

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

Band: 5 (1898)

Heft: 19

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. 44 des „Schweizer Frauenheim“.

Nr. 19.

Redaktion: Frau E. Coradi-Stahl, Zürich.

29. Oktober 1898.

Inhaltsverzeichnis: Verschiedene Chrüzli. — Unsere Ernährung. — Welche Weihnachtsarbeit wähle ich? — Koch-Rezepte. — Allerlei Nützliches. — Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

Verschiedene Chrüzli

So goht's halt im Läbe,
Und anderst goht's nit,
's het jede-n es Chrüzli,
Ob er well oder nit.

Der eint treit's im Stille
Und macht si nüt drus,
En andre, de gruchset
Und posunets lut us.

E dritte behauptet,
Das schwerist heig er,
Und hät er en anders,
Wurd's em ebe so schwer.

Im vierte wär's lieber,
's gäb keis i dr Wält,
Denn wäre die Ryche
Und die Arme glych b'stellt.

De wünsch halt vergäbe
Und wenn's e kes wär,
So gäb's e kei Fride,
Es müesst wieder eis her.

M. K.

Unsere Ernährung.

Immer noch wird viel zu wenig das Augenmerk auf die Art unserer Ernährungsweise gerichtet. Dass unser Körper die Zufuhr seiner eigenen Grundstoffe nötig hat, das wissen wir so ziemlich alle, aber über die verschiedenen Quantitäten und Mischungen sind gar viele noch im Unklaren.

Das Durchschnittsbedürfnis der Erwachsenen ist pro Tag zirka 3448 Gramm Nahrung. Diese enthält 20 Gr. Stickstoff, 250 Gr. Kohlenstoff, 30 Gr. Salze, 84 Gr. Fett, 404 Gr. Fettbildner, 130 Gr. Blut- und Gewebsbildner und 2800 Gr. Wasser. Unter Fettbildnern sind die stickstofffreien Nahrungsstoffe verstanden: Fett und Kohlenhydrate, als: Zucker, Stärke und Gummi. Die sogen. Blut- und Gewebebildner sind die stickstoffhaltigen Stoffe: Tier- und Pflanzeneiweiss, Tier- und Pflanzenkäsestoff, Fleischfaser und Kleber, Coffein und Theobromin.

In welchen Mengen Nahrungsstoffe in unsern Nahrungsmitteln enthalten sind, geben wir aus einer chemischen Nahrungsmitteltabelle, die in jedem Haus ihr Plätzchen haben sollte, unsern Lesern wieder:

Die Milch ist fast das einzige von der Natur gebotene vollkommene Nahrungsmittel, welches sowohl Eiweiss, Fett, als auch Kohlenhydrate und Wasser

enthält. Im übrigen können wir nur durch Mischung verschiedener Nahrungsmittel eine vollkommene Ernährung erzielen. Wollte man die Ernährung des Körpers zum Beispiel durch Kartoffeln bewerkstelligen, die nur eine geringe Menge Eiweiss, dagegen grossen Ueberfluss an Stärkemehl enthalten, so müsste man ausserordentlich grosse Massen davon verzehren, um den Eiweissbedarf des Körpers zu decken, wobei der Ueberschuss an Stärke ganz zwecklos durch die Verdauungsorgane geschleppt, ihre Arbeitsleistung also vergeudet würde. Eine solche nutzlose Ueberladung des Verdauungsapparates würde auch früher oder später eine Verstimmung desselben zur Folge haben. Fehlt es der Nahrung an phosphorsaurem Kalke, so entstehen Knochenkrankheiten. Ausschliesslich Pflanzenkost erzeugt leicht Trägheit und Schwere, weil die Pflanzenstoffe zum Teil unverdaulich sind, der Körper also, mit viel Ballast beladen, einen grossen Teil seiner Kraft darauf verwenden muss, sich dieses Ballastes wieder zu entledigen. Fleisch und Fett können fast vollständig verdaut werden, doch sind grosse Mengen von Sauerstoff zu deren Verarbeitung erforderlich, weshalb eine kräftige Fleischiät nur bei reichlicher Bewegung in freier Luft zuträglich ist, sonst aber Blutanhäufungen im Gehirn und in den Geweben zur Folge hat.

