

**Zeitschrift:** Ratgeber für Küche und Haushalt : Organ des Vereins  
"Hausmütterchen" in Zürich

**Band:** 5 (1898)

**Heft:** 5

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.10.2024

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

# Ratgeber für Küche und Haushalt.

Organ des Vereins „Hausmütterchen“ in Zürich.

Beilage zu Nr. 12 des „Schweizer Frauenheim“.

Nr. 5.

Redaktion: Frau E. Coradi-Stahl, Zürich.

19. März 1898.

**Inhaltsverzeichnis:** Wo sich Kraft will offenbaren. — Gesundheitsregeln. — Etwas über den Salpeter im Fleisch. — Koch-Rezepte. — Allerlei Nützliches. — Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

## Wo sich Kraft will offenbaren.

Wo sich Kraft will offenbaren,  
Wird sie Widerstand erfahren,  
Schlechtes sucht mit Gutem Streit —  
Ist sie klein, wird sie erliegen,  
Ist sie gross, so wird sie siegen  
Ueber Tücke, Hass und Neid.

Aus derselben Ackerkrume  
Wächst das Unkraut wie die Blume  
Und das Unkraut macht sich breit,  
Doch es raubt nichts von dem Ruhme  
Duft und Glanz der schönen Blume.  
Fr. Bodenstedt.

## Gesundheitsregeln.

Der Verein für Gesundheitspflege in Halle a/S. hat nachstehende volkstümliche Gesundheitsregeln aufgestellt und zur allgemeinen Beachtung und Berherzigung veröffentlicht. Sie gelten auch für uns.

1. Man esse nie ohne Hunger und lasse zwischen den einzelnen Mahlzeiten eine Pause von drei Stunden. Leute, die nicht anstrengende körperliche Ausarbeitung haben, mögen sich mit 3 Mahlzeiten pro Tag begnügen. Kindern und im Wachstum befindlichen Personen, bei denen der Stoffwechsel lebhafter vor sich geht, müssen vier bis fünf Mahlzeiten pro Tag verabreicht werden. Speisen und Getränke, von denen man aus Erfahrung weiss, dass sie einem nicht wohl bekommen, sowie verdorbene, unverdauliche Speisen und Leckereien meide man.

Gut gekaut, ist halb verdaut. Durch gutes Kauen wird der zur Verdauung so notwendige Speichel des Mundes reichlicher abgesondert und den Speisen beigemischt.

Man esse oder trinke weder mehr als blutwarm, noch eiskalt.

Ferner geniesse man nicht immer einerlei, sondern beobachte Abwechslung in der Art der Speisen und wähle mehr feste, als dünnflüssige (suppenartige) Nahrung. Zu vermeiden sind schwerverdauliche Speisen, wie frisch gebackenes Brot, warmer Kuchen, altes Pökelfleisch und dergleichen mehr.

Man meide starke Gewürze (Pfeffer, Paprika, Senf u. s. w.), allzuscharf gesalzene Sachen und erhitzende Getränke, weil diese eine normale Verdauung stören. Kurz nach Tische, also während der Verdauung, unterlasse man starke

Bewegung und geistige Anstrengung; auch Gemütsaufregungen (Aerger, Gram u. s. w.) wirken nachteilig auf die Verdauung.

Man trinke nicht kurz vor und nach dem Essen; bei vorhandenem Durste während des Essens genieße man gekochtes oder frisches Obst.

2. Man trinke nie ohne Durst. Bei Befolgung obiger Vorschriften betreffs des Essens wird man übermässiges Durstgefühl nicht empfinden.

Das gesündeste Getränk bleibt stets reines, gutes Quellwasser. Ausser Wasser kann als Getränk noch in erster Linie empfohlen werden: Milch, Zitronenlimonade, Himbeerlimonade, Fruchtsäfte u. s. w. Beim Genuss von Wasser werden unsere Ausscheidungsorgane, die Nieren, nicht überrreizt, wie dies durch alkoholische und andere aufregende Getränke meist geschieht.

3. Man Sorge für tägliche Entleerung des Darmes. Wenn Nachhilfe nötig, nehme man ein laues (22 bis 24° R.) Klystier, nie aber greife man zu sogenannten Abführmitteln, weil diese sämtlich schädlich wirken.

