

öfteres längeres Gehen, gut gewählte, eher leichte als warme Kleidung, nicht zu große Zimmerwärme. Was insbesondere die Kleidung betrifft, so müssen schon die Kinder, nachdem sie entwöhnt sind, an eine vernünftige Abhärtung in der Art gewöhnt werden, daß sie im Zimmer keine Kopfbedeckung, keine wollenen Strümpfe, keine dicken Kleider tragen. Der Hals darf nicht mit Tüchern eingepackt, und die Brust muß etwas frei gehalten werden. Eingepackte Kinder werden verzärtelt, und dieses ist namentlich für das weibliche Geschlecht eine Quelle vieler Unannehmlichkeiten und Leiden in den späteren Jahren: Stürme der Entwicklungszeit, Schwäche beim Mutterwerden, Unmöglichkeit des Stillens der Neugeborenen, frühes Verwelken, niedergedrückte Stimmung und grämliche Hausfrauen und Erzieherinnen. Ist der Körper einmal an kalte Bäder, Abwaschungen, Abreibungen, leichte Kleidung gewöhnt, so wird man sich jeden Witterungsverhältnissen aussetzen können, ohne sich zu erkälten. Die Abhärtung muß jedoch vorsichtig, methodisch geschehen.

Abhäuten. Das Beseitigen der dünnen Häute am Wild, Kalbsbraten, Rinderbraten etc. Man legt die Hautseite auf ein genäßtes Wiegebret, fährt mit einem scharfen Messer zwischen Haut und Fleisch durch, drückt mit der Fläche des Messers an das Bret und fährt weiter durch.

Abklären. Butter in einem Kasserol über gelindes Feuer setzen und eine kurze Zeit so langsam kochen, daß sie nicht braun wird. Vom Feuer genommen, läßt man sie einige Augenblicke ruhig stehen, damit sich das Salz zu Boden setzt, worauf man sie mit einem Löffel abschäumt und in einen Topf gießt, so daß der Bodensatz zurückbleibt.

Abkühlung, siehe „Erkältung“.

Ablagern. Flüssigkeiten so lange auf Fässern liegen lassen, bis sich deren Klärung vollständig vollzogen hat. Tabak etc. ablagern, bis gehörige Trocknung eingetreten ist. (S. auch „Abliegen“.)

Ablegen, Absenken. Vermehrungsart der Zierpflanzen, namentlich der seltenen und zarten. Die beste Zeit dazu ist das Frühjahr oder der Sommer. Am einfachsten geschieht es, wenn man einen niedrigen Zweig der betreffenden Pflanze an der Stelle, welche in die Erde kommen soll, entblättert und ihn dann 6—8 cm tief in den Boden bringt, wo er durch ein Häkchen befestigt wird. Den aus der Erde hervorragenden Theil des Zweiges richtet man gerade. Stehen die Zweige zu hoch, so daß sie sich nicht zur Erde biegen lassen, so zieht man durch das Loch des

Bodens eines Blumentopfes den abzusenkenden Zweig, füllt den Topf mit Erde und unterstützt denselben mit Pfählen. Ist der Senker angewachsen, so wird er unterhalb des Topfes abgeschnitten.

Abliegen, Mortifiziren. Aufhängen von Fleisch, Geflügel, Wild an trockenem, lustigem Ort. Die Dauer des Aufhängens richtet sich nach der Art des Fleisches und der Temperatur. Rindfleisch, Wild und großes Geflügel können im Sommer 1, Kalbfleisch 3, Schweinefleisch höchstens 2 Tage hängen.

Abmagerung. 1. Der Kinder. Sie zehren plötzlich ab, ihre Haut fühlt sich dünn an, sie welken täglich mehr zusammen, haben dabei Durchfälle und Krämpfe und schreien viel. Die Ursache ist in den meisten Fällen falsche Ernährung, namentlich fehlerhafte Ammenmilch, oder Wechsel der Kuhmilch, bei Auffüttern ungesunde Nahrung. Das Hauptaugenmerk ist auf den Wechsel der Nahrung zu richten. Bekommt dem Kinde die eine Milch nicht, so versuche man es mit einer andern (Wechsel der Amme, der Kuhmilch). Dabei sind die Kinder sehr reinlich zu halten, öfter zu baden und zu waschen und an die frische Luft zu bringen. — 2. Der Erwachsenen. Die Abmagerung tritt bei fieberhaften Krankheiten sehr schnell, bei chronischen Krankheiten allmählig ein. Auch Kummer, Sorgen, geistige Anstrengungen können Abmagerung hervorrufen. Die Heilung erfolgt durch Beseitigung der Entstehungsurachen.

Abpassiren. In der Kochkunst das Rösten von Gemüse, Wurzelwerk, Kräutern mit Butter oder Fett behufs Verwendung zu Suppen oder Saucen.

Abquirlen, Abziehen, Legiren. Eine Suppe, Sauce etc. mit Eiern abquirlen. Man quirlet einige ganze Eier, oder noch besser bloß Eidotter mit ein wenig kaltem Wasser oder Rahm und feinem Mehl gut durcheinander, gießt dann etwas von der Suppe etc., wenn sie in vollem Sieden ist, dazu, und läßt diese unter beständigem Rühren so lange am Feuer stehen, bis sie am Rande Bläschen wirft, worauf sie sogleich angerichtet wird.

Abrahmen. Den aufgetretenen Rahm von der Milch sondern. Dieses geschieht entweder mittelst der Centrifuge (s. d.) oder eines Löffels. Bei der Holstein'schen Aufrahmmethode verwendet man dazu einen großen, runden Blech- oder Hornlöffel, oder man öffnet die Zapfen am Boden der Milchsatten und läßt die blaue Milch abfließen, so daß der Rahm in der Milchsätte