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

Band: 12 (1905)

Heft: 1

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gratisbeilage zu Nr. 1 des „Schweizer Frauenheim“.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 1. XII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 7. Januar 1905.

Oh meßt nicht Liebe mit so engem Maß!
Was wäre Liebe denn, wenn sie nicht gäbe
Mehr als sie selbst empfing, wenn sie nicht trüge
Mehr als sie auferlegt, wenn sie nicht stünde,
Ein starker Fels im Kampf empörter Winde,
Wenn sie nicht fest und treu im Unglück bliebe,
Der Hoffnung letzter Rest: Was wäre Liebe?

Halm.

Aus Grossmutters Küchen-Praxis

(Nachdruck verboten.)

VI.

„Frau Base, ich bin ein Glückskind!“ Mit diesem jubelnden Ausruf kommt dieser Tage meine Bertha die Treppe herauf gerannt, wo ich just zum Ausgehen bereit stehe. Denken Sie, nun habe ich zu Weihnachten von meiner Patin, deren Hochzeitsgeschenk immer noch ausgeblieben war, weil sie erst sehen wollte, was in meinem jungen Haushalt noch fehle, einen Susanna Müller'schen Selbstkocher bekommen und da wir bald bemerkten, daß Petrol- oder Gasfeuerung in Verbindung damit viel zweckmäßiger wäre als das Herdfeuer, sprach Heinrich mit dem Hausherrn, ob er uns nicht das Gas in die Küche leiten lassen wollte. Der machte zuerst allerlei Umstände sagte aber schließlich zu, und was sagen Sie nun dazu? Am Neujahrstage kochte ich bereits zum ersten Mal mit Gas und dem Selbstkocher, denn Heinrich kaufte mir nun auch sofort einen Gaskochapparat. Wie ich mich nun jedesmal freue in die Küche zu gehen. Und wenn Sie wüßten, was ich schon für Kunststücke mache! Jetzt müssen Sie dann wieder einmal kommen und sehen. Nun habe ich mich auch besser eingerichtet, Ich habe jetzt einige Büchsen für die Suppeneinlagen und will mir auch nach und nach immer noch mehrere dazu kaufen. Jetzt ist endlich auch die Hafersuppe gelungen. Gerade die wird im Selbstkocher ausgezeichnet. Wir essen solche jetzt jeden Morgen. Ich stelle sie abends ein, und wenn Heinrich extra früh auf seinen Posten muß, wie es alle Wochen ein bis zweimal vorkommt, so kann er sich an der warmen Suppe, zu der er noch Milch nimmt, herrlich erlaben. Er sagt auch, er sei viel besser genährt, als bei Kaffee. An den Tagen, wo wir zusammen frühstücken, schwelgen wir geradezu bei unserm Morgenessen. Magerkäse ist nun auch immer im Hause und ich begreife wirklich nicht, daß man im allge-

meinen so wenig Käse verwendet beim Kochen. Wie kräftig schmecken doch alle Suppen, Teigwaren und sogar Kartoffeln, mit geriebenem Käse gewürzt!

Nun muß ich mir aber noch einen Rat erbitten, der nicht direkt in die Küche hineinreicht. Heinrich und ich sind da geteilter Meinung. Ich erübrige nun bei der Kocherei auf Gas und mit dem Selbstkocher so viel Zeit und kann schon morgens einige Stunden zur Handarbeit hinsitzen, so daß ich Lust hätte, auch etwas zu verdienen. Unsere Nachbarin auf dem gleichen Boden arbeitet in eine nahe Tricotfabrik und verdient täglich neben den Hausgeschäften immer noch 80 Cts. bis 1 Fr. Davon will nun Heinrich nichts wissen. Er behauptet, es sei kein Gewinn dabei, wenn die Hausfrau auf den Erwerb trachte. Ich solle nur seine und meine Kleider gehörig in Ordnung halten, solle auch Neues anfertigen und das Strümpfestricken, die Wäsche und die Glätterei selbst besorgen. Durch diese eigenhändige Ausführung gewöhne man sich an größere Sorgfalt. Man schone die Gegenstände schon mehr beim Gebrauch und bei der Reinigung und Wiederherstellung sei man auch genauer. Dann meint er ferner, ich solle auch — sie stockt einwenig und schlägt die Augen nieder — daran gehen, allerlei Kleinigkeiten für die kommende Zeit selbst zu stricken und zu nähen. Ich muß sagen, ich hätte lieber ein wenig Geld verdient — es ist doch schön, wenn man so ein paar Franken Taschengeld hat, die man, ohne den Mann zu fragen, nach Belieben ausgeben darf, man kauft ja alles so billig jetzt an Kleidern, Wäsche, Strümpfen, Kindszeug. Wir stellen nun die Angelegenheit Ihrem weisen Rate und Ihrer großen Erfahrung anheim und fügen uns Ihrem Urteilsspruch."

