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

Band: 20 (1913)

Heft: 3

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

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.

No. 3. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 1. Februar 1913.

Willst du verzagen,
So sage dirs doch in allen Tagen,
Wie schnell noch jedes Morgen
In Gestern umgeschlagen.

Von der Seife.

(Nachdruck verboten)

„Die Seife ist der Gradmesser der Kultur.“ Justus v. Liebig, der Vater der Agrikulturchemie, hat dieses Wort geprägt, und es verdient der Nachwelt erhalten zu bleiben, weil es so populär und so leicht verständlich ist. Wäre diese Sentenz aber unbedingt wahr, so müßte England an der Spitze der Kultur stehen. Laut Statistik verbraucht der Engländer pro Jahr 10½ Kilo Seife, der Amerikaner 8½, der Franzose 7½, der Deutsche 5, der Österreicher 2½ und der Russe nur 1 Kilo. Da es eben vor der Erfindung der Seife auch sehr saubere Menschen gegeben hat, die andere, wenn auch primitivere Mittel zur Reinigung kannten, so will der Satz, daß unbedingt nur die Seife ein Gradmesser der Kultur sei, doch wohl auf eigene Art verstanden sein. Wenn auch die alten Griechen sich noch nicht mit Seife gewaschen, so haben sie es doch in der Kultur recht weit gebracht. Und so auch die Römer. Und wenn auch heute wieder viele Frauen, die einen besonders zarten Teint haben, auf die immerhin ätzende Seife verzichten und lieber andere Mittel anwenden, so bleibt doch die Tatsache unerschütterlich, daß, wenn schon nicht die „Kultur“, so doch die Sauberkeit des Menschengeschlechts seit dem allgemeinen Gebrauch der Seife eine ganz andere geworden ist, als ehedem. Selbst im 17. und 18. Jahrhundert, als Frankreich wirklich an der Spitze der Kulturnationen marschierte — oder doch zu marschieren vermeinte — war die Reinlichkeit bei den vornehmen Franzosen durchaus nicht etwas so selbstverständliches, als man von einem Kulturvolk annehmen sollte. In der großen französischen Memorienliteratur, die uns überliefert wurde, ist wohl oft die Rede von Schminke und Crême, von Parfüms, Haarwassern und Schönheitspflästerchen, aber niemals von Seife.

Doch nicht nur mit dem Verbrauch von Seife waren die berühmten Vertreter der

großen Nation so überaus sparsam, auch die anderen für die Gesundheit und die Reinlichkeit gleich wichtigen Faktoren, Luft und Licht, wurden von ihnen vernachlässigt. Vom November bis zum April wurde jedes Fenster mit Papierstreifen „hermetisch“ verschlossen und die frische Luft ganz abgesperrt, so daß es selbst in dem herrlichen Versailles so schlecht roch, daß man mit Räucherlämpchen die Luft „verbessern“ mußte.

Das ganze Altertum kannte keine Seife. Zwar spricht Plinius von einer „Seife“, welche die Gallier aus Buchenasche und Ziegentalg bereiteten, doch wurde darunter eine Salbe verstanden, die bei verschiedenen Krankheiten ihre Heilkraft zu beweisen hatte und fast nur von Männern benutzt wurde. Eine Seife in unserem Sinne war sie so wenig, wie die ebenfalls als „Sapo“ bezeichnete Pomade der vornehmen Römerinnen, wodurch sie den Haaren den begehrten blonden Schimmer verliehen. Und selbst das so oft zitierte Zeugnis des Arztes Serenus Sommonicus, der im dritten Jahrhundert nach Christus lebte und Leibmedicus des Kaisers Septimus Severus war, ist kein Beweis dafür, daß man die Seife zum waschen benutzte. Auch hier scheint die Seife mehr ein Heil-, als ein Reinigungsmittel gewesen zu sein.

Homer schildert ausführlich die Wäsche der Nausikaa und ihrer Mägde, die nur in klarem Wasser ihre Linnen spülten, wobei sie sich der Füße als Reibmittel bedienten. Unzweifelhaft würde der Dichter bei der epischen Breite seiner Schreibart der Seife erwähnt haben, wenn er sie gekannt hätte.

Erst Galen erwähnt die „Seife“ als ein Reinigungsmittel. Er spricht von der „Deutschen Seife“, die jedoch noch nicht zum waschen des Gesichts verwandt werden konnte. Die Erde von Selinus und Chios erschien den Römern hierzu geeigneter. Vermutlich war auch diese „deutsche“ Seife weiter nichts als ein Gemisch von Fett und Seife, wie es die Kabylen noch heute auf den Markt bringen.

Im vierten Jahrhundert nach Christo wird zum ersten Mal einer Seife Erwähnung getan, die durch Sieden und Kochen hergestellt wurde. Zuverlässige Spuren von Seifensiedern jedoch finden wir erst unter Karl dem Großen, der den Verwaltern seiner Güter befahl, stets für genügende Seifenvorräte zu sorgen und einen Handwerker für deren Herstellung zu besolden. Das Kochen der Seife war ehedem ein Haushaltungsgeschäft. Doch bald begann das Handwerk sich des neuen Erwerbszweiges zu bemächtigen, der schon im neunten Jahrhundert in Marseille eifrig kultiviert wurde. Doch war der Verbrauch noch gering, denn nur feinstes Linnen durfte mit dem teuren Mittel gewaschen werden. Für die gröbere Wäsche mußte die Lauge herhalten.

Von Marseille griff die Seifenindustrie vornehmlich auf Genua, Venedig und Savona über. Alle drei Städte hatten bedeutende Seifenfabriken, bis später Marseille die Führung wieder zurückeroberte. Allmählich hatte man gelernt, nicht nur für die Wäsche, sondern auch für die Pflege des Körpers sich der Seife zu bedienen, wodurch der Konsum gewaltig stieg.

Der Käse, ein wertvolles Nahrungsmittel.

Nachdruck verboten.

Es ist sehr zu bedauern, daß der Käse in der einfachen Küche im allgemeinen so wenig Verwendung findet, denn manches Gericht kann durch Beigabe von geriebenem Käse nicht nur im Geschmack verbessert, sondern auch nahrhafter gemacht werden. Es ist durchaus nicht nötig, den teuren Parmesankäse für gewöhnlich zu verwenden, in der einfachen Küche kann er sehr gut durch den billigeren Schweizerkäse ersetzt werden. Fade schmeckende Fleischbrühe kann durch einige Löffel geriebenen Käse verbessert werden, ebenso Ragouts etc. Bei den jetzigen hohen Eierpreisen darf sich manche Hausfrau nicht mehr gestatten, der Suppe ein zerkochtes Ei beizufügen, eine kleine Zugabe von Käse erfüllt den

gleichen Zweck und ist wesentlich billiger. In Brotsuppe verkochte kleine Käsestückchen verleihen dieser einen vorzüglichen Geschmack. Jedes kleine Restchen kann auf diese Weise verwandt werden. Wir lassen noch einige Rezepte von Käsespeisen folgen, die als selbständiges Gericht oder als Eingangsspeise gereicht werden können.

Käsepudding. 1/2 Liter Milch wird mit 100 Gr. Butter aufgekocht und über 250 Gr. geriebenen Käse und 370 Gr. fein geriebenes Weißbrot gegossen. Diese Masse läßt man 20 Min. ziehen, vermischt dann vier zerklopfte Eier damit und kocht den Pudding eine Stunde in gebutterter Form.

Eine delikate Speise sind Käsenocken. 250 Gr. Mehl wird mit 3/8 Liter Rahm fein verrührt; hiezu gibt man 4 Eigelb, eine Prise Salz, etwas Zitronensaft und 20 Gr. gestoßenen Zucker, kocht diese Masse dick ein und füllt sie in ein flaches, gut mit Butter ausgestrichenes Geschirr, streicht den Brei glatt und läßt ihn gänzlich erkalten. Hernach schneidet man daraus mit einem stets in heißes Wasser zu tauchenden Messer große Würfel und legt diese in eine mit Butter ausgestrichene tiefe, feuerfeste Platte. Die erste Lage Nocken wird dicht mit geriebenem Käse bestreut, dann kommt wieder eine Lage Nocken und abermals Käse. Das Ganze wird mit 50 Gr. zerlassener Butter begossen und bei mäßiger Hitze langsam blaßgelb gebacken. Um ein Anbrennen zu verhüten, stelle man die Kochplatte auf einen Untersatz.

Ein feines Käse-Soufflé bereitet man wie folgt. Man rührt 120 Gr. Mehl mit 1/4 Liter Rahm oder guter Milch glatt an, gibt 200 Gr. Butter dazu und kocht dies zu einem Brei, dem man 250 Gr. geriebenen Käse, etwas Salz, ein Theelöffelchen Zucker und eine Prise Pfeffer beifügt. Wenn sich die Masse von der Pfanne löst, so läßt man sie auskühlen, gibt das Gelbe von 8 Eiern und die zu Schnee geschlagenen Eiweiße dazu und bäckt die Speise in einer Auflaufform oder in kleinen Papierkästchen. Besonders fein wird das Gericht, wenn man zur Hälfte Parmesankäse verwendet.

Fondue oder Käse-Rührei wird meistens als Eingangsgericht serviert. 1/2 Liter gute Milch oder Rahm wird mit drei Eidottern und 250 Gr. geriebenem Käse verrührt. In einer tiefen Pfanne läßt man 50 Gr. frische Butter zergehen, schüttet die Käsemasse hinein und rührt sie auf mäßigem Feuer so lange, bis sie ringsum zu steigen anfängt. Das Fondue wird in eine gut vorgewärmte Schüssel angerichtet und heiß serviert.

