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

Band: 12 (1905)

Heft: 10

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: 14.07.2025

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

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.

№ 10. XII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 20. Mai 1905.

Du hast gelitten —
Was willst du klagen?
Du leidest heute —
Warum verzagen?
Das Heut' wird Gestern,
Wie schwer es sei —
Denn Tag und Nacht
Sie geh'n vorbei. O. v. Leixner.

An die Hausfrauen.

(Nachdruck verboten.)

Ein wichtiger Punkt im Hauswesen ist die Organisation. Ein altes Sprichwort sagt: „Ein guter Ansteller wiegt fünf Arbeiter auf". Das bestätigt sich nicht nur im großen wirtschaftlichen Leben, sondern täglich und stündlich auch im häuslichen Betrieb. Vom Organisieren und dem pünktlichen Innehalten eines wohldurchdachten Arbeitsplanes hängt zum allergrößten Teil das Gedeihen und das Wohlergehen der häuslichen Gemeinschaft ab. Wie oft hört man gerade in unseren Tagen, wo es mitunter schwer hält, gute Dienstboten zu bekommen, den aus tiefem Herzen aufsteigenden Seufzer: „Könnte ich doch alles selber tun, wie mancher Aerger und Schaden bliebe mir erspart!" Verdrossen und ungenügend wird da die Arbeit getan und die Gleichgültigkeit, dieser schlimmste Feind einer ersprießlichen Hausführung, wird leicht zur Gewohnheit der Dienstboten.

Wie ein Feldherr seinen Schlachtplan macht, den richtigen Mann an den richtigen Platz stellt und den geeigneten Moment für seine Aktionen wählt, so muß auch die Hausfrau der zu bewältigenden Arbeit, die sich den Bedürfnissen der Familienglieder anzupassen hat, gerecht werden. Es werden aber wenig Feldherren geboren und verhältnismäßig wenigen Frauen ist das Organisationstalent gegeben, aber es läßt sich durch Fleiß, festen Willen und Erfahrungen zu eigen machen. Meistens fängt die junge Frau mit einer kleinen Haushaltung an, für die ein Dienstbote genügt. Aber „die Räume wachsen, es dehnt sich das Haus" und wohl dem Manne, dessen Gattin mit Umsicht herrscht! Trotz des größeren Haushaltes wird Ruhe, Ordnung und Behagen ihn umfangen, wenn er müde von der Arbeit zurückkehrt. Das ist aber nur möglich, wenn jedes Glied der Hausgemeinschaft, bis zu den Kindern herunter, unter

dem strengen Gesetz der Hausordnung steht. Und diejenige, welche mit aller Sorgfalt und mit Rücksichtnahme auf alle Angehörigen dieser Gemeinschaft solche „Gesetze" aufstellt, soll auch die erste sein, die sich ihnen fügt! Auch sie soll Pflichten auf sich nehmen und dieselben gewissenhaft erfüllen.

Eines schickt sich zwar nicht für alle. Man kann für das Haushalten selbstverständlich keine durchaus passende Norm aufstellen, dafür sind die Verhältnisse zu verschieden, aber jeder Hausfrau ist dringend anzuraten, im Interesse des Ganzen sich einen wohldurchdachten Arbeitsplan zu machen; es ist gar nicht anders möglich, als daß alle Hausgenossen sich dabei wohler fühlen, als bei einem Leben, das durch Zufälligkeiten regiert wird und gewiß ist, daß ein in Aeußerlichkeiten ordnungsliebender Mensch auch Zucht und Ordnung in seinem Innern hält.

In einer Haushaltung soll und muß der Geist der Ordnung herrschen. Diesen Geist zu pflanzen, zu pflegen und zu wahren, ist eine der wichtigsten Aufgaben der Hausfrau. Eine tüchtige Hausfrau sorgt Tag und Nacht nicht für sich, sondern für das Wohl der ihr Anvertrauten. Und je unablässiger sie dabei nach einem festen Plane arbeitet, desto sicherer ist der Erfolg ihres Schaffens. Eine tüchtige Hausfrau gehört gar oft nicht sich selbst an, sie lebt für ihren Gatten und ihre Kinder, sie lebt in ihnen mehr als in sich selbst. Sie hat für andere zu denken und sorgt zuerst dafür, daß ihre Angehörigen ihr Teil empfangen und ihre Freude genießen. Sie wird dabei durch den Geist der Ordnung und eine kluge Organisation zum sichtbaren Schutzgeist des häuslichen Glückes. Sie hat den Blick auf das Größte und auf das Kleinste gerichtet und vergißt deren keines. Was die Sorgsamkeit einer wirtschaftlichen Hausfrau erspart, ist der wahre Gewinn von dem, was des Hausvaters Fleiß erwirbt. Die richtige Ordnung des Ganzen ist die liebenswürdige Stellvertreterin oder die anmutige Gesellin der Pracht. Wer sich von dem Wert und der Vollkommenheit einer Hausmutter überzeugen will, trete nur in ihr Haus und alles, was er sieht, sagt ihm, was er von ihr halten müße. Nicht was da ist, sondern wie es da ist, zeugt von dem Geschmack und dem Charakter der Hausfrau und nicht daß man ihr gehorcht, sondern wie man ihr gehorcht, spricht für den Verstand und die Vortrefflichkeit ihres Herzens. Mit Würde und ruhigem Gemüt leitet sie alles, was zu ihrem Geschäftskreise gehört und wird die Liebe und Achtung der Ihrigen um so mehr gewinnen, je planmäßiger sie ihr Hauswesen führt und je mehr dasselbe durchdrungen ist vom Geiste der Ordnung und einer richtigen Organisation!

