. Bei einem auf diese Weise eingesetzten Stück werden die Schnittkanten leicht umschlungen und die Nähte gut flach gestrichen. An dicken Stoffen, wie Tuch usw., werden die Stücke mit Hinterstichen eingesetzt; die Naht wird flach gebügelt.

Beim Flicken von Flanell wird, nachdem der schadhafte Teil ausgeschnitten ist, ein Stück 1—2 cm größer gerichtet, ganz flach auf den zu flickenden Teil geheftet und jede Schnittkante auf der rechten und linken Seite mit Hexenstich befestigt.

Bettücher, welche in der Mitte am stärksten abgenutzt und dadurch dünn werden, pflegt man zu stürzen, d. h. man trennt das Bettuch in der Mittelnaht auf, oder wo keine vorhanden, schneidet man es in der Mitte durch und näht die äußeren Selbendränder mit Überwindlings- oder Gegenstichnaht zusammen. Nötigenfalls wird das Bettuch außen gesäumt.

Für die Ausbesserung der Kleider gilt die ganz besondere Regel, am Abend jedes Tages alle im Gebrauch gewesenen Kleidungsstücke, namentlich die der Kinder, durchzusehen, um jeden kleinen Schaden rechtzeitig zu entdecken und wieder gut zu machen. Nur dadurch ist es möglich, stets allem nachzukommen und alles ganz und in tadelloser Ordnung zu haben.

Erfordert aber einmal ein Wäsche- oder Kleidungsstück eine größere Ausbesserung oder Umarbeitung, so scheue man Zeit und Mühe nicht; die Freude über ein schön geflicktes und wieder instand gesetztes Stück ist oft größer als über ein neues.

„Bilde das Auge, übe die Hand,
Fest wird der Wille, scharf der Verstand."

Die Gesundheitspflege.

„Ein frohes Herz, gesundes Blut
Ist besser als viel Geld und Gut!"

Jeder Mensch hat die Pflicht, die Gesundheit, die ihm als höchstes Erdengut von Gott gegeben ist, zu pflegen und zu erhalten. Da nur in einem gesunden Leib eine gesunde Seele wohnen kann, ist es erklärlich, daß sich nur ein gesunder Mensch wohl fühlt und freudig arbeiten kann, während ein Kranker selten glücklich und zufrieden zu sein pflegt. Ja, in den meisten Fällen fordert er noch Pflege,

wodurch die Zeit und Kraft anderer in Anspruch genommen wird, abgesehen davon, daß längere Krankheit gewöhnlich auch erhebliche Kosten verursacht, die den Wohlstand der Familie bedrohen. Deshalb ist die Pflege der Gesundheit für den einzelnen Menschen wichtig, besonders hat aber die Hausfrau die Pflicht, die Gesundheit der Familie zu schützen und zu stärken.

Die Grundbedingungen zur Gesunderhaltung unseres Körpers sind: eine richtige, gesunde Ernährung, größte Reinlichkeit des Körpers und der Wohnräume, reine Luft, Sonnenlicht und Wärme.

Beim Einnehmen von Speise und Trank halte man streng auf Regelmäßigkeit und Mäßigkeit; auch dürfen dieselben weder zu heiß, noch zu kalt genossen werden.

Die Haut, welche durch ihre zahlreichen kleinen Öffnungen (Poren) die unreinen Stoffe aus dem Körper auszuscheiden bestimmt ist, erfordert bei ihrer Pflege in allererster Linie peinliche Reinlichkeit. Ist die Haut schmutzig, so sind die Poren verstopft, die ungesunden Stoffe werden im Körper zurückgehalten und verursachen Hautausschläge und sonstige Krankheiten. Deshalb ist Reinlichkeit des Körpers jedem, der sich gesund erhalten will, dringend anzuraten. Sie besteht nicht, wie viele meinen, in dem täglichen Waschen von Gesicht, Hals und Händen; es ist vielmehr durchaus notwendig, wenigstens einmal wöchentlich eine gründliche Reinigung des ganzen Körpers mit Wasser und Seife vorzunehmen. Dazu ist natürlich ein Bad das beste, namentlich im Sommer, wo der Körper durch die Hitze mehr ausdünstet als im Winter. Im Sommer sind kalte Flußbäder, wo man Gelegenheit hat, solche zu nehmen, am angenehmsten; sonst muß man Wannen- oder Duschbäder, welche es jetzt in den meisten Städten gibt, benutzen. Als Hauptregel beim Baden ist zu merken, nie erhitzt in ein kaltes Bad zu gehen und nicht länger als 8—10 Minuten darin, in einem Wannenbad höchstens 20 Minuten zu bleiben. Warme Bäder nimmt man mit etwa 28—30° C, für Flußbäder soll das Wasser nicht unter 15° C haben. Durch zu langes Verweilen im Wasser oder zu niedere Temperatur desselben kann dem Körper zu viel Wärme entzogen werden und das Bad dadurch nachteilig auf die Gesundheit wirken. Nach dem Bad hat man den ganzen Körper gut abzutrocknen und für Bewegung Sorge zu tragen.

Zum Waschen am Morgen nehme man kaltes Wasser, da man durch diese Abhärtung vielen Krankheiten, besonders Erkältungen, vorbeugt.

Die Hände, welche durch die Arbeit am schmutzigsten werden, wasche man häufig mit warmem Wasser und Seife; werden sie dadurch noch nicht ganz rein, so wende man ein Bürstchen oder Bimsstein an. Rauhe, aufgesprungene Hände reibe man nach dem Waschen mit Glyzerin, Vaseline oder reinem Schweinefett ein.

Reinlichkeit und Gesundheit erfordern öfteres Waschen oder Baden der Füße. Man nimmt ein Fußbad am besten abends mit mäßig warmem Wasser, bleibe aber nicht länger als $^1/_4$ Stunde darin. Bei kalten Füßen tut bisweilen rasches Eintauchen in kaltes Wasser und

darauffolgendes kräftiges Abreiben mit einem groben Tuch gute Dienste. Man ziehe dann frische, trockene Strümpfe an und gehe mit raschen Schritten auf und ab.

Die Kopfhaut, wie auch die Haare, bedürfen ebenfalls von Zeit zu Zeit einer gründlichen Reinigung, am besten durch Waschen mit warmem Wasser, dem ein wenig Borax zugefügt wird. Man lasse das Haar möglichst offen trocknen und bleibe während dieser Zeit im warmen Zimmer, um sich keine Erkältung zuzuziehen. Bloßes Kämmen mittelst des Staubkammes reinigt den Kopf nie vollkommen, sondern reizt die Kopfhaut. Sehr trockene, spröde Haare müssen dann und wann durch Einfetten mit geruchlosem Öl geschmeidig gemacht werden; nie streiche man sie mit Wasser glatt, da dies die Farbe des Haares verdirbt und einen sehr üblen Geruch erzeugt. Bei Kindern sollten die Haare in regelmäßigen Zwischenräumen, etwa alle vier Wochen, geschnitten werden; doch auch bei Erwachsenen ist dies nötig, wenn man bemerkt, daß sich die Spitzen der Haare spalten.

Da die Erhaltung guter Augen für unsere Arbeit und unser Leben von großer Wichtigkeit ist, merke man sich folgende Regeln: Plötzlicher Wechsel von Licht und Dunkel, sowie grelles, unruhiges Licht, ebenso Lesen, Schreiben, Ausübung von Handarbeiten etc. in der Dämmerung, bei Zwielicht oder schlechter Beleuchtung, sind, da sie den Augen schaden, zu vermeiden. Wem also sein Augenlicht lieb ist, der vermeide bei ungünstigem Licht jede Beschäftigung, denn der Schaden an den Augen ist nie mehr gut zu machen. Die Haltung bei der Beschäftigung soll gerade und die Augen 25—30 cm von der Arbeit entfernt sein. Durch gebückte Haltung bei der Arbeit werden die Augen verdorben und außerdem auch das freie Atmen, der Blutlauf und die Verdauung gehemmt.

Ist es aus irgend einem Grunde nötig, eine Brille zu tragen, so gehe man zum Arzt und lasse sich von ihm, und nicht vom Optiker, die passende Nummer bestimmen.

Die Ohren müssen täglich gereinigt werden, da nicht selten Gehörleiden von Unsauberkeit und schlechter Behandlung herrühren.

Beim Atmen merke man sich: „Geschlossener Mund erhält gesund.“ Die Luft soll durch die Nase eingeatmet werden, um schon etwas erwärmt in Hals und Lunge zu kommen: durch rasches, direktes Einatmen der kalten Luft kann Hals- oder Lungenentzündung entstehen.

Der Pflege und Behandlung der Zähne sollte viel größere Aufmerksamkeit geschenkt werden, als es für gewöhnlich der Fall ist, denn die Erhaltung guter Zähne ist auch für die Verdauung sehr wichtig. Vernachlässigung zieht Schlechtwerden und schließlich Verlust derselben nach sich, von den oft großen Schmerzen gar nicht zu reden. Um die Zähne gesund zu erhalten, spüle man den Mund täglich mit frischem Wasser aus und benütze zur gründlichen Reinigung eine Zahnbürste. Wird dies versäumt, so entstehen durch die Speisereste, welche an und zwischen den Zähnen sitzen bleiben, Fäulnis derselben und übler Geruch aus dem Munde. Man hüte sich vor dem Beißen auf harte Dinge, wie Nüsse, vor dem Abbeißen des Nähfadens, sowie vor allzu

heißen oder kalten Speisen und Getränken. Bemerkt man durch Empfindlichkeit der Zähne beim Genuß kalter oder warmer Speisen, daß dieselben schadhaft geworden sind, so versäume man nicht, rechtzeitig bei einem Zahnarzt den Schaden gut machen zu lassen.

Auf reine, frische Luft im Hause sollte man stets bedacht sein; dies kann nur durch fleißiges Lüften aller Wohnräume erreicht werden. Besonders gilt dies, wie in einem früheren Abschnitt schon angegeben ist, für das Schlafzimmer, weil der Mensch im Schlaf tiefer atmet als bei Tage und deshalb in höherem Maße frischer Luft bedarf. Man sollte sich daher daran gewöhnen, wo es durch die Stellung des Bettes möglich ist, auch während der Nacht einen Fensterflügel offen zu haben. Tagsüber sollen aber die Schlafzimmerfenster immer offen sein und bei feuchtem Wetter gegen Abend geschlossen werden.

Die Sonne halte man nicht durch dunkle Vorhänge vom Zimmer ab, da sie dem Menschen zum Wohlbefinden so nötig ist. Personen, welche das Sonnenlicht entbehren müssen, fühlen sich gedrückt und bekommen ein blasses Aussehen. Man sorge daher für helle Zimmer mit weißen Vorhängen, die gesunder und freundlicher sind als wollene, verdunkelnde Vorhänge, welche zudem auch sehr viel Staub aufsaugen.

Die Zimmerwärme sollte für gesunde Menschen nie mehr als 16 bis 18° C betragen, da man sich sonst verweichlicht. Schwache, Kranke und kleine Kinder bedürfen meist mehr.

Die Kleidung soll vernunftgemäß, weder zu leicht noch zu schwer, vor allem aber bequem sein, um den Körper in keiner Weise zu schädigen. Vor allem ist das Korsett, die Hauptursache vieler weitverbreiteter Krankheiten, vollständig zu verwerfen. Nicht nur Bleichsucht und Blutarmut, sondern auch Herz- und Muskelschwäche werden häufig durch dieses beengende Kleidungsstück hervorgerufen.

Körperliche Arbeit und Bewegung in frischer Luft erhöhen das Wohlbefinden jedes Menschen. Wer durch seinen Beruf zum Aufenthalt in geschlossenen Räumen oder zu einer sitzenden Lebensweise gezwungen ist, sollte sich in seinen freien Stunden durch häusliche Arbeit, Besorgungswege oder an Sonn- und Feiertagen durch einen Spaziergang in Feld und Wald, Bewegungsspiele im Freien das so nötige Verweilen und Bewegen in frischer Luft ermöglichen.

Erwachsene, noch mehr aber Kinder, haben täglich eine bestimmte Anzahl Stunden Schlaf nötig; Kindern sind bis zum 12. Lebensjahre 10—12 Stunden, jugendlichen Personen 8—9 und Erwachsenen 7—8 Stunden Schlaf zu gewähren. Da der Schlaf vor Mitternacht der erquickendste ist, halte man sich an die Regel:

„Früh zu Bett und auf bei Zeit,
Das schaffet Ordnung, Fröhlichkeit!“

Krankenpflege.

„Ich will das Verwundete verbinden
und des Schwachen warten."
Hes. 34. 16.

Aus dem im vorigen Abschnitt Besprochenen ist zu ersehen, daß es leichter ist, Krankheiten durch entsprechende Pflege der Gesundheit zu verhüten, als dieselben zu heilen. Dennoch kann auch bei Befolgung aller dort angegebenen Regeln nicht jede Krankheit ferngehalten werden, denn oft kommt solche ohne äußeren Anlaß zur heilsamen Lehre und Übung in der Geduld von Gott.

Bei jedem Krankheitsfall in der Familie ist es Pflicht der Frau oder erwachsenen Tochter, die Pflege des Kranken zu übernehmen. Diese Pflicht ist schön durch das Bewußtsein, einem lieben Angehörigen durch gute Pflege, mancherlei Handreichungen und Aufmerksamkeiten einen qualvollen Zustand oder die Schmerzen erleichtert zu haben; sie ist aber auch schwer, denn sie verlangt oft große Aufopferung, Geduld und Selbstverleugnung. In der getreuen Erfüllung dieser Pflicht zeigt sich aber auch so recht der Wert einer Frau, und sie verschafft ihr Ehre und Achtung aller Menschen.

Aber nicht nur Hingebung, Liebe und Geduld sind zur Krankenpflege erforderlich, sondern neben Geschicklichkeit gehören auch einige Kenntnisse dazu, da ohne diese beim besten Willen oft mehr geschadet als genützt werden kann. Im nachfolgenden soll deshalb eine kurze Anleitung gegeben werden.

Erkältungen und beginnendes Übelbefinden achte man nicht zu gering, sondern sei vorsichtig; durch Vernachlässigung wird häufig eine Verschlimmerung verursacht, welche durch Sorgfalt leicht hätte verhütet werden können. Jedenfalls beachte man die Zeichen einer nahenden Krankheit, da der Arzt dieselben zur Beurteilung des Zustandes des Kranken wissen muß. Man lasse einen Erkrankenden sich zu Bett legen, sorge bei Frost für seine Erwärmung und zwinge ihn bei Appetitlosigkeit nicht zum Essen.

Ist es nötig geworden, einen Arzt zu rufen, so wähle man einen solchen, dem man volles Vertrauen schenken kann, befolge pünktlich alle seine Vorschriften und sei aufmerksam, um ihm über den Verlauf der Krankheit genauen Bericht erstatten zu können. Niemals wende man sich an Kurpfuscher oder gebrauche sog. Universal- oder Geheimmittel, wie solche täglich in den Zeitungen angepriesen sind; durch deren Anwendung ist schon unsäglich viel geschadet worden. Wo Hilfe nötig ist, probiere man nicht erst selbst dies oder jenes von guten Bekannten angeratene Mittel; gewöhnlich geht dabei die Zeit, in der der Kranke hätte wieder hergestellt werden können, verloren, ja es kann sogar in leichtsinniger Weise das Leben des Kranken gefährdet werden.

Kranke behandle man freundlich und rücksichtsvoll; man vermeide, über aufregende, unangenehme Angelegenheiten mit ihnen zu sprechen, und verberge ihnen berechtigte Sorgen um ihren Zustand; vielmehr

spreche man ihnen Trost und Ermutigung zu, was sie gern haben. Freundlichkeit und Geduld ist namentlich den infolge von Schmerzen und Verzagtheit oft verstimmten Kranken gegenüber notwendig; zugleich aber auch Festigkeit gegen ihre oft unerfüllbaren Wünsche. Kranke sind oft unverständig in ihrem Verlangen, müssen dann aber in Ruhe durch freundliches Zureden von solchem Vorhaben abgebracht werden. Bei der Behandlung Kranker sei man wahr, ohne taktlos, zartfühlend, ohne unwahr zu sein. Gewöhnlich werden allerlei Wünsche während der Genesung geäußert, dürfen aber gerade in dieser Zeit nicht erfüllt werden, da sie sehr leicht die Veranlassung zu einem Rückfall sein können, welcher häufig gefährlicher zu sein pflegt, als die Krankheit selbst, da der Körper noch schwach und deshalb nicht widerstandsfähig ist.

Besondere Vorsicht ist nach ansteckenden Krankheiten (Masern, Scharlach, Diphtheritis, Typhus etc.) geboten; hier ist außer der Gefahr der Erkältung auch die Ansteckungsgefahr eine sehr große.

Das Krankenzimmer.

Ist man in der Lage, dem Kranken ein besonderes Zimmer geben zu können, so nehme man dafür ein stilles, trockenes, geräumiges Gemach, dessen Fenster möglichst nicht auf die Straße, sondern ins Freie gehen. Kann man im Winter ein auf die Sonnenseite, im Sommer ein auf die Schattenseite gelegenes Zimmer haben, so ist dies angenehm. Das Zimmer muß sehr sauber gehalten und, da reine Luft dem Kranken zur Erlangung der Gesundheit unentbehrlich ist, durch häufiges Öffnen von Tür oder Fenster gelüftet werden. Dies ist um so mehr nötig, als die Luft im Krankenzimmer durch die Ausdünstung des Kranken schneller verdorben wird, als in Wohnräumen gesunder Menschen. Die Lüftung des Zimmers kann auch während der Nacht ohne Schaden für den Kranken vorgenommen werden; während der Nacht ist die Luft in den Städten gewöhnlich sogar reiner und staubfreier als bei Tage. Beim Lüften beachte man stets, daß der Luftzug den Kranken nicht trifft, und daß er gut zugedeckt ist. Dürfen im Zimmer selbst die Fenster nicht geöffnet werden, so lüfte man durch den nebenanliegenden Raum.

Um die Luft rein zu erhalten, ist innerhalb des Krankenzimmers das Trocknen gebrauchter wie ungebrauchter Wäsche, ebenso die Zubereitung und Aufbewahrung von Speisen zu unterlassen. Es sind darin möglichst wenig Menschen, am allerwenigsten aber Tiere zu dulden. Starkriechende Blumen können durch Blattpflanzen ersetzt werden. Rauchen ist streng zu verbieten.

Räucherungen sind, da sie zwecklos sind und dem Kranken gewöhnlich unangenehm werden, nicht zu empfehlen.

Jedem Kranken ist Ruhe Bedürfnis; deshalb sorge man für möglichste Stille in seiner Umgebung, vermeide jeden Lärm, halte Kinder und Besuche, die den Kranken meist aufregen und ermüden, fern und verhüte jede Störung des Schlafes.

Die Reinigung des Krankenzimmers muß täglich so vorgenommen werden, daß es dabei möglichst wenig Staub und Geräusch gibt. Sie geschieht am besten morgens; man nimmt dabei mit einem feuchten Lappen den Staub vom Fußboden auf. Ist eine gründliche Reinigung notwendig geworden, so bringe man den Kranken, wenn es der Arzt erlaubt, in ein anderes Zimmer. Alle unnützen Möbel, namentlich gepolsterte, Vorhänge und Teppiche, die nicht gewaschen werden können, sind zu entfernen, denn sie sind Staubfänger und Träger der Krankheitsstoffe. Die Temperatur des Krankenzimmers muß dem Zustande des Kranken entsprechend 15—18° C betragen.

Licht und Beleuchtung des Krankenzimmers. Licht ist zum Leben und zur Erhaltung der Gesundheit unbedingt nötig; deshalb entziehe man es auch dem Kranken nicht, ausgenommen in besonderen vom Arzte angeordneten Fällen. Das Sonnenlicht wirkt erheiternd auf das Gemüt des Menschen, belebend auf den Körper und reinigend auf die Luft. Man wähle zur Beleuchtung eines Krankenzimmers ein ruhig brennendes Licht, welches nicht riecht und wenig Wärme erzeugt; es muß so gestellt werden, daß es den Kranken nicht blendet. Anzünden und Auslöschen desselben geschehe außerhalb des Zimmers.

Das Krankenbett

soll dem Kranken ein gutes Lager bieten und muß durch häufiges Wechseln der Bettwäsche immer sehr rein gehalten werden. Dieselbe muß stets ganz trocken und vor dem Gebrauch durchwärmt sein. Federunterbetten sind meist zu warm; daher ist eine Matratze vorzuziehen. Das Bettuch muß glatt liegen und darf keine Falten haben, da diese bei langer Krankheit das Aufliegen begünstigen. Es kann deshalb an den vier Ecken mit starken Sicherheitsnadeln festgesteckt werden. Um bei langem Krankenlager dem sehr schmerzhaften Aufliegen vorzubeugen, wasche man den Rücken, das Kreuz und die Fersen des Kranken häufig mit kaltem, mit Essig oder Branntwein vermischtem Wasser und lege ein Hirsespreukissen als Unterlage ins Bett. Die Kissen sollen schräg gelegt werden, sodaß der Körper des Kranken nirgends hohl liegt; Kranke mit Atembeschwerden empfinden Erleichterung, wenn sie hochgelegt werden; nach starkem Blutverlust dagegen oder bei einer Ohnmacht muß der Körper flach liegen. Die Stellung des Bettes ist am bequemsten, wenn es nur mit dem Kopfende an der Wand steht, so daß man von allen Seiten an den Kranken heran kann; die Nähe des Fensters und des Ofens ist gefährlich.

Das Bett soll täglich frisch gemacht, die Bettstücke sollen gelüftet werden; dies geht am besten, wenn der Kranke das Bett verlassen kann. Ist das nicht möglich, so muß er in ein anderes Bett getragen werden.

Die Bekleidung des Kranken soll leicht, rein, trocken und durchwärmt sein; weiße Stoffe sind den farbigen vorzuziehen. Beim Wechsel derselben soll möglichst schonend vorgegangen werden. Ist eine Seite oder ein

Arm krank, so wird der Ärmel der gesunden Seite zuerst ausgezogen; beim Anziehen ist das Verfahren umgekehrt.

Gesicht, Hals und Hände des Kranken müssen täglich mit frischem Wasser gewaschen, die Haare gekämmt und die Zähne geputzt werden.

Die Krankenkost.

Die Bereitung derselben fällt bei jedem Krankheitsfall im Hause der Frau zu; es ist deshalb sehr wichtig und notwendig, daß jedes Mädchen versteht, besondere für Kranke erforderliche Gerichte herzustellen; hängt es doch in vielen Fällen allein von der richtigen Ernährung ab, ob der Kranke der Krankheit Widerstand leisten kann oder ihr unterliegt.

Die Ernährung des Kranken muß dessen körperlichem Zustand angepaßt sein, weshalb man sich genau nach der Anordnung des Arztes zu richten hat. Die Nahrung sei nahrhaft, leicht verdaulich, schwach gewürzt und dabei möglichst schmackhaft, um den Körper bei Kraft zu erhalten und ihm die verlorenen Kräfte wieder zu ersetzen. Die Auswahl und Zubereitung der Krankenspeisen hat mit besonderer Sorgfalt und Gewissenhaftigkeit zu geschehen; vor allem müssen alle dazu verwendeten Nahrungsmittel von bester Beschaffenheit und leichtester Verdaulichkeit sein. Obwohl im allgemeinen Nahrungsmittel aus dem Tierreich nahrhafter und verdaulicher sind, als diejenigen des Pflanzenreiches, ist doch in den meisten Fällen gemischte Kost einer einseitigen Ernährungsweise vorzuziehen. Wichtig ist es, dem Kranken das Essen zur rechten Zeit zu reichen; je weniger er auf einmal ißt, desto öfter muß ihm etwas angeboten werden. Die Speisen sind mit Abwechslung, hübsch angerichtet, in nicht zu großer Menge und womöglich überraschend zu reichen. Man koche nicht vor den Augen und im Zimmer des Kranken und quäle ihn nicht mit der Frage: „Was willst Du essen?“ Speisen und Reste bewahre man nicht im Zimmer auf, da durch den langen Anblick und Geruch derselben die Lust zum Essen verloren geht. Man lasse den Kranken vor dem Essen den Mund mit frischem Wasser ausspülen und richte ihn durch untergelegte Kissen auf, damit der Oberkörper erhöht wird. Den Teller oder die Tasse stelle man mäßig gefüllt auf einem Brett auf die Kniee des Kranken. Dem hilflosen Kranken muß die Nahrung wie einem Kinde zum Munde geführt werden; man lege dem Kranken zum Schutz des Bettes stets ein Tuch vor.

So schwer es auch ist, aus der beschränkten Anzahl der zur Ernährung der meisten Kranken zur Verfügung stehenden Nahrungs- und Genußmittel stets das für den Kranken Geeignete zu wählen, so wird es der liebenden Fürsorge einer treuen Pflegerin doch gelingen, unter Berücksichtigung nachstehend genannter Krankenspeisen und durch fortgesetzte Aufmerksamkeit, die uns selbst noch manches finden lehrt, den Kranken mit Gottes Hilfe dem Leben zu erhalten.

Von den für Kranke am meisten in Betracht kommenden Nahrungs- und Genußmitteln sind folgende die gebräuchlichsten:

Die Milch ist in der Krankenkost unentbehrlich und durch nichts zu ersetzen; bei manchen Krankheiten ist sie sogar als Heilmittel zu betrachten. Sie soll nur abgekocht und als Getränk in kleinen Schlückchen mit etwas Weißbrot dazwischen genossen werden. Sie wird ferner zu Milchspeisen, wie Milchsuppen, Breien und als Sauermilch verwendet.

Das Fleisch. Von diesem kommt hauptsächlich Kalb-, Rindfleisch und Geflügel in Betracht. Es ist gebraten oder gedämpft kräftiger und bekömmlicher als gekocht und kann kalt oder warm gegeben werden. Kalbshirn und -milch (Briesle) sind gedämpft oder gebraten besonders leicht verdaulich. Ein zartes gebratenes Stück Rind- oder Kalbfleisch kann den meisten Kranken ohne Bedenken gegeben werden. Auch zarter Schinken ist, wo solcher zu haben, sehr zuträglich.

Die Fleischbrühe, welche aus Rind- oder Kalbfleisch oder Liebigs Fleischextrakt hergestellt sein kann, ist ein appetitreizendes Genußmittel; sie wird erst durch Zusatz von Ei, Reis, Grieß oder dergl. nahrhaft.

Die Eier für Kranke sollen möglichst frisch sein; sie können weichgekocht, als Rührei oder mit Zucker und Wein zu Schaum geschlagen, gegeben werden; außerdem werden sie zum Abrühren von Suppen und Fleischbrühe benutzt.

Die groben und feinen Mahlerzeugnisse des Getreides und das Brot. Erstere werden zur Herstellung von Suppen, namentlich zu den für Kranke besonders wichtigen Schleimsuppen benützt. Hafergrütze, Reis, Gerste und Grünkern können dazu verwendet werden. Die gewaschenen und in kaltem Wasser aufgequollenen Körner werden mit wenig Wasser und einem Stückchen Butter, Milch oder Fleischbrühe unter Zusatz des erforderlichen Salzes vollständig weichgekocht, dann durch ein Haarsieb getrieben, verdünnt und aufgekocht. Beim Anrichten kann die mit Wasser oder Fleischbrühe gekochte Schleimsuppe mit Eigelb abgerührt, die mit Milch gekochte nach Belieben mit etwas Zucker versüßt werden.

Von den feineren Mahlerzeugnissen werden hauptsächlich die ebenfalls zur Bereitung von Schleimsuppen verwendeten Hafer-, Gersten- und Grünkernmehle gebraucht. Im Wasser mit etwas Butter und Salz dick gekochter Reis, leichte Mehlspeisen, wie Nudeln, feine Spätzle werden als Zugabe zu manchen Fleischspeisen gern gegessen.

Das Brot soll nicht ganz frisch sein; Weißbrot ist besser als Schwarzbrot.

Gemüse sind den Kranken nur in jungem, zartem Zustand und in den feineren Sorten, wie grüne Erbsen, Gelberüben, Spargel, Blumenkohl, Schwarzwurzeln und Spinat zu reichen. Rüben und Krautarten sind zu vermeiden. Kartoffeln werden am besten als Brei ebenso Hülsenfrüchte nur durchgeschlagen gereicht.

Das Obst ist leicht verdaulich und für die meisten Kranken eine Erfrischung; es soll mehr gekocht als roh gegessen werden.

Die Getränke. Reines, frisches, kühles Brunnenwasser ist für Kranke die größte Erquickung. Man reiche dem Kranken davon, so

oft er begehrt, doch nur wenig auf einmal. Ist das Trinkwasser nicht rein, so muß es zuerst abgekocht werden. Erkaltet mischt man es, um es schmackhafter zu machen, mit etwas Zucker, Zitronen- oder sonstigem Fruchtsaft. Eis, welches man dem Kranken reicht, muß aus reinem Brunnen- oder Quellwasser gewonnen sein. Im Winter kann man es einfach gefrieren lassen. Man zerkleinere es mittelst kräftigen Aufdrückens einer Stopfnadel. Milch kann auf Verlangen des Kranken stets gegeben werden. Schwache Aufgüsse von Tee oder Kaffee und Kakao dürfen die meisten Kranken unter Zusatz von Milch zu sich nehmen. Ein Gläschen guten Rot- oder Weißweins, während der Genesung zu den Mahlzeiten genossen, ist in manchen Fällen von guter Wirkung. Ersterer ist dem letzteren vorzuziehen und soll zimmerwarm sein. Fleischbrühe, sowie die Brühe von Kalbsfüßen, Hühnern und Tauben werden als anregende Genußmittel gern gegeben.

Gebräuchlich und von guter Wirkung in Fällen, in denen Limonaden nicht getrunken werden dürfen, sind die schleimigen Abkochungen von Reis und Gerste (Reiswasser: 1 Eßlöffel Reis, $^1/_2$ l Wasser eine halbe Stunde kochen, durchseihen und erkalten lassen), sowie die aus geriebenen Mandeln hergestellte Mandelmilch und das aus gerösteten Brotschnitten bereitete Brotwasser. Beide Getränke werden mit ein wenig Zuckerwasser versüßt. Honigwasser ist bei Erkrankungen der Atmungsorgane ein Hausmittel, welches gute Dienste leistet. Man kocht dazu 1 Eßlöffel Honig in $^1/_2$ l Wasser auf und gibt es abgekühlt dem Kranken.

Gewürze dürfen nur in geringen Mengen, die schärferen, wie Pfeffer, Nelken, Senf etc., häufig gar nicht gebraucht werden. Eine der angenehmsten Würzen für die Krankenkost ist der Zitronensaft.

Die Ernährung in den verschiedenen Krankheitszuständen.

Bei äußerlichen Leiden sonst gesunder Personen ist die Kost dieselbe wie die Gesunder; mit Rücksicht auf den durch die Schmerzen häufig verminderten Appetit wähle man nahrhafte Speisen und sorge für reiche Abwechslung. Bei Hautkrankheiten der Erwachsenen, wie der Kinder, welche von schlechtem Blut herrühren, muß vor allem durch geeignete Nahrung die Verbesserung des Blutes herbeizuführen gesucht werden; man vermeide alles Scharfe, Fette, Saure in der Nahrung, reiche dagegen viel Milch und Milchspeisen.

Bei gestörter Verdauung infolge Erkrankung des Magens oder Darms ist in der Ernährung große Vorsicht geboten. Es dürfen nur leicht verdauliche Speisen in kleineren Mengen, aber in kürzeren Zwischenräumen, gut gekaut, genossen werden, z. B. mageres, weich gekochtes oder gebratenes Fleisch, Schleimsuppen, weiche Eier, Breie, nicht zu frisches Weißbrot, Zwieback.

Fieberkranken sollte, da deren Körper nicht imstande ist, feste Nahrung zu verdauen, dieselbe nur in flüssiger Form gereicht werden. Hier kommen Schleimsuppen, Milch und Eier ausschließlich in Betracht.

Bei Erkrankungen der Atmungsorgane, des Halses, der Brust und Lunge, hat man kalte Getränke und reizende Speisen zu vermeiden.

Bei Bleichsüchtigen und Blutarmen muß durch Bewegung und Aufenthalt im Freien für Anregung des meist geringeren Appetits gesorgt werden. Die Nahrung sei kräftig und reichlich; man vermeide saure Speisen, gebe dagegen viel Milch, grüne Gemüse, Spinat, Äpfel, Erdbeeren, da besonders letztere eisenhaltig sind.

Bei Genesenden, welche während der Krankheit nur mit flüssiger Nahrung erhalten wurden, müssen weiche, leicht verdauliche Speisen den Übergang zur gewöhnlichen Kost bilden. Kalbshirn und -milch, leichte Milch- und Mehlspeisen, zarte Gemüse, Weinsuppe und gekochtes Obst werden von Genesenden gern genommen und gut vertragen.

Wöchnerinnen bekommen in den ersten 3—4 Tagen nur Schleimsuppen, Milch, Fleischbrühe und Eier. Später dürfen Kalbfleisch, Hirn, Kalbsmilch, Tauben, leichte Mehlspeisen, wie Nudeln, feine Spätzle, Makkaroni, auch Reis-, Grieß- und Kartoffelbrei, sowie gedämpfte Äpfel und gekochte, getrocknete Zwetschen gegeben werden.

Die Ausführung der ärztlichen Anordnungen.

Da bei jedem ernster erscheinenden Unwohlsein die Körpertemperatur des Kranken als erster Anhaltspunkt dient, wird, sobald Anzeichen erhöhter Körperwärme, wie schneller Puls, heiße Stirn und Hände, vorhanden sind, die Feststellung derselben, wenn solches noch nicht geschehen, als erstes vom Arzt vorgenommen. Dazu bedient man sich eines Fieber- oder Maximalthermometers, der in $^1/_{10}$ Grade eingeteilt ist, etwa von 35—42° C reicht, und dessen Quecksilbersäule beim Herausnehmen aus der Armhöhle, in die er eingelegt wurde, stehen bleibt. Man läßt ihn 10—15 Minuten ruhig in der Armhöhle des Kranken, fest von der bloßen Haut umschlossen, liegen und liest dann den Stand des Thermometers ab. 37° C ist die Körperwärme des gesunden Menschen; steigt dieselbe auf 38, 39 oder gar 40°, so ist Fieber vorhanden. Den beim jeweiligen Messen sich ergebenden Wärmegrad hat man sich genau zu merken oder noch besser aufzuschreiben, um dem Arzt, welcher nach dem Steigen oder Fallen desselben die Krankheit beurteilt, darüber berichten zu können. Gewöhnlich genügt es, morgens und abends zwischen 5—7 Uhr zu messen.

Die Anordnungen des Arztes bestehen zum Teil in der Anwendung von Heilmitteln, welche sich nach ihrem Gebrauch in innerliche und äußerliche unterscheiden.

Die richtige Anwendung der verordneten Mittel hat von Seiten der Pflegerin mit größter Gewissenhaftigkeit in Bezug auf Menge und Zeit zu geschehen. Innerlich werden angewandt: Arzneien, Tropfen, Pulver, Pillen, Tee u. a. m., äußerlich: Salben, Pflaster, Umschläge, Abwaschungen und Bäder.

Bei Arzneien, welche für den innerlichen und äußerlichen Gebrauch bestimmt sein können, muß man sorgfältig auf die Aufschrift und die Form des Glases achten, damit, namentlich während der Nacht, jede Verwechslung vermieden wird. Erstere (Innerlich!) sind in runden Gläsern mit der Aufschrift auf weißem, letztere (Äußerlich!) in kantigen Gläsern mit der Aufschrift auf rotem Papier. Man soll ohne zu verschütten eingeben, danach den Mund ausspülen lassen und den Löffel in frisches Wasser stellen.

Tropfen, welche sehr stark sind, werden des genaueren Abzählens wegen gewöhnlich in Tropffläschchen verabreicht.

Pulver werden in Wasser oder Oblaten genommen.

Wenn Pillen allein nicht gut geschluckt werden können, steckt man sie in aufgequollene Zwetschen.

Krankentee, welcher aus Blättern oder Blüten besteht, (Kamillen-, Pfefferminz-, Holunder-, Linden- oder Wollblumentee, auf eine Tasse ein Kaffeelöffel voll) wird nur angebrüht und 5 Minuten ziehen gelassen; Tee aus Wurzeln, Rinden oder festen Stoffen, wie Brust-, Eibischwurzel- und isländisch Moos-Tee, muß gekocht werden; man muß ihn mit doppelt so viel Wasser aufstellen als man Tee braucht, und dies auf die Hälfte einkochen lassen. Dazu rechnet man $^1/_2$ bis $^3/_4$ Stunden. Baldriantee läßt man nur mit kaltem Wasser ausziehen und gießt ihn dann ab.

Salben müssen mit der Hand gut in die Haut eingerieben werden; bei scharfen Salben schützt man die Hand durch Handschuhe oder bedient sich eines Lappens.

Pflaster bekommt man in der Apotheke; manche können auch selbst bereitet werden. So z. B. Senfpflaster, welches durch Anrühren von Senfmehl mit lauwarmem Wasser und Aufstreichen dieses Teiges auf Leinwandlappen hergestellt wird. Senfpapier, welches man fertig kauft, muß zuerst in warmes Wasser getaucht und dann schnell aufgelegt werden. Nach 10—15 Minuten, wenn sich die Haut gerötet hat, wird das Pflaster abgenommen und die empfindliche Hautstelle mit etwas Butter oder Vaseline eingerieben. Geriebener, mit etwas Essig angefeuchteter Meerrettig, welcher in einem dünnen Tuch eingeschlagen auf die schmerzhafte Stelle gelegt wird, hat dieselbe Wirkung. Heftpflaster muß vor dem Auflegen erwärmt werden.

Umschläge können kalt, trocken- oder feuchtwarm gemacht werden. Ein kalter Umschlag besteht aus einem mehrfach zusammengefalteten, kalten, nassen Tuch, über das ein größeres wollenes gelegt wird. Kalte Umschläge werden um den Hals und bei Fieber um die Brust oder um den ganzen Körper gemacht, sie bleiben je nach der Körpertemperatur längere oder kürzere Zeit, bei Halsschmerzen und in leichten Fieberfällen auch wohl die ganze Nacht liegen, und wirken um so besser, je größer, dicker und kälter sie sind. Bei kalten Umschlägen um den Körper fängt man mit 30° C an und geht bis 20° C abwärts.

Kalte Aufschläge auf Kopf und Stirn werden mit abwechselnd in kaltes Wasser getauchten, gut ausgewrungenen Handtüchern, besser noch mit einem Eisbeutel von Gummi oder Schweinsblase, welcher

mit fein zerstoßenem Eis nicht zu voll gefüllt sein darf, gemacht. Das Eis muß, so oft es geschmolzen ist, erneuert werden. Sobald Frost eintritt, hat man aufzuhören.

Trockene, warme Umschläge werden mit gut gewärmten Tüchern, Wärmesteinen, heißen Deckeln, Sandsäckchen oder dergl. gemacht.

Feucht-warme Umschläge (Kataplasmen) werden durch einen dicken, warmen Brei, der aus Leinsamen, Weck mit Milch oder dergl. gekocht ist, hergestellt. Man streicht denselben in der entsprechenden Größe dick auf ein dünnes Stück Leinwand, schlägt die Zipfel des Tuches gut über dem Brei zusammen und legt den Umschlag nicht zu heiß auf; man darf ihn aber auf der kranken Stelle nicht erkalten lassen. Es gibt auch künstliche Kataplasmen aus der Apotheke.

Abwaschungen werden erst warm, dann kalt vorgenommen, danach wird der Körper mit trockenen Tüchern tüchtig abgerieben. Bei Fieber wird dem Wasser für die Abreibungen oft etwas Essig zugegeben.

Krankenbäder können heiß 35° C, lau 30—32° oder kalt von 25° abwärts gegeben werden. Das laue Bad ist das gebräuchlichste. Kalte werden nur bei Fieber zur Wärmeentziehung angewendet. Diesen Bädern, welche als Vollbäder oder für einzelne Körperteile verordnet werden, können nach Vorschrift des Arztes verschiedene Zusätze, wie Salz, Kamillen, Senfmehl oder dergl., beigefügt werden; sie wirken heilend und kräftigend auf den Körper. Der Kranke darf während des Badens nicht verlassen und muß sogleich aus dem Bad gebracht werden, wenn er Übelkeit fühlt. Er wird mit warmen Tüchern trocken gerieben und zum Ruhen für einige Zeit in ein erwärmtes Bett gebracht.

Verhalten bei ansteckenden Krankheiten.

Zu den ansteckenden Krankheiten rechnet man: Scharlach, Masern, Diphtheritis, Typhus. Hat man einen derartig Erkrankten zu pflegen, so hüte man sich in jeder Beziehung, da man nicht weiß, wodurch der Ansteckungsstoff, der sich in der Umgebung des Kranken ansammelt, auf Gesunde übertragen wird. Man halte auf größte Reinlichkeit im Zimmer und an sich selbst, wasche sich wiederholt während des Tages die Hände, besonders nach jeder Berührung des Kranken und bade möglichst einmal in der Woche. Den Mund spüle man sich häufig, namentlich vor den Mahlzeiten aus. Die Leibwäsche, sowie Bettzeug und Kleidung des Kranken sind oft zu wechseln; dem Kranken gebe man sein eigenes Eß- und Trinkgeschirr, das im Zimmer bleiben muß. Die Pflegerin genieße stets etwas, ehe sie zu dem Kranken geht, esse oder trinke aber nie im Krankenzimmer. So oft als möglich unternehme sie einen Gang ins Freie. Das Krankenzimmer lüfte man fleißig; die Ausleerungen müssen mit verdünnter Karbolsäure desinfiziert, d. h. die schädlichen Stoffe unschädlich gemacht werden. Die Wäsche muß allein behandelt werden; man weiche sie einige Stunden in starker Schmierseifenlösung ein und koche und wasche sie alsdann in einer 5 % Kresolseifenlösung.

Nach Beendigung der Krankheit muß der Kranke ein warmes Seifenbad nehmen oder wenigstens den ganzen Körper mit warmem Seifenwasser abwaschen. In dem Krankenzimmer werden die Krankheitsstoffe am einfachsten und sichersten durch Aufstellen einer Formalinlampe vernichtet, Schüsseln mit Chlorkalk aufgestellt oder Schwefelschnitten verbrannt, während welcher Zeit das Zimmer abgeschlossen wird. Bettstücke gibt man am besten in öffentliche Desinfektionsanstalten; Möbel, Bettstellen etc. werden durch Abwaschen mit 5 % Kresolseifenlösung von dem Ansteckungsstoff gereinigt.

Bei Befolgung dieser Regeln wird die Ansteckung Gesunder am besten vermieden; sichere Schutzmittel gibt es jedoch nicht. Man vertraue in der Gefahr auf den Schutz Gottes, erfülle getreu seine Pflicht und zeige sich der Gefahr gegenüber furchtlos.

Sollten es beschränkte Räume unmöglich machen, dem von einer ansteckenden Krankheit Befallenen ein Zimmer und ein Bett allein zu geben, so scheue man nicht die Überbringung des Kranken in ein Krankenhaus, in welchem er bei verständiger, liebevoller Pflege ohne Gefahr für die Angehörigen eher Genesung finden wird als zu Hause.

Anleitung zur ersten Hilfe bei Unfällen.

Über die erste Hilfe sollte jedes Mädchen soweit unterrichtet sein, daß sie, wie es Menschenpflicht gebietet, bei jedem Unglücksfall bis zur Ankunft des Arztes mit Rat und Tat wirksam beispringen kann, denn manchmal hängt das Leben eines Menschen von dem augenblicklichen richtigen Helfen und Eingreifen ab.

Man suche in jedem Fall Geistesgegenwart und Besonnenheit zu bewahren, denn nur dann wird es möglich sein, ruhig und mit sicherer Hand des oft schwierigen Amtes zu walten.

Nachstehend angegebene Verhaltungsmaßregeln merke man für vorkommende Fälle:

Bei Ohnmachten, welche plötzlich eintreten, aber auch als Begleiterscheinung bei jeder Krankheit vorkommen können, sorge man zuerst für frische Luft, öffne alle beengenden Kleidungsstücke, lege die betreffende Person, wenn das Gesicht blaß ist, flach auf den Rücken und benetze Stirn und Schläfe mit kaltem Wasser, Essig oder Kölnischem Wasser. Ist das Bewußtsein zurückgekehrt, so gebe man zur Stärkung Hoffmannstropfen auf Zucker, etwas Wein, starken Kaffee oder Tee. Bei tiefer Ohnmacht halte man starke Riechmittel, wie Kölnisches Wasser oder Salmiakgeist unter die Nase; erlangt der Patient nach Verlauf einiger Minuten trotz angewandter Mittel das Bewußtsein nicht wieder, so muß schnell zum Arzt geschickt werden.

Bei Körperverletzungen mit blutenden Wunden ist die Blutstillung und reine Behandlung erste und größte Hauptsache. Man wasche sich vor der Berührung der Wunde die Hände und

vermeide jede Benutzung unsauberer Leinwand, gebrauchter Schwämme, schmutzigen Wassers, des Heftpflasters usw., denn es muß alles fern gehalten werden, was die Wunde verunreinigen könnte. Zum Auswaschen nimmt man am besten ein in reines, abgekochtes Wasser getauchtes Wattebäuschchen oder reine Leinwand; man legt reine Leinwand, Verbandmull oder Watte dick auf, bindet ein Tuch darüber und hält das Glied hoch. Bei kleineren Wunden bringt oft schon Fingerdruck die Blutung zum Stehen; spritzt das Blut stoßweise aus der verletzten Stelle, so ist eine Pulsader verletzt und schleunigst Hilfe des Arztes zum Unterbinden derselben nötig. Bis dahin legt man einen festen Verband an, und wenn dies nicht hilft, schnürt man das Glied oberhalb der Wunde mit einem Tuch fest zusammen. Dies darf aber nicht länger als höchstens 2 Stunden dauern. Sehr gesteigert wird die Wirkung eines Verbandes durch Hochhalten des betreffenden Gliedes.

Bei Nasenbluten lasse man die Arme über dem Kopf hoch halten und etwas mit Essig vermischtes Wasser in die Nase einziehen. Bei anhaltendem Nasenbluten mache man kalte Umschläge im Genick und stecke zwei angefeuchtete Wattebällchen so in die Nasenlöcher, daß sie sich leicht wieder daraus entfernen lassen.

Bei Körperverletzungen ohne Wunden, wie Verrenkungen, Verstauchungen, Quetschungen und Knochenbrüchen, sorge man für ein ruhiges Lager und wende bis zur Ankunft des Arztes Umschläge mit häufig gewechseltem kaltem Wasser oder Eis an, um Anschwellungen zu verhüten. Beengende Kleidungsstücke, welche später schwer zu entfernen wären, müssen sofort ausgezogen oder, wenn dies dem Kranken große Schmerzen verursacht, abgeschnitten werden. Bei jeder durch Druck oder Stoß entstandenen Beule suche man durch Drücken das angesammelte Blut zu zerteilen.

Bei Brandwunden vermeide man die Anwendung von Wasser, da dies die Bildung der Blasen begünstigt. Ein gutes Mittel zur Linderung der Schmerzen ist das Bestreichen der verbrannten Stelle mit einer Mischung von Leinöl und Kalkwasser zu gleichen Teilen, oder doppeltkohlensaures Natron dick aufgestreut. Diese billigen Mittel sollten in jeder Haushaltung vorrätig sein; als Ersatz streiche man Öl oder Eiweiß auf und hülle das Glied locker in Watte ein. Große, gespannte Blasen steche man mit einer Nadel von der Seite auf. Als vorzüglich hat sich auch die Bardelebensche Brandbinde bewährt, welche in den meisten Apotheken zu haben ist.

Bei Krämpfen und epileptischen Anfällen hindere man die Bewegungen nicht, man suche nur den Kranken vor Verletzungen zu schützen, indem man ihm etwas Weiches unter den Kopf legt. Im übrigen kann man nichts tun und warte ab, bis der krankhafte Zustand vorüber ist.

Bei Bluthusten oder -brechen bringe man den Kranken in eine halb sitzende Lage, öffne enge Kleidungsstücke, beruhige durch Zureden und verbiete jede Bewegung und jedes Sprechen.

Bei Vergiftung durch verdorbene Nahrungsmittel, wie zu altem Käse, verdorbene Wurst oder Fische, wende man, sobald sich die

ersten Erscheinungen zeigen, Brechmittel, wie dünnes Seifen- oder Salzwasser, heiße Milch und dergl. an, um das Gift aus dem Magen zu entfernen. In Ermanglung derselben versuche man durch den tief in den Mund gesteckten Finger das Erbrechen zu bewirken.

Bei giftigen Insektenstichen sauge man die Stelle möglichst aus, kühle mit frischem Wasser, reibe mit verdünntem Salmiakgeist ein oder drücke eine Stunde lang abwechselnd in kaltem Wasser gekühlte Kupfermünzen fest auf. Durch dieses einfache Mittel wird Anschwellung in fast allen Fällen verhütet.

Verschluckte Fischgräten bewirken furchtbare Husten- und Erstickungsanfälle, wenn sie sich nicht gleich entfernen lassen. Ist nicht gleich ärztliche Hilfe zu haben, so veranlaßt man den Leidenden, die Arme in die Höhe zu strecken, die Brust gegen eine Wand zu drücken, und klopft ihm tüchtig mit der Faust in den Rücken.

Hausmittel.

Der Herr läßt die Arznei aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht. Sirach 38, 4.

