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

**Band:** 15 (1908)

**Heft:** 2

**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:** 03.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.

№ 2. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | Zürich, 18. Januar 1908.


In unserm Herzen liegt der Wert der Welt,
Wir ziehn durch sie vorüber wie die Sonne.
So hell wir glänzten und so warm wir strahlten,
So schön, so freudevoll war unser Tag.

Schefer.

## Spare Zeit.

Von M.

Drei Dinge sind es, über die man immer und immer klagen hört: Über die teure Lebensführung, über Dienstbotennot und über Arbeitsüberbürdung. Es sind gewiß berechtigte Klagen, aber durch Klagen wird nichts gebessert und von außen wird uns für die Zustände kaum Hilfe kommen. Könnten wir nun selbst nichts tun, um uns das Joch, unter dem wir alle mehr oder weniger seufzen, ein wenig zu erleichtern?

Prüfen wir doch einmal mit kritischen Blicken unsere ganze Lebensführung, unsere wirtschaftlichen Einrichtungen.

Zuerst die Wohnung! Werden die elegant möblierten Zimmer tatsächlich alle benützt, wirklich benützt? Ist da nicht ein Zimmer zu entbehren? Ist nicht ein Zimmer darunter, das mehr gereinigt als benützt wird? Mit Schaudern denke ich an die mit Nippes überladenen Etageren mancher Wohnungen, an die mit allerhand Kleinkram überfüllten Schreibtische, an denen kein vernünftiger Mensch schreiben kann.

Hat sich die Besitzerin solcher Schätze einmal klar gemacht, wie viele Stunden ihrer kostbaren Zeit das Abstäuben dieser Nippsachen jährlich in Anspruch nimmt? Sind die drei- und vierfachen Behänge an den Fenstern durchaus nötig?

Werfen wir einen Blick in die Küchen! Wie viel Dekorationen auch da. Gegenstände, die selten oder gar nicht gebraucht werden, sind überall zur Schau gestellt und alle diese Sachen müssen fortwährend gereinigt und geputzt werden. Es ist unglaublich, wie viel Ballast manche Hausfrau geduldig von einem Jahr ins andere schleppt, ohne zu bedenken, wie viel Zeit damit vergeudet wird und Zeit ist Geld!

Die Frau soll Schönheit um sich verbreiten, so viel sie nur kann, daran wollen wir auch in Zukunft fest halten. Aber auch das Einfache braucht der Schönheit nicht zu entbehren. Das lehren uns die

von Künstlern entworfenen Wohnungseinrichtungen. Da ist alles einfach und zweckentsprechend, wirkt ruhig und vornehm.

Wie mit der Wohnung, so ist es mit unserer und der Kinder Kleidung. Die Kleinen sind schön, wenn sie sauber und frisch sind, sie können den Schmuck von Falbeln, Rüschen, Spitzen wohl entbehren. Je einfacher Kinder gekleidet sind, um so ungezwungener können sie sich bewegen, um so freier sich entwickeln.

Viel Zeit, viel Geld, oft über die Verhältnisse hinausgehend, wird auch der Geselligkeit geopfert.

Man prüfe einmal ernstlich seine Lebensführung und dann werfe man energisch unnötigen Ballast über Bord. Durch etwas mehr Einfachheit wird viel Zeit gewonnen, wird die Bürde von Arbeit, unter der manche Hausfrau seufzt, leichter werden, zum Segen für sie und ihre Umgebung. Manche bisher mit Nichtigkeiten verbrauchte Stunde läßt sich mit einigem Nachdenken erübrigen für geistige Interessen, gemeinnützige Zwecke u. dergl.

Wer gezwungen ist, zu sparen, sollte sich gewöhnen, zuerst an Zeit zu sparen. Er sollte in seinen Arbeiten genau das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Nötige vom Unnötigen sondern. Wer sparen will, verschwende seine Zeit nicht an wenig lohnende Arbeiten — dazu rechne ich unnötige Handarbeiten, Häkeleien &c. — er verwende diese Zeit für nötige, praktische Arbeit, die sonst bezahlt werden muß.

In manchem Bürger- und Beamtenhaushalt könnte durch etwas mehr Einfachheit und richtige Zeiteinteilung das Mädchen gespart werden, ohne daß Hausfrau und Töchter zum Aschenbrödel herabzusinken brauchten. Die Wirtschaftsführung der Jetztzeit ist durch allerhand praktische Einrichtungen sehr erleichtert, wenigstens in der Mittel- und Großstadt. Die meisten Haushaltungen haben Gas- und Wasserleitung. Fast alle Lebensmittel, sowie sonstige Bedarfsartikel werden ins Haus geliefert. Eine Menge Maschinen und praktische Einrichtungen, wie Wasch-, Wring-, Näh- und Teppichkehrmaschinen, der Selbstkocher, der Weck'sche Apparat, Reib-, Fleisch- und Messerputzmaschinen erleichtern die Wirtschaftsführung. Alle helfen Zeit sparen und sollten von der denkenden Hausfrau angeschafft werden, sobald sie sich von der Zweckmäßigkeit derselben überzeugt hat.

Eine Menge Präparate, wie Suppentafeln, Bouillonkapseln, Puddingpulver, Extrakte und „das Kochen auf Vorrat" tragen dazu bei, die Küche zu vereinfachen. Manches ließe sich noch verbessern in unserer Wirtschaftsführung, mancherlei Maschinen könnten wir noch brauchen, z. B. Entstäubungsmaschinen oder -Apparate, die leider für den bürgerlichen Haushalt noch zu teuer sind.

Auch bei dem Bau unserer Häuser und bei der Einrichtung unserer Wohnungen könnte manche praktische Einrichtung angebracht, dafür mancher Luxus erspart werden. Viel könnten unsere Baumeister und Architekten in Bezug auf praktische Einteilung und Einrichtung der Wohnung in Amerika lernen. Wie praktisch sind da die überall eingefügten Schränke und Gelasse, die eine Menge Möbel überflüssig machen.

Denken wir jedoch zurück an die schwierige, umständliche Wirtschaftsführung unserer Groß- und Urgroßmütter, so werden wir dankbar das Gute unserer Zeit anerkennen. Machen wir uns alle Errungenschaften der Jetztzeit nutzbar und lernen wir sparsam mit der Zeit umgehen oder entschließen wir uns mit anderen Worten gesagt, zu etwas einfacherer Lebensführung, so werden wir durch Zeit Geld sparen, wir werden nicht nötig haben, über Arbeitsüberbürdung zu klagen und werden mit mehr Ruhe dem überhandnehmenden Dienstbotenmangel entgegensehen.

„Die Frischhaltung".

Emsiges Ringen führt zum Gelingen.
Baust du nicht weiter, stürzt alles dir ein,
Nimmer verzagen, frisch wieder wagen,
Tröpflein auf Tröpflein durchhöhlt auch den Stein.

## Der Wert des Obstes als Heilmittel

(Nachdruck verboten.)

Der Apfel, eine der edelsten Obstgattungen, enthält viel Eisen und empfiehlt sich daher bei Bleichsucht zur Unterstützung der Blutbildung. Er ist reich an Sauerstoff, den er an das Blut abgibt, wodurch er die Lungentätigkeit bei asthmatischen Zuständen erleichtert. Vor allem aber ernährt er die Milz und durch diese das Gehirn. Daher kommen die glänzenden Erfolge, welche durch eine Kost aus Schrotbrot und Äpfeln bei Nervenkrankheiten erzielt wurden. Auch gilt der Apfel als Beruhigungs- und Schlafmittel aus gleichem Grunde. (Die Schale ist mitzuessen.)

Die Birne ist sehr nahrhaft, enthält viel Kalk für die Knochenbildung; sie wird hauptsächlich durch den Speichel gelöst und durch die Nerven ausgeschieden. Darum treibt sie stärker Harn, als anderes Obst, belästigt aber, schlecht gekaut, Magen und Darm, verstopft nicht nur diesen, sondern bei schwacher Niere auch die feinen Harnkanälchen. (Immer nur geschält zu essen.)

Pflaumen und Zwetschgen nähren sehr; sie wirken starktreibend auf den Darm, daher bei Reizbarkeit desselben oder durch Unmäßigkeit Diarrhöen entstehen. Sie reinigen die Darmfalten. Da die Schalen leicht gären, veranlassen sie Blähungen, Aufgetriebenheit des Leibes. Bei schwachem Darm sollten diese geschält werden.

Kirschen sind ebenfalls reich an nährenden Stoffen und Sauerstoff. Saure Kirschen, besonders Weichseln, wirken noch günstiger auf den Darm, als Pflaumen.

Pfirsiche und Aprikosen beleben die Magenwände, regen die Lunge an und vor allem die Leber zur Gallen-Absonderung. Dies geschieht vermöge ihrer Bitterstoffe. — Die Schale ist besonders wertvoll.

Feigen und Datteln sind vorzügliche Nahrungsmittel; ihre besondere Wirkung büßen sie durch das Dörren ein. Frisch sind die zerkauten Feigenkörnchen gesund, getrocknet stopfen sie leicht Nieren- und Leberkanälchen.

Die Zitrone ist die Perle unter dem Obst. Sie durchdringt und reinigt alle Schleimhäute und Drüsen des Körpers. Andauernd und mäßig gebraucht, belebt der Saft selbst abgestorbene (graue) Stellen in der Schleimhaut. Dies läßt sich z. B. im Halse beobachten. Ferner löst sie Steinbildungen, gichtische und rheumatische Ablagerungen, tötet Pilzbildungen (Diphtherie). Die Blutgefäße zieht sie zusammen, worauf ihre blutstillende Kraft und die Rückbildung von Venenerweiterungen beruhen.

Orangen wirken milder; auch diese durchdringen die Schleimhäute, doch elektrisieren sie mehr. Die Schalen von Zitronen und Orangen enthalten dieselben elektrisierenden Bitterstoffe, wie Pfirsiche, nur bedeutend konzentrierter, und erzielen, sparsam gebraucht, dieselbe Wirkung.

Weintrauben lösen Sand und Stein, reinigen das Blut, Lunge, Leber und Unterleib. Die Schalen enthalten anregenden Gerbstoff; sie werden im Magen und Darm ausgelaugt. Die Kerne sind schädlich.

Die Johannisbeere steht der Traube am nächsten; von ihren Schalen und Kernen ist dasselbe zu sagen; sie reinigt das Blut und regt die Herztätigkeit an.

Die schwarze Johannisbeere wirkt vor allem belebend auf das Nervensystem, auf Rückenmark und Milz. Sie regt das Blut zur Ausscheidung von Fäulnisstoffen an, sie sei daher bei Frauenleiden, Drüsenkrankheiten &c. am Platze.

Himbeeren nähren und regen die Verdauung an. Die oft in ihnen enthaltenen Maden sind schädlich, daher soll man sie lieber vor dem Genuß in klarem Wasser abschwemmen, wobei die Maden herauskommen. Himbeeren verändern die Wirkung der Arzneistoffe, darum ist es sehr unrichtig, daß man Medikamenten des Geschmackes wegen Himbeersaft beimischt.

Maulbeeren sind ein gesundes Nahrungsmittel; sie sollten mehr angebaut und genossen werden.

Brombeeren nähren nicht allein, sondern regen, wie alle Waldbeeren, die Nerven mächtig an.

Heidelbeeren geben dem Blute Farbstoff und sind daher bei Bleichsucht und Blutentmischung zu empfehlen. Sie erhitzen und wirken leicht stopfend bei Diarrhöen. Auch bei sonstigen Magen-, Darm- und Halsleiden sind sie gut. Sie finden bei naturgemäßer Bandwurmkur Verwendung.

Preiselbeeren dienen gleichen Zwecken; sonst stehen sie im vollen Gegensatz zur Heidelbeere; sie kühlen das Blut, mildern daher das Fieber, elektrisieren die Speiseröhre, Magenwand und Darmzotten. Der Genuß ihres Saftes wirkt vorteilhaft bei Husten und Magenbeschwerden.

Erdbeeren sind reich an Phosphor, daher vorzügliche Nervenkost. Viel genossen, erregen sie das Blut bis zum Fieber (Nesselfieber). Walderdbeeren sind viel kräftiger als Gartenerdbeeren.

Die Tomate steht zwischen Obst und Gemüse; sie geht durch Nieren und Milz und reinigt dabei Blut und Nerven. Bei Flechten, Leberleiden, Ausschlägen, Ausflüssen und aller Art von Blutverderbnis übertrifft sie bei weitem das Obst.

Nüsse geben Nervenfett, besonders die Kokosnuß und Kokosmilch, wenn beide reif sind. Leider werden reife Früchte nicht versandt. Mandeln und Wallnüsse enthalten Blausäure in den Schalen, darum belegen auch letztere so leicht Hals- und Stimmbänder und veranlassen Heiserkeit. Haselnüsse sind die feinsten und zuträglichsten Nüsse. Ihnen nahe kommen die Bucheckern. Para- und Kamerunnüsse sind wenig zu empfehlen. Verdauungsschwachen ist reicher Genuß von Nüssen nicht anzuraten, sie reizen den Darm.

Selbstverständlich hat das Obst nur reif und roh genossen seine volle Kraft; jede Art der Zubereitung entwertet es, ebenso wie der Zusatz von Zucker. Wo immer es angeht, sollten mehrere Obstsorten gleichzeitig genossen werden. Frau Dr. B.

## Zur Krankenpflege.

Im Verkehr mit Kranken wird aus Unkenntnis der Vorschriften, die zur Belehrung des Publikums da und dort von Sachverständigen bekannt gemacht werden, viel gesündigt. Wir bringen deshalb nachstehend einige allgemeine Regeln für den Umgang mit Kranken, die im „Grundriß der Krankenpflege“ von Dr. F. Brunner (Verlag Schultheß, Zürich) niedergelegt worden sind, zum Abdruck.

1. Die Pflegerin soll sich tadelloser Reinlichkeit befleißen, sowohl was ihre eigene Person, als was den Kranken und seine Umgebung anbelangt. Zweckmäßig trägt sie bei der Pflege eine weiße Schürze oder einen weißen Überwurf. Ihre Hände und an diesen besonders die Nägel, seien stets sauber und rein. Jede Pflegerin sollte im Besitz eines Nagelreinigers sein.

2. In allem, worüber sie im Zweifel ist, was sie machen soll, handle sie, Notfälle ausgenommen, nicht nach eigenem Gutdünken, sondern frage erst den Arzt.

3. Bei gefahrdrohenden Zufällen schicke sie sofort zum Arzt.

4. Alles im Krankenzimmer geschehe ruhig, ohne Hast und Lärm, man gehe seinen gewöhlichen, ruhigen Gang und tripple nicht auf den Zehenspitzen herum. Zur Vermeidung zu lauten Auftretens kann man Filzpantoffeln anziehen.

5. Macht man etwas im Krankenzimmer, so mache man es so, daß es der Kranke sehen kann.

6. Viele Kranke sind mürrisch, mißtrauisch, beschuldigen Arzt und Wärterin als Ursache ihres Übelbefindens. Bei solchen Kranken habe man Geduld und bedenke, daß meist ihre Krankheit schuld an ihrem Gemütszustand ist. Mit der Besserung des Leidens werden solche Kranke oft ganz andere Menschen und dankbare Patienten.

7. Man verlasse einen Kranken nie ohne Erlaubnis oder ohne die Angehörigen in Kenntnis zu setzen.

8. Wo möglich soll stets dieselbe Person einen Kranken pflegen, nur bei Nacht-

wachen muß sie sich ablösen lassen. Bei lange dauernden Pflegen ist indes oft für Wärterin und Patient ein Wechsel vorteilhaft.

9. Man spreche nicht zu viel mit dem Kranken, ermüde ihn nicht durch Fragen, verschone ihn mit Geschäftssachen und aufregenden Erzählungen. Von seiner eigenen Krankheit spreche man möglichst wenig mit ihm. Man suche ihn zu trösten und ihm Mut zu machen.

10. Beim Sprechen stehe man ruhig und stelle sich dem Kranken gegenüber ans Fußende des Bettes.

11. Unterhält man sich in Gegenwart des Patienten mit dem Arzte oder andern Personen, so tue man es mit gewöhnlicher Stimme, nie im Flüsterton.

12. Ist dem Arzte etwas mitzuteilen, was den Patienten erschrecken könnte, so geschehe es nicht im Krankenzimmer, auch nicht unmittelbar vor der Türe desselben, sondern so, daß der Kranke nichts merkt.

13. Vorlesen darf man nur Leichtkranken und Genesenden, so lange sie nicht ermüdet werden. Es geschehe ruhig, deutlich, mit richtigem Tonfall. Darf ein Patient selbst lesen, so sorge man für richtige Beleuchtung und gute Lage des Buches. Man gebe acht, daß er nicht zu lange und nicht zu viel liest und gebe ihm einfachen, nicht aufregenden Lesestoff. Genesende dürfen sich durch Anschauen guter Bilder, leichte mechanische Beschäftigung, leichte Spiele unterhalten.

14. Schläft ein Schwerkranker oder Genesender, so läßt man ihn schlafen, auch bei Tage, oder wenn es Zeit zum Essen oder zum Eingeben der Medizin wäre, denn der Schlaf ist für ihn meist etwas außerordentlich Erquickendes und Heilsames.

15. Muß der Patient geweckt werden, so geschehe es durch sanften Zuruf; wenn dies nichts nützt, durch sanftes Rütteln.

16. Besuche sind zu einem Schwerkranken ohne ärztliche Erlaubnis nicht zuzulassen, sogar Familienangehörige sollen wenig mit ihm verkehren, auch wenn es sich nicht um eine ansteckende Krankheit handelt.

17. Nie lasse man einen Besuch als Überraschung zu einem Patienten oder Genesenden. Man benachrichtige ihn vielmehr und frage ihn, ob ihm der Besuch angenehm sei. Auch lasse man nie zu viel Besuch weder nacheinander noch zu gleicher Zeit zum Patienten.

18. Bleibt ein Besuch zu lange, so verabschiede man denselben von sich aus.

19. Durch Widerspruch soll man den Kranken nicht reizen. Unpassenden Wünschen und Verlangen, welche den Anordnungen des Arztes zuwiderlaufen, begegne man und lasse nicht markten. Gerechte Wünsche dagegen erfülle man rasch und lasse den Patienten nicht warten.

20. Fremden Personen gegenüber sei die Pflegerin verschwiegen und plaudere nichts über die Familien- und Gesundheitsverhältnisse ihres Pfleglings aus.

21. Die Pflegerin soll den Kranken pflegen und die ärztlichen Verordnungen ausführen, sie soll sich aber nie anmaßen, den Kranken ärztlich behandeln zu wollen, indem sie von sich aus Arzneien eingibt, Klystiere verabfolgt, Wasserprozeduren vornimmt u. dergl. Auch soll sie nie dem Kranken oder seinen Angehörigen gegenüber die Anordnungen und Handlungen des Arztes kritisieren.

