Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **14 (1907)**

Heft 21

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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.

№ 21. XIV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 3. November 1907.

Törichter Wunsch.

Du möchtest immer Sonnenschein?
Wie kannst du auch so töricht sein!
Ob sich die Blume sehnt nach Licht,
Wenn lang der Regen ihr gebricht,
Neigt sie ihr Haupt, verschmachtend schier,
— Und Menschenkind, wie ging es dir?

Marie Louise.

Unsere Töchter.

(Nachdruck verboten.)

Fénelon, der bekannte Pädagoge aus dem Zeitalter des französischen Sonnenkönigs, sagt in seiner Schrift über die Erziehung der Mädchen, daß die schlechte Erziehung der Frauen noch viel mehr Unheil erzeuge, als die der Männer. Fénelon erblickt nämlich in den Frauen nicht nur die Besorgerinnen des Hauswesens, sondern die Trägerinnen der sittlichen Lebensrichtung, die Hüterinnen des Familienglückes, die Erzieherinnen der nächsten Generation, deren Hände für ferne Geschlechter Glück oder Elend, Segen oder Fluch säen. Eindringlich mahnt er: „Bei der Erziehung eines Mädchens sind vor allem der Stand, der Ort, wo sie mutmaßlich ihr Leben zubringen wird, und ihr künftiger Beruf zu berücksichtigen. Verhütet es sorgfältig, daß sie Hoffnungen über ihren Stand und ihr Vermögen fasse. Jedem kommen übertriebene Hoffnungen teuer zu stehen. Das, was uns hätte glücklich machen können, wird uns zum Ekel, sobald wir etwas Höheres erwarten.“

So alt diese Worte sind, so haben sie doch für unsere Zeit ihre Geltung nicht verloren. In der Mädchenerziehung will man vielfach zu hoch hinaus. Da ist die Steinhofbäuerin. Ihr Lieschen darf nicht auf dem Lande „verkümmern“. Aus purer Eitelkeit bekommt das Kind städtische Kleider, lernt Klavier spielen und kommt nach einigen Jahren in das feine französische Institut der Madame von Noir, in welchem die Töchter des Herrn Regierungsrat Eckendorff ihre Erziehung erhalten. Und in das gleiche kostspielige Institut muß auch ihrer Schwester Kind, die kleine Lene. Der Vater ist ein kleiner Beamter im Bezirkshauptort und spart und sorgt, um mit Gott und Ehren seine Familie durch die Welt zu bringen. Jetzt muß er

sich einschränken, um an die teuren Pensionskosten etwas beizutragen; der größte Teil derselben aber muß aus dem „Frauenvermögen“ bestritten werden, das alle die Jahre hindurch nicht angetastet wurde.

Die beiden Mädchen lernen zierlich grüßen, sich „chic“ kleiden und benehmen, französisch plaudern, malen, sticken und etwas Musik. So gehen zwei, drei und vier Jährchen vorüber. Die Töchter, die als Kinder fortgezogen, kehren als „Fräulein“ ins Elternhaus zurück. Nun ist die ländliche Stube des Steinhofes zu niedrig, der Fußboden zu ungehobelt, die Mutter zu wenig fein und die häusliche Arbeit zu ordinär. Nicht besser geht es Lene. Die Verhältnisse im elterlichen Hause sind ihr alle zu gewöhnlich. Während die Steinhofbesitzerin sich in Haus und Garten abmüht und Lenes Mutter am Flickkorb sitzt und den „Berg“ mit sorgenvollen Augen betrachtet, liest Lisa den neuesten Roman und denkt:

„Wär' Schiller, Göthe nicht gewesen,
So wär' ich längst mit Ruhm gekrönt;
Denn ihre glänzendsten Ideen
Sind grade wie von mir entlehnt.“

Lene aber bedauert, ihr Maltalent nicht weiter ausbilden zu können, weil der neidische Professor dem Vater erklärt hat, daß sie nur mittelmäßige Anlagen besitze. Die Mütter sind nun den feinen Kindern gegenüber beinahe schüchtern, ziehen sie zu keiner Arbeit heran und diese harren auf den Königssohn, der das arme Dornröschen befreit und zur Königin macht.

Beim Schustermeister H. herrschen einfache Verhältnisse und es fällt den Leuten nicht ein, über ihren Stand hinaus zu wollen. Die Frau gilt als höchst fleißig und sparsam und hält ihr Hauswesen in musterhafter Ordnung. Die beiden Töchter aber dürfen ihr beileibe nichts selbständig verrichten. Da heißt es gleich: „Geh weg da, das kannst du nicht! Ich wills selber machen, dann weiß ich, daß es recht ist.“ Auf diese Weise verliert aber auch ein gutes Kind nach und nach den Mut und die Lust zu einer Arbeit, zu welcher man es von vorneherein als untauglich erklärt hat. Es bleibt ungeschickt und unpraktisch und muß vielleicht später mit vieler Mühe, unter Opfern und Verdruß lernen, was ihm in der Jugend unter Anleitung einer geduldigen Mutter so leicht gewesen wäre!