Die Bemühungen der Kochkunst, durch gefälliges Anrichten der Speisen den Appetit zu reizen und durch Wohlgeschmack den Gaumen zu befriedigen, haben nur den Zweck, den menschlichen Organismus zur Aufnahme der ihm notwendigen Stoffe zu bewegen oder aber den unvermeidlichen Vorgang der Ernährung in einen Genuss zu verwandeln. Diese Bestrebungen sind an der Kochkunst gleichsam nur Vordergrund und Oberfläche. Das Wesentliche und Wichtige derselben ist die methodische Vermischung und Zusammenstellung der verwendeten Nahrungsmittel unter Berücksichtigung ihrer chemischen Beschaffenheit und inbezug auf deren Bestimmung, von den menschlichen Organen aufgenommen, das heisst verdaut zu werden.

Um die „Dummheit“ aus der Küche zu verbannen, müsste man jede Person, die dort das Scepter schwingt, mit den unerlässlichsten Chemiekenntnissen ausstatten. Unendlich viel wird infolge des Mangels dieser Kenntnisse in der Küche gesündigt. So pflegen viele Köchinnen und Köche das Wasser, in welchem das Gemüse gekocht wurde, wegzuschütten, weil sie nicht wissen, dass sie damit der Speise den eigentlichen Nährgehalt benehmen, da die Nährsalze derselben sich in dem Wasser aufgelöst haben und die festen Pflanzenteile zum grossen Teile aus unverdaulicher Cellulose bestehen, mithin für den Ernährungsprozess nahezu wertlos sind. Auch der Fleischschaum, der das nahrhafte Albumin enthält, wird in vielen Haushaltungen noch immer von der Suppe entfernt, wiewohl auf das Sündhafte einer solchen Küchenpraxis schon vielfach hingewiesen wurde.

In vielen Fällen ersetzt allerdings die richtige Praxis die mangelnden wissenschaftlichen Kenntnisse. Die Köchin setzt das Suppenfleisch in kaltem Wasser an, wenn sie auch nicht weiss, dass sie damit die Lösung des Eiweisses bezweckt, das die Suppe kräftig macht, bei 60 Grad Réaumur aber stockt. Sie kocht die Milch, um sie vor dem Sauerwerden zu schützen, oder überkocht das Dunstobst, wenn es angesäuert ist, ohne zu wissen, dass sie durch die Temperaturerhöhung den in diesen Nahrungsmitteln vorhandenen Sauerstoff der Luft auszutreiben oder die Keime von Gährungsorganen zu vernichten sucht.

Bei Bestimmung der Menge und Beschaffenheit der Nahrung sollen Klima und Jahreszeit, sowie auch das Lebensalter und die Beschäftigung des

Menschen in Rechnung gezogen werden. In höheren Breiten oder zur Winterzeit braucht der Körper mehr Fettbildner und mehr Nahrung überhaupt als in wärmeren Klimaten oder Jahreszeiten. Ein jugendlicher Organismus, bei dem durch die tägliche Nahrungszufuhr nicht nur der Stoffverbrauch gedeckt, sondern noch ein Ueberschuss für die Fortentwicklung erzielt werden muss, bedarf mehr Nahrung als ein älterer, der nur auf seinem Bestand erhalten werden soll. Bei grossen geistigen und körperlichen Anstrengungen erfordert der Körper mehr Nahrung als im Zustande der Ruhe, weil der Stoffverbrauch bedeutender ist, ebenso wird durch anhaltende Bewegung in reiner Luft der Nahrungsbedarf gesteigert, weil durch die raschere Blutzirkulation, die sie zur Folge hat, auch der Stoffwechsel beschleunigt wird.

Je vollkommener die Ernährung, desto grösser die Leistungsfähigkeit. Alle Krafterleistungen des Körpers, sowohl die nach aussen gewandten als die innere Arbeit, die den Kreislauf des Blutes und die Verdauung bewirkt, sind das Ergebnis der Auslösung der in den Nährstoffen ihm zugeführten Spannkraft. Arbeit von einem schlecht genährten Körper erzwingen, heisst ihn ruinieren, da sie nur auf Kosten des Körpers geleistet werden kann. Schwerarbeitende Menschen sollen eine leichtverdauliche Kost erhalten, damit durch die innere Verdauungsarbeit nicht zu viel Kraft absorbiert und der äussern Arbeit des Körpers entzogen werde.

