

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **19 (1912)**

Heft 23

PDF erstellt am: **20.05.2024**

### **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.



Redaktion:  
Eina Schläfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und 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, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 23. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 30. November 1912.

Glaube nur, du hast viel getan,  
Wenn dir Geduld gewöhnest an.

Goethe.



### Etwas über rationelle Ernährung.

Nachdruck verboten.

Der für seine wertvollen Arbeiten und Forschungen auf dem Gebiete der Chemie mit dem Nobelpreise bedachte Professor van't Hoff hat den Satz aufgestellt, daß jeder gelöste Stoff in der Lösung denselben Druck ausübt, den er bei demselben Volumen und derselben Temperatur in Gasform ausüben würde und daß für diesen Druck die Anzahl, nicht aber das Gewicht der in einem bestimmten Rauminhalt vorhandenen Moleküle maßgebend, also der Druck umso größer sei, je mehr gelöste Moleküle in der Raumeinheit der Lösung vorhanden ist. Diesen Druck nennt man den „osmotischen“, und van't Hoff veranschaulicht denselben, indem er eine Schweinsblase mit 5% Rohrzuckerlösung in Wasser taucht. Es tritt hierbei ein Anschwellen der Blase ein, nicht auf Grund erhöhten Wasserdruckes im Innern der Blase, sondern auf Grund des Druckes

der Zuckermoleküle, welche gemäß dem Gesetz der Osmose durch die Blasenwand zu bringen streben.

Diesen Druck finden wir auch in den Körpersäften als Druck der in Blut, Lymphe, Harn etc. gelösten Salze, und zwar muß nach den Untersuchungen von Prof. Dr. Poehl dieser Druck der Gewebsäfte nicht unter einer gewissen Höhe stehen, wenn nicht Krankheiten entstehen sollen.

Wir haben hier die Erklärung für die Wichtigkeit des Obst- und Gemüsegenusses, indem die in diesen Nahrungsmitteln enthaltenen Nährsalze den osmotischen Druck erhöhen und damit die Blutzirkulation verbessern und den Stoffwechsel anregen.

Wir müssen bei der Ernährung zwei Dinge bezüglich der Blutbildung zu verhüten suchen, nämlich die Collämie, welche in einer Übersättigung des Blutes mit Harnsäure besteht, wobei das Blut sich gewissermaßen eindickt und die Harnsäure sich in den Gelenken der Muskeln oder in dem Gefäßsystem ablagert und dort krankhafte Erscheinungen hervorruft, und die Dysämie, welche in einer schlechten Blutmischung besteht, wobei es an der richtigen Zusammensetzung der Blutsalze



und damit an der zweckmäßigen Erregung des osmotischen Druckes in den Säften des Körpers fehlt.

Um Collämie zu verhüten, müssen wir Maß halten in dem Genuß der harnsäurebildenden Stoffe wie Fleisch, Eier, Fische, Hülsenfrüchte, Kaffee, Thee, Kakao; und um Dyämie zu vermeiden, müssen wir in unserem Küchenzettel den Gemüsen, dem Obst und den Salaten eine hervorragende Stelle einräumen. Dr. Burwinkel, Arzt in Bad Nauheim sagt in seiner Schrift über „Herzleiden“ auch: „Meiner Ansicht nach wird gesundheitlich durch reichliches Essen ebensoviel gefördert, als durch reichliches Trinken. Es muß statt Fleisch mit Gemüse, mehr Gemüse mit Fleisch als Beilage gegeben werden. Bei der Wahl der Gemüse kommt es auf die Nähr- und Eisensalze an. Auch der Obstgenuß müßte viel allgemeiner sein.“ Wir wissen auch, daß Zucker nicht nur fähig ist, durch Beeinflussung des Nervensystems das Müdigkeitsgefühl zu überwinden, sondern daß es auch ein schnell resorbierbares und zur Wirkung gelangendes Nahrungsmittel ist, wie z. B. Stabsarzt Dr. Schlumberger und Professor Mosso durch Versuche klar nachgewiesen haben. Und so dürfte der Nährgehalt des Obstes zum nicht geringen Teil auch auf den Zuckergehalt zurückzuführen sein. Daß Zucker aber an sich allein nicht die Bedeutung für die Ernährung in der Gesamtheit hat wie in einem von der Natur gebotenen Nahrungsgemenge, darauf macht Professor Bunge in der Zeitschrift für Biologie aufmerksam, mit der Begründung, daß wir gar nicht wissen, ob nicht allerlei Stoffe, welche den natürlichen, nicht aber den Gemisch reinen Nahrungsmitteln in geringen Mengen beigemischt sind, von wesentlicher Bedeutung für die Ernährung sind.

S. W.

### Winterfütterung und Tränkung des Geflügels.

Selbstverständlich müssen wir die Fütterung des Geflügels den Jahreszeiten anpassen. Im Sommer haben wir Grün-

futter und die Tiere finden draußen viel Gewürm; im Winter zieht Frau Holle ein Tuch darüber und hängt den Tieren somit den Brotkorb höher.