Wieder ein Haus weiter. Frau N. sieht in der nun erwachsenen Tochter immer noch das „Kind“. Dasselbe muß im Haushalt tüchtig arbeiten, aber nur untergeordnete Geschäfte werden ihm anvertraut und sie verlangt pünktlichen Gehorsam. Sie vergißt, daß sie eine erwachsene Tochter und kein Schulmädchen neben sich hat und erklärt und redet den ganzen Tag. Sie verlangt jede Zeile zu sehen, welche eine Freundin ihrer Marie schreibt, und diese darf ohne mütterliche Genehmigung keinen Buchstaben absenden. Sie öffnet sogar die Briefe, alles, wie sie sagt, aus lauter Fürsorge, und Marie hat das ganze Jahr keinen Franken Taschengeld zur Verfügung. Über jeden Fünfer hat sie der Mutter Rechenschaft zu geben.

Und Frau N. hat viele Genossinnen. Trotz der ernsten Anforderungen, welche die neue Zeit an die Frau stellt, gibt es noch immer Eltern und besonders Mütter, die meinen, ihre Töchter seien um so besser erzogen und erscheinen um so liebenswürdiger, je unselbständiger sie bleiben. Die guten Leute erwägen nicht, daß sie dadurch eines jener Geschöpfe erziehen, die den Lilien des Feldes gleich den Himmel für sich sorgen lassen, eines jener haltlosen Wesen, die dem Leben hilflos gegenüberstehen, anstatt seinen Gefahren und Kämpfen fest und sicher ins Auge zu blicken. Sie bedenken nicht, daß unsere Zeit auch von den Frauen einen willensstarken Charakter fordert, gleichviel, ob sie allein durchs Leben gehen oder am häuslichen eigenen Herde als Gattin und Mutter zu walten haben.

Freilich wird manche Mutter sagen: „Ja, das fehlte noch! Würde ich meine Mädchen selbständig nur einen Tag in der Küche hantieren lassen, da würde an diesem Tage so viel verdorben, wie ich an zweien brauche. Und erst das selbstständige Geldverwalten! Meine Mädchen würden viel zu übermütig und dann, wo

bliebe meine Autorität?" — Nur gemach! Ist deine Tochter gut erzogen, so wird deine Autorität nicht in die Brüche gehen. Hast du von Jugend an auf Einfachheit gehalten, so geht es nicht bös, auch wenn die Tochter einmal einen Franken in kindisch unkluger Weise verwendet. Ist sie klug, wird sie dies Lehrgeld nur einmal bezahlen. Lehre sie aber, daß nur derjenige spart, der weniger ausgibt, als er einnimmt und daß ein bezahltes Kattunkleid besser kleidet, als eine Seidenrobe, die man schuldig ist. Gewöhne sie an Selbstvertrauen und Selbsthilfe, an Arbeitsamkeit, an Ordnung, an Wahrhaftigkeit gegen alle Menschen und bedenke, daß eigenes Beispiel mehr wiegt, als hundert Predigten und Ermahnungen. Das Beispiel der Mutter ist für die Tochter, was die Schule dem Künstler. Sich selbst vielleicht unbewußt, kopiert sie der Mutter Wesen und Art. Sich selbst bilden und ein edles Vorbild werden, ist deshalb die erste Aufgabe der Mutter und die zweite, nicht minder wichtige wird sich von selber geben, sie wird das Vertrauen der Tochter sich erhalten und damit den Schlüssel zum Herzen, denn der Dichter hat vollkommen recht, wenn er sagt:

„Nur einen Schlüssel gibt es, der das Herz
Des Kindes dir erschließt, er heißt — Vertrauen.
Gewannst du ihn, kannst du bei Freud und [Schmerz
Bis in der Kinderseele Tiefen schauen.
O Mutter, halt ihn fest bei Tag und Nacht,
Gebrauch ihn betend, leg ihn betend nieder;
In diesem Schlüssel nur liegt deine Macht;
Verlorst du ihn, nie findest du ihn wieder.

Wildbret.

Mit dem Namen Wildbret bezeichnet man im allgemeinen alle jagdbaren Tiere, welche dem Menschen zur Nahrung dienen. Man unterscheidet das Haarwild und das Federwild und teilt alles Wildbret noch außerdem in Hochwild und niederes Wild. Zu ersterem rechnet man alles Wild, das zur hohen Jagd gehört, wie das Rot-, Damm- und Schwarzwild, Auer- und Birkhühner, Fasanen, Trappen, Kraniche, von Raubtieren Bären, Wölfe, Luchse, Adler; zum niederen Wild gehören Rehe, Hasen, Kaninchen und alles übrige Federwild, als Rebhühner, Schnepfen u. s. w. Alles Wild zeichnet sich durch einen feinen, pikanten Geschmack und Leichtverdaulichkeit vor den zahmen, gemästeten Tieren aus; auch gehört es zu den kräftig nährenden und vorzugsweise blutbildenden Fleischgattungen und ist daher Leidenden und Genesenden besonders anzuempfehlen. Bei der Behandlung des Wildbretes besteht im allgemeinen der Grundsatz, daß alles Wild nach dem Töten eine kürzere oder längere Zeit, je nachdem es alt oder jung ist, im Fell oder in den Federn an einem kühlen, luftigen Ort hängen müsse (das Haarwild natürlich ausgeworfen), um den ihm eigentümlichen feinen Wildgeschmack zu entwickeln, ohne daß man denselben in zu starken Hautgout übergehen zu lassen braucht.