4. Bewegung ist Leben. Dieselbe befördert die Verdauung, führt gute Blutzirkulation herbei, vermehrt den Stoffwechsel und kräftigt die Muskeln. Bewegung schafft Wohlbefinden; deshalb lasse jeder seinem Körper das gehörige Mass von Ausarbeitung (möglichst in freier Luft) zu teil werden.

Als besonders gesundheitsfördernde Bewegungen sind zu empfehlen: Spazirengehen, Bergsteigen, Turnen, Rudern, Schwimmen, Schlittschuhlaufen u. s. w.

Beim Gehen schreite man frisch aus, halte den Körper aufrecht, den Kopf hoch, die Schultern zurück und atme tief (und zwar durch die Nase); öfter ein kurzer Laufsritt ist ebenfalls zu empfehlen.

Bei eingetretener Erhitzung setze man sich nie lange Zeit an Orten nieder, wo man dem Luftzug ausgesetzt ist.

5. Die Haut bedarf der sorgfältigsten Pflege; dieselbe ist durch ihre Millionen Poren eines unserer wichtigsten Ausscheidungsorgane.

Man wasche deshalb täglich einmal (morgens oder abends) den ganzen Körper mit 18 bis 22° R. warmem Wasser und reibe beim Abtrocknen die Haut tüchtig. Nach jeder solchen Waschung muss eine vollständige Wiedererwärmung des Körpers stattfinden, weshalb man nach jeder Waschung entweder sich warm läuft oder die Wiedererwärmung im Bett abwartet. Ausserdem fördern die Hauttätigkeit: Bäder, reine Wäsche etc. Wannbäder nehme man 27 bis 25° R. warm (10 bis 15 Minuten lang) mit darauffolgender, etwas kühlerer Douche; Flussbäder zirka 15 Minuten lang.

Ein ab und zu genommenes leichtes Dampfbad (Rohrbank- oder Kastendampfbad) mit nachfolgendem kühlenden Rumpfbad und Douche ist ein vorzügliches Mittel zur Stoffwechselsteigerung und Säftereinigung. Die Schleimhäute des Mundes reinige man durch Gurgelungen (morgens, vor Tische und vor dem Schlafengehen).

6. Man gönne seinem Körper auch die nötige Ruhe, wenn derselbe ermüdet, um die verbrauchten Stoffe wieder ersetzen zu können.

Die vollständigste Ruhe ist der Schlaf. Nur ein ruhiger und fester Schlaf stärkt; deshalb wähle man zum Schlafgemach ein ruhig gelegenes, grosses, hohes, luftiges Zimmer. Licht während des Schlafens gestattet wegen seiner nervenlebenden Wirkung keinen ruhigen, stärkenden Schlaf.

Die beste Schlafzeit ist die Nacht; man gehe um 10 bis 11 Uhr zu Bett und stehe um 5 bis 6 Uhr wieder auf. Aus dem Schlafzimmer entferne man

möglichst alle überflüssigen Gegenstände, z. B. Schränke, Kleider, schmutzige Wäsche, Schuhwerk u. s. w. Vor dem Schlafengehen vermeide man aufregende Getränke, geistige Anstrengung, Lektüre u. s. w.

Man lege sich nie mit kalten Füßen ins Bett; die Erwärmung derselben wird am besten durch tüchtiges Reiben oder 30° R. warmes Fussbad (nachfolgende Douche 18 bis 20° R.) erreicht.

Das Bett sei gross und bequem; die Bedeckung nicht zu schwer.

7. Man atme ruhig und tief. Ein gesundes Atmen soll durch die Nase, nicht durch den Mund geschehen. Sehr zu empfehlen, besonders Stubenhockern, sind Atembewegungen in frischer Luft (am besten morgens, vor Tisch und abends). Bei dieser Atemgymnastik empfiehlt es sich, das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund zu machen.

Eine wirklich gesunde Luft soll sauerstoffreich und staubfrei sein. Ueberhitzte, rauchige und dumpfe Räume sind zu meiden. Die Kleidung sei der Witterung angemessen warm, doch nie so, dass man den Körper verweichlicht. Die Füsse halte man stets warm, Hals und Kopf dagegen möglichst frei und unbedeckt.

---

## Etwas über den Salpeter im Fleisch.

Um Fleisch haltbarer zu machen, — zu konserviren — wird demselben oft ausser gewöhnlichem Kochsalz auch noch Salpeter (salpetersaures Kalium) beige-  
setzt. Der Salpeter hat zum Teil die gleiche Wirkung wie das Kochsalz, er hilft mit, das Fleisch vor Fäulnis zu bewahren und es so für längere Zeit in genussfähigem Zustand zu erhalten. Die Fleischfaser bekommt durch ihn eine röttere Farbe und kann man dadurch Salpeterfleisch vor anderem, das diesen chemischen Zusatz nicht erhalten hat, ziemlich leicht unterscheiden. — In einer Arbeit über die Gefährlichkeit des Genusses von Schweinefleisch, welches von kranken Tieren, speziell von solchen mit der sogen. Schweineseuche behafteten abstammte, erwähnt Prof. E. Zschokke an der Tierarzneischule in Zürich, dass selbst mässige Mengen von Salpeter im Fleisch von vielen Personen nicht vertragen werden. Er sagt, alle Ursache zur Vermutung zu haben, dass eine Reihe von sog. Fleischvergiftungen, die sich ja meistens ziemlich übereinstimmend als Zeichen einer Magendarmentzündung mit mehr oder weniger ausgesprochenen allgemeinen Vergiftungserscheinungen äussern, tatsächlich nur Salpetervergiftungen seien. Salpeter, im gepöckelten (gesalzenen) Fleisch genossen, wirkt reizend auf die Schleimhaut des Magendarmkanals; er kann auch noch insofern nachteiligen Einfluss ausüben, als er, wie Zschokke mit Recht betont, durch jene bei manchen Leuten mit empfindlicheren Verdauungswerkzeugen leichter als bei anderen eintretende Reizung den Darm für eine Ansteckung durch »spezifische« Krankheitserreger, wie Pilzkeime (Bakterien) disponirter, d. h. dagegen widerstandsloser macht. Er weist zur Vergleichung auf die bekannte Tatsache hin, dass z. B. die Erreger (Bazillen) der Cholera, der Tuberkulose im menschlichen Darm sich leichter ansiedeln, wenn er an seiner Schleimhautoberfläche mechanisch oder sonstwie gereizt und verletzt, als wenn er ganz unversehrt und gesund ist. So vermöge auch der Salpetergehalt von Fleischkonserven einer Ansteckung des Darmes durch bestimmte Gifte Vorschub zu leisten. Das Salzen des Fleisches mittelst Salpeter verdient nach Zschokke mehr Beachtung

als bis anhin und wäre es seiner Aeusserung zufolge verdienstlich, wenn von Seiten der Chemiker eine einfache, praktische und doch genaue Methode der quantitativen Analyse von Salpeterlösungen bekannt gegeben würde. Die qualitative Analyse gelingt ordentlich durch Unterschichtung der fraglichen, mit ca. 5% Eisensulfat zersetzten Salpeterlösung, mittelst konzentrierter Schwefelsäure, wobei sich an der Berührungsstelle der beiden Flüssigkeiten, wenn wirklich Salpeter in der Lösung war, eine braune Zone abhebt.

(Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege.)

## Koch-Rezepte.

*Nierensuppe.* Zwei oder drei gebratene oder in Butter gedämpfte Kalbsnieren hackt man mit etwas Petersilie und Schalotten, röstet einen Esslöffel Mehl in Butter, kocht das Gehackte darin durch, giesst die nötige Menge Fleischbrühe zu, lässt alles zusammen eine gute Viertelstunde kochen, bereitet dann die Suppe mit zwei oder drei Eidottern und servirt sie mit gerösteten Brotschnitten.

*Stockfisch mit Kartoffeln.* Setze gut gewässerten Stockfisch in einer Casserole mit kaltem Wasser zum Feuer. Der Fisch soll vom Wasser gedeckt sein. Fängt es an zu sieden, so schäume ab und lass recht langsam eine halbe Stunde kochen. Ist der Stockfisch gar, so löse die schwarze Haut und dressire die Fischstücke auf eine runde Platte und im Kreis herum in Salzwasser weich gesottene, geschälte Kartoffeln. Dann giesse über das Ganze folgende Sauce: 2 Deziliter frischer Rahm wird mit 30 Gramm Butter und einer Hand voll gehackter Petersilie zum Sieden gebracht und beim ersten Aufwallen vom Feuer genommen, darüber geschüttet und recht warm servirt. J. R. in Havre.

*Pastetchen.* Dazu verwendet man Krustenteig, der auf folgende Weise bereitet wird: Weizenmehl, mit Butter u. Salz vermengt, wird mit kaltem Wasser zu einem dicken Teig angemacht; dieser wird ausgerollt, darnach wieder zusammengefaltet, noch einmal zu einem dünnen Kuchen ausgetrieben und wiederum zusammengefaltet; nun lässt man ihn eine halbe Stunde lang

an einem kühlen Orte liegen und rollt ihn aufs neue so dick aus als man ihn haben will.

Um Pastetchen davon zu backen, füllt man mit diesem Krustenteig in der Stärke eines Fünffrankenstückes kleine Formen, mit einem Papierpfropfen dazwischen, während man den Rand der Kruste von oben ein wenig anfeuchtet. Dann legt man ein Deckelchen des Teiges darauf, bestreicht es mit etwas geschlagenem Ei und backt sie. Darauf schneidet man die Deckelchen ab, nimmt die Papierpfropfen weg und bringt die Füllung hinein (Austern oder Milken, Kalbfleisch, Zunge, Wild, Leber etc.)

*Lendenstück mit Bearner Sauce.* Eine gute Rindslende (Filet) wird gespickt, gesalzen und in Butter braun und saftig gebraten. Kurz vor dem Abnehmen vom Feuer dämpft man mit dem Fleisch kleine, eingemachte Champignons ca. fünf Minuten, (übergiesst) glasirt die Lende mit ihrer verdickten Sauce, deren Geschmack durch Beigabe von einem Theelöffelchen Liebigs Fleischextrakt erhöht wird, legt sie auf eine tiefe Schüssel, gibt die Champignons und zerkleinerte, geröstete Kartoffeln darüber und setzt die Schüssel warm.

Dann bereitet man die Bearner Sauce. Sechs Eidotter schlägt man mit 125 Gr. Butter, einem Löffel voll Weinessig, in dem man eine kleine, fein gehackte Zwiebel aufgekocht hat, mit Salz, Pfeffer und etwas Fleischextrakt, kocht dies alles im Wasserbad zu einer ziemlich dicken Sauce,

die sofort auf den Tisch kommt, da sie sonst gerinnt. Ist das bereits geschehen, so kann man den Fehler wieder gut machen, indem man einige Tropfen sehr kaltes Wasser unter die Sauce rührt. Zusagendenfalls kann man auch noch einen kleinen Theelöffel feingehackte Petersilie hinzufügen. Diese Sauce verwendet man zum Fleisch.

*Kalbsleber am Bratspiess.* Man spickt die Leber mit Speckschnitten, beizt sie in Oel, Salz, Essig, Pfeffer, Zwiebeln, Lorbeerblättern, Nelken, Thymian zwei bis drei Tage, wickelt sie in ein Schweinsnetz und brät sie am Bratspiess 1 bis 1 $\frac{1}{2}$  Stunde auf mässigem Feuer und giesst immer mit der Beize. Im letzten Augenblick lässt man das Fleisch Farbe nehmen und bringt 1 oder 2 Löffel Fleischbrühe oder Wasser dazu und bindet mit etwas Fécule. Die Sauce muss passirt sein und wird auf die Leber gegossen oder in einem Saucier servirt.

*Linsen.* Die Linsen werden gut gewaschen, wie Erbsen mit einem Stückchen Soda (für vier Personen von kleiner Wallnussgrösse) dreiviertel Stunden abgekocht, dann mit Wasser durchgerührt, solches entfernt und mit wenig Wasser, einem Stückchen Rindsfett von Eigrosse und einigen Zwiebeln in kurzer Brühe recht weich gekocht, wobei man, je nach Beschaffenheit der Linsen, auf 1 $\frac{1}{2}$  bis 2 $\frac{1}{2}$  Stunden rechnen kann. Dann werde etwas Mehl mit Essig angerührt und solches nebst Salz und Liebigs Fleischextrakt gut durchgekocht. Linsengemüse darf nicht zu dick sein, vielmehr so, dass es mit dem Löffel verspeist werden muss. Auch können die Linsen nach dem Abkochen ohne weiteres in Wasser bei späterem Hinzutun von Salz weich gekocht, abgessen und mit Zwiebelsauce angerichtet werden. Man kann Kartoffeln dazu geben.