Wir müssen ihnen also, wenn sie nicht Not leiden sollen, Ersatz schaffen. Aber nicht allein das, wir müssen die Tiere — ich habe hier die Hühner im Auge — sogar zu höheren Leistungen anspornen, weil wir von ihnen die wertvollen Winter-eier haben wollen. Da die Hühner im Winter auch die Gewohnheit haben, um sich gegen die Kälte zu schützen, in geschützten Ecken zusammenzufauern, müssen wir sie dadurch zur Bewegung anregen, daß wir das Körnerfutter, namentlich auch feine Sämereien, in einem Scharraum, also in zirka 15 Zentimeter hoher Streu austreuen, denn dadurch werden die Tiere zum Scharren angeregt, frieren nicht, setzen kein unnötiges Fett an, haben regeren Stoffwechsel — und legen besser.

Als Ersatz für das Grünfutter gibt man Grünkohl, Weißkohl, Wirsing, Runkeln, Zuckerrüben u. s. w., soviel die Tiere fressen mögen. Außerdem erhalten sie morgens ein warmes Weichfutter, bestehend aus Kartoffeln, Schrot, Kleie, Patent-Futter, Knochenschrot oder zerschlagenen Knochen und was der Haushalt sonst an Abfällen bietet. Gleichzeitig gibt man Körnerfutter in den Scharraum und wiederholt dies mittags, damit sie sich für die Nacht sättigen können. Man rechnet pro Huhn zirka 75—100 Gramm Körnerfutter und das Doppelte an Weichfutter.

Wichtig ist für den Winter die Wasserfrage; ich halte es für sehr notwendig, daß das Geflügel angewärmtes Wasser erhält. Mit einer sehr einfachen Einrichtung, kann auf billigem und ungefährlichem Wege warmes Wasser bereitet werden. Unter einem kleinen Dach ist ein größerer eiserner Topf in die Erde eingelassen, in dem sich brennender Grubekohls befindet. Darüber steht auf einigen Steinen (damit der Grubekohls Luft hat) ein anderes Gefäß mit Wasser. Die Tiere haben somit den ganzen Tag warmes Wasser. Die Handhabung der Grube ist

außerordentlich einfach. Die Unterhaltungskosten der Feuerung sind so gering, daß sie kaum ins Gewicht fallen und zu den großen Vorzügen dieser Einrichtung in keinem Verhältnis stehen.

Auch für Külenheime eignet sich die Grube sehr gut, sie ist nach meiner langjährigen Erfahrung das Beste, was es auf diesem Gebiete gibt.

Da im Winter die Ställe meistens geschlossen gehalten werden, ist größte Reinlichkeit und eine alle vier Wochen zu wiederholende Säuberung des Scharr-raumes geboten. Man vergesse nicht, daß Licht und Luft die notwendigsten Lebensbedingungen sind, man pferche daher nicht zu viele Tiere in einen Stall, halte sie sauber und lüfte genügend. Kälte schadet weniger als schlechte Luft.

Cäsar Kahn.



## Die Petroleumlampe.

(Nachdruck verboten.)

„Ach, wenn in unsrer engen Zelle die Lampewiederfreudlich brennt“, läßt Goethe seinen Faust sagen, und wir fühlen aus seinen Worten instinktiv die beruhigende Wirkung der eben entzündeten Lampe heraus. Der Lampe? Ja freilich, der guten alten Petroleumlampe, denn wer denkt bei Fausts Worten an Selbstzünder, Gasglühlicht oder eine unserer modernen, nach künstlerischem Entwurf ausgeführten Kronen für elektrische Beleuchtung? — Aber heutzutage hat doch jeder elektrisches Licht oder wenigstens Gas im Hause, meint vielleicht die freundliche Leserin, es gibt ja nicht nur elegante elektrische Salonlampen, sondern auch wohlfeile, niedrige Tischlampen, die bequem zum arbeiten sind.

Gewiß gibt es dies alles, aber nicht jeder ist so komfortabel eingerichtet; sehr viele müssen noch mit einer Petroleumlampe vorlieb nehmen und können höchstens einmal auf ihre vielleicht schon etwas antike Lampe einen neuen Brenner setzen.

Der Brenner ist nämlich der wichtigste Faktor für die gute Funktion einer Pe-

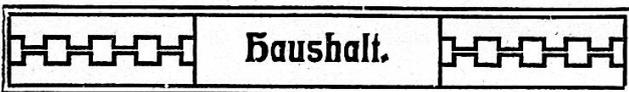
troleumlampe, und die moderne Technik hat sehr günstig dahin gewirkt, daß der Brenner eine Erhöhung der Leuchtkraft des Petroleums und eine Herabsetzung der ausstrahlenden Wärme bewirkt.

Jede Hausfrau weiß, daß es Flachbrenner mit bauchig ausgeweiteten Zylindern und Rundbrenner mit eingeschnürten Zylindern gibt. Daß die Lampe aber gar nicht oder nur sehr mangelhaft brennt, wenn der Zylinder in seinen Raumverhältnissen nicht zum Brenner paßt, lehrt erst die Erfahrung. Oft ist es sogar sehr schwierig, für den Brenner eines alten Systems einen passenden Zylinder zu erhalten. Der Zylinder darf weder zu hoch noch zu niedrig, nicht zu weit oder zu eng sein. Ist der Zylinder zu niedrig, so kann man ihn wohl ein wenig in die Höhe schieben, so daß er nicht ganz am Boden des Klemmringes steht, aber auch nicht zu weit, sonst entsteht Zug und die Lampe flackert, oder der Zylinder schiebt sich und springt dann leicht.

Um das leichte Springen des Zylinders zu vermeiden, gibt es ein erprobtes Mittel. Man legt den Zylinder in kaltes Wasser, bringt dieses zum Sieden, läßt es eine Stunde kochen und dann den Zylinder in dem Wasser wieder erkalten. Sehr häßlich sehen die Zylinder aus, an deren oberer Kante ein Stück herausgesprungen ist. Soll man diesen Zylinder gleich fortwerfen? Nein, man schneidet ihn gerade mit Hilfe eines Bindfadens! Der dünne Bindfaden wird an der zu schneidenden Stelle um den Zylinder gelegt und hin- und hergezogen, ohne ihn jedoch dabei zu verschieben. Gleßt man dann über den heißgewordenen Ring des Zylinders unter den Bindfaden kaltes Wasser, so entsteht hier sogleich ein Sprung, und man hat nur noch über einer Spirituslampe oder über einer Gasflamme nach Fortnahme des Glühlichtbrenners den schartigen Rand rund zu schmelzen, so ist der Zylinder in den meisten Fällen wieder brauchbar.

Aber nicht nur der Brenner, auch der scheinbar so harmlose Docht will beachtet

sein. Er muß in der Breite und Dicke zum Brenner passen. Beim Einziehen des Dochtes muß man gut darauf achten, daß er trocken und an seiner oberen Fläche gerade ist, ein späteres Abschneiden des Dochtes, wenn er schon gebrannt hat, empfiehlt sich nicht. Viele Hausfrauen legen den Docht vor dem Gebrauch in starken Essig und lassen ihn dann wieder gut trocknen, und besonders ökonomische Frauen ziehen durch das eine Ende des Dochtes dicke, farbige Wollfäden, was diesen verlängert und ihn bis zuletzt brauchbar macht. — Daß eine Lampe nie gut brennt, wenn sie schlecht gereinigt wird, ist selbstverständlich, auch verwende man nur das beste Petroleum, das vor der Einwirkung des Lichtes geschützt werden muß. — Freilich, das elektrische Licht ist viel idealer, macht keine Mühe, aber es ist noch immer sehr teuer, und bis es billiger wird, müssen unsere klugen Hausfrauen noch Öl in die Lampe gießen. K.



Was fangen wir mit den Hasenfellen an? Der Wert der Hasenfelle wird im allgemeinen unterschätzt und doch lassen sie sich mit geringer Mühe zu wärmenden Einlegesohlen verarbeiten. Das Hasenfell muß zu diesem Zwecke natürlich erst zugerichtet werden, was auf folgende einfache Weise geschieht. Zuerst werden alle fleischigen Teile auf der Innenseite des Felles durch Schaben mit einem Messer gründlich entfernt, dann wird es mit einer Lösung von einem Theelöffel voll Rochsalz und zwei Theelöffeln pulverisiertem Alaun (auf eine Tasse Wasser) abgewaschen und mehrmals beneht, was den etwa anhaftenden starken Geruch vertreibt. Hierauf spannt man das Fell, die Haarseite nach unten gerichtet, auf ein Holzbrettchen und stellt es zum trocknen auf. Sobald es trocken ist, zieht man das Fell, die Hautseite nach unten, über eine scharfe Tischkante, bis es sich weich und geschmeidig anfühlt. Nach gutpassenden Karton- oder Linoleumsohlen werden nun die Fellsohlen geschnitten und mit starkem Leinwandgarn und großen Stichen daraufgeheftet. Für alle an kalten Füßen Leidenden sind diese Hasenfellsohlen eine große Wohltat. Ebenso gut lassen sich die auf angegebene Weise zugerichteten Felle als Futter für Rindermuffe, Hausschuhe, Fußsäcke &c. verwenden. — e —

Getrocknete Früchte vor Würmern zu bewahren. Man streut unter die getrockneten Früchte Cassafrazrinde. Dies hält die Würmer davon ab und schadet dem Geschmack der Früchte keineswegs.

Gefrorene Fensterscheiben lassen sich rasch von der Eisschicht befreien, wenn man sie mit einer Salzlösung behandelt. In einem Liter warmen Wassers löse man zwei Hände voll Rochsalz auf und bestreiche mit einem Lappen oder noch besser einem großen Pinsel mit der Lösung die Fenster. Das Eis verschwindet überraschend schnell. Das Glas wird mit einem Tuche trocken gerieben.

Wachspuppenköpfe sind auf folgende Weise zu reinigen und aufzufrischen: Auf ein Leinwandläppchen streicht man etwas süße Butter und reibt damit sorgfältig den Kopf ab. Die Spitze einer ungeschälten Mandel wird an einem Licht geschwärzt und damit Augenbrauen und Wimpern gefärbt. Die Wangen und Lippen werden mit roter Schminke oder Wasserfarben aufgefrischt, die mit Gummiarabikum vermengt wurden.



#### Kochrezepte.

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

**Lebersuppe.** Man zerhackt  $\frac{1}{2}$  Kilo rohe Leber mit 60 Gr. Speck sehr fein, schwitz beides nebst zwei Schalotten in 60 Gr. Butter unter fleißigem Umrühren kurze Zeit, füllt mit Fleischbrühe auf, fügt Wurzelwerk, Salz und eine Prise Muskatnuß hinzu, seigt durch und richtet über gerösteten Semmelwürfeln und gehackter Petersilie an.

**Billiges Zungenragout mit Semmelklößchen** für 8—10 Personen. Bereitungszeit: 4 Stunden. 2 Kilo Rinderzunge (1 große, frische Zunge) oder 1 Kilo 500 Gr. gepöfelte Rinderzunge, 30 Gr. Salz,  $\frac{3}{5}$  Liter Wasser, 50 Gr. Zwiebeln, 50 Gr. Möhre, 50 Gr. Sellerie, 80 Gr. Butter, 100 Gr. Mehl, dunkel geröstet,  $\frac{1}{5}$  Liter Rotwein,  $\frac{1}{20}$  Liter Zitronensaft, 5 Gr. Zucker, 20 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt, 4 Pfeffergurken. Kochzeit der Zunge: 3 Stunden.

Semmelklößchen dazu: 40 Gr. geschältes Weißbrot, zur Hälfte gerieben, zur Hälfte in 2 Eßlöffel Milch geweicht, 1 Ei, 1 Gr. Salz,  $\frac{1}{5}$  Gr. Muskat, 3 Gr. gewiegte Petersilie, 20 Gr. Butter, zu Rahm gerührt, 1 Liter Salzwasser zum Kochen der Klößchen. Ergebnis: 36 Klößchen. Kochzeit: 5 Minuten. 12 gebratene Semmeldreiecke. Bereitungsweise: Die mit Salz abgeriebene Zunge wäscht man solange, bis aller Schleim entfernt ist.

stellt sie mit heißem Salzwasser auf und läßt sie 2 Stunden ohne und 1 Stunde mit dem Gemüse kochen und 20 Minuten in der Brühe liegen, damit sie saftig wird. Dann wird sie enthäutet und in Scheiben geschnitten. Über diese wird der Rotwein gegossen. Während der Zeit, in der die Zunge weich kocht, bereitet man die Semmeldreiecke und die Semmelklößchen, und zuletzt die Sauce aus braun geröstetem Mehl und Zungenbrühe, kocht den Fleisch-Extrakt darin auf und fügt alle Gewürze hinzu. In die fertige Sauce legt man die Zungenscheiben, stellt das Gericht zehn Minuten heiß, ohne daß es kocht, richtet das Ragout auf runder, nicht zu tiefer Schüssel an, umkränzt es mit den Semmeldreiecken und belegt es mit den weißen Klößchen und den Pfeffergurkenscheibchen.

**Gebratene junge Gans.** Zeit  $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden. 1 Gans, 1 Liter Wasser, Salz,  $\frac{1}{2}$  Kilo Kartoffeln oder Kastanien. Die gut gereinigte und dressierte Gans wird innerhalb und außerhalb mit Salz eingerieben und mit halbweich gedünsteten Kartoffelchen oder Kastanien gefüllt, die Öffnung zugenäht und mit dem siedenden Wasser begossen. Dann schiebt man die Bratpfanne in den heißen Bratofen (Brust nach oben) und brät die Gans unter öfterm Begießen und Entfetten gar.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Heringkartoffeln.** 3 Kilo Kartoffeln, 6 Heringe, 2 Zwiebeln, 60 Gr. Speck, 2 Löffel Mehl,  $\frac{1}{4}$  Liter Milch. Frisch in der Schale gekochte Kartoffeln werden geschält, in dünne Scheiben geschnitten und warm gestellt. Zwei Zwiebeln werden gehackt und in 60 Gr. fein geschnittenem Speck gelb gebraten, 2 Löffel Mehl dazu gerührt und  $\frac{1}{4}$  Liter Milch dazu gegossen, so daß es eine sämige Sauce gibt, die man mit Pfeffer würzt, mit den entgräteten und in feine Würfel geschnittenen Heringen und zuletzt mit den heiß hineingegebenen Kartoffeln vermischt. Wenn die Kartoffeln nicht heiß in die Sauce kommen, werden sie hart. (Sehr nahrhaft und gut). Preis für 8 Personen Fr. 1. 60, für 1 Person 20 Cts. (Flugblatt des Schweiz. Gem. Frauenvereins.)