Käsepastetchen. 130 Gr. geriebener Käse wird mit zwei ganzen Eiern und 50 Gr. Butter zu einem glatten Brei gerührt. Butterteig wird messerrückendick ausgewallt, mit einem Glas oder runden Ausstecherformen ausgestochen, auf die man von der Käsemasse kleine Häufchen setzt, Die Pastetchen werden bei mittlerer Hitze gebacken.

Die bei Herren sehr beliebten Käsestengel bereitet man auf folgende Weise. Zu 80 Gr. schaumig gerührter Butter gibt man 100 Gr. geriebenen Käse, 120 Gr. Mehl, eine halbe Tasse sauren Rahm, etwas Salz und eine Messerspitze weißen Pfeffer. Der Teig wird auf Eis oder sonst recht kühl gestellt, hernach messerrückendick ausgewallt, in ca. 1 Cm. breite und 10 Cm. lange Streifen geschnitten oder gerädelt und auf butterbestrichenem Blech bei mäßiger Hitze gebacken.

Einfacher Käsekuchen. Ein Kuchenblech wird mit ausgewalltem Brotteig oder einem feineren Teig belegt. 250 Gr. geriebener Käse wird mit 1—2 Löffel Mehl mit Milch oder Rahm zu einer breiigen Masse gerührt, gleichmäßig auf den Teig verteilt und bei starker Hitze im Ofen gebacken. Man kann unter die Masse auch eine gehackte Zwiebel oder Schnittlauch geben. Der Kuchen wird warm serviert.

Um Käse längere Zeit frisch zu erhalten, hüllt man ihn in ein mit Salzwasser getränktes leinenes Tuch ein und legt ihn in ein irdenes Gefäß. Das Tuch muß alle 2 bis 3 Tage frisch angefeuchtet werden. Parmesan- oder Saanenkäse bewahrt man in Kochsalz auf, damit er nicht eintrocknet.

-m-

Die Gesundheitspflege und die Frauen.

Von M. P.

(Nachdruck verboten.)

Nachdem die Wichtigkeit einer rationellen Gesundheitspflege von einzelnen anerkannt worden ist, haben diese alles aufgeboten, um ein allgemeines Verständnis auf dem für die Volksgesundheit so außerordentlich wichtigen Gebiete anzubahnen. Und in der richtigen Erkenntnis, daß man hier in erster Linie der Mithilfe der Frauen bedarf, wandten sich Vereine, Ärzte und Volkshygieniker an die Frau. Aber sie mußten alle die traurige Erfahrung machen, daß ihnen große Unwissenheit entgegentrat, verbunden mit einem zähen Festhalten am Althergebrachten und Gewohnten.

Die Fragen der Ernährung, der Abhärtung, der Kleidung bedürfen einer gründlichen Reform, und erst wenn es gelungen ist, die Frauen und Mütter zu belehren und aufzuklären, kann man auf eine Änderung, eine Verbesserung hoffen. Denn die Stellung der Frau als Hausfrau und Mutter, als Erzieherin der heranwachsenden Jugend bedingt es, daß sie sich mit all diesen Fragen beschäftigen muß. In ihrer Hand liegt es zum größten Teil, ob die einzelnen Familienglieder gesund bleiben oder nicht. Wenn eine Hausfrau es versteht, kann sie mit verhältnismäßig kleinen Mitteln alle Hausgenossen gut und rationell ernähren. Freilich muß sie den Nährwert der einzelnen Speisen und deren richtige Zubereitung verstehen, sie muß aber auch genau wissen, welche Speisen bekömmlich sind, und wie sie diese zu den einzelnen Mahlzeiten zusammenstellt.

Der Körperpflege ist auch besondere Sorgfalt zuzuwenden, denn Abhärtung heißt nicht, Sommer und Winter kalte Wasseranwendungen machen oder in ungeheizten Zimmern bei strenger Winterkälte schlafen und ähnliches. Abhärtung heißt, den Körper so kräftigen und stählen, daß er schädlichen Einflüssen gegenüber widerstandsfähig, daß Hitze und Kälte, Ansteckungsgefahr und Erkältungen ihm nichts anhaben können. Da gilt es nun, der Individualität des einzelnen Rechnung zu tragen, Kinder nicht zu zwingen, etwas zu essen, das im allgemeinen für leicht verdaulich und nahrhaft gilt, von ihnen aber im Einzelfalle nicht vertragen wird, oder sie in falsch verstandener Weise abzuhärten oder unvernünftig zu kleiden.

Im letzten Jahrzehnt arbeiten einsichtige Männer und Frauen mit großem Eifer daran, die Kleidung, besonders die Unterkleidung und Frauenkleidung, zu reformieren. Leider steht bis jetzt der Erfolg in keinem Verhältnis zu der aufgewandten Mühe. Eine Frau, die sich schnürt, die kann niemals das richtige Verständnis für eine rationelle Gesundheitspflege, weder für sich noch für andere haben. Denn selbst sie macht es sich jedenfalls nicht klar, daß, solange sie ihren Körper in enge Kleider oder Schuhe zwängt, die Atmung und Blutzirkulation beeinträchtigt wird.

Wievielen Erkrankungen, wievielen Erkältungen und Indispositionen aber vorgebeugt werden kann, wenn man alle Faktoren einer rationellen und ausgedehnten Gesundheitspflege berücksichtigt, das wissen nur diejenigen, die sie treiben und täglich den großen Nutzen davon empfinden. Nicht zum wenigsten gilt dies für die Familienmutter. Viel Sorgen und Aufregungen und manche schlaflose Nacht kann sie sich und den Ihrigen ersparen, wenn sie es versteht, durch eine vernünftige Gesundheitspflege den kleinen Störungen im Befinden der einzelnen vorzubeugen, denn nur zu oft entwickeln sich schwere Krankheiten oder andauerndes Siechtum durch das Außerachtlassen der notwendigen hygienischen Bedingungen.

Haushalt.

Dem empfehlenswerten Büchlein von E. Haase „Allerhand Küchenweisheit“ entnehmen wir folgende Ratschläge:

Warum kann man den Kesselstein aus den Kochtöpfen mit Salzsäure entfernen? Weil der Kesselstein sich in Salzsäure größtenteils auflöst. Der Kesselstein besteht der Hauptsache nach aus kohlensaurem Kalk, der sich aus dem Wasser abgesetzt hat. Alle kohlensauren Verbindungen aber werden von Säuren

angegriffen. Die freie Säure, in unserm Falle also die Salzsäure, treibt die Kohlensäure aus und tritt an ihre Stelle. Der Vorgang verläuft so: Man füllt den Topf, soweit der Kesselstein abgesetzt ist, mit Wasser (am besten mit warmem). Dann giezt man etwas Salzsäure hinein. Sogleich beginnt ein lebhaftes Aufbrausen; es kommen eine Unmenge von kleinen Bläschen an die Oberfläche und zerplatzen. Das ist die Kohlensäure, die aus dem Kalke ausgetrieben ist. So lange das Brausen anhält, so lange ist noch freie Salzsäure im Wasser vorhanden. Um alle Säure mit dem Kesselstein in Berührung zu bringen, rührt man die Flüssigkeit mit einem Hölzchen um, und man bemerkt, daß dann jedesmal das Brausen lebhafter wird. Ist das nicht mehr der Fall, so gießt man wieder etwas Säure nach und rührt von neuem um. Nach kurzer Zeit ist dann der Kesselstein größtenteils zerstört, und die noch vorhandenen Reste sind mürbe und lassen sich leicht abwischen.

Keinesfalls mache man den Versuch, den Kesselstein aus Emailtöpfen mit Gewalt zu entfernen, etwa durch Abstoßen mit einem Messer, weil man sonst das Email zerstört und den Topf auf diese Weise verdirbt.

Bei der Auffrischung von alten, lakkierten Möbeln leistet übermangansaures Kali gute Dienste. Hell gewordene Stellen werden mit einer Lösung (ein Kaffeelöffel voll auf ein halbes Glas Wasser) angepinselt und trocknen gelassen. Das Holz färbt sich zuerst rot, dann braun. Wenn es ganz trocken geworden ist, bestreicht man die Fläche mit einer Wachslösung (stark verdünnter Bodenwichse) und bürstet mit einer sauberen Bürste, bis das Holz glänzend wird. Auf diese Weise läßt sich älterer Hausrat sozusagen kostenlos wiederherstellen. Soll der Farbton sehr dunkel sein, so ist die Flüssigkeit wiederholt aufzutragen.

Küche.

Kochrezepte.

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

Reisflockensuppe mit Gemüse. Wirsing oder Rosenkohl, 3 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Sellerie, 1/2 Zwiebel, zusammen 750 Gr. Gemüse, 80 Gr. Reisflocken, 70 Gr. Fett, Salz, 2 Liter Wasser. Das Gemüse wird geputzt, fein geschnitten und mit dem Wasser und Salz zum kochen gebracht. Dann rührt man die Reisflocken hinein und gibt das Fett, in welchem man Zwiebel und Selleriegrün, fein geschnitten, gedämpft hat, dazu. Die Suppe muß 1 Stunde kochen.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Schellfisch mit brauner Butter. Zeit 1/2 Stunde. 1 Kilo Schellfisch, 1 Liter Wasser, 1 Dezil. Milch, 2 Eßlöffel Salz, 40 Gr. Butter, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Essig. Der Schellfisch wird geschuppt und innerhalb gut gereinigt und mit etwas Salz eingerieben. Man setzt ihn wie alle Meerfische mit kaltem Wasser aufs Feuer; Meerfische bedürfen mehr Salz als Süßwasserfische. Eine Zugabe von Milch macht das Fleisch weißer. Man läßt den Fisch ins Kochen kommen, zieht die Kasserolle etwas vom Feuer zurück oder macht auf Gas die kleinste Flamme, läßt ihn so 1/4 bis 1/2 Stunde ziehen, richtet an und begießt ihn mit einer Zwiebelschweitze, der im letzten Augenblick noch ein Eßlöffel Essig beigegeben wurde. Aus „Gritli in der Küche".

Rindfleisch-Gratin. Bereitungszeit 3/4 Stunden. Backzeit 1/2 Stunde. Zutaten: Gekochtes Rindfleisch, Champignons, Petersilie, Zwiebeln, geriebenes Brötchen, Butter, 3—4 Eier, 125 Gr. Speck. Eine tiefe Schüssel bestreicht man mit Butter und bestreut sie dick mit einer Mischung von Reibbrötchen, gehackter Petersilie, Zwiebeln, Champignons, Pfeffer und Salz. Das Fleisch schneidet man in feine Scheiben, taucht es rasch in zerlassenen Speck und legt es in die Schüssel, dann bestreut man es mit dem Rest der Mischung und belegt es mit Butterstückchen. 2 Theelöffel Liebigs Fleisch-Extrakt löst man in 2 Tassen Wasser auf, verquirlt 2—3 Eidotter in der Brühe und gießt es über das Fleisch. In einem heißen Ofen backt man es und serviert es zu Petersilien-Kartoffeln.

Zuckererbsen (Konserven). Zeit 1/2 Stunde. Auf 1/2 Liter Büchse 30 Gr. frische Butter, Petersilie. Die Erbsen werden in der geöffneten Büchse in heißes Wasser gestellt bis sie heiß geworden, auf ein Sieb geschüttet und abgetropft. Dann werden sie in eine Kasserolle gebracht, fein geschnittene Petersilie darunter gemengt und frische Butter in kleinen Stückchen nur so lange damit geschwenkt, bis sie zergangen ist. Bergartig anrichten. Aus „Gritli in der Küche".

Falsche Rahmsauce für Salat. Man bringt eine kleine Tasse Milch zum Kochen, gießt behutsam 1 Theelöffel mit Wasser zerquirltes Konglutinmehl Nr. 2 daran, läßt aufwallen und gießt dies unter stetem Rühren über ein zu steifem Schnee geschlagenes Eiweiß. Man bringt die Masse auf gelindes Feuer und kocht sie, immer rührend, bis sie dick genug ist. Dann schlägt man sie bis zum verkühlen, fügt nach Geschmack etwas Salz, Zwiebel, feingehackte Kräuter oder statt dieser einen Theelöffel geriebenen, abgebrühten und ausgedrückten Meerrettig daran, schlägt die Sauce damit gut durch und richtet den Salat damit an. Die Sauce schmeckt sehr gut zu

Sellerie- und Rübensalaten, ebenso zu Blumenkohlsalat, Gurkensalat u. s. w.

Aus „Die harnsäurefreie Kost“
von Margarete Brandenburg.

Zitronensalat. Man schäle 2—3 schöne, feinschalige Zitronen sorgfältig ab, so daß nichts Weißes an der Schale bleibt und entferne auch alles Weiße an den Zitronen, schneide sie dann in dünne Scheiben, lege sie in die Kompottschale und streue eine handvoll Zucker darüber. Die Schalen werden länglich und ganz fein geschnitten, in 60 Gramm geläutertem Zucker eine Viertelstunde lang gekocht und auf die Zitronenscheiben gelegt. Sehr gut zu gebratenem Geflügel.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche“