„Ja nun, Kleine, so sehr ich deinen Standpunkt begreife, namentlich deshalb begreife, weil du vor der Ehe auch Geld verdientest und den Segen eines geordneten Hauswesens niemals kosten durftest, — so muß ich doch Heinrich recht geben. Ich spreche wirklich aus Erfahrnng. Wenn nicht die zwingende Notwendigkeit vorliegt, daß die Frau neben den Einkünften des Mannes den Verdienst vergrößere, so soll sie nur ihrem Hauswesen mit all seinen vielseitigen Forderungen vorstehen, sie kann damit nicht nur mehr wirkliche Ersparnisse erzielen, sondern sie wird das Haus auch zu einer Stätte des Behagens, des Friedens, der Ruhe gestalten können. Hast du noch nie bemerkt, wie ungemütlich es in einem solchen Hause aussieht, wo die Frau die Sorge für das Haus nur als Nebensache auffaßt, wo alles Sinnen und Denken nur auf den Erwerb gerichtet ist? Man hat für nichts Zeit, nicht für den Mann, nicht für die Kinder, man sorgt nicht für rechtzeitige Einkäufe, nicht einmal für rechtzeitiges Essen und Schlafen und am allerwenigsten für ein angenehmes Familienleben. Oft geht dabei sogar die Gesundheit der Hausmutter oder ihrer Familienglieder in die Brüche, weil es an der Einsicht in die Forderungen der Hygiene fehlt, weil man kein Maß hält im Arbeiten und dabei sich unrichtig oder ungenügend ernährt und die Körperpflege vernachlässigt.

Die Hausfrau braucht nicht ganz aufzugehen in ihren häuslichen Beschäftigungen, sie soll nicht zum Lasttier herabsinken und den ganzen Tag geschäftig herumhantieren, Sie soll mit Ueberlegung arbeiten, ihre Zeit weise einteilen, damit ihr so viel übrig bleibt, ein halbes Stündchen in einem guten Buche, in einer guten Zeitschrift oder der Tageszeitung lesen zu können, damit sie z. B. nach Tisch mit ihrem Manne ein Stündchen verplaudern darf, daß sie für einen Spaziergang sich frei machen und hat sie Kinder, sich mit ihnen tummeln, mit ihnen spielen und auf ihre Anliegen eintreten kann. Sie wird auch auf kleine Ueberraschungen sinnen für Geburtstage oder andere Familienfesttage. Wie läßt sich mit wenig Ausgaben oft so viel Sonnenschein und Licht in so ein Haus hineinbringen, wenn es die Hausfrau versteht, den Familiensinn zu pflegen, sich selbst ein fröhliches Herz zu bewahren und andere froh zu machen durch treue Pflichterfüllung bis ins Kleinste und durch selbstloses Wirken für die andern. Die paar Franken, die so

ein Erwerb hineinbringt, werden hundertfach aufgewogen durch die reinen Freuden eines geordneten, sinnigen Familienlebens und wie ich dir schon sagte, eine gute Haushälterin kann durch Umsicht und Sorgfalt in allen Dingen mehr ersparen, als diese Einkünfte, die durch vermehrte Ausgaben so wie so reduziert werden, betragen." —

„O, Frau Base, wie danke ich Ihnen! Ich bin gründlich belehrt. Wie kann ich mich glücklich preisen, einen so verständigen Mann zu haben! Ich will in unserm Streite nun gerne den kürzern ziehen und will unser Haus zu einem gemütlichen zu gestalten suchen, wie Sie es eben schilderten.

Nun habe ich aber doch noch etwas ganz hausbackenes auf dem Herzen. Es ist jetzt eine so gemüsearme Zeit und ich weiß oft gar nicht, was ich aufsetzen muß, um etwas Abwechslung in die täglichen Mahlzeiten zu bringen. Bitte, helfen Sie mir doch wieder ein bischen. Ich will alles notieren, damit ich mich daran halten kann."

„Das ist nicht so schlimm, mein Kind, wir haben ja eine ganze Menge Ersatz, bis die frischen Gemüse wieder kommen. Da ist vor allem der Reis ein noch viel zu wenig anerkanntes Gericht in unserer Küchenpraxis. Er ist sehr nahrhaft, leicht verdaulich und kann auf die verschiedenste Art zubereitet werden. Man hat aber darauf zu achten, daß die Körnchen ganz bleiben, damit sie noch gekaut werden müssen. Die einfachste Art ist, den Reis in wenig siedendem Wasser mit einem Stück Butter, einer Zwiebel und Salz zu kochen. Man würzt ihn nach Belieben mit Käse, den man lagenweise einstreut; dann wird der Milchreis, entweder gesalzen oder mit Zucker und Zimmt gesüßt, immer ein schmackhaftes Gericht bleiben. Einfachste Zubereitung: Man streut den gewaschenen Reis in siedende Milch ein und kocht ihn weich; feinere Art der Zubereitung: Der Reis wird mit siedendem Wasser übergossen und eine Viertelstunde stehen lassen, das Wasser, das ihm die Säure entzogen hat, weggeschüttet und der so blanschierte Reis in so viel siedendes Wasser zugesetzt, daß er gerade davon bedeckt ist, mit einem Stück Butter so lange gekocht, bis das Wasser eingedünstet ist, dann kalte Milch zugegossen, die vollständig einkochen muß; man würzt mit etwas Salz und Zucker, streut nach dem Anrichten eine Schicht Zucker darüber, die mit einem heißen Eisenschäufelchen braun gebrannt wird. Ein pikantes Reisgericht ist das Risotto. Der Reis dazu wird nur trocken mit einem Tuche abgerieben, nicht gewaschen, ziemlich viel Fett mit einer halbierten Zwiebel gelblich geröstet, mit wenig Fleischbrühe abgelöscht; wenn diese eingedünstet ist, wird nochmals zugegossen und weich gekocht. Vor dem Anrichten mischt man geriebenen Parmesankäse darunter, gibt wohl auch Tomatenpüree oder etwas Safran daran. Sämtliche Reisgerichte werden im Selbstkocher vorzüglich. Sie sollen so wie so möglichst wenig umgerührt werden während des Kochens.