Was hier von der bezahlten Pflegerin gesagt wird, gilt selbstverständlich für jedes Familienglied, das sich der Pflege eines Kranken unterzieht.

## Haushalt.

**Die Schrankordnung im Haushalt.** Um die gereinigte Kleidung vor Staub tunlichst zu schützen, muß der Schrank dicht schließen. Alle Spalten müssen sorgsam geschlossen, wenn nichts anderes zur Hand, mit Papier innen beklebt werden. Wenn die Tür nicht mehr dicht genug schließt, müssen rings um die Kanten der Tür oder Türöffnung Stoffstreifen oder Papierstreifen eingeklebt werden. Ebenso sollen die Schränke, wenn irgend zu vermeiden, nicht im Wohnzimmer oder Schlafzimmer, lieber auf dem Flur oder in einer Kammer, die von Staub freier, aufgestellt werden.

Im Schrank sollen die Kleidungsstücke nach einer festen Ordnung hängen, so daß man mit einem Griffe jedes Stück sofort hat. Wenn der Schrank mehreren Familiengliedern dient, ordne man die Kleider zunächst vom kleinsten zum größten Familiengliede von links nach rechts; dann innerhalb des jedem Gliede zugewiesenen Teile so, daß Stücke desselben Anzuges auch auf demselben Nagel, Kleidungsstücke derselben Reihe hinter oder neben einander hängen.

**Behandlung des Lampendochtes.** Selbst gut gereinigtes Petroleum enthält erdige Beimischungen. Diese steigen mit dem Oel im Docht aufwärts, füllen allmählich seine Poren, machen ihn hart und nehmen ihm die Saugkraft. Von diesen Niederschlägen muß der Docht von Zeit zu Zeit befreit werden. Der Docht wird aus dem Rohre herausgenommen, in kaltem, klarem Wasser zum Kochen angesetzt, gründlich gekocht und getrocknet. Vor dem Einziehen wird er zwischen den Ballen tüchtig gerieben. Sobald der Docht nicht wenigstens eine Handbreit tief in das Petroleum hinein reicht, saugt er nicht genug. Um einen zu kurz gewordenen Docht nicht wegwerfen zu müssen, wird seine Saugfläche verlängert. Man näht etwa 2 Meter groben und rauhen Baumwollen- oder Wollenfaden in vielen losen handlangen Schlingen durch das untere Dochtende, oder man näht einen Streifen Wollstoff (Barchent) an.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Abgezogene Wassersuppe, *Wels mit *Senfsauce, Salzkartoffeln, †Bananenküchli.
Dienstag: Fleischsuppe, *Rindfleischkugel in *amerikanischer Sauce, †Reis mit Aepfeln.
Mittwoch: †Allerleisuppe, Schweinscarré, *Sauerkraut mit Aepfeln, †Sandtorte.
Donnerstag: Käsesuppe, †gebratene Leberschnitten, *Gefüllte Zwiebeln, Sautierte Kartoffeln.
Freitag: Sagosuppe, *Lungenpfanzel, Rosenkohl, *Trisenet.
Samstag: Weiße Mehlsuppe, †Irish-stew, *Mandeltorte mit Orangenschmack.
Sonntag: Reissuppe, Kalbsfricandeau, †Kartoffeln mit saurem Rahm, Blumenkohl, Vanillecreme.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

### Kochrezepte.

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

**Abgezogene Wassersuppe.** Man quirlt 4 Eidotter, 4 Eßlöffel sehr feines Mehl, 125 Gr. Butter, 1/4 Liter Rahm oder Milch und eine große Prise Salz recht tüchtig durcheinander, gießt nach und nach 1 1/4 Liter siedendes Wasser zu, setzt das Quirlen noch eine Weile fort und läßt die Suppe noch einige Minuten im Wasserbade ausquellen.

**Wels mit Senfsauce.** Der gereinigte Fisch wird eingesalzen, dann nach 2 Stunden abgetrocknet und ganz oder in Stücke in den Fischkessel gelegt, mit 3 Liter Wasser, 1/2 Liter Essig und 1/2 Liter Wein übergossen und nebst Zwiebeln, Wurzelwerk, Lorbeerblättern, Pfefferkörner und noch ein wenig Salz langsam 1/2 Stunde lang gekocht. Dann wird er auf der Schüssel angerichtet, mit Petersilie garniert und mit Salzkartoffeln und einer Senfsauce zu Tisch gegeben.

**Senfsauce zu Fisch.** Man läßt ein großes Stück Butter braun werden, rührt 2 Eßlöffel Senf hinein, verkocht dies unter beständigem Umrühren mit 1/4 Liter von der Fischbrühe und legiert die Sauce nach Belieben noch mit einem Eidotter.

**Rindfleischkugel.** 1 Kilo feingehacktes rohes Rindfleisch und 250 Gr. gehacktes Schweinefleisch vermischt man mit 3—4 Eidottern, 1—2 ganzen Eiern, 2 geriebenen Brötchen, etwas Salz, Pfeffer und gestoßenem gemischtem Gewürz nebst einer halben Tasse Rahm. Man arbeitet alles zu einer festen Masse gut durcheinander, formt dieselbe zu einer großen runden Kugel und bindet sie in ein Stück neuen, gebrühten Musselin ein, legt sie in einen Topf mit siedender Fleischbrühe und läßt sie 1 1/2 Stunden darin kochen. Man nimmt sie dann heraus, löst sie aus dem Tuch, legt sie auf eine Schüssel und übergießt sie mit Kapern- oder Tomatensauce; auch Sardellensauce eignet sich dazu.

**Österreichisches Lungenpfanzel.** Man kocht eine Kalbslunge in Salzwasser weich, hackt sie mit einer Zwiebel und etwas Petersilie, wo möglich auch etwas Champignons zusammen, dünstet sie in 60—70 Gr. frischer, zerlassener Butter, stäubt einen Löffel Mehl darüber und gießt ein wenig Fleischbrühe daran. Man verkocht das Ganze zu einem dicken Mus, das man erkalten läßt, mit 3 Eidottern verrührt, in eine ziemlich flache, runde oder länglich-viereckige, mit Butter bestrichene Blechform füllt und 1/2 Stunde bei mäßiger Hitze bäckt. Man gibt dieses Pfanzel entweder mit einer Zitronen- oder einer Champignonsauce zu Tisch oder schneidet es in Stücke von beliebiger Größe, die man in klare Fleischbrühe einlegt.

**Sauerkraut mit Äpfeln.** 5—6 größere Borsdorfer Aepfel werden geschält, in Viertel geteilt und vom Kernhaus befreit, worauf man sie in siedendes Wasser legt, 15 Gr. gestoßenen Zucker und 100 Gr. Fett, sowie die nötige Menge Sauerkraut hinzufügt und langsam weichkochen läßt. Ist das Kraut weich und gehörig mit den zerkochten Aepfeln verrührt, so schwitzt man einen Eßlöffel Mehl in Fett hellgelb, verkocht ihn mit der Brühe, salzt dieselbe, dünstet das Kraut damit noch eine Weile durch und richtet es an.

**Gefüllte Zwiebeln.** Große runde Zwiebeln werden geputzt und geschält, 1/4 Stunde in Salzwasser gekocht, in frischem Wasser abgekühlt, in-

wendig ausgehöhlt, mit einer gut bereiteten Farce von halb Kalb-, halb Schweinefleisch und Gewürz gefüllt, und dicht nebeneinander in ein Kasserol gesetzt. Sie werden mit kräftiger Fleischbrühe, einem Stückchen Butter, etwas Salz und Zucker wohl zugedeckt über gelindem Feuer weichgedünstet und zu Hammels-Carré oder Schinken gegeben.

**Trisenet.** Eine kalte, süße Speise sehr einfacher Art. Man nimmt entweder feine Zwiebacke, am besten runde, oder man reibt von altbackenem Weißbrot die Rinde ab, sticht Rundungen, Sterne oder Ringe davon aus, röstet sie auf beiden Seiten blaßgelb, legt sie auf eine flache runde Schüssel oder Kompotière, bestreut sie mit ein wenig feinem Zimmt und gießt versüßten Wein darunter, den man nach Belieben auch mit Zitronen-, Erdbeer- oder Himbeersaft vermischen kann. Die Zwieback- oder Semmelschnitten müssen ganz vollgesogen sein, dann gießt man vor dem Auftragen noch etwas von dem Wein nach und serviert das Trisenet als Dessert. Anstatt des Weines verwendet man bisweilen auch nur Himbeer- oder Erdbeersaft, allein eine Mischung von Wein und Saft ist entschieden schmackhafter.

**Mandeltorte mit Orangengeschmack.** Auf 500 Gr. Zucker reibt man die Schale von 2 schönen Orangen leicht ab, stößt den Zucker, verrührt ihn mit 500 Gramm gestoßenen süßen Mandeln und 12 Eidottern, fügt nach einstündigem Rühren den Schnee von 8 Eiweißen und einige Löffel feines Weizen- oder Kartoffelmehl bei. Man bäckt die Torte in einem gebutterten Tortenreif 1 Stunde und überzieht sie mit Orangenglasur.

