

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

**Band:** 10 (1903)

**Heft:** 25

**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:** 05.02.2025

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



Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

№ 25.

X. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
26 Nummern.

Zürich, 26. Dezember 1903

Freue dich, daß du zu ringen hast,  
Nur auf den Bergen blüht Edelweiß!  
Je steiler die Pfade, je schöner der Preis;  
Je härter das Tagwerk, je süßer die Raft, —  
Freue dich, daß du zu ringen hast!

Frieda Schanz.



### \*\*\* Tätigkeit und Erholung. \*\*\*

Zu den Lebensbedürfnissen des Menschen gehört auch eine geregelte Tätigkeit. Ein träger Körper erleidet, selbst bei sorgfamer Pflege, eine Einbuße an seiner Gesundheit und die durch Untätigkeit verursachte Langleike treibt leicht zu sittlich und gesundheitlich verwerflichen Ausschreitungen. Andererseits verlangen Körper und Geist eine regelmäßige Erholung und Ruhe nach der Arbeit, damit nicht die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft Schaden leiden und übermäßige Reizbarkeit, Abspannung, Schlaflosigkeit und Kopfschmerz, sowie vorzeitiger Kräfteverfall sich einstellen.

Die Pflege der Gesundheit erfordert ein richtiges Verhältnis zwischen Tätigkeit und Erholung, für das sich jedoch allgemeine Vorschriften nicht aufstellen lassen, weil Ar-

beitskraft und Erholungsbedürfnis bei jedem Menschen verschieden sind. Vor allem ist es für die Gesundheit nicht gleichgiltig, in welcher Art die neben der Schlafzeit uns übrig bleibenden Ruhestunden ausgefüllt werden.

Geistige Anregung auf der einen, Naturgenuss auf der anderen Seite verschönen allen gebildeten Menschen die Erholungszeit und zwar soll namentlich derjenige, welchen sein Beruf zu körperlicher Anstrengung und Bewegung in freier Luft nötigt, seinem Körper in den Freistunden Ruhe gönnen und seine Zerstreuung vorzugsweise in geistiger Anregung, d. h. in verständiger Unterhaltung, im Lesen nützlicher Bücher, in der Betrachtung schöner Bilderwerke oder in musikalischen Genüssen suchen. Wer dagegen vorwiegend geistig beschäftigt ist und seine Arbeitszeit stehend oder sitzend im geschlossenen Raume zubringen muß, soll in der Freizeit seinem Körper Bewegung verschaffen durch zweckmäßige Leibesübungen, wie Turnen, Rudern, Schlittschuhfahren und dergleichen die Muskeln stählen und durch Aufenthalt in der freien Natur seinen Atmungswerkzeugen frische, reine Luft zuführen. Wo aber durch körperliche Leiden oder Gebrechen die Gesundheit bereits beeinträchtigt ist, da muß ärztlicher

Rat die Anleitung geben, wie die Erholungsstunden nützlich angewendet werden.

Auch die Geselligkeit gewährt eine angenehme und der Gesundheit nicht schädliche Erholung, sofern sie auf ein richtiges Maß beschränkt bleibt. Der Gedankenaustausch mit anderen Menschen regt den Geist vorteilhaft an und erweitert den Gesichtskreis des einzelnen, die Mitteilung eigener Empfindungen und Erlebnisse ist überdies den meisten ein Bedürfnis und erfordert, wie auch unsere berechnete Teilnahme an dem Ergehen unserer Mitmenschen, eine gesellige Aussprache. Nur wenn das gesellige Zusammensein mit Unmäßigkeit verbunden ist, wenn dabei Leidenschaften erregt werden (z. B. durch Spiel) und dem Körper der notwendige Schlaf entzogen wird, ist Geselligkeit ebenso verderblich wie Ueberanstrengung; dann beeinträchtigt sie die Leistungskraft, macht den Menschen unlustig zur Arbeit und führt zu Krankheiten und vorzeitiger Abnutzung des Körpers und Geistes.

„Gesundheitsbüchlein“.



### Der Hypokras, ein Basler Neujahrsgetränk.

(Nachdruck verboten.)

Zum Leckerli im guete Basler im Neijohr  
Mit fehle darf, nai wegerli d'r Hypokras.  
Zwar isch er wohl e wenig sieß, so kunnt mer's vor,  
Und apothekerlet. S'isch glich, wenn's numme naß.

Versäume doch ja kein in Basel sich aufhaltender Fremder das in der RheinStadt überall kredenzte Wonnetränk, den Hypokras bei der Jahreswende zu kosten. Man bekommt diesen Wein nur einmal im Jahr zu genießen und vielleicht nirgends mehr in der ganzen Welt als eben in Basel!

Hippokrates war ein weiser Naturlehrer im grauen griechischen Altertum; er beschäftigte sich damit, die Medizin zu verbreiten, was ihm auch, wenigstens behaupteten es die Aerzte, gelungen ist. Er entdeckte die Heilkraft lebloser und lebender irdischer Körper und führte zuerst das Medizintrinken ein.

Ob auch die Erfindung des Hypokras-Weines ihm zu verdanken sei, darüber lassen uns leider alle Gelehrten im Unklaren. Es ist wohl eher anzunehmen, daß ihm zu Ehren in späterer Zeit, wohl erst im Mittelalter,

ein als heilsam und wohlthätig erfundenes Tränklein Vinum hypocraticum genannt wurde. Uebrigens würde sich cyprischer Wein gewiß ganz gut zur Bereitung des Hypokras geeignet haben.

Ob nun dieses Tränklein sein Entstehen der Mischungskunst eines Apothekers, den Gedanken eines Arztes, einem Schäfer verdankt oder seinen Ursprung in der Garküche eines Geheimmittelfabrikanten weiland Quacksalbers genommen, hat uns niemand überliefert. Jedenfalls aber, wie sein Name verrät, war es ursprünglich eine Art Medizin, ein Hausmittelchen, weshalb man es sich auch passend am Neujahr gegenseitig verehrte, indem man sich dabei für's kommende Jahr gute Gesundheit wünschte. In früherer Zeit fand der Hypokras sehr sparsame Verwendung, so daß man das Jahr hindurch stets einen kleinen Vorrat besaß. Fühlte sich ein Mitglied der Familie einmal unwohl, dann wurde zur Hypokrasflasche gegriffen. Heutzutage ist dies nicht mehr möglich, weil die Leute gewöhnlich in den ersten acht Tagen des Januar die Flasche schon ausgetrunken haben!

Die Bereitung des Hypokras ist eine sehr einfache, indem Gewürze samt Zucker in roten, nicht herben, noch säuerlichen Wein gebracht werden, kurze Zeit „angeseht“ bleiben und das Getränk filtrirt wird. Nach einer andern Methode werden die Gewürze in ein Säckchen gebunden und mit Wein und Zucker gekocht. Zu 1 Liter Wein nimmt man 200 Gr. Zucker, 10 Gr. Zimmt und je  $1\frac{1}{8}$  Gr. Muskatblüte, Nelken, Paradieskörner, Kardamomen und Ingwer. Wer sich ohne große Umstände Hypokras bereiten will, der hole in der Apotheke 100 Gr. aromatische Tinktur und einige Tropfen Muskatblütenöl und setze beides mit 200 Gr. Zucker einem Liter Rotwein zu und sein Hypokras wird bald fertig sein.

L. M.



Diejenigen drückt der Schuh am meisten, die barfuß gehen.

\* \* \*

Sich in's Vergangne liebend zu versenken,  
Mit klarem Geist die Gegenwart durchdenken,  
Auf's Nötigste die Willenskraft beschränken,  
Die Zukunft sorgenlos Gott anvertraun,  
Heißt heiterschön sein Leben aufbauen.

### ❖❖❖ Erfrorene Glieder. ❖❖❖

Der Winter mit seiner wechselnden Witterung und Temperatur wirkt in unserem Klima nicht selten ungünstig auf den Gesundheitszustand des Menschen ein. Abgesehen von den Erkrankungen der Luftwege, innerer Organe überhaupt, leidet man oft auch sehr an schmerzhaften Erfrierungen einzelner Stellen des Körpers. Betrachten wir die Sache näher, so finden wir aber, daß nur solche Glieder vom Froste getroffen werden, die aus dem einen oder andern Grunde eine zu wenig lebhafte Blutzirkulation haben, z. B. Hände, Zehen, Ohren, Nasenspitze. Erfrorene Zehen haben ihre Hauptursache in zu engem, unpassendem oder schadhaftem Schuhwerk. Dabei ist entweder die Blutzirkulation in den Füßen durch die Fußbekleidung gehemmt oder es wird den Füßen von außen mehr Wärme entzogen, als der Körper von innen nachschicken kann. Diese große Wärmeentziehung findet hauptsächlich durch die Einwirkung der Kälte statt, der die Füße im Winter ja sehr oft ausgesetzt sind. Erfrorene Finger finden wir am häufigsten bei Personen, die viel in kaltem Wasser hantieren oder ihre Hände oft mit kalten und nassen Gegenständen in Berührung bringen müssen, wie dies z. B. im Haushalt, in manchen Delikatesgeschäften, in Obst- und Gemüsehandlungen zc. täglich vorkommt. Daß die kalte Kälte schädlich einwirkt, können auch manche Damen beobachten, die, in der Absicht, sich vor Frost zu schützen, dicht verschleiert ausgehen und — mit erfrorener Nasenspitze heimkehren. Durch den Mundhauch wird der Schleier feucht, dieser legt sich der Nase an und entzieht ihr so viel mehr Wärme, als wenn sie der trockenen Kälte ausgesetzt gewesen wäre.

Erfrorene Glieder gehören schon durch ihr äußeres unschönes Ansehen, wie auch durch die heftigen Schmerzen, die sie in vorgerücktem Stadium verursachen können, zu den Unannehmlichkeiten des Winters; sie können überdies bei falscher Behandlung oder Vernachlässigung für den Menschen gefährlich werden. Ganz besonders beim Beginn der Kälte suche man daher schon früher er-

frorene Glieder recht trocken und warm zu halten, ja man beginne mit diesen Vorsichtsmaßregeln besser schon, ehe die Kälte überhaupt da ist. Kalte Abreibungen sind ein treffliches Mittel, um die Blutzirkulation in den Gliedern lebhaft zu erhalten.

Man unterscheidet drei Grade von Erfrierungen. Im ersten Stadium zeigt sich eine mäßige Schwellung und eine meist etwas bläuliche Rötung der Haut. Bei wärmerer Temperatur fühlt man in der Regel ein heftiges Jucken und Brennen.

Es gibt verschiedene Mittel gegen Erfrierungen — das beste aber ist und bleibt der Kältereiz. Das Reiben mit Schnee ist sehr zu empfehlen, aber auch kaltes Wasser leistet gute Dienste. Durch das sanfte Reiben werden die erfrorenen Stellen (Zehen, Finger, Nase) sozusagen wieder langsam „aufgetaut“. Beim Ohr ist Vorsicht zu empfehlen; der Gehörgang muß zuerst mit einem in Del getauchten Wattebäuschchen verstopft werden, ehe man mit Schnee oder Wasser zu reiben beginnt. Wenn nur mäßig stark erfrorene Glieder auf diese Weise behandelt werden, sind sie oft nach ein- bis zweimaliger Anwendung wieder gesund. Werden sie zu rasch erwärmt, so tritt aber stets Entzündung (Röte und Frostbeulen) auf, die oft fast unerträgliches Jucken und Brennen verursacht.

Auch in diesem zweiten Stadium der Erfrierung (Entzündung) werden am besten kalte Umschläge zur Heilung verwendet.

Im letzten Stadium zeigen sich starke Schwellungen mit heftigen Schmerzen; es entwickeln sich Blasen oder die erfrorenen Stellen sind schon in Verschwärung übergegangen. Auch hier hilft Kälteanwendung, aber besser ist, man ziehe zur Behandlung einen erfahrenen Arzt bei. Ist das Uebel durch Vernachlässigung so vorgeschritten, daß Hände und Füße aufgebrochen sind, so mache man, bis der Arzt kommt, zwei Stunden lang vor- und nachmittags in halbstündigem Wechsel heiße Umschläge, sogenannte Dampfkompresen. Zu diesem Zwecke taucht man alte Leinwand in der Größe eines Taschentuches in heißes Wasser, ringt leicht aus und legt das Tuch in der nötigen Größe gefaltet zwischen ein wollenes Tuch. Man

umhüllt damit das erfrorene Glied und bedeckt nochmals mit wollenem Stoffe. Die feuchte Wärme, die sich entwickelt, wirkt heilend auf das kranke Glied ein. Bei wunden Stellen lege man vorher, um Reibung und Reizung zu vermeiden, Watte auf. — Auf die Dampfkompresse folgt dann ein 5 Minuten dauerndes Fuß- oder Handbad bei 24° R. In der Zwischenzeit werden die Glieder mit feuchten Umschlägen bedeckt und die wunden Stellen mit ölsuchter Watte belegt oder mit Talgläppchen umwickelt.

Der Mensch kann, wenn er sich richtig kleidet und gut nährt, hohe Kältegrade ertragen, das zeigen uns die Polarreisenden und die Bewohner des hohen Nordens.

Ein lebensfrischer und widerstandsfähiger Mensch, der auf geeignete Weise für die richtige Regulierung und Verteilung der Blutwärme in seinem Körper sorgt, kann also auch in unserem Klima den Frostbeulen und ihrem Gefolge sicher aus dem Wege gehen. Man bedenke auch hier rechtzeitig: Verhüten ist leichter als heilen!



## Haushalt.



**Blechgeschirre** rosten gerne, sobald sie nicht recht sorgfältig getrocknet werden. Reinigen derselben mit Sand ist vom Uebel; sind sie mit heißem Wasser gesäubert und gänzlich trocken, so kann man sie durch Nachputzen mit Schlemmkreide schön glänzend machen. Auch gestiebte Holzasche ist ein gutes Scheuerpulver. Verzinnete Blechgeschirre werden blank, wenn man Zwiebelshalen sammelt, sie in Wasser kocht und dieses Wasser zum Waschen des Geschirres verwendet.

**Eisenblechgeschirre zu reinigen.** Ist ein Gefäß von Eisenblech lange auf dem Feuer gebraucht, so verwandelt sich seine Farbe in eine schwarze. Um es zu reinigen, mische man Holzasche mit gewöhnlichem Del, so daß es eine Art Brei bildet. Mit diesem bedeckt man nun das Gefäß und reibt es sodann mit einem wollenen Lappen ab. Es wird hiedurch wie neu. Sollte die schwarze Farbe nicht sogleich verschwinden, so wiederhole man dieses Verfahren.

Der Linckesche Patent-Aschenkessel hat sich im Haushalt seit Jahren bewährt und sollte in gegenwärtiger Jahreszeit seiner Brauchbarkeit wegen in keinem Haushalt fehlen. Den Hausmütterchen, die den treuen Helfers-helfer nicht schon kennen, seien hiemit seine Vorzüge aufgezählt: er ist in erster Linie feuerfester, bequem im Gebrauch, sieht äußerlich gut aus und was das Beste ist, er

hilft an Brennstoff sparen. Denken Sie sich einen auf Rollen gehenden Kessel, der innen ein Sieb enthält. Man schüttet nun die Asche auf das Sieb, deckt zu und rüttelt den Kessel auf den Rollen hin und her. Der Deckel läßt absolut keine Staubteilchen durchschlüpfen. Nach ganz kurzer Zeit ist die Asche ausgefondert, liegt am Boden des Kessels und auf dem Sieb, das man leicht herausnehmen kann, befinden sich die zurückgebliebenen Kohlenstückchen. Diese können selbstverständlich noch einmal zur bessern Ausnützung ihres Brennstoffs Verwendung finden. Ohne die praktische Einrichtung des Aschenkessels wären sie aber mit der Asche fortgeworfen worden. Was man mit dem Kessel erspart, kann nun jede Hausfrau selber ausrechnen. In kurzer Zeit macht sich der Ankaufspreis bezahlt. Zu beziehen ist der Patent-Aschenkessel bei der Firma Gebr. Lincke 57—59 Seilergraben, Zürich.

**Petroleumflecke aus Papier zu entfernen.** Man legt unter die betreffende Stelle ein Stück Löschpapier, befeuchtet den Fleck tüchtig mit Benzol und streut Magnesia darauf, legt auf diese ebenfalls ein Stück Löschpapier und beschwert die betreffende Stelle mit einem Buche. Der Fleck wird bald verschwunden sein; wenn nicht, wiederhole man das Verfahren noch einmal. Oder man nehme abwechselnd verdünnten Salmiakgeist und Petroleumäther. Sogleich nach der Anwendung jedes Mittels muß mit einem reinen Tuche oder mit Löschpapier der Fleck betupft werden.

**Braune, beim Photographieren entstandene Flecke,** die durch Berührung mit einem Ton-Fixierbad in leinenen Tüchern entstanden, lassen sich mit Weinsäure entfernen. Dieselbe wird dick auf den Fleck gestreut, angefeuchtet und muß einige Zeit darauf einwirken. Danach wäscht man den Fleck aus und spült ihn wiederholt.

**Druckflecke aus einer Plüschdecke zu entfernen.** Man macht ein Blätteisen recht heiß, legt dasselbe auf die Seite und deckt ein feuchtes, leinenes Tuch darauf. Ehe der entstandene Dampf verfliegt, lege man geschwind die Decke auf das Blätteisen und zwar die linke Seite nach unten. Während der Dampf durchzieht, überbürstet man die Flecke mit einer weichen Bürste lose, ja nicht fest. Nachdem man dieses Verfahren einige Male wiederholt hat, werden die Druckflecke verschwunden sein. Ist das leinene Tuch trocken, was bald der Fall sein wird, so feuchtet man dasselbe wieder an. Auf diese Art kann man auch gebrauchten Sammet wieder auffrischen; man beachte aber, daß die Sachen nicht gezogen, sondern nur lose auf das Eisen gelegt werden dürfen und auch gleich wieder trocknen müssen.

**Das Alter des Geflügels.** Zeigt sich der Sporren eines Huhnes hart und sind die Schuppen der Füße rauh, so hat man es mit einem alten Tiere zu tun. Ist die untere Hälfte des Schnabels so steif, daß er nicht gebogen werden kann, so kaufe das Huhn nicht, selbst wenn es fett ist! Ein junges Huhn hat nur Anfänge von Sporren.

die Schuppen an den Füßen sind glänzend glatt und von frischer Farbe, wie immer sie auch gefärbt sein mögen; die Krallen sind scharf und zart, der Unterschenkel ist weich und der Kamm dünn und glatt.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Montag: \*Erbsuppe, Rindsbraten, Rubeln, gebranntes Apfelmus.  
 Dienstag: Brotsuppe, \*Kabeljau mit brauner Butter, Salzkartoffeln, konservierte Pflaumen.  
 Mittwoch: Suppe mit verlorenen Eiern, \*Hammelpillaw, \*gedämpfter Blumenkohl, Salzkartoffeln, \*Zitronensavaroiße.  
 Donnerstag: Fleischsuppe, gesottenes Rindfleisch, \*weiße Bohnen à la maître d'hôtel, Kopfsalat.  
 Freitag: Gemüsesuppe, Leber im Netz, Mandensalat, \*meringutierte Reisspeise.  
 Samstag: Gerstensuppe, \*Schweinsfilet mit gedörrten Bohnen, Kartoffelkügelchen.  
 Sonntag: Luftsuppe, \*gebäckene Kalbszunge, Stachis in weißer Sauce, Beefsteak, Endiviensalat, \*Haselnusstorte.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

### Kochrezepte.

**Erbsensuppe.**  $\frac{1}{2}$  Liter gelbe Erbsen werden gelesen, gewaschen, über Nacht eingelegt und am folgenden Morgen mit viel kaltem weichem Wasser zum Feuer gesetzt; nachdem sie eine Stunde gekocht, tut man in Stücke zerschnittenes Wurzelwerk, etwas Butter oder Fett und Salz hinzu und gießt später noch so viel Bouillon nach, als zu der Suppe notwendig ist. Sind die Erbsen völlig weich, so streicht man die Suppe durch ein Sieb und richtet sie über geröstete Semmelwürfel an. Jede Erbsensuppe läßt sich auch aus übriggebliebenem Erbsenpüree herstellen.

**Kabeljau mit brauner Butter.** Zeit  $\frac{1}{2}$  Stunde. 1 Kilo Kabeljau, 1 Liter Wasser, 1 Deziliter Milch, 2 Eßlöffel Salz, 50 Gr. Butter, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Essig. — Der Kabeljau wird geschuppt und innerhalb gut gereinigt und mit etwas Salz eingelesen. 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 Kasserole etwas vom Feuer zurück oder macht auf Gas die kleinste Flamme, läßt ihn so  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$  Stunde ziehen, richtet an und begießt ihn mit einer Zwiebelchmelze, der im letzten Augenblick noch ein Eßlöffel Essig beigegeben wurde.

Aus „Grilli in der Küche“.

**Hammel-Pillaw.** Mageres Hammelfleisch (ohne Knochen) wird in zwei Centimeter große Würfel geschnitten, mit einer feingehackten Zwiebel in wenig frischer Butter gelb gebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann nimmt

man das Fleisch heraus, dünstet etwa eine Tasse Karolinerreis in dem zurückgebliebenen Fett, gibt einige Löffel Fleischbrühe dazu, sowie eine halbe in Würfeln geschnittene Sellerie-Wurzel und kocht dies alles samt dem angebratenen Fleisch zugedeckt auf mäßigem Feuