

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

Band: 20 (1913)

Heft: 6

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: 02.07.2025

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



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Kranken-
pflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.**

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

Abonnementpreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nö. 6. XX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 22. März 1913.

Ostern, Ostern, Frühlingswehen!
Ostern, Ostern, Auferstehen
Aus der tiefen Grabesnacht;
Blumen sollen fröhlich blühen,
Herzen sollen heimlich glühen,
Denn der Heiland ist erwacht.

Mag v. Schenkendorf.



Arbeit und Müßiggang.

Nachdruck verboten.

Es gibt Frauen, welche bekanntlich nie Zeit haben, ewig abgespannt, müde und verdrießlich sind; sie seufzen unter der Last des Haushaltes, der Kindererziehung &c.; für gesellige Pflichten sind sie ganz abgestumpft, ein gutes Buch zu lesen, ist ihnen unmöglich; wie sollte ihnen in dem Wirrwarr des Alltagslebens auch Ruhe und Muße dazu kommen? Und doch, fragt man sich: „Was tun denn diese Vielbeschäftigten eigentlich?“ so lautet die Antwort: „Herzlich wenig! Sie haben gut bezahlte Kräfte, um bequem ausruhen zu können, doch wissen sie kein System in ihre Hausführung zu bringen; die Übersicht, die rechte Zeiteinteilung fehlt und sie machen sich und anderen das Leben schwer,

ohne von ihrem Tun ein Vergnügen zu haben, ohne das Ganze wesentlich zu fördern.“

Ich kenne z. B. zahllose Frauen der besseren Stände, welche beispielsweise unter der Manie leiden, täglich einkaufen zu müssen; sie sind der Ansicht, daß das Fleisch, welches sie selbst einholen, das Gemüse, das sie selbst aussuchen, billiger ist, als dasjenige, welches ihnen ins Haus gebracht wird. Tatsache ist, daß Metzger, Bäcker, Gemüsehändler, welchen daran liegt, eine dauernde Kundschaft zu halten, alles gerade so billig und so gut ins Haus schicken, als man es einzukaufen pflegt, und dann, was versäumt man daheim, um an diesen Gegenständen einige Rappen zu ersparen? Ist die Stunde Zeit der Hausfrau nicht mehr als einige Rappen wert?

Frauen, die Arbeit tun, die sie bezahlten Dienstboten überlassen könnten und dabei wichtigere Pflichten vernachlässigen, erfüllen ihre Aufgabe schlecht. Jede Hausfrau, auch die begüterte, soll Zeit finden für die körperliche und geistige Pflege der Kinder, die Oberaufsicht der Küche, die Heranziehung derjenigen Elemente, welche vermöge ihres sittlichen und intellektuellen

Einflusses dem Alltagsleben einen hohen Wert verleihen. Die Frau ist nicht nur die Vorsteherin des Hauses, sie ist oder sollte die Beraterin und Freundin ihres Gatten sein, welche an seinen Plänen teilnimmt, seine Zwecke fördert, ihn zu allem Hohen und Edlen begeistert; sie soll fernerhin als Mutter in geistiger und sittlicher Hinsicht den Ihrigen ein Vorbild sein, die Jugend für alles Große und Schöne erwärmen können, sie muß Zeit haben, sich selbst zu leben, sich zu bilden, zu veredeln.

Rüchensorgen hat jede einsichtige Frau. Die meisten pflegen aber zu wenig Wert darauf zu legen, daß die Speisen dem gesunden Aufbau des Körpers dienen. Die gebildete Hausfrau soll wissen, wie sie die Ihrigen am rationellsten ernährt. Den modernen Anschauungen zufolge ist das Kochen nicht mehr bloß eine mechanische Tätigkeit, sondern ein nach wissenschaftlichen Grundsätzen zu regelnder Vorgang, der die Aufmerksamkeit der denkenden, pflichtbewußten Hausfrau erfordert.

Jede Frau, die keinerlei geschäftliche Obliegenheiten zu erfüllen hat, sollte Zeit finden, den Kochprozeß zu überwachen; es ist keineswegs gleichgültig, wie die Summe, welche der Hausherr zu Ernährungs Zwecken hergibt, verwendet wird. Daß die Kinder in manchen Familien bleich und elend aussehen, liegt häufig an der mangelhaften Ernährung.

