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

Band: 13 (1906)

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: 16.07.2025

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.

№ 1. XIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 6. Januar 1906.

Mich reut kein Spruch, den schonend ich gesprochen,
Wenn man den Bruder auf der Wage wog,
Geduldig blieb, wenn man den Stab gebrochen
Und Honig fand, wo Gift ein andrer sog.
Und war mein Spruch zu mild, zu kühn mein Hoffen,
Im Himmel lebt der, der das Urteil spricht;
Auch mir steht nur ein Gnadenpförtlein offen;
Es reut mich nicht. Gerok.

Der Hausgarten und seine Bedeutung für den Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

O glücklicher Familienvater und noch glücklichere Hausmutter, die im Besitz eines Hausgartens oder eines Stückes Land sind. Freudig geht der Vater seiner Arbeit nach und ruhig besorgt die Mutter die Hausgeschäfte mit dem Bewußtsein, ihre lieben Kleinen geschützt von dem daherbrausenden Automobil, dem Tramwagen und anderen Fuhrwerken im Garten spielend zu sehen. Es mag der muntere Hans auch hie und da mit arg beschmutztem Schürzchen heimkommen und die Mutter damit ärgern oder das kleine Gretchen mag sich an den lachend roten Erdbeeren vergreifen, alles das wird wieder gut gemacht, wenn die Kinder in der freien Luft neben Busch und Baum heranwachsen können.

Ein Gärtchen ist die Gesundheitsstätte für Kinder, bei sonnigen Tagen im Frühjahr, Sommer und Herbst ist es der Lieblingsaufenthalt der Jugend für das Spiel. Auch finden die etwas älteren Kinder im Garten eine ihren Kräften angemessene Beschäftigung in der Anzucht und Pflege der Blumen, Erdbeeren und anderen Gartengewächsen. Alle diese Arbeiten üben in sittlicher Beziehung einen sehr günstigen Einfluß auf das Kind aus.

Für die Jugend ist der Verkehr mit der Natur von hohem erzieherischem Wert, daraus zieht das Kindergemüt die reichste Nahrung. Denn kaum könnten wir den Kindern einen besseren Begriff von der wunderbaren Schöpfermacht beibringen, als wenn wir ihnen Gelegenheit geben, selbst zu beobachten, wie sich aus der rauhen Erde heraus die zarten Pflanzen entwickeln.

Nicht nur für unsere Kinder, sondern auch für die Erwachsenen ist der Besitz eines eigenen Gartens oder eines Stückes Pflanzland eine Wohltat. Das Bestreben der Arbeiterschaft geht heute dahin, die

Arbeitszeit zu kürzen, um auch freie Zeit für die Pflege des Geistes und Körpers zu gewinnen. Gewiß ist dieses Verlangen, wenn dadurch der Familienvater die Pflichten seinen Angehörigen oder der Sohn der betagten Mutter gegenüber nicht versäumt, nur zu begrüßen. Diese angenehme Erholung findet der Arbeiter nun kaum auf eine bessere Art, als in der richtigen Bewirtschaftung eines Gartens. Wer kann sich etwas schöneres denken, als wenn nach dem täglichen Hasten und Treiben in der Fabrik oder auf dem Bureau ꝛc. die Mußestunden als Erholungsstunden mit der Arbeit im eigenen Garten ausgefüllt werden können. Dabei geht die Nervosität verloren und die mit Staub gefüllten Lungen können auslüften.

Große Dichter, Gelehrte und bedeutende Industrielle haben sich glücklich geschätzt, ihren Lebensabend außer dem Gewimmel der Stadt zuzubringen und ihre Kartoffeln und Gartenfrüchte selbst bauen zu dürfen.

Die heutigen Verkehrs-Einrichtungen (elektrische Straßenbahnen, Fahrrad ꝛc.) erleichtern es auch dem Arbeiter, draußen vor der Stadt für den Bedarf seiner Familie das Gemüse, Beerenfrüchte ꝛc. selbst zu ziehen. Es muß hiefür allerdings guter Wille und etwelche Sachkenntnis vorhanden sein, wenn die Sache von Erfolg begleitet sein soll.

Zudem, daß die Beschäftigung im Garten uns für Seele und Körper so große Vorteile bietet, kann durch das Selbstpflanzen von Gemüse und Früchten viel Geld erspart werden. Ja, manche Familie würde sich ökonomisch viel besser stellen, wenn vor allem aus mehr Gemüse und Feldfrüchte konsumiert würden und man dieselben nach Möglichkeit selbst zu pflanzen suchte, denn gerade das Gemüse, überhaupt alle Früchte unserer Gärten und Felder spielen als Nahrungsmittel eine wichtige Rolle. Wenn auch zugegeben werden muß, daß Milch und Fleisch zu den nahrhaftesten Speisen gehören, so stehen viele Gemüse, namentlich die Hülsenfrüchte, an Nährwert den letzteren nicht weit nach. Sofern Erbsen- und Bohnenkerne gut ausgereift und noch im frischen Zustande sind, können sie sogar eben so viel Eiweiß wie das Fleisch enthalten.