M.

Maßhalten im Genuß von Gewürzen.

Den verschiedensten Speisen werden als sogenannte Genußmittel auch Gewürze d. h. Substanzen zugesetzt, welche den Zweck haben, durch mechanischen und chemischen Reiz auf die Geschmacksorgane, besonders die Zunge, den Appetit zu steigern, die Eßlust anzuregen, sowie im Verdauungsapparat von der Mundhöhle bis zum Darm, eine vermehrte Absonderung von Säften zu bewirken. Unter den letzteren kommen namentlich der Speichel im Mundraum und der Magensaft im Magensack in Betracht. Zu den Gewürzen werden auch die zwei als Speisezusätze so häufig verwendeten Küchen- und Tischartikel Essig und Kochsalz gerechnet. Etwa 60 % des menschlichen Leibes stellen, wie die physiologische Chemie lehrt, eigentlich eine Kochsalzlösung dar von nicht ganz 1 % Gehalt an diesem so wichtigen Bestandteil. Somit spielt das Küchensalz (Chlornatrium) für den Körper hinsichtlich Einfuhr in den letzteren zugleich die Rolle eines nicht zu unterschätzenden Nahrungsstoffes. Bezüglich Verwendung der Gewürze beim Kochen und Essen gilt, wie bei allen anderen sog. Genußmitteln (Thee, Kaffee, Alkohol, Tabak) der Grundsatz der Vorsicht und Mäßigkeit, wenn die Gesundheit nicht Schaden leiden soll. Wer allzu scharf

d. h. zu stark gewürzt ißt, gerät leicht in Gefahr, auch zu viel zu trinken, was nicht nur hinsichtlich alkoholischen Dingen nachteilig wirkt. Auch ein Uebermaß von Wasser oder anderen alkoholfreien Getränken kann störend wirken, zumal auf den richtigen Ablauf des Verdauungsprozesses, durch zu starkes Verdünnen des Magensaftes und zu große Ausdehnung des Magensackes. Letzterer erschlafft dann, gerät in den Zustand der Erweiterung und der Muskelschwäche. Allzu gewürzige Speisen, Saucen 2c. reizen die Verdauungsorgane, speziell die Oberfläche derselben (die sog. Schleimhaut) und versetzen sie in den Zustand des Katarrhs.

Wenn schon gegenüber der Verwendung des Kochsalzes als Speisezusatz in der Küche und am Tisch das Gebot des weisen Maßhaltens gilt, so muß man dasselbe mit Bezug auf die eigentlichen schärferen Gewürze, wie Pfeffer, Senf, pikante Saucen noch weit mehr innehalten. Es darf weder die Schleimhaut der oberen Verdauungswege noch diejenige des Magens und Darmes durch solche Reize übertrieben geplagt, zu stärkerer Absonderung gewissermaßen gepeitscht werden. Im Lande des sog. „scharfen" Essens, in England, sind Magenleiden deshalb sehr häufig, weil dort von präparierten starkreizenden Gewürzzusätzen in Form der flüssigen Saucen an Curry, Ingwer 2c. zu allen Mahlzeiten so ausgiebiger und regelmäßiger Gebrauch, besser gesagt Mißbrauch getrieben wird. Das nämliche gilt auch für die jenseits des Kanals sehr beliebten Mixed pickles, jene appetitreizenden Beigerichte aus allerlei jungen Gemüsen in scharf gewürztem Essig. Indische Pickles sind durch Zusatz von Cayennepfeffer besonders scharf, so daß dem daran Ungewöhnten nicht allein das Wasser im Munde zusammenläuft, sondern die Augen zum tränen gereizt werden. Die schotenartigen Früchte des spanischen Pfeffers, in Ungarn Paprika geheißen, werden in der Form eines roten Pulvers als ein sehr scharfes Gewürz vielen Gerichten, wie Suppen, Reis 2c. beigesetzt, ein gutes Mittel, um sich den Magen zu verderben. Gerade in Oesterreich findet mit dem Paprikapfeffer ein großer Mißbrauch statt, der wieder vermehrten Genuß alkoholischer Getränke zur Folge hat. Der durch die scharfe Speisenwürzerei künstlich erzeugte Durst muß natürlich auch gelöscht werden; da es nicht mit Wasser geschieht, so hat der arme Verdauungsapparat und der Mensch zwei Schäden auszuhalten: Gewürz- und Alkoholsucht.

Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege.

Ueber den Ortswechsel der Topfpflanzen

läßt sich L. Gräbener in seinem Werke „Die Kultur der Pflanzen im Zimmer" folgendermaßen vernehmen:

„Wenn unsere Pflanzen im Haus oder im Freien gedeihen, so ist dies ein Beweis, daß Kultur und Standort ihnen zusagt; das Umstellen einer im Wachsen begriffenen Pflanze, besonders dann, wenn Neutriebe oder Blütenknospen sich entwickeln wollen, wird unter allen Umständen eine Schädigung, einen Rückschlag in der Entwickelung nach sich ziehen, selbst dann, wenn wir die Folgen nicht schon in den nächsten Tagen wahrnehmen können. Im Prinzip also ist ein oftmaliges Verstellen der Pflanzen zu verwerfen, es sei dies insbesondere denjenigen gesagt, welche in allzu zärtlicher Sorgfalt ihre Pflanzen von einem Ort zum andern schleppen und zwar gilt dies für den Winter- wie für den Sommerstandort. Wenn aber eine Pflanze krank wird und nicht recht wachsen will, wenn veränderte Verhältnisse den Stand der Pflanzen verschlechtern, dann müssen wir ihnen einen anderen besseren Platz geben. Ein Wechsel ist auch gestattet, wenn im Sommer, wo alle Pflanzen im Freien sein sollten, wir einzelne derselben auf Blumentische, Blumenständer, Verandas 2c. aufstellen oder als Zimmerdekoration benützen wollen; hier müssen dieselben dann von Zeit zu Zeit gewechselt werden, damit sie wieder in gesündere, ihnen zuträglichere Verhältnisse zurückkommen. Sollte eine zur Blüte kommende Pflanze, wie Hyazinthe, Kamelie, Rose oder dergleichen ihrer Blüte halber dem Auge

näher gerückt werden, so darf dies erst geschehen, wenn die Blüten sich ganz entfaltet haben, vorher wäre zu befürchten, daß durch das Verstellen die Knospen abfallen oder sich schlechter entwickeln; ja es ist im allgemeinen besser, blühende Pflanzen aus dem Sonnenlicht an einen weniger hellen Ort oder vom warmen ins kalte Zimmer zu stellen, um die Blütenzeit zu verlängern, denn je wärmer und heller eine Pflanze steht, um so beschleunigter ist das Wachstum und um so rascher erfolgt auch das Verblühen.

Ist im Winter ein Verstellen der Pflanzen wegen Frostgefahr geboten, so muß dies wohl geschehen, doch trachte man nach vorübergegangener Gefahr darnach, die Pflanzen wieder genau so zu stellen, wie sie vorher gestanden hatten. Wir wollen hier auch einige Worte über das beliebte, von vielen empfohlene Drehen der Pflanzen anfügen; es werden wohl alle Zimmerpflanzen in dem Bestreben, nach dem Licht zu wachsen, einseitig werden, weil die Lichtquelle, das Fenster, nur einseitiges Licht zuläßt, wo nun bei krautartigen Pflanzen das Wachstum ein rasches ist und die Triebe weich sind, da kann diese Einseitigkeit auf die Pflanze verunstaltend wirken und, weil diese Pflanzen meist nicht sehr empfindlich sind, ist ein langsames Drehen derselben gestattet, d. h. man drehe alle paar Tage die Töpfe mit einer Viertelsdrehung, doch immer nach gleicher Richtung. Bei Fuchsien, Geranien, Heliotrop, Coleus, Plectranthus und dergleichen ist dies erlaubt, auch bei Dracaenen, deren spiralförmige Blattstellung nach allen Seiten verteilt sein muß. Bei holzartigen Pflanzen, wie Azaleen, Kamelien, Kirschlorbeer, möchten wir es dagegen nicht empfehlen, denn, wenn bei diesen die Blattstellung einmal eine bestimmte Richtung eingenommen hat, so würden die festen Blätter und Blatt-Stiele bei einer Drehung nur teilweise und widerwillig ihre Stellung ändern; eine Veränderung der Zellwände und der Saftzirkulation aber würde eine, wenn auch vielleicht nur vorübergehende Störung im Wachstum verursachen und die Folgen wären ein Abstoßen von Blüten und Blütenknospen. Niemals aber darf der Topf eine volle halbe Wendung bekommen, so daß die Pflanze plötzlich vollständig gedreht wird, die Frontänderung darf nur allmählich vor sich gehen.

Haushalt.

Im Frühjahr sollte jede Hausfrau darauf bedacht sein, wenn die **Wintersachen** wohl gekopft und verpackt bei Seite gelegt sind, auch die Stoffresten der Winterkleider, alle wollenen Flicken, Wollgarne so frühzeitig wie möglich zu verwahren, bevor die Zeit kommt, da die Motten fliegen und sich, eh mans gedacht hat, hineinsetzen können. Es ist ebenso praktisch wie billig, diese Sachen einfach in Zeitungspapier einzuschlagen, da die Motten Druckerschwärze nicht vertragen. Man muß nur darauf achten, daß die Zeitungen völlig unversehrt und für die einzuhüllenden Gegenstände groß genug sind; auch tut man gut, die Gegenstände in mindestens 5—6 Bogen Zeitungspapier zu schlagen, will man des Erfolges sicher sein. Wollene Unterkleider, Winterstrümpfe u. dergl. schützt man durch solches Aufbewahren am leichtesten vor Motten. Man umbindet die Pakete mit weißem Leinenband, auf dem man mit Wäschetinte deutlich den Inhalt angibt.

Um die leichten, hellseidenen **Gesellschaftskleider** vor dem Vergilben zu schützen, das sicher eintritt, wenn man sie einfach forthängt, ohne Vorsichtsmaßregeln zu treffen, muß man dünnes, weißes Baumwollzeug stark bläuen, aber nicht stärken und nicht bügeln. Aus diesem Stoff näht man einen großen Kleidersack und zieht ihn über die weißen Kleider, die man dann am besten noch mit einer dichten Kattunhülle umgibt und in einen großen, luftdichten Kasten schließt.

Strohhüte zu reinigen. Strohhüte, welche durch Sonnenbrand und Feuchtigkeit unsauber geworden sind und die eigentümliche helle Strohfarbe verloren haben, werden zunächst trocken ausgebürstet, damit der Staub entfernt wird. Dann reibt man sie mittels einer Zahnbürste kräftig mit Zitronensaft ab und läßt sie in einem Kasten oder Schrank im Dunkeln liegen. Nach einigen Minuten nimmt man fein pulverisierten Schwefel und reibt mit demselben das Strohgeflecht kräftig mit einem Flanellstückchen ab. Die so behandelten Hüte bekommen ein frisches Aussehen. Sollten sich am Ansatz der Krempe Fettstreifen zeigen, so wäscht man dieselben zuerst mit Benzin aus, ehe man den Zitronensaft auf das Stroh bringt.

Celluloidgegenstände kann man kitten, indem man die Bruchflächen für einige Augenblicke in Essigsäure taucht und dann zusammengebunden trocknen läßt.

Küche.

Kochrezepte.

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

Weisse Kartoffelsuppe. Zeit 1½—2 St. Selbstkocher 15 Minuten vorkochen. 4 Kartoffeln (250 Gr), 1 Gelbrübe, 1 Sellerieknolle, Lauch und Suppengrün, Speck oder Wurst, 1 Eßlöffel Fett, Salz, 1 Liter Wasser, Rahm. — Die feingeschnittenen Zutaten ohne die Kartoffeln werden in dem heißen Fett etwas gedünstet, mit dem lauwarm gemachten Wasser abgelöscht, die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln dazu gegeben, ebenso Speck oder Wurst und langsam weich gekocht. Nach Belieben über Rahm passieren oder ¼ Stunde vor dem Anrichten 1 Theelöffel mit Milch angerührtes Mehl beigegeben.

Aus „Gritli in der Küche".

Gebratene Tauben auf einfachste Art. Zeit 1 Stunde. 2 Paar Tauben, 60 Gr. Fett, 3 Deziliter Fleischbrühe, Salz. — Die Tauben werden dressiert, gesalzen und mit dem heißen Fett begossen, in der Bratpfanne unter langsamem Zugießen der Fleischbrühe in 20 Minuten gar gebraten; man pinselt den Fond mit dem Rest der Fleischbrühe oder mit heißem Wasser auf.

Kalbsbrust mit Champignonfüllung. Für 6 Personen. Eine Kalbsbrust wird sorgfältig von allen Knochen und Knorpeln befreit, ganz auseinander gelegt, geklopft und mit wenig Salz bestreut. Von einem Teil fein gehacktes und durch ein Sieb gestrichenes Kalbfleisch, das man mit Petersilie und einer Handvoll Champignons — beides fein gehackt — in etwas Butter schnell auf dem Feuer durchdünsten läßt, macht man eine Farce, würzt sie mit Salz, Gewürz und feingehackter Zitronenschale, bestreicht die Kalbsbrust recht gleichmäßig damit, wickelt sie zusammen, bindet gebrühten Bindfaden darum und legt sie in steigende Butter in die Bratpfanne. Man brät sie unter gehörigem Begießen und Nachgießen von Wasser 1½—1¾ Stunde, nimmt sie dann heraus und entfernt den Bindfaden. Die Brühe verkocht man mit etwas Rahm und Kraftmehl, würzt mit 10 Tropfen „Maggi-Würze" und reicht die Sauce zum Braten.

Paprika-Schnitzel. (Böhmische Vorschrift.) Die von der Kalbskeule geschnittenen Schnitzel werden breitgeklopft, gesalzen, in geschlagenem Eigelb und in gesiebter, geriebener Semmel umgedreht und in steigender Butter leicht überbraten. Dann gießt man ¼—½ Liter Rahm dazu, gibt Paprika nach Geschmack daran und läßt die Schnitzel darin gar dünsten.

Rhabarber als Gemüse. Die Rhabarberstengel werden geschält, zerteilt, in 2 Ctm. lange Stückchen geschnitten, mit kochendem Wasser übergossen und kurze Zeit stehen gelassen. Dann wird Butter in der Pfanne heiß gemacht, der abgetropfte Rhabarber ohne Zugabe von Wasser hineingegeben, Zucker nach Bedarf beigefügt, und das Gemüse unter öfterem Rühren fertig gedünstet. Nach Belieben können in Butter gebackene Brotwürfel nach dem Anrichten (vor dem Erkalten) beigefügt werden.

Eierkuchen mit Speck und Schnittlauch. 4—5 Eier werden mit 1—2 Löffel Rahm, gehacktem Schnittlauch und Salz zerquirlt. In eine Pfanne legt man wenig Butter und einige dünne Scheiben durchwachsenen Speck und läßt denselben durchbraten. Hierauf gießt man die Eier, läßt den Eierkuchen steif werden, dreht ihn vermittels eines Tellers um und läßt ihn auf beiden Seiten goldgelb werden.

Englischer Spargelpudding. Die oberen, zarten Teile von ungefähr 60 mittelstarken Spargeln werden in kleine, bohnengroße Stückchen geschnitten. 120 Gr. Butter rührt man zu Schaum, gibt nach und nach eine Obertasse voll Mehl, zwei Eßlöffel fein gehackten, rohen Schinken, 5 geschlagene Eier, die Spargelstückchen, Salz, Pfeffer und einige Eßlöffel süße Milch oder Rahm dazu, so daß aus allem ein lockerer Teig wird, füllt diesen in eine mit Butter ausgestrichene, mit Semmelmehl bestreute Form, kocht den Pudding zwei Stunden im Wasserbad, stürzt ihn um und trägt ihn mit brauner Butter begossen auf.

Glaspalast. 15 Gr. feinste Speisegelatine wird mit einem Stückchen Vanille und ¼ Liter Wasser auf die Hälfte eingekocht und durchgeseiht. Unterdessen röstet man 200 Gr. Zucker goldgelb und gibt die Gelatine dazu. Dann schlägt man von 10 Eiweiß einen steifen Schnee, rührt ihn auch in den Zucker, füllt eine mit Olivenöl bestrichene Form damit, stellt sie an einen kühlen Ort, stürzt und serviert mit Vanillecreme.

Alkoholfreier Maitrank. 30 Gr. Waldmeisterzweige mit Knospen, 1 Liter Traubensaft oder alkoholfreier Wein, ½ Liter Wasser, 200 Gr. Zucker, 1 Zitrone. — Waldmeister und die fein in Scheibchen geschnittene Zitrone werden ins Wasser gelegt, Zucker dazu gegeben und einige Stunden oder über Nacht in den Keller gestellt. Vor dem Servieren wird dies durchgeseiht und der Traubensaft oder alkoholfreie Wein dazu gemischt. — Statt Waldmeister können auch Pfirsichblätter oder Blätter von schwarzen Johannisbeerstauden genommen werden, ebenso Resedablüten.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Moussierende Limonade. 500 Gr. ausgepreßte Beeren, 3 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker. — Ausgekochte und ausgepreßte Beeren jeder Art können zur Bereitung dieses Getränkes verwendet werden. Beeren, Zucker und Wasser werden zusammen in einen Topf getan, den man bloß mit einem Tuch deckt, so daß also die Luft Zutritt hat. Wenn sich auf der Flüssigkeit ein leichter Schaum zeigt — was bei kühlem Wetter später, bei warmem Wetter früher geschieht — so ist es Zeit, sie in Flaschen mit Patentverschluß zu füllen,

nachdem sie durch ein Tuch geseiht worden ist. Bei längerem Warten entwickelt sich Alkohol. Die Limonade muß getrunken werden, sobald sie leicht moussiert.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gesundheitspflege.

Frauen in den Wechseljahren, die keinen Sport treibend mehr an eine sitzende Lebensart gewöhnt sind, empfiehlt Frl. Dr. med. v. Thilo in „Die Hygiene des Weibes" fleißig Bewegung in frischer Luft zu machen und täglich wenigstens eine Viertelstunde Zimmergymnastik zu treiben. Letztere ist ein ausgezeichnetes Mittel gegen die Verstopfung, die für manche Frauen zur Qual werden kann, sowie auch gegen das Aufgetriebensein, welches durch Anhäufung von Gasen im Darm entsteht. In jedem Handbuch über Zimmergymnastik wird man die passenden Uebungen angegeben finden — wir wollen hier nur einige anraten:

1. Neigen des Oberkörpers nach vorn und hinten bei stillstehendem Unterkörper etwa 10—15 Mal.

2. Drehbewegung des Oberkörpers wie oben.

3. Hüpfen auf einem Fleck mit 15—20 Mal anfangen und nach einer Pause nochmals wiederholen.

4. Kauern — sich langsam aus dieser Stellung auf die Fußspitzen erheben und ebenso langsam wieder zur kauernden Stellung zurückkehren. Etwa 10 Mal.