In jedem Haushalt sollten sich für vorkommende Fälle einige Mittel zur sofortigen Hilfe vorrätig finden, welche zwar ohne den Arzt angewendet werden, aber durchaus nicht dessen Rat in schwereren Fällen entbehrlich machen können. Besonders auf dem Lande, wo Arzt und Apotheke oft fern sind, ist ein kleiner Vorrat verschiedener Heilmittel unerläßlich.

Pfefferminz-, Kamillen- und Baldriantee wirken krampfstillend bei Leib- und Magenschmerzen; letzterer, wie Baldriantropfen, auch beruhigend. Kamillentee, mit dem Saft einer Zitrone vermischt, mehrmals am Tage möglichst warm zum Gurgeln verwendet, löst den Schleim und bringt Erleichterung bei Schnupfen und Husten.

Fencheltee wendet man mit Erfolg bei Leibschmerzen kleiner Kinder an.

Wollblumen-, Lindenblüten- und Fliedertee wirken schweißtreibend; Stiefmütterchen-, St. Germaintee blutreinigend; Brusttee lösend und mildernd bei Verschleimung und Husten, auch heiße Milch, mit Kandiszucker getrunken, leistet in diesem Falle gute Dienste.

Alaun, 1 Eßlöffel voll in 1 l Wasser aufgelöst, wird bei Halsschmerzen zum Gurgeln gebraucht.

Senfmehl oder Senfpapier braucht man bei stechendem Schmerz im Rücken, auf der Brust oder in der Seite.

Hoffmannstropfen dienen als Stärkungs- und Reizmittel.

Mandelöl, 1—2 Tropfen auf ein Flöckchen Watte gegeben und ins Ohr gesteckt, lindert Ohrenweh;

Chloroformöl mit Schwefeläther, 1—2 Tropfen auf Watte in das Ohr der schmerzhaften Seite gesteckt, Zahnschmerzen;

Leinöl mit Kalkwasser die Schmerzen bei Brandwunden.

Salmiakgeist ist gut gegen Insektenstiche.

Opodeldok wird zum Einreiben schmerzender Körperstellen gebraucht.

Glyzerin heilt aufgesprungene Haut.

Getrocknete Heidelbeeren gibt man bei Durchfall.

Rhabarber dient als Abführmittel.

Heftpflaster und englisches Pflaster dienen zum Schutz kleiner Wunden gegen Schmutz; endlich halte man frische Verbandwatte, einige Binden, reine, weiche Leinwand und ein Fläschchen 2—3%iges Karbol- oder ½—1%iges Lysolwasser in Vorrat.

Die Kinderpflege.

In keinem Lebensabschnitt hängt das Gedeihen und Wohlbefinden eines Menschen so sehr von seiner Körperpflege ab, als in den ersten Lebensjahren. Wie fröhliches Wachstum der Kleinen die Sorgfalt ihrer Pflege reichlich lohnt, so trägt hauptsächlich falsche Ernährung und Mangel an Reinlichkeit die Schuld an der so großen Sterblichkeit der Kinder in den ersten Lebensjahren. Deshalb lasse es sich jede Mutter und Pflegerin eines Kindes angelegen sein, sich größter Gewissenhaftigkeit inbezug auf diese Punkte zu befleißigen, um mit Gottes Hilfe die Freude einer gesunden Entwicklung desselben an Leib und Seele zu erleben.

Nachfolgende Ratschläge haben sich ergeben aus den Forderungen und Forschungen der heutigen ärztlichen Wissenschaft und sollen zeigen, daß es nicht schwer ist, ein Kind gesund zu erhalten, wenn wir uns nur darüber klar werden, was seiner Gesundheit förderlich und was ihr schädlich ist.

Inbezug auf das Zimmer, welches zum Aufenthalt des Kindes dient, gilt ganz besonders, was darüber in den früheren Kapiteln: Wohnung, Gesundheits- und Krankenpflege, gesagt ist. Nur unter der reichlichen Einwirkung der Sonne und frischen Luft kann sich der kleine Erdenbürger gesund und kräftig entwickeln. Die dunsterfüllte Küche ist kein geeigneter, unter Umständen sogar ein gefährlicher Aufenthalt für das Kind. Die Temperatur des Zimmers sollte im ersten halben Jahr eine möglichst gleichmäßige und nicht unter 18—20° C sein.

Dennoch halte man stets einen Fensterflügel im Zimmer etwas offen. Haben sich Haut und Lunge an die Außenluft gewöhnt, braucht man nicht mehr so ängstlich zu sein.

Das neugeborene Kind hat ungestörte Ruhe nötig, da sein Schlafbedürfnis groß ist, und es erfahrungsgemäß desto gesunder wird, je mehr es in der ersten Lebenszeit schläft. Erst nach 2—3 Monaten sieht man es öfters mit geöffneten Augen im Bettchen liegen. Es ist aber auch dringend nötig, das Kind schon in den ersten Wochen an das Durchschlafen der Nacht zu gewöhnen, um sich selbst viel Mühe und Unruhe zu ersparen und dem Magen des Kindes die zur Verdauung nötige Zeit zu geben.

Die Reinlichkeit ist ebenso wichtig wie die Darreichung geeigneter Nahrung, da nur durch fleißiges Baden und Waschen die Haut fähig wird, die verbrauchten Stoffe auszuscheiden. Darum ist in den ersten Monaten täglich, später 1—2mal wöchentlich ein lauwarmes Bad nötig. Bloßes Waschen kann das Baden nicht ersetzen. Anfangs nehme man 35° C Badewasserwärme und gehe bis zum Schluß des ersten Lebensjahres nicht unter 30° C, später allmählich auf 26° C herunter. Man verlasse sich aber dabei nicht auf sein Gefühl, da der zum Probieren in das Badewasser gehaltene Ellbogen kein zuverlässiger Wärmemesser ist; man gebrauche vielmehr stets einen Badethermometer, der mit ganz geringen Mitteln zu beschaffen ist und durch die Feststellung des bestimmten Wärmegrades das Kind vor Schaden bewahrt. Die beste Zeit zum Baden ist die Stunde nach der ersten Morgensättigung zwischen 7—8 Uhr, welche mit Pünktlichkeit einzuhalten ist. Vor dem Baden legt man sich die frische, etwas erwärmte Leibwäsche des Kindes zurecht und stellt lauwarmes Wasser für die Reinigung des Kopfes bereit. Das Kind muß im Bad so gehalten werden, daß das Köpfchen nicht ins Wasser zu liegen und etwa beschmutztes Badewasser nicht in die Augen des Kindes kommt. Zur Reinigung hält man sich am besten zwei Schwämme, den einen zum Abwaschen des Körpers, den anderen für den Kopf, denn auch dieser muß täglich gründlich mit milder, geruchloser Seife abgewaschen werden, um Schuppenbildung zu verhüten. Den Ohren und Augen muß besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, letztere müssen mittelst eines weichen Leinenläppchens durch sanften Druck von außen nach innen von Schleim gereinigt werden. Sollte sich in den ersten Lebenstagen viel Eiter im Auge zeigen, so hat man es wahrscheinlich mit der Augenentzündung der Neugeborenen zu tun, die sofort ärztlich behandelt werden muß, da sie im Entstehen stets geheilt, sonst aber leicht zur Erblindung führen kann. Nach dem Baden kann ein rasches kaltes Abwaschen folgen, um das Kind vor Erkältung zu schützen. Es wird dann in ein leicht erwärmtes Tuch eingeschlagen, abgetrocknet und sanft gerieben, wodurch die Hauttätigkeit angeregt und der Körper erwärmt wird. Nun soll es ruhen und auch nicht im Wagen in die frische Luft gebracht werden. Abends vor dem Zubettlegen wasche man den ganzen Körper des Kindes mit 25° C Wasser ab, was den Schlaf aufs beste beeinflußt.

Ein Säugling näßt nach jedem Trinken; die Windeln müssen deshalb oft gewechselt werden. 6—8 Stück muß man für den Tag rechnen. Das Kind ist nach jeder Verunreinigung zu waschen und ihm eine trockene Unterlage zu geben, um Wundwerden zu vermeiden. Sollte dieses bei aller Vorsicht doch eingetreten sein, so muß mit Reismehl gepudert werden. Die Windeln sind beim Waschen zu brühen oder zu kochen, nicht zu bläuen und gut zu schwenken.

Die Kleidung des Kindes soll Atmung, Blutkreislauf und Bewegung nicht hindern; sie sei warm und so eingerichtet, daß sie leicht an- und ausgezogen werden kann und beschmutzte Stücke rasch durch reine zu ersetzen sind. Die Wäsche sei stets gut getrocknet und im Winter mäßig erwärmt. Die Kleidung des Kleinen besteht aus einem

durch Bänder auf dem Rücken geschlossenen Leinenhemdchen und einem wollenen Jäckchen; der Unterkörper wird zuerst in eine leinene, dann in eine wollene Windel eingeschlagen. Nach dem 10. Tag sollten keine Wickelbänder mehr angelegt werden, weil sie die Atmung und die Freiheit der Bewegungen beeinträchtigen. Trag-(Steck-)kissen sind auch überflüssig. Strümpfe sind den Kleinen im Bettchen nie, im Freien möglichst wenig anzuziehen, weil der bloß gehaltene Fuß wärmer bleibt als der bekleidete. Vor den ersten 6 Monaten ziehe man dem Kind keine Schuhe an und dann nur solche ohne Absätze.

Das Bettchen des Kindes ist am besten in einem Korbwagen, der sich zur Reinigung und Lüftung leicht fortbewegen läßt und auch zum Liegen im Freien benutzt werden kann. Als Unterlage gebe man einen Spreu- oder Strohsack ins Bettchen, der wenigstens vierteljährlich einmal erneut werden muß. Über diesen breite man eine Gummidecke, um die Matratze vor Nässe zu schützen, und lege eine Wattdecke oder ein warmes wollenes Tuch darüber. Das Kopfkissen enthält am besten Roßhaarfüllung, da die ungesunde Wärme der Federkissen leicht Blutandrang nach dem Kopf hervorruft. Zum Zudecken wird im Sommer eine wollene, im Winter eine leichte Federdecke benützt. Bedenklich sind weiße Wagendecken, die, wenn die Sonne darauf scheint, das Kind blenden. Ein Kind ist stets bis auf Hemdchen und Jäckchen entkleidet ins Bettchen zu bringen; es soll abwechselnd auf die rechte und linke Seite und mit dem Kopfe nicht zu hoch gelegt werden. Bei Neugeborenen und auch im Winter ist das Bettchen zu erwärmen. Das Kinderbett darf weder der Zugluft, noch der Ofenhitze ausgesetzt sein. Das wach liegende Kind ist vor zu grellem Licht zu schützen; dagegen sollen die Bettstücke täglich der Sonne ausgesetzt werden, die am besten alle Krankheitserreger vernichtet. Niemals darf das Kind bei jemandem im Bett schlafen. Das Einwiegen oder Fahren ist nicht gut, da durch das Hin- und Herschütteln eine Betäubung eintritt. Ein gesundes Kind bedarf solcher Schlafmittel nicht. Das Schreien zeigt jedesmal ein Unbehagen an. Entweder ist das Kind hungrig, liegt naß, fühlt sich nicht wohl in Kleidung oder Bettchen, oder Verdauungsstörungen müssen die Ursache der Unruhe sein. Nützen beruhigende Worte, Singen und Streichen nicht, um das Kind zu beschwichtigen, und findet man bei sorgfältiger Forschung keinen Grund, warum es nicht einschlafen will, so läßt man es ruhig schreien, um es nicht zu verwöhnen. Ein gesundes Kind bekommt durch Schreien keinen Bruch; im Gegenteil werden Lungen- und Bauchmuskeln in Bewegung gebracht, wodurch ein beschleunigter Blutumlauf entsteht. Nimmt man das Kind bei jedem Schreien auf, so ist es schließlich nur noch auf den Armen ruhig, wodurch man sich selbst viel Mühe macht, ohne dem Kinde zu nützen. Besonders verwerflich sind die sogenannten „Lutscher", durch die Magen-, Darm- und Mundkrankheiten entstehen können. Bei Leibweh tut Fencheltee gute Dienste, oder man legt erwärmte Tücher auf.

Da Aufenthalt in frischer Luft den Kleinen sehr zuträglich ist, fahre oder trage man das Kind im Sommer 2—3 Wochen

nach der Geburt, im Winter nicht vor der 6.—8. Woche, an sonnigen windstillen Tagen in der Mittagszeit ins Freie; erst kürzere, dann längere Zeit, im Sommer lasse man es womöglich den ganzen Tag draußen. Es muß dazu besonders warm gekleidet, vor den direkten Sonnenstrahlen und vor Zugluft, im Sommer auch vor Fliegen geschützt werden. An rauhen Tagen bei einer Temperatur unter 5° C Wärme behalte man kleine Kinder besser im Hause, um sie vor Erkältung zu bewahren. Wenn die Kinder erst 1—2 Jahre alt und abgehärtet sind, ist übertriebene Vorsicht in dieser Beziehung verwerflich, da sie andernfalls leicht durch jedes rauhe Lüftchen einer Erkältung ausgesetzt sind. Man schützt sie am besten gegen die Veränderungen der Witterung, wenn man sie daran gewöhnt.

Die beste Nahrung für die Kinder in der ersten Zeit ihres Lebens ist die Muttermilch, die nach Möglichkeit wenigstens einige Wochen oder Monate gereicht werden sollte; kann diese dem Kinde aus einem triftigen Grunde (Schwäche, Krankheit oder Tod der Mutter) nicht zukommen, dann kann nur gute Tiermilch den Ersatz bilden. Gewöhnlich wird Kuhmilch verwendet. An manchen Orten, besonders in Städten, sind Molkereien entstanden, die es sich zur Aufgabe machen, gute, reine Milch zu liefern, indem sie Fütterung, Pflege und Melken der Kühe unter tierärztliche Aufsicht stellen. Die unmittelbar nach dem Melken abgekochte, kühlgestellte Milch wird den Kunden dann in luftdicht verschlossenen Flaschen geliefert. Wer solche Milch nicht haben kann, muß sich die für das Kind geeignete selbst zu verschaffen suchen. Sie muß von gesunden und trocken gefütterten Kühen stammen. Bei Rübenfütterung nimmt die Milch leicht einen strengen Geschmack an und verursacht kleinen Kindern Leibschmerzen und Durchfall. Kindermilch muß mit größter Sorgfalt behandelt werden; sie ist möglichst zweimal am Tage frisch zu beziehen und durch sofortiges Abkochen keimfrei zu machen. Alle Milch enthält Pilzkeime und nimmt besonders im Hochsommer solche in großer Menge aus der Luft auf. Diese vermehren sich sehr rasch und sind dem Magen des Kindes äußerst verderblich. Durch längeres Kochen werden die Keime in der Milch zerstört, kommen aber durch Zutritt der Luft zur Milch wieder hinein. Um sie deshalb keimfrei zu erhalten, muß die Milch möglichst unter Abschluß der Luft aufbewahrt, oder wo dies nicht vollkommen möglich, vor jedem Gebrauch nochmal zum Kochen gebracht werden. Da nun Apparate, wie der Soxlethapparat, welche die Milch keimfrei machen und so erhalten, zur Anschaffung meist zu teuer sind, ist für Verhältnisse, in denen solche Milch nicht gekauft oder ein Apparat nicht geliehen werden kann, im nachstehenden angegeben, auf welche Weise man sich den bestmöglichen Ersatz verschaffen kann.

Zum Abkochen nehme man stets einen besonderen, sorgfältig gereinigten irdenen Topf (Milchkocher), in welchem die Milch $^1/_4$ Stunde lang, ohne daß sie gerührt werden muß, gekocht wird. Vor jedem Gebrauch muß die Milch noch einmal erhitzt und wieder abgekühlt dem Kinde gegeben werden. Da nun reine Kuhmilch zu fett und schwer verdaulich ist, muß sie durch Zusätze von Wasser und Milchzucker (20 g

auf 1 l Flüssigkeit), Hafer, Gerstenschleim oder Fencheltee verdünnt und für das Kind verdaulicher gemacht werden. Die zum jedesmaligen Trinken nötige Menge wird in der gut gereinigten Trinkflasche bis auf etwa 37° C (Körperwärme) erwärmt. An das Auge gehalten, darf die Flasche weder brennen noch kühlen.

Dünner Hafer- oder Gerstenschleim als Zusatz zur Kindermilch wird mit Wasser ohne Salz gekocht. Nimmt man Gerstenkörner oder Hafergrütze, so rechnet man 2, von Hafer- oder Gerstenmehl 1 Kaffeelöffel voll auf $^1/_2$ l Wasser. Der Schleim von ganzen Körnern wird $^1/_2$ Stunde lang bis auf $^1/_4$ l eingekocht, geseiht und mit $^1/_4$ l gekochtem Wasser aufgefüllt. Hafer- und Gerstenmehl braucht dagegen nur $^1/_4$ Stunde zu kochen. Ein sehr guter, aber auch etwas teuerer Zusatz ist dünne Brühe aus Kalbsknochen; diese Mischung ist namentlich für schwächlich gebaute Kinder zur Festigung der Knochen sehr zu empfehlen. Als Zusatz zur Kindermilch werden häufig auch die sogenannten Kindermehle verwendet; sie leisten in manchen Fällen, namentlich bei Krankheiten, oft gute Dienste, sind aber im allgemeinen weniger empfehlenswert als die erstgenannten Zusätze.

Der Milchbedarf während der ersten Monate beträgt täglich 1 bis $1^1/_2$ l. Man nehme einfache Milchfläschchen, welche sich leicht reinigen lassen, mit einem aufgesetzten Gummipfropfen, in den mit einer glühenden Nadel 1—3 Löcher gestochen sind. Stülpt man die Flasche um, so darf die Milch nur tropfen; fließt sie, dann sind die Löcher zu groß, und das Kind verdirbt sich den Magen, da es auf einmal zu viel bekommt. Das Kind muß seine Mahlzeit in 10—15 Minuten einnehmen. Ein nicht getrunkener Rest darf nicht mehr gereicht werden. Um das rechte Maß und Verhältnis bei der Mischung zu erzielen, ist es gut, solche Fläschchen, die mit einer Einteilung durch Striche versehen sind, zu wählen. Das Kind erhalte im 1. und 2. Monat $^1/_3$ Milch und $^2/_3$ Zugabe, im 3. und 4. Monat $^1/_2$ Milch und $^1/_2$ Zugabe, im 5. und 6. Monat $^2/_3$ Milch und $^1/_3$ Zugabe und vom 7. Monat ab die unverdünnte Milch. So vermehrt man allmählich die Milchmenge und verringert den Zusatz. Man gebe dem Kinde während des Tages anfänglich alle drei, später alle zwei Stunden, während der Nacht aber garnicht oder nur einmal zu trinken. So sind 7—8 Mahlzeiten in 24 Stunden zu reichen. Milchfläschchen und Gummipfropfen müssen sofort nach dem Gebrauch in warmem Wasser gereinigt und ausgespült werden und bleiben bis zum nächsten Gebrauch in reinem, kaltem Wasser liegen. Es ist gut, mit zwei Gummipfropfen zu wechseln; von Zeit zu Zeit müssen diese mit grobem Salz tüchtig von innen und außen abgerieben werden. Vor jedem Trinken wischt man dem Kinde den Mund mit einem um den Finger gewickelten, in frischem Wasser angefeuchteten Leinenläppchen aus.

In den ersten 6 Monaten darf dem Kinde kein anderes Nahrungsmittel als verdünnte Milch gereicht werden; nach dieser Zeit kann man täglich neben der Milch 1—2mal Brei oder Suppe geben, welche aus Zwiebackmehl oder aus mit Wasser dickgekochtem und mit Milch verdünntem

Grieß oder Mondamin hergestellt wird. Auch dünne Fleischbrühsuppen gibt man.

Von dieser Suppe oder diesem Brei bereite man immer nur soviel, als das Kind auf einmal ißt; wird mehr in Vorrat gehalten, so tritt leicht Säuerung ein. Mit Mehl bereitete Suppe oder Brei ist für kleinere Kinder nicht anzuraten, da sie derartige Speisen nicht verdauen können. Vom 9. Monat ab kann man den Kindern einen Zwieback oder sonstiges leichtes Gebäck in die Hand geben, das auch ohne Kauen im Munde erweicht wird und das Hervorbrechen der Zähne erleichtert.

Sobald das Kind Zähnchen hat, kann man mit der Darreichung von fein zerschnittenem, weichem Fleisch, leicht verdaulichem Gemüse, gekochtem Obst, leichten Mehlspeisen, Brot, auch Eiern beginnen. Mit 2 Jahren gewöhne man kräftige Kinder an die Kost und Mahlzeiten der Erwachsenen, vermeide aber, ihnen Kartoffeln und schwer verdauliche, scharfe, saure, fette Speisen zu geben. Überwiegende Kartoffelnahrung, wofür die meisten Kinder eine Vorliebe haben, führt eine schlechte Knochenbildung herbei. Kommen zu solch verkehrter Ernährung noch die Einflüsse dumpfer, feuchter Wohnungen ohne genügend Luft und Licht, so entstehen schlimme Krankheiten. In der Zwischenzeit, ebenso kurz vor dem Baden und Schlafengehen, sollen sie nicht zu essen bekommen. Das Frühstück und Abendessen bilde aber nach wie vor eine reichliche Menge Milch mit Weiß- oder Schwarzbrot. Milch und Wasser sind die einzig zuträglichen Getränke für Kinder: man gewöhne sie daher nicht so früh an Kaffee, Tee oder gar an Wein und Bier. Die beiden letzteren Getränke sind sogar in geringster Menge höchst schädlich. Das Nervensystem wird aus der Befolgung dieses Rates für das spätere Leben den größten Nutzen ziehen.

Speisen und Getränke sollen nicht zu heiß und hastig genossen und erstere gut zerkaut werden.

Verdauungsstörungen sind fast immer die Folgen einer fehlerhaften Ernährung. Wird die zur Verdauung nötige Zeit nicht eingehalten, so werden die Verdauungsorgane geschwächt und Störungen vorkommen; doch können auch Erkältungen oder eine falsche Zusammensetzung der künstlichen Nahrung die Schuld tragen. Das gesunde Kind hat täglich 2—3 Stuhlentleerungen; sind dieselben seltener, hart und von dunkler Farbe, so ist Verstopfung vorhanden; bei mehr als 4 Stuhlgängen Durchfall. In ersterem Fall hilft oft schon ein stärkerer Zusatz von Milchzucker zur Flaschennahrung, in letzterem Fall dünn gekochter Haferschleim ohne Milchzusatz oder Kindermehl. In allen ernsteren Fällen, besonders bei dem im Sommer so häufig auftretenden Brechdurchfall, hole man ungesäumt den Arzt, da diese Krankheit die Kinder oft in kürzester Zeit hinwegrafft.

Gesunde, richtig ernährte und gepflegte Kinder machen das Zahnen leicht durch, während sich sonst, als Folge einer mangelhaften Pflege, die englische Krankheit einstellt, welche die Knochengebilde im Körper, also auch die Zähne, nur langsam und schwierig zur Entwicklung gelangen läßt. Natürliche Zeichen einer beginnenden Zahnperiode sind: speicheln, den Finger oder andere Gegenstände in den Mund

stecken und reiben, Unruhe, plötzliches Aufschreien etc. Gewöhnlich bekommt der Säugling mit 7 Monaten den ersten Zahn. Die ersten Zähne werden Milch- oder Wechselzähne genannt, weil sie später den Dauerzähnen Platz machen. Sie erscheinen meist paarweise, in 5 Gruppen von je 4 Zähnen im Verlauf der zwei ersten Lebensjahre.

Krämpfe im Kindesalter werden in der Regel nur durch Diätfehler hervorgerufen. Es sind Zuckungen der Augen, des Gesichts, der Hände, oft des ganzen Körpers. Dabei sind die Kinder ohne Bewußtsein. Wenn einmal Krämpfe da waren, kehren sie leicht wieder; oft tritt in solchen Fällen später Epilepsie auf.

Um die Entwicklung des Säuglings sicher beurteilen zu können, ist es nötig, ihn jede Woche genau zu wiegen, was am besten morgens nach dem Bad ohne Kleider geschieht. Das Gewicht eines neugeborenen Kindes beträgt durchschnittlich 3200 g. Die monatliche Zunahme soll 500—600 g betragen. Zeigen die Wiegeergebnisse keine genügende Steigerung, so ist das ein sicheres Zeichen, daß bei dem Kinde irgend etwas nicht in Ordnung ist.

Das Impfen hat innerhalb der ersten beiden Lebensjahre zu geschehen, um den Körper gegen die Pockenkrankheit unempfindlich zu machen. Der Impfschutz dauert ungefähr 10 Jahre, weshalb das Gesetz verlangt, daß das Kind zwischen dem 11.—12. Jahre wieder geimpft wird. Die Verhaltungsvorschriften für die Eltern des geimpften Kindes werden öffentlich bekannt gegeben.

Nach Verlauf der ersten 3 Monate kann man willkürliche Bewegungen des Kindes beobachten. Es horcht, greift mit den Händchen, folgt mit den Blicken und beginnt den Oberkörper zu heben. Nun kann man anfangen, das Kind behutsam empor zu heben, wobei natürlich Kopf und Rücken unterstützt werden müssen. Aufsetzen darf man es aber erst, wenn es beginnt, dies selbst zu tun, was ungefähr mit 6 Monaten der Fall sein wird; denn dies ist ein Zeichen für die Erstarkung der Wirbelsäule, welche nun kräftig genug ist, den Körper aufrecht zu halten. Zu frühes Aufsetzen hat Krümmungen des Rückgrats zur Folge. Nun wird das Kind auch bald zu kriechen und rutschen beginnen, was den Übergang zum Stehen und Gehen bildet. Bei kräftigen Kindern kann man oft schon im 10. und 11. Monat beobachten, daß sie sich an Stühlen und Wänden aufrichten; dann ist die größte Vorsicht nötig, damit sie sich durch einen Fall nicht schaden. Bald darauf wagt das Kind sich loszulassen und allein zu stehen, und nicht lange wird es dauern, so stellt es ein Beinchen vor das andere und beginnt zu gehen, was ungefähr mit Vollendung des ersten Jahres der Fall sein wird. Alle Mittel, das Kind zum früheren Gehen zu bewegen, sind nur schädlich, weil es erst richtig gehen lernen kann, wenn es die Kraft dazu in sich fühlt. Zu beachten ist, daß man Kinder nie auf den Mund küssen darf. Sie an einem Arm in die Höhe zu ziehen, ist auch gefährlich, weil man dadurch leicht den Vorderarmknochen ausrenken kann.

Im 5. Monat erwacht im Kinde die Lust zu spielen, und nun wird man anfangen, ihm Spielsachen zu reichen. Man gebe ihm aber

nie zu kleines und scharfkantiges Spielzeug, damit es sich nicht schadet. Schädlich ist es, die Spielsachen zu nah vor den Augen des Kindes, z. B. am Verdeck des Wagens, aufzuhängen, da Schielen und Kurzsichtigkeit die Folgen davon sind. Bei farbigen Gegenständen achte man auf giftfreien Anstrich.

In diesem Alter versteht das Kind schon ein ernstes Wort von einer Liebkosung zu unterscheiden; nun kann man mit der geistigen Erziehung beginnen. Ein freundlicher Umgang wirkt wohltuend auf das Kind; eine notwendige Strafe sei ernst und kurz. Ein Kind frühzeitig „Abbitte leisten" lehren, ist nützlich für sein späteres Leben. Bereits am Schluß des ersten Lebensjahres muß das Kind an unbedingten Gehorsam gewöhnt sein, der die Grundlage aller weiteren Erziehung bildet. Ein von früh auf gut gewöhntes Kind wird auch in einer Krankheit leichter zu behandeln sein und eher genesen, weil die Verordnungen des Arztes pünktlich ausgeführt werden können.

Die geistige Erziehung der Kinder muß mit der körperlichen Pflege Hand in Hand gehen; denn eine gute Erziehung ist die beste Gabe, die Eltern ihren Kindern fürs Leben mitgeben können. Sie ist mehr wert als Geld und Gut. Man gebe den Kindern kein böses Beispiel, lenke ihre Tätigkeit in gute Bahnen und halte schlechte Einflüsse von ihnen fern. Auch die Dankbarkeit muß den Kindern anerzogen werden. Man halte sie zum pünktlichen Gehorsam, zur Selbsthilfe und Arbeitsamkeit an und lehre sie Freude finden an Gottes schöner Natur. Schon manche Mutter, die ihr Kindchen stets mit Lächeln begrüßte und mit Liebe pflegte, hat ihrem Liebling damit Frohsinn, die glücklichste Tugend fürs häusliche Leben, mit in die Wiege gelegt, und gewiß wird das Kind, dem die daraus entspringende Heiterkeit zu eigen ist, der Sonnenschein des Hauses werden.

Der Erfolg der Erziehung liegt in Gottes Hand; doch wird die Freude der Eltern an den Kindern selten ausbleiben, wenn sich diese ihres verantwortungsreichen Erzieheramtes bewußt waren und ihre Pflichten treu erfüllten.

„Zu stehn in frommer Eltern Pflege,
Welch schöner Segen für ein Kind!
Ihm sind gebahnt die rechten Wege,
Die vielen schwer zu finden sind."

Die Anpflanzung des Hausgartens.

„Emsig pflanzen, gießen, jäten
Mußt du in den Gartenbeeten.
Ist auch kein Geheimnis drin,
Wirkt's doch Wunder, bringt Gewinn."

Ein Hausgarten ist überall, besonders aber in den Städten, wo man ein Ruheplätzchen im Freien nahe dem Hause selten hat, und

wo man wegen Salat oder Suppengrün oft weit gehen muß, eine große Annehmlichkeit. Er ist aber nicht nur deshalb so wichtig, weil er bei den geringen Kosten einen beträchtlichen Teil der Nahrung für den täglichen Bedarf liefert, sondern weil die Gartenarbeit und das Wachstum und Gedeihen auch viel Freude und Erholung gewährten und reicher Ertrag die kleinen Mühen lohnt. Wo ein Hausgarten nicht zu haben ist, da findet sich häufig in der Nähe der Wohnung ein Stückchen Land mit Wasser in nicht allzugroßer Entfernung, welches zu billigem Preis gepachtet und durch richtige Bearbeitung nutzbringend gemacht werden kann.

Der Garten gewährt der Frau und den Kindern, sowie schwächlichen und kränklichen Personen eine ihren Kräften angemessene, ihre Gesundheit stärkende Arbeit, bewahrt vor Müßiggang und manchem daraus entspringenden Laster und bietet der ganzen Familie eine für die Gesundheit notwendige Abwechslung in der Ernährung. Auch treffliche Charaktereigenschaften, als Geduld, Treue im Kleinen, Beharrlichkeit, Umsicht und Sauberkeit werden durch den Gartenbau anerzogen, Untugenden, wie auffahrendes Wesen, Sorglosigkeit, Unstetigkeit, Unsauberkeit bestraft und dadurch geschwächt. Durch die gemeinsame Arbeit, das gemeinsame Tragen von Sorgen und Freuden bewirkt die Arbeit im Hausgarten auch ein festeres Zusammenhalten der Familienglieder. Möchten die nachstehenden praktischen Ratschläge über Zucht und Anpflanzung der gebräuchlichsten Gemüsesorten und einiger Blumen für die mit der Besorgung des Gartens betrauten Mädchen oder Frauen von Nutzen sein.

„Wer will haben, der muß graben."

Die Bodenbearbeitung hat den Zweck, den Boden zu lockern, damit die Wurzeln leichter eindringen und möglichst viel Nahrung aus demselben aufnehmen können, und dem Boden seine Feuchtigkeit möglichst lange zu erhalten. Vor einer Neuanlage ist eine gründliche, tiefgehende Bodenbearbeitung durch Rigolen notwendig. Jeder Einsaat oder Pflanzung geht das Umgraben voraus; es bildet im Herbst auf allen abgeräumten Beeten den Schluß der Gartenarbeit. Häufig wird, namentlich mit dem tieferen Umgraben im Herbst (wenigstens 20—25 cm tief) das Einlegen von Dünger verbunden; dieser ist dann gleichmäßig in den Boden zu bringen und gut mit Erde zu decken. Wurzelstücke, Unkraut und Steine sind beim Umgraben zu entfernen. Das im Herbst tief umgegrabene Land bleibt über den Winter rauh in groben Schollen liegen, damit es durch die Niederschläge und das Eindringen des Frostes verwittert, mürbe und fruchtbar wird und für die nächste Bebauung einen nahrungsreichen und lockeren Boden liefert. Im Frühjahr genügt dann ein ganz flaches Umgraben; die Schollen werden mittelst des Spatens zerkleinert und das Land mit dem Rechen fein geebnet. Man hüte sich, den Gartenboden in zu feuchtem Zustande zu bearbeiten, da er ausgetrocknet dann steinhafte Schollen bildet; am besten ist es, wenn bei der Bearbeitung der Boden sich zerkrümelt.

Die Düngung. Wir düngen, um die Pflanzen zu ernähren und dem Boden das zurückzugeben, was wir ihm durch die Ernte entzogen haben, oder wenn er nicht Nahrung genug für die Pflanzen hat, ihm solche zuzuführen. Wo mehr geerntet werden soll, muß mehr gedüngt werden, daher ist für Gärten die drei- bis vierfache Menge erforderlich, als für das Feld. Die Zeit des Düngens mit Stalldünger ist meist der Herbst; während des Winters wird er dann zersetzt (aufgelöst) und später den Pflanzen mit dem Wasser zugeführt. Flüssige Düngung mit Pfuhl (Jauche) wirkt sofort, da die Stoffe darin aufgelöst sind; deshalb wendet man sie im Frühjahr und während des Wachstums der Pflanzen an. Da Stalldünger alle die Stoffe enthält, aus denen die Pflanzen bestehen, ist er der beste und vollständigste Dünger; er erwärmt den Boden, gibt ihm eine dunkle Farbe und befördert somit das Wachstum der Pflanzen. In trockenen Jahren hat die Düngung nicht die gute Wirkung wie in feuchten.

Um auch bei sparsamem Düngerverbrauch im Garten gute Erträge zu erzielen, ist es nötig, den Garten durch Anlegen eines Zwischenweges in zwei Abteilungen zu bewirtschaften. Es ist dann jährlich nur das Düngen der einen Hälfte erforderlich, da die einzelnen Gemüsesorten verschiedene Ansprüche an den Boden machen. Die frisch gedüngte Hälfte wird bepflanzt mit Salat, Gurken, Lauch, Sellerie und den verschiedenen Kohlarten, während auf dem im vorhergehenden Jahre gedüngten Boden die Wurzel- und Knollengemüse: Schwarzwurzeln, Rettich, Gelbe- und Roterüben, Kohlrabi und Zwiebeln und die Hülsenfrüchte gebaut werden. Die letzteren stellen die geringsten Anforderungen an den Boden. Im nächsten Jahre werden dann die Gemüse auf den zwei Abteilungen gewechselt.

Soll ein Hausgarten außer dem Nutzen auch Freude gewähren, so muß er richtig eingeteilt und in Ordnung gehalten werden. Man teilt das geebnete Land in 1—1,20 m breite Beete, die man mittelst der Gartenschnur abtritt, so daß die Wege zwei Fußsohlen breit werden.

Um stets trockene Hauptwege zu haben, werden sie, nachdem 10—20 cm tiefe Erde ausgehoben ist, mit Kies, Schlacken oder dergl. ausgefüllt und mit einer Lage feinen Sandes bedeckt. Sie können an den Beeten entlang mit einer Einfassung versehen werden und sind stets frei von Unkraut zu halten. Man mache sie nicht zu breit, da sie sonst zu viel Platz wegnehmen. An den Hauptwegen entlang können Rabatten mit Beerensträuchern, Spalierbäumchen oder Blumen angelegt werden. Zum schönen Aussehen des Gartens gehört, daß die in Reihen gesetzten oder gesäten Pflanzen geradlinig stehen; man teilt sich deshalb die Beete vor der Bepflanzung ein, spannt die Schnur und pflanzt danach.

In kleinen Hausgärten zieht man sich die täglich in der Küche nötigen Kleinigkeiten, wie Petersilie, Sellerie, Lauch, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer und Zwiebeln. Hat man ein größeres Stück Land zur Verfügung, so baut man ein Beetchen Karotten für die

Suppe, einige Radieschen und Rettiche und ein Beet Salat, das der Hausfrau bei ihrem Küchenzettel manchmal aus der Verlegenheit helfen wird; je nach Bedürfnis und Raum können weiter Spinat, Erbsen, Bohnen, frühe Kohlrabi, Wirsing, Roterüben u. dergl. gesät werden.

„Wer an Samen Geld will sparen,
Bereut es noch in späten Jahren."

Beschaffung der Samen. Samen, welche sich nicht gut selbst ziehen lassen, beziehe man nur aus bestempfohlenen Samenhandlungen und lasse sich nie durch den vielleicht etwas billigeren Preis bestimmen, von herumziehenden Händlern zu kaufen, da man in diesem Fall keine Gewähr für die Keimfähigkeit und Güte des Samens hat. Man wähle stets erprobte Sorten, die in der Gegend gut gedeihen. Nur aus vollkommenen, guten, schweren und frischen Samen entwickeln sich gute, dauerhafte und standhafte Pflanzen. Leicht zu gewinnende Samen, wie von Bohnen, Erbsen, Salat, Zwiebeln, Rettichen usw. ziehe man selbst, wenn man gute Sorten und kräftige Pflanzen hat. Von Zeit zu Zeit, etwa alle 2—3 Jahre, ist jedoch ein Samenwechsel nötig, da die Sorten sonst ausarten. Zur Samenzucht wähle man gesunde, starke Pflanzen, welche Sonne haben und vor starkem Wind geschützt sein müssen. Sie werden, damit sie nicht umknicken, gleich an Pfählen hinaufgezogen und angeheftet. Den Samen läßt man am Stock so reif als möglich werden. Von Erbsen und Bohnen lasse man die untersten und schönsten Schoten gleich von Anfang an zu Samen stehen; man hebt sie, nachdem sie an einem luftigen, trockenen und sonnigen Ort gut ausgetrocknet sind, am besten in den Schoten auf. Auch von Gurken läßt man die ersten, glattesten zum Samengewinnen hängen.

Kann man sich die frühen Pflanzen nicht selbst ziehen, so besorge man sich dieselben von einem zuverlässigen Gärtner. Man sehe weniger auf die Größe der Pflanzen, als auf die Stärke der Wurzeln; denn kurze, stämmige Setzlinge wachsen besser an als lange, dünne. Sie sollen 9—12 cm hoch sein und 3—4 Blätter haben. Die späteren Aussaaten mache man weitläufig auf ein sonniges Beet im Garten; man tut gut, eher zu dünn als zu dicht zu säen, damit die Pflänzchen stark werden. Von Gemüsen, welche man den ganzen Sommer frisch haben will, wie von Salat und anderen, mache man alle 4 Wochen eine Aussaat, um immer junge Pflanzen zum Weiterziehen zu haben. Die Aussaat richtet sich nach der Zeit, die der Samen zum Keimen nötig hat, nach der Bodenwärme und der Sorte. Die Samen frostempfindlicher Sorten dürfen nicht zu früh gelegt werden, z. B. Stangenbohnen nicht vor Anfang, Gurken nicht vor Mitte Mai.

Die Aussaat kann breitwürfig, in Reihen oder Stufen gemacht werden. Breitwürfig sät man Gemüse- und Salatsamen, weil die Pflanzen nicht auf dem Beet stehen bleiben, sondern versetzt werden. Diese Saat erfordert etwas mehr Samen, außerdem ist die Lockerung des Bodens und das Entfernen des Unkrauts nicht so leicht möglich; deshalb sollte man, wo Reihensaat angewandt werden kann, wie bei

Spinat, Zwiebeln, Schnittkohl u. a., diese vorziehen. Die Reihen zieht man im Garten mit Schnur und Hacke. Die Stufensaat ist bei Erbsen, Bohnen und Kartoffeln gebräuchlich; erstere sowohl als Buschbohnen können aber auch in Reihen gelegt werden.

Das Einstecken von Samenkörnern in die Erde mit dem Finger oder Setzholz, wie dies bei Rettichen oder Roterüben üblich ist, bezeichnet man auch mit dem Namen „Dippelsaat".

Wichtig ist die Saattiefe; je größer der Same, desto tiefer, je kleiner, desto flacher säen. Das zu flache Bedecken hindert in trockenen Jahrgängen die Feuchtigkeit an die Saat zu kommen, wodurch letztere zu Grunde geht. Im allgemeinen gilt die Regel: jeden Samen doppelt so stark mit Erde zu bedecken, als er selbst dick ist.

„Guten Samen säe dünn,
Und düngst du gut, so gibts Gewinn."

Nachdem die Samen regelmäßig tief mit dem Rechen in die Erde eingehackt sind, drückt man sie, damit mehr Feuchtigkeit daran kommt und die Keimung befördert wird, bei trockenem Wetter mit einem Patschbrett, einer Schaufel oder dem Rückteil eines Rechens fest an, bedeckt sie auch wohl noch mit Tannenreisig u. dergl. Die Aussaaten müssen in der ersten Zeit gleichmäßig feucht und später frei von Unkraut gehalten werden.

Um eine möglichst rasche und vollständige Entwicklung der Pflanzen zu erzielen, versetzt man sie 1—2 mal (pikieren). Sie lassen sich dann leichter und sicherer umpflanzen. Dies nimmt man vom April ab vorteilhaft bei trübem Wetter, kurz vor oder nach einem Regen vor; bei trockenem Wetter muß der Boden nötigenfalls zuvor gegossen werden. Um eine buschige Wurzel zu erhalten, kneift man die untere, lange Wurzel etwas ab. Man macht mit dem Finger oder Setzholz ein gerades Loch in den Boden, setzt die Wurzel senkrecht, nicht umgebogen, in derselben Tiefe hinein, wie die Pflanze stand, damit sie gut anwächst, und drückt die Erde von der Seite, nicht von oben, fest an. Zur Probe, ob die Pflanze fest sitzt, zieht man an einem Blättchen, wobei dieses eher abreißen darf, als daß die Pflanze sich aus dem Boden heben läßt.

Zum Gedeihen der Pflanzen gehört eine gute Pflege. Der Boden ist durch fleißiges Hacken locker zu erhalten, die Pflanzen sind zu häufeln, zu jäten, zu gießen, zu düngen, zu dicht stehende sind zu verziehen, rankende zu stützen, schädliche Tiere zu vertilgen u. a. m. Der Boden muß, damit der Zutritt von Wärme, Luft und Wasser zur Pflanze nicht verhindert werde, so oft durch Aufhacken gelockert werden, als er sich durch Regen und starkes Begießen zusammengesetzt und sich eine Kruste gebildet hat. Fleißiges Hacken trägt sehr viel zum guten Gedeihen der Pflanzen bei und ist besonders in trockenen Jahren zur Erhaltung der Bodenfeuchtigkeit sehr notwendig.

Das Häufeln geschieht zur Kräftigung der Wurzeln, zur Erhaltung der Feuchtigkeit im Boden, und um der Pflanze einen festeren Stand zu geben. Es muß rechtzeitig, ehe die Pflanzen zu groß sind, und so getan werden, daß die Herzblättchen nicht bedeckt sind, da es

sonst mehr schadet als nützt. Unmittelbar nach einem Regen darf Hacken und Häufeln nicht vorgenommen werden. Kartoffeln, Roterüben, Sellerie und Bodenkohlraben müssen öfters gehackt werden, um schöne Knollen zu bekommen.

Beim Jäten wird das zwischen den Pflanzen stehende Unkraut entweder mit der Hand, oder wo dies möglich ist, z. B. bei Reihensaat, durch Aushacken entfernt. Es hat so oft zu geschehen, als sich Unkraut zeigt, denn letzteres nimmt den Nutzpflanzen die Nahrung aus dem Boden und über dem Boden den Raum und das Licht weg. Jedenfalls müssen die Unkrautpflanzen vor der Samenbildung ausgerottet werden, da sie sich sonst durch den zerstreuten Samen unendlich vermehren.

Hinreichende Bodenfeuchtigkeit ist allen Pflanzen zum Wachstum und Gedeihen notwendig; ohne dieselbe kann die Nahrung nicht aus dem Boden aufgenommen werden. Die beste Anfeuchtung für den Boden ist der Regen; fehlt dieser, so muß gegossen werden. Fluß- oder Bachwasser ist dem Quell- oder Brunnenwasser vorzuziehen. Das Gießwasser soll nicht zu kalt sein; es empfiehlt sich daher, an einer sonnigen Stelle im Garten ein altes Ölfaß oder dergl. einzugraben, das Wasser aus dem nächsten Brunnen in diesen Behälter zu leiten oder zu tragen und darin den Tag über von der Sonne erwärmen zu lassen. Dies ist für das Gedeihen der Pflanzen von größter Wichtigkeit. Auch das Ablaufwasser des Regens vom Dache und das Spülwasser läßt sich in Fässern angesammelt zweckmäßig zum Gießen verwenden. Es muß durchdringend gegossen werden; nur dann ist es von Nutzen. Im Frühjahr und Herbst, solange die Nächte noch kalt sind, gießt man am frühen Morgen, im Sommer morgens oder abends, nie aber in den heißen Tagesstunden. Setzlinge müssen bei trockenem Wetter gleich und während der nächsten 8 Tage des Abends mit der Brause übergossen werden. Jüngere Pflanzen müssen des rascheren Wachstums wegen häufiger und gründlicher begossen werden als ältere. Mit dem Gießen wird häufig das Düngen mit flüssigem Dünger (Jauche) oder aufgelöstem künstlichem Dünger (Guano) verbunden, um ein kräftigeres Pflanzenwachstum zu erzielen. Man muß dabei sehr vorsichtig sein, denn solche Güsse dürfen nur bei oder nach Regen und nicht zu stark gegeben werden, oder es muß vor oder nach der Anwendung derselben mit reinem Wasser stark nachgegossen werden. Man gieße nur von unten an die Wurzeln, nicht aber über die Blätter.

Das Verziehen zu dicht stehender Pflanzen muß rechtzeitg vorgenommen werden, damit ihnen Luft und Licht nicht entzogen werde und sie besser gedeihen können; die ausgezogenen Pflänzchen können durch Versetzen auf andere Beete noch nutzbar gemacht werden. Beim Ausziehen derselben muß der Boden feucht sein, da sie sonst über der Wurzel abreißen. Bei anhaltender Trockenheit übergießt man daher den Boden erst stark und verzieht die Pflanzen, nachdem die Feuchtigkeit den Boden durchdrungen hat. Nach dem Verziehen übergießt man wieder mit der Brause, um die Erde an die gelockerten Wurzeln anzuschwemmen.

Einer Stütze oder eines Pfahles bedürfen alle die Pflanzen, welche lange, schwache, rankende Triebe haben, wie Erbsen, Stangenbohnen und andere. Die Stangen oder Reiser müssen rechtzeitig gesteckt, und die Triebe daran in die Höhe geleitet, nötigenfalls auch etwas angeheftet werden. Man stelle die Pfähle nicht frei, sondern oben je zwei oder vier gegeneinander gelehnt, damit sie einen Halt haben.

Schädliche Tiere, wie Blatt- und Blutläuse, Erdflöhe, Schnecken, Engerlinge, Regenwürmer, Maikäfer, Raupen, Spatzen u. a. m., können an unseren Nutz- und Zierpflanzen viel Schaden anrichten, weshalb bei deren Auftreten Mittel zur Vertilgung oder Verscheuchung angewendet werden müssen. Ein gutes Vorbeugungsmittel gegen Ungeziefer, wie Erdflöhe, Schnecken etc. ist tüchtiges Düngen und häufiges Gießen, damit die Pflanzen rasch und kräftig hoch wachsen. Gegen Blatt- und Blutläuse, sowie Erdflöhe nützt Abwaschen oder gehöriges Abgießen der davon befallenen Pflanzen mit Tabaksbrühe, einer Abkochung von Quasiarinde oder Schmierseifenlösung. Erdflöhe kann man auch verscheuchen durch Aufstellen von Brettern oder Tüchern, welche mit Teer oder Leim bestrichen sind, an denen sie hängen bleiben. Gegen diese und Schnecken ist das Bestreuen der Beete am frühen Morgen oder nach Regen mit Gips oder Kalkstaub wirksam. Am sichersten aber werden Schnecken sowohl als Maikäfer, Engerlinge, Regenwürmer, Raupen vernichtet, wenn man sie sammelt und durch Überbrühen mit kochendem Wasser tötet. Schnecken müssen am frühen Morgen abgelesen werden. Bemerkt man Raupeneier an den Kohlpflanzen im Garten, so vertilge man diese, was mit weniger Mühe geschehen kann, als das Sammeln der Raupen. Spatzen hält man durch Bedecken der Saatbeete mit einem Netz oder durch überspannte Fäden ab.

Krankheiten der Gemüsepflanzen verhütet man am sichersten durch gewissenhafte Pflege und Verbesserung des Bodens; denn Fehler in der Kultur sind stets die Ursache der Pflanzenkrankheiten.

Zwischenbau oder gemischter Anbau.

Darunter versteht man die Doppelnutzung des Landes, indem man zwei oder mehrere Gemüse zugleich auf einem Beet zieht. Zur Kenntnis der zusammenpassenden Gemüse gehört Erfahrung; man muß sich hüten, zu viel durcheinander zu pflanzen, weil man sonst gar kein Gemüse zur Vollkommenheit bringt. Die doppelte Benutzung des Bodens, das größere Nahrungsbedürfnis für Haupt- und Zwischenpflanzen, macht auch eine stärkere Düngung erforderlich. Da aber beim Anbau eines Gartens während des Sommers kein Stückchen Land längere Zeit unbenützt liegen bleiben darf, und weil manchmal auf kleinem Raum viel Gemüse gezogen werden soll, muß man suchen, durch richtige Einteilung und Bepflanzung des Bodens, sowie durch den Zwischenbau jährlich 2—3 Ernten zu erzielen, um das Land, so viel es nur geht, auszunutzen.