Ansteckende Krankheiten.

Große Vorsicht erfordert die Pflege bei ansteckenden — Infektions- — Krankheiten. Dieselben werden hervorgerufen durch kleinste Lebewesen pflanzlicher und tierischer Art, welche in den menschlichen Körper gelangen, dort, wenn sie geeigneten Nährboden finden, sich entwickeln, gewaltig vermehren und je nach ihrer Art die betreffende Krankheit bedingen. In den menschlichen Körper gelangen diese Krankheitskeime durch Einatmung von Staub 2c., welcher dieselben enthält, wie der Erreger der Lungenschwindsucht, Lungenentzündung; dann durch die Nahrung, durch Aufnahme in die Verdauungswerkzeuge, wie beim Typhus, bei der Cholera und endlich durch die Wunden selbst kleinster Art, so bei Wundrose, Blutvergiftung, Starrkrampf. Ist der Körper gesund und kräftig, so kann er bei vernünftiger Lebensweise meist das Eindringen dieser Krankheitskeime überwinden, sie werden unschädlich gemacht. Bei geschwächten oder irgendwie sonst erkrankten Menschen finden die Krankheitskeime weniger Widerstand, im Gegenteil, in größerer Anzahl

in die Gewebesäfte derselben gedrungen, finden sie fruchtbaren Boden, der eine vieltausendfache Vermehrung in kurzer Zeit vollbringt. So zahlreich angehäuft, rufen sie einerseits die Krankheit hervor und werden andererseits wiederum mit den Ausscheidungen aus dem erkrankten Körper entfernt. Dann können diese Keime von neuem zu Krankheitsträgern werden. Die Ausscheidung aus dem Körper kann geschehen durch die Haut (Hautschuppen, Schweiß), mit dem Nasen- und Rachenschleim, durch den Lungenauswurf, durch Erbrochenes, durch die natürlichen Entleerungen, durch Milch, durch die Säfte des Körpers (Eiter, Blut und Gewebeteile). Indem diese Stoffe in der verschiedensten Weise und auf den verschiedensten Wegen sich verbreiten, verschleppt werden und haften bleiben, bedingen sie die Weiterverbreitung der Krankheit. Die Pflegerin muß daher sowohl sich selbst schützen, als auch dafür Sorge tragen, daß andere geschützt bleiben, ohne dabei übertrieben ängstlich zu sein. Ruhe und Mut lassen die immerhin mögliche Ansteckungsgefahr nicht an uns herankommen.

Wo es angeht, müssen die mit ansteckender Krankheit Behafteten von den Gesunden möglichst abgesondert und in einem dem Familienverkehr mehr entrückten Zimmer gebettet werden. Das Krankenzimmer soll nur das Notwendigste enthalten und tüchtig gereinigt und gelüftet werden. Dem Reinigungswasser ist zweckmäßig Schmierseife oder Lysol, gehörig verrührt und nur nach ärztlicher Vorschrift verwendet, in genügender Menge zuzusetzen. Alles Staubaufwirbeln hat man zu vermeiden. Alle Ausscheidungen des Kranken sind vorsichtig aufzufangen, zu verbrennen oder durch antiseptische Lösungen zu desinfizieren, unschädlich zu machen. Die Wäschestücke werden nie zu anderer Wäsche geworfen, sondern gesondert gehalten, etwa in einem Eimer mit Desinfektionsflüssigkeit und baldigst in Seifenwasser gründlich mindestens eine halbe Stunde lang gekocht. Die Geschirre müssen ausgiebig gereinigt und teils ebenfalls ausgekocht werden; im Krankenzimmer sollen immer dieselben zur Verwendung kommen.

Unberufenen Personen ist jeder Besuch des Kranken zu verweigern und den Angehörigen nur so weit zu gestatten, als es eben nötig ist. Alles, was das Krankenzimmer verläßt, soll vorher desinfiziert werden. Auch die Personen sollen sich, wenn sie irgend etwas berührt haben, mit Seife und warmem Wasser gründlich abwaschen.

Die Pflegerin selbst aber muß peinliche Sauberkeit beobachten und die vorschriftsmäßige Reinigung häufig vornehmen, besonders bevor sie ißt. — Nahrungsmittel dürfen niemals mit ungereinigten Händen berührt werden; die nicht verbrauchten sind nach Entfernung aus dem Krankenzimmer sofort zu vernichten. Ueberkleider, weite, am Vorderarm eng schließende Aermelschürzen anzuziehen, ist sehr zu empfehlen. Beim Verlassen des Zimmers werden dieselben an der Zimmertüre ausgezogen, dort aufgehängt und bei der Rückkehr wieder angezogen. — Der Verkehr mit gesunden Menschen ist möglichst zu beschränken. In der freien Zeit soll jedoch die Pflegerin fleißig sich draußen bewegen, überhaupt durch kräftige Nahrung und regelmäßige Lebensweise ihren eigenen Körper möglichst stärken, um die nötige Widerstandskraft zu besitzen.

Nach erfolgter Heilung hat vor der Uebersiedelung in die anderen Hausräume eine völlige Reinigung des Erkrankten durch warmes Bad oder Abwaschen unter reichlicher Anwendung von Seife und ein vollständiges Umkleiden zu erfolgen.

Dr. Potjan, „Leitfaden für Samariterinnen".

Haushalt.

Grau gewordene matte Lampenglocken reibt man mit Benzin ab. Sollte der Schmutz, der oft wie eingebrannt erscheint, nicht weichen, so nimmt man Hoffmannstropfen, schüttet etwas davon auf ein kleines Läppchen, reibt über die Glocken und alle Flecken werden verschwinden. Hierauf reinigt man die Glocken nochmals mit leichtem Seifenwasser, spült sie in lauem klaren Wasser aus und trocknet sie mit einem Tuche ab.

Helle Reisetaschen und kleinere Ledertäschchen werden oft unansehnlich, ohne sonst beschädigt zu sein. Um Flecken zu entfernen, nimmt man Hirschhornsalz, das man in warmem Wasser

auflöst, aber abgekühlt erst anwendet. Man taucht einen Schwamm in die Flüssigkeit und wäscht die Flecken aus. Dann läßt man die Tasche trocknen. Ist das Leder matt, so reibt man es mit zu Schnee geschlagenem Eiweiß ab; ist die Tasche glänzend, so reibt man sie mit heller Schuhcreme ein und reibt, wie polierend, mit einem wollenen Lappen tüchtig nach.

Salzsäure entfernt trübe Ansätze in Flaschen, Blumenvasen 2c., wenn man sie mit Wasser verdünnt darin eine Weile stehen läßt. Wer sich vor dem Gift fürchtet, kann das Reinigen zunächst mit Eier- und Kartoffelschalen und Zeitungspapier versuchen. Auch das Klosett reinigt man am besten mit purer Salzsäure, die man auf einen alten Strumpf schüttet, wenn der gelbe Streifen unten im Porzellan-Trichter nicht fortgeht. Man spült hierauf tüchtig mit klarem Wasser nach. Auf alle Fälle gehe man vorsichtig mit der Säure um.

Straussenfedern aufzufrischen. Straußenfedern, die durch das Tragen in feuchter Luft zusammengegangen sind, werden wieder locker und natürlich kraus, wenn man sie einige Zeit der Ofenwärme aussetzt. Das Kräuseln mit der Schere ist möglichst zu vermeiden, da die Federn dadurch sehr leicht beschädigt werden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Spinatsuppe, gebackener Lachs, Kartoffelsalat, Obsttörtchen.

Dienstag: Luftsuppe, *Rindfleisch als Jägerfleisch, *Kartoffelkrapfen, gedämpfte Birnen.

Mittwoch: Bohnensuppe, *Leberwurst, Sauerkraut mit Salzkartoffeln.

Donnerstag: Fleischsuppe, Rindfleisch mit eingemachtem Kürbis, Schafskoteletten, Bohnen.

Freitag: Einlaufsuppe, Wienerschnitzel, *Reis mit Aepfeln.

Samstag: Brotsuppe, Beefsteaks, Gebackener Blumenkohl, Randensalat.

Sonntag: Tapiokasuppe, *gebratene Ente, Rosenkohl, Kalbsfricandeau, Nüßlisalat, *Genfertorte.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

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

Spinatsuppe. Einige Handvoll frischer Spinat werden gelesen, gewaschen, in siedendem Salzwasser 6—8 Minuten gekocht, abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschwemmt, gut abgetropft, gröblich zerschnitten und mit ein wenig Petersilie, einer kleinen Zwiebel und etwas Butter über gelindem Feuer durchgeschwitzt, worauf man einen Löffel Mehl darüber stäubt, die nötige Fleischbrühe oder auch nur Wurzelbrühe angießt und die Suppe eine kleine halbe Stunde durchkochen läßt. Man streicht sie nun durch ein Haarsieb, kocht sie mit einem Stückchen frischer Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß mehrmals auf und richtet sie über gerösteten Semmelwürfeln an.