5. Rücklings auf einem schmalen Stuhl oder einer Bank sitzend den Oberkörper langsam nach rechts und links drehen.

6. In derselben Stellung nach vorn und hinten sich beugen u. s. w.

Kinderpflege und -Erziehung.

Abhärtende Bäder müssen bei Kindern äußerst vorsichtig angewendet werden, jedenfalls nie vor dem zurückgelegten zweiten Lebensjahre und niemals, wenn das Kind eben an einer Verkühlung leidet. Man gibt ein gewöhnliches Reinigungsbad und übergießt zum Schlusse Rücken, Hals und Brust aus mäßiger Höhe, am besten mit einer kleinen Gießkanne, mit etwas kühlerem Wasser, wobei man die begossenen Stellen tüchtig mit der Hand oder einem Leinwandfleck frottiert. Die ganze Prozedur dauert höchstens, bis man 20 zählt. Nachher muß das Kind sofort ins Bett und warm zugedeckt werden. Eintauchen in eiskaltes Wasser und ähnliche Prozeduren sind eine Barbarei.

Weitsichtigkeit kommt nicht selten angeboren vor, wird jedoch erst zu der Zeit empfunden, wenn für das Kind die Naharbeit (Kindergarten, Schule) beginnt; sie klagen dann über Kopf- und Augenschmerzen, sehen schlecht — nicht blos in der Nähe, sondern oftmals auch in die Ferne. Man verschone, wenn Weitsichtigkeit festgestellt ist, das Kind mit Naharbeit und lasse es eine vom Arzte zu bestimmende Brille tragen.

Die **allgemeine Körperpflege** in den letzten Schuljahren unterscheidet sich nicht wesentlich von der in den zunächst voraufgegangenen Jahren zweckmäßigen, aber die ziemlich vollendete Entwicklung und größere Kräftigung gestattet und verlangt allmählich größere Ansprüche. Die Art der Ernährung kann sich so ziemlich derjenigen der Erwachsenen anschließen, wenn man dabei nicht aus der Acht läßt, daß man es mit Kopfarbeitern, nicht aber mit Körperarbeitern zu tun hat. Deshalb muß, obwohl die Verdauung in diesen Jahren hohe Leistungsfähigkeit erlangt, doch vorzugsweise solche Nahrung gewählt werden, welche Magen und Darm nicht beästigt, dem Gehirn wie dem ganzen Nervensystem jedoch die diesen vorzugsweise arbeitenden Organen zuträglichsten Stoffe in genügender Menge zuführt. Dies sind, wie schon wiederholt erörtert wurde, vorzüglich die leichtverdaulichen Eiweißstoffe des Tierreichs und der Getreidearten in ihren mannigfaltigen Zubereitungen, während die ähnlichen Bestandteile der reifen Hülsenfrüchte, als weniger leicht verdaulich, nur eine untergeordnete Rolle spielen, jedoch keineswegs ausgeschlossen zu werden brauchen. Auch Fett ist nicht entbehrlich, muß aber in leichtverdaulicher Gestalt genossen werden und ist nicht in so großer Menge nötig wie bei schwerer Körperarbeit.

Uebermäßige Geistesanstrengungen und Gemütsbewegungen, wie sie die Vorbereitungen und das Hangen und Bangen vor den Prüfungen und während derselben zu begleiten pflegen, mindern die Eßlust und die Verdauungskraft. Man hat deshalb jene Erregungen in angemessenen Schranken zu halten, für regelmäßige Mahlzeiten zu sorgen und durch Körperbewegungen jenen schädlichen Einflüssen ein Gegengewicht zu geben. Mäßige Leibesübung, wie sie am besten durch Turnen und durch Turnspiele, Baden und Schwimmen, Eislauf, tüchtige Spaziergänge, womöglich in erheiternder Gesellschaft, gewährt wird, leitet nicht nur von der einseitigen Geistestätigkeit ab und gewährt Erholung von der Kopfarbeit, sondern steigert die Eßlust und die Verdauung, so daß alsdann dem arbeitenden Gehirn die ihm nötigen Nahrungsstoffe in gehöriger Menge und Beschaffenheit zugeführt werden können. Die Ausrede: „Ich habe keine Zeit zum Spazierengehen, zum Turnen" und so weiter, ist unbedingt zu verwerfen, denn ein zeitweilig ausgeruhtes und gut ernährtes Gehirn arbeitet rascher und kräftiger und bringt dadurch den angeblichen Zeitverlust reichlich und mit Zinsen wieder ein.

Gartenbau.