Bei warmem Wetter ist es schwierig, das Wild längere Zeit in gutem Zustand zu erhalten, während es sich in der kalten Zeit weit leichter frisch erhält und man hat dann nur darauf zu sehen, daß es nicht gefriert, wodurch es viel an Wohlgeschmack einbüßt.

Stark zerschossenes Wild, namentlich Geflügel, läßt sich nicht gut aufbewahren und muß so frisch als möglich verbraucht werden, da es rasch in Fäulnis übergeht; ebenso ist alles Wassergeflügel, wie Wildenten, Krickenten, Wildgans, Wasserhühner, nicht zum Aufbewahren geeignet, sondern muß frisch zubereitet werden, da es sich nicht lange hält. Alles zum längeren Aufbewahren bestimmte Wild, sei es nun Geflügel oder Haarwild, muß bald nach dem Schießen ausgenommen und dann, wie schon bemerkt, an einem möglichst zugigen, kühlen Ort aufgehängt werden, wobei man jeden Tag sorgsam nachsehen muß, ob nicht etwa Fliegen daran gekommen sind. Sehr praktisch ist es, die vom Blut gereinigten Schußstellen mit pulverisierter Holzkohle zu bestreuen, ebenso streut man deren in das Innere des ausgenommenen Tieres und steckt Stücke

davon in die Flügelhöhlen des Geflügels, was sehr wirksam die Fäulnis abhält. Aus dem Fell gelöste Keulen oder Rückenstücke von Hirsch, Reh, Wildschwein &c. lassen sich am besten längere Zeit erhalten, wenn man sie in ein Gefäß mit saurer Milch legt, die bei feuchtem Wetter täglich, bei kühlem Wetter alle zwei bis drei Tage erneuert werden muß. Das Fleisch bekommt dadurch überdies etwas sehr Zartes und behält seinen eigentümlichen Geschmack vollständig, den es dagegen durch das Einlegen oder Beizen in Essig fast gänzlich einbüßt. Auch das Überstreichen der Fleischstücke mit heißem, aufgelöstem Rinds- oder Hammelfett, wodurch das Eindringen der Luft abgeschnitten wird, ist sehr zu empfehlen; man hängt das Fleisch dann an einem luftigen, kühlen Ort freischwebend auf und kann es selbst bei warmem Wetter einige Wochen gut erhalten.

Zur Sauerkrautbereitung.

Es gibt sehr viele verschiedene Methoden, das Sauerkraut einzulegen, von denen wir hier einige angeben wollen.

Vor allen Dingen muß man dem dazu bestimmten Faß große Aufmerksamkeit schenken und entweder ein ganz neues Fäßchen von Eichen- oder Buchenholz dazu wählen, welches mit eisernen Reifen versehen, von außen gut verpicht und innen gehörig ausgebrüht und mit Essig oder Sauerteig eingerieben wird, oder ein Fäßchen, in dem zuvor Weißwein gewesen war, welches man nur gut auszuspülen und an freier Luft auszutrocknen braucht. Fässer, welche bereits zum Einmachen von Sauerkraut benützt worden sind, müssen vollständig eingewässert, im Schatten getrocknet und unmittelbar vor dem Gebrauch nochmals mit heißem Wasser ausgebrüht werden. Man nimmt dann sehr festes, kurz zuvor erst abgeschnittenes Weißkraut, schneidet es in Hälften, entfernt die Strünke und starken Blattrippen und hobelt das Kraut auf einem Krauthobel sehr fein, worauf man es mit Salz durchmischt (auf 60 Stück kleinere und mittelgroße Krautköpfe rechnet man höchstens ein Kilogramm Salz) und fest in das Faß einstampft, nachdem man den Boden desselben mit Krautblättern belegt hat. Obenauf streut man noch etwas Salz, legt Krautblätter und ein reines Tuch darüber, deckt das Faß zu und beschwert den Deckel mit Steinen, läßt es an einem mäßig warmen Ort stehen, bis der saure Geruch und Geschmack der Brühe anzeigen, daß die Gärung vor sich gegangen ist, und stellt es dann in den Keller.

Jedesmal, wenn man Kraut aus dem Fasse genommen hat, muß man die Oberfläche wieder vollständig ebnen, das Tuch darüber breiten und den Deckel mit Steinen beschweren, denn nur durch völlige Abschließung der äußeren Luft wird das Kraut vor dem Verderben bewahrt. Sollte das Sauerkraut beginnen, weich zu werden und einen üblen Geschmack anzunehmen, so muß man das oberste sogleich entfernen, etwas Weingeist zugießen und Tuch, Deckel und Steine sorgfältig reinigen. Verbraucht man das Kraut nicht rasch hintereinander, nachdem das Faß in Angriff genommen ist, so hält es sich selten; deshalb tut man am besten, in kleineren Haushaltungen kleine Fäßchen oder große Steintöpfe zum Einlegen zu verwenden.