Gute Nahrung steigert das Lebensgefühl, gibt Kraft und Mut, während mangelhafte Ernährung kleinmütig, feig und schwach macht. So wird nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit, ja selbst der Charakter eines Menschen zum Teil durch die Art seiner Ernährung bestimmt. Wird eine bestimmte Ernährungsweise durch Generationen fortgesetzt, so werden die Folgen derselben in der körperlichen und seelischen Beschaffenheit der betreffenden Familie deutlich wahrnehmbar. Sitte und äussere Lebensbedingungen bringen es mit sich, dass oft ganze Volksschichten in einer bestimmten Art das Geschäft der Ernährung besorgen; dies bewirkt, dass selbst die Beschaffenheit des Volksgeistes durch die Ernährung beeinflusst wird.

W. T.

Welche Weihnachtsarbeit wähle ich?

Die Zeit naht heran, wo sich in der Häuslichkeit eine geheimnisvolle Geschäftigkeit zu entwickeln beginnt. Das Christkind wirft seinen Schatten, oder besser gesagt, sein Licht voraus. Verursachen die zahlreichen, kunstvollen Handarbeiten, mit denen man seine Lieben zu überraschen gedenkt, doch nicht nur dem Empfänger Freude, sondern infolge der meist leichten und angenehmen Technik auch der fleissigen Spenderin. Unsere Mütter und Grossmütter waren in dieser Hinsicht nicht so gut daran, wie wir. Wie mühselig reihten sie winzige Perlen oder Seidenstiche aneinander und was für grausame Anforderungen stellten diese Handarbeiten an ihre Augen, an ihre Aufmerksamkeit und ihre Geduld.

Welche Erleichterung dagegen bilden in dieser Hinsicht die verhältnismässig mühsamsten Stickereien, an die sich unsere Damen heranwagen: die Gobelins. Die am feinsten nüancierten Partien darauf, Gesicht, Hals, Arme, Hände und Füsse der einzelnen Figuren finden sie schon fix und fertig vor. Die etwas gröbere Gewandung und der Hintergrund ist in halben Stichen vorgearbeitet, so dass von

vornherein jedem Irrtum beim Auszählen der Points und der Wahl der Farben vorgebeugt ist.

Uebrigens ist man recht schnell von der eine Zeit lang eifrig befürworteten Methode zurückgekommen, die Gesichter der Gobelinfiguren auszumalen. Die Haltbarkeit dieses Verfahrens lässt gar viel zu wünschen übrig. Daher hat man auf das bei den Franzosen übliche Belegen des Canevas mit einem noch weit dünneren Gewebe zurückgegriffen. Auf dieses wird dann die beinahe mikroskopisch feine Stickerei des Gesichtes und der übrigen Gliedmassen von geübten Arbeiterinnen ausgeführt. Also Gobelinstickerei ist für unsere Damen weder eine Geduldsprobe noch ein Augenpulver mehr.

Noch befriedigender in dieser Hinsicht, folglich auch für kleinere und ungeübtere Hände geeignet, erweisen sich die mannigfachen Stickereien auf Kongressstoff, sei es in dem etwas phantastischen nordischen oder pompösen altdeutschen Stil. Mit Kunstseide und Wolle ausgeführte Büffetdecken, Servirtischläufer und Stores bilden den Stolz jeder Hausfrau. Auch Flachsticharbeiten in Ceresgarn auf selbem Material zeichnen sich durch Gefälligkeit und leichte Ausführbarkeit aus. Eine sehr hübsche Neuheit sind ferner die mit Marlygarn in Stopf- und Kreuzstich auf grobem Canevas gestickten, zartfarbenen Decken. Häufig bedient man sich zu diesem Zweck auch des farbenprächtigen, waschbaren Filingarns.

Eine ebenfalls sehr dankbare Beschäftigung sind die Smyrnaknäpfarbeiten. Sie haben in letzter Zeit erhebliche Fortschritte in der Gunst der Damenwelt gemacht. Und mit Recht! Denn ein eigenhändig gearbeiteter Teppich ist und bleibt doch ein imponirendes Geschenk. Zudem hat der Stickereigenre vor allen andern den Vorzug grösserer Dauerhaftigkeit, eine für einen Teppich schwer ins Gewicht fallende Eigenschaft.

Koch-Rezepte.

Wecksuppe. Man lässt ein Stückchen Butter in dem Suppentopf heiss werden, dämpft einige Minuten feingehackte Zwiebelchen, Petersilie und zwei zuvor in Wasser eingeweichte, ausgedrückte Wecken (Semmel) darin, schlägt 1—2 Eier daran, rührt die Masse gut durcheinander, salzt sie, giesst so viel Wasser daran, als man zur Suppe nötig hat und lässt sie noch eine halbe bis eine Stunde kochen. Die Suppe wird mit etwas geriebener Muskatnuss oder klein geschnittenem Schnittlauch zu Tisch gegeben.

Hasenbraten. Hiezu verwendet man Schenkel und Lenden an einem Stück, bringt dieselben in eine hübsche Form, bindet zusammen, bespickt auf der obern Seite hübsch, bratet im mässig heissen Bratofen 40 - 60 Minuten, d. h. bis der

Braten bereits gar ist, fettet dann ab, giesst etwas Fleischbrühe und ganz wenig von der Beize hinzu, dämpft den Hasen damit gar, fügt 1—2 Deziliter sauren Rahm hinzu, kocht einmal auf und lässt den Hasen in dieser Sauce unter Begiessen noch einige Minuten anziehen.

Friccassée von Hühnern. Die ausgenommenen Hühner zerlegt man in Vorlegstücke, bratet sie in Fett gelblich, streut 1—2 Löffel Mehl darüber, welches man leicht anziehen lässt, löscht dann mit Fleischbrühe und etwas Weisswein ab, salzt, gibt Nelken, Lorbeer und Macis bei und dämpft das Fleisch weich.

Kuhmaul. Das Kuhmaul wird gut gereinigt, dann wie Rindfleisch einige Stunden gesotten, bis es schön weich ist; hierauf wird es in Stücke geschnitten

und folgende Sauce dazu gemacht: Es wird Fett heiss gemacht, 2 Löffel Mehl darin schön gelb geröstet, Fleischbrühe oder Wasser dazu gegossen, mit Pfeffer oder Muskatnuss gewürzt, nach Belieben ein wenig Essig beigegeben und das Fleisch in der Sauce noch einige Minuten gekocht.

Bouillon-Meerrettig zu Ochsenfleisch. Eine Stange Meerrettig wird gewaschen, rein abgeschabt, auf dem Reibeisen gerieben, mit einem Stückchen Butter und einem Kochlöffel Mehl nur minutenlang durchgeröstet, mit einer Prise Salz und der nötigen hellen Fleischbrühe dicklich gerührt, einmal aufgekocht und mit etwas Muskatnuss und Maggi gewürzt angerichtet.

NB. Schmeckt namentlich gut zu Ochsenbrust, die nicht zu weich gekocht, sondern hübsch kernig ist. Th. H.

Apfelmus-Auflauf. Man schneide einen Wecken in Würfel, feuchte ihn mit Milch an, die Aepfel würfle man ebenfalls klein, verrühre dann ein Stück Butter leicht, tue drei ganze Eier und zwei Eidotter in die Butter, die Aepfel und Wecken gleich darnach hinzu, nebst Zitronenschalen und hinreichend Zucker, fülle ein bestrichenes Blech mit der Masse und backe sie gelb.

Aepfelschaum. 6 bis 8 grosse Aepfel schält und zerschneidet man, dämpft sie mit einem Glase Wein weich, streicht sie durch ein Sieb, tut 125 Gr. ganzen Zucker, an dem man eine Zitrone abgerieben, hinzu, verkocht ihn mit dem Mus, schlägt 6 Eiweiss zu steifem Schnee, den man behutsam unter das Apfelmus mischt, füllt denselben dann bergartig hoch auf eine mit Butter bestrichene Schüssel, bestreut ihn dick mit Zucker und bäckt dies langsam hellbraun, worauf man es warm servirt.

Rahmstrudel. Von 200 Gr. Mehl mit 2 bis 3 Eiweiss, etwa nussgrosser Butter, etwas lauem Wasser und einigen Körnchen Salz macht man einen Strudelteig, lässt ihn eine halbe Stunde ruhen, wellt und zieht ihn fein aus. $\frac{1}{4}$ Liter saurer Rahm wird mit zwei Eiern, etwas Zimmt, Zucker, Rosinen und Weinbeeren vermengt, damit jeder Strudel überstrichen, zusammengerollt, in eine mit Butter dick bestrichene Casserolle gelegt, mit Butter bestrichen, Milch in die Casserolle nachgegossen, mit einem Deckel bedeckt und eine halbe Stunde gebacken. Man nimmt dann den Deckel ab und bäckt den Strudel noch schön gelb. Bei Zimmtstrudeln nimmt man zur Fülle Zimmt.

Theekuchen. Zwei Löffel zerlassene Butter, 4 Löffel Zucker und zwei gequirelte Eier, wenig Milch und ein wenig Gewürz werden mit Backmehl zu einem steifen Teig geknetet, ausgerollt und mit einem Weinglase runde Kuchen ausgestochen. Diese werden auf ein gefettetes Blech gelegt, mit Ei bestrichen, mit Zucker und gehackten Mandeln bestreut und schön gelbbraun gebacken.

Feiner Punsch. Dreiviertel Pfund Zucker, die Schale einer Zitrone (fein gewiegt) und drei Nelken legt man in einen Kupferkessel, giesst drei Flaschen guten Rotwein, eine halbe Flasche Arrak und den Saft einer Zitrone dazu. Man lässt das Ganze einmal aufkochen und servirt. Wird der Punsch süsser gewünscht, so gibt man noch etwas Zucker daran.

Vanille-Sauce. 1 Theelöffel Maizena wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch gut angerührt, 1 Vanillestengel zugelegt, zum Sieden gebracht, mit 1 – 3 Eigelb legirt und kalt oder warm verwendet. Soll die Sauce luftig werden, so zieht man noch den Schnee der 1–3 Eiweiss darunter.

Ein gut Gericht, ein guter Trank
Hat immer einen guten Klang;
Es wird gelobt in aller Welt,
Weil's Leib und Seel' zusammenhält.

Allerlei Nützliches.

Feine Art Birnen zu trocknen. Eine sehr empfehlenswerte, von jeder Hausfrau leicht ausführbare Methode zur Herstellung gedörrter oder getrockneter Birnen ist folgende: Man schält die reifen Birnen sorgfältig, wirft aber die Schalen nicht fort, sondern bewahrt sie zu unten benanntem Zwecke auf. Die geschälten Birnen werden nun in den Backofen, welcher dieselbe Temperatur, die zum Brotbacken erforderlich ist, haben muss, gebracht. Sind die Birnen weniger saftreich, so können dieselben auf gewöhnlichen Obstdörren in den Ofen gebracht werden, sind sie aber sehr saftig, so müssen dieselben in flachen Schüsseln ausgebreitet in den Ofen gestellt werden. Der ausfliessende Saft ist zur Herstellung von Confitüre sorgfältig zu sammeln, bevor er durch die Hitze ganz eingetrocknet. Nach einiger Zeit (etwa 20 Minuten) nimmt man die Birnen heraus, drückt sie mit vorher sauber gewaschenen Fingern so viel als möglich platt, ohne sie jedoch zu zerquetschen oder den Stiel abzureissen. Hernach werden die Birnen wieder in den Ofen gebracht und nach einer guten Viertelstunde abermals herausgenommen und auf die nämliche, oben angegebene Weise plattgedrückt. Dieses Verfahren ist nun so oft als nötig, drei bis vier Mal zu wiederholen. Mittlerweile werden nun die Schalen der Birnen mit dem Saft, welcher allfällig aus den Birnen geflossen und aufgehoben wurde, sowie mit einem entsprechenden Zusatz von Wasser zusammengebracht und gekocht und zwar so lange, bis sich eine syrupartige Masse gebildet hat. Bevor nun die Birnen zum letzten Male in den Ofen gebracht werden, taucht man sie in diese eingekochte Masse ein. Durch dieses so wenig kostspielige und einfache Verfahren erhalten wir ein ganz ausgezeichnetes Produkt. Die Birnen bekommen dadurch eine tiefschwarze, den gedörrten Zwetschgen ähnliche Farbe und

einen herrlichen Honiggeschmack, so dass sie einem im Munde förmlich zergehen und von aussen haben sie das Aussehen und den Glanz wie die feinsten, in Zucker gebackenen Frucht-Confitüren. Sowohl Herbst-, als auch Winterbirnen sind vorzüglich geeignet zur Bereitung solchen Dörrobstes, vorausgesetzt, dass sie vollständig ausgereift sind. Die so getrockneten Früchte, welche an Güte jedem andern Konfekt gleichkommen, können, in flache Holzkistchen gut und sorgfältig verpackt, Monate, ja sogar Jahre lang sich gut erhalten, wenn sie an einem trockenen und luftigen Orte aufbewahrt werden. In der Umgebung grösserer Ortschaften finden diese Früchte stets sehr guten Absatz. G.

Champagner aus Birnen. Süsse und recht saftige Birnen ergeben bei nachfolgend beschriebener Behandlung einen Schaumwein, der an Güte von dem eigentlichen Champagner kaum zu unterscheiden ist. Die Birnen werden zu dem Zwecke geschält, hierauf mittelst einer Reibmaschine oder in deren Ermangelung auf einem gewöhnlichen Reibeisen zerrieben und dann ausgepresst. Der so gewonnene Saft wird alsdann in ein entsprechend grosses Fässchen oder auch in Korbflaschen gefüllt. Auf die Oeffnung oben legt man nun ein ganz reines Stück Leinwand und lässt hierauf den Saft ruhig in einem Zimmer von 15 bis 18° R. stehen, worauf gewöhnlich schon den dritten oder vierten Tag die Gährung eintritt. Dabei steigen Schaum und Hefe immer nach oben und müssen dieselben daher auch fortwährend sorgfältig weggenommen werden. Sobald nun die Gährung vorbei ist (was daran zu erkennen ist, wenn bei der Oeffnung kein Schaum mehr sich zeigt), giesst man aus einem zu dem Zwecke speziell bereit gehaltenen Gefässe so viel vergohrenen Saft hinzu, bis das Fässchen oder die Korbflasche ganz voll ist. Hierauf verschliesst man

die Oeffnung so fest als möglich mit einem gut schliessenden Kork oder Holzapfen und lässt das Gebinde, ohne es zu berühren, 1½ bis 2 Monate ganz ruhig im Keller liegen. Nach dieser Zeit wird sich die Flüssigkeit völlig geklärt haben und deshalb wird dieselbe jetzt in Flaschen abgezogen. Man gebe aber ja acht, dass das Fässchen während des Abzuges nicht gerüttelt werde, denn der Saft muss unbedingt klar sein und bleiben. Die Flaschen werden nun gut verkorkt und verpicht im kühlen Keller liegend im Sande aufbewahrt und nach Monatsfrist haben wir dann einen Wein, welcher dem ächten und so enorm teuren Champagner nicht viel nachsteht im Geschmack und Aroma und zudem noch gesünder und zuträglicher ist, als ächter Champagner und solcher, der als ächt ausgeschenkt wird. Gleich dem wirklichen Champagner wird aber auch der aus Birnen hergestellte durch längeres Lagern immer noch besser und kommt dabei weitaus billiger zu stehen als Ersterer. S. S.

Schwarzen Caschmir oder Seide zu waschen. Auf einen Eimer lauwarmen, weichen Wassers nimmt man einen Tassenkopf voll Salmiakgeist, legt das schwarze Zeug (am besten zertrennt) hinein und lässt es eine halbe Stunde darin liegen. Die fleckigen Stellen hat man mit einem weissen Faden gekennzeichnet, um sie besonders vornehmen zu können. Der

Stoff wird nach zweimaligem Waschen gespült, unausgewunden aufgehängt, noch feucht gerollt und geplättet. Statt des Salmiakgeistes kann man auch Wasser, worin Quillaya- oder Panamarinde 24 Stunden lang geweicht hat, sogar Aufgüsse von Rolltabak und grünem Thee nehmen.

Schwarze Schürzen wäscht man ebenso und plättet sie gleich feucht, nachdem man sie vermittelst der Wringe oder eines Tuches vom Wasser möglichst befreit hat.

Rostflecke aus Wäsche zu entfernen. Man füllt ein gut verzinnertes Blechgefäss mit kochendem Wasser, legt den gelben, nassen Rostfleck an die Aussenseite des Gefässes und reibt mit fein pulverisirtem Kleesalz. Der Fleck verschwindet sehr bald. Nachwaschen ist erforderlich.

Ein sehr billiges und dennoch ganz zuverlässiges Barometer kann man sich jederzeit auf folgende, sehr einfache Art verschaffen: Man fülle einen Topf (gewöhnlichen Blumentopf) mit feuchtem Sande und stelle darauf einen grössern Tannzapfen. Steht nun schönes, trockenes Wetter in Aussicht, dann öffnen sich die Schuppen und stehen weit auseinander; ist dagegen Regenwetter zu erwarten, so schliessen sich dieselben wieder. Der Tannzapfen muss aber von Zeit zu Zeit (alljährlich ein Mal) durch einen andern, frischen ersetzt werden.

Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

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

Antworten.

44. Ich finde solches Bestreben höchst lobenswert und zeitgemäss. Studentenkochbücher kenne ich nicht. Ich rate für Suppen zu den Maggi-Suppenrollen, dito Fleischbrühkapseln; amerikanischem Büchsenfleisch und Eiern, womit sich schnell eine gesunde Nahrung herstellen lässt. Zu Näherem gerne bereit aus Interesse an der Sache. Adresse bei der Expedition. N. L.

44. Wenn es Ihnen mit dem Sparen wirklich ernst ist, wird Ihnen eine Angabe, wie Sie sich zur Bereitung von Thee, Kaffee etc. sogar den Spiritus sparen können, willkommen sein, vorausgesetzt, dass eine Stehlampe Ihnen zur Beleuchtung dient. In diesem Falle lassen Sie sich einen Dreifuss, etwas höher als die Lampe, anfertigen, stellen darauf ein Gefäss mit Milch, Wasser etc. und die gleiche Flamme, die Ihnen zu Ihrem Studium leuchtet, wird für ein wärmendes Getränk sorgen. S.

45. Mit einigen Reis-Rezepten kann ich Ihnen zu Handen Ihres Herrn Bruder dienen, allerdings mehr zu Dessert-Gerichten.

Reis-Auflauf mit Aprikosen. Man brüht 375 Gr. Reis, kocht ihn mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch, etwas frischer Butter, Salz und einem Stück kleingeschnittener Vanille langsam weich, wobei die Körner ganz bleiben müssen, lässt ihn auskühlen, vermischt ihn mit acht Eidottern, 125 Gr. Zucker und dem Schnee der Eiweisse, legt zuerst eine Schicht Reis in die gebutterte Form, darauf eine solche von frisch als Compot gekochten oder in Zucker eingemachten, abgetropften Aprikosen und zu oberst wieder eine Lage Reis, streut Zucker, Zimmt und kleine Butterstückchen auf die Oberfläche, bäckt den Auflauf eine Stunde bei mässiger Hitze und reicht eine Aprikosen-Sauce dazu. Anstatt der Aprikosen kann man auch Aprikosen-Marmelade zum Einfüllen zwischen das Reis verwenden.

Reis-Beignets mit Chocolate. Nachdem man 250 Gr. Reis in Milch oder Rahm mit Zucker, Vanille und ein wenig Salz weichgekocht hat, vermischt man ihn noch heiss mit 125 Gr. feiner, geriebener Chocolate, streicht ihn auf ein gebuttertes Blech oder eine Schüssel, sticht die Beignets ab, wendet sie in Ei und Semmel, bäckt sie aus, bestreut sie mit Zucker und gibt sie ohne weitere Sauce zu Tisch.

