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

Band: 17 (1910)

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: 13.07.2025

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

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

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

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

No. 1. XVII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 1. Januar 1910.

Es ist kein Pfad der Welt so steil,
Daß ihn nicht Blumen schmücken;
Nur das bleibt unser eignes Teil,
Daß wir sie pflücken.

Der Essig.

Von geschätzter medizinischer Seite wird uns folgende Korrespondenz zugewendet:

So viele Leute wissen heute nicht mehr recht, aus was und wie eigentlich der Essig entsteht, so daß es wohl der Mühe lohnt, dieses für die Haushaltung so wichtige Nahrungsmittel etwas näher zu betrachten.

Der Essig (Weinessig) entsteht dadurch, daß der Alkohol eines Getränkes (Wein, Most &c.) in Essigsäure übergeht, ganz in ähnlicher Weise, wie aus dem Zucker der Traube oder des Obstes der Alkohol des Weines oder Mostes entsteht.

Je mehr Alkohol also ein Wein hat, je „stärker" er ist, desto schärferen Essig wird er liefern, das heißt, der beste Wein gibt auch den stärksten Essig und nicht umgekehrt, wie man so häufig meint: der Wein, welchen man zu Essig nehmen will, müsse sauer sein! Nein, saurer Wein enthält in der Regel wenig Alkohol, also wird er auch geringeren Essig liefern.

Um nun den Alkohol des Weines in Essig umzuwandeln, müssen wir notwendig den Essigpilz haben, welcher dies bewerkstelligt, und manchem wird es vielleicht schon vorgekommen sein, daß ihm unliebsamerweise sein Most oder auch sein Wein „stichig", d. h. eben Essig wurde. Woher kam das? Daher, daß wahrscheinlich schon in der Trotte essigpilzhaltiges Obst gemahlen oder in der Weingärstande der sog. „Hut" beim Gären der Trauben, in dem sich schon Essigpilze angesammelt hatten, recht fleißig in den Weinmost hinunter gestoßen wurde! Später wurde abgepreßt und der Essigpilz kam mit dem jungen Wein ins Faß, es bildete sich durch gären Alkohol und nun hatte der Pilz seine Nahrung, er führte den Alkohol in Essig über.

Für gewöhnlich, bei reinlichem, zielbewußtem Vorgehen sollten wir aber den Essig nicht im Keller holen können, denn essigstichiger Wein ist ein gewisses Armutszeugnis für den Landmann, weil bei recht reinlichem Vorgehen eben kein Essig ent-

stehen kann. So häufig hört man im Herbste sagen, wenn die Sonne recht warm auf die abgeschnittenen Trauben falle, so stehe der Wein gerne um, d. h. eben, er werde gerne stichig. Das ist unrichtig gedacht. Eine jede Pflanze, ein jedes Wesen braucht zu seinem Entstehen eines ganz bestimmten Samens und zur Essigpflanze brauchen wir eben den Essigsamen, d. h. Teile des Essigpilzes und diese kommen nicht aus der Sonne. Wenn es aber warm und Essigsamen vorhanden ist, dann wird dieser Samen eher aufgehen und gedeihen, als wenn es kalt ist, aber vorhanden muß er sein und wo nun müssen wir ihn suchen? Antwort: In den faulen Trauben! Also wenn wir auch da reinlich sind, wie es eben sein sollte, so werden wir die faulen Trauben entfernen und dann werden wir keinen essigstichigen Wein erhalten, auch wenn er der ärgsten Sonne ausgesetzt ist!

Es folgt daraus: Wenn wir Essig wollen, müssen wir dem Alkohol des Weines Essigpilze zusetzen und so werden wir den richtigen Hausessig erhalten.

Nun wird man mir entgegnen: „Warum soll das nun der allein ‚richtige' sein? Ich mache die Sache viel einfacher, ich nehme sauren, geringen Wein und gieße etwas Essigessenz hinein, dann habe ich auch richtigen Essig." Das ist ganz falsch, meine Verehrten. Essigessenz ist gar nichts anderes als der aus Holz gebrannte Holzessig, aber verdünnt mit Wasser oder Alkohol und dieser Holzessig ist gesundheitlich außerordentlich gefährlich, ja schädlich. und manch chronischer Magenkatarrh verdankt diesem Essig sein Fortbestehen. Deshalb ist es Pflicht einer jeden Hausfrau, dafür zu sorgen, daß wieder richtiger Essig nach alter Mutter-Methode in die Haushaltung kommt und zwar dadurch, daß sie sich diese kleine Mühe macht und den Essig eben selbst wieder pflanzt.