Verschlungene Fastnachtküchlein. 5 Eier, 2 Dezil. Milch (oder Rahm), 1 Theelöffel Salz, 300 Gr. Zucker, 750 Gr. Mehl, Backfett. Eier, gestoßener Zucker, Milch und Salz werden tüchtig geschlagen, das Mehl nach und nach hineingerührt. Es entsteht ein weicher Teig, der gut durchgeknetet werden muß. Nachdem er eine Stunde geruht hat, rollt man ihn 1/2 Cm. dick aus und schneidet mit dem Kuchenrädchen postkartengroße Stücke. In diese macht man drei Schnitte der Länge nach, so daß vier gleich breite Streifen entstehen, die oben und unten zusammenhalten. Nun hebt man mit der linken Hand den ersten und dritten Streifen etwas in die Höhe und biegt mit der rechten die Ecke oben rechts zurück, faßt sie mit Daumen und Zeigefinger der Linken und schüttelt, so daß die Streifen sich hübsch verschlingen, worauf das Backen in viel heißem Fett erfolgt. Es braucht etwa 250 Gr. Noch schöner werden die Küchlein, wenn man das Eiweiß zu Schnee schlägt. Sind es besonders große Eier, so braucht man beim Ausrollen noch etwas Mehl. Die Küchlein halten sich wochenlang.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Tutti-frutti-Creme (italienisch). Man legt kleine Makronen in eine Glasschale, darauf gibt man eine Schicht gekochte oder eingemachte, nicht zu süße Früchte (am besten Kirschen) und 2 Eßlöffel Fruchtsaft. In 1/2 Liter Milch oder Rahm gibt man 2—3 Löffel Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, Vanillin und zwei geriebene bittere Mandeln, und läßt dies kochen, quirlt dann 100 Gramm angerührtes Maizena hinein und läßt wieder 3—4 Minuten kochen. Ist dies ein wenig verkühlt, so zieht man den Schnee von 2—3 Eiweiß hindurch und gießt ihn über die Früchte. Sobald die Creme dicklich wird, kommt wieder eine Lage Früchte und 2 Löffel Saft. Zuletzt schlägt man 1/4 Liter Rahm zu steifem Schaum, würzt mit Zucker, Zitrone oder Vanillin, gibt ihn über die Speise und stellt diese kalt.

Aus „Die harnsäurefreie Kost“
von Margarete Brandenburg.

Gesundheitspflege.

In einem Vortrage über **Nebelbildung** bot Dr. H. Buchner folgende interessante Ausführungen:

Nach der merkwürdigen Entdeckung Aitkens bildet sich Nebel nur in einer staubhaltigen Luft. In einer Luft, die absolut frei ist von Staub, kann sich kein Nebel bilden. Wir müssen uns vorstellen: die Staubkörperchen bilden gleichsam die Kerne, um die herum das Wasser sich anlagert. Jeder dieser Kerne umgibt sich dann mit einer verdichteten Wasserhülle, und das sind dann die Nebelkörperchen. Es sind dies keine Bläschen, sondern wirkliche Wasserkügelchen und jedes enthält im Innern ein Staubkörperchen.

Selbstverständlich kommt es auch bei der größten Staubmenge in der Luft nur dann zur Nebelbildung, wenn die Möglichkeit zum Übergang von Wassergas in tropfbar flüssiges Wasser gegeben ist, d. h. wenn die Luft für ihre Temperatur mit Wasserdampf gesättigt ist und eine weitere Abkühlung erfährt.

Es gibt in der Luft außer den mineralischen Splittern auch sehr viele Staubkörperchen, die aus Ruß bestehen. Bei jeder unvollständigen Verbrennung bilden sich diese Rußstäubchen. Solche Rauchkörperchen, die auch Schwefelsäure enthalten, infolge der Verbrennung von schwefelhaltigen Materialien, geben zur Bildung sehr zäher Nebel Anlaß. Daher kommt es, daß man in den Großstädten immer mehr unter der andauernden Nebelbildung im Winter zu leiden hat, weil immer mehr Kohlen verbrannt werden.

Dem gegenüber besitzt der Landnebel, der keine sauren Kerne enthält, einen vergänglichen Charakter, bei der geringsten Temperatursteigerung ist er wieder verschwunden. Die schwefelsäurehaltigen Stadtnebel sind viel andauernder und zugleich für die Atmungsorgane schädlich. Wahrscheinlich bildet sich der Stadtnebel hauptsächlich in der Höhe der Schornsteinmündungen und sinkt dann zufolge seiner Schwere in die Straßen hinab, wo er von den Stadtbewohnern eingeatmet werden muß. In solchen Monaten, in denen fortgesetzt dichte Nebel herrschen, beobachtet man z. B. in London eine viel größere Sterblichkeit an Erkrankungen der Atmungsorgane als sonst. -m-

Krankenpflege.

Der Plattfuß wird in seiner Bedeutung als Krankheitserscheinung oft unterschätzt. Nicht selten führt die Senkung des inneren Fußrandes zu Veränderungen innerhalb des