In sehr vielen Gegenden ist es Sitte, kleingeschnittenen Dill, sowie Kümmel- oder Fenchel-Samen schichtweise zwischen das Kraut zu legen oder damit zu vermischen, auch Senfmehl oder Weinreben, ganze Pfefferkörner, ganze Wachholderbeeren werden als Würze hierzu verwendet.

Häufig macht man das Sauerkraut auch ohne Salz ein und erzielt dadurch eine schnelleres Sauerwerden; doch hält sich das Kraut dann gewöhnlich nicht so gut, obgleich es sehr wohlschmeckend ist. Man pflegt für diesen Fall etwas Weißwein beim Feststampfen dazwischen zu sprengen oder verfährt auch auf folgende Art: Nachdem das Kraut feingeschnitten ist, füllt man ein Fäßchen zur Hälfte damit, stampft

es fest ein, bindet ein Stück Sauerteig (auf ein kleines Faß 250—375 Gramm) in ein Tuch und legt es auf das Kraut. Dann füllt man das Faß vollends an, drückt das Kraut sehr fest ein, breitet ein Tuch darüber, beschwert es mit großen, sauberen Steinen und gießt das Faß voll frisches Wasser. Wirft das Wasser nach einigen Tagen Blasen, so schüttet man es ab, ersetzt es durch anderes und wiederholt es drei- bis viermal, worauf man sämtliches Wasser abgießt und gut ablaufen läßt. Das auf diese Art eingelegte Kraut wird als besonders schmackhaft und leichtverdaulich gerühmt, wie denn überhaupt feststeht, daß das ohne Salz oder mit wenig Salz eingelegte Kraut besser vertragen wird, als zu stark gesalzenes.

Will man Kraut einlegen, daß es in einigen Tagen sauer ist, so werden frische Köpfe geputzt, fein geschnitten und gewaschen, dann tut man das abgetropfte Kraut in siedendes Wasser, läßt es einmal aufkochen, schüttet es auf ein Sieb und übergießt es so lange mit kaltem Wasser, bis es völlig ausgekühlt ist. Sobald alles Wasser gehörig abgelaufen ist, vermischt man das Kraut mit etwas Salz und drückt es sehr fest in einen Steintopf, belegt es mit einem Tuch und einem beschwerten Deckel, stellt es an einen mäßig warmen Ort. Man kann es bereits nach 5 bis 6 Tagen in Gebrauch nehmen, doch hält es sich auch nicht lange.

Haushalt.

Sollen **Pelzsachen** unzertrennt aufgefrischt werden, so nimmt man am besten eine „Trockenreinigung" vor. Hierzu wird Weizen- oder Roggenkleie — auch Mehl oder Sagspäne tun dieselben Dienste — unter stetem Umrühren sehr stark erhitzt. Die heiße Masse wird auf den Pelz geschüttet und mit einer reinen, nicht zu scharfen Bürste tüchtig verrieben. Zum Schluß klopft man den Pelz von links tüchtig aus und bürstet dann noch die letzten anhaftenden Stäubchen ab.

Glacéhandschuhe lassen sich mit Benzinoform sehr vorteilhaft schnell reinigen, indem man dieselben mit Benzinoform vollständig übergießt, mehrmals ausdrückt und wieder befeuchtet, dann über die Hand zieht und mit einem Tuche schnell trocken reibt.

Steinkohlen, Briquettes etc. geben viel mehr Hitze, wenn man beim Einschütten nicht die frischen Kohlen auf die bereits im Ofen befindlichen wirft, sondern die bereits durch- oder ausgebrannten Kohlen nach dem hintern Teil des Feuerrostes schiebt und die frischen Kohlen vorn aufschüttet und zwar so, daß ein Teil derselben noch mit dem glühenden Material in innige Berührung kommt. Dadurch wird bewirkt, daß die den frischen Kohlen infolge der Hitze entströmenden Gase über die Glut hinwegstreichen und auf diese Weise verbrannt und nutzbar gemacht werden.

Küche.

Kochrezepte.

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

Käsesuppe. Wie zu einer weißen Buttersauce rührt man Mehl in zerlassener Butter an, gibt erst kaltes, dann nach und nach warmes Wasser hinzu, bis die Suppe die richtige Dicke hat. Einige Minuten vor dem Anrichten fügt man Salz und auf eine Portion für 6 Personen etwa 100 Gr. geriebenen Käse bei. Nach Belieben kann man noch nudelartig geschnittene Omeletten in die Suppenschüssel geben.