**Weißkraut in Sauce.** Nicht zu große, feste Weißkrautköpfe werden in Salzwasser weichgekocht und in folgender Sauce serviert: Man läßt ein Stück Butter zergehen (nicht heiß werden), rührt einen Kochlöffel voll Mehl und drei Eidotter hinzu und macht die Sauce mit Gemüsebrühe recht glatt, doch nicht zu dünn. Man bringt sie nun aufs Feuer, gießt etwas Zitronensaft hinzu, salzt und läßt die Sauce unter schnellem Rühren dick werden. Dann nimmt man sie rasch vom Feuer weg und verdünnt nochmals mit Gemüsebrühe. Die Sauce kommt nun nochmals aufs Feuer und wird geschlagen bis zum Anrichten. Sie wird ziemlich dick und recht

glatt über den in einer runden tiefen Platte angerichteten Kohl gegossen.

Aus „Vegetarische Küche“.

**Feine Griektorte.** Zeit  $1\frac{1}{4}$  Stunden. 8 Eier, 400 Gr. Zucker, 100 Gr. geschälte oder geriebene Mandeln, die Schale von 1 und der Saft von 2 Zitronen, 300 Gr. feines Grieß. Die Eidotter, der Zucker, die Mandeln, Saft und Schale der Zitronen werden eine halbe Stunde gut gerührt. Dann bringt man das gesiebte Grieß, den Schnee der Eiweiße dazu in eine gut ausgestrichene Form und bäckt die Torte bei mäßiger Hitze.

Aus „Gritli in der Küche“.

### Weihnachtsgebäck.

**Weihnachtslebkuchen.** 550 Gr. Staubzucker werden mit 4—5 Eiern, einem Teelöffel gereinigter Pottasche, die in Milch aufgelöst wurde, mit der Schneerute schaumig geschlagen. Dieser Masse fügt man 10 Gr. Butter, die abgeriebene Schale einer Zitrone und 400 Gr. feines Mehl bei und vermischt alles gut. Auf einem mit Mehl bestreuten Brett wird der Teig zentimeterdick ausgewellt, dann kleine runde oder viereckige Lebkuchen ausgestochen, mit Zucker bestreut und über Nacht liegen gelassen. Am Morgen werden sie auf einem mit weißem Wachs bestrichenen Blech hellgelb gebacken.

**Englische Biskuits.** Das Weiße von 7 Eiern wird mit einer Prise Salz zu steifem Schnee geschlagen, 300 Gr. feiner Staubzucker darunter gemischt, ebenso die sieben gutgerührten Eigelb und 300 Gr. gesiebtes feines Mehl. Die Masse wird tüchtig geschlagen und in bekannter Weise Biskuits daraus geformt.

**Biskuitsterne, -Ringe,** oder andere Figuren mit Konfitüre gefüllt. Vier Eigelb werden mit 200 Gr. Staubzucker und etwas geriebener Zitronenschale gut gerührt, das Weiße der vier Eier wird zu Schnee geschlagen und mit 140 Gr. feinem Mehl abwechselnd in die Masse gezogen. Hierauf wird der Teig zentimeterdick ausgewellt, auf ein butterbestrichenes Blech gelegt und leicht gebacken. Noch warm werden beliebige Figuren ausgestochen, je zwei gleiche mit Fruchtarmelade dünn bestrichen, zusammengesetzt und mit Zuckerglasur leicht überzogen. Dann läßt man das Backwerk im Ofen trocknen.

Zu **Schokoladehäufchen** schlägt man das Weiße von 2 Eiern zu Schnee, mischt 120 Gr. gestoßenen Zucker und 70 Gr. geriebene, oder an der Wärme weich gemachte Schokolade darunter, setzt von dieser Masse runde Häufchen auf ein reines Papier, oder ein mit Wachs bestrichenes Blech, läßt sie eine Stunde stehen und bäckt oder trocknet sie im abgekühlten Ofen.

**Schokoladepätzchen** bereitet man wie folgt: In einer Schüssel läßt man an der Wärme

250 Gr. feinen Kakao oder Schokolade zergehen, mischt dann 300 Gr. Staubzucker darunter und setzt kleine Kugeln davon auf reine Bleche, auf denen die Plätzchen im warmen Ofen in die Breite laufen. Dann nimmt man sie heraus, löst sie aber erst vom Bleche ab, nachdem sie kalt und hart geworden sind.

**Quittenzeltchen**, bei Kindern sehr beliebtes Gebäck. Ein Eßlöffel voll eingesottenes Quittenmark wird mit 70 Gr. feinem Zucker zu einem Teig verarbeitet, ausgewellt und kleine runde oder viereckige Zeltchen davon ausgestochen, auf Papier gelegt und an der Wärme getrocknet. In farbiges Seidenpapier eingewickelt kann man sie auch als Baum- schmuck verwenden. Aus dieser Masse lassen sich auch Kränzchen, Schlingen &c. formen.

-m-

**Leipziger Stollen.** 750 Gr. Mehl, 50 Gr. Hefe, 180 Gr. Butter, 100 Gr. Rosinen, 80 Gr. Sulfaninen, 30 Gr. Zitronat, 50 Gr. Mandeln, 1 Messerspitze Zimt, 100 Gr. Zucker, 1 Tasse Milch. Man bereitet mit der angerührten Hefe einen kleinen Vorteig, den man gut gehen läßt, gibt nachher die übrigen erwärmten Zutaten zu und noch so viel Milch, bis ein fester Teig entsteht, den man, nachdem er gut gearbeitet ist, einige Stunden zum aufgehen an die Wärme stellt. Dann wird der Teig auf dem mit Mehl bestäubten Wirfbrett zu einer runden, an beiden Seiten spitz zulaufenden Stolle geformt, weilt mit dem Wallholz in der Mitte die eine Hälfte des Teiges etwas dünner, bestreicht sie leicht mit lauwarmem Wasser, schlägt sie auf die dicke Hälfte, so daß in der Mitte der Stolle der Länge nach ein Saum gebildet wird und läßt nun die Stolle auf dem Blech nochmals gehen. Vor dem Backen bestreicht man sie mit zerlassener Butter, backt die Stolle bei guter Hitze 1—1¼ Stunde, bestreicht sie heiß nochmals mit Butter und bestreut sie mit Zucker.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

### Gesundheitspflege.

**Den Wert des Lichtes.** Professor Dr. H. Buchner sagt in seinem Vortrage über das Sonnenlicht unter anderem folgendes: Das Licht ist höchst wertvoll und wichtig für unsere Gesundheit. Wir müssen also das Licht in unsere Wohnungen hereinlassen, soviel wir können; wir brauchen es nicht nur zum sehen, wir brauchen es nicht nur deshalb im Schulzimmer, weil unsere Kinder sonst kurzsichtig werden. Daß sie das bei ungenügender Beleuchtung werden, zeigt leider die Erfahrung. Die Kurzsichtigkeit hat, wie wir wissen, im Laufe der Neuzeit, namentlich in den Städten immer mehr zugenommen, aber jetzt ist hoffentlich der äußerste Punkt der Verschlimmerung

erreicht, seitdem man sich immer mehr Mühe gibt, die Lichtzufuhr in den Schulhäusern zu verbessern. Allerdings kann man nicht behaupten, daß die Kurzsichtigkeit ausschließlich von ungenügender Beleuchtung herkommt. Es gibt manche Menschen, die trotz starker Anstrengung ihrer Augen schon in der Jugend, trotz vielem Lesen bei schlechter Beleuchtung doch nicht kurzsichtig werden, aber wer nicht von Hause aus besonders kräftig beanlagte Augen besitzt, wird unter diesen ungünstigen Bedingungen ganz sicher kurzsichtig. Wenn man dagegen die Lichtmengen vergrößert, wird vielen die Kurzsichtigkeit erspart werden.

—r.

### Krankenpflege.

Wenn man es mit einem **Erfrorenen** zu tun hat, so sind zunächst vorsichtige Wiederbelebungsversuche anzustellen. Vor allem muß man sich hüten, den Erfrorenen in ein warmes Zimmer zu bringen, sondern für ganz allmähliche Wiedererwärmung des erstarrten Körpers sorgen. Wenn der Verletzte in eine bequeme Lage gebracht worden ist, so beginnt man mit vorsichtiger Entkleidung, welche durch Ausschneiden der Kleider zu geschehen hat, damit die erstarrten Glieder nicht brechen. Jetzt kann man die Haut mit Schnee oder kalten nassen Tüchern reiben und erst, wenn die Erstarrung nachläßt, die noch unvollkommene Atmung durch Einleitung der künstlichen Atmung (s. „Hausw. Ratgeber“ Nr. 13, Seite 103) wieder herstellen. Ist das Bewußtsein zurückgekehrt, so werden Riechmittel, Hoffmannstropfen, kalter Kaffee oder Wein die Wiederbelebung unterstützen.

### Kinderpflege und -Erziehung.

**Unvorsichtiges Reden vor Kindern.** Nicht selten erzählen Eltern in Gegenwart der Kinder kleine Ereignisse aus ihrer eigenen Jugendzeit, wobei törichte Streiche und Unarten eine Hauptrolle spielen. Die Augen der Kinder leuchten vor reger Anteilnahme an diesen Schilderungen, und besonders die Buben denken, ein solcher Streich müsse nachgehmt oder noch übertroffen werden. In der empfänglichen Kindesseele graben sich diese Mitteilungen tief ein und mancher Vater, manche Mutter würden ihre Worte vorsichtiger abwägen, wüßten sie, welch gefährliches Gift sie damit in die Seelen ihrer Kinder senken. Eltern, die ihr Erzieheramt ernst nehmen, sollen bedenken, daß alle eigenen Jugendtorheiten, ebenso wie lieblose Urteile über andere, nicht für Kinderohren taugen. Eine harte Rede über andere, sei sie gerecht

oder ungerecht, leitet das Kind auf die unsichere Bahn des Mißtrauens, zumal, wenn der oder die Geschmähte nach kurzer Zeit freundlich angedeutet wird von denen, die böse über sie gesprochen haben. Dadurch verliert das Kind seine Unbefangenheit, es wird unkindlich und verliert früh den Glauben an seine Umgebung. Auch allzuhäufiges und überschwengliches Lob vergiftet des Kindes Seele. Oft loben die guten Bekannten, um den Eltern zu schmeicheln, die Kinder, und diese horchen begierig, damit sie ja kein Wort von dem verlieren, was über sie gesprochen wird. Tadel und Lob über Fremde, sowie Hausgenossen, soll in Gegenwart der Kinder unterbleiben, nur dann werden sie ihren heiteren Sinn, ihre Unschuld und Unbefangenheit sich lange bewahren. —r.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