Wer den **Rosenkohl** im Herbste nach dem ersten Frost auf seinem Tische sehen will, säet im Mai und setzt anfangs August schon die Pflanzen an den für die Ueberwinterung bestimmten, sonnigen Ort. Wenn man dann stets sorgfältig die untersten Röschen am Stamme wegnimmt, so wachsen weiter oben immer neue solche Sproßen, das Pflücken kann den Winter über oft wiederholt werden und im März liefert dann erst noch das oberste Köpfchen ein dem Spinat ähnliches Gemüse.

Sonnenblumen. Wer den hungernden Vögeln über die kalten Wintertage, wo es kein Futter gibt, hinweg helfen will, der pflanze im Frühjahr Sonnenrosen in seinen Garten. Die große gelbe Blume, welche an und für sich schon jedem Garten eine Zierde ist, bietet ein vorzügliches Winterfutter für die hungernden Vögel. Man versäume also nicht, Sonnenblumen anzubauen und die Früchte im Spätherbst vor der Ganzreife abzuschneiden. Wartet man mit dem Abschneiden zu lange, so picken die Vögel den Sonnenkopf aus.

Eine ganz vorzügliche Kopfsalatsorte zum Treiben ist der goldgelbe Eiersalat. Viele Gärtner empfehlen diese Sorte trotzdem sie schon eine sehr alte ist, immer noch als eine der besten. Sie ist ausgezeichnet durch die überaus schnelle Bildung der Köpfe, die fest, zart und sehr appetitlich goldgelb sind.

Die drei besten Erdbeeren dürften Laxtons Noble, König Albert und die neuere Züchtung Deutsch-Evern sein. Laxtons Noble ist die ertragsreichste, König Albert die im Geschmack feinste und Deutsch-Evern die früheste. Für den Handel sind jedenfalls der angegebenen Eigenschaften wegen Laxtons Noble und Deutsch-Evern die besten. Es scheint allerdings, daß letztere noch bevorzugt wird. Sie ist allerdings nicht so ertragreich, aber vier bis sechs Tage früher und ihres festeren Fleisches wegen widerstandsfähiger im Transport. Für den Liebhaber ist die Anpflanzung aller genannten Sorten praktisch, denn sie folgen einander in der Reife, indem eine an die andere anschließt. Zuerst kommt Deutsch-Evern, dann Laxtons Noble, endlich die feinste im Geschmack: König Albert von Sachsen.

Der beste Platz für Kakteen im Sommer ist der Fuß einer von der Sonne beschienenen Mauer. An diesem Platze wird eine Kiesbettung angeschüttet und die Töpfe zur Hälfte eingesenkt. Feinere Kakteen und solche mit dünnen, geilen Trieben müssen allmählich an die Hitze gewöhnt werden, weil sie leicht verbrennen. Da alle Kakteen starke Beleuchtung lieben, tüncht man wohl die Mauer weiß an, um durch Rückstrahlung die Beleuchtung zu verstärken.

Tierzucht.

Man tötet neugeborene **Hunde** und **Katzen** am schmerzlosesten durch einige wuchtige Hiebe auf das Gehirn mit einem Holzschlegel Kinder und unzuverlässige Personen beauftrage man damit nicht.

Entenzucht. Will man die Entenzucht erfolgreich betreiben, so muß in erster Linie auf das Futter das Augenmerk gerichtet werden. Ganze Körner, gleichviel welcher Art, sind nicht gut für die Enten; hauptsächlich Mais verursacht, ganz verfüttert, Verdauungsbeschwerden. Weizen, Hafer und geschroteter Mais können einmal des Tages bei kaltem Wetter verabreicht werden, dagegen ist eine warme Mischung, hergestellt aus gekochten Kartoffeln und Weizenkleie mit Fleischstückchen und ein wenig Salz, das beste Futter für die Enten. Für junge Tiere sind Brotkrumen, vermischt mit Weizenkleie, ein recht brauchbares Futter. Niemals darf reines und frisches Trinkwasser fehlen; die Enten verlangen mehr Wasser als jedes andere Geflügel. Ihr Wachstum ist ein derart rasches, daß innerhalb acht Wochen gute marktfähige Tiere gezüchtet werden können. Die Aufzucht gestaltet sich verhältnismäßig billig, sie erweist sich insofern recht wertvoll, als die Tiere eine Menge Käfer und Würmer verschlingen und dabei weniger Schaden an Kulturpflanzen verursachen als jedes andere Geflügel. Die Enten sind gute Aehrenleser, sie streifen oft weit umher, bis sie ein abgeerntetes Getreidefeld finden und suchen Aehren. Die Federn der Enten können zu guten Preisen verkauft werden. Oft werden sie den Gänsefedern vorgezogen und zum Füllen der Kopfkissen verwendet.

Frage-Ecke.

Antworten.