Zwischen Pflanzen, welche weit von einander entfernt stehen müssen, oder zwischen solchen, welche in der ersten Zeit langsam

wachsen, können andere Pflanzen, welche wenig Platz einnehmen oder eine kurze Wachstumszeit haben, wie Lattich, Kopfsalat, Radieschen, Kohlrabi, Rettich u. a. m. gebaut werden. So sät man z. B. Radieschen mit Vorteil zwischen Salat oder Gelberüben; sie werden eßbar, ehe die anderen Pflanzen hoch sind, und durch diese vor dem raschen Austrocknen (Pelzigwerden) bewahrt; so lassen sich auch zwischen Gelberüben alle Arten von Gemüsepflanzen ziehen; denn diese kommen weg, ehe sie den ersteren Schaden tun. Auf Gurkenbeeten kann am Rand Kopf- und Endiviensalat gepflanzt werden; auch zwischen Blumenkohl, Wirsing und Weißkraut kann man dies tun; denn der Salat wird verbraucht, ehe die Gemüse den ganzen Raum des Beetes einnehmen. Zwischen Selleriepflanzen können Sommerrettichkörner gesteckt werden; in der Mitte der Stangenbohnenbeete kann man Salat pflanzen und am Rand zwischen die Stöcke Roterüben stecken. Zwischen Schwarzwurzelreihen hat sich das Pflanzen von Steckzwiebeln bewährt. So lehrt die Praxis manchen Vorteil wahrnehmen, welcher die Erträglichkeit des Gartens erhöht.

Anbau einiger Gemüsearten nach der Pflanzzeit geordnet.

Die Anpflanzung des Gartens beginnt eigentlich im Herbst (September), weil in dieser Jahreszeit auf einige leer gewordene Beete, welche umgegraben, aber nicht gedüngt werden, mancherlei gesät und gepflanzt wird, wie Feldsalat, Spinat, Wintersalat u. a. m., was im Frühjahr baldigen Ertrag liefern soll. Sobald diese Herbstbeete im Frühjahr leer werden, gräbt man sie um und düngt sie, da sie im Herbst nicht gedüngt werden. Die Frühjahrsarbeit beginnt Ende Februar, Anfang März, je nachdem es die Witterung erlaubt. Nachdem die Beete in der angegebenen Weise vorbereitet sind, kann zum Anbau der Gemüse geschritten werden. Zuerst sät man die Gewächse, deren Samen längere Zeit zum Keimen brauchen: Karotten, Erbsen, Petersilie und Zwiebeln; auch Lattich- oder Schnittsalat, Radieschen, Schwarzwurzeln können im März noch gesät werden. Der eigentliche Saatmonat ist der April, in dem alle Kohlarten, Gewürzkräuter gesät, Buschbohnen und Frühkartoffeln gelegt werden. Von diesem Monat an dürfen auch Gemüsepflanzen ausgesetzt werden.

Lattich- oder Schnittsalat wird als erster mit Radieschen breitwürfig gesät. Ersterer ist keine besondere Sorte, sondern nur junger, dicht gesäter Salat; letzterer ist, dicht gesät, sehr zart und außerdem vorteilhaft, da er nachwächst.

Karotten oder Gelberüben werden breitwürfig oder in Reihen von 20 cm Abstand gesät. Zu dicht stehende müssen später verzogen werden, damit man bald welche entnehmen kann. Es empfiehlt sich, im Juni, Juli noch eine Aussaat zu machen, um auch im Herbst und Winter junge; zarte Gelberüben zu haben, welche schmackhafter sind als die älteren.

Die Aussaat der Erbsen geschieht in folgender Weise: Man zieht etwa 30—40 cm von einander entfernt mit der kleinen

Gartenhacke nach der Schnur auf ein Beet 2 Furchen, in welche die Erbsen so eingestreut werden, daß auf 10 cm ungefähr 5 Stück zu liegen kommen. Darnach werden sie mit der Rückseite des Rechens fest angedrückt und mit der ausgehobenen Erde wieder bedeckt. Um das Keimen zu beschleunigen und die Spatzen von der Saat abzuhalten, werden die Erbsen 2 Tage in einer Lösung von Mennige, welche man in jedem Farbladen bekommt, eingeweicht. Sind die Erbsen aufgegangen, so wird die Erde von beiden Seiten angezogen, so daß sie gehäufelt erscheinen. Einige Tage darauf werden an beiden Seiten zugleich links und rechts etwa 1 m hohe Reiser, nach oben schief gegeneinander gerichtet, eingesteckt, an denen sich die Pflanzen emporranken können. Dies ist für das rasche Wachstum sehr vorteilhaft. Will man im Sommer immer wieder frische Erbsen haben, so muß man alle 4—6 Wochen solche legen.

Zwiebeln können auf zwei Arten gezogen werden: durch Aussaat und durch sogen. Steckzwiebeln. Sobald es die Witterung im März erlaubt, sät man breitwürfig oder in Reihen von 20—30 cm Abstand nicht zu dicht auf gut abgetrocknete Beete; solche, auf denen zuletzt Kraut stand, sind für Zwiebeln sehr gut. Man hackt den Samen ein und drückt ihn leicht fest. Ist er aufgegangen, so hat man bei trockenem Wetter zu begießen und die Beete von Unkraut rein zu halten; bei Reihensaat ist fleißig zu hacken. Wenn die Schlotten welken, August oder September, nimmt man sie an einem sonnigen Tag heraus, läßt sie gut abtrocknen, putzt sie später und bewahrt sie in einem hellen, frostfreien Raum bis zur Verwendung auf. Um das Faulen und frühe Auswachsen zu verhindern, flicht man die Zwiebel in Zöpfe und hängt sie auf.

Steckzwiebeln legt man um dieselbe Zeit in Reihen, etwa 10 cm von einander, nimmt dazu aber nur die ganz kleinen, welche nur bis zur Hälfte ihrer Länge in die Erde gesteckt werden dürfen, da sie sonst, ebenso wenn sie zu groß waren, frühzeitig in Samen schießen. Die abgeernteten Zwiebelbeete können mit Endiviensalat bepflanzt werden.

Spinat verlangt gut gedüngten Boden: im März und April sät man Sommer-, im August und September Winterspinat. Der Samen wird in 4—5 kleinen Furchen oder breitwürfig auf das Beet gesät und gut mit Erde bedeckt. Haben sich die Blätter entwickelt, so hackt man zwischen den Reihen. Er kann in 2 Schnitten geerntet werden. Für den Sommer nimmt man Neuseeländer Spinat, welcher nicht so leicht schießt.

Mangold und Schnittkohl werden in derselben Weise gezogen wie Spinat; sie können mit diesem oder als Ersatz dafür im Frühjahr oder Sommer verwendet werden.

Schwarzwurzeln verlangen tiefgründigen, lockeren, in alter Dungkraft stehenden Boden.

Um stets frischen Kopfsalat zu haben, macht man vom frühesten Frühjahr bis zum Juni etwa alle 3—4 Wochen wieder eine kleine und möglichst dünne Aussaat. Die Pflänzchen können sich

dann ausbreiten und liefern die schönsten Köpfe. Man verpflanzt sie bei feuchtem Wetter auf 25—30 cm Entfernung übers Kreuz · · · · · · · · Salat muß rasch wachsen, damit er zart bleibt, und deshalb fleißig gehackt, gegossen und gedüngt werden. Da er nur 6—8 Wochen zu seiner Ausbildung braucht, kann man ihn, wie schon erwähnt, immer mit einem andern Gemüse zusammen auf demselben Beet ziehen; außerdem besetzt man jedes freie Plätzchen im Garten damit, denn es gibt im Sommer keine angenehmere und erfrischendere Zutat zu Fleisch und Mehlspeisen, als den gesunden Salat. Wenn sich die Köpfe ausgebildet haben, kann man das Schießen dadurch verzögern, daß man die Wurzel unter der Erde zur Hälfte durchschneidet, wodurch die Nahrungsaufnahme beschränkt wird.

Wintersalat sät man Ende August und verpflanzt ihn im September oder Anfang Oktober; für die Anpflanzung eignen sich nur geschützte Lagen. Als Ersatz für den Wintersalat kann man den Feldsalat betrachten, der ohne besondere Pflege auf jedem Boden gedeiht und von August bis September breitwürfig auf abgeräumte Beete gesät wird.

Endiviensalat säe man im Juni und Juli und verpflanze die kräftigen Pflanzen in einem Abstand von 30—35 cm. Sind die Pflanzen ausgebildet, so binde man soviele, als man in nächster Zeit braucht, bei vollständig trockenem Wetter mit Strohhalmen oder Weiden oben lose zusammen, wodurch die inneren Blätter derartig bleichen, daß sie als zarter Salat verwendet werden können. Bei der Überwinterung des Endiviensalats ist Hauptsache, daß er trocken gebunden wird. Man schlägt ihn, die Wurzeln mit Erde bedeckt, dicht nebeneinander ein und deckt ihn bei Frost mit Laub oder Stroh zu. Auf diese Weise behandelt, hat man im Januar und Februar oft noch frischen Salat. Man kann ihn auch in einem trockenen Keller in Sand stellen; hier wird er aber bald gelb.

Die Bohnen sind meist das Lieblingsgemüse der Hausfrauen, weil sie sich so mannigfach verwenden lassen. Man teilt sie in zwei Arten ein: in Busch- und Stangenbohnen. Weil die Buschbohnen gegen kühlere Temperatur weniger empfindlich sind, legt man sie bei günstigem Wetter schon Anfang April und zwar in folgender Weise: Entweder kommen sie in zwei Reihen an den Rand der Beete, so daß sie 5 cm weit von einander stehen und auf etwa 10 cm 5—6 Bohnen gesteckt sind, oder man macht mit der Hacke eine etwa 10 cm große, flache Grube, drückt die gleiche Anzahl Bohnen verteilt hinein und deckt wieder zu. In kühlen Nächten schützt man die aufgegangenen Bohnen durch übergelegte Tücher oder dergl. Haben sich die Blätter entwickelt, so werden sie gehäufelt und bei trockenem Wetter an den Wurzeln gegossen.

Stangenbohnen eignen sich besonders zum Einmachen. Sie sind gegen Frost sehr empfindlich, weshalb man sie nicht vor Mitte Mai legen sollte. Zu beiden Seiten des Beetes steckt man in einer Entfernung von 60—70 cm lange Stangen nach oben schräg gegen einander geneigt fest in den Boden. Zum besseren Halt können sie

oben durch eine Querstange verbunden werden. Dann zieht man um jede Stange einen Kreis, legt 5—6 Bohnen hinein und deckt diese dann zu. Die Stangen können auch erst nach dem Häufeln der Bohnen gesteckt werden, da sie dabei etwas hinderlich sind. Die weitere Behandlung ist dieselbe wie bei Buschbohnen. Beim Brechen der Stangenbohnen muß man Ranken und Blüten sehr schonen; man hält dieselben mit der einen Hand fest, während man mit der andern Hand die Bohnen pflückt.

Die in Gärten häufig als Zier- und zugleich als Nutzpflanze angebaute bunte, türkische Feuerbohne gedeiht fast in jeder Lage, wächst rasch und wird daher gern zum Bewachsen von Lauben, Staketen, oder dergl. benutzt. Sie ist sehr ertragreich, aber weniger wohlschmeckend als die Schwertbohne.

Gurken verlangen sehr guten, lockeren, warmen, frisch gedüngten Boden; sie sind gegen Frost sehr empfindlich, weshalb sie nicht vor Mitte Mai gelegt werden sollen. Sie werden in Stufen von $^1/_2$—1 m Entfernung auf kleinen Erhöhungen in der Mitte des Beetes gelegt; je 6—8 Körner in einen Kreis zusammen. Bei trockenem Wetter müssen sie des Morgens fleißig begossen werden, aber nur an den Wurzeln, nie über die Blätter.

Kohlrabi wird als eines der frühesten Gemüse gepflanzt. Man bringt 4 Reihen auf ein Beet in 30 cm Abstand. Fleißiges Hacken und Gießen befördert das Wachstum sehr. Die Aussaat wiederholt man öfters, um immer frische, zarte Kohlraben zu haben.

Weißkraut, Rotkraut und Wirsing pflanzt man vom April bis Mai in 50—60 cm Entfernung, also 2—3 Reihen auf ein Beet.

Blumenkohl braucht ein warmes, gut gedüngtes Beet; frühen Blumenkohl setzt man auf 40, späten auf 50 cm Entfernung mit Zwischenpflanzen. Die Pflanzen müssen angehäufelt und täglich gut begossen werden. Sobald sich die Blumen bilden, werden sie durch Umknicken der sie umgebenden Blätter zugedeckt, damit die Blume schön weiß bleibt.

Rosenkohl wird aufs freie Land gesät und im Mai in allseitiger Entfernung von 50 cm ausgepflanzt.

Winterkohl wird ebenfalls aus dem freien Anzuchtbeet im Juni auf abgeerntete Beete in 35—40 cm Entfernung gepflanzt. Man läßt ihn den ganzen Winter im Freien und holt nur bei Bedarf; er ist viel besser, wenn er durchgefroren ist.

Selleriepflanzen werden, nachdem die Wurzeln zurückgeschnitten sind, im Mai 30—40 cm weit von einander auf ein gut gedüngtes Beet gesetzt. Sie müssen fleißig gehackt und begossen und von Zeit zu Zeit gedüngt werden. Man läßt die Knollen bis in den späten Herbst im Boden, da sie in der letzten Zeit am stärksten wachsen. Beim Herausnehmen entfernt man die längsten Wurzeln und die äußersten Blätter und schlägt die Knollen alsdann mit den anderen Gemüsesorten ein.

Lauch wird ähnlich wie Sellerie angebaut, mit einer Pflanzweite von 20—25 cm. Vor dem Pflanzen werden die Blattspitzen

entfernt, sowie nach einigen Wochen die äußeren Blätter zurückgeschnitten. Vor dem Einschlagen schneidet man die äußeren Blätter und die längsten Wurzeln ab.

Schnittlauch pflanzt man gewöhnlich an einer Gartenstelle, wo man ihn schnell zur Hand hat. Im März und April verteilt man die Stöcke in kleine Büschelchen, beschneidet die Wurzeln etwas und setzt sie auf 15—20 cm Entfernung. Er wächst sehr rasch nach Überstreuen mit Ruß. Im Winter kann man, um stets frischen Schnittlauch zu haben, 1 oder 2 Stöcke in Töpfe oder kleine Kasten setzen und an ein sonniges Fenster stellen.

Von Petersilie nimmt man gefüllte, welche früh im Frühjahr gesät und fleißig begossen werden muß. Zum Wintergebrauch pflanze man einige Wurzeln in Töpfe oder in einen Kasten. Petersilie ist zweijährig, darum ist es gut, jedes Jahr eine frische Aussaat zu machen, um stets frische zu haben.

Sauerampfer und Kerbel wird an Ort und Stelle in Reihen gesät. Bohnenkraut kann zwischen Gelberüben und Zwiebeln gestreut werden, wo es wie Boretsch, Dill usw. jedes Jahr wieder von selbst aufgeht. Majoran sät man reihenweise auf ein sonniges Beet.

Die Überwinterung der Gemüse

ist sehr wichtig für den Haushalt, um auch im Winter immer frisches, gutes Gemüse vorrätig zu haben. Das Einschlagen kann auf jedem beliebigen Beet vorgenommen werden. Es hat bei trockenem Wetter zu geschehen, und es müssen zuvor alle faulenden Blätter von dem Gemüse entfernt werden. Alle Kohlarten, Sellerie, Lauch und Endivien eignen sich zum Aufbewahren im Freien. Man hebt einen Spaten tief Erde aus, legt jede Sorte reihenweise dicht nebeneinander geschichtet in diese kleine Furche und deckt sie leicht mit der ausgehobenen Erde zu. Bei eintretendem Frost schützt man die Vorräte durch Bedecken mit Laub, Erbsen-, Bohnen- oder Getreidestroh. Bei gelindem, frostfreiem Wetter ist ein Lüften und Durchsehen der Vorräte notwendig; man nimmt dabei gleichzeitig einen kleinen Vorrat in den Keller, um bei stärkerem Frost versorgt zu sein. Die meisten Gemüse halten sich im Freien besser als im Keller; ist letzterer aber geräumig, hell und trocken, und kann durch öftere Lüftung die Temperatur auf 2—4° C erhalten werden, so wird man auch hier das Einschlagen in Erde oder feuchten Sand vornehmen dürfen. Das Eindringen des Frostes in den Keller muß selbstverständlich verhütet werden. Öfteres Durchputzen und Lüften bei gutem Wetter ist nicht außer acht zu lassen. Ist Schimmelbildung oder verdorbene Luft bemerkbar, so schwefle man den Keller aus.

Das Instandsetzen des Gartens nach der Ernte.

Sehr häufig findet man im Herbst nach der Ernte und während des Winters die Haus- und Gemüsegärten in unordentlichem Zustande.

Das sollte nicht vorkommen, denn es macht einen sehr häßlichen Eindruck, und leicht ist man geneigt, von dem Garten auf dessen Eigentümer zu schließen.

Ebenso wie im Sommer jedes abgeerntete Gemüsebeet durch Umgraben sofort wieder zur Wiederbepflanzung hergerichtet wird, so notwendig ist auch die sofortige Instandsetzung des Gartens im Spätherbst. Man sorge zu der Zeit für den nötigen Dünger, um ihn auf den nicht frisch gedüngten Beeten unterzugraben; auch das übrige Land ist rauh umzugraben, damit der Frost einwirken kann.

Die Zierde des Hausgartens.

Wenn auch ein kleiner Hausgarten hauptsächlich da ist, um durch Anpflanzung von Gemüse zu nützen, so ist er doch ohne Blumen nicht schön und es sollten, wo es irgend der Raum gestattet, einige Blumen angepflanzt werden; die Freude, die man daran findet, wird für den Verlust des kleinen Fleckchens Erde reichlich entschädigen. Vor allem sind es die Rabatten an den Hauptwegen, welche mit Blumen bepflanzt werden können. Diese erfordern gute Bearbeitung und Untergraben von Garten- oder Komposterde. Man wähle nicht zu vielerlei Blumen, sondern nur einige schöne Arten. Vor allem pflanze man einige hochstämmige Rosen in verschiedenen Farben und Sorten, die lange und reichlich blühen; außerdem können hier Stiefmütterchen, Reseden, Astern, Levkoyen, Nelken, Goldlack ihren Platz finden. Man sorge möglichst dafür, daß der Garten von Frühjahr bis Herbst ununterbrochen einige schöne Blumen aufzuweisen hat. Auf der Rabatte kommen die höchsten Pflanzen in die hinterste, die niedersten in die vorderste Reihe. Ins freie Land können im März Wicken, Löwenmäulchen, Rittersporn gesät werden; im April Reseden, Winden und Balsaminen.

Um sich von Nelken, Phlox, Astern, Levkoyen u. a. m. die Pflanzen selbst zu ziehen, mische man sich $^2/_3$ Garten- mit $^1/_3$ Walderde und fülle damit kleine Kistchen oder Töpfe, aber nicht ganz bis zum Rande. In den Boden der ersteren müssen für den Abfluß des Wassers einige Löcher gebohrt werden, über welche man Scherben deckt. Wenn der Samen gesät ist, siebt man feine Erde darüber, drückt sie etwas an und gießt rasch mit einer feinen Brause darüber, damit das Wasser nicht steht, sondern gleich aufgesaugt wird. Ein Kistchen stellt man nicht fest auf; man legt Steine oder Leistchen darunter, damit das Wasser abziehen und Luft daran kommen kann; es wird mit einer Glasscheibe überdeckt an einen möglichst hellen Ort gebracht. Wenn die Samen keimen, nehme man das Glas ab oder unterstütze es, damit die Luft hinzutreten kann und die jungen Pflänzchen sich abhärten können. Haben die Pflanzen 2—3 Blätter, so pikiert man sie, damit sie kräftig werden, und pflanzt sie im April und Mai ins freie Land. Kapuzinerkresse eignet sich als Schlingpflanze zur Bekleidung von Wänden und Geländern; man legt die Körner Anfang Mai an Ort und Stelle.

Stiefmütterchen und Vergißmeinnicht sät man im Juli, August und verpflanzt sie im Frühjahr oder Herbst auf 25 cm Abstand.

Ausdauernde Pflanzen müssen im Herbst oder Frühjahr verteilt und umgepflanzt werden.

Im Juni kann man Ableger von Nelken machen; im Juli beginnt man mit dem Sammeln der Samen.

Wer im Frühjahr Schneeglöckchen, Tulpen, Hyazinthen im Garten haben will, lege die Zwiebeln im Oktober. Bei Blumenzwiebeln sehe man mehr auf die Festigkeit als auf die Größe.

Monatsplan für die Gartengeschäfte.

März: Umgraben und Düngen der Beete zur Aussaat von Salat, Radieschen, Zwiebeln, Erbsen, Gelbe- und Roterüben, Spinat, Schnittkohl, Petersilie und Kerbel. Stecken der Steckzwiebeln.

April: Verpflanzen von Schnittlauch und Esdragon. Säen der Schwarzwurzeln, Rettiche. Aussaat von späten Sorten Rot- und Weißkraut, Wirsing, Blumenkohl, Rosenkohl, Winterkohl, Ober- und Unterkohlrabi; Kopfsalat auf ein Beet ins Freie, Legen der Buschbohnen.

Mai: Auspflanzen der Kohlarten, Sellerie und Lauch. Legen der Gurken, Busch- und Stangenbohnen, Rettiche. Hacken der Beete.

Juni: Für späteres Auspflanzen Oberkohlrabi, Kopfsalat und Winterendivien säen, außerdem Herbstrettiche. Fleißiges Gießen, Düngen, Jäten und Hacken der Kohlarten.

Juli: Hacken der Bohnen; Auspflanzen der Pflanzen vom vorigen Monat.

August: Bepflanzen abgeernteter Beete mit Winterkohl, Feldsalat und Endivien. Ernten der Zwiebeln.

September: Pflanzen des Wintersalats, Binden von Endivien zum Gebrauch. Düngen und Hacken von Sellerie, Lauch und Winterkohl.

Oktober: Herausnehmen und Einschlagen der Wintergemüse in Garten oder Keller.

November: Düngen und Umgraben der Beete; Bedecken der schutzbedürftigen Pflanzen.

„Wer sich des Brotes freuen will,
Muß guten Teig sich kneten;
Wer sich des Gartens freuen will,
Der muß das Unkraut jäten;
Wer sich des Lebens freuen will,
Muß arbeiten und beten."

Die Pflege der Zimmerpflanzen.

Jeder, der Liebe zur Blumenwelt hat, möchte sich nicht nur in der Natur und im Sommer, sondern auch im Hause und im Winter an Blumen erfreuen und zieht deshalb solche Pflanzen im Zimmer, die wild bei uns nicht wachsen, häufig sogar aus fernen Ländern stammen. Wenn nun eine Zimmerpflanze wachsen und gedeihen soll, so müssen ihre Anforderungen an Boden, Licht, Wasser, Luft, Wärme usw. gekannt

sein und erfüllt werden, und wer nur einige Sorgfalt darauf verwendet, dem wird die kleine Mühe durch stille Dankbarkeit reichlich vergolten. Es sollen deshalb in diesem Kapitel die Grundregeln der Pflege der Zimmerpflanzen kurz angegeben werden.