In ärztlichen Kreisen ist es schon lange eine ausgemachte Tatsache, daß der richtige Weinessig nicht nur nicht schädlich, sondern oft sogar gesundheitlich sehr nützlich ist. Man denke an Blutarme. Was ist das erste, das ein bleichsüchtiges, blutarmes Wesen verlangt: „Essig, o wenn ich nur alles sauer essen dürfte!" Man soll es probieren, so wird das arme Kind, das bis jetzt sozusagen nichts mehr gegessen hatte, Fleisch, Eier &c., mit gutem Weinessig zu Salat bereitet, zu sich nehmen und dabei herrlich gedeihen! Diese Tatsache wurde schon mehr als einmal erlebt und dutzendfach nachgemacht mit bestem Erfolge! Nehmen wir aber statt Weinessig Essigessenz, so wird Übelkeit und Erbrechen die sichere Folge sein.

Also, ihr Hausfrauen und Mütter, pflanzet wieder selbst richtigen Weinessig und die ganze Familie wird sich wohler befinden als bei gekauftem Essig, der aus Essigessenz hergestellt wurde.

In früheren Zeiten schon war es fast ein Geheimnis, wie richtiger Essig hergestellt werde und die wunderlichsten Geschichten kamen hinzu, bis wirklich Essig entstand. Nur an den und den Tagen durfte man den Essig anstellen, nur an einem bestimmten Tage im Jahre mußte man ihn „putzen", d. h. die Essigmutter waschen. Man mußte, um guten Essig zu erhalten, heißes, frischgebackenes Brot in den Wein legen &c., alles nur Unsinn, der, wenn man weiß, wodurch Alkohol in Essig umgewandelt wird, ohne weiteres über den Haufen geworfen werden kann. Der Wein wird Essig werden, wenn wir ihm Essigpilze zusetzen, ob es nun an einem Freitag oder Montag sei, das wird wohl gleichgültig sein und daß heißes Brot, das soeben aus dem Ofen kommt und in dem jedes Lebewesen durch die Hitze getötet ist, keine Essigpilze enthält, ist doch auch ohne weiteres klar, also ist das auch Unsinn, heißes Brot in den Wein zu werfen.

Die höchst einfache Art, wie man richtigen Hausessig pflanzt, ist die, daß man guten Wein oder geringeren, aber gesunden Wein, dem man ca. 5 % Feinsprit zusetzt, um ihn geistiger zu machen, in eine besondere „Essigflasche" eingießt und demselben ein Trinkglas voll ganz prima Weinessig (aber ja nicht Essenz-Essig!) zusetzt. Guter Weinessig ist immerhin noch da und dort erhältlich und jede Haus-

frau, die stolz ist auf ihren herrlichen, gesunden Essig, wird sich ein Vergnügen daraus machen, einer Verwandten oder Bekannten ein Glas Essig zu spenden.

Die Flasche wird an die Wärme gestellt, z. B. in die Nähe des Herdes &c., und in kurzer Zeit wird man einen herrlich duftenden Essig haben zum Unterschied gegen den früheren übelriechenden und im Halse ätzenden und kratzenden Kunstessig!

Um sich nun diesen Schatz zu bewahren, soll sich die Hausfrau einfach das merken, daß wenn sie aus der Flasche in das Gebrauchs-Essigfläschchen Essig genommen, sie sofort wieder das gleiche Quantum Wein nachschüttet, damit die Flasche stets voll bleibt, das ist der Hauptwitz! Geschlossen wird die Essigflasche am besten nur dadurch, daß man ein sauberes Leinentüchlein darüber bindet, denn die Essigbildung bedarf des Sauerstoffes der Luft und deshalb darf diese nicht abgeschlossen werden.

In längerer Zeit wird sich unten in der Essigflasche eine gallertige, zitternde Masse abscheiden, die sog. Essigmutter, deshalb so genannt, weil man früher glaubte, sie erzeuge den Essig und man müsse diese von einer gütigen Nachbarin erhalten, um sich auch Essig pflanzen zu können. Das ist natürlich wieder unrichtig. Die Essigmutter kann nur insofern als Essigpflanzerin angesprochen werden, als sie wahrscheinlich mit Essigpilzen noch verunreinigt ist, und diese machen eben dann den Essig, nicht die „Mutter“.

Diese letztere ist einfach aus dem Weine nach und nach ausgeschiedenes Eiweiß, welches mit dem Essig nichts zu tun hat.

Wichtig ist noch, daß der Wein, den man zum Essig machen will, gesund sei; nicht jeder kranke, halb faule Wein ist „gut genug zu Essig“, man braucht ja so wenig Essig, warum auch nicht gesunden Wein nehmen?

Bekommt der Essig eine „Blumen“-decke, dann ist schon etwas nicht mehr in Ordnung, man ziehe ihn nun ab, gebe ihm ein halbes Glas Weinsprit und setze nochmals guten Weinessig bei.

Auf diese Weise hat man stets ein gesundes und gesundheitlich günstiges Nahrungsmittel zur Hand. Bi.

Vorschulpflichtige Kinder als Gehilfin der Mutter.

Von Nelly Wolffheim.

(Nachdruck verboten.)

Die meisten Kinder sind von Natur aus hilfsbereit. Sobald die Kleinen fest auf ihren Beinchen stehen, sobald sie sich sicher fortbewegen können, laufen sie der Mutter nach und wollen „helfen“. Vielfach wird diese Hilfsbereitschaft durch ein Zurückweisen im Keime erstickt. Und wie viel freudige Momente läßt sich die Mutter dadurch entgehen, wie viel Erziehungswerte entzieht sie dem Kinde. Tatsächlich wollen Kinder — schon die kleinen vier- bis fünfjährigen — nicht nur helfen, sie können es auch in mancher Beziehung. Anfangs gehts langsam und ganz ohne Mißgeschick wirds natürlich nicht ablaufen, aber ich schlage trotzdem einen Versuch vor. Mutter hat zuerst Staub zu wischen und sicherlich ist es ihr ganz angenehm, wenn sie sich dabei nicht so viel zu bücken braucht. — Alles Niedrige: Tischbeine, Stühle, Fensterbretter, Leisten und dergleichen wird von den Kindern fein säuberlich abgewischt oder ausgepinselt; ich wette, daß dies mindestens so gut geschieht, als wenn Mutter es macht, vielleicht sogar besser! Auch das Ausstauben kleiner Decken, das Abbürsten von Kissen, das Abreißen des Kalenderblattes und anderes mehr besorgen Hans und Grete. Dann müssen die Blumen frisches Wasser bekommen, die Goldfische brauchen Futter, der Vogel muß besorgt werden, der Papierkorb ist auszuleeren — wie viel Wege können die Kinder der Mutter dabei abnehmen, wie viele Handreichungen machen. Schließlich, nach kurzer Zeit schon, übernehmen sie diese Arbeiten selbständig und sie werden ihre kleinen „Ehrenämter“, besonders wenn sie sich beaufsichtigt fühlen, sicherlich pünktlich besorgen.

Gelegentlich müssen die Blattpflanzen gereinigt werden; mit einem Pinsel den Staub von den Blättern zu nehmen und sie dann mit einem in lauwarmem Wasser getauchten Schwamm abzuwaschen, daß sie ganz frischgrün und glänzend aussehen, ist ein Hauptspaß. Auch Möbel abreiben, Ofentüren putzen, Holzbrettchen scheuern, Bilder polieren können nicht zu schwächliche Kinder und sie lieben das sehr, wie alles, wobei man seine Kräfte zeigen kann.

Vielleicht wird manche Mutter ungläubig den Kopf schütteln, aber bitte, versucht es nur! Ich schlage nur Arbeiten vor, die ich selbst mit vorschulpflichtigen Kindern ausgeführt habe. Natürlich ist für Lederschürze und passendes Material (niedrige Küchenbank, nicht zu hohe Wannen, kleinere Scheuerbürsten &c.) zu sorgen. Wie viel giebts in der Küche für die kleinen Hände zu tun! Geschirrabtrocknen ist sehr beliebt und man kann, wenn es sich nicht gerade um echtes Meißener-Porzellan handelt, die Kinder ruhig helfen lassen; sie sind sehr vorsichtig, sehr behutsam bei der Sache. Bohnen abziehen, aufbrechen von Erbsenschoten, das Schälen gekochter Kartoffeln, Makkaroni brechen u. s. w. ist leichte Arbeit; auch beim Rübenschaben und dergleichen können geschickte Kinder helfen, wenn abgerundete Messer vorhanden sind. Die Reibemaschine oder Kaffeemühle dreht man gar zu gern; Hauptvergnügen ist und bleibt natürlich — mit ganz extra sauber gewaschenen Händen — Klöße zu formen, Kuchen auszuradeln oder Mürbeteig auszustechen.

Es ließen sich noch allerhand häusliche Arbeiten anführen, bei denen kleinere Kinder helfen können, doch die Beispiele werden genügen, um auf diese Beschäftigungsmethode hinzuweisen. Welchen Wert hat dieselbe nun für Mutter und Kind?

Für die Mutter bedeutet sie eine Erleichterung ihrer doppelten Pflichten und gewährt ihr manches Vergnügen; vor allem wird das Zusammenarbeiten dazu beitragen, das gegenseitige Verhältnis zu verschönern.

Von den Saucen.

Während die alten Griechen fast gar keine Saucen kannten, da der Wein, der Saft frischer Früchte oder Austern ihre Stelle vertrat, erfanden die Römer die flüssigen Würzen. Die Salzlake gepökelter Fische wurde zuerst als Sauce verwendet und gab ihr von da an den Namen (Salsum). Die Bestandteile der gemischten Saucen der Römer waren außer der unvermeidlichen Salzlake vorzugsweise Zwiebeln, Knoblauch, saure Kräuter, Öl, Nüsse, Käse und Honig.