Reis-Biscuits. Man rührt 70 Gr. frische Butter zu Schaum, mischt 125 Gr. Reismehl, zwei Esslöffel Zucker und ein zerquirtes Ei hinzu, rollt den Teig ziemlich dünn aus und sticht ihn mit einer Form zu kleinen runden Kuchen ab, die man auf einem mit geklärter Butter eingeriebenen Blech 10—15 Minuten bei gelinder Hitze bäckt.

Reis-Brei mit brauner Butter. Ungefähr 250—370 Gr. guter Reis werden blanchirt, abgessen und in $1\frac{1}{2}$ Liter Milch oder Wasser mit etwas Salz und einem Stückchen frischer Butter langsam weichgekocht, ohne dass man ihn viel umrührt, damit die Körner ganz bleiben, beim Anrichten mit braungemachter Butter übergossen und mit kleinen Bratwürstchen oder Saucisschen garnirt.

Dem Feinschmecker wünscht hiezu guten Appetit

E. L. J.

47. Seit einem Jahre eine eiserne Bettstelle mit Matratzen gleich den Steiner'schen Reformbetten benutzend, kann ich nicht anders, als in das Lob Ihrer Freundin einstimmen. Ich würde mein Bett nicht umtauschen gegen die schönste Holzbettlade, denn sowohl Bett als Zimmer sind viel leichter rein zu halten, da sich die eisernen Bettstellen mit geringster Kraftanstrengung bewegen lassen. Vor dem Holzwurm, diesem bösen Feind der schönsten Holz Möbel, bleiben sie auch verschont. Durch passende Volants und Bekleidung der Haupt- und Fussteile mit zum Zimmer und den Möbeln passenden Stoffen wird eine kundige Frauenhand aus der eisernen Bettstelle ein schönes Ding machen.

N.

48. Nach meinem Dafürhalten ist zu schöner Glanzwäsche in erster Linie eine gute Glanzstärke erforderlich. Ich benutze nach englischer Vorschrift eine solche, die meine Wäsche prächtig macht und um welche mich alle meine Bekannten und Kunden beneiden. Die beste Reisstärke (ca. 125 Gr.) mische ich mit Wasser zu einem steifen Brei, dann füge ich unter unaufhörlichem Rühren kochendes Wasser bei. In dem hinzuzugiessenden Wasser ist vorher ein Theelöffel gepulverter Borax, eine Nuss gross reines, weisses Wachs und ein Stück Zucker aufzulösen. Die Wäsche wird davon sehr steif und glänzt wie ein Spiegel. Das Glätten ist nach Anwendung der Stärke nun keine grosse Mühe mehr, jedenfalls gelingt es Ihnen nun auch ganz gut, wenn sie doch schon glätten können.

Eine vom Fach.

49. Meine Erfahrungen auf dem Gebiete sind nicht die besten. Ich habe auch aus der Rahmenarbeit einen Erwerbszweig machen wollen, aber meine Sachen kamen alle teurer zu stehen als die in den Läden gekauften. Es wird so mancher hübscher Artikel daraus gefertigt, aber um immer auf Bestellung arbeiten zu können, was gewünscht wird, braucht es einen grossen Vorrat in diversen Wollarten, Seide etc. und oft hat man das Material von weit her zu beziehen, so dass mir die Sache nicht einleuchten wollte. Für Geschäfte zu arbeiten, wird Ihnen auch wenig genug einbringen. Wenn Sie zu verdienen gezwungen sind, so würde ich Ihnen raten, einen andern Verdienst zu suchen.

Frau K. M.

Fragen.

50. Ist Mondamin wirklich so nach allen Richtungen vorzüglich und aus was besteht es eigentlich? Gerne würde ich meinen Kindern diese Gerichte zubereiten, aber ich bin gerade durch die schwungvolle Reklame etwas misstrauisch dagegen geworden. Ein erfahrendes Hausmütterchen ist gewiss so freundlich und klärt mich auf.

Frau E. J.

51. Wie stehts eigentlich mit der Pflegerinnenschule in Zürich? Ich möchte mich als Krankenpflegerin in Zürich ausbilden lassen, um so zu einem würdigen Lebensberuf zu gelangen, aber ich bin ganz im Unklaren, wann sie eröffnet wird und wie lange solch ein Bildungskurs dauert.

Eine vom Lande.