Die erste Regel beim Einpflanzen der Blumen ist: Kleine Pflanzen, kleine Töpfe; große Pflanzen, große Töpfe! Die Wurzeln sollen möglichst bald am Topfrand anstoßen und daran herumlaufen; denn sonst bildet sich in der unausgenützten Bodenmasse Säure, an der die Pflanze zugrunde geht. Daher sind große Töpfe für kleine Pflanzen unzweckmäßig. Sie sollen, damit sie die Luft durchlassen, porös und ungefähr so hoch wie oben breit sein. Glasierte Töpfe sind ungeeignet. Der Topf zum Umsetzen einer Pflanze soll ringsherum fingerbreit größer sein als der alte. Die in einem Topfe enthaltene Menge Erde ist in ihren Nährstoffen gewöhnlich für ein Jahr ausreichend. Die ausdauernden Zimmerpflanzen haben eine Wachstums- und eine Ruheperiode; während letzterer darf das Umpflanzen nicht stattfinden. Nach der Überwinterung, kurz vor dem Eintritt des Wachstums (Februar, März, April) führe man ihnen durch Umsetzen in frische Erde neue Nahrung zu. Stark wachsende krautartige Gewächse, wie Geranium, Cinerarien u. a. müssen während der Wachstumsperiode ein oder mehrere Male, aber nicht kurz vor dem Winter versetzt werden. Alle holzigen Gewächse gehen ein, wenn sie zu spät versetzt werden. Der schwierigste Punkt ist nun das Erlangen der richtigen Erde. Dieselbe soll nicht zu schwer (tonhaltig), aber auch nicht zu leicht (sandig) sein. Reine Humus-, das ist Pflanzenerde, ist für die wenigsten Pflanzen geeignet, sie muß mit Gartenerde vermischt sein; in dieser Verbindung von Lehm, Sand und Humus gedeihen die meisten Zimmerpflanzen. Ehe man die Erde in den Topf füllt, muß zur Begünstigung des Wasserabzugs das im Boden befindliche Loch mit einem Topfscherben überdeckt werden; das Wasser darf sich nie im Blumentopf stauen. Dann füllt man den Topf $^1/_3$ mit Erde, lockert die Wurzeln an der Seite, setzt den Wurzelballen ein, füllt mit Erde aus und drückt diese an den Seiten fest, damit das Wasser beim Gießen nicht rasch an den Wänden hinunterläuft, ohne den Ballen zu durchdringen. Die Erde um die Pflanze muß locker bleiben, damit das Wasser leicht an die Wurzeln gelangt und diese in den Boden eindringen können. Für Zwiebelgewächse empfiehlt sich mehr sandige Erde; man pflegt unter die Zwiebel wie auch beim Oleander unter den Wurzelballen eine Schicht Flußsand zu legen, um die Wurzeln gegen Fäulnis widerstandsfähiger zu machen und rascheres Anwachsen zu bewirken. Blumenzwiebeln drückt man so tief in die Erde ein, daß sie oben mit dieser gleichstehen, streut etwas Erde darüber und gießt an. Im September, Oktober stellt man die Töpfe in den Keller und läßt sie so lange stehen, bis die Blüte fühlbar vorhanden ist; dann nimmt man sie an ein Zimmerfenster, wo sie etwa Weihnachten blühen. Hyazinthen können ja, wie bekannt, auch in besonderen nur mit Wasser gefüllten Gläsern gezogen werden. Die Zwiebeln, die im Topf oder Glas einmal blühten, können im zweiten Jahre fürs freie Land Verwendung

finden; dicht mit Laub oder Tannenreisig bedeckt, blühen sie im März und April.

Alle im Anwachsen begriffenen Pflanzen erfordern reine, ruhige, feuchtwarme Luft. Wenn sie angewachsen sind, gewöhnt man sie allmählich wieder an die gewöhnliche Luft und nach und nach ans Freie.

Viel Licht und reine Luft ist den Zimmerpflanzen neben ihrem Bedürfnis entsprechendem Gießen zum Gedeihen unbedingt notwendig. Je mehr Licht die Pflanzen haben, desto besser gedeihen sie; deshalb stelle man sie in nächste Nähe des Fensters und wähle dazu dasjenige, welches das meiste Sonnenlicht empfängt (Südseite). Durch Öffnen des Fensters bekommen sie auch frische Luft. Staub ist der größte Feind der Zimmerpflanzen; von großblättrigen Pflanzen entferne man ihn durch Abwaschen; von kleinblättrigen durch Abspritzen oder Abgießen. Fehlt den Zimmerpflanzen Luft und Licht, so zeigt sich das an ihrem Aussehen; sie werden gelb und machen lange, schwache Geiltriebe.

Die Häufigkeit des Begießens und die Menge des dabei zuzuführenden Wassers hängt von der Feuchtigkeit und Wärme der Luft, von dem Wachstum und der Größe der Pflanze ab. Es hat den Zweck, die Nährstoffe im Boden zu lösen, damit sie von der Pflanze aufgesaugt werden können. Durch Befühlen der oberen Erdschicht wird man bei einiger Übung leicht erkennen lernen, ob die Pflanze Wasser braucht oder nicht. Untersätze haben hauptsächlich den Zweck, das durchrinnende Wasser aufzusaugen; das Wasser soll aber nicht darin stehen bleiben, sonst faulen die Wurzeln, und die Pflanze geht zugrunde. Das Gießwasser soll weich und nicht ganz kalt sein, sondern die Temperatur der Luft und des Bodens haben. Alle vier Wochen kann während der Wachstumsperiode durch Gießen mit im Wasser aufgelösten Dungstoffen, wie Hornspäne oder künstlicher Dünger, (1 Pfund Blumendünger 40—50 ₰) gedüngt werden.

Vermehrung der Pflanzen durch Ableger und Stecklinge.

„Ableger machen" heißt: einen Zweig, der noch mit der Mutterpflanze in Verbindung steht, zur Vermehrung in die Erde umlegen.

Stecklinge können nur von reifen (verholzten) Pflanzenteilen gemacht werden, weil nur diese die nötigen Vorratsstoffe besitzen, welche zur Wurzelbildung nötig sind. Die meisten Stecklinge der Zimmerpflanzen legt man vorteilhaft in der Zeit, in welcher die Tage zunehmen, spätestens aber im August, damit sie noch vor Winter gut anwachsen. Jeder Steckling muß eine bestimmte Anzahl Knospen (wenigstens 3, höchstens 6) haben. Man schneidet den Trieb unterhalb einer Knospe mit einem scharfen Messer ab und entfernt die Blattflächen, schont aber die Stiele, soweit man ihn in die Erde steckt. Das Einpflanzen geschieht 3—4 cm tief am Rand eines mit lockerer, sandiger Erde gefüllten Topfes. Bis die Stecklinge angewachsen sind, schützt man sie vor dem direkten Sonnenlicht und stürzt ein Glas darüber, um die

Wasserverdunstung einzuschränken. Haben sich Wurzeln gebildet, dann setzt man sie in kleine Töpfe ein.

Die häusliche Blumenpflege gehört zur Poesie des Familienlebens. Ein Mensch, der sich ein Heim gründet, sucht es sich so behaglich als möglich zu machen, um darin von den Mühen des Tages ausruhen und sich zu neuer Arbeit frische Kräfte sammeln zu können. Er sucht sich einen seinem Empfinden entsprechenden Zimmerschmuck, an dem er sich freut, und den er liebt. Jeder fühlende Mensch empfindet Freude und wohltätigen Einfluß auf Herz und Gemüt durch schöne, frische Pflanzen. Es ist uns also durch die Zimmerpflanzen ein Mittel in die Hand gegeben, mit geringen Kosten unsere Wohnräume freundlich und anheimelnd zu gestalten; außerdem verbessern sie auch durch ihren Verbrauch von Kohlensäure und durch die Ausatmung des Sauerstoffes die Luft. Eine Mutter wird auch ihren Kindern durch die Pflege der Blumen im Hause unbewußt Liebe zur Natur einflößen, sie vor gleichgültigem Zerstören der Pflanzen und Blumen bewahren und sie durch die gewissenhafte Pflege, welche die Behandlung einer Pflanze erfordert, zur Ordnung erziehen.

Die Hühnerhaltung.

Bei der Besprechung des Hausgartens im vorigen Abschnitt wurde schon auf den mannigfachen Nutzen hingewiesen, welchen derselbe durch Aufbesserung der Lebensverhältnisse einer Familie gewährt, doch lassen sich, wo es die örtlichen Verhältnisse erlauben, auch Vorteile für die Ernährung durch die Haltung kleinerer Haustiere, als Hühner, Enten, Kaninchen, einer Ziege oder eines Schweins erzielen. Eine Ziege im Stall liefert, ohne große Kosten durch ihre Pflege zu verursachen, täglich die für den Hausbedarf nötige Milch, was eine große Ersparnis im Laufe eines Jahres bedeutet. In Familien, in denen man ein Schwein mästen und schlachten kann, sieht man sorgloser dem Winter entgegen, da Wohlstand an Fleisch, Wurst, Fett etc. ins Haus kommt, welcher bei richtiger Einteilung monatelang billig haushalten hilft. Doch auch die Hühner- und Kaninchenzucht ist geeignet, durch nützliche Verwertung der Abfälle eine bessere Ernährung der Familie zu erzielen, dadurch, daß die Kost ohne größeren Kostenaufwand nahrhafter und abwechslungsreicher wird. Lohnend ist erstere besonders dann, wenn die Anzahl der Tiere im richtigen Verhältnis zu dem sonst verloren gegangenen Futter steht, diese also vorwiegend durch Haushaltungsabfälle ernährt werden, und sich zur Haltung ein geeigneter Platz möglichst mit einem Auslauf ins Freie vorfindet. Wo aber das meiste Futter gekauft und die Hühner eingesperrt gehalten werden müssen, da kommen Eier und Fleisch der Hühner oft gerade so teuer oder teuerer zu stehen, als beim direkten Einkauf, ganz abgesehen davon, daß man durch Einsperren auch sehr häufig mit Geflügelkrankheiten zu kämpfen hat.

Zu einem Stamm von 10—20 Hühnern gehört ein Hahn, der billig zu erhalten ist und die Hühner zusammenhält. Das Haushuhn liebt einen trockenen, warmen Aufenthaltsraum. Ein gutes Legehuhn ist das italienische.

Der Hühnerstall sei trocken, hell und warm; Wände, Decke und Sitzstangen sollen jährlich einmal geweißt werden; letztere bringe man in gleicher Höhe, nicht über den Nestern an. Diese werden am besten an den Wänden befestigt und sollen ein Porzellanei als Nestei enthalten. Die Eier werden den Nestern bei der letzten Fütterung entnommen, gereinigt, mit dem Datum versehen und so aufbewahrt, daß stets die älteren zuerst verbraucht werden. Bei eintretender Dämmerung muß der Stall zum Schutz gegen Raubzeug geschlossen werden. Im Hof sorge man für einen trockenen, sandigen Platz, damit die Hühner scharren können, was ihnen ein Bedürfnis ist.

Die Nahrung der Hühner bestehe außer den zerkleinerten Haushaltungsabfällen aus gekochten, zerquetschten Kartoffeln, welche mit angebrühter Kleie oder Futtermehl warm vermischt, den Hühnern gegeben werden. Am Morgen und Mittag gebe man Grün- und Weichfutter, gegen Abend eine kleine Menge Getreide, 1—3 Eßlöffel voll für das Huhn. Würmer und Insekten gelten als besondere Delikatesse. Die getrockneten, zerstoßenen Eierschalen füge man dem täglichen Futter, besonders im Winter zur Bildung der Kalkschalen bei. An frischem, täglich zu erneuerndem Wasser darf es den Hühnern nie fehlen.

Die Hühner zieht man sich am besten durch die Brut, mit der so zeitig wie möglich im Frühjahr zu beginnen ist, da nur durch die sich in der Sommerwärme entwickelnden Hühnchen frühe Eiererträge erzielt werden können. Später als Mai soll man keine Glucke mehr setzen, da die Jungen nicht mehr kräftig werden. Will ein Huhn brüten, so bleibt es, nachdem es eine Zeitlang gelegt hat, auf dem Nest sitzen und fängt an zu glucken. Man gebe ihm nun einen möglichst ruhigen warmen Platz und sorge, daß es die 21 Tage, welche es zum Ausbrüten der Eier braucht, ruhig sitzen bleibe. Je nach der Größe lege man ihm 12—16 Eier, die frisch und sorgfältig ausgewählt sein müssen, unter. Frisches Wasser und gutes Körnerfutter stelle man täglich in die Nähe des Nestes. Die ausgeschlüpften Jungen lasse man solange unter der Mutter, bis sie trocken geworden sind, entferne sie dann und gebe sie ihr erst dann wieder, wenn alle ausgekrochen sind. Die jungen Hühnchen müssen im warmen Raum gehalten und dürfen nur bei trockenem Wetter ins Freie gebracht werden. Am 1. und 2. Tag bedürfen sie kaum der Nahrung, da sie noch aus dem Dottersack leben; dann gebe man eingeweichtes oder geriebenes Brot, weißen Käse, Hirse, Bruchreis, auch wohl hartgekochte, fein gehackte Eier. Das Aufziehen der jungen Brut erfordert viel Sorgfalt, doch wird die Mühe der Pflege belohnt, wenn sie bei reichlicher Fütterung im Alter von 4—5 Monaten zu legen anfangen und Herbst und Winter bis zur nächsten Mauserzeit durchlegen. Ein gutes Legehuhn (italienische Rasse) hat dann 180 bis 200 Eier geliefert und damit sein Futter reichlich verdient, ja noch

Gewinn gebracht. Im nächstfolgenden Jahr ist der Eierertrag noch ein guter, doch dann verwendet man das Huhn am besten zur Zucht- oder als Suppenhuhn. Von den Hähnen läßt man den schönsten und kräftigsten der Frühsommerbrut zur Nachzucht leben; die übrigen werden 8—10 Tage abgesondert eingesperrt und mit gutem Futter: wie Sauermilch mit Brot, Mais oder Hafer gemästet, um in der 8. oder 9. Woche verspeist zu werden.

Empfehlenswert ist es über den Hühnerbestand und Eierertrag Buch zu führen, um den sich ergebenden Nutzen berechnen zu können.

Durch Rein-, Warm- und Trockenhalten des Stalles im Winter, durch Bestreuen mit Sand, Spreu, Sägespänen etc. lassen sich Hühnerkrankheiten am besten verhüten, was leichter ist als sie zu heilen. Die leichteren verschwinden bei Warmhalten und Verabreichung guten Futters. Jedenfalls ist es ratsam, ein krankes Huhn alsbald von den gesunden zu trennen. Wenn in einigen Tagen keine Besserung eintritt, ist das Schlachten das einzige Mittel, um das Tier noch verwerten zu können. Ganz besonders ist davor zu warnen, fremde dazu gekaufte Hühner zu den eigenen zu bringen, da sehr häufig eine Seuche eingeschleppt wird, welche in kurzer Zeit den ganzen Geflügelbestand ruiniert.

---

12 Haushaltungslehren.

1. Strecke dich nach der Decke.
2. In erster Linie sorge für das Notwendigste.
3. Das Beste ist häufig das Billigste.
4. Suche das Erworbene möglichst lange Zeit zu erhalten.
5. Bevorzuge den Erwerb von Gütern mit langsamem Verbrauch.
6. Erschöpfe niemals dein ganzes Einkommen.
7. Hüte dich vor kleinen Ausgaben.
8. Kaufe nichts Unnötiges.
9. Borge nichts.
10. Sei mäßig.
11. Auch die Ausgaben für edle Genüsse sind nötig.
12. Achte auf den guten Rat erfahrener Leute.

„Gute Sprüche, weise Lehren,
Soll man üben, nicht bloß hören.“

Rezepte für die einfache Küche.

Dieselben sind für 3 Erwachsene oder für 2 Erwachsene und 2 jüngere Kinder reichlich berechnet, da ein am Mittag übrigbleibender Rest abends gewärmt verwendet werden kann. Um die Rezepte einfach und möglichst kurz fassen zu können, sind die jeder Abteilung vorangehenden allgemeinen Regeln zu beachten. Die Berechnung ist absichtlich vermieden, da die Lebensmittelpreise in den verschiedenen Jahreszeiten und Gegenden Deutschlands schwanken, doch sind die Kosten der Kochvorschriften dem Jahreseinkommen von 1000—1200 ℳ angepaßt. Besteht der Küchenzettel aus mehreren Gerichten, so müssen diese nach den Verhältnissen zusammengesetzt werden.

Abkürzungen:

Eßl. = Eßlöffel, Teel. = Teelöffel, Stck. = Stück, Std. = Stunde, Pr. = Prise, Rez. = Rezept.

(Die Maße, Eßlöffel und Teelöffel, sind stets gestrichen angenommen; 1 Eßl. Reis, Grieß, Mehl, Zucker, Salz etc. wiegt durchschnittlich 10—12, eidick Fett 60 g.)

I. Suppen.

Suppen pflegen dünn als Einleitung zum Mittagessen, oder dicker und in größerer Menge gekocht, zuweilen mit Fleisch oder Wurst als ausreichendes Hauptgericht verwendet zu werden. Sie können mit Fleischbrühe gekocht werden; hat man keine solche zur Zubereitung, so kann man Knochen, billige Fleischabfälle, Milz oder Leber mit Grünzeug: Sellerie, Lauch (Poree), Zwiebel und Gelbrüben, oder letzteres auch allein gekocht, zur Suppe verwenden. Fett ist, wenn nötig, in genügender Menge zuzugeben.

Ein Rest Bratensauce oder einige Tropfen Maggi-Würze zur Suppe gegeben, verbessern dieselbe sehr. Viele Eingangssuppen werden aber nur mit Wasser zubereitet; zu diesen bildet dann meist eine helle oder dunkle Mehlschwitze die Grundlage; sie erhalten durch Verwendung von Gartengewächsen verschiedenen Geschmack und Namen. Wenn man täglich Suppe auf den Tisch bringen muß, läßt sich durch die zuletzt erwähnten der Küchenzettel abwechslungsreich gestalten. Solchen Suppen können in gutem Fett geröstete Weißbrotwürfel beigegeben werden.

Suppeneinlagen mit längerer Kochzeit quillt man erst mit Wasser auf und füllt dann die Fleischbrühe nach.

Allgemeine Maß- und Gewichtsverhältnisse.

Zur Suppe als Hauptgericht	1 l Flüssigkeit,	50—60 g Einlage	für 1	Person
„ „ „ „	1 l „	125 g Hülsenfrüchte	„ 1	„
„ „ „ Vorspeise	$^1/_3$—$^1/_2$ l „	10—20 g Einlage	„ 1	„
„ „ mit Mehlschwitze	10—20 g Mehl,	10—15 g Fett	„ 1	„

Zu 1 l Suppe ist $^1/_2$ Eßl. Salz erforderlich.

1. **Fleischbrühsuppen: Gerste (Graupen), Reis, Haferflocken, Grieß, Sago und Nudeln.**

Zutaten: 375 g Fleisch, 3 l Wasser, $1^1/_2$ Eßl. Salz, Suppengrün: 1 Zwiebel und Gelbrübe, 1 Stck. Lauch und Sellerie (Tomate), Suppeneinlage wie vorstehend angegeben.

Das Fleisch wird geklopft, gewaschen, mit kochendem Wasser, dem gereinigten Suppengrün und Salz aufgesetzt und langsam weichgekocht. Kochzeit: $1^1/_2$—2 Std.

Graupen und Reis, welche eine längere Kochzeit nötig haben, werden, nachdem sie gewaschen und mit kochendem Wasser abgebrüht sind, mit wenig Wasser aufgequollen und mit kochender Fleischbrühe nachgefüllt. Die übrigen Suppeneinlagen mit kürzerer Kochzeit werden nur in die zuvor abgeseihte Fleischbrühe eingestreut und so lange wie nötig gekocht. Mit Ausnahme von Sagosuppe, die nur als Vorspeise dienen kann, können alle diese Suppen als Vor- oder Hauptgericht dienen.

Kochzeit: Gerste 2—3, Reis 1, Haferflocken und Sago $^1/_2$, Grieß und Nudeln $^1/_4$ Std.

2. **Geröstete Grieß- und Hafergrützsuppe mit Wasser gekocht.**

Zutaten: 40—50 g Grieß oder Grütze, 30 g Fett, 1—$1^1/_2$ l Wasser als Vorspeise,
150 g Grieß oder Grütze, 100 g Fett, $2^1/_2$—3 l Wasser als Hauptspeise. $1^1/_2$ Eßl. Salz, 1 Ei oder 3—4 Eßl. saurer Rahm.

Grieß oder Hafergrütze werden in gutem Fett gelb geröstet, mit der nötigen Menge Wasser aufgefüllt, Salz zugegeben und Hafergrütze 2, Grieß $^1/_2$ Std. gekocht. Beim Anrichten wird die Suppe mit Ei oder saurem Rahm abgerührt.

3. **Kartoffelsuppe.**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Suppengrün, 30—50 g Fett, 2—3 l Wasser, $1^1/_2$ Eßl. Salz, 2—3 Eßl. Rahm oder Bratensauce (als Hauptspeise).

Das kleingeschnittene Grünzeug wird in Fett gedünstet; die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln mit der Hälfte des Wassers und Salz zugegeben und weichgekocht. Dann zerdrückt man die Kartoffeln gut oder treibt sie durch ein Sieb, füllt das übrige Wasser nach und läßt die Suppe nochmals aufkochen. Beim Anrichten wird saurer Rahm oder Bratensauce, falls man solche hat, zugegeben. Bereitungszeit: 1 Std.

4. **Gemüsesuppe.**

Zutaten: Ein Teller voll vorbereitetes Gemüse, Suppengrün, 3—4 dicke Kartoffeln, 50 g Fett, 20—30 g Mehl, 2—3 l Wasser, $1^1/_2$ Eßl. Salz (Hauptspeise).

Gemüse, wie die Jahreszeit sie bietet, als Erbsen, Gelbrüben, Wirsing, Kohlrabi, Bohnen, Blumenkohl etc. werden mit dem Grünzeug geputzt, gewaschen und in Streifchen geschnitten, Zwiebel und Kartoffeln in Würfel. Dann dünstet man alles, ausgenommen die Kartoffeln, in

heißem Fett, streut Mehl darüber, füllt nach einigen Minuten mit Wasser auf, gibt Salz zu und läßt das Gemüse weich kochen. $^1/_2$ Std. vor dem Anrichten gibt man die Kartoffel- und etwaige Blumenkohlstückchen zu. Bereitungszeit: 2 Std.

Die vier zuletzt angegebenen Suppen können mit Wurst oder in der Suppe gekochten Fleischklößchen (Rez. Nr. 14) und etwas Brot gegessen, eine ausreichende Mahlzeit bilden.

5. **Hülsenfruchtsuppen.**

Zutaten: 250—500 g Linsen, Erbsen oder Bohnen, 250 g durchwachsener, geräucherter Speck oder 60—100 g Fett, $2^1/_2$ bis 3 l Wasser, $1^1/_2$ Eßl. Salz, 20—40 g Mehl, 1 Zwiebel oder Sellerie und Lauch ($^1/_2$ kg Kartoffeln).

Die verlesenen, gewaschenen Hülsenfrüchte werden in weichem Wasser aufgequollen und darin weichgekocht; Erbsen und Bohnen nach Belieben unter Zugabe von Sellerie und Lauch. Von Linsen gießt man des strengen Geschmackes wegen das erste Wasser, nachdem es zum Kochen gekommen ist, ab und frisches kochendes auf. Ein Stück Speck oder Rauchfleisch, welches mitgekocht werden soll, gibt man in der zweiten Hälfte der Kochzeit zu, Kartoffelstückchen 1 Std. vor dem Anrichten. Die zum Fertigmachen zu verwendende Mehlschwitze muß, der Farbe der Hülsenfrüchte entsprechend, weiß, gelb oder braun sein; in letzterem Fall gibt man gern etwas Zwiebel zu. Man rührt sie mit etwas Kochbrühe glatt, gibt sie zu der Suppe und läßt diese nochmal aufkochen. Mit Speck oder Würstchen gegessen, bilden diese Suppen eine sättigende Hauptmahlzeit. Würstchen läßt man 5 bis 10 Minuten in der Suppe ziehen, aber nicht mitkochen, da sie sonst platzen. Kochzeit: 2—3 Std.

6. **Suppen mit Mehlschwitzen: Zwiebel-, Sauerampfer-, Kerbel-, Gurken-, Tomaten-, Blumenkohlsuppe etc.**

Zutaten: 50—60 g Mehl, 30—40 g Fett, 1 große Zwiebel oder Gurke, oder eine kleine Handvoll Sauerampfer, oder Kerbel, oder 3—4 Tomaten, oder 1 kleiner Blumenkohl, 1—$1^1/_2$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 1 Ei oder Rahm, $^1/_2$ Brötchen, 20 g Butter, Bratensauce.

Das Mehl wird in Fett gedämpft, dann eine der vorbereiteten kleingeschnittenen Zutaten zugegeben und mitgedünstet, mit heißem Wasser unter beständigem Rühren aufgefüllt, Salz zugegeben und $^1/_2$—1 Std. gekocht. Bei Zwiebelsuppe dünstet man die Zwiebeln erst allein in dem Fett und gibt dann das Mehl zu, Gurken- und Tomatensuppe kocht man $^1/_2$ Std. länger als die zuerst angegebenen Suppen und rührt sie vor dem Anrichten durch einen Durchschlag. Zur Blumenkohlsuppe wird die Mehlschwitze mit dem Wasser, in welchem die Blumenkohlröschen weich gekocht wurden, oder mit Knochenbrühe aufgefüllt und dann der weichgekochte Blumenkohl zugegeben. Alle diese Suppen rührt man gern mit Rahm oder Ei ab und gibt in Butter oder gutem Fett gelbgeröstete Weißbrotwürfel zu. Bereitungszeit: 1 Std.

7. **Weck- oder Brotsuppe.**

Zutaten: 2—3 trockene Brötchen oder eine gleichgroße Menge Schwarzbrot, 30 g Fett, $1^1/_2$ l Wasser, 1 Eßl. Salz, 2—3 Eßl. saurer Rahm, 1 Ei oder Bratensauce.