28. Es ist schwer, Ihnen zu raten. Heutzutage, wo man in den Städten und in jeder größeren Ortschaft für Gasküche eingerichtet ist, konzentriert sich das Interesse hauptsächlich auf diese. — Lassen Sie sich für **Kochherde** von Pünter & Cie., Unterer Mühlesteg 4, Zürich I; Gebrüder Lincke, Seilergraben 57/59 und C. Kuser, zum Vulkan, Zähringerplatz 5, Zürich I, Prospekte kommen und prüfen Sie dann, welches System Ihren Bedürfnissen und Ihrem Portemonnaie am besten entspricht! Marie.

29. Hartnäckige **Falten** in Teppichen, lassen sich wohl am ehesten entfernen, wenn solche tüchtig naß gemacht (auf der linken Seite) und dann stark belastet werden. Wenn die Prozedur das erste Mal nicht den gewünschten Erfolg hat, so fangen Sie von vorne an. — Bezüglich Ihrer Frage, betreffend Marmorplatten, mache ich Sie darauf aufmerksam, daß in der „Frageecke" und

in der Rubrik „Haushalt" des Ratgebers in letzter Zeit wiederholt Ratschläge erschienen sind, die für Sie Interesse haben. Also nachlesen!

Abonnentin in A.

30. Eine empfehlenswerte Kolonialwarenhandlung ist Feller-Villiger, Strehlgasse, Zürich; lassen Sie sich von dort eine Probe **Böhnli** kommen. Wenn die Qualität und der Preis konvenieren, so sind Sie bald im Besitze der Ware.

B. in L.

31. Auf Ihre Frage kann ich Ihnen sagen, daß „Secotine" wirklich das beste **Klebmittel** ist. Ich flicke damit alles mögliche, alle Spielsachen der Kinder. Secotine ist in Tuben erhältlich und bleibt gut verschlossen auf unbestimmte Zeit brauchbar.

Frau D. R.

31. Ein sehr gutes und dabei billiges **Klebmittel** stellen Sie aus Stärkemehl her. Sie nehmen, je nach der Quantität, die Sie benötigen, Ammlung, rühren es mit kaltem Wasser glatt an und gießen dann schnell unter lebhaftem Rühren siedendes Wasser an. Dann können Sie, sobald der Kleister erkaltet ist, den Pinsel tanzen lassen.

Eine, die viel zu kleistern hat.

32. Wenn die Baumwollwäsche tüchtig gekocht wird, gehen die **Fettflecken** immer aus. Wir haben nach der Wäsche, respektive nach dem Glätten keine solche mehr in den Gegenständen.

Hausfrau.

Fragen.

33. Könnte mir eine werte Leserin sagen, welches System von **Waschmaschinen** das beste ist und mit dem geringsten Aufwand an Mühe gehandhabt werden kann? Gibt es nicht auch solche mit Schwungrad? Für gütige Auskunft zum voraus herzlichen Dank.

Abonnentin in W.

34. Ich habe kürzlich gelesen, das Neueste sei das **Kochen in Papier.** Lacht nicht, liebe Leserinnen; es stand schwarz auf weiß gedruckt! Leider habe ich diese Neuigkeit nur einer unvollständigen, weil mitten durchgerissenen Zeitungsnotiz zu verdanken und möchte nun durch den „Ratgeber" erfahren, ob andere auch schon ähnliches gehört haben und mir vielleicht Aufschluß geben könnten, wie diese Kocherei vor sich geht.

Wißbegierige junge Hausfrau.

35. Was für Gemüsepflanzen eignen sich für **Zwischenkulturen** und auf was hat man bei Anlage von solchen vorzugsweise zu achten?

Junge Gemüsegärtnerin.

36. Wer ist so gütig, mir Rat zu erteilen für die Anschaffung eines **Gaskochherdes**? Welche Firma liefert die besteingerichteten, sparsamsten Herde? Sind diejenigen mit offen brennender Flamme, oder die, wo sich diese unter einer Platte befindet, vorzuziehen? Herzlichen Dank denjenigen, die mir raten können.

M. W.

Kaufen Sie

Ihrer jungen Frau
Ihrer Braut
Ihrer Tochter
Ihrer Schwester
Ihrer Freundin
Ihrem Dienstmädchen

Gritli in der Küche

von **Emma Coradi-Stahl**

bestes, genauestes und billigstes Kochlehrbuch der Neuzeit.

Zu beziehen beim Verlag des „**Schweizer Frauenheim**" in **Zürich**, durch den Kommissionsverlag **Buchhandlung Ed. Rascher's Erben** in Zürich, sowie durch alle Buchhandlungen (Preis kartonniert Fr. 2. 80, elegant Leinwand Fr. 3. 80), wo auch der erste Teil

Wie Gritli haushalten lernt

in 2. Auflage stets vorrätig ist (brosch. Fr. 1. 50, elegant Leinwand Fr. 2. —).

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 Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Zuger Stadt-Theater-

Lose

Emission II, versendet à **1 Fr.** per Nachn.

Frau Blatter, Lose-Versand, **Altdorf.**

Haupttreffer Fr. 30,000, 15,000. Gewinnliste 20 Cts. **Auf 10 ein Gratislos.**