Gebackener Lachs. Man reinigt, schuppt und zerschneidet den Fisch in zwei Finger breite Stücke, salzt dieselben, läßt sie eine Stunde stehen, trocknet sie ab, befreit sie von den Gräten, wendet sie in Mehl oder in Ei und geriebener Semmel und bäckt sie in siedendem Fett oder in Butter. Beim Anrichten garniert man den Lachs mit gebackener Petersilie und gibt eine Kapern-, Hummer- oder Austern-Sauce, häufig auch bloß Zitronenviertel dazu.

Gebratene Ente. Zeit 1—1½ Stunden. 1 Ente, Fett, je nachdem sie mager oder fett ist, Salz, Zwiebel. — Die Ente wird, nachdem sie sauber gereinigt und 2 Tage gelagert ist, dressiert, und 10 Minuten in reichlich kochendes Wasser gesteckt, dann gesalzen und in die Bratpfanne gebracht, mit Speck oder Fett wenn sie mager, mit der siedenden Brühe, wenn sie fett ist, zugesetzt. In letzterem Falle sticht man hie und da in das Fett, aber ja nicht in das Fleisch der Ente. Man brät sie unter öfterm Begießen gar.

Um sie ausgiebiger zu machen, füllt man sie mit folgender Farce: 1 altbackenes Brötchen wird eingeweicht, ausgedrückt und mit fein gewiegter Zwiebel in etwas Fett gedünstet, das gewiegte Herz und die Leber, sowie etwas Speck damit vermengt, 1 Ei dazu gegeben und gewürzt. Dann wird die Oeffnung zugenäht und verfahren wie oben. Man füllt vor dem Brühen in heißem Wasser. Aus „Gritli in der Küche".

Rindfleisch als Jägerfleisch. ½—1 Kilogramm Fleisch von einem saftigen Rippenstück löst man von den Knochen ab, schneidet es in fingerstarke Scheiben, klopft dieselben tüchtig, bestreut sie mit Pfeffer und Salz, wendet sie in heißer Butter und dann in Mehl um und brät sie kurz vor dem Anrichten rasch auf beiden Seiten in Butter, indem man dünne Zwiebelringel mit gelb braten läßt. Nachdem man das Fleisch auf eine heiße Schüssel gelegt hat, schüttet man einige Eßlöffel voll Bouillon und ebensoviel Essig an die Butter, läßt die Sauce einmal aufkochen und gießt sie über das Fleisch, welches man mit Schmorkartoffeln garniert.

Pikante Leberwürste. Die Lebern werden mit frischem Speck, zirka 20 Gr. auf 500 Gr. Leber, sehr fein gehackt. Man fügt dieser Portion ein wenig kleingeschnittenen Thymian und Basilikum, feingestoßenen Pfeffer, Gewürznelken, Muskatnuß und Salz, die klein gehackte Schale einer Zitrone, ein paar gestoßene Wachholderbeeren und ein wenig geriebenes mit Rahm oder Wein angefeuchtetes Weißbrot bei, mengt alles gut untereinander, füllt die Masse nicht allzufest in Schweins-

därme und brät sie langsam in Butter auf dem Roste. (Sehr fein werden die Würste aus Rehleber.) M. M.-B.

Feine Kartoffelkrapfen. Aus 250 Gr. Mehl, etwas lauwarmer Milch und 15 Gr. Hefe, bereitet man ein Hefenstück und läßt es gehen. Wenn es hoch genug gestiegen ist, fügt man 250 Gramm geriebene Kartoffeln, 2 ganze Eier und 30 Gr. zerlassene Butter dazu und bereitet einen festen Teig, den man nach Geschmack salzt und zuckert. Mit Hilfe eines Eßlöffels werden runde Krapfen aus dem Teig geformt, auf ein mit Mehl bestaubtes Brett gelegt und mit einem Tuche zugedeckt. Sind sie abermals gegangen, so bäckt man sie in heißem Schmalz gar. Schmecken ausgezeichnet. M. M.-B.

Blumenkohl au gratin. In Salzwasser abgekochte und auf einer Schüssel angerichtete ganze Blumenkohlköpfe begießt man mit einem Gemisch von geriebenem Parmesankäse, geschmolzener Butter, etwas Pfeffer und Salz, Zitronensaft und 1—2 in Rahm gequirlten Eidottern, was man gut zusammen verrührt hat, streut geriebenen Parmesankäse darüber, den man mit Butter beträufelt, und läßt dies eine Viertelstunde im mäßig heißen Ofen backen, worauf man die Oberfläche mit einer glühenden Schaufel bräunt.

Reis mit Aepfeln. Etwa 200—250 Gr. guten Reis brüht man mit kochendem Wasser, gießt dasselbe ab, setzt dann den Reis mit dem nötigen Wasser, einem Stück frischer Butter, etwas ganzem Zimmt und Salz zu und läßt ihn langsam aufquellen. Wenn er weich zu werden beginnt, gibt man 8—10 geschälte und in Viertel geschnittene, vom Kernhaus befreite Reinetten oder größere Borsdorfer Aepfel nebst etwas Zucker und einem Glase Weißwein hinzu, kocht ihn vollends gar, wobei die Aepfel völlig zerkochen müssen, und rührt ihn behutsam, um die Reiskörner nicht zu zermalmen.

Genfer Torte. 12 hartgekochte Eidotter werden durch ein Haarsieb gerieben und mit 125 Gramm gestoßenen Mandeln vermischt, worauf man 500 Gr. Butter zu Schaum rührt, 6 frische Eier und 8 rohe Eidotter, 500 Gr. gestoßenen Zucker, die abgeriebene Schale einer Zitrone, die Mandeln nebst den harten Eidottern und 500 Gramm feines Mehl allmählich hinzurührt. Man schneidet sich 4—6 runde Blätter aus starkem Papier, überpinselt dieselben mit Butter, bestreicht sie gleichmäßig mit dem Teig und bäckt die Kuchen bei ziemlicher Hitze dunkelgelb, überzieht sie mit Zitronen-Creme oder Frucht-Gelee, legt sie übereinander und glasiert sie mit einem Zuckerguß.

Zitronenmarmelade. 12 frische Zitronen werden mit kaltem Wasser aufs Feuer gesetzt und zwei Stunden lang gekocht, wobei man das Wasser zweimal durch frisches ersetzt und die weggenommene Flüssigkeit aufhebt. Dann werden die Zitronen in Scheiben geschnitten, die Kerne entfernt und gewogen. Man nimmt auf 500 Gr. Frucht, 1 Kilo Zucker und 1/2 Liter des Saftes, in dem man sie gesotten hat. Zucker und Saft werden zu Sirup verkocht, dann kommen die Zitronenscheiben hinein und müssen noch 1/2 Stunde kochen. Die Marmelade wird in Steintöpfen aufbewahrt. (Vorzüglich und sehr gesund.)

Gesundheitspflege.

Rote Nasen, rote Hände etc. Blutröte bildet sich aus verschiedenen Ursachen durch Blutanhäufung an gewissen Körperteilen, besonders am Gesicht und dort wieder an der Nase. Die dort befindlichen Blutäderchen sind sehr fein, dehnen sich aus und rufen so die wohl allen damit Betroffenen peinliche, rote Färbung hervor. In der Schrift „Schönheitspflege" von Gertrud Sarto wird empfohlen: Zur Vermeidung des Uebels eine strenge Diät einzuhalten, geistige Getränke und sehr gewürzte Speisen zu vermeiden. Als äußeres Mittel nehme man öfters kühle Waschungen vor und füge dabei dem Wasser etwas Essig hinzu. Seife ist dabei ganz zu vermeiden. Handelt es sich speziell um rote Nasen, so befeuchte man diese öfters am Tage mit Kampferspiritus und lasse diesen eintrocknen. Alle zwei Tage muß aber abgewechselt werden mit einem Befeuchten von kaltem Boraxwasser (10 Gr. auf 100 Gr. Wasser, mehr Borax löst sich nicht in kaltem Wasser). Im Handel befindet sich ein Präparat, das sich sehr gut bewährt hat, aber auch teuer ist. Für wenig Geld kann man sich dasselbe aber selbst herstellen. Es besteht aus 5 Gr. Tannin (Gerbsäure, ein gelbbraunes Pulver) und 15 Gr. Glyzerin. Man reibt hiermit die Nase vor dem Schlafengehen kräftig ein. Gegen allzu rote Hände verwende man ausschließlich kaltes Wasser, in das man täglich mehrere Male 5—10 Minuten lang die Hände hält.

Kinderpflege und -Erziehung.

Ueber die **geistige Entwicklung** des Kindes in den ersten Lebensmonaten sagt Frau Dr. Marie Heim in ihrer trefflichen Schrift „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr", unter anderem folgendes:

Tritt früh dem Eigensinn deines Kindes entgegen, wie er sich schon im ersten Halbjahr durch heftiges, anhaltendes Geschrei äußern kann, wenn sein Begehren nicht erfüllt wird. Entferne möglichst von ihm die unpassenden Gegenstände seines Verlangens, um es nicht zu reizen, aber sei auch fest im Verweigern, wo es sein muß. Es wird deine ruhig ermahnenden Worte an deren Ton verstehen, bevor noch ihr Sinn ihm verständlich ist. Verlange nicht unnötig von ihm, was es ungern leistet, z. B. Küsse oder Händchen geben oder kleine Künste machen, wenn Fremde zugegen sind. Um so fester beharre auf dem Gehorsam, wo er zu seinem Nutzen dient. Ver-

biete ihm nur das, womit es Schaden stiften kann, und laß ihm möglichst viel Freiheit. Es soll fühlen lernen, daß alles, was du von ihm verlangst, notwendig ist und zu seinem besten gereicht. Hüte dich ja vor jeder Launenhaftigkeit ihm gegenüber, und wecke durch eine gleichmäßige, gütige Behandlung sein Vertrauen zu dir. Je mehr du auf diese Weise einen gesunden Grund für sein Gerechtigkeitsgefühl legst, desto leichter und freudiger wird es dir gehorchen. Schütze das Kind so viel wie nur möglich vor Langeweile. Wenn es auch in seinem Tätigkeitsdrang unbewußt etwas zu Grunde richtet, so ist das noch lange nicht so schlimm, wie wenn es aus Langeweile dazu kommt, zu seiner Unterhaltung die Ausführung irgend eines Streiches auszustudieren. Das ist ein wichtiger erzieherischer Gesichtspunkt, der freilich erst etwas später in Betracht kommt. Sprich nie in zornigem Tone zu ihm, suche den Gehorsam zunächst durch Liebe zu erlangen; ruhige Strenge ist erst am Platz, wenn freundliche Mahnung erfolglos bleibt.