Das in Scheiben geschnittene Brot oder die Brötchen werden mit der Hälfte des Wassers, Salz und Fett aufgesetzt und weichgekocht, gut zerrührt oder durch ein grobes Sieb gestrichen, mit dem übrigen Wasser nachgefüllt und aufgekocht. Beim Anrichten rührt man die Suppe mit Ei oder Rahm ab, oder man läßt etwas Milch, mit 1 Eßl. Mehl glatt gerührt, mit der Suppe aufkochen.

8. **Gebrannte Einlaufsuppe.**

Zutaten: 50 g Mehl, 30 g Fett, 1 Ei, $1^1/_2$ l Wasser, 1 Eßl. Salz.

Das Mehl wird in Fett gelb geröstet, mit dem Ei, welches mit einem Teil des Wassers kalt zerschlagen ist, abgelöscht, mit heißem Wasser nachgefüllt, Salz zugegeben und $^1/_2$ Std. gekocht.

9. **Milchsuppen.**

Dieselben werden in Süddeutschland ausschließlich unter Verwendung von in Scheiben geschnittenem Weiß- oder Schwarzbrot, welches unter Zugabe von wenig Salz mit kochendem Wasser angebrüht und mit Milch aufgefüllt ist, zubereitet. Zuweilen wird diese Suppe auch noch mit etwas saurem Rahm abgerührt. In Mittel- und Norddeutschland dagegen, wo Milchsuppen viel mehr gekocht werden, bereitet man sie mit Mehl, Grieß, Sago, Reis oder Buchweizengrütze, oft süß gekocht, zu.

II. Fleischspeisen und Fische.

10. **Gekochtes Rindfleisch** s. Rez. Nr. 1.

11. **Rinds- oder Schmorbraten und Sauerbraten.**

Zutaten: 500 g Rindfleisch, 50 g Fett, 10 g Speck, 20 g Mehl oder 10 g Kartoffelmehl, 1 Zwiebel, Gelberübe und Brotrinde, $^1/_2$ Eßl. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, $^1/_4$—$^1/_2$ l kochendes Wasser, nach Belieben Lorbeerblätter und Nelken.

Das Fleisch wird geklopft, gesalzen und gepfeffert und mit kleinfingerdicken Speckstreifen gespickt, die, nachdem man mit dem Küchenmesser in das Fleisch gestochen hat, durchgezogen werden. Ein dünnes Stück wird gerollt und gebunden, dann in heißem Fett mit den Zutaten, welche beim Umwenden zugegeben werden, auf beiden Seiten angebraten. Hierauf gießt man das kochende Wasser von der Seite zu, bedeckt den Topf und schmort es langsam weich unter öfterem Wenden und Begießen mit der Brühe. Wenn nötig, muß von Zeit zu Zeit etwas kochendes Wasser nachgegossen werden, um das Anbrennen zu verhüten. Nachdem der Braten herausgenommen ist, bindet man die Sauce mit dem glatt gerührten Mehl oder Kartoffelmehl, läßt sie aufkochen und gießt sie durch ein Sieb.

Sauerbraten wird ebenso bereitet, nachdem das Fleisch 3 bis 4 Tage zuvor in eine Essigbeize ($^2/_3$ Essig, $^1/_3$ Wasser) mit Gewürzen eingelegt wurde. Bereitungszeit: 2 Std.

12. **Schweinebraten.**

Zutaten: 375 g Schweinefleisch, $^1/_2$ Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 Zwiebel, Brotrinde, 1 Lorbeerblatt, $^1/_4$ l Wasser, 1 Teel. Kartoffelmehl.

Das Fleisch wird gewaschen, mit Salz und Pfeffer eingerieben, in die Pfanne mit dem kochenden Wasser nebst den Zutaten eingelegt, einmal gewendet und in der zugedeckten Pfanne geschmort, bis das Wasser verdampft ist. Dann fängt das Fleisch an sich zu bräunen und wird nun unter Zugabe von etwas Wasser im Bratofen offen fertig gebraten. Die Sauce wird wie im vorigen Rezept angegeben fertig gemacht. Zubereitungszeit $1^1/_2$ Std.

13. **Hackbraten** (Falscher Hase).

Zutaten: 250 g gehacktes Rind- und Schweinefleisch, 2 Brötchen, 1 Ei, $^1/_2$ Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer und Muskat, 40 g Fett, 1 kleine Zwiebel und Gelberübe, $^1/_4$ l Wasser, 1 Teel. Mehl.

Das feingehackte Fleisch wird mit den abgeriebenen, eingeweichten, fest ausgedrückten Brötchen und den Gewürzen gut verarbeitet und lang geformt. Dann brät man das Fleisch vorsichtig auf beiden Seiten in heißem Fett an, damit es keine Risse bekommt und zerfällt, gießt von seitwärts wenig kochendes Wasser zu und schmort den Braten langsam 1 Std. Die Sauce wird, wie schon angegeben, fertig gemacht.

14. **Fleischklöße (Klops)**

werden aus derselben Masse zubereitet. Man formt Klöße daraus, welche entweder auf beiden Seiten angebraten und mit etwas Wasser gargedünstet werden, oder man kocht sie vorsichtig, damit sie nicht anhängen, in der Rez. Nr. 21 angegebenen Sauce 25—30 Minuten.

15. **Gebratene Leber.**

Zutaten: 250 g Leber, 1 Teel. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 3 Eßl. Mehl, 40 g Fett, $^1/_8$ l Wasser.

Die Leber wird in lauwarmes Wasser gelegt, gehäutet und in $^1/_2$ cm dicke Scheiben geschnitten. Diese wendet man in Mehl, welches mit Salz und Pfeffer vermischt ist, um und brät sie in heißem Fett langsam auf beiden Seiten gelb. Dann richtet man sie auf eine erwärmte Platte an, gießt etwas heißes Wasser in die Pfanne, kocht es mit dem Bodensatz auf, versucht die Sauce und gießt sie über die Leber, die sogleich auf den Tisch gebracht werden muß, da sie vom Stehen hart wird. Bratzeit: 15 Minuten.

16. **Gedämpfte Leber.**

Zutaten: 250 g Rindsleber, 1 große Zwiebel, 50 g Fett, 30 g Mehl, $^1/_2$ Eßl. Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 1 Pr. Nelken, 1 Lorbeerblatt, 2—3 Eßl. Essig, $^1/_2$ l Wasser.

Die gehäutete Leber wird in kleine, dünne Scheibchen geschnitten (talergroß). Man macht Fett heiß, dämpft darin die feingeschnittene Zwiebel weich und dann die Leber mit, bis sie nicht mehr blutig ist, streut dann das Mehl darüber und läßt es Farbe bekommen. Nun gießt man soviel heißes Wasser zu, daß es mit der Leber gleichsteht, gibt die Gewürze zu, läßt sie nochmal gut aufkochen, versucht und bringt gleich zu Tisch. Bereitungszeit: 20 Minuten.

17. **Lungenmus (=Haschee)** für 2 Mahlzeiten.

Zutaten: 1 Kalbsgeschlinge (Lunge und Herz), Suppengrün, 1 Eßl. Salz, 50 g Mehl, 40 g Fett, 2—3 l Wasser, 1 Zwiebel, 2 Pr. Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 2—3 Eßl. Essig.

Lunge und Herz werden in Stücke geschnitten, recht sauber gewaschen und in Wasser mit Grünzeug und Salz weichgekocht. Nachdem das Gekochte abgekühlt ist, wiegt man es auf dem Brett nicht allzu fein, macht eine dunkle Mehlschwitze, füllt diese mit der Lungenbrühe auf, gibt die Gewürze und dann das Gewiegte zu und läßt das Ganze noch einmal gut aufkochen. Bereitungszeit: $1^1/_2$—2 Std.

18. **Bratwurst.**

Zutaten: 250 g Bratwurst, 40 g Fett, $^1/_8$ l Wasser.

Die Wurst wird mit kochendem Wasser übergossen, abgetrocknet, mit einer Nadel gestupft und in heißem Fett auf beiden Seiten bei mäßigem Feuer gelb gebraten. Dann nimmt man sie heraus, gießt etwas heißes Wasser in die Pfanne, kocht die Sauce auf und gießt sie über die Würste.

19. **Fische zu kochen: Schellfisch, Kabeljau, Stockfisch usw.**

Zutaten: $^3/_4$ kg Fisch (Stockfisch gewässert), von getrocknetem 375 g, 2 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 6—8 Pfeffer- und Gewürzkörner.

Jeder Fisch wird zuerst geschuppt, wenn nötig ausgenommen und reingewaschen; getrockneter Stockfisch zuvor 2—3 Tage in öfters zu erneuerndem Wasser gewässert. Ganze Fische und Stockfisch stellt man stets mit lauwarmem, Fischstücke (Kabeljau) mit heißem Wasser auf. Stockfisch darf erst kurz vor dem Anrichten gesalzen werden, während alle anderen gleich mit reichlich Salz versehen werden müssen. Man läßt sie langsam zum Kochen kommen und dann an der Seite, je nach der Größe, 10—15 Minuten ziehen, Stockfisch $^1/_2$ Stunde. Gekochter Fisch wird entweder mit Butter oder einer Senfsauce, Stockfisch mit in Butter gebräunter Zwiebel, zuweilen auch mit Sauerkraut, zu Tisch gegeben. Bereitungszeit: 1—$1^1/_2$ Stunde.

20. **Fisch zu backen. Grüne Heringe, Schellfische, Weißfische usw.**

Zutaten: $^3/_4$ kg Fische (3—4 Stck.), 1 Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 Eßl. Mehl, 4 Eßl. Weckmehl, 50 g Fett.

Die wie vorstehend zubereiteten Fische werden gesalzen und gepfeffert, nach 1 Std. in mit Mehl gemischtem Reibbrot umgewendet und in heißem Fett auf beiden Seiten gelb gebacken. Backzeit: 10—15 Min.

III. Saucen (Beigüsse).

Die Grundlage zu fast allen Saucen bildet die weiße oder braune Mehlschwitze. Sie dient allein verwendet auch dazu, die Speisen wohlschmeckender zu machen und zu binden, mit einer Flüssigkeit glatt gerührt, bildet sie mit Zusätzen wie Senf, Zwiebel etc. die verschiedensten Saucen.

21. **Weiße Grundsauce zu Blumenkohl-, Zwiebel-, Meerrettich-, Petersiliensauce etc.**

Zutaten: 30 g gutes Fett oder Butter, 40 g Mehl, $^1/_2$ l klare Fleisch- oder Gemüsebrühe.

Das Mehl wird in Fett oder Butter unter stetem Rühren gedämpft bis es kraus, aber nicht gelb ist, dann mit der gewünschten Flüssigkeit abgelöscht und mit den nötigen Gewürzen $^1/_4$—$^1/_2$ Std. langsam gekocht. Durch Verwendung von Blumenkohl-, Spargelbrühe etc. entstehen die zu diesen Gemüsen verwendeten Beigüsse, durch Zusatz von Meerrettich, Zwiebel, Petersilie, Sardellen etc. die Saucen mit diesen Namen. Nach Belieben können einige dieser Saucen beim Anrichten mit Eigelb abgerührt werden.

22. **Braune Grundsauce.**

Zutaten von Fett und Mehl wie oben, $^1/_4$ l Bratensauce, $^1/_4$ l Wasser oder Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Gewürze.

Diese findet zu allen dunklen Speisen und Saucen Verwendung. Das Mehl wird nach Belieben mit Zugabe von Zwiebel, wie vorstehend angegeben, braun geröstet. Zum Glattrühren verwendet man kräftige Fleischbrühe, Bratensauce, oder Wasser mit einem Zusatz von Fleischextrakt. Man gibt noch die gewünschten Gewürze (Pfeffer, Nelken, Lorbeerblatt, Essig) hinzu und läßt die Sauce die erforderliche Zeit kochen. Diese Sauce verwendet man zu braunem Kartoffelgemüse, Haschee etc.

IV. Gemüse und Kartoffelspeisen.

Bei der Zubereitung der ersteren unterscheidet man solche, welche ihres strengen Geschmacks wegen abgebrüht und solche, welche gedämpft werden. Das Abbrühen hat im offenen Topf mit reichlich kochendem Wasser und Salz zu geschehen, bei grünem Gemüse unter Zugabe von etwas Natron, um die Farbe zu erhalten. Das Gemüse darf nicht länger als nötig darin gelassen werden, nötigenfalls ist das Wasser einmal zu erneuern. Das Kochwasser von Blumen-, Rosenkohl, Kohlrabi etc. verwendet man zum Beiguß oder zu einer Suppe. Junge Gemüse wie Erbsen, Karotten, Bohnen, auch fein geschnittenes Weiß- und Rotkraut (-kohl) werden nicht abgekocht, sondern in Fett gedünstet und wenig Wasser oder Fleischbrühe zugegeben. Es muß stets soviel Brühe daran sein, daß man sie beim Schräghalten des Topfes sehen kann, um das Anbrennen zu verhüten. Zum Nachfüllen soll nur kochendes Wasser verwendet werden. Gemüse muß stets vor dem Feinschneiden gewaschen werden.

23. **Spinat, Mangold (Römischer Kohl), Melde, Winterkohl.**

Zutaten: $^3/_4$ kg Gemüse, 3 l Wasser, 2 Eßl. Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 Teelöffel Salz (1 Pr. Pfeffer, 1 Zwiebel).

Das Gemüse wird geputzt, gewaschen, in Salzwasser abgebrüht, abgegossen und mit kaltem Wasser übergossen. Dann drückt man es aus, hackt es fein, bereitet eine helle Mehlschwitze, nach Belieben mit etwas fein geschnittener Zwiebel, gibt das Gemüse zu, läßt es etwas mitdünsten, verdünnt dann mit kochendem Wasser, Fleischbrühe oder etwas Milch, fügt das Gewürz bei und läßt es aufkochen. Will man diese Gemüse vermehren, gibt man beim Dämpfen des Gemüses 1—2 eingeweichte, ausgedrückte Brötchen oder etwas gekochte geriebene Kartoffeln zu. Bereitungszeit 2—3 Std.

24. **Grüne Bohnen, Erbsen und Gelberüben.**

Zutaten: $^3/_4$ kg Bohnen oder $^1/_2$ kg Erbsen, $^1/_2$ kg Gelberüben, 30—40 g Fett oder Butter, 1 Teel. Salz, 2 Teel. Mehl, 1 Teel. Petersilie, $^1/_2$ l Wasser, (1 Teel. Zucker).

Die vorbereiteten, gewaschenen Gemüse werden mit etwas Salz in heißem Fett langsam gedünstet. Nach 10—20 Minuten setzt man etwas Wasser oder Fleischbrühe zu und läßt sie ohne zu rühren weich werden. Kurz vor dem Anrichten stäubt man das Mehl, bei Erbsen und Gelberüben auch etwas Zucker darüber, schwenkt das Gemüse gut um und läßt es noch einmal aufkochen. Zuletzt gibt man die fein gehackte Petersilie zu. Bereitungszeit: 1—$1^1/_2$ Std.

25. **Sauerkraut.**

Zutaten: $^3/_4$ kg Sauerkraut, $^3/_4$ l Wasser, 125 g Speck oder 60 g Fett, 1 Zwiebel, 10 g Mehl oder 1 Kartoffel.

Das fest ausgedrückte Sauerkraut wird aufgelockert, wenn es zu sauer sein sollte, durchgewaschen und mit Wasser aufgesetzt. Verwendet man Speck, so kocht man diesen etwa 1 Std. mit, andernfalls macht man das Fett heiß, dünstet die Zwiebel weich darin, fügt ein wenig Mehl zu und läßt dann die Schwitze mit dem Gemüse aufkochen. Neues Sauerkraut setzt man gern mit Fett und Zwiebel auf, gibt dann das Wasser zu und läßt es weich kochen. Man bindet es in diesem Fall vor dem Anrichten durch eine darangeriebene rohe Kartoffel. Erbsenbrei und Kartoffelbrei schmeckt gut dazu. Kochzeit: 2—3 Std.

26. **Eingemachte Bohnen mit weißen Bohnen.**

Zutaten: $^1/_2$ kg grüne, $^1/_2$ kg weiße Bohnen, ca. 3 l Wasser, 60 g Fett, 10 g Mehl, 2 Pr. Pfeffer.

Die gewaschenen, grünen und weißen Bohnen werden, jede Sorte besonders, in viel Wasser ohne Salz weich gekocht und abgeschüttet. Dann dämpft man in der Hälfte des Fetts das Mehl, gibt die grünen Bohnen nebst etwas Wasser oder Fleischbrühe zu, würzt mit etwas Pfeffer und läßt sie aufkochen. Zu den weißen Bohnen gibt man die andere Hälfte des Fetts, etwas Pfeffer und feines Salz, schwenkt sie gut um und legt davon einen Kranz um die grünen Bohnen. Man kann sie auch mit diesen mischen. Kochzeit: 2—3 Stunden.

27. **Bodenkohlraben (Steckrüben) und Weißerüben mit Schweinefleisch.**

Zutaten: 1 großer Bodenkohlrabi oder 3—4 weiße Rüben, $^1/_2$ kg Kartoffeln, 375 g frisches oder gesalzenes Schweinefleisch, 3—4 l Wasser, 1—2 Eßl. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 30 g Mehl.

Die Rüben oder Kohlrabi werden geschält, gewaschen, in Streifen geschnitten und mit kochendem Wasser und Salz aufs Feuer gestellt. Nach halbstündigem Kochen wird das Wasser abgegossen und soviel frisches kochendes zugegossen, daß sie eben bedeckt sind; $1^1/_2$ Std. vor dem Anrichten steckt man das Fleisch hinein und legt die in Würfel geschnittenen Kartoffeln obenauf. Sobald diese weich geworden, macht man eine Mehlschwitze, löscht diese mit der Gemüsebrühe ab, würzt mit Pfeffer und gibt die Sauce, nachdem das Fleisch aus dem Topf genommen ist, über das Gemüse. Man rührt es gut um und läßt es nochmals aufkochen. Bereitungszeit 3 Std.

28. **Rot- oder Weißkohl gedämpft (Rot- und Bayerisch Kraut).**

Zutaten: 1 großer Kopf Rot- oder Weißkraut, $^1/_2$ l Wasser, 2—3 Eßlöffel Essig, $^1/_2$ Eßl. Salz, 50 g Fett, 1 Zwiebel, 2 Teel. Mehl. (1—2 Äpfel, 1 Teel. Zucker.)

Die äußeren Blätter werden entfernt, der Kohl gewaschen und fein geschnitten und mit Salz und Essig vermischt; letzteres ist besonders bei Rotkohl der Farbe wegen nötig. In heißem Fett läßt man die fein geschnittene Zwiebel weich, aber nicht gelb werden, gibt dann den Kohl zu und dünstet ihn unter öfterem Umrühren damit, bis er zusammengefallen ist. Dann gibt man soviel Wasser daran als zum Weichkochen nötig ist und ersetzt das eingekochte von Zeit zu Zeit. Nach Belieben können einige in Scheiben geschnittene Äpfel und etwas Zucker beim Kochen zugegeben werden, wodurch das Gemüse sehr wohlschmeckend wird. $^1/_2$ Std. vor dem Anrichten streut man das Mehl darüber, schwenkt den Topf gut um und läßt es nochmals aufkochen. Bereitungszeit 2—3 Std.

29. **Kartoffelgemüse (Petersilien- und Rahmkartoffeln).**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, $^1/_2$—$^3/_4$ l Wasser oder $^1/_2$ l Fleischbrühe, 1 Eßl. Salz, 30 g Fett, 30 g Mehl, 1 Eßl. gehackte Petersilie oder $^1/_2$ Tasse saurer Rahm.

Die geschälten Kartoffeln werden in $^1/_2$ cm dicke Scheiben geschnitten und in Fleischbrühe oder Salzwasser gar, aber nicht zu weich gekocht. Dann macht man eine helle Grundsauce, die mit der Brühe von den Kartoffeln abgelöscht wird, gießt sie über die Kartoffeln, läßt sie darin aufkochen und gibt zuletzt feingehackte Petersilie oder sauren Rahm daran. Bereitungszeit 1 Std.

30. **Kartoffelbrei.**

Zutaten: 1 kg Kartoffeln, Wasser, 1 Eßl. Salz, $^1/_2$ l Milch, 1 Teel. Salz.

Die geschälten, in Stücke geschnittenen Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, abgegossen, zerstampft und mit heißer Milch auf dem Feuer aufgekocht und glatt gerührt.

V. Salate.

Außer den verschiedenen grünen Salaten, wie Kopf-, Schnitt-, Endiviensalat usw., werden Salate auch aus grünen und weißen Bohnen, Gurken, Rettichen, Rot- und Weißkraut, Sellerie, ja sogar aus Fisch und Fleischresten bereitet. Am meisten wird aber Kartoffelsalat allein oder mit Zugabe von Hering, Roterüben etc. gemacht.

Die Zutaten zu jedem Salat sind etwa: 2 Eßl. Öl, 3—4 Eßl. Essig, 1 Teel. Salz, 1 Pr. Pfeffer, 1 kleine Zwiebel (Senf).

Bei allem grünen Salat ist außer sauberem Verlesen und reinem Waschen ein vorsichtiges Vermengen mit den Zutaten die Hauptsache, damit er ansehnlich auf den Tisch kommt.

Zu Kartoffelsalat muß, um ihn saftig zu bekommen, $^1/_4$ bis $^1/_2$ l heißes Wasser und mehr Öl genommen werden.

Grüne Bohnen müssen zuerst geputzt, geschnitten und weich gekocht, Sellerie erst weich gekocht, geschält und geschnitten werden. Beide werden wie auch Kartoffelsalat warm mit den Zutaten vermischt.

Zu Rot- und Weißkrautsalat wird der Kohl zuerst fein geschnitten oder gehobelt und in Fett oder würflig geschnittenem, ausgebratenem Speck mit Zwiebel, Essig und Salz gedünstet. Dieser Salat wird in der Regel warm auf den Tisch gebracht und ist so bekömmlicher als roh zubereitet. Bereitungszeit $1^1/_2$ Std.

VI. Obst zu kochen.

Man verwendet zum Kochen von Obst irdene oder gut emaillierte Töpfe. — Alle frischen Früchte sind, entsprechend vorbereitet und gewaschen, mit wenig Wasser, da sie viel Saft ziehen, langsam weich zu kochen, damit sie möglichst ihre Form behalten. Man gibt die erforderliche Menge Zucker, die je nach Sorte und Reifegrad verschieden ist, nach Belieben auch Zimt oder Zitronenschale zu. Äpfel können durch ein Sieb getrieben werden. Birnen haben die längste Kochzeit und deshalb auch mehr Wasser nötig. Man kocht sie, geschält und in Viertel oder Achtel geschnitten, bis sie eine rote Farbe haben. Sie haben wenig, oft keinen Zucker nötig.

Getrocknetes Obst muß vor der Zubereitung gewaschen, aufgequollen und mit dem Einweichwasser und einer geringen Zugabe von Zucker längere Zeit gekocht werden. Es ist, dem höheren Preis entsprechend, eine kleinere Menge davon nötig als von frischem Obst.

VII. Milch-, Mehl- und Eierspeisen.

Die zur Verwendung gelangende Milch kann abgerahmt sein; das Mehl soll gesiebt, die Eier mit Vorsicht aufgeschlagen werden, namentlich dann, wenn das Eiweiß zu Schnee geschlagen werden muß. Das zum Backen zu verwendende Fett soll heiß sein, ehe das zu Backende hineinkommt. Man soll rasch, doch auf nicht zu starkem Feuer backen, da sonst die Speisen nicht gar werden und das Fett

verbrennt; es soll auch kein Fett auf den Herd kommen, da dies nicht nur ein Verlust ist, sondern auch gefährlich werden kann. Übrig gebliebenes Backfett gieße man nicht zu dem frischen Fett zurück, sondern verwahre es besonders.

31. **Reisbrei (Milchreis).**

Zutaten: 250 g Reis, $^3/_4$ l Milch, $^1/_2$—$^3/_4$ l Wasser, 1 Teel. Salz, 30 g Zucker, 1 Pr. Zimt.

Der Reis wird gründlich gewaschen, abgebrüht, mit dem Wasser aufgequollen, die heiße Milch und Salz zugegeben und langsam, ohne zu rühren an der Seite des Herdes oder in der Kochkiste weich gekocht. Er wird mit Zucker und Zimt zu Tisch gegeben. Bereitungszeit $1^1/_2$ Std.

32. **Grießbrei.**

Zutaten: 1 l Milch, $^1/_2$ l Wasser, 125 g Grieß, 1 Teel. Salz, 20 g Zucker, 1 Pr. Zimt.

Milch und Wasser werden mit dem Salz zum Kochen gebracht, dann der Grieß langsam unter beständigem Rühren eingestreut und dick gekocht. Er wird mit Zucker und Zimt zu Tisch gegeben. Bereitungszeit $^1/_2$ Std.