1 Kilo Ochsenfleisch enthält ca. 200 Gr. tierisches Eiweiß und kostet Fr. 1. 90, 1 Kilo Erbsen oder Bohnen enthält sogar 210 bis 250 Gr. pflanzliches Eiweiß und kostet höchstens 50 Cts. (Die beiden Eiweißarten stehen an Wert einander gleich.) Also können wir mit einem Teller voll gut zubereiteter Erbsen- oder Bohnensuppe, die einen Wert von höchstens 30 Cts. repräsentiert, so gut ernährt sein, als derjenige, der sich ein Kotelett auftischen läßt und dafür drei Mal mehr bezahlen darf. Ungerechterweise werden von den Hauswirtinnen die Hülsenfrüchte viel zu wenig gewertet; man weiß aus den ausgereiften Erbsen- und Bohnenkernen meistens nur Brei und Suppe herzustellen. Es ist daher nicht zu verwundern, wenn man dieser Gerichte so bald überdrüssig wird. Ganz anders verhält es sich mit der Verwertung der viel geringere Mengen Nährstoff enthaltenden Kartoffel. Hier weiß die Köchin viel besser Bescheid, um dieselbe jeden Tag in einer andern Form auf den Tisch zu bringen. Wollten die Hausfrauen der Herstellung der reifen Hülsenfrüchte zu neuen Speisen größere Aufmerksamkeit schenken, so würden Erbsen, Bohnen und Linsen in der Volksnahrung einen ganz anderen Rang einnehmen.

Wir wollen damit den werten Lesern nicht vorschreiben, daß man sich ausschließlich aus Gemüse ernähren soll, aber 2—3 Gemüse neben Fleisch auf dem Mittagstisch machen das letztere nur schmackhafter und verdaulicher. Die ganze Familie wird dadurch richtig ernährt und der teure Fleischverbrauch wird vermindert.

Zu dem teilweise großen Eiweißgehalt, den viele Pflanzen besitzen, enthalten speziell die grünen Gemüse wichtige Salze, die dem Menschen zur Bildung von Kraft und gesundem Blut ganz besonders förderlich sind. Nicht umsonst wird von den Aerzten der Genuß solch grüner Gemüse, wie z. B. junger Spinat, Lattich ꝛc. für magenkranke und bleichsüchtige Leute ganz besonders empfohlen. In einem trefflichen Artikel in Nr. 12

dieses geschätzten Blattes (letzter Jahrgang) spricht sich H. H. unter anderem über die Wichtigkeit der grünen Gemüse folgendermaßen aus: „Der im Frühjahr und Herbst erhältliche Spinat und auch der Neuseeländerspinat wirkt auf die Blutbildung höchst günstig ein und macht dieses Gemüse zu einem eigentlichen Heilmittel für blutarme Kinder und bleichsüchtige Mädchen. Derselbe wird in der günstigen Wirkung von keinem künstlichen Eisenpräparat erreicht, geschweige denn übertroffen."

Wie die Gemüse, so sind auch die verschiedenen Salatarten und Rettige für die Ernährung von großer Bedeutung. Sie erwecken den Appetit und reizen den Magen und Darmkanal zu regerer Tätigkeit an, liefern auch zudem unserem Körper einzelne Stoffe, die die Lebensfunktionen sehr günstig beeinflussen.

Bei der heißen Jahreszeit ist das Essen von grünem Salat ein tägliches Bedürfnis. Es wirkt derselbe zu der Zeit einmal als kühlendes, wohltuendes Sättigungsmittel und führt unserem Körper viel Wasser zu, von dem er bei der hohen Temperatur auch viel notwendig hat.

Wir spotten manchmal der braunen Söhne des Südens, wenn sie im frühen Frühling an den Straßenrändern und Wiesen den kaum an der Oberfläche sichtbaren Löwenzahn ausstechen und daraus Salat bereiten, aber die wissen gut genug, daß ihnen der Salat zuträglich ist.

Jede Hausfrau, der das Wohl ihrer Familie am Herzen liegt, soll also dafür besorgt sein, daß täglich nicht nur Mehlspeisen, sondern auch Gemüse, gut zubereitet, auf den Tisch kommen. Nur die abwechslungsreiche Nahrung, wobei die Pflanzenkost nach Gebühr berücksichtigt wird, wird die Familie gesund erhalten. Wer im Besitze eines Gartens ist oder auch nur ein Stück Land gepachtet hat, soll in demselben allerlei Gemüse, Salate und Suppenkräuter anpflanzen.

Auch Erdbeeren, Johannis- und Stachelbeeren vergesset nicht für die Kinder anzupflanzen; wie dankbar werden sich die Kleinen zeigen für die frischen Früchte oder wenn ihnen zum trockenen Brot auch noch Konfitüre gereicht werden kann.

Alle die verschiedenen Gemüse und Beeren kann man sich allerdings auch käuflich aus den Nahrungsmittelhandlungen oder auf dem Markt verschaffen. Es werden tatsächlich jährlich für ca. 5 Millionen Franken Gemüse aus dem Ausland in unser Land eingeführt. Bis solche Handelsprodukte aber in der Hand der Konsumenten sind, werden dieselben nicht nur sehr teuer, sondern sie haben durch den weiten Transport und durch das wochenlange Herumliegen ihr Aroma verloren.

Der Salat, der Blumenkohl besitzt nicht mehr die angenehme Frische, sondern ist welk geworden.