Schellfisch mit brauner Butter. Zeit 1/2 Stunde. 1 Kilo Schellfisch, 1 Liter Wasser, 1 Deziliter Milch, 2 Eßlöffel Salz, 50 Gr. Butter, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Essig. Der Schellfisch wird geschuppt und innerhalb gut gereinigt und mit etwas Salz eingerieben. Man setzt ihn wie alle Meerfische mit kaltem Wasser aufs Feuer; Meerfische bedürfen mehr Salz als Süßwasserfische. Eine Zugabe von Milch macht das Fleisch weißer. Man läßt den Fisch ins Kochen kommen, zieht die Kasserole etwas vom Feuer zurück oder macht auf Gas die kleinste Flamme, läßt ihn so 1/4—1/2 Stunde ziehen, richtet an und begießt ihn mit einer Zwiebelschweitze, der im letzten Augenblick noch ein Eßlöffel Essig beigegeben wurde.

Falscher Salm. Zeit 3 Stunden. 1 1/2 Kilo Kalbfleisch, 1/2 Liter weißer Essig, 1/2 Liter Wasser, Gewürz zur Marinade: 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken, 4 Pfefferkörner, Gelbrüben, Macis, Zwiebel, Zitrone; ferner 1 Theelöffel Salpeter, Salz, 3 Sardellen, 1 Deziliter Olivenöl. — Ein längliches Stück Kalbfleisch (Fischform) wird geklopft, enthäutet, mit Salpeter eingerieben und leicht gesalzen in die Marinade gelegt, die zuvor aufgekocht wurde. Man läßt es 2—4 Tage in der Beize liegen unter täglichem Wenden. Dann setzt man es in der siedend gemachten und noch durch 1 Liter Wasser verdünnten Beize zu, kocht es in 1—1 1/2 Stunden langsam weich und läßt es im Sud erkalten. Man hackt nun 3—4 entgrätete Sardellen mit Petersilie und macht mit dem Olivenöl einen Brei daraus, in welchem man das kalte

Fleischstück tagsüber öfters wendet, wobei man sich hüte, in das Fleisch zu stechen. Nachdem es auf der Platte angerichtet ist, wird es mit einer Mayonnaise begossen, mit Sardellenstreifchen, Kapern, Cornichons garniert und ringsum mit Salatherzblättchen verziert.

Aus „Gritli in der Küche".

Hasenbrötchen. Die Resten eines Hasenbratens werden je nach Masse mit 2—4 entgräteten Sardellen fein gewiegt, dann Schnittlauch, Petersilie, Muskat, etwas Senf, Salz, Pfeffer und 2 Eigelb zugesetzt. Man gibt soviel gute Bratensauce dazu, daß eine geschmeidige Masse entsteht, die noch heiß auf geröstete Semmelschnitten gestrichen wird.

Hartgesottene Eier werden noch heiß auf einer Serviette dressiert und mit Sardellenbutter serviert, oder unten so beschnitten, daß sie auf der Platte stehen können und dann mit Mayonnaise umgeben. — Heiße hartgesottene Eier werden auch horizontal durchschnitten, das Gelbe wird vorsichtig herausgenommen, das halbe weiße Ei in Salzwasser gelegt. Unterdessen zerdrückt man das Gelbe fein, vermischt es mit feingewiegten Sardellen und Petersilie (oder bei Geflügelresten Salz, Pfeffer und Oel) und füllt nun diese Masse in die Hälfte des Eies. Dies ist eine sehr beliebte Zuspeise zu kaltem Fleisch.

Rotkraut. Rotkraut wird mittelst eines Krauthobels fein geschnitten, gewaschen und mit in Fett hellgelb gedünsteten Zwiebeln und Zugabe des nötigen Wassers ungefähr eine Stunde gedämpft. Nach Belieben werden 1—2 Aepfel in kleine Würfel geschnitten und dem Rotkraut beigefügt. Sind dann die Würfelchen ganz verkocht, wird Mehl über das Kraut gestäubt und Salz und Zitronensaft beigegeben, umgerührt und kurz eingekocht.

Aus „Diät. Speisezettel" von A. Bircher.

Apfelspeise. Man dämpft einen Teller voll geschnitzter Aepfel in 60 Gr. Butter weich, rührt 5 Eigelb mit 60 Gr. Butter und etwas Zitronenschale schaumig und gibt die erkalteten Aepfel, einige Löffel voll sauren Rahm und zuletzt den Schnee der 5 Eiweiß darunter. Die Masse wird in einer Auflaufform im Ofen gebacken.

Hagebuttenmakronen. Ein sehr feines und überaus wohlschmeckendes Backwerk aus Hagebutten wird folgendermaßen hergestellt: 750 Gr. gestoßener Zucker werden mit dem steifen Schnee von 7 Eiweiß ½ Stunde gerührt, dann entfernt man 3 Eßlöffel voll von der Masse, um später damit verzieren zu können. 500 Gr. süße Mandeln werden gebrüht, abgezogen, gut getrocknet, dann fein gerieben und mit 4 Eßlöffeln Hagebuttenmarmelade noch eine Weile tüchtig gerührt. Die kleingewiegte Schale und den Saft einer Zitrone gibt man noch zu, rührt Mandeln und Zuckerschnee zusammen, setzt auf Oblaten nußgroße Häufchen, gibt auf jedes etwas von der zurückgelassenen Masse als Verzierung und bäckt sie in sehr mäßiger Hitze. Die Farbe darf nur lichtgelb sein, die Oblaten müssen unten weiß bleiben.

Theestollen. Zutaten: 750 Gr. Mehl, 125 Gramm Butter, 125 Gr. Zucker, 125 Gramm Rosinen und Weinbeeren, 35 Gr. Hefe und ⅛ Liter Milch, wenig Salz. Man macht zuerst einen Vorteig. Nachdem dieser gut gegangen ist, gibt man die übrigen Zutaten zu und formt daraus einen Stollen. Der Teig muß tüchtig gearbeitet werden. Den Stollen kann man auch statt mit Ei mit Zuckerwasser bestreichen. Den gleichen Teig kann man zu Hefenkranz und Gugelhopf verwenden, nur muß er zu letzterem etwas dünner sein.

A. B.

Gesundheitspflege.

Das verbreitetste Fußübel sind zweifellos die **Hühneraugen,** die auf alle Fälle von zu engem Schuhwerk herrühren und trotz aller Gegenmittel natürlich nicht früher weichen werden und weichen können, bis man die Ursache beseitigt hat. In hartnäckigen Fällen muß man seinen Lieferanten auf das Uebel aufmerksam machen und verlangen, daß er an den betreffenden Stellen das Leder ausbuchtet. In der Regel aber lassen sich die Hühneraugen sehr wohl, und zwar innerhalb 8 bis 14 Tagen vertreiben, wenn man konsequent täglich 3 bis 4 warme Fußbäder nimmt und die Hühneraugen mit der in jeder Apotheke erhältlichen Hühneraugentinktur einpinselt. Diese Tinktur erweicht die hornartige Masse, die erweichte Substanz wird dann durch die Bäder und allenfalls eine weiche Bürste entfernt; ein Schneiden oder Feilen ist sonach ganz unnötig.

Zur Erhaltung starker und gesunder Nerven. Von der Stunde an, wo der Mensch sich für krank hält, ist er es tatsächlich, und zwar ist er es nicht nur in seiner Einbildung, sondern er wird wirklich krank.

Alles das, was man mit einem sehr richtigen Ausdruck als traurige Affekte bezeichnet hat, also Furcht, Sorge, Mutlosigkeit, Verdruß, setzt die nervöse Spannkraft herab, und da sämtliche Organe in ihrer funktionellen Tätigkeit unter dem Einflusse des Nervensystems stehen, können sie alle den Rückschlag unserer moralischen Schwächen empfinden. Die populäre Redensart, daß man sich mit einer Sache entweder gutes oder im Gegenteil böses Blut machen könne, ist darum buchstäblich zu nehmen.

Sobald man sich in heiterer, zufriedener Stimmung befindet und an seiner Ueberzeugung, ganz gesund zu sein, festzuhalten vermag, geht die Blutzirkulation leichter von statten, der Stoffwechsel ist beschleunigt und die menschliche Maschine verrichtet ihre Arbeit gut und ohne alle Störungen. Umgekehrt nehmen unsere Kräfte sofort ab, sobald wir an unserer Leistungsfähigkeit zweifeln, und dann macht sich die funktionelle Störung alsbald in sämtlichen Organen geltend, etwa so, wie alle Glühlichter einer elektrischen Beleuchtungsanlage schlecht brennen, sobald die treibende Stromquelle schwächer geworden ist.

Um aber dieses feste Vertrauen in seine Gesundheit zu behalten, muß man es lernen, sich um seine kleinen Unpäßlichkeiten, um seine „Bobos", gar nicht zu kümmern. Der menschliche Körper ist ein so komplizierter Mechanismus und dazu so unendlich zahlreichen schädlichen Einflüssen ausgesetzt, daß kaum ein Tag vergeht, an welchem sich in dem weitläufigen Räderwerk dieser Maschine nicht irgendwo eine kleine Betriebsstörung nachweisen ließe. Man muß sich also sagen können: Das hat nichts zu bedeuten, das geht vorbei! Denn das dürfen wir nie vergessen: Sobald unsere vielleicht ohnehin etwas ängstliche Aufmerksamkeit auf eine Empfindung hingelenkt wird, nimmt die letztere sofort größere Dimensionen an, während sie umgekehrt kleiner wird, wenn wir sie unbeachtet lassen.

Selbstverständlich darf man aber in dem Bestreben, seine Uebel nicht zu beachten und sie mit Geringschätzung zu behandeln, auch nicht zu weit gehen, wenn man nicht Gefahr laufen will, aus lauter Sorglosigkeit ein schweres Leiden einreißen zu lassen — eine Gefahr freilich, welche bei der Kleinmütigkeit der meisten Menschen kaum sehr schwer ins Gewicht fallen dürfte!

Aus Dubois:
„Der Einfluß des Geistes auf den Körper".

Krankenpflege.

Das Einatmen von Heilmitteln wird sehr häufig verordnet und geschieht auf verschiedene Weise in Menge und Dauer, den Bestimmungen des Arztes gemäß. Eine Reihe der flüchtigen Arzneistoffe, wie ätherische Oele, Aether, Weingeist, Salmiakgeist, Chloroform werden ohne weiteres durch Vorhalten der sie bergenden Flasche vor Nase und Mund aufgenommen oder indem man diese Stoffe tropfenweise auf ein Stück wollenes Zeug gießt und letzteres locker auf Nase und Mund legt. In vorteilhafter Weise wird hierzu ein mit Mull oder Flanell überzogenes Drahtgestell benutzt. Die flüchtigen Oele, wie Kiefern-, Terpentin-, Eukalyptusöl wirken besser, wenn sie auf kochendes Wasser gegossen und dann mit dem Wasserdampfe eingeatmet werden. Man benutzt hiezu am besten ein recht hohes, nach oben enger werdendes Gefäß, füllt dies zur Hälfte mit reinem kochendem Wasser, gießt das Oel in verordneter Tropfenzahl auf und atmet nun die sich entwickelnden Dämpfe durch den Mund ein, entweder direkt oder mittelst einer überstülpten Düte, eines Glas- oder Metalltrichters, deren Spitze in den Mund genommen wird.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Taschengeld. Wenn das Knaben- und Mädchenalter zu Ende geht, wenn mit der Konfirmation ein bedeutsamer Lebensabschnitt erreicht ist: so muß dem Kinde, auch wenn es selbst noch kein Geld verdienen könnte, doch Gelegenheit gegeben werden, den Wert des Geldes schätzen und dessen richtige Verwendung üben zu lernen. Das ist der Zweck des wöchentlichen Taschengeldes. Die Höhe des Betrages ist anfangs selbstverständlich niedrig zu bemessen, damit für das Kind die Versuchung zum Mißbrauch und für die Eltern die Ueberwachung nicht zu groß werde.

Eine Ueberwachung und Prüfung wird ermöglicht durch ein vom Zögling ehrlich zu führendes Ausgabebuch, welches allwöchentlich den Eltern vorzulegen ist. Diese haben dadurch zugleich Gelegenheit, das Kind zu einer zweckmäßigen Verwendung seiner kleinen Geldmittel beratend anzuleiten und vor Mißbrauch derselben zu behüten. Sie können, wenn dessen ungeachtet üble Neigungen entständen, sofort das Taschengeld zeitweise wieder entziehen und dadurch allerlei Gefahren vorbeugen.

Gartenbau und Blumenzucht.

Zur Maiblumentreiberei. Der Bedarf an Treibkeimen wird am besten Ende Oktober oder anfangs November in einer guten Gärtnerei gekauft. Es bedarf einiger Kenntnis dazu, die blühbaren von den nicht blühbaren Keimen sofort zu unterscheiden. Die Keime werden in Moos oder in eine leichte Erde ziemlich dicht eingepflanzt, mit Moos bedeckt und die Töpfe wieder in größere Töpfe oder Kistchen, deren Boden mit Sand bedeckt ist, in feuchtes Moos eingefüttert und nun mit Glasscheiben bedeckt. Bis größere Kälte kommt, bleiben die Maiblumen im Freien, wo man es gerne sieht, wenn sie einen kleinen Frost erhalten, weil sie dann williger blühen, später stelle man sie in den Keller, in feuchtes Moos eingefüttert. Erst im Februar kommen sie zum Treiben herauf. Da nicht viel Licht nötig ist, kann man diese Treibkästen in allernächster Nähe des Ofens aufstellen, niemals aber darf das Moos trocken werden und nie die Temperatur unter 20° C herabsinken.

Tierzucht.

Sind ansteckende Krankheiten unter den Zimmervögeln ausgebrochen, so müssen zunächst alle anscheinend gesunden Vögel von den erkrankten getrennt werden. Alle erhalten recht leicht verdauliches Futter ohne Reizmittel, wie Eifutter, Mehlwürmer, Grünzeug.

Die Käfige müssen peinlich desinfiziert werden, am besten durch kochendes Wasser und, wo dies nicht anwendbar ist, durch 5-prozentige Kreolin-, Lysol- oder Lysoformlösung. Letztere ist des schwachen Geruches wegen vorzuziehen.

Während der Mauser sind die Vögel ganz besonders kräftig zu füttern; Kalk (Sepia) darf nie fehlen, und die Reinlichkeit muß recht peinlich

sein. Gegen Zugluft sind die Vögel jetzt äußerst empfindlich, auch gegen alle Störungen. Badewasser gebe man täglich, sorge aber, daß der Vogel sich nicht erkälten kann.

Frage-Ecke.

Antworten.