Frage-Ecke.

Antworten.

96. Als Lehrerin habe ich die Beobachtung gemacht, daß die warm angezogenen Kinder im Durchschnitt gesunder bleiben und sich besser entwickeln, als die durch leichte Kleider zur **Abhärtung** verurteilten Knaben und Mädchen. Auch sind jene in der Schule aufmerksamer und in den Freistunden fröhlicher als die ewig frierenden Kinder. Warm Bekleidete treiben sich auch lieber in der frischen Luft herum als ungenügend Angezogene. Die Abhärtungsmode ist zur Modetorheit geworden. Unterkleider sind zu empfehlen, aber auch das Tragen eines Halstuches, denn es hemmt und wärmt den Luftstrom, der von unten nach oben zwischen Körper und Kleidung zieht und der die meisten Erkältungen verursacht.

Eine Lehrerin.

97. **Linoleum,** das stark begangen wird, nimmt man am besten jeden Tag mit Wasser feucht auf. Bei uns wird nach dem Abwaschen ein Mal per Woche mit Milch abgerieben, was dem Belag ein sehr schönes Aussehen gibt! Versuchen Sie es auch auf diese Weise!

Hausmütterchen.

98. **Marmorplatten** kann man am besten von Flecken reinigen, wenn man Ton und gelöschten Kalk zu gleichen Teilen mit Wasser zu einem Brei rührt, denselben mittelst eines Pinsels aufträgt und 1—2 Tage liegen läßt. Wenn der Ueberzug trocken geworden ist, so besprengt man ihn zeitweise mit Wasser, läßt ihn aber wieder ganz trocken werden, ehe man ihn mit einem Lappen abreibt. Dann wird nachpoliert.

Oelflecken in Marmor entfernt man am besten mit Benzin, indem man die Stellen mit wollenem Lappen ausreibt und mit reinwollenem Tuche gut nachpoliert, damit keine Ringe entstehen. Sind die Marmorplatten gelb geworden, so hilft Petroleum die Flecken vertreiben. Man gießt davon auf die Stellen, läßt eine zeitlang stehen und reibt dann sorgfältig ab. Man seift nachträglich tüchtig ein, reibt den Marmor dann schließlich trocken und blank! Marie.

99. Ei, liebes Hausmütterchen, es sollte doch möglich sein, dem salathungrigen Männchen auch im Winter viel Abwechslung zu bieten. Man macht **Salat** aus Rüben, Bohnen, Sellerie, Nüßli, Endivien, Rosenkohl, Blumenkohl, Randen, Kartoffeln, Kohl, Kabis und viel anderem mehr. Mischungen sind auch gestattet! Wie man das „Zeug anmacht", werden Sie sicherlich schon wissen! Aber recht schmackhaft, nicht wahr!

Auch eine Salatfreundin.

99. Hier einige **Salatrezepte:**

Randensalat: Die nicht ganz weichgesottenen Randen werden am Reibeisen fein gerieben, mit Salz, Pfeffer oder Koriander und Essig vermischt, in einem irdenen Geschirr aufbewahrt, mit Oel übergossen und beim Gebrauch gut gemischt.

Selleriesalat (sehr fein und gesund, besonders für Blasenleidende): Die Knollen schneidet man in die Hälfte und siedet sie in Salzwasser oder, wenn nur ein Stück, in der Fleischsuppe, schält sie, schneidet sie fein und macht sie als Salat an.

Eiersalat: Hartgesottene Eier werden mit Schnittlauch sehr fein verwiegt und mit Salz, Pfeffer, Essig und Oel vermischt (auch mit etwas Senf).

Linsensalat: Gesottene Linsen, die ja bekanntlich sehr blutbildend sind, werden mit feingeriebenen Zwiebeln, Salz, Essig und Oel zu Salat bereitet.

Ebenso weiße Bohnen, wenn sie schön weich gesotten sind.

Büchsenböhnli, gut abgetropft, werden schräg geschnitten und zu Salat verwendet.

Stachis, das feine, neue Gemüse bereitet man auch als Salat. (Es ist ja sehr leicht, von jedem Gemüse ein kleines Quantum auf den Abend bei Seite zu legen.)

Gelbe Rüben (Saalfelder) werden gesotten (in Salzwasser oder in der Suppe) in feine Rädchen geschnitten und zwei Stunden vor dem Essen in Essig gelegt, dann wie bekannt zu Salat verwendet.

Rosenkohl, die ganz kleinen Knöllchen schmecken sehr gut als Salat.