Die größeren Vorteile bietet uns immer das Selbstpflanzen; dabei können wir die Gartengewächse in ihrem richtigen Reifegrad ernten und verwenden, wann wir wollen. Der Salat z. B. ist dann sehr zart und angenehm, wenn er im Morgentau geschnitten wird.

Sehr nachahmenswert ist das Vorgehen der Stadt Winterthur, welche große Komplexe städtisches Büntenland außerhalb der Stadt in kleinere Parzellen einteilte und zirka 500 Arbeiterfamilien überließ. Mit größtem Fleiß pflanzen nun dort die Arbeiter das Gemüse für ihren eigenen Bedarf.

G. Landolt.

Haushalt.

Das Schlagen von Eiweiss. Diese Arbeit erscheint so einfach, daß es fast überflüssig scheinen möchte, etwas darüber zu sagen. Es ist aber bei dieser Prozedur verschiedenes zu beobachten, das einer noch unerfahrenen Köchin nicht bekannt sein wird. Der rechte Eierschnee soll so fest sein, daß er beim Schneiden Widerstand leistet. Das Schlagen muß in der Kühle geschehen, unter Zugabe von einigen Körnchen Salz; dieses erhöht den Kältegrad. Das Eiweiß muß sehr sorgfältig vom Eigelb getrennt sein. Der kleinste Teil des letzteren verhindert das Steifwerden. Zuerst wird ganz langsam, immer an der gleichen Stelle geschlagen und dann nach und nach schneller ohne Unterbrechung; zum Schluß kann man den sogenannten Doppelschlag anwenden, der aber nur geübtern Händen gelingt. Ist der Schnee steif, soll er

auch gleich verwendet werden, da er sonst wieder zusammenfällt. Er darf mit der betreffenden Masse nicht mehr lange gerührt, sondern nur ganz leicht darunter gezogen werden.

Eiweiss als Ersatz für Rahm. Man schlägt ein Eiweiß zu Schnee und vermischt es sorgfältig mit einem Stückchen gerührter, weicher Butter.

Aufbewahren von Gebäck. Hartes Gebäck hebt man in Blechdosen auf, man darf aber kein Hefen- und Schmalzgebäck dazu legen, sonst wird ersteres weich. Auch Zwieback darf nur zu hartem Gebäck gelegt werden. Bonbons und mit Schokolade bereitete Süßigkeiten hebt man in verschlossenen Gläsern oder Büchsen auf, weil sie leicht Feuchtigkeit anziehen.

Für silberne Esslöffel ist kochend heißes Kartoffelwasser, in dem man sie 5—10 Minuten liegen läßt, ein einfaches Mittel, ihnen einen schönen Glanz zu verleihen. Um sie ganz neu aussehen zu machen, setzt man sie mit gleichen Teilen Alaun, Weinstein und Wasser aufs Feuer, läßt sie aufkochen und reibt sie mit einem weichen Tuche trocken.

Stahlgegenstände blank zu putzen. Man tauche ein Läppchen in sauberes Oel, reibe sie damit ab und poliere mit Schmirgel nach. Sie werden wie neu.

Kaffee-, Thee- oder Milchflecken entfernt man aus sehr empfindlichen Seidenstoffen, indem man sie mit einer Lösung von fünf Teilen Glyzerin, fünf Teilen Wasser und ein viertel Teil Salmiak bestreicht. Diese Flüssigkeit läßt man 6—8 Stunden auf den Flecken wirken, reibt dann mit reinem Tuche nach, dann nochmals mit klarem Wasser und preßt die Stellen zwischen reinen Tüchern.

Aus **Leder** entfernt man Stockflecken, indem man sie mit Wasser, dem man etwas Salmiakgeist zugesetzt hat, abwäscht und dann mit Vaseline nachreibt. Ist eine Farbe in Kleidern durch Säuren verändert, so stellt Salmiak sie wieder her. (Ein Teil Salmiak auf zwölf Teile Wasser.)

Grosse Flächen, Krüge etc. vergoldet man hübsch, wenn man den Gegenstand gleichmäßig mit Bronzetinktur bestreicht und dann mit einem in Goldbronze getauchten Wattebäuschchen betupft.

Eingelaufene Wollsachen. Um in der Wäsche verdorbene wollene Leibchen, Strümpfe 2c., die eingelaufen und filzig geworden sind, wieder in Ordnung zu bringen, verfährt man auf folgende Weise. Man löst 125 Gr. Fettlaugenmehl in acht Liter heißem Wasser auf; ist die Flüssigkeit etwas abgekühlt (warm darf sie noch sein), so legt man die betreffenden Sachen hinein und wäscht sie gründlich aus. Dann spült man sie in klarem Wasser nach, zieht die Strümpfe, wenn man Holzformen hat, über dieselben und läßt sie wie die übrige Wollwäsche (im Sommer im Schatten) trocknen. Nach dieser Behandlung erhalten die Sachen wieder ihre frühere Größe und Elastizität.

Schwämme zu reinigen. Schwämme, die im Gebrauch glitschig geworden sind, wäscht man in lauwarmem Wasser, dem man etwas Salmiak zusetzt, aus. Dann nimmt man so lange immer wieder frisches Wasser, bis dasselbe hell bleibt. Auch Seifenlappen wäscht man auf diese Weise aus und hängt sie täglich zum trocknen an die Luft, sonst riechen sie dumpf und werden sporig. Buttermilch oder warmes Sodawasser reinigen ebenfalls gut. Auch kann man ein kleines Stückchen Aetznatron in Wasser auflösen und in diesem die Schwämme auswaschen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Griessuppe, Rindsbraten mit Nudeln, Gedämpfte Bananen.
Dienstag: *Geschmorter Schellfisch, Kartoffelsalat, Konservierte Pflaumen.
Mittwoch: Gerstensuppe, Salzfleisch, *Kartoffelpüree mit gelben Erbsen, Randensalat.
Donnerstag: Weiße Mehlsuppe, Schafskotoletten, *Rosenkohl, gedünstet, Gefüllte Omeletten.
Freitag: Brotsuppe, Kalbsleber, Grieswürfel, *Apfelmus mit einer Kruste.
Samstag: Einlaufsuppe, *Kaninchen, Linsenkoteletten, Birnenkompott.
Sonntag: *Gebratener Kapaun, Endiviensalat, Roastbeef, Schwarzwurzeln in Rahmsauce, *Reiskopf mit Hagebuttensauce.

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.

Feine Griessuppe. Zeit 1 Stunde. 40 Gr. Gries, 2 Eigelb, 1 Liter Fleischbrühe. Die Eigelb werden gut verklopft und mit dem Gries vermengt und gerieben. Man bringt dies zum trocknen auf ein Papier und streut es nachher in die siedende Flüssigkeit. 10 Minuten Kochzeit.

Geschmorter Schellfisch. Man schneidet die Fische in passende Stücke und läßt sie, mit Zwiebeln, Salz und Pfeffer bestreut, eine halbe Stunde zugedeckt stehen. Dann wird Fett zerlassen und leicht gebräunt, die mit Mehl überpuderten Fischstücke hinzugegeben, kurze Zeit geschmort und mit Brühe aus Liebig's Fleisch-Extrakt übergossen. Sobald sie anfangen weich zu werden, wird die Sauce mit dem saurem Rahm vermischt, den man mit einem Theelöffel Mehl verquirlt hat. Kurz vor dem Anrichten wird Petersilie eingestreut und der Fisch in der sämigen Sauce serviert.

Kaninchen. Für 6 Personen berechnet. Das Kaninchen wird in Stücke geschnitten, gesalzen und in Essigbeize gelegt. Nach 2—3 Tagen nimmt

man das Fleisch aus der Beize, läßt es gut abtropfen und bratet es in 40 Gr. fein verwiegtem Speck und 20 Gr. Fett schön gelb. Die gebratenen Stücke werden auf eine heiße Platte gelegt, in demselben Fett 50 Gr. Mehl und je nach Belieben ein wenig Zucker schön gelb geröstet, mit der durchgesiebten Beizebrühe abgelöscht und je nach Quantum und Schärfe derselben, noch etwas Wasser hinzugegossen, die Fleischstücke hineingelegt und zirka 1—1½ Stunden langsam gekocht.

Kapaun auf einfachste Art. Zeit 1½ Stunden. 1 Kapaun, 100 Gr. Fett, 50 Gramm Speck, Salz. — Ein gut gemästeter Kapaun wird tags zuvor ausgenommen. Vor der Verwendung rasch gewaschen und getrocknet, innen und außen mit Salz eingerieben und entweder mit Speckscheiben umwickelt oder gespickt und im heißen Bratofen gebraten, indem er im Anfang mit dem rauchheißen Fett begossen worden ist. Am Spieß wird er, wie alles Geflügel, vorzüglich. In der Pfanne kann indessen mit Sorgfalt auch ein saftiger Braten erzielt werden, indem man fleißig begießt und leicht bedeckt. Man garniert mit Brunnenkresse oder Salatblättchen, welche bereits als Salat angemacht waren.

Aus „Gritli in der Küche."

Gebackene Kartoffelstengelchen (Pommes frites). Zeit ¾ Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, Backfett, 2 Löffel Olivenöl, Salz. — Die in gleichmäßige Stengelchen geschnittenen Kartoffeln werden in einem reinen Handtuch gut abgetrocknet. Man macht das Backfett (genügend zum Schwimmendbacken) mit dem Olivenöl warm und gibt die Stengelchen in kleinen Mengen hinein. Wenn sie zu kochen und gelb zu werden beginnen, zieht man die Pfanne vom Feuer zurück und läßt sie ganz langsam weiter backen bis sie weich sind. Dann zieht man die erste Quantität heraus, streut feines Salz darüber und fährt fort zu backen, indem man die zuerst gebackenen schön heiß behält. Nicht zudecken, sonst verlieren sie das Knusperige. In einer mittelgroßen Pfanne soll an einem Kilo viermal gebacken werden. Es geht bei kleineren Mengen rascher und die Kartoffeln werden schmackhafter.

Kartoffelpüree mit gelben Erbsen. Zu einem Liter Kartoffeln rechnet man ¼ Liter gelbe Erbsen. Die Erbsen werden über Nacht eingeweicht, die Kartoffeln ebenfalls mehrere Stunden in Wasser gelegt und zu den Erbsen gewaschen, sobald dieselben weich werden. Sind die Kartoffeln gar, so stößt man alles durch ein Sieb, fügt einen Löffel voll Butter und so viel kochendes Wasser hinzu, daß ein dicker, aber lockerer Brei entsteht, den man gut salzt, aufkocht und mit einer Zwiebelschweitze aufgibt.