*Geriebener Apfelkuchen.* Den Teig bereitet man aus  $\frac{1}{2}$  Kilogramm Mehl, 375 Gramm Butter, 70 Gr. Zucker, 4 Eidottern,

30 Gr. Presshefe, die in  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch aufgelöst worden ist, rollt ihn öfter aus, schlägt ihn wieder zusammen wie einen Blätterteig und treibt zuletzt einen Kuchen davon aus, den man mit folgender Masse bestreicht: Acht bis zehn grosse säuerliche Aepfel werden auf dem Reibeisen gerieben, dann 125 Gramm Zucker mit sechs Eidottern, 125 Gr. gestossenen oder gewiegten Mandeln, der abgeriebenen Schale einer Zitrone und einem gehäuften Kaffeelöffel voll gestossenem Zimmt eine Viertelstunde lang gerührt, die Aepfel und der Schnee der sechs Eiweisse darunter gemengt und diese Masse auf den Kuchen gestrichen, welcher  $\frac{3}{4}$  Stunde backen muss.

*Orangenspeise.*  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker schlägt man mit drei Eigelb schaumig, gibt die abgeriebene Schale und den Saft von drei Orangen dazu mit  $\frac{1}{2}$  Liter Weisswein, rührt es auf dem Feuer wie Crème, ohne es zum Sieden kommen zu lassen, fügt 12 Gr. Gelatine oder 1 Paket Liebigs Pflanzengelee bei, füllt eine Form damit und stürzt das Ganze nach einigen Stunden.

*Eierpunsch.* 1 $\frac{1}{2}$  Flasche Weisswein, fein oder gewöhnlich,  $\frac{1}{2}$  Liter siedendes Wasser, 250 Gr. Zucker, woran eine Zitrone abgerieben wurde, der Saft von zwei Zitronen und sechs festgeschlagene Eier werden zusammen auf dem Feuer gerührt, bis der Schaum steigt. Man schlage dann nach dem Anrichten in der Schüssel noch und gebe 1 Glas Rhum oder Arrak hinzu.

*Belgrader Brot.* Man nimmt  $\frac{1}{2}$  Pfund geschälte, feinwürflig geschnittene Mandeln,  $\frac{1}{2}$  Pfund Mehl, 20 Gr. gestossenen Zimmt, eine Messerspitze voll gestossene Nelken, ein wenig Muskatnuss, etwas feingeschnittene Zitronen- und Pomeranzenschale, sowie 35 Gr. Zitronat, rührt das alles mit drei Eiern,  $\frac{1}{2}$  Pfund Zucker, welcher zuerst mit den Eiern recht schaumig verrührt wurde, zu einem Teig, rollt ihn ungefähr zwei Messerrücken dick aus,

schneidet oder sticht schmale, längliche Stücke davon aus, setzt sie auf ein mit Wachs bestrichenes Blech und bäckt sie langsam schön gelb.

*Elsässer-Gugelhopf.* Bestandteile: 500 Gr. Mehl, 200 Gr. Butter, 4 Dzl. Milch, 25 Gr. Presshefe, 4 Eier, 50—60 Gr. ausgekernte Weinbeeren, die feingehackte Schale einer halben Zitrone, 100 Gr. Zucker, 1 Liqueurgläschen Kirsch und eine Prise Salz. Der vierte Teil des Mehls wird in ein kleines Gefäss getan, in der Mitte eine Grube gemacht, die in ein Dzl. lauer Milch aufgelöste Hefe hineingeseiht, mit einer Gabel zu einem leichten Brei verrührt, etwas Mehl darüber gestreut und aufgehen lassen. Unterdessen wird das andere Mehl in eine Schüssel oder auf ein Backbrett gelegt, in der Mitte eine runde Grube gemacht, die Butter hineingebröckelt, die laue Milch, die Eier, der Zucker und das Salz dazu getan. Vorerst wird mit

einer Hand der Inhalt gut geknetet, indem immer etwas von dem Mehl darunter gemengt wird. Nun nimmt man beide Hände und schlägt und schwingt den Teig in der Weise, dass so viel Luft im Mehl liegt, dazwischen kommt und zwar so lange, bis der Teig sich von den Händen und der Schüssel ablöst. Inzwischen den zum dreifachen Volumen gehaltenen Hefeteig, sowie die gewaschenen Weinbeeren, Zitronenschale, Kirsch dazu gegeben und noch 2—3 Minuten damit verarbeitet. Eine grosse oder zwei kleinere Gugelhopfformen gut mit Butter ausgestrichen und mit Mehl ausgestreut werden ungefähr zur Hälfte mit dem Teig angefüllt und an einem warmen Orte bis zu gleicher Höhe der Form gehen lassen, dann 40—50 Minuten in einem ziemlich heissen Ofen (am besten einem Bäckerofen) schön hellbraun backen lassen. Ausstürzen und sofort mit Zucker bestreuen.

---

## Allelei Nützliches.

*Milch als Reinigungsmittel.* Eine kostbare Tischdecke mit gelber Seidenstickerei wurde im Laufe des Sommers gewaschen. Zu meinem Schrecken musste ich wahrnehmen, dass diese Decke ganz gelbflechtig geworden war, da sich die Seidenstickerei überall abgedrückt hatte. Die Angelegenheit war mir, zumal die Decke nicht mein Eigentum war, äusserst peinlich. Das tagelange Bleichen der Decke blieb ohne jeden Erfolg, wie auch andere angewandte Reinigungsversuche. Da kam mir der Gedanke, die Decke in gute Kuhmilch zu legen. Eine Nacht über wurde sie darin eingeweicht. — Anderen Tags wurde die Decke in reinem Wasser ausgespült, bis das Wasser klar blieb — und die Tischdecke war wie neu.

*Sägemehl und Theeblätter* können, heiss angebrüht, zum Reinigen von Teppichen und Flaschen verwendet werden,

besonders zu letzterem eignet sich Beides vorzüglich.

*Spielkarten zu reinigen.* Dieselben kann man leicht und schnell reinigen, wenn man etwas Watte in Benzin taucht und damit die Rückseite der Karte, wie auch die weissen Stellen der oberen Seite, leicht und schnell abreibt. Die Farben — Figuren — müssen möglichst wenig berührt werden, weil die Farben doch mehr oder weniger durch das Anfeuchten mit Benzin leiden dürften. Dieses Mittel muss öfter wiederholt werden.

*Frische Weinflecke* entfernt man leicht aus Tischzeug, wenn man unter den noch nassen Fleck einen Teller mit kochendem Wasser stellt. Der Dampf zieht die Flecken sofort aus. Sollten dieselben bei einem Teller Wasser noch nicht verschwunden sein, so muss man das heisse Wasser nochmals erneuern, doch achte

man darauf, dass das Tischtuch nur von den Dämpfen, nicht vom heissen Wasser selbst berührt wird. Ist der Fleck ganz blass geworden, so wird er mit Seife in lauem Wasser nachgewaschen, wodurch er sofort gänzlich weicht.

*Riechpulver für den Wäscheschrank.* 200 Gr. Thymian, 5 Gr. Lavendel, 100 Gr. Moschus, 200 Gr. Majoran, 200 Gr. Pfeffermünz, 200 Gr. Kalmusblätter, 250 Gr. Rosenblätter werden gut gemischt, in Säckchen gefüllt und zwischen die Wäsche gelegt.

*Wozu das Salz gut ist.* In Spiritus, Branntwein oder Salmiakgeist aufgelöst, entfernt es Fettflecken. Will man irdene oder gläserne Gefässe schnell abkühlen, so setze man sie in kaltes Salzwasser. Ein Theelöffel voll Salz in den Oelbehälter einer Petroleumlampe geschüttet, erhöht die Leuchtkraft des Petroleums. Zum Putzen von Messinggegenständen dient mit Essig angefeuchtetes Salz. Schwarzes Tuch bleibt bei der Wäsche im Salzwasser unbeschädigt in der Farbe und läuft nicht ein. Strohmatte und Korbwaren, auch geflochtene Stuhlsitze nehmen nach dem Abbürsten mit Salzwasser ein neues Aussehen an. Zur Beseitigung von Rost- und Tintenflecken lässt man Salz in Zitronensaft unter der Einwirkung voller Sonnenwärme zergehen und reibt damit die Flecken weg. Teppiche halten sich frisch in der Farbe, wenn man sie vor dem

Kehren mit feuchtem Salz bestreut, oder sie nach dem Klopfen mit Lappen abwischt, die in Salzwasser angefeuchtet wurden. Man sieht aus diesen vielen Beispielen, dass das Salz im Haushalt keineswegs einzig zum Würzen der Speisen dient.

*Will man Fischleim und Fischgeruch* nach dem Schuppen von Fischen von den Händen entfernen, darf man ja kein heisses Seifenwasser zum reinigen nehmen, sondern man muss die Hände mit feinem Sand abreiben, mit kaltem Wasser spülen und mit Senfmehl trocken reiben.

*Ein interessantes Experiment für angehende Kochkünstlerinnen.* Man zerschneide drei Blätter vom Rotkohl in kleine Stücke, lege dieselben in eine Schüssel, giesse etwa einen halben Liter kochendes Wasser darüber und lasse sie eine Stunde lang ruhig stehen. Dann giesse man die Flüssigkeit in eine Karaffe; sie wird von schöner blauer Farbe sein. Nun nehme man vier Weingläser. In das eine lasse man sechs Tropfen starken Essig fallen, in das zweite sechs Tropfen einer Sodalösung, in das dritte fünf Tropfen einer starken Alaunlösung, das vierte bleibt leer. Darauf fülle man alle vier Gläser mit der vorerwähnten Flüssigkeit aus der Karaffe und man erhält im ersten Glas ein schönes Rot, im zweiten ein feines Grün, im dritten eine herrliche Purpurfarbe, während im vierten das ursprüngliche Blau verbleibt.

### —+ Gartenbau. +—

*Schönen, saftigen, zarten Endivien-salat zu ziehen.* Man nimmt grosse Blumentöpfe und stülpt sie über die Salatköpfe. Durch die Oeffnung im Boden des Topfes kann die Luft frei hereindringen; Raum zum Wachstum hat der Salatkopf ebenfalls unter dem Topf, nur das Licht ist abgehalten, und das bewirkt, dass der Salat in Zeit von zwei Wochen eine prächtige, zarte, gelbe Farbe bekommt und überaus mildschmeckend wird.

*Die Schädlichkeit der Kartonhüte* als Bedeckung frisch gepflanzter Setzlinge.

Genauere Versuche mit den von Fabrikanten vielfach angepriesenen Kartonhüten haben uns des vollständigsten überzeugt, dass dieselben nicht nur nichts nützen, sondern sogar durchaus schädlich sind. Die Setzlinge machen nämlich unter denselben gar keine Wurzeln, sondern werden im Gegenteil schnell bleich und vergeilen, während die gar nicht bedeckten Setzlinge schon in 6—8 Stunden Wurzeln bilden. Wenn man die Setzlinge durchaus decken will, so geschieht dies am besten mit Lappen von ganz dünnem,

durchsichtigem Stoff, z. B. dünne Leinwand oder Baumwollstoff, nachdem man vorher kleine Bogen von Draht über die Setzlinge gespannt hat. Diesen Draht kann man viele Jahre lang gebrauchen, wie auch die Leinwandlappen. Letztere hat man in jedem Haus und alten Draht gewöhnlich auch. Beide kann man später immer wieder verwenden. Drahtstücke

auf Blumenbeeten zwischen die Pflanzen gesteckt, halten auch Hunde und Katzen vollständig ab. Auch als kleine Blumenstäbe, z. B. für Nelken etc. eignen sie sich sehr gut und sind eleganter als solche von Holz. Von kürzern Stücken kann man noch Haken machen, um Verbennen an den Boden zu heften, damit sie neue Wurzeln bilden und sich vermehren.

## Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

(Verein ehemaliger Schülerinnen der Kochkurse an der Gewerbeschule Zürich.)

### Antworten.

**10.** Bei dem Anfertigen von Steppdecken müssen die einzelnen Stoffteile ganz besonders genau aufgeheftet werden. Da ich keine Steppdecken-Rahmen besitze, half ich mir auf folgende Weise: Ich nagelte das Unterfutter — roten Köpernessel — mit kleinen Stiftchen auf den Fussboden fest und glatt auf, genau dem geraden Lauf der Dielen folgend. So konnte die Arbeit nicht nach den Ecken zu verzogen werden. Ueber das Futter breitete ich möglichst gleichmässig Watte. Zu einer grossen Decke braucht etwa 2 Kilo. Bei Baumwollwatte als Einlage spannt man den Oberstoff gleich darüber und befestigt ihn sorgfältig mit nicht allzu weitläufigen Stichen, erst längsseitig und dann kreuzweise. Nun löst man die Arbeit vom Fussboden und breitet sie auf einem grossen Tische oder Brette aus. Zunächst zupft man die Watte an den Aussenrändern schön gleichmässig und schlägt den Oberstoff mit breitem Saum nach der Untenseite um. Sodann beginnt das eigentliche Durchnähen (Steppen). Ich tue dies stets mit der Hand, da die mit der Hand gearbeiteten Decken schöner und schmiegsamer sind, als die mit der Maschine durchstepten. Genäht wird mit grossen, recht weitläufigen Vorderstichen und man wählt ein beliebiges Muster. „Probieren geht über Studieren.“

**11.** Wenn Sie Nickel-Kochgeschirre meinen, kann ich Ihnen mit Ratschlägen dienen. Sand darf zum Reinigen dieser Kochgeschirre nie verwendet werden; das Innere der Kochgeschirre wird mit Essig und Salz ausgescheuert, damit die dunkle Färbung, die manche Speisen beim Kochen in diesen Geschirren hinterlassen, entfernt wird. Die Aussen-seite der Kochgeschirre wird, falls sie berusst sind, erst mit einer Speckschwarte überrieben, dann mit Seife und Soda gut abgewaschen und mit Wienerkalk nachgeputzt. Speisegeschirre weisen manchmal Flecken auf, die einfacher Reinigung nicht weichen; ich habe verschiedenes zu ihrer Entfernung versucht und Stearin und Wienerkalk, sowie die rötliche, in kleinen Büchsen für 20 Cts. käufliche Putzpomade am bewährtesten gefunden. Die Ziergeräte aus Nickel brauchen nur halbjährlich mit Putzwasser gereinigt zu werden, in der andern Zeit genügt ein einfaches Abreiben mit weichem Leder.

J. J.

**11.** Nickelgeschirr darf man nur mit Spiritus und Wienerkalk putzen. Man taucht einen feinen, reinen wollenen Lappen in Spiritus, feuchtet damit die trübe Stelle oder auch das Ganze sorgfältig an, nimmt mit der feuchten Stelle des Lappens etwas feines Kreidepulver auf und reibt die Geschirre damit. Hierauf wird gut mit Wasser abgewaschen und tüchtig mit einem feinen Lappen trocken gerieben. Auf diese Art geputzte Nickelgegenstände werden wie neu.

**11.** Ich erhalte mein Nickelgeschirr dadurch sehr blank und glänzend, dass ich es täglich in sehr klarem, heissem Wasser reinige und nach dem Abtrocknen mit einem Putzleder abreiben lasse. Jeden Sonnabend wird es ausserdem in einer Salmiaklösung (2 Esslöffel Salmiak auf 1 Liter Wasser) gewaschen, mit reinem Wasser nachgespült und darauf mit einem in staubfein pulverisirte Kreide getauchten Putzleder nachgerieben.

E. M.

### Fragen.

**12.** Wer gibt mir Anleitung zur Bereitung vegetarischer Côtelettes?

L. L.

**13.** Wer gibt einem jungen, noch recht unwissenden Hausmütterchen einige Bücher an, die ihm mit Rat an die Hand gehen könnten. Besagter ist ganz unvermutet der Kochlöffel und das Wischtuch in die Hand gedrückt worden und nun weiss sie nichts damit anzufangen. Sie hat von der Führung des Hauswesens keinen richtigen Begriff, aber den guten Willen, sich der neuen Aufgabe nach Kräften zu widmen.

Rosa.