Blumenkohl und Broccoli ebenfalls schön zubereitet in gleichmäßigen Stückchen, nicht zu weich gesotten, schmeckt herrlich als Salat. Broccoli ist grün wie Blumenkohl.

Kartoffelsalat von gesottenen kalten Kartoffeln am Reibeisen gerieben, mit geriebener Zwiebel angemacht, ist auch recht gut.

Ochsenmaulsalat (in der Fleischhalle zu haben) wird schön geputzt und sehr weich gesotten, dann mit Zwiebeln, Pfefferkörnern, Salz in Essig gelegt und vor dem Gebrauch mit Oel vermischt.

Fleischsalat von allerlei Fleischresten mit einer frischen Cervelatwurst vermischt, ein hartgesottenes Ei, eventuell Cornichons oder Salzgurken, mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Essig und Oel vermischt, schmeckt sehr gut.

Fischsalat. Schellfische gesotten, ausgegrätet, mit geriebenen Zwiebeln zu Salat bereitet, mit Bratkartoffeln geben ein gutes, nahrhaftes Abendessen. H.

100. Im Januar sind folgende **Fische** in der Küche verwendbar: Aal, Schleie, Dorsch, Barsch, Hecht, Barbe, Seezunge, Schellfisch, Stockfisch, Flunder, Auster, Hummer, Seekrebs, Steinbutte u. s. w. Sind Sie nun mit mir zufrieden?

Auch eine junge Hausfrau.

Fragen.

1. Was kann ich gegen das **Bettnässen** meines Knaben tun? Mit 2½ Jahren sollte er des Nachts doch rufen können. Besten Dank für guten Rat. Abonnentin.

2. Kann mir ein praktisches Hausmütterchen sagen, wie ich mir selber einen provisorischen **Selbstkocher** herrichten könnte? Ich bin momentan wegen sonstigen großen Auslagen nicht im Fall, mein Kücheninventar mit einem richtigen Selbstkocher zu bereichern. Ich möchte gerne jeden Morgen Hafermus essen; da die andern aber dieses Frühstück nicht mit mir teilen, so lohnt sich für mich allein das lange Kochen nicht. Ich würde das Mus gerne schon abends aufkochen lassen, um es dann bis am Morgen dem Selbstkocher zu übergeben. Ich wäre sehr dankbar für guten Rat, wie ich mir für einige Zeit helfen könnte!

Junge Hausfrau.

3. Wie hoch darf monatlich die **Gasrechnung** sein für einen Haushalt von fünf erwachsenen Personen? Es wird dreimal gekocht: Morgenkaffee, Mittagessen mit einem Fleisch und zwei Gemüsen, abends Kaffee mit einer leichteren Speise, eventuell Resten von Mittag, Bratkartoffeln 2c. Ich bin gespannt, was andere für Beträge dem „Gasmann" zu zahlen haben. Mein Mann schimpft immer über den zu großen Verbrauch.

Hausfrau.

Wer jahraus, jahrein mit der Besorgung der grossen Wäsche im Haushalte zu tun hat, dem braucht man nicht weitschweifig zu erzählen, daß nur die beste Seife gut genug ist zum waschen der oft so teuren Leibwäsche. Das erste und hauptsächlichste, was man von einer guten Waschseife verlangt, ist natürlich, daß sie ihren Hauptzweck erfüllt, nämlich saubere, weiße Wäsche liefert, ohne daß man letztere mit sogenannten Reisbürsten zu maltraitieren braucht. Es ist bekannt, daß die Fabrikate der Seifenfabrik Helvetia Olten alle diese Vorzüge in sich vereinigen und im wahren Sinne des Wortes als die beste und zugleich die billigste Hausseife genannt und empfohlen werden kann.

Nebst der beliebten Sunlight-Seife werden von der Fabrik Helvetia eine Anzahl verschiedener Toiletten-Seifen hergestellt, sowie auch die bekannte Cordelia-Seife mit antiseptischer und desinfizierender Wirkung.

Haus- u. Küchengeräte

emaillirt, verzinnt, poliert,
Spezialität: feuerfeste Geschirre.
Emaillirte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt,
Alles in vorzüglichster Ausführung
liefert zu billigsten Preisen prompt die

Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.

Stanz- und Emaillirwerke, Verzinnerei.
Zu beziehen in allen Geschäften für Haushaltungsartikel.
Höchste Anszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Soeben neu erschienen
Kaiser's Haushaltungsbuch
fr. 1.30
bietet grosse Vorzüge!
Ueberall erhältlich
oder direkt durch
Kaiser & Co
Bern

Urner-Museums-

Lose

Ziehung 28. Januar
sind noch erhältlich à 1 Fr. per Nachn. durch Frau E. Blatter, Lose-Versand, Altdorf. Erste Treffer Fr. 10,000, 5000, letzter Fr. 5. Ziehungsliste 20 Cts. Auf 20 Lose je 1 Gratis-Los.

Drucksachen
jeder Art liefert prompt und billig die Buchdruckerei
W. Coradi-Maag, Zürich