Gedünsteter Rosenkohl. Zutaten: 500 Gr. Rosenkohl, 40 Gr. Butter, 2 Dezil. Fleischbrühe, 1 Prise Natron, Muskatnuß. — Man gibt den nur einmal aufgekochten, abgekühlten Rosenkohl in die frische, zerlassene Butter und dünstet ihn unter Zugabe von Fleischbrühe vollends weich.

Apfelmus mit einer Kruste. Man bereitet ein Apfelmus wie gewöhnlich, indem man es mit Wasser, Zucker und etwas Zitronenschale kocht, durchstreicht und in eine Porzellanschüssel gibt. Auf eine Schüssel voll nimmt man 2 Eidotter, die man mit 25 Gr. Zucker zu Schaum rührt, mit 25 Gr. gewiegten Mandeln, dem Abgeriebenen von einer Zitrone und dem Schnee der 2 Eiweiß vermischt und über das Apfelmus streicht, worauf man es im Ofen etwas gelb backen läßt.

Theebrot (sehr gut und ausgiebig). 125 Gramm Butter werden in einer Schüssel warm gemacht, 250 Gr. Zucker, 7 Gr. Zimt, etwas feine Pottasche, nach und nach 2—3 Eier und 375 Gr. Mehl auf dem Brett hineingewirkt. Ueber Nacht stehen lassen und dann ziemlich dick auswellen und in gefälligen Formen ausstechen. Vor dem Backen werden die Brötchen mit Eigelb bestrichen. — Dieser billige Nachtisch ist eine gute Aushilfe zu Thee und Wein bei unangemeldetem Besuche. In einer Porzellandose hält sich das Gebäck sehr lange frisch.

Reiskopf. 125 Gr. Reis wird im Mörser fein verstoßen, mit Milch zu einem glatten Brei verkocht, mit 60 Gr. geschälten und geriebenen Mandeln, und 60—70 Gr. Zucker, an dem die Schale einer halben Zitrone abgerieben wurde, vermischt. Man rührt nun 65 Gr. Butter zu Schnee, gibt 6 Eigelb dazu, vermischt alles gut mit dem Vorigen, gibt den Eierschnee darunter und bäckt die Masse (in gebutterter Form in siedendem Wasser stehend) im Ofen. Man gibt Hagebutten- oder eine andere Fruchtsauce dazu.

H.

Kümmelsirup. 3 große Eßlöffel voll Feldkümmel, ½ Liter Wasser und der nötige Kandiszucker, werden zusammen bis zur Sirupdicke gekocht, dann durchgeseiht.

Gesundheitspflege.

Das Tiefatmen. Gar manche Hausfrau und Mutter ist im Winter mehr an das Haus gebunden, als es für ihre Gesundheit zuträglich ist. Die Beaufsichtigung der Kinder, die ja auch nicht im Freien spielen können, wie im Sommer, die häuslichen Pflichten fesseln sie in Stube und Küche. Und wenn sie auch genügende Bewegung dabei hat, die frische Luft fehlt ihr doch. Immer in den geheizten Zimmern, in der warmen Küche atmen, erschlafft Haut und Lunge, macht empfindlich gegen Erkältungen und gibt eine fahle, schlechte Gesichtsfarbe.

Um diesen Schädigungen vorzubeugen, ist das Tiefatmen ein vorzügliches Mittel. Es muß mehrere Male am Tage geschehen. Man stellt sich — natürlich in guter, reiner Luft — am besten an ein geöffnetes Fenster, stemmt die Arme in die Hüften, drückt die Brust heraus und atmet bei geschlossenem Munde durch die Nase so langsam wie möglich ein, versucht die Luft einige Augen-

blicke anzuhalten und atmet dann ebenso langsam aus. Es gehört einige Uebung dazu, um dies richtig zu machen. Je langsamer und gleichmäßiger man atmet, desto größer ist die Wirkung. Mit einiger Uebung bringt man es so weit, daß man bei der Ein- und Ausatmung jedesmal bis fünfundzwanzig zählen kann. Dies Tiefatmen erfüllt die Lunge vollständig mit frischer, reiner Luft, respektive Sauerstoff, der sich dann dem Blute mitteilt. Die schädlichen Wirkungen der Flachatmung — die nur mit den Lungenspitzen erfolgt, statt mit der ganzen Lunge — werden aufgehoben, die Blutzirkulation wird stärker, kalte Füße und Blutandrang nach dem Kopfe verschwinden. Eine viermalige tägliche Tiefatmung von 10—15 Atemzügen genügt; besser ist es, jede Stunde dazwischen noch einige tiefe Atemzüge zu tun — „einige Mundvoll frische Luft zu schnappen". Man wird sehr bald die günstige Wirkung in einem allgemeinen Besserfinden konstatieren können. Auch für Kinder, besonders blutarme, schwächliche und nervöse Kinder, ist das Tiefatmen sehr empfehlenswert, und sie werden es mit Eifer betreiben, wenn sie sehen, daß Mama mittut.