In Deutschland ahmte man im Mittelalter saure Saucen sklavisch nach und nannte diese „Salsen". Ein altes Kochbuch vom Jahre 1350 gibt folgendes Rezept für die Bereitung einer guten Salse an: „Nimm saure Weinbeeren und tue dazu Salbei und zwei Knoblauchshaupt und Speck und stoße das zusammen, drücke es aus und gibs für eine gute Salse." In demselben Kochbuche findet sich eine zusammengesetzte Salse, die die höchste Entwicklung der damaligen Küche darstellt und die nach ihrem Erfinder „Swallenberger Salse" genannt wurde. Wein wurde mit Honig versetzt und zum Kochen gebracht, dann zerstoßener Ingwer, Pfeffer und Knoblauch hinzugefügt und mehrere Eier angerührt und die Sauce so lange über Feuer gerührt, bis sie dick wurde. Sie galt als so pikant und erwärmend, daß der alte Koch vorsichtig hinzufügte: „Dies soll man essen im kalten Wetter."

300 Jahre später, im Jahre 1650, enthalten die Kochbücher bereits Rezepte für eine Reihe verschiedener Tunken oder Salsen, die zum Fleische und namentlich zum Braten auf der Tafel erschienen. Die einfachsten bestehen aus Wein und Zucker, andere werden aus dem Safte geriebener Kräuter, wie Brunnenkresse, Löffelkraut, Sauerampfer und Staudensalat bereitet und entweder mit Zucker gemäßigt oder mit Knoblauch und Granatkörnern verschärft.

Im Zeitalter der Perücken und Reifröcke wurden die Saucen zu Ausgeburten

der Torheit und des Aberwitzes. Man legte damals größeren Wert auf die Brühe als auf das Fleisch, ja man bildete sich ein, jedem Gerichte mit Hilfe der Sauce einen beliebigen Geschmack geben zu können. Damals soll ein Koch die berüchtigte Heldentat ausgeführt haben, eine Stiefelsohle im Wasser zu weichen, sie ganz zu zermahlen und durch Trüffeln genießbar zu machen. „U. H."

Haushalt.

Fälschungen kommen auch bei **Kakao** und **Schokolade** vor; sie haben den Zweck, entweder das Gewicht der Schokolade zu erhöhen oder das fette Oel durch billigere Fette zu ersetzen. In zerkleinerter Schokolade wird das fremde Fett schon nach einigen Tagen ranzig. Vermischungen mit billigerem Stärkemehl werden sofort erkannt, wenn Kakao auf der Zunge nicht zerfließt, sondern Klümpchen bildet. Falls dem Kakao Zucker zugesetzt wird, vermag der Laie den Preiswert nicht mehr zu beurteilen, da er das Verhältnis der Mischung nicht kennt. Wer sich ein eigenes Urteil bilden will, kaufe reinen, entölten Kakao und füge diesem Zucker nach Belieben bei. Eine gute Schokolade hat einen glatten, nicht rauhen Bruch; sie zerfließt leicht im Munde und kühlt die Zunge. Das Getränk darf keinen festen, ungleichartigen Bodensatz hinterlassen.

Kennzeichen eines guten Fleisches. Das Fleisch soll einen schwachen Glanz und eine lebhaft rote Farbe haben. Es muß so fest sein, daß man den Fingereindruck nicht sieht. Auf dem Durchschnitt ist von Fett durchwachsenes Fleisch marmoriert und es zeigt keine Blutpunkte zwischen den Muskelfasern. Bei einem Drucke darf weder Blut noch eine helle Flüssigkeit ausfließen. Selbstverständlich ist angefaultes Fleisch (Wild mit hautgoût), erkennbar am üblen Geruch und am bleibenden Fingereindruck, durchaus schädlich.

Im Haushalte wird der **Salpeter** zum Einpöckeln des Fleisches verwertet, dessen schöne rote Farbe durch die Behandlung mit diesem Salze erhalten bleibt. Zu diesem Zweck ist eine Mischung von 150 Gr. Kochsalz, 3 Gr. Salpeter und 25 Gr. Zucker am geeignetsten.

Benutzt man **hartes Wasser** zum Waschen, so verbindet sich ein Teil der Seife mit dem Kalke, wird dadurch unwirksam und geht verloren. Zudem setzt sich die Kalkseife an der Wäsche fest und verschmiert dieselbe. Deshalb sollte man zum Waschen nur weiches Wasser nehmen; solches ist in dem Regen- oder Flußwasser leicht erhältlich.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Glarnersuppe, *Hasenkoteletten, *gedämpftes Rotkraut.

Dienstag: Tropfensuppe, gespickter Rindsbraten, feine Wasserspatzen, konservierte Zwetschgen.

Mittwoch: Gerstensuppe, Kalbsfuß in Sauce, *Kartoffelküchlein, Nüßlisalat, *Zitronentorte.

Donnerstag: Mehlsuppe, †Blitzgelee aus Fleischresten, Wirsing mit Kartoffeln.

Freitag: Luftsuppe, *marinierter Salm, Reis, Fruchttörtchen.

Samstag: Suppe mit Eierkäse, Bratwürste mit Senfsauce, Nudeln, Apfelkompott.

Sonntag: †Legierte Reissuppe, †Schüsselpastete, †gedämpfter Hecht, †falsche Spargel, Pommes de terre frites, †Haselnußtorte mit Schokolade.