33. **Grießklöße.**

Zutaten: $^1/_2$ l Milch, $^1/_2$ l Wasser, 250 g Grieß, 1 Teel. Salz, 1 Eßl. Zucker, 1 Ei, 50 g Backfett.

Der Grieß wird, wie vorstehend angegeben, dick gekocht. Sobald sich die Masse vom Topfe löst, rührt man das zerschlagene Ei darunter und sticht mit einem in heißes Fett getauchten Löffel eigroße Klöße aus. Diese schmälzt man mit dem übriggebliebenen Fett, in welchem 1 Eßl. Krumen gelb geröstet wurde, ab. Die Masse kann auch zum Erkalten ca. 2 cm dick auf ein angefeuchtetes Brett gestrichen, verschobene Vierecke davon geschnitten und diese in heißem Fett auf beiden Seiten gelb gebacken werden. Bereitungszeit 1—$1^1/_2$ Std.

34. **Pfannkuchen.**

Zutaten: 250 g Mehl, 2 Eier, $^1/_2$ l Milch, 1 Teel. Salz, 80 g Fett ($^1/_2$ kg Obst, 30—40 g Zucker, 1 Pr. Zimt).

Das Mehl wird mit Eiern und Salz unter ständigem Rühren und allmählichem Zugeben der Milch glatt gerührt. Dann macht man ca. 10 g Fett in der Pfanne dampfend heiß, gibt soviel von dem Teig hinein, daß es einen dünnen Kuchen gibt, welchen man unter Rütteln der Pfanne auf beiden Seiten schön gelb bäckt. Pfannkuchen müssen rasch gebacken und gleich auf den Tisch gebracht werden. Zu **Obstpfannkuchen** wird der Teig etwas dicker angerührt, da die Kuchen dicker gebacken werden müssen. Die geviertelten, in dünne Scheiben geschnittenen Äpfel oder entstielten Kirschen werden gleich unter die Masse, Heidelbeeren und Zwetschen dagegen erst auf die Masse gegeben, nachdem sie in die Pfanne gefüllt ist. Diese Pfannkuchen bäckt man zugedeckt

langsam auf der ersten Seite gelb, streut dann über die Früchte etwas Semmelkrumen oder gibt noch etwas Teig darauf, wendet sie vorsichtig mit einem Deckel um, bäckt sie auf der zweiten Seite gar, richtet sie auf eine erwärmte Platte an und bestreut sie mit Zucker und Zimt. Bereitungszeit 1 Std.

35. **Weckschnitten.**

Zutaten: 3 Brötchen, Wasser, 180 g Mehl, $^1/_4$ l Milch, 1 Teel. Salz, 60 g Fett, 2 Eßl. Zucker, 1 Pr. Zimt.

Die Brötchen werden in fingerdicke Scheiben geschnitten, rasch in heißes Wasser getaucht und auf ein Sieb gelegt. Dann wendet man sie in dem Teig, der nach voriger Angabe dickflüssig bereitet ist, bäckt sie in heißem Fett auf beiden Seiten schön gelb und bestreut sie auf der Platte mit Zucker und Zimt.

36. **Kartoffelpfannkuchen (Reibekuchen).**

Zutaten: 1 kg rohe, 3—4 gekochte Kartoffeln, 1 Eßl. Salz, $^1/_4$ l Milch, 2 Brötchen oder 50 g Mehl, (1 Ei), $^1/_4$ l Öl oder Fett.

Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln werden gerieben, die Brötchen zerschnitten und mit kochender Milch übergossen. Sie werden verrührt und mit Salz und den gekochten, geriebenen Kartoffeln zu der Masse gegeben, von welcher man in reichlich heißem Fett oder Öl kleine Kuchen auf beiden Seiten braun und knusprig bäckt. Bereitungszeit: $1^1/_2$ Std.

37. **Dampfnudeln (Hefenklöße).**

Zutaten: 300 g Mehl, 10 g Hefe, reichlich $^1/_8$ l Milch, 1 Ei, $^1/_2$ Teel. Salz, 2 Eßl. Zucker, 30 g Fett.
Zum Backen: 30 g Fett, $^2/_{10}$ l Wasser, 1 Pr. Salz.
Zum Kochen: 3 l Wasser, $1^1/_2$ Eßl. Salz.

Die Hefe wird mit 3—4 Eßl. der Milch (lauwarm) glatt gerührt und damit in der Mitte des Mehls ein kleiner Vorteig (Hefestück) dicklich angerührt. Nachdem derselbe aufgegangen ist, gibt man die übrigen erwärmten Zutaten zu und verarbeitet den Teig, bis er sich von der Schüssel löst. Man läßt ihn, bis er seinen doppelten Umfang erreicht hat, aufgehen und setzt dann eidicke Ballen davon auf ein mit Mehl bestreutes Brett zum nochmaligen Aufgehen. Für Dampfnudeln kann der Teig auch daumendick ausgerollt und mit einem Glas ausgestochen werden. Man setzt sie in einer gut verschließbaren Pfanne mit heißem Fett unter Zugabe von etwas Wasser und Salz auf, kocht sie erst gar (10 Minut.) und läßt sie, nachdem das Wasser verdampft ist, in dem verbleibenden Fett gelb backen. Die Pfanne darf während dieser Zeit nicht geöffnet werden. Um Hefeklöße zu bereiten, legt man die Teigballen in einen Topf mit reichlich kochendem, schwach gesalzenem Wasser, läßt sie zugedeckt 15 Minuten kochen, nimmt sie dann mit dem Schaumlöffel heraus und richtet sie an. Bereitungszeit 2—3 Std.

38. **Hefenküchlein — Kräppel.**

Zutaten wie im vorigen Rezept. 1 ℔ Fett, Palmin oder Öl zum Backen, 3 Eßl. Zucker und 1 Pr. Zimt zum Bestreuen.

Die Zubereitung und Behandlung des Teiges ist wie vorstehend angegeben. Nachdem der Teig aufgegangen ist, rollt man ihn 1 cm dick aus und rädert oder schneidet Vierecke aus. Diese läßt man nochmals aufgehen. Man kann auch den Teig mit einem in heißes Fett getauchten Löffel ausstechen, die Küchlein gleich in dieses Fett einlegen und schwimmend auf beiden Seiten backen. Beim Herausnehmen läßt man sie gut abtropfen und bestreut sie noch warm mit Zucker und Zimt. Die Hitze des Fetts muß vor dem Backen durch Einlegen eines Teigstückchens probiert werden, welches sofort wieder an die Oberfläche kommen und sich gelb färben muß; ist das Fett zu heiß, so verbrennt das Gebäck, und das Fett wird verdorben. Bereitungszeit $2^1/_2$—3 Std.

VIII. Kuchenbacken.

Ein weicher Teig wie zu Bund (Topfkuchen) kann mit dem Löffel gerührt, ein festerer (Weißbrot) mit der Hand geknetet werden, bis er sich von dieser und der Schüssel löst. Den ersteren füllt man gleich in die zum Backen bestimmte vorbereitete Form, während man den festeren zuerst in der mit Mehl bestreuten Schüssel aufgehen läßt. Erst dann wird er in die Form gebracht oder ausgerollt und nochmal zum Aufgehen warm gestellt. Kuchenformen bestreicht man mit geschmolzener Butter oder Palmin, erwärmte Kuchenbleche auch mit einer fetten Speckschwarte.

Die Wärme des Ofens muß mindestens $^1/_2$ Std. vor dem Einschieben des Backwerks probiert werden, um den zum Backen nötigen Hitzegrad zu erreichen. Aufmerksame Behandlung und Beobachtung des Herdes werden bald die zum Backen nötige Erfahrung geben. Kleine, dünne und sehr süße Kuchen brauchen wenig Hitze; saftige Obst- und sehr große Kuchen mehr Hitze. Backpulverkuchen dürfen nicht viel Oberhitze haben. Während des Backens soll der Backofen nicht zu früh und nicht zu oft geöffnet werden; Rütteln an der Kuchenform ist zu vermeiden, dagegen vorsichtiges Drehen derselben öfters nötig. Ein Kuchen soll stets nach der Uhr, aber eher $^1/_4$ Std. länger als zu kurz, gebacken werden. Zu langsames Backen und zu langes Belassen des Kuchens im Ofen macht ihn aber ofenrot. Der fertig gebackene Kuchen soll etwa 10 Minuten in der Wärme langsam abkühlen, ehe er aus der Form genommen wird. Er wird zum Abdampfen am besten auf einen Drahtdeckel gelegt und gleich mit Zucker bestreut.

40. **Weißbrot.**

Zutaten: 1 kg Mehl, 20 g Hefe, $^1/_2$ l Milch, 100—120 g Fett, 50—60 g Zucker, 1 Teel. Salz.

Bereitung und Behandlung wie vorstehend. Den aufgegangenen Teig formt man lang oder rund, legt ihn auf das vorbereitete Blech zum nochmaligen Aufgehen, sticht ihn dann mit einer Gabel, bestreicht ihn mit Milch oder zerschlagenem Ei und bäckt ihn in guter Hitze $1^1/_2$ Std.

40. **Einfache Obstkuchen.** (Obiges Verhältnis gibt 2—3 kleine oder 1 großen Kuchen.)

Zu diesen, wie zu den gewöhnlichen Zimt- und Streußelkuchen, bildet meist der vorstehende oder ein etwas besserer (mürberer) Hefeteig den Boden. Zu Obstkuchen rollt man ihn dünn, zu Kaffeekuchen dicker (1—2 cm) aus, sticht ihn dann mit der Gabel, damit er keine Blasen bekommt, bringt das vorbereitete Obst, Zucker und Zimt oder Streußel darauf und läßt ihn nochmal aufgehen. Bei sehr saftigen Früchten wie Heidelbeeren etc. streut man zuvor Krumen auf den Teig; Zucker dagegen erst, nachdem der Obstkuchen gebacken ist. Ausgekernte Zwetschen legt man mit der offenen Seite nach oben dicht nebeneinander auf den Kuchen. Äpfel werden je nach der Größe in 4 oder 8 Teile geschnitten, regelmäßig auf den Teig gelegt, Zucker und Korinthen, nach Belieben auch kleine Butterflöckchen darüber gestreut und gebacken.

41. **Streußel.**

Zutaten: 250 g Mehl, 125 g Zucker, 125 g Butter, eine Messerspitze Zimt.

Mehl, Zucker und Zimt werden gemischt, die zerlassene Butter unter beständigem Rühren langsam dazu gegeben und die Masse dann mit den Händen zu kleinen Klümpchen verarbeitet, die, nachdem der ausgerollte Teig mit Butter bestrichen ist, darauf gegeben werden.

42. **Bund — (Topfkuchen).**

Zutaten: $^1/_2$ kg Mehl, 20 g Hefe, reichlich $^1/_4$ l Milch, 3 Eier, 125 g Butter oder Palmin, 100 g Zucker, 1 Teel. Salz, $^1/_2$ abgeriebene Zitrone oder 80—100 g Rosinen, 3 Eßl. Semmelkrumen.

Die Form wird gut mit flüssigem Fett oder Butter bestrichen und mit Semmelkrumen bestreut. Der Teig mit den angegebenen Zutaten nach den vorigen Angaben zubereitet und kräftig geschlagen, bis er Blasen hat. Dann füllt man die Form zur Hälfte damit, läßt ihn in der Wärme langsam aufgehen und bäckt ihn bei guter Hitze 1 Std. Bereitungszeit 3 Std.

Verwendung von Backpulver.

Alles Backwerk kann anstatt mit Hefe auch mit Backpulver zubereitet werden. Dieses Verfahren ist insofern einfacher, als der Teig gleich fertig gemacht und gebacken werden kann und keine Zeit zum Aufgehen nötig ist. Auch ist ein Mißlingen des Kuchens nicht leicht möglich. Die Anwendung von Backpulver ist besonders zu empfehlen, wenn man in kurzer Zeit ein Gebäck fertig stellen will, doch wird es die Hefe niemals ganz zu ersetzen imstande sein, da letztere billiger ist, den Teig ausgiebiger und auf die Dauer angenehmer zu essen macht. Die Rezepte zu Backpulverkuchen sind auf den Backpulverpäckchen stets angegeben.

IX. Krankenspeisen.

(Für 1 Person berechnet.)

43. **Schleimsuppe.**

Zutaten: 2 Eßl. Haferflocken, 30 g Butter, 1/2 Teel. Salz, 1/2 l Wasser.

Die Haferflocken werden mit Wasser, Butter und Salz aufgestellt, 20—30 Minuten langsam gekocht und durch ein feines Sieb gerührt. Die Suppe kann beim Anrühren mit 1 Eigelb und Zugabe von Fleischextrakt oder einiger Tropfen Maggi-Würze noch sehr verbessert werden.

44. **Gehacktes Beefsteak.**

Zutaten: 125 g mageres Rindfleisch ohne Knochen, 1/2 Teel. Salz, 1 Eßl. Wasser, (1 Pr. Pfeffer), 30 g Butter oder Fett (1 kl. Zwiebel).

Das Fleisch wird geschabt oder gehackt, mit Salz und Wasser vermischt und rund ca. 2 cm dick geformt. Man brät es in heißer Butter rasch auf beiden Seiten hellbraun, gießt noch etwas heißes Wasser zu, läßt es zugedeckt noch einige Minuten dünsten und richtet es dann mit der Sauce an. Bratzeit 8—10 Minuten.

45. **Kalbsschnitzel oder -rippchen** (Kotelett).

Zutaten: 1 Schnitzel oder Kotelett, 1 Eßl. Milch oder 1/2 Eiweiß, 1/2 Teel. Salz, (1 Pr. Pfeffer), 1 Eßl. Krumen, 30 g Fett oder Butter.

Das Schnitzel soll aus der Keule geschnitten werden. Beim Rippchen ist das Fleisch vom Knochen zurückzustreifen, dann wird es geklopft, gesalzen, (gepfeffert) in etwas Milch oder Eiweiß und in mit wenig Mehl vermischten Krumen gewendet und in heißem Fett nicht allzu rasch auf beiden Seiten gelb gebacken. Bratzeit 10 Minuten.

46. **Reisgemüse.**

Zutaten: 40 g Reis, 30 g Butter, 1 Teel. Salz, reichlich 1/4 l Wasser.

Der gewaschene, abgebrühte Reis wird langsam ohne zu rühren an der Seite des Herdes mit den angegebenen Zutaten aufgequollen. (1 Std.)

47. **Rührei.**

Zutaten: 2 Eier, 1 Eßl. Wasser oder Milch, 2 Pr. Salz, 10 g Butter.

Die Butter wird heiß gemacht; die mit Wasser oder Milch und Salz gut geschlagenen Eier zugegeben und mit einem Löffel beständig strichweise gerührt, bis sie anfangen dick zu werden. Das Rührei wird gleich auf einen erwärmten Teller angerichtet. Bereitungszeit 5 Minuten.

Dr. Schwinn.

Notizen.

Notizen.

Notizen.

Notizen.

Notizen.

Notizen.

Notizen.

Notizen.

Hauswirtschaftliche Bibliothek.

Ausgestaltung und Pflege der Gartenanlagen. — Unser Obstgarten. I. Anzucht, Pflege und Ertragfähigkeit des Obstbaues. II. Praktische Beerenobstkultur. — **Unser Gemüsegarten.** I. Die Bedeutung des Gemüsebaues für den Hausgebrauch, die praktische Anlage, die Bearbeitung und Düngung des Bodens. II. Das Säen, die Anzucht und Pflege der Pflanzen bis zur Ernte. — **Lebender Balkon- und Verandenschmuck. — Zimmerblumen und Wintergärtchen. — Unsere eßbaren Pilze und ihre giftigen Doppelgänger. — Leichte ertragreiche Champignonzucht. — Die Pflege des Zimmer-Aquariums.**

Einheimische Vögel als Zimmergenossen. — Ausländische Vögel als Zimmergenossen. — Unsere vierbeinigen Hausfreunde. I. Inhalt: Die dankbarsten Hunderassen, ihre Zucht und Pflege. II. Inhalt: Die Hauskatze. — **Das Leben der Honigbienen.** Grundzüge der Bienenzucht und die Verwendung ihrer Produkte. — **Nutzbringende Taubenzucht.** Arten, Zucht, Pflege und Verwendung der Tauben. — **Unser Hühnervolk.** Naturgeschichte der Arten, Zucht und Pflege. — **Die Hausgans.** Naturgeschichte, Zucht, Pflege. Mästung der Gans und ihre Verwendung in der Küche. — **Die Hausente.** Naturgeschichte, Zucht. Pflege und ihre Verwendung in der Küche. — **Die Kaninchenzucht.** Naturgeschichte der Arten, Zucht, Pflege und Verwendung. — **Der Hammel.** Naturgeschichte und seine Verwendung in der Küche. — **Die Hausziege.** Naturgeschichte, ihr Nutzen als Milchtier und ihre Verwendung in der Küche. — **Das Hausschlachten.**

Die Serie wird fortgesetzt!

Ein **überaus glücklicher Gedanke, die Schaffung dieser hauswirtschaftlichen Bibliothek!** Bei dem heutigen Streben, die Hausfrauen schon in der Schule vorzubilden, und dem Eifer der Hausfrauen, sich in die Wissenschaft und Praxis der Fragen des Haushaltes zu vertiefen, kommt ein Unternehmen wie das angekündigte sehr zeitgemäß. Auch in den zahlreichen **Haushaltungsschulen,** in den **Pensionaten,** in den **Frauenschulen** etc. sollten die Bändchen **weite Verbreitung** finden, sie werden schnell reichen Segen stiften.

Zur Einführung an den Frauenschulen und Haushaltungsschulen zu empfehlen!

Kochbüchlein **für den praktischen Haushaltungsunterricht** an Volks- und Fortbildungsschulen von **Mathilde Specht.**

IX. Auflage (45.—50. Tausend). Preis eleg. kartoniert (mit Titelzeichnung von Curt Liebich) Mk. 0.50.

Eingeführt in Mannheim, Karlsruhe, München, Stuttgart, Trier und sämtlichen Haushaltungsschulen Badens.

Für Norddeutschland ist eine besondere Ausgabe zu gleichem Preise erschienen.

Kochbuch **für den praktischen Haushaltungsunterricht** an höheren Mädchenschulen von **Mathilde Specht.** III. Auflage. Preis gebunden (mit Titelzeichnung von Curt Liebich) Mk. 1.20 (mit weißem Papier durchschossen Mk. 1.50).

Was muß die Frau als Hausfrau vom Gesetze wissen?

Von **Ernst Nemnich,** Landgerichtsrat.

(Schulausgabe kart. Mk. 0.80.) — Preis gebunden in ganz Leinen Mk. 1.—.

Rechenbuch für Oberklassen von **Mädchen- und höheren Mädchenschulen, für Mädchenfortbildungs-, Haushaltungs-, Koch- und Frauenarbeitsschulen** sowie für **Geschäfts- und Gewerbegehilfinnen.** Bearbeitet von **J. G. Moraß,** Oberlehrer an der Mädchenfortbildungsschule in Karlsruhe.

Inhalt des 1. Heftes.

Wiederholung und Ergänzung; Rechenvorteile; Proportionen; Verhältnisrechnungen; Tageszinsen; Kontokorrent; Wertpapiere; Wechsel; rechnerische Kurzweil (Knacknüsse).

Preis Mk. 0.50. Lehrerheft Mk. 1.00.

Inhalt des II. Heftes. (3. Auflage.)

Aufgaben in der Hauswirtschaft, insbesondere über Nahrungsmittel, Küche und Kochen.

Preis Mk. 0.70. Lehrerheft Mk. 1.20.

Inhalt des III. Heftes.

Aufgaben über weibliche Handarbeiten; Kleidung; Wäsche; Arbeitsverdienst; Gründung eines Geschäftes; Geschäftsbetrieb; Buchführung; Handel und Verkehr; Arbeiterversicherung.

Preis Mk. 0.50. Lehrerheft Mk. 1.00.

Von der Kühn'schen Haushaltungskunde werden im Laufe 1912 erscheinen:

Die erweiterte Ausgabe für Frauen und höhere Mädchenschulen, sowie eine kleine Ausgabe für Volks- u. Fortbildungsschulen.

Für jede Haushaltung, für angehende Hausfrauen und für die Schülerinnen der Frauen- und Haushaltungsschulen jederzeit ein prächtiges Geschenk. Auch als Lehrbücher zu empfehlen.

Hauswirtschaftliche Bibliothek

unter Mitwirkung erster Autoritäten

herausgegeben von

Anna von Wehlau, Frankfurt (Main).

Monatlich ein gebundenes Bändchen in Halbleinen.
Preis im Jahresabonnement 50 Pfg.
Im Einzelverkauf 60 Pfg.

Folgende Bändchen kommen in Kürze zur Ausgabe:

1. **Was soll man im Haushalt vom Gase wissen?** Von Ingenieur Helmers 2/3. **Die Gymnastik unserer Jugend und die Spiele im Freien.** Von Oberlehrerin Eickhoff. (Doppelbändchen.) 4/5. **Handbüchlein für Küchenarbeiten.** Von Anna von Wehlau. (Doppelbändchen). 6. **Die Kleinwohnung als schönes Heim.** Von Dr. Gustav Adolf Müller. 7. **Das tägliche Abendessen und das Brot im Haushalt.** Von Anna von Wehlau. 8. **Die häusliche Krankenpflege.** 9. **Hausfrau und Dienstmädchen.**

Hauswirtschaftliche Bibliothek.

Weiter sind vorgesehen:

Ästhetik der Wohnungen. — Wie richte ich praktisch meine Küche ein? — Pflege und rationelle Ausnützung der elektrischen Anlagen im Haushalt. — Der Selbsthandwerker im Haushalt. — Die regelmäßigen Waschtage. Kunst- und Feinwäscherei. — **Die Beseitigung von Flecken aller Art. — Frauen auf Reisen.** Das Reisen mit Kindern. — **Was die Hausfrau vom Rechte wissen muß.**

Kostümkunde. — Hausschneiderei. Praktische Unterweisung zur Anfertigung I. ästhetischer Frauenkleidung, II. zweckdienlicher, schöner Kinderkleidung, III. der Leibwäsche. — **Ästhetik der Frauenkleidung.**

In der Kinderstube. — Puppe und Spiel. — Des Kindes selbstgefertigtes Spielzeug. — Zur Seelenkunde des Kindes. — Das Wandern mit unsern Kindern. — Erziehung der Jungfrau zur Ehe.

Natürliche Gesundheitspflege im Hause. — Die Hausapotheke wie sie war und wie sie sein soll. — Diätische Kost. — Die erste Hilfe bei Kinderkrankheiten. — Unfälle in der Kinderstube. — Sport, wie er sein soll.

Tisch und Tafel. — Womit bewirte ich meine Gäste? — Wie man essen soll. — Der große Festbraten. — Zwischengerichte für die Festtafel. — Die Geflügelküche. — Die Wildküche. — Mehlspeisenküche. — Süßspeisenküche. — Unsere Hausbäckerei. — Gefrorenes und sein Tafelschmuck. — Das Ei im Haushalt. — Die Milch und ihre Nebenprodukte. — Die Likörfabrikation im Hause. — Wie behandle und kredenze ich Wein und Bowlen? — Der kleine Braten für den bürgerlichen Tisch. — Unsere Getränke. — Reste und Resteverwendung in der Küche. — Die schmackhafte bürgerliche Küche. — Die Suppenküche. — Unser Fischreichtum und unsere Küche. a) Die eßbaren Fische und ihr Lebensgang bis auf den Küchentisch. b) Süßwasserfische. c) Seefische. d) Konservierte Fische. — **Hummer und Krebs in der Küche. — Die Kohlküche. — Unsere Frühlingsgemüse. — Reichhaltige Kartoffelküche. — Die Spargelküche. — Unsere Hülsenfrüchte. — Die feine Salatküche. — Die Pilzküche. — Erprobte Kompottküche. — Das Konservieren der Früchte. — Das Konservieren von Gemüsen. — Nahrungsmittel-Chemie der Küche.**

Praktische Unterweisung in Liebhaberkünsten. — Photographieren. — Brandmalerei. — Flachbrand. — Tiefbrand. — Hochbrand. — Kerbschnitt. — Lederschnitt. — Nagelarbeit. — Samtbügeltechnik. — Praktische Unterweisung in Handarbeiten. — Bändchenarbeiten. — Aufnäharbeiten. — Häkelarbeiten. — Klöppelarbeiten. — Teneriffa-Arbeiten. — Filetguipüre. — Durchbrucharbeiten. — Schnurknüpfen. — Flachstichstickereien. — Leichte Stickereien. — Plattstich-Stickereien. — Weißstickerei. — Kreuzstichstickerei. — Buchstaben- und Monogramm-Stickerei. — Buchstaben- und Monogramm-Kreuzstich-Stickerei.

Anleitung zur Anfertigung allerlei nützlichen Zierrats. — Der Weihnachtsbaum und sein selbstgefertigter Schmuck.