## Krankenpflege.

Man muß sich hüten, die **Neurasthenie** mit der **Hysterie** zu verwechseln, wie das oft geschieht. Beide Krankheiten entwickeln sich häufig erst während der Wechseljahre, in vielen Fällen nimmt eine leichte Anlage zur Hysterie zu dieser Zeit überhand, in der Mehrzahl derselben jedoch gewinnt die Neurasthenie die Oberhand. Es ist hier nicht der Ort, sich in langatmigen Erklärungen über den Unterschied zwischen diesen Krankheiten zu ergehen, zum besseren Verständnis derselben wollen wir jedoch folgendes sagen: die Hysterie ist eine Krankheit des Willens, die von ihr Befallenen können nicht richtig wollen, während die Neurasthenie eine Erkrankung des Nervensystems ist. Es ist höchst wahrscheinlich, ja gewiß, daß im Nervensystem, resp. in gewissen Teilen desselben, ebenso bei der ersten wie bei der zweiten Krankheit bestimmte Veränderungen vor sich gehen, welche die Erkrankung verursachen, nur sind die chemischen und mechanischen Hilfsmittel, deren wir uns zu unseren Untersuchungen bedienen, noch nicht genau und fein genug, um uns in den Stand zu setzen, die Veränderungen wahrzunehmen, die in der Nervenmasse Stoff gefunden haben müssen, um die Hysterie zu erzeugen.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Die **Pflege des Fusses** muß selbstverständlich schon im zartesten Kindesalter beobachtet werden, denn nichts ist mehr imstande, das gut zu machen, was bei dem Kinde an der Entwickelung des Fußes versäumt oder gesündigt wurde. Da ist in erster Linie das zu frühe Laufenlassen im höchsten Grade verderblich; das Kind bekommt O-Beine dadurch und einen schlechten Gang. Die Gehversuche dürfen nie zur Ermüdung führen und muß das Kind stets kräftig dabei gestützt werden. Der Fuß muß gleich in seiner vollen Breite aufgesetzt werden, damit das spätere Schiefstreten des Schuhwerks vermieden wird. Ein großes Uebel bei der Fußbildung ist ein schlecht sitzender Schuh. Welch großes Unrecht geschieht hier oft an den Kleinen! Aus Sparsamkeit zwängt man ihnen die Füßchen in Schuhe, denen sie längst entwachsen sind oder sieht nur auf die Eleganz des Schuhwerks, nicht auf seinen Zweck, seine Bequemlichkeit. Man tut stets am besten, die Schuhe nach Maß anfertigen zulassen und darauf zu achten, daß Sohle und Zehen genügenden Spielraum haben.

Ein Schuh soll bequem, doch auch nicht zu weit sein, der Fuß muß einen festen Halt darin haben. Stets sehe man darauf, daß der Schuh etwas länger als der Fuß ist, damit die Zehen vor Verkrümmung bewahrt bleiben. Streng zu vermeiden sind, besonders für Kinder, hohe und spitze Absätze.

## Gartenbau und Blumenzucht.

**Orchideen** sind Lichtfreunde, man stelle sie möglichst hell am Fenster auf, sorge aber daß sie keinen kalten Zug bekommen. Im Winter verlangen die Orchideen der warmen Zone eine ziemlich hohe Temperatur, etwas wärmer noch, als sie für Warmpflanzen vorgeschrieben ist; solche Pflanzen, die hoch in die Berge hinaufsteigen, zeitweise sogar mit Schnee bedeckt sind, wie die meisten Odontoglossum, müssen wie die Kalthauspflanzen überwintert werden. Da große Feuchtigkeit in der Luft Bedingung zu ihrem Gedeihen ist und sie einen großen Teil ihrer Nahrung durch Blätter und Luftwurzeln der Luft entnehmen, so sorge man durch Aufstellen von Verdunstschalen, durch fleißiges Betauen oder Eintauchen der Blätter in Regenwasser, wobei aber ja kein Wasser im Herz junger Triebe stehen bleiben darf, daß sie nicht unter der Trockenheit der Zimmerluft leiden. Zur Zeit der Vegetationsruhe, die bei verschiedenen Pflanzen zu verschiedenen Zeiten eintritt, halte man die Pflanzen trockener, ohne daß das Moos dürr werde; die Bulben, d. h. oberirdische Knollengebilde, sind als Wasserbehälter von der Natur bestimmt, die Pflanze über die trockene Zeit hinüber zu retten. Fleißiges Abwaschen fördert die

Reinlichkeit der Blätter und damit das Wohlbefinden der Pflanze und befreit dieselbe von den etwa auftretenden Schädlingen, wie Thrips, Läuse und Pilze. Orchideen werden besser nicht gedüngt, da man leicht durch zu viel die Pflanzen ruinieren kann.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

1. Aus **Zitronen- und Orangenschalen** läßt sich vorzügliche Limonade und Sirup herstellen. Auf Wunsch bin ich gerne bereit, Ihnen einige Rezepte zu überlassen. Schlüsselblume.