Der Standort der Zimmerpflanzen soll hell und wenn möglich sonnig sein. Naturgemäß sind die besten Plätze zur Aufstellung von Pflanzen an den Fenstern und deren unmittelbarer Nähe. Je breiter die Fensterbretter sind, eine desto reichlichere Auswahl von lichtbedürftigen Pflanzen kann in Pflege genommen werden. Ist ein Zimmer mit Doppelfenstern versehen, so ist ohne Frage der Raum zwischen den beiden Fenstern der günstigste Platz. Um einen möglichst großen Zwischenraum zu erhalten, werden oft besondere Vorkehrungen getroffen. Gebäude mit starken Mauern, wo die Fenster tiefe Nischen bilden, sind besonders günstig für solche Einrichtungen. Man darf nur das Fensterbrett entsprechend breiter machen, nach dem Innern zu diese Nischen durch eine Glaswand abschließen, und man erhält so gleichsam ein Gewächshaus im Kleinen, das den Pflanzen die günstigsten Bedingungen zum Gedeihen verschafft und zugleich dem Wohnraum zur Zierde gereicht. Der Raum zwischen den beiden Fenstern ist besonders im Winter der beste Aufstellungs-ort für Pflanzen, da sie geschützt vor der ausstrahlenden und austrocknenden Ofenwärme stehen und dem unvermeidlichen Staub in einem bewohnten Zimmer nicht ausgesetzt sind. Zudem kann durch Öffnen und Schließen eines Fensters die Temperatur nach Bedürfnis geregelt werden, so daß blühende Gewächse, hier aufgestellt, bedeutend länger blühen. Endlich läßt sich dieser Raum durch geschmackvolles Arrangement der Pflanzen in einer Weise ausschmücken, die jedes schönheitsliebende Auge erfreut.

**Blumentohl für den Winter zu erhalten.** Sobald Frost zu befürchten ist, nehme man die Pflanzen, welche bereits Köpfe angelegt haben, bei schonender Behandlung der

Wurzeln aus dem Boden und bringe sie in den Keller. Hier werden sie in feuchte Erde oder Sand so eingeschlagen, daß eine Staube die andere aufrecht hält. Von Zeit zu Zeit muß der Sand angefeuchtet werden, er darf nie trocken sein. Auf diese Weise vergrößern sich die Köpfe und bleiben bis Weihnachten weiß.

## Tierzucht.

Das **Rotkehlchen** gehört zu den gern gehaltenen Pfleglingen der Vogelliebhaber, weil es durch sein zierliches Wesen seiner Umgebung viel Freude bereitet. Sein Gesang ist lieblich, zuweilen klingt er ziemlich laut. Das Rotkehlchen gewöhnt sich leicht an Universalfutter oder geriebene Semmel mit Mohnrüben und Ameisenpuppen vermischt, nimmt auch mit Vorliebe Fliegen, Mehlwürmer, Spinnen und andere Insekten.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

95. Ich würde **Rohrmöbel** in Olivengrün vorziehen oder dann in Naturfarbe. Sie können solche ganz gut selbst auffrischen. Farbe erhalten Sie in jeder Droguerie. B.

96. Einen wirklich guten Ersatz für die waschechten **Vorhangstoffe** gibt es kaum! Ich rate Ihnen zu weißen. Im Frauenheim finden Sie verschiedene gute Adressen von Vorhanglieferanten, so z. B. die Firma **Gaßmann**, Bahnhofstr. 51 und Frau **Raeser**, Rennweg 23. Ich habe schon von beiden Adressen Waren bezogen und war sehr zufrieden mit der Bedienung. Lena.

97. Die **Pains de Cognac** werden, so viel mir bekannt ist, in den Formen gelassen und erst beim Gebrauch gestürzt. Lisa.

98. Fragen Sie bei Frau **Egli**, Reformartikelgeschäft zur „Meise“ Zürich I. Gewiß erhalten Sie dort das **Saltakompott**. Das Geschäft ist sehr zu empfehlen. Zürcherin.

99. Für Ihre **Satinschürze** nehmen Sie am besten folgendes Reinigungsmittel: 500 Gr. feingeschnittene venetianische Seife (in Droguerie oder Apotheke erhältlich) bringen Sie mit 6 Dez. Wasser in eine Pfanne (nicht Eisen), rühren sie zu einem Brei und mischen im letzten Moment 100 Gr. Pottasche darunter. Alsdann gießen Sie die Masse in einen irdenen Topf, welcher in frischem Wasser steht und lassen Sie den Brei erkalten. Eine Handvoll von dieser Masse genügt für Ihre Schürze. In das Spülwasser bringen Sie einen Eßlöffel Essigsäure. Mit angegebenem Präparat lassen sich Seide, Flanelle, Musselin, überhaupt alle empfindlichen Wollstoffe

und Stickerien prächtig reinigen. Zum Waschen und Spülen nie viel Wasser nehmen!  
U. G. in T.