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.

Glarnersuppe. 3—4 Kochlöffel Mehl werden in Butter schön braun geröstet, mit lauwarmem Wasser glatt gerührt und auf kleinem Feuer zirka 10 Minuten gekocht. 2 Eier werden mit 1 Glas Wasser gut geklopft, in die siedende Suppe eingerührt und diese noch einige Minuten langsam gar gekocht. Man richtet die Suppe über 1—2 Löffel Glarner Schabzieger (Kräuterkäse) und 1 Güßchen Maggis Würze an.

Hasenkoteletten. Für 3 Personen. 375 Gr. Hasenfleisch, 125 Gr. Speck, Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran, 4—5 Schalotten, Petersilie, 1 Ei, 1 Eigelb, 2 abgeriebene Brötchen, 1 Eßlöffel Fett. Mageres, zartes Hasenfleisch wird abgehäutet und mit dem gesalzenen Speck durch die Hackmaschine gelassen. Die abgeriebenen Brötchen werden in Fleischbrühe eingeweicht, ausgedrückt, fein zerstoßen und dem Fleische beigemengt. Die Schalotten und Petersilie werden ebenfalls fein verwiegt und mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Majoran dem Fleische beigegeben. Nachdem man alles recht gut gemengt hat, formt man kleine Koteletten, verwendet als Knochen die Hasenrippchen oder auch eine Makkaroni und bratet sie in heißem Fett gelb und gut durch. Man kann Wildbretsauce dazu servieren. Zubereitungszeit: 1 Stunde. Großes Schweizer. Kochbuch.

Marinierter Salm gebraten: Für 3 Personen. 750 Gr. Salm, 1 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Oel, 1 Eßlöffel Zwiebeln, etwas Petersilie, 2 Eßlöffel Fett. — Die etwa 3 Centimeter dicken Scheiben vom Salm werden mit dem Oel beträufelt, mit den feingeschnittenen Schalotten, Petersilie und Salz bestreut und zugedeckt eine

Stunde stehen gelassen. Alsdann in heißem Fett oder Oel gelb gebacken und angerichtet mit heißer Butter serviert. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Gedämpftes Rotkraut. Bereitungszeit 1½ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 2 Rotkrautköpfe, 50 Gr. Fett, 2 Reinetten, ½ fein gewürfelte Zwiebel, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Stück Würfelzucker, 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt, 1 Prise Pfeffer, Salz, Saft von ½ Zitrone. — In dem im Fett gar gemachten Mehle, ein wenig Wasser, Salz, Zwiebel, zerschnittenen Aepfeln, wird das feinstreifig geschnittene Rotkraut gedämpft. Vor dem Anrichten wird der Fleischextrakt, Zucker und Zitronensaft zugefügt.

Restenschnitten. Man hackt die verschiedensten Reste von Braten, Geflügel, Schinken und Zunge, jedes für sich möglichst fein und bestreut geröstete Weißbrotschnitten, die man mit Butter und ein wenig Senf bestrichen hat, in buntem Durcheinander mit den gehackten Fleischresten.

Kunigundenbrötchen. Aus Weißbrot sticht man runde Scheiben aus, die man in Butter röstet. Man wiegt kaltes Hühnerfleisch und gekochten Schinken zu gleichen Teilen, vermischt beides mit dicker Mayonnaise und streicht es auf die Brötchen. Obenauf legt man eine harte Eierscheibe, deren Gelb man entfernt, worauf man den erhaltenen weißen Kranz mit Kaviar füllen kann.

Kartoffelküchlein. 1 Kilo Kartoffeln, 200 Gramm Mehl, Salz, 2 Eier, 5 Deziliter Milch, 10 Gr. Kümmel, Backfett. — Die tags zuvor gekochten, geschälten Kartoffeln werden auf dem Reibeisen fein gerieben und mit Mehl, Salz, Ei, Milch und Kümmel recht gut vermischt. Von diesem Teig gibt man große Löffel voll in heißes Backfett und läßt die flachen Kuchen auf beiden Seiten gelb backen.

Nusscreme. 1 Liter Milch lasse man mit 1 Stange Vanille und 125 Gr. Zucker aufkochen. Dann rühre man 2 Eßlöffel voll Kartoffelmehl mit etwas Wasser glatt und lasse es in der Milch gar kochen, gebe schnell 125 Gr. abgebrühte, von der trockenen Haut befreite und geriebene Hasel- oder andere Nüsse hinzu, nehme die Speise vom Feuer und ziehe sie mit 8 Eigelb ab. Zuletzt mische man das zu steifem Schnee geschlagene Weiße der 8 Eier darunter, fülle die Creme in eine Glasschale und lasse sie erkalten. G. W.