2. Ich lasse nachstehend zwei Wiener **Mehlspeisenrezepte** folgen, die Ihnen willkommen sein werden. Zu der ersten Speise quirlt man 5—6 Eier, 2 gehäufte Löffel Mehl, 2 Eßlöffel gestoßenen Zucker, die abgeriebene Schale einer halben Zitrone und 1/2 Liter Rahm tüchtig durcheinander. Dann tut man den steifen Schnee der Eiweiße hinzu, läßt 125 Gr. frische Butter in der Backform kochend werden, gießt die Masse hinein, stellt die Form auf den Dreifuß und läßt die Speise 3/4 Stunden bei gelinder Hitze backen. Beim Anrichten bestreut man sie mit Zucker oder gibt Chaudeau dazu.

Wiener Mehlspeise mit Orangen. Nachdem man 125 Gramm Kartoffelmehl in etwas kalter Milch zerrührt hat, gießt man dasselbe in 1 Liter siedende Milch und läßt es unter fortdauerndem Umrühren zu einem dicken Brei kochen. Während dieser auskühlt, reibt man 250 Gramm Butter schaumig, tut allmählich 12 Eidotter, 180 Gramm Zucker, den Mehlbrei, die auf Zucker abgeriebene Schale und den Saft von 4 Orangen, etwas Salz und den steifen Schnee der 12 Eiweiße dazu, schüttet die Masse in eine gebutterte Form und bäckt sie in mäßiger Hitze 1 Stunde lang. E.

3. Wenn der in Frage kommende **Bodenteppich** nur ringsherum abgenützt und das Innere noch gut erhalten ist, so ließe sich daraus, da derselbe groß ist, mit wenig Mühe ein etwas kleinerer anfertigen. In diesem Falle entfernt man das Schadhafte gleichmäßig und faßt die Enden des Teppichs, mit möglichst gleichfarbiger Borte ein. Dieses Verfahren wird vielfach angewendet und befriedigt in der Regel. Schlüsselblume.

### Fragen.

4. Könnte mir eine werte Abonnentin genau mitteilen, aus was die **Margarinbutter** hergestellt wird und ob sie schädlich ist oder nicht? Ich habe nämlich letzthin einen Versuch damit gemacht und habe diese Butter ganz unvorteilhaft gefunden. Abonnentin vom großen Dorf.

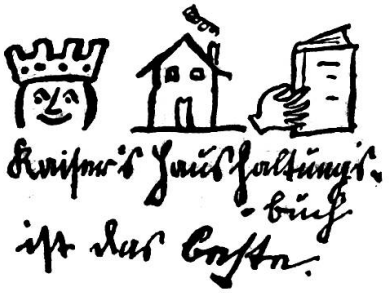
5. Wie kann ich neben der Ausübung eines Berufes mit den verschiedenen zu Gebote stehenden **Hilfsmitteln**, Konserven und Präserven 2c., rasch und gut Mahlzeiten herstellen, die auch meinen etwas verwöhnten Mann befriedigen? Oder komme ich billiger weg, wenn ich ein Mädchen engagiere, das die Haus- und Küchenarbeit besorgt? Ich wäre für guten Rat herzlich dankbar! Warum sind die vielen tüchtigen Hausfrauen in der Frageecke so zurückhaltend mit ihren Erfahrungen? Hier böte sich ja auch Gelegenheit, andern zu nützen und zu dienen — also sozial zu wirken. Ich bitte von mir aus im neuen Jahr herzlich um lebhaftere Beteiligung. Frau Elise.

6. Ersetzt das **Backpulver** die Hefe in allen Fällen, wo man getriebenes Backwerk herstellen will? Und wenn ja, welches ist das beste? Kann man das Präparat nicht selber herstellen?
Haustöchterchen in B.

7. Wie bewährt sich das **Aluminiumgeschirr** im Haushalt? Ist es nicht weniger widerstandsfähig, rascher verbeult als zum Beispiel das Messinggeschirr? Ich bitte um Auskunft von solchen, die schon längere Zeit Aluminium in Gebrauch haben. Frau S.

---

**Eine gute Kapitalanlage** ist das Geld, das man für seine Gesundheit aufwendet. Gegen diese sündigt man aber sehr oft durch den Gebrauch zweifelhafter Nahrungs- und Genußmittel, aufregender Getränke, wie zum Beispiel des Kaffees. Für letzteren ist ein gesundes und billiges Ersatzmittel in Kathreiners Malzkaffee gefunden. Derselbe wird aus sorgfältig bereitetem, fein geröstetem Malze hergestellt, nach patentiertem Verfahren mit Stoffen aus dem Fleische der Kaffeefrucht durchtränkt und erhält dadurch Geschmack und Aroma des Bohnenkaffees.




**Preis Fr. 1.30 – Überall erhältlich**
oder direkt bei
**KAISER & Co • BERN**

---

# Das Ideal-Haushaltungsbuch
## der Schweizerfrau
sollte in keiner Haushaltung fehlen.

Preis 1 Fr.

Zu beziehen durch
**W. Coradi-Maag, Zürich III.**