99. Waschen Sie Ihre **Satinschürzen** und ähnliches mit Hauswirths Spezialseife C. Diese stellt sich, weil sehr ausgiebig (ganz trocken) äußerst billig und erhält empfindliche Farben in Baumwolle und Seide recht lange frisch. Seife A ist bestimmt für weiße Woll-sachen und hauptsächlich für wollene Leib-wäsche. Seife A und C, zu gleichen Theilen verwendet, ergibt die Mischung, welche farbigen Wollgeweben von ganz hell bis schwarz entspricht. Ist Ihnen keine Verkaufsstelle hiefür bekannt, so beziehen Sie direkt (Hauswirth, Aarau). Gewiß wird die vorzügliche dieser Präparate, sowie das dadurch ermöglichte einfache Verfahren Sie sehr befriedigen.  
Alte Abonnentin.

#### Fragen.

100. Ich habe mit Interesse die Bewertung „Japanischer Apfel“ gelesen (Früchte des Feuerbusch). Ich habe nämlich auch solche gesammelt und möchte nun fragen, ob die Zubereitung für Gelee ganz die gleiche sei, wie z. B. aus Fallobst, oder ob man größere Mengen Zucker braucht. Oder kann man aus den Früchten überhaupt nur Marmelade bereiten? Für gütige Auskunft danke bestens.  
Fr. L.

101. Hat wohl schon jemand aus dem Abonnentenkreise Erfahrungen gemacht mit dem **Expres-Brater**, der bei Bender, Oberdorfstr. 10 zu haben ist, und in diesem Blatte empfohlen wird? Ist derselbe wirklich praktisch

und der Anschaffung wert? Es gibt so viele Neuheiten auf hauswirtschaftlichem Gebiete, daß man vorsichtig wird. Zum voraus besten Dank für gütigen Aufschluß!  
-r.

102. Wie sind große Gebrauchsgegenstände in **Schwarzarbeit** die nicht geschont werden können, am besten von Staub rein zu halten? Verlieren solche in stark begangenen Räumlichkeiten nicht sehr bald an schönem Aussehen? Ich beabsichtige, etwas derartiges zu kaufen, da ich gute Gelegenheit und an solchen Kunstsachen große Freude habe. Für Auskunft freundlich dankend  
Viola.

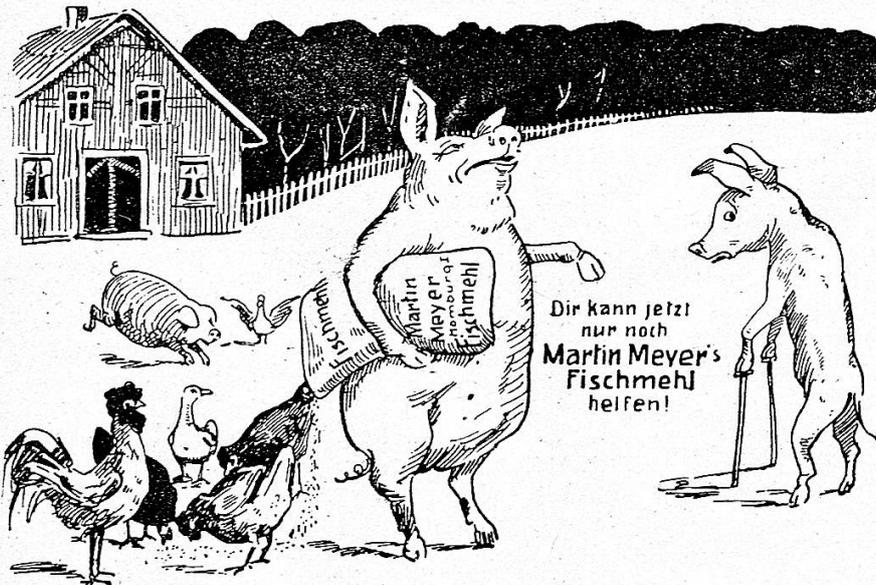
103. Kann mir eine Mitabonnentin aus Erfahrung das **Gasbügeleisen „Triumph“** empfehlen?  
B. M.

## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

## Schweinezüchter und Schweinemäster



Dir kann jetzt  
nur noch  
**Martin Meyer's  
Fischmehl**  
helfen!

verbessert Betriebserfolge  
durch Verfütterung von

### Martin Meyer's Fischfuttermehl.

Grosse Zahl langdauernder  
Versuche beweisen die  
**Unübertrefflichkeit**  
dieses Futtermittels als Bei-  
futter für Schweine.

Höchster Eiweissgehalt,  
Fleischbildner.

In Quantitäten von 50 Kilo  
an zu beziehen durch die

**Mostereigenossenschaft Scherzingen-Münsterlingen (Thurgau).**

Abteilung: Futterwarenhandel.

**Generalvertretung für die Schweiz.**