Während der kalten Jahreszeit ist eine Aenderung der täglichen Nahrung geboten. Es müssen mehr warme Speisen aufgenommen werden als im Sommer und diese auch so beschaffen sein, daß sie mehr Körperwärme erzeugen; das heißt, sie sollen fetthaltiger sein, als die Sommerkost, sowohl was die Fleischspeisen wie auch die mit Fett zubereiteten Gemüse angeht. Auch warme Getränke, die keine Wirkung auf die Nerven ausüben, sind im Winter empfehlenswert, zum Beispiel Kakao, warme Milch und Mehlsuppen. Bei Kindern wären diese auch dem Morgenkaffee vorzuziehen.

Das Lüften der Zimmer, das auch im Winter nicht unterlassen werden darf, wird am erfolgreichsten durch Gegenzug bewirkt. Dreimal im Tage sollte ein frischer Luftzug durch die Zimmer geleitet werden. Am besten eignet sich hierzu die Morgenstunde vor dem Frühstück, die Zeit nach dem Mittagessen und die vor dem Abendessen.

Krankenpflege.

Die Desinfektion des Krankenzimmers. Für Krankenzimmer kommt zunächst die Desinfektion mit gasförmigen Mitteln in Betracht, wozu neuerdings zumeist flüssiges Formaldehyd — Formalin — genommen wird. Formalindämpfe wirken bei genügendem Feuchtigkeitsgehalte der Luft sehr kräftig. Zur Erreichung des Zwecks hat die Industrie verschiedene Apparate geschaffen, wodurch das Formalin in trockener — Pastillen — Form oder flüssig vergast, beziehungsweise verdampft wird. Einfach und zweckmäßig sind die sogenannten Formalinketten nach Medizinalrat Springfeld, wo durch eine glühend gemachte Kette, welche in flüssiges Formaldehyd gelegt wird, dasselbe in kurzer Zeit verdampft.

Alle Gegenstände in den Zimmern werden möglichst so offen hingestellt, daß die Dämpfe überall hineindringen können. Betten sind also auseinander zu legen, Schränke und Kommoden offen zu stellen, Wäsche und Kleidungsstücke an Gestellen und dergleichen mehr oder weniger frei anzubringen. Nachdem die Dämpfe mehrere Stunden gewirkt haben, wird vorab ordentlich gelüftet mit tüchtigem Durchzug. Dann beginnt die weitere Reinigung. Minderwertiges wird verbrannt; alles, was sich auskochen läßt, einer kochenden Seifen- und Sodalösung 1—2 Stunden lang überliefert. Bett-, Wäsche-, Kleidungsstücke, Polstersachen und dergleichen, welche nicht dem Kochen unterworfen werden können, werden bei schönem Sonnenwetter hinaus befördert und tunlichst den Sonnenstrahlen ausgesetzt; sonst mit Karbol- oder Lysollösung abgebürstet oder in besonderen Fällen mit strömendem Dampf desinfiziert. Sind Decke und Wände mit einem Kalkanstrich versehen, so wird derselbe erneuert, da ja Kalkmilch stark infizierend wirkt. Mit Oelfarbe bestrichene Wände sind mit Karbol- oder Sublimatlösung oder starkem Seifenwasser tüchtig abzuwaschen; solche mit Tapeten bekleidet, wenn angängig, neu zu tapezieren unter möglichstem Abreißen der alten Tapeten, oder mit Brot fest abzureiben. Das letztere geschieht in der Weise, daß man mit großen Stücken Brot, mit der Kruste versehen, die Wände, eine Stelle nach der andern, tüchtig abreibt. Die gefallenen Brotteilchen werden zusammengefegt und mitsamt den Krusten verbrannt. Die Tapeten werden durch dieses gutwirkende Verfahren nicht beschädigt, sondern erhalten vielmehr ein frischeres Aussehen. Die Möbel, Bilder, Spiegel, Türen, Fenster u. s. w. sind mit Seifenwasser zu reinigen und mit Sublimatlösung abzuwaschen; Ledersachen, Pelze, Stiefel und dergleichen, mit Karbolsäure- oder Lysollösung abzureiben. Zuletzt wird der Fußboden mit starker Seifenlauge oder Karbolseifenlösung — 250 Gr. Schmierseife und 50 Gr. rohe Karbolsäure zu 1 Liter Wasser — oder starke Lysollösung gefegt. Nunmehr ist eine weitere Lüftung von 6—12 Stunden nötig, mit gleichzeitiger Heizung bei kälterer Witterung.

Diejenigen, welche die Desinfektion vornehmen, sollen auch mit großer Vorsicht zu Werke gehen, sich mit waschbarem Anzuge bekleiden, Haare und Kopf mit leichtem Tuche oder dichtem Schleier bedecken, sodann das Einatmen von Staub möglichst vermeiden, die scharfen Mittel sorgfältig gebrauchen und nach geschehener Tat sich einem reinigenden Bade unterziehen.

Erforderlich ist die Desinfektion bei Cholera, Pocken, Pest, Typhus, Diphtheritis, Scharlach, Ruhr; ratsam bei Masern und Lungenschwindsucht.

Dr. Potjan.

Kinderpflege und -Erziehung.