Zitronentorte. Zeit 1¼ Stunden. 6 große oder 7 kleinere Eier, 300 Gr. gestoßenen Zucker, die gehackte Schale von ½ und der Saft einer ganzen Zitrone, 150 Gr. Mehl. — Die Eigelb mit dem Zucker, der Zitronenschale und dem Saft während ½ Stunde schaumig rühren, dann abwechselnd das Mehl hineinsieben, und den steifen Eierschnee darunter ziehen, alles in die gut ausgestrichene und ausgestreute Form füllen und bei mäßiger Hitze ¾—1 Stunde im Ofen backen.

Schnellere Zubereitungsart: Eigelb, Zucker und Zitrone mit einander verklopfen, das Mehl abwechslungsweise mit dem steifen Eierschnee darunterziehen, 7 Gr. Backpulver hineinsieben und im übrigen wie oben verfahren.

Aus „Gritli in der Küche".

Orangenwein. 2 Flaschen alkoholfreier Weißwein oder Saft von 2 Zitronen oder Orangen wird mit dem äußerst fein abgeschälten Gelben von 2—3 Orangen in Weckgläser gefüllt, zwischen 65—70° C während 30 Minuten sterilisiert. Kann so beliebig lang aufbewahrt werden. Verwendung als Zugabe zu Wasser, das nach Geschmack gesüßt wird. Illustrierte Reformküche.

Gesundheitspflege.

Behandlung des Wadenkrampfes. Der Wadenkrampf tritt plötzlich, meist während des Sitzens oder Liegens ein. Die Waden ziehen sich dabei zu einer steinharten Geschwulst zusammen mit scharfer Abgrenzung der einzelnen Muskelbündel und man fühlt einen heftigen ziehenden Schmerz. Bei Druck oder Dehnung ist die Wade sehr empfindlich. Diese schmerzhafte Spannung dauert nur minutenlang, dann erschlafft die Muskulatur wieder und es bleibt nur längere Zeit ein Schmerzgefühl zurück. Aehnliche Krampfzustände kommen auch in der großen Zehe allein oder in allen Zehen vor, seltener in den Kau- und Halsmuskeln.

Ursachen sind meist ungewohnte Anstrengungen der unteren Extremitäten beim Tanzen, Schwimmen, Bergsteigen u. s. w.; ferner Zirkulationsstörungen, wie sie sich auch als „Krampfadern" äußern, wobei enge Strumpfbänder eine begünstigende Rolle spielen.

Durch häufige Wiederholungen, sogar in derselben Nacht, werden die Wadenkrämpfe zu einem recht häßlichen Uebel, welches, besonders bei älteren Personen, gesundheitschädigend wirkt, weil es den Schlaf stört, die notwendige Erholung vernichtet.

Zahlreich sind die dagegen angepriesenen Mittel: Heraufziehen der Füße; festes Anstemmen an die Bettlade; tüchtiges Reiben; Anbinden eines kalten Schlüssels (oder Eisens) an die Wade; aus dem Bett springen u. s. w. Ist das Leiden hartnäckiger, so muß man schon abends Vorbeugungsmaßregeln treffen, indem man das Bett mit Wärmflaschen gut erwärmt und die Waden mit Wolltüchern oder Flanellbinden dick einwickelt. Vorher kann man die Waden noch von unten nach oben leicht massieren. Bei Krampfadern darf letzteres aber nicht geschehen; in diesem Falle müssen die Füße im Bett höher liegen. Bei regelrechter Durchführung dieser Maßnahmen verschwinden nach einiger Zeit die Wadenkrämpfe. Dr. F.

Das Waschen des Gesichts mit der sog. Marmorseife, wobei die Haut tüchtig mittels eines rauhen Waschlappens gerieben wird, öffnet die Poren und verhindert die Anhäufung von Fett und Schmutz. Personen, die eine fette Haut haben, sollten das Gesicht abends mit lauwarmem Wasser waschen, in dem eine Messerspitze Borax

aufgelöst worden ist, und die Marmorseife etwa zweimal wöchentlich anwenden. An den anderen Tagen braucht man eine milde sogenannte überfettete Seife. Mit feuchtem Gesicht gehe man nicht an die Luft, weil sich der Staub, Ruß u. s. w. gern auf der Haut festsetzt und die Poren verstopft.

Krankenpflege.

Vergiftung durch Kohlenoxyd. Im Winter ereignen sich oft Unglücksfälle bei Kohlenheizung infolge zu frühen Schließens der Ofenklappe, bevor die Kohlen gänzlich ausgebrannt sind. Die schädlichen Gase, namentlich das Kohlenoxyd, verbreiten sich dann in dem betreffenden Zimmer. Die Gefahr der Einatmung dieses Gases liegt darin, daß es mit dem Blutrot des Blutes eine feste Verbindung eingeht. Letzteres ist infolgedessen nicht mehr imstande, Sauerstoff aufzunehmen; die Atmung steht still, es tritt der Tod ein. Die ersten Anzeichen sind: Kopfschmerz, Schwindel, Ohrensausen, Uebelkeit mit Erbrechen, Schlafsucht. Sobald die Kranken sich ihres Zustandes noch rechtzeitig bewußt werden, gelingt es ihnen, sich zu retten, indem sie rasch die Fenster des Zimmers öffnen, um frische Luft einzuatmen und das gefährliche Gas entweichen zu lassen. Häufig aber sind die Kranken zu schwach, die Glieder versagen ihren Dienst; die Kranken fallen um, während sie die erste Bewegung machen.