83. Eine gute weiße **Sauce**, zu der man Milch, Wein, Wasser oder Fleischbrühe nehmen kann, muß immer mit frischer Butter und feinem Mehl hergestellt werden. Man nimmt so viel Butter wie Mehl (20 Gr. Butter und 1 Eßlöffel voll Mehl) und 1/2 Liter Flüssigkeit. Gute Saucen bereitet man nur in kleinen irdenen oder gut emaillierten Pfännchen. Die Butter muß nur zergehen (nicht heiß werden), dann dünstet man das Mehl, bis es weiß wird und schäumt. Die Flüssigkeit wird nur ganz langsam in kleinem Quantum dazu gerührt, anfänglich kalt. Es muß immer wieder glatt gerührt werden, bevor neue Flüssigkeit zugegossen wird. Jede Sauce soll mindestens eine halbe Stunde kochen, damit das Mehl sich gut aufschließen kann. Man soll immer so viel Flüssigkeit zugießen, daß sie auf die Hälfte einkochen kann; während des Kochens soll man aber nie zugießen. Jede Sauce darf nur ziehen, nie stark kochen, wenn sie fein werden soll. Zudecken soll man sie nie während des Kochens. Als Würze benützt man Salz und weißen Pfeffer. Dieses Grundsaucen-Rezept (weiße Sauce) verdanke ich dem „Gritli". Sie werden dieses Kochbuch doch kennen? Zur braunen Grundsauce nimmt man 15 Gr. Fett auf 20 Gr. Mehl und 1/2 Liter Flüssigkeit. Das Mehl wird in rauchheißem Fett hellbraun geröstet (event. auch mit Zwiebel), dann sorgfältig wie bei der weißen Sauce, langsam die Flüssigkeit zuerst kalt, später warm zugegossen. Hier ist Fleischbrühe als Zugabe das beste. Also frisch ans Werk, was gilts, Sie haben den Fehler, den Sie machten, erkannt? Elsy.

84. Ich habe vor Jahren ein kleines Heft gekauft, das das **chemische Kleiderwaschen** und die Fleckenreinigung behandelt und die darin enthaltenen Ratschläge haben mir schon manchen guten Dienst geleistet. Damalige Bezugsquelle: G. Stadlin, Münchhaldenstraße 9, Zürich V.

Alma.

85. Ein unter allen Umständen empfehlenswertes **Kindernährmittel** wird es kaum geben, da ein Kind verträgt, was das andere nicht annimmt. Am besten ist eben die Muttermilch und es ist sehr zu beklagen, daß viele junge Frauen so leichthin diese Verpflichtung ablehnen, auch wenn sie im Stande wären, zu nähren. Ich möchte Ihnen raten, das Büchlein von Frau Dr. Heim-Vögtlin „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr" (Preis 15 Cts.) anzuschaffen und ihre Weisungen zu befolgen. Sie spricht sich darin nicht nur über die Ernährung, sondern auch über die Pflege der Neugeborenen einläßlich aus.

Eine Tante.

Fragen.

86. Was für billige **Aepfelgerichte** aller Art wüßten mir die werten Leserinnen anzugeben? Wir essen leidenschaftlich gern Obst, namentlich Aepfel in jeder Zubereitung. Mein „Repertoire" ist aber erschöpft. Besten Dank zuvor.

Frau Alma,

87. In meinem Kochbuch sind so viele mir unverständliche **Ausdrücke**. Darf ich wohl die werten Abonnentinnen, die geschulter sind als ich, um „Uebersetzung" ins Deutsche bitten? Also, was heißt: bridieren, desossieren, marinieren, ciselieren, farcieren und Escalopes? Schönen Dank für die Auskunft. Bethy.

88. Was für eine **Anleitung zum Zuschneiden und Nähen** von Kinderkleidchen ist zu empfehlen? Ich sollte die mir unbekannte Arbeit in Angriff nehmen in Rücksicht auf meine Kasse. Wer gibt mir guten Rat?

Junge Mutter.

Als ein notwendiges Uebel wird von mancher Hausfrau das Siedefleisch bezeichnet. In der Tat werden andere Fleischgerichte, wo dem Fleisch nicht ein Teil der Kraft durch langes Aussieden entzogen wurde, allgemein viel lieber genossen, wie auch ihr Nährwert naturgemäß ein viel größerer ist. Die praktische Hausfrau wird es deshalb begrüßen, daß ihr mit Maggis Gekörnter Fleischbrühe ein Mittel in die Hand gegeben ist, ihren Bedarf an Fleischbrühe auf bequeme Art zu decken, ein Mittel, das ihr zugleich erlaubt, durch den Wegfall des Siedefleisches auf ihrem Küchenzettel etwas mehr Abwechslung in die Fleischspeisen zu bringen. An Qualität ist Maggis Gekörnte Fleischbrühe der besten selbstbereiteten Fleischbrühe vollständig ebenbürtig, denn sie ist nichts anderes, als durch Eindampfen bis zur Trockenheit gebrachter feiner Pot-au-feu. Durch bloßes Auflösen in heißem Wasser wird sie wieder gebrauchsfertig und liefert in wenigen Augenblicken frische Fleischbrühe in beliebiger Menge, von einem Eßlöffel voll an bis zu vielen Litern. Ein Versuch kann jedermann nur angelegentlichst empfohlen werden und ist ohne nennenswerte Auslage möglich, da schon Probetöpfe (für 1 Liter) zu 30 Rappen erhältlich sind.

Preis Fr. 1.30 – Überall erhältlich

oder direkt bei

KAISER & Co • BERN