Notwendig für die **häuslichen Arbeiten der Schulkinder** ist auf alle Fälle ein feststehender viereckiger Tisch, auf den ein Lese- und Schreibpult, oder wenigstens ein durch ein paar Leisten oder Klötze schräg gestelltes Brett, nach Art der Schultische, gelegt werden kann; ferner ein Stuhl, dem man durch daraufgelegte feste Polster oder Bretter die richtige Höhe gibt, damit die Arme zum Schreiben auf den Tisch gelegt werden können, ohne eine oder beide Schultern in die Höhe zu treiben, und endlich eine Fußbank zum Darauffstellen der Füße, deren Platte um die Länge der Unterschenkel niedriger sich befinden muß als die Sitzfläche. Die Beine dürfen weder übereinandergeschlagen, noch um die Stuhlbeine verschränkt werden. Auch muß der Stuhl gleich der Schulbank eine Lehne für das Kreuz und für die Schulterblattgegend des Rückens haben, um gelegentliches Anlehnen und Ausruhen zu gestatten.

Ohne solche Einrichtungen und solche Achtsamkeit können die häuslichen Arbeiten noch mehr schaden als schlechte Schulsitze. Daß die Beleuchtung auch eine zweckmäßige sein muß, wurde schon in einer früheren Nummer betont.

Gartenbau und Blumenzucht.

Das Treiben von Blumenzwiebeln. Je später man mit dem Treiben dieser Pflanzen beginnt, um so sicherer ist der Erfolg; früh nennen wir: Mitte Dezember, die geeignetste Zeit: Mitte Januar. Die seither im Keller gestandenen Zwiebeltöpfe werden nun heraufgeholt; die Triebe werden sich jetzt schon etwa 2–4 Centimeter über die Erde erhoben haben, und die Blätter noch über die Blüte eingeschlagen sein, so daß von dieser nichts zu sehen ist. Man stelle nun die Töpfe im warmen Zimmer an einem warmen Ort auf, nicht im Vorfenster und nicht auf dem Fenstersims, denn hier ist der Boden so kalt, daß die Töpfe sogar oft morgens angefroren sind; die Fenster schließen eben niemals luftdicht und die an ihnen erkaltete Luft fällt herunter, streicht an den Töpfen vorbei und bringt hier eine beständige Abkühlung, so daß die Wurzeln nicht genügend funktionieren können. Infolgedessen bleiben die Blüten stecken oder sie entwickeln sich unvollkommen oder die Blätter wachsen über die Blüten hinaus. Man stelle deshalb die Treibpflanzen, die anfangs wenig Licht bedürfen, lieber in der Nähe des Ofens als des Fensters auf. Der Trieb der Hyazinthen muß mit einem kleinen Töpfchen oder einer Papierdüte zugedeckt werden, besonders dann, wenn die Blütenknospen sich zu früh zeigen, sonst färben sich diese vor der Entfaltung und bleiben verkrüppelt; bei Tulpen, Tazetten und dergleichen ist dies nicht nötig. In der ersten Zeit brauchen die — in Untersatzteller zu stellenden — Treibzwiebeln wenig Wasser, mit fortschreitendem Wachstum aber mehr; ein einmaliges Trockenwerden der Erde würde eine schädliche Vegetationsstörung zur Folge haben. Man nehme zum Gießen nur gut gewärmtes Wasser von 25—30° C; in das Herz des Triebes darf jedoch kein Wasser kommen. Oeffnen sich in normaler Weise die Blüten, so stelle man die Pflanzen etwas kühler und gieße auch mit kälterem Wasser; das Verblühen wird dann um so langsamer stattfinden.

Tierzucht.

Das Erfrieren der Kämme bei den Hühnern ist nicht nur insofern bedenklich, als es dauernde Verunstaltung des Tieres im Gefolge haben kann, sondern selbst im Falle günstiger Verheilung ist der Schaden an Eierausfall nicht unbedeutend, denn während der Verheilung legt das Huhn nicht und gerade zur kalten Zeit ist jedes Ei doppelt wertvoll. Es ist auch noch viel zu wenig bekannt, daß die Kälte an sich nicht so gefährlich ist, um so leichter aber treten Frostschäden ein, wenn Zug im Stalle herrscht und der schneidend kalte Wind durch Lücken in den Stallwänden die Tiere trifft.

Frage-Ecke.

Antworten.

97. Ich vertrieb aus feinen Lederhandschuhen **Stockflecken** mittelst einigen Körnern Hirschhornsalz (sog. Triebsalz); das Salz in Papier gewickelt, wurde zu den Handschuhen in fest verschlossenes Kästchen gelegt; nach 24 Stunden waren die Stockflecken spurlos verschwunden. Probieren Sie einmal, vielleicht hilfts auch bei Grünspanflecken.

Eine Abonnentin.

98. Beschweren Sie sich beim Lieferanten Ihres **Rosshaarsiebes.** Der wird im Interesse seines Geschäfts Ihnen entweder einen Rat geben müssen, wie dem Uebelstand abzuhelfen ist, oder er wird für Ersatz sorgen, wenn ihm an Ihrer Kundschaft gelegen ist. Eine Abonnentin.