Wie, möchte ich fragen, arbeiten diejenigen Frauen, welche, ohne sich bezahlte Kräfte halten zu können, dem Hause und der Küche vorstehen und die Kindererziehung und -pflege auf sich nehmen müssen und nebenbei noch einem Erwerb nachgehen? Nicht alle sind in der glücklichen Lage, einen Ernährer zu haben; mit Hilfe eines wenig geschulten, unerfahrenen Mädchens müssen zahllose Frauen alle Obliegenheiten der Hausfrau erfüllen; für sie gibt es keine Aushilfe, keine Wäscherin, keine Büglerin, keine Köchin, und doch geht alles wie am Schnürchen, und sie finden noch Zeit, erwerbend tätig zu sein. Sie haben Muße genug, sich einer Ob-

liegenheit stets ganz zu widmen, sie haben Zeit, an Sonn- und Feiertagen die Kinder hinaus in Gottes freie Welt zu führen und sich des Verkehrs mit geistes- und gesinnungsverwandten Personen zu erfreuen. Eine ruhige Behaglichkeit spricht aus ihrem ganzen Wesen, ihre Häuslichkeit atmet Frieden und Ordnung.

Diese können uns lehren, wie man mit seiner Zeit rechnen soll, was man vermöge einer richtigen Zeiteinteilung erreichen kann. Frühes Aufstehen, strenge Disziplin, Festhalten an einer richtig erwogenen Zeiteinteilung, Hinweggehen über erschwerende Kleinlichkeiten, steter Hinblick auf die zu vollführende Haupttätigkeit, welcher sich alle Nebenfunktionen unterordnen müssen, das sind die Grundsäulen jedes gedeihlichen, häuslichen Wirkens.

Die Hausfrau muß das Feld ihrer Tätigkeit überblicken, prompt anordnen, selbst mit eingreifen. Nur von jenen vernimmt man die ewige Klage über mangelnde Zeit, welche tatsächlich nie etwas Rechtes geleistet haben. Wer zu arbeiten versteht, sei es nun geistig oder körperlich, weiß auch seine Zeit einzuteilen und sie nutzbar zu machen.

Wenn ich eine von dienstbaren Geistern umgebene Frau über Zeitmangel klagend höre, fällt mir stets Auerbachs Wort ein, welches er seiner Walpurga in den Mund legt:

„Ihr tut geschäftig, ihr seids nicht,
Das liebe, süße Nichtstun, das ist
euch Pflicht!“

Ob sich der Meister der Dorfgeschichten, dessen Feder wir das Bild so mancher braven, fleißigen Hausfrau verdanken, wohl zu viel herausnimmt, wenn er auch einmal den Müßigen, Unpraktischen den Spiegel vorhält? Ich glaube kaum!

Ida Barber.



Dein wahres Glück, o Menschenkind,
Bered dich mit nichten,
Daß es erfüllte Wünsche sind,
Es sind erfüllte Pflichten. Gerof.

Zum Wohnungswechsel.

(Nachdruck verboten.)

Der Frühjahrszug steht bevor und damit eine Summe außerordentlicher Arbeit. Mühsam und beschwerlich ist das Packen. Wer allzu früh damit beginnt, bringt die Wohnung schon wochenlang vorher in Unordnung. Nötig ist immerhin, daß man rechtzeitig alle Möbel einer Prüfung unterzieht, und beschädigte Gegenstände neupolstern oder auspolieren läßt. Alter Hausrat, den man auf dem Estrich und im Keller aufbewahrt und niemals wieder braucht, sollte bei Gelegenheit des Umzuges verkauft oder verschenkt werden. Brockenhäuser nehmen auch scheinbar wertlose Gegenstände, Abfälle aller Art gerne an.

Zum einpacken braucht man einige große Holzkisten und Stroh, Heu, Holzwohle, sehr viel Zeitungspapier, Seiden- und Packpapier, alte Tücher und Decken, Bindfaden in verschiedenen Stärken, einen Handwerkskasten, Klebstoff sowie Buntstifte, um den Inhalt der Kisten zu bezeichnen. Alle Sachen, die man einpackt, müssen vorher gesäubert werden. Polstermöbel und Teppiche werden geklopft, die Teppiche zusammengerollt und mit Bindfaden umwunden. Zierrate und Aufsätze von Möbeln, Marmorplatten von Waschtischen muß man abnehmen und gut verpacken, Spiegel und polierte Möbel, besonders auch die Ecken mit wollenen Tüchern, Watte, Seidenpapier, umwickeln. Schubladen fülle man ganz, stopfe event. noch freie Räume mit Papier aus, damit sich die eingepackten Sachen nicht verschieben. Piano, Büffet, Spiegel schütze man durch Querlatten. Zerbrechliche Sachen, Porzellan und Kunstgegenstände werden einzeln in Watte, Seidenpapier und Zeitungspapier gepackt und die Kiste mit Holzwohle oder Heu fest ausgestopft. Leichte und schwere Sachen dürfen nicht zusammen in eine Kiste kommen, noch dürfen sich die einzelnen Kunstgegenstände berühren.

Bücher muß man vor dem Einpacken in Zeitungspapier wickeln, wenigstens die Ecken. Wertvolle Bücher lege man zwischen glatte Wäschestücke in Körbe. —

Garderobe wird wie zur Reise in Koffern und Reiseförben verpackt. — Die fertig gepackten Kisten müssen numeriert und mit Rotstift bezeichnet werden. Die Hausfrau muß sich notieren, was in den einzelnen numerierten Kisten enthalten ist. Zum Auspacken muß man sich einen bestimmten Raum der neuen Wohnung reservieren, in den alle Kisten gestellt werden. Das Einräumen wird erleichtert, wenn man sich einen Plan der neuen Wohnung zeichnet und genau angibt, wie die Möbel gestellt werden sollen, es geht dann alles viel ruhiger und schneller von statten.

F.



— Richtige Abhärtung. —

(Nachdruck verboten.)

Wir leben im Zeitalter der Abhärtung. Die Wasser- und Naturheilverfahren, die Luft- und Sonnenbäder und wie all die modernen Hilfsmittel heißen mögen, die dazu ausersehen sind, das Leben zu verlängern, verfolgen sämtliche den Zweck, den Körper widerstandsfähiger zu machen gegen Erkältungen und dadurch Krankheiten vorzubeugen, oder diese zu heben. Vor allem gilt die Kriegserklärung der vielverbreiteten Nervosität. Das Bestreben vieler Eltern, ihre Kinder schon von Geburt an abzuhärten, ist daher leicht begreiflich. Nur liegt hier die Gefahr nahe, durch ein Übermaß mehr Schaden anzurichten als Nutzen zu stiften. Vor allem hüte man sich vor jeder systematischen Behandlung. Eines schickt sich nicht für alle. Kalte Abreibungen, Übergüsse, die für ein vollständig gesundes Kind vielleicht ohne Gefahr sind, können ein nervös veranlagtes direkt dem Tode in die Arme treiben.

Ein beliebtes Abhärtungsmittel für Kinder sind die kurzen Strümpfchen, auch im Winter getragen. Das ist nun geradezu Unnatur. Die Kleidung muß der Jahreszeit angemessen sein. Wollene Strümpfe und Unterkleider halten im Winter den Körper besser warm als Leinen und Baumwolle. Man kann getrost seine

wollenen Unterkleider so lange tragen, bis es draußen wirklich anfängt warm zu werden.

Die Natur gibt uns das beste Beispiel. Sie zieht den Tieren den Winterpelz an, damit sie nicht frieren, das zarte Körperchen eines Kindes wird aber oft ungenügend geschützt, der rauhen Luft der kalten Jahreszeit ausgesetzt, da ist es nicht zu verwundern, wenn statt der gehofften Abhärtung sich Erkältungskrankheiten einstellen.

Vernünftige Abhärtung soll niemals zwangsweise, sondern allmählich vor sich gehen. Sie beruht auf den höchst einfachen Gesundheitsregeln: Baden, der Jahreszeit angemessene Bekleidung, Bewegung im Freien und richtige Ernährung.

Ein allzulanges und allzukaltes Bad ist keine Abhärtung, das heißt im Gegenteil die Gesundheit aufs Spiel setzen. Das gilt auch vom Bad im Freien im Sommer. See- oder Flußbäder richtig angewandt, werden ihre kräftigende und stählende Wirkung nicht verfehlen. Nur soll das erste Bad nicht länger als einige Minuten währen, in der Folge kann die Dauer der Badezeit um ein wenig verlängert werden. Aus dem Wasser kommend, hat man sich tüchtig abzureiben, sich rasch anzukleiden und sich durch Bewegung wieder zu wärmen. Ganz verkehrt ist es, mit nassen Gliedern, nur in den Bademantel gehüllt, Viertelstunden und länger in der Badeanstalt auf und ab zu laufen. Wer sich dabei eine Erkältung holt, schiebt dies sehr mit Unrecht auf das Baden. Schwimmer, die sich durch ihre Muskelaktivität im Wasser wärmer erhalten, dürfen sich ein längeres und wohl auch kälteres Bad gestatten als Nichtschwimmer. Daher sollte man es nicht versäumen, die Kinder frühzeitig in der Kunst des Schwimmens unterrichten zu lassen.

Sich zu jeder Jahreszeit im Freien zu tummeln, gehört ebenfalls zu einer richtigen Abhärtung. Das ist bessere Arznei als alle künstlichen Präparate. Wer in der Großstadt wohnt, sollte wenigstens an Sonntagen seinen Kindern den vollen Ge-

nuß ungebundener Freiheit gönnen und sie in Wald und Feld umherspringen lassen.

Die Nahrung spielt bei der Abhärtung ebenfalls eine Rolle. Alkoholische Getränke sollen die Kinder nicht bekommen. Nicht zu viel Fleischnahrung; Gemüse und Obst reichlich, sowie Milch- und Mehlspeisen, aber alles in weiser Verteilung.

Eine bestimmte, allgemein gültige Methode für Abhärtung läßt sich nicht aufstellen. Die Behandlung muß eine individuelle sein, nicht jeder Organismus verträgt das gleiche Maß und da ist es in erster Linie Sache der Mutter, ihre Kleinen sorglich zu überwachen, sie beim Baden, beim Spiel und bei Tische zu beobachten, damit sie eine richtige Abhärtung unmerklich durchführen kann. Das ist besser, als jedes systematisch angewandte Verfahren und führt zu Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit. H.

Haushalt.

Die Behandlung der Polsterungen. Bei den ersten warmen Sonnenstrahlen werden die im Winter benutzten Betten und Polsterkissen, die mit animalen Stoffen gefüllt sind, wie Federn, Roßhaar, Krollhaar gelichtet, gelüftet und im Freien geklopft. Wenn sie dann nicht aufgehen und sich lockern, bedürfen sie einer gründlichen Renovierung. Roß- und Krollhaar kann man selbst reinigen. Die Haare werden in ein Waschfaß geschüttet, mit kochendem Wasser gebrüht und sofort mit einem durch ein Tuch verdichteten Deckel von der Luft abgeschlossen. Nach einer Stunde werden sie nochmals mit Seifenwasser gebrüht, gut gewaschen, was durch wiederholtes Ausdrücken geschieht, und dann mehrmals gespült. Zum Trocknen breitet man die gesäuberten Roßhaare auf Tüchern aus und zupft sie, wenn sie trocken sind, wieder lose auf. Die Roß- und Krollhaare behalten nach einer solchen Behandlung ihr krauses Aussehen. F.

Ledermöbel zu reinigen. Mit Leder überzogenen Stühlen, Sofas &c. kann man ein neues Aussehen geben, wenn man sie mit gut geschlagenem Eiweiß abreibt.

Rohrgeflecht an Stühlen zu reinigen. Man verwendet hierzu Wasser, dem etwas Chlorkalk beigelegt wurde, und bearbeitet im übrigen die Rohrstühle mit einer weichen Bürste und Seife in gewöhnlicher Weise. Nachdem sie mit klarem Wasser gut abgespült

sind, werden sie in die Sonne zum trocknen gestellt. — Man kann Rohrgeflecht auch mit Spiritus reinigen, nur muß man hiebei die Politur der Stühle durch auflegen von Lappen schützen, ebenso den Fußboden, da Spiritus Flecken auf der Politur hinterläßt. Am besten gießt man etwas Spiritus in eine Untertasse und reibt das Rohrgeflecht mit einer eingetauchten kleinen Bürste ab. Zuletzt wird mit einem weichen Leinwandlappen tüchtig nachgerieben, was dem Geflecht wieder neuen Glanz verleiht.

Teppich- und Läuferdecken rollen sich oft um; man kann sie wieder in die richtige Lage zurückbringen, wenn man sie auf dem Bügelbrett mit dem heißen Eisen glättet, nachdem man ein in Wasser getauchtes und wieder ausgerungenes Tuch darüber gelegt hat. Bei Plüschteppichen muß zu diesem Verfahren die rechte Seite nach unten gelegt und nur lose mit dem heißen Eisen darüber gefahren werden.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Montag:** † Schwarzwurzelsuppe, † Lammbraten, † Japanischer Reis, Nüßlisalat.
Dienstag: Sagosuppe, Kleine Bratwürstchen, † Erbsenpüree, † Kaiserpudding.
Mittwoch: Baumwollsuppe, † Aspik aus Schweinszungen, Bratkartoffeln, † Berner Osterfladen.
Donnerstag: Gemüsesuppe, Rindsbraten, Spinat, † Gebäckene, verlorene Eier, Obstcreme.
Freitag: Reissuppe, * Stockfisch mit Petersilie, Salzkartoffeln, * Käsekrapsen.
Samstag: Pilzsuppe, Beesteak, * Blumenkohl au gratin, Orangensalat.
Sonntag: * Fleischklößchensuppe, * Eierpastetchen, * Junge gebratene Hühner, Kopfsalat, * Osterkuchen.

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

Kochrezepte.

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

Fleischklößchensuppe. Für 3 Personen. 125 Gr. mageres Kalbfleisch ohne Knochen, Grünes, 1 Ei, Salz und Pfeffer, 1 Brötchen in Milch eingeweicht, 1 Liter Fleischbrühe. Das magere Kalbfleisch wird fein gehackt, das in Milch eingeweichte Brötchen, Grünes, Salz, Pfeffer und Ei zugegeben und alles recht gut gemischt. Von dieser Masse formt man nußgroße Klößchen, legt sie in kochende Fleischbrühe, kocht sie bis sie oben auf schwimmen und legt sie mit Grünem bestreut in die

Suppenschüssel; worauf klare, kochende Fleischbrühe darüber gegossen wird. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

Stockfisch mit Petersilie. Der gewässerte, ausgegrätete und gargekochte Fisch wird auf einem Sieb abgetropft; dann zerläßt man je nach der Menge des Fisches 100—125 Gr. frische Butter, schwigt einige gehackte Schallotten, einige Löffel gehackte Petersilie, zwei Löffel Essig und eine Prise weißen Pfeffer damit durch, gibt den Fisch hinzu, salzt ihn, schwenkt ihn einige Minuten in der Butter und garniert ihn beim Anrichten mit kleinen, ebenfalls in Butter mit Petersilie geschwenkten Salzkartoffeln, während man Senf nebenbei serviert.

Junge gebratene Hühner. 5—6 Personen. Bereitungsdauer: 1 Stunde. Zutaten: Zwei vorgerichtete Hühner, 100 Gr. gebräunte Butter, 2 Löffel Rahm, etwas Kartoffelmehl, eine große Messerspitze Fleisch-Extrakt. Die Hühner legt man auf großer Speckschwarte, mit 2 Löffeln siedendem Wasser übergossen, in eine Pfanne und läßt sie im heißen Ofen unter Begießen recht hoch aufgehen. Man überfüllt sie mit der Butter und brät sie unter gelegentlichem Nachgießen von kochendem Wasser 40 bis 50 Minuten. Im Rahm rührt man etwas Kartoffelmehl glatt, tut dies nebst Liebigs Fleisch-Extrakt an die Sauce und streicht diese durch. Brunnen- oder Gartenkresse wird dazu serviert.

Blumenkohl au gratin. Zeit 1½ Stdn. 1—2 feste Blumenkohlköpfe, 20 Gr. frische Butter, 20 Gr. Mehl, 1—2 Eigelb, 1 Liter Wasser, 30 Gr. geriebenen Käse. Der weichgekochte Blumenkohl wird in eine feuerfeste Platte gebracht, entweder mit einer weißen Grundsaucen begossen und mit Käse bestreut oder es werden nur Käse, Butter und Brotsamen darüber gestreut und in beiden Fällen im Ofen gelb gebacken.

Aus „Gritli in der Küche“.

Eierpastetchen. Bereitungszeit 15 Min. Zutaten: 5 Eier, 125 Gr. Schinken, roh oder gekocht, 10 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, 2 Eßlöffel geriebenen Käse, 2—5 Tomaten. Oberflächen werden mit Butter ausgestrichen, mit Käse ausgestreut, etwas in Würfel geschnittener Schinken, dann ein Ei ohne Schale vorsichtig hineingelassen, darauf wieder einige feine Schinkenwürfel und hierauf wieder geriebener Käse. Die Tassen läßt man 10 Minuten in kochendem Wasser kochen, jedoch darf das Wasser nicht zu hoch stehen, so daß es nicht hineinkocht. Gestürzt auf eine Schüssel, mit dicker Tomatensauce übergossen, die mit 1 Theelöffel Liebigs Fleisch-Extrakt gekräftigt ist, bildet dieses Gericht eine feine Eingangsschüssel. Besonders ist es eine wohlchmeckende Beilage zu Spinat.

Perfische Eier. Zwei bis drei Zwiebeln werden fein gehackt, mit Cayennepfeffer bestreut und in Butter hellbraun geröstet. Dann schüttet man die Butter ab, breitet die Zwiebeln auf einen flachen Teller und beträufelt sie stark mit Zitronensaft, belegt sie mit sechs in Butter eingeschlagenen Eiern und garniert den Teller mit gebackener Petersilie.

Räsekrapsen. 1 Liter Wasser, 30 Gr. Butter und Salz in der Pfanne aufkochen lassen, 250 Gr. Mehl hineingestürzt, 2—3 Minuten lang auf dem Feuer tüchtig umgerührt, dann 250 Gr. Käse (gerieben) darunter gemischt, und wenn ein wenig erkaltet, 5 Eier dazu gerührt, eines nach dem andern. Nachher werden mit dem Eßlöffel von der Masse mittelgroße Kugeln abgestochen und in nicht zu heißem Fett gebacken. Für 8 Personen 2 Fr. 20 Cts., für 1 Person 27 Cts.

Flugbl. d. Schweiz. gem. Frauenvereins.

Osterkuchen. 250 Gr. frische Butter wird zu Rahm gerührt, nach und nach werden sechs Eidotter und 250 Gr. Zucker hinzugetan und das ganze 45 Minuten nach einer Seite gerührt. Dann werden die Schale einer halben Zitrone, 30 Gr. geschnittene Succade, 250 Gr. Korinthen (die müssen nach dem Waschen wieder gut getrocknet werden) und 250 Gr. Mehl unter anhaltendem Rühren, hinzugegan; zuletzt der Schnee von den sechs Eiern, der sehr steif sein muß, darunter gemischt. In eine gut gebutterte Form füllt man die Masse und bäckt den Kuchen in ziemlich heißem Ofen $\frac{3}{4}$ Stunden. Dieser Kuchen schmeckt ausgezeichnet und hält sich sehr lange frisch. Die Ingredienzen müssen aber genau abgewogen sein, wenn er geraten soll.

Gesundheitspflege.

Zur Ernährungsfrage sagt Professor Rubner, Direktor des hygienischen Instituts in Berlin:

„Wenn die Nahrung dauernd gut bekommen soll, so muß sie abwechslungsreich und schmackhaft sein, einförmige Nahrung verringert allmählich den Appetit und führt zu Ernährungsstörungen. Daher wird einem die Gasthausküche mit ihren sich stets gleichbleibenden Saucen so bald zuwider. Abwechslung ist das beste Mittel gegen fehlerhafte Ernährung. Schon aus dem Grunde sollte man Früchte, Gemüse, Salate, Mehl- und Reispeisen mehr als üblich bevorzugen. Je einförmiger die Nahrung ist, desto mehr muß man salzen und würzen. Zur Abwechslung gehört ferner, daß nicht alle Speisen breitig zubereitet werden, einzelne müssen zu herzhaftem Rauhen nötigen. Fleisch und Gemüse zusammen zu kochen, ist falsch. Die

Geschmacksreize dürfen nicht vermengt werden, sondern müssen einzeln wirken, das eben bedingt die Schmackhaftigkeit der Speisen. Daher ist es auch nicht richtig, zu jeder Speise Brot zu essen, man hat dann eben dauernd den einförmigen Brotgeschmack. Dicke braune Sauce, stark erhitztes Fett und geröstete Fleischstücke stören durch ihre Röststoffe die Verdauungstätigkeit. Fleisch- und Eierspeisen schon zum Frühstück zu genießen, bewirkt eine ganz überflüssige und schädliche Eiweißzufuhr. Eine reichliche Abendmahlzeit hat unruhigen Schlaf und schweres Träumen zur Folge; das Abendessen darf nicht zu nahe an die Schlafenszeit herankommen. Der größte Fehler beim Essen ist das hastige Hinunterschlingen der Speisen und das damit zusammenhängende schlechte Rauhen, das muß allmählich zu Verdauungsleiden führen. Während dem Essen sollte man nicht trinken, denn mit den Getränken werden die Speisen hinuntergespült; wer beim Essen trinkt, kaut schlecht.“

Krankenpflege.

Ein chemisches Mittel, eine Wunde und ihre Umgebung rein zu erhalten, ist die **Borsäure**. Sie bildet weiße, perlmutterglänzende Krystalle von sauerem Geschmack und ist in Wasser leicht löslich, geruchlos und ungiftig. Sie vernichtet die Bakterien und dient in fünfprozentiger Lösung als Spülwasser für Wunden. Die Borsäure ist in dieser Lösung ein fast reizloses, antiseptisches, lange haltendes Verbandmittel, welches sich durch seine milde Wirkung auszeichnet.

Kinderpflege und -Erziehung.

Lerne dich beherrschen. Lerne dich beherrschen, kann man auch schon den Kindern sagen. Wie viele Wünsche spricht ein Kindermund aus. Was ihnen gefällt, das möchten die Kinder haben, und es gilt auch da für die Mutter, mit weiser Vorsicht das Verzichten und Entbehren zu lehren. Wenn sie klug ist, so kann sie es dem Kinde sogar leicht machen, indem sie hinweist auf die ärmern, die mit blaffen Wangen und großen Augen vor ihrer Mutter stehen und ebenso flehend um die Erfüllung ihrer kleinen und großen Wünsche betteln. Das bei Kindern so schnell erwachende Mitleid hilft manchen verzichten und im Hinblick auf die Ärmern, weniger Glücklichen erzieht die Mutter das Kind unvermerkt zur Genügsamkeit, die schon manchem Menschen über ein trauriges Los hinweggeholfen hat.

Beherrsche dich, können wir auch dem leidenschaftlichen Kinde sagen. An Geschichten, an Beispielen aus dem Leben von Großen und

Kleinen haben wir ja Gelegenheit genug, zu zeigen, wie häßlich der Zorn, die Rache, der Eigensinn ist; man sollte nicht zornig, nicht eigensinnig sein, weil es verboten ist, sondern weil es entwürdigend ist für den, der es ist. Nicht um der schlimmen Folgen willen sollte man eine schlechte Tat unterlassen, sondern um ihrer selbst willen, um der Rückwirkung auf das moralische Befinden und um der Selbstachtung willen. U. M.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Blühende Azaleen lassen oft sämtliche Blätter fallen, während die Pflanze dennoch ohne Unterbrechung weiter blüht. Zeitweilige Trockenheit ist hier die Ursache, welche besonders während der Blüte für die Pflanze stets verhängnisvoll wird. Sobald die Blüten welk herunterhängen, ist es hohe Zeit, die Pflanze reichlich zu begießen. Ist der Wurzelballen sehr ausgetrocknet, stellt man den ganzen Topf in ein Gefäß voll gestandenen Wassers, bis sich der ganze Ballen vollgesogen hat, worauf die Pflanze bald wieder frischer und üppiger ausieht.

Frage-Ecke.

Antworten.

15. Wir trinken seit längerer Zeit **coffeinfreien Kaffee** und sind sehr befriedigt davon. Lisa.

16. Wenn die **Möbel** nur wenig gelitten haben, sollte durch ein dünnes Auftragen von **Wichse** (gut nachreiben!) der Schaden leicht auszugleichen sein! Martha.

17. Wenden Sie sich mit Ihrer Anfrage an die unter Antwort 18 gegebene Adresse. Lena.

18. Als gewesene Teilnehmerin eines **Kurses für Chemischwaschen** kann ich denselben aufs wärmste allen Hausfrauen anraten. Die Sachen gingen tadellos aus der **Wäsche** hervor. Es waren denn auch alle Teilnehmerinnen äußerst befriedigt über den Erfolg. Wahrscheinlich wird in nächster Zeit nochmals ein solcher Kurs in Zürich abgehalten. Frau Huber, z. Wolfbach, Zürich 7, kann darüber Auskunft erteilen. W.

18. Eine Verwandte hat letztes Jahr einen **Chemisch-Waschkurs** besucht und ist sehr befriedigt davon, wie auch die andern Teilnehmerinnen. Ich habe auch selbst schon viel nach vorgezeigtem Verfahren gewaschen und gebügelt und damit schon manchen Franken erspart. G.

18. Sie meinen jedenfalls die **Kurse für Chemischwaschen**, die Frau Imbach aus Wohlen in Zürich abgehalten hat. Wie ich

mich selbst überzeugen konnte, kann jede Hausfrau nach der erhaltenen Belehrung im Hause selbst chemisch waschen; es braucht dazu keine größere Auffassungsgabe, als für irgend eine andere intelligent ausgeführte Hausarbeit. Es wird Sie keinesfalls reuen, wenn Sie auch einen Kurs nehmen. Lena.

19. Im **Dampfsieher** werden **Gemüse** gut (also ohne Wasserbeigabe weich gedämpft!). Wir haben in unserm Haushalt schon zu Großmutter's Zeiten nie Gemüse abgewellt, sondern fast alle in Fett mit so wenig Wasser zum Feuer gegeben, daß sie darin einkochen konnten. So blieben die Duftstoffe und Nährsalze erhalten und es bedurfte keiner Saucen und Würzen (außer Salz, Zwiebeln etc.) um gute Gemüse auf den Tisch zu bringen. Anna.

19. Statt den **Spinat** in Wasser zu kochen, können Sie denselben dämpfen (Wecks **Gemüsedämpfer** eignet sich gut dazu) und dann erst die Blätter hacken und abkochen. G.

20. Die Firma **Ditting**, Haushaltensartikelfeschäft, Rennweg 43/45, Zürich, wird die **Rohhaarstiebe** zu Ihrer Zufriedenheit frisch überziehen. W.

21. Eine sehr gute **Schuhcrème**, die das Leder nicht spröde macht und demselben einen schönen Glanz verleiht, ist „**Magolin**“; auch „**Congo**“ ist eine gute Marke. C.

21. Als eine der besten Marken in **Schuwische** kenne ich **Stabel's Glanzin**. Glanzin ist sehr ausgiebig, färbt nicht ab und macht selbst nasse und harte Schuhe sehr weich und geschmeidig. Es ist in grünen Blechdosen in jedem besseren Kolonialwarengeschäft oder beim Fabrikanten **J. Stabel-Keller** in Oberwinterthur erhältlich. Lisa.

21. Wir gebrauchen für gewöhnliches und feines **Schuhwerk** „**Stral**“ und sind sehr zufrieden damit. Dasselbe ist in jeder größern Spezereihandlung erhältlich. Es muß nur leicht aufgetragen werden, ja nicht anfeuchten. Für Lackleder gebrauchen wir **Salatöl**. Waidlingerin.

22. Wenden Sie sich an die Firma **Wiskemann-Knecht**, Zentralthof, Zürich. Dort können Sie **Nickelgegenstände** jeder Art neu vernickeln lassen. Zürcherin.

23. Fragen Sie bei der Firma **Roch- und Heizanlagen A.-G.**, unterer Mühlesteig 6-8, Zürich an. Dort kann man Ihnen gewiß mit guten Ratschlägen betreffend **Waschmaschine** dienen. W.

24. Vorgenannte Firma wird ebenfalls Rat wissen auf Ihre Frage betr. **Rochherd**. W.

25. Sie machen sich unnötige Mühe. Wenn Sie die **Eierschalen** pulverisieren lassen wollen und zu diesem Zwecke noch eine Maschine benötigen, so haben Sie mehr Auslagen, als die **Wäsche** rechtfertigt. Es ist ja nicht nötig, daß diese schon beim ersten Mal tadellos weiß

wird. Wenn Sie solche zwei bis drei Mal gründlich nach bewährter bisheriger Methode gewaschen haben, wird sie gewiß wieder weiß, ohne Chlor und andere Hilfsmittel.

Hausfrau.

25. Wenn Sie einen Mörser zur Verfügung haben, so stampfen Sie die Eier-schalen selber.

Abnonntin.

26. Die Firma Meyer-Müller & Cie., Stampfenbachstr., Zürich, liefert Linoleum-läufer, am Stück und Resten.

Zürcherin.

27. Wahrscheinlich geben Sie in die Essig-flasche Wein und Most mit wenig Alkohol-gehalt, denn aus dem Alkohol bildet sich mit Zutritt der Luft und Wärme die Essigsäure.

G.

Fragen.

28. Da wir in unserem ganz abgelegenen Dorfe keine Mezhgerei haben, kommt es oft vor, daß, wenn unerwarteter Besuch kommt, nichts aufzutreiben ist, was natürlich sehr unangenehm ist. Wüßte mir vielleicht eine werthe Leserin, was man für solche Fälle halten könnte, das sich gut aufbewahren läßt? (Ge-bäck ausgeschlossen.) Vielleicht Fleisch-Kon-serven, und welche? Für guten Rat dankt herzlich

Eine Ratlose.

29. Wie werden Rork-Terazzoböden am besten behandelt? Wir haben in unserm Neu-bau solche und kenne ich deren Behandlung nicht. Zum voraus besten Dank.

Junge Hausfrau.

30. Wir werden in unserm Haus sehr von Mäusen geplagt; alles Stellen von Fallen nützt nichts. Ich wäre überaus dank-bar, wenn mir jemand einen Rat erteilen

könnte, wie die Tiere ganz ausgerottet wer-den können. Unser Haus ist nicht älter als zehn Jahre und ich kann mir nicht denken, wie die Tiere sich so einnisten konnten. Für gütigen Rat dankt bestens

Bernerin.

31. Weiß jemand, ob es kleine Dampf-waschhasen gibt, die man zu einem gewöhn-lichen Petrol-Kochherd (System Haller, Ot-tensen) benutzen kann? Wo sind sie erhältlich?

M. R.

32. Empfiehlt es sich, selber Blumen aus Samen heranzuziehen, wenn man von der Zucht noch nichts versteht? Ich möchte in meinem jungen Haushalt recht viel Blumen halten. Bis dahin durfte ich diesem Wunsche nie nachgehen. Was für eine gedruckte An-leitung soll ich kaufen?

Bertha.

Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



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

Schweinezüchter und Schweinemäster

verbessert Betriebserfolge durch Verfütterung von

Martin Meyer's Fischfutttermehl.

Grosse Zahl langdauernder Versuche beweisen die **Unübertrefflichkeit** dieses Futtermittels als Beifutter 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.