gesamten Gangapparates, indem die Last des Körpers nicht mehr senkrecht auf die Fußsohle, sondern unter einem Winkel wirkt. Dies führt notwendig zu Druckverschiebungen innerhalb des Knie- und Hüftgelenks. Je tiefer der innere Fußrand sich senkt, desto spitzer wird der Winkel, den die quere Verbindungslinie der Fersen mit der Achse des Unterschenkels bildet. Im Kniegelenk vergrößert sich der Druck auf die äußere Gelenkpartie, er vermindert sich auf der innern Seite. Daraus ergibt sich eine mit der zunehmenden Spannung an der Innenseite fortschreitende Dehnung der Gelenkkapsel und der Bänder, während außen eine Entspannung und Verkürzung eintritt. In dem Maße, wie das Knie einwärts gedrückt wird, muß der Oberschenkel folgen, und so bildet sich eine gewisse X-Stellung der Beine aus. Die veränderten statischen Verhältnisse bedingen weiterhin zum Ausgleich notwendige Verschiebungen der Muskeltätigkeit und Umformungen der beteiligten Gelenke. Das Wichtigste jedoch ist das Auftreten von Schmerzen, die in den seltensten Fällen mit dem Plattfuße in Zusammenhang gebracht, sondern eher als Rheumatismus, Ischias oder Gicht angesehen werden. Die hiefür angewandten Mittel sind dann natürlich ohne Erfolg, weil die eigentliche Veranlassung der Schmerzen bestehen bleibt. Eine wirksame Bekämpfung dieser Folgezustände des Plattfußes muß sich gegen diesen selbst richten und wenn es auch nicht immer gelingen wird, das Übel gänzlich zu beseitigen, so kann doch ein Zustand herbeigeführt werden, der sich praktisch von dem normalen nicht unterscheidet.

Ein ebenso einfaches, wie zweckmäßiges, durch die Natur des Leidens gebotenes Mittel wurde darin gefunden, das Fußgewölbe künstlich wieder herzustellen. Es geschah das früher durch Einlegen eines massiven, den Hohlfuß ausfüllenden und stützenden Stückes Gummi. Später legte man unter die Brandsohle gewölbte Stahlbänder, doch jedem dieser Verfahren hafteten Mängel an, die durch den von Dr. Lengfellner in Berlin angegebenen Plattfußstiefel beseitigt sein dürften. Die Neuerung besteht darin, daß nach Herstellung eines passenden Leistens unter die der Fußwölbung aufgewalkte Brandsohle eine schnell verhärtende, festhaftende Masse aufgestrichen wird. Sie ist am dicksten unter dem höchsten Punkte des Hohlfußes und verliert sich allmählich nach vorn und hinten. So wird eine völlig sichere und dauerhafte Unterlage geschaffen, die sich nicht verschiebt und nicht drückt. Der Stiefel ist zum Schnüren eingerichtet und soll einen breiten elastischen Absatz tragen. Der geschilderte Plattfußstiefel wird im Kampfe gegen die Plattfußbeschwerden zweifellos ganz vorzügliche Dienste leisten.

Nach Dr. Ernst Weinert.

Kinderpflege und -Erziehung.

Ohrfeigen dürfen Kindern nie appliziert werden. Es kann vorkommen, daß dadurch das zarte Trommelfell zerreißt und infolge dieser Verletzung können sich gefährliche Mittelohrenentzündungen mit dauernder Schädigung des Gehörs einstellen. In besonders ungünstigen Fällen greift der Eiterungsprozeß sogar die Schädelknochen an und geht auf die Gehirnhäute über.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Der ärgste Feind der Zimmerpflanzen ist die Ofenhitze. Es ist daher dringend nötig, viel zu spritzen; die Blattpflanzen wasche man mit einem Schwamm ab. Mit dem Gießen sei man vorsichtig, man lasse die Pflanzen nicht vertrocknen. Treibgewächse, wie Alpenveilchen, Primeln, Hyazinthen wollen hellen Standort haben bei einer Temperatur von 8—10 Grad Celsius. Für Hyazinthen genügt sogar 6 Grad. Die Fensterpflanzen schütze man nachts vor Frost, indem man Karton gegen die äußeren Scheiben stellt. Fuchsien muß man während des Winters einen frostfreien, trockenen, aber kühlen, möglichst hellen Standort geben. So oft es die Witterung erlaubt, soll man nicht versäumen, sie der äußeren Temperatur zugänglich zu machen. Man setze sie unter keiner Bedingung künstlicher Wärme aus, wenn man sie zu ihrer gewöhnlichen Blütezeit recht kräftig und reichblühend haben will.

Tierzucht.

In der rauhen Jahreszeit ist es Pflicht, auch an die Haustiere zu denken, welche gleich uns die Kälte und Nässe unangenehm empfinden. Zugtiere lasse man nicht ungebührlich lange und nicht ungeschützt im Freien stehen. Während jeden Aufenthaltes ist den Pferden eine große, warme, trockene Decke überzuwerfen, die aber wieder abgenommen werden muß, wenn es weitergeht. Zughunden soll man eine trockene Unterlage (Brett mit altem Teppich) in den Haltepausen geben und die Tiere auch warm zudecken. In der Hütte des Kettenhundes muß man die Ritzen gegen den Zugwind verstopfen und um die Hütte eine Wand von Stroh oder ein Strohgeflecht fest aufschichten. Bei starker Kälte verhängt man das Einschlupfloch noch mit einem Tuche. Die Öffnung der Hundehütte darf nicht gegen die Winderichtung stehen.

Frage-Ecke.

Antworten.

4. Seccotine ist ein ausgezeichneter **Kitt**, mit welchem Porzellan, Holz, Metall &c. haltbar gekittet werden können. Erhältlich in den Droguerien. Jüfi.

5. Man hört wirklich nicht mehr viel von der **Damenschuhmacherei.** Ich schustere aber doch schon seit 20 Jahren und erspare damit manchen Franken im Jahr. Man kann dabei viele kleine Resten Tuch brauchen, für die man sonst keine Verwendung hätte. Ein Paar Hausschuhe kosten nicht mehr als 2—3 Fr., je nach der Größe. Außerdem halten sie viel länger als gekaufte. Ein weiterer Vorteil ist der, man kann die Schuhe dem Fuß genau anpassen. Meinen Dienstmädchen kann ich keine größere Freude machen, als wenn ich ihnen erlaube, selbst ein Paar Hausschuhe anzufertigen. Das Material erhalten Sie bei Frau Schütz, Neumarkt 24, Zürich I.
Langjährige Abonnentin.

6. **Zeitschriften und Hefte** bindet man selbst, indem man vor der Randlinie (im Rücken) je zwei Löcher einschlägt und einen Bindfaden hindurchzieht, so daß die Hefte miteinander zusammenhängen. Ein Zeitschriftenbündel muß genau auf dem andern liegen. Dann bereitet man Kleister und bestreicht damit ein Stück graues oder weißes Leinen, das man an das als Umschlag benutzte Papier als Rückenband klebt. Die Leinwand kann man lackieren. Der Rücken wird vorher ebenfalls mit Kleister bestrichen. Will man statt einfachem, buntem, dickerem Papier einen Karton als Deckel nehmen, so läßt man solchen von einem Buchbinder roh herstellen. Man kann ihn selbst bekleben oder man kauft eine fertige Einbanddecke. In diese fügt man das oben beschriebene, dicke Heft. Beim regelrechten Einbinden in die dicke Mappe ist der Bindfaden an beiden Enden pinselartig zu zerfasern. Diese Enden verbindet man mit dem Umschlag und überklebt ihn mit starkem Papier. Alles muß mit schwerem Gewicht belegt werden, bevor es trocken ist. Am besten nimmt man dazu ein Kistchen ohne Deckel, das mit Gewichten oder Steinen beschwert wird.

Es gibt jetzt Mappen in allen Größen, die verbundene Zeitschriften zweckmäßig einklemmen; man nennt sie „Augenblicksbinder". Erhältlich sind sie bei Herrn Kollbrunner, Marktgasse 14, oder W. Kaiser, Spitalgasse 33, Bern. „Augenblicksbinder" können für jedes beliebige Heft der nämlichen Größe wieder benutzt werden, d. h. für jeden Jahrgang. Sie brauchen dann nur eine Decke, was billiger zu stehen kommt. Wettertanne.

Fragen.

7. Sind die **Schalen der Orangen** auch zu gebrauchen, und für was? Jüfi.

8. Kann mir jemand sagen, ob man saure oder säuerliche Speisen, z. B. von sauren Äpfeln oder Sauerkraut ohne Schaden in **Puddingformen aus Blech** (den gewöhnlichen Modeln) backen kann oder ob dies der Gesundheit nicht zuträglich ist? Es handelt sich um Rezepte zu gebackenen Speisen. Zum voraus dankend
Th.

9. Könnte mir jemand sagen, wo man **Bierhefe** beziehen kann? Frau R.

10. Wüßte mir jemand eine Adresse, wo Ia. **Weinbeeren** in größerem Quantum erhältlich sind? Zum voraus besten Dank.
Hausfrau.

11. Kann mir eine Abonnentin mitteilen, wie man ältere **Urinflecken** aus einer Matratze gründlich entfernt, ohne daß die Farbe des Damastes dadurch leidet? Für guten Rat wäre recht dankbar Hausmutter in W.

Der illustrierte Katalog, den die Firma **G. Landolt in Wallisellen bei Zürich** herausgibt, unterrichtet über den Preis der landwirtschaftlichen, Gemüse- und Blumensamen, Gartenwerkzeuge, die durch die vorgenannte Samenhandlung zu beziehen sind. Wer für kommendes Frühjahr Bestellungen aufzugeben hat, tut gut, damit nicht zu säumen. Die Erfahrungen, die G. Landolt bei den verschiedenen von ihm geleiteten Gartenbaukursen gesammelt hat, kommen nun der Kundschaft zugute: es können ohne weiteres die den verschiedenen Lagen und der Bodenbeschaffenheit entsprechenden Sämereien abgegeben werden.

Hermann Weilenmanns
Eier-Teigwaren

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