100. Hier ist ein gutes Rezept: **Gefüllter Hefenkranz.** Teig: 500 Gr. Mehl, 180 Gr. frische Butter, 60 Gr. feiner Zucker, 30 Gr. Hefe, 1 starker Theelöffel voll Salz, 4 Eier (besser noch Eigelb), stark 3 Deziliter Milch. Fülle: 125 Gr. Rosinen, 125 Gr. Weinbeeren, 60 Gr. Zucker, die geriebene Schale einer halben Zitrone, 1½ Deziliter Weißwein. Das zum Teig Erforderliche wird vorher gut durchwärmt (die Eier in warmem Wasser), hernach verfahre man folgendermaßen: Die Hefe wird zerbröckelt und mit 1 Theelöffel Zucker verrührt) dies geschieht, damit das Gebäck keinerlei Hefengeschmack bekommt), dann gibt man 3–4 Eßlöffel Milch daran und läßt sie zirka 15 Minuten in mäßiger Wärme gehen. Verrühre

unterdessen die Butter schaumig, füge Zucker und Salz bei und rühre noch weitere 10 Minuten. Alsdann kommen Mehl, Milch und Eier nach und nach dazu und zuletzt die Hefe, worauf der Teig solange geschlagen wird, bis er sich schön von der Schüssel löst. Wirke ihn auch noch auf dem Backbrett und rolle ihn ½ Ctm. dick aus. Die Fülle welche inzwischen ganz kurz eingekocht und kaltgestellt worden ist, streut man nun über den Teig, überschlägt ihn dreifach und gibt ihm die nötige Form eines Kranzes. Dieser muß hierauf noch einmal recht gehen und wird alsdann mit Ei bestrichen und wer es liebt, kann den Kranz mit grobgeschnittenen (länglich) abgezogenen Mandeln bestreuen, welche aber, bevor sie in den Ofen kommen, mittelst eines in frisches Wasser getauchten Pinsels überfahren werden müssen. Das Ganze mit Zucker überstreut, wird in Mittelhitze schön gelb gebacken. Genau nach dieser Vorschrift verfahren, wird der Kranz gut und schön.

Aus dem Kochbuch „Praktisch".

101. Ein gutes Mittel gegen aufgesprungene **Hände** und **Lippen** ist Lanolin. Namentlich aufgesprungene Hände werden oft hervorgerufen durch unvollkommenes Abtrocknen nach der Reinigung. Kommt man dann an die kalte Luft, so reißt die empfindliche Haut leicht auf. Man sollte überhaupt nie in zu trockener Luft arbeiten müssen. Abends würde ich an Ihrer Stelle nach dem Einreiben der Hände immer Lederhandschuhe anziehen. Die Haut bleibt dann geschmeidig. Lisy.

102. Ich konnte kürzlich durch Vermittlung der Redaktion eine solche praktische **Käseraffel** beziehen. Möglicherweise kann man Ihnen auch entsprechen; fragen Sie einmal an. B.

103. Ich habe mir aus einer Kiste mit gutschließendem Deckel, mit Hülfe von Holzwolle, Heu und altem Matratzendrilch einen **Selbstkocher** fabriziert, der tadellos funktioniert. Dazu habe ich mir dann Susanna Müllers Orginal-Selbstkochergeschirr gekauft. Der Selbstkocher steht Ihnen zur Ansicht zur Verfügung und bin ich zu näheren Mitteilungen gerne bereit. Adresse bei der Redaktion.

Fragen.

1. Wie bereitet man **Rosenkohl** und andere **Kohlarten** recht schmackhaft? Mein Mann behauptet immer, meine Gerichte haben einen widerwärtigen, starken Geschmack, trotzdem ich mir alle Mühe gebe, mit süßer Butter etwas Gutes herzustellen. Wo mag der Fehler liegen?

Junge Hausfrau.

2. Wie kann man **Neujahrskarten,** deren ich eine Unmasse erhalte, am besten verwerten? Album für Kinder habe ich schon verschiedene daraus hergestellt, ich möchte nun gerne zur Abwechslung eine andere Verwendungsart kennen lernen. Weiß eine Hausfrau Rat? Lea.

3. Kann man gewöhnlichen **Gipsfiguren** nicht einen marmorartigen Ueberzug verleihen, oder sie ächter Bronze ähnlich machen? Wer kann mir Auskunft geben? Besten Dank im voraus.

Frau H. in Z.

Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr

Aussen und innen grau, aussen braun, innen granit. Es bewährt sich als das **beste, billigste und schönste Geschirr** für alle Zwecke des Haushaltes. — **Garantie für Feuer- und Säure-Beständigkeit.**

Zu haben in allen Küchen- und Haushaltungsgeschäften.

Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:

Ernst Walcker, Zürich.

Preis Fr. 1.30 – Überall erhältlich

oder direkt bei

KAISER & Co • BERN

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme brutto 5 Ko. ff.

Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen).

Bergmann & Co.,

Wiedikon-Zürich.

Unsern Lesern

machen wir die Mitteilung, daß Herr **J. Urech,** Buchdrucker in Brunegg bei Lenzburg laut uns eingesandten Prospekten mit zahlreichen Zeugnissen und Dankschreiben von den Herren **Bäckern, Müllern, Gasthofbesitzern, Käsern etc.** aus allen Gegenden des Schweizerlandes ein sicher wirkendes **Mittel zur Vertilgung der so lästigen Schwabenkäfer (cafards) und Wanzen (punaises) verkauft.**

Herr Urech hat uns eine große Anzahl Zeugnisse und Dankschreiben, von achtungswerten Personen und Firmen ausgestellt, vorgewiesen, die bestätigen, daß das Mittel diesen Zweck aufs beste erfüllt.