Um den Verunglückten retten zu können, ist es erforderlich, dafür zu sorgen, daß frische Außenluft in das Zimmer eindringe, indem man ohne weiteres das Fenster öffnet, oder, falls dies erschwert ist, einige Scheiben einschlägt. Nun entkleide man den Verunglückten und gebe ihm eine solche Lage, daß der Kopf höher zu liegen kommt, als der übrige Körper. Sodann wende man Uebergießungen mit kaltem Wasser an, Reibungen des Körpers mit Schnee und Eis, Bürsten der Fußsohlen, Riechmittel, Essigklystiere, Senfteig auf die Waden. Kann der Verunglückte nach wiedergekehrtem Bewußtsein schlucken, so reiche man ihm starken schwarzen Kaffee, Wein 2c. Diese Maßnahmen dürften bis zur Ankunft des Arztes genügen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Zur Kinderernährung. So lange dein kleines Kind mit der Vollmilch und zweimal Brei täglich zufrieden ist, sie mit Appetit verzehrt und dabei normal zunimmt, ist kein Grund zu einer Veränderung vorhanden. Je länger die ausschließliche Milchkost andauert, desto besser! Es kommt aber häufig vor, namentlich bei mühsamem Zahnen, daß gegen das Ende des ersten Jahres die üblichen Portionen Milch oder Brei nicht mehr ausgetrunken oder ganz verweigert werden. Dann ist es an der Zeit, mittags eine kräftige Fleischsuppe mit Gersten- oder Hafermehl, Gries, Eiereinlauf 2c. mit dem Löffel zu geben. Auch ein weichgekochtes Ei oder eine leichte Eierspeise wird gewöhnlich gerne genommen und gut verdaut. Statt des Breies kann man Zwieback oder Weißbrotbröckchen mit kochender Milch übergießen und diese Mischung mit dem Löffel reichen. Fleisch, Gemüse, Obst, vor allem Kartoffeln und Mehlspeisen sollen im ersten Lebensjahr ausgeschlossen sein.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr" von Frau Dr. Marie Heim. (Preis 15. Cts.)

Gartenbau und Blumenzucht.

Beim Treiben der Hyazinthen auf Gläser werden die Blüten und Blätter nie so schön ausgebildet, wie bei der Kultur in Töpfen; wer es doch vornehmen will, der bediene sich der Gläser mit Einsatz, sie sind vorteilhafter als die aus einem Stück bestehenden. Nachdem die Gläser mit reinem Wasser gefüllt sind, setze man die Zwiebeln auf; zwischen Wasser und Zwiebelboden muß noch 1 Zentimeter breit Zwischenraum sein. Damit das Wasser nicht so leicht schlecht werde, gebe man eine Messerspitze Salz und einige Holzkohlenstücke hinzu; die Gläser stelle man dann in den Keller oder in ein kühles Zimmer an einen dunkeln Ort, wo sie bleiben, bis die Wurzeln den Boden erreicht haben, worauf man sie behufs Treibens wärmer stellen kann. Erst um Neujahr ist es ratsam, Gläser-Hyazinthen zu treiben.

Tierzucht.

Glasglocken für Gold- und andere Zierfische sind der schlechteste Aufenthalt, der den Flossenträgern geboten werden kann. In solchen engen Wasserkäfigen erleiden die Fische Torturen der schlimmsten Art, da alle Fischglocken nach oben hin eng werden und den Tieren in sehr kurzer Zeit aller zum Leben unbedingt notwendige Sauerstoff entzogen wird. Schon nach ganz kurzer Zeit schwimmen die Fische in solchen engen Behältern ängstlich nach dem oberen Wasserrand und schnappen nach Luft. Nicht selten stecken sie den halben Kopf aus dem feuchten Element und suchen begierig den entzogenen Sauerstoff aus der Luft zu entnehmen. Bei diesen gesundheitsschädlichen Gefängnissen für Zimmerfische kommt noch hinzu, daß die Tiere in der Glaskugel immer eine recht häßliche und verzerrte Gestalt annehmen müssen und daher auf jedes tierfreundliche Auge unangenehm wirken. Ein anderer Uebelstand der Glasglocken besteht darin, daß in solchen engen Wasserbehältern das notwendige Einsetzen von Wasserpflanzen direkt unmöglich gemacht wird. Viereckige kastenartige Behälter können den Kaltblütern die Gefangenschaft nur einigermaßen erleichtern, aber niemals die enghalsigen Fischglocken, die leider heutzutage aus Unkenntnis noch viel im Gebrauch sind.

Frage-Ecke.

Antworten.

105. **Aleuronatmehl** läßt sich in der Küche sehr wohl verwenden. Machen Sie daraus Aufläufe und dergleichen. Das Mehl ist sehr leicht verdaulich. Hausfrau in B.

106. Sie haben zu viel Salz auf einen Liter Wasser genommen, so mußten die **Tomaten** ungenießbar werden. Die Früchte sind jedenfalls nicht mehr zu retten, auch durch das Auswässern nicht. Hausfrau.

107. Ich finde, das Belegen der **Böden** mit Linoleum wäre das Gescheiteste; wenn dies nicht angängig ist, so wichsen Sie solche. Das Lackieren möchte ich niemand empfehlen.
Hausfrau in B.

108. Seit 8 Jahren beziehen wir unsern **Thee** von der Firma Thos. Jones & Co. L. T. D. Old Post office Place, Liverpool, und sind sehr zufrieden damit. Eine deutsche Postkarte genügt, falls Sie nicht englisch können. Ein Preisverzeichnis geht an Sie ab. Leserin in Zürich.

108. Wir beziehen unsern **Ceylonthee** seit einiger Zeit aus dem Theeversandtgeschäft Hemmeler-Stahl in Aarau und finden die Qualität vorzüglich. Wir raten Ihnen, dort einen Versuch zu machen; Sie werden gewiß befriedigt. Die Preise sind nicht hoch. Abonnentin in A.

109. An dieser Stelle wurde schon sehr oft gesagt, wie man **Wollzeug** wäscht. Man nimmt eine gut warme Seifenlauge, der etwas Salmiak oder Terpentin beigegossen werden kann und schleudert das Wollzeug darin hin und her. Reiben mit Seife darf man nicht, da die Wolle sonst sicher verfilzt. Schwenken Sie das Zeug dann gut in warmem Wasser aus und lassen Sie trocknen (im Sommer im Schatten). Es wird am besten halb trocken gut in Fasson gezogen und mit mäßig heißem Eisen geglättet. Emmy.

110. Sie kennen jedenfalls die „Vörteli" des **Glanzbügelns** noch zu wenig! Ich brauche immer die sogen. Remystärke. Auf 250 Gramm davon löst man drei Theelöffel Borax mit heißem Wasser und fügt es der Stärke zu. Um extra schönen Glanz zu erzeugen, nimmt man ein Brettchen von Hartholz oder ein Kartonstück. Das Reiben mit dem Glanzeisen schadet der Wäsche nicht. Bevor man die Brust oder den Kragen glänzend macht, streicht man mit einem feuchten Lappen zuerst darüber. Dieser darf aber nicht zu naß sein. Ein Lehrbuch über Glätterei ist mir nicht bekannt.
Eine vom Berufe.

111. Ich habe von der **Waschmaschine** „Huschka" noch nichts gehört. Wir brauchen seit Jahren das Fabrikat von Fluri-Roth, Aemtlerhof, Aemtlerstraße, Zürich III, und sind sehr zufrieden damit. Lassen Sie von dort einen Prospekt kommen. Zürcherin.

112. **Regenflecken** resp. **Wasserflecken** aus appretierten Geweben lassen sich durch feuchtes Abreiben des ganzen Stoffes entfernen. Auch kann man die matt gewordenen Stellen mit ganz dünnem Gummiwasser bestreichen; der verloren gegangene Glanz wird dadurch wieder hergestellt.
E. M. H.

113. Wie ich höre, sind Kartoffelschalen ein gutes Mittel, um die **Warzen** zu vertreiben. Man bestreicht solche morgens und abends mit der Innenseite der frischen Schalen. B.

113. Ich war mehrere Jahre Besitzer eines „Prachtexemplars" von **Warze**. Von einem guten Freunde wurde mir zu dessen Beseitigung folgendes radikales, aber allerdings etwas schmerzhaftes Mittel angeraten: Man halte das betr. „Objekt" an den obersten Rand des Glaszylinders einer brennenden Stehlampe so lange als möglich, wiederhole es zwei bis drei Mal. — Ich habe es so gemacht und verschwunden ist seither dieses „unschöne Ding". G.

Fragen.

1. Weiß mir eine Leserin zu sagen, wie man **Stoffe** wasserdicht macht? Junge Hausfrau.

2. Existiert kein Buch, das speziell über das **Backen** Auskunft gibt? Ich bin auf diesem Gebiete der Kochkunst noch unerfahren und bitte um Rat. E. H. G.

3. Ich besitze in meinem Laden nur einfache, äußere Fenster als **Schaufenster**, welche bei dieser Witterung im ungeheizten Lokal dennoch immer anlaufen. Gibt es kein Mittel, um diesem Uebel zu steuern oder könnte gründlich abgeholfen werden, wenn ich innere Fenster anbringen lassen würde? Voraus besten Dank. J. S.

Das Ideal-Haushaltungsbuch der Schweizerfrau
sollte in keiner Haushaltung fehlen.
Preis 1 Fr.
Zu beziehen durch
W. Coradi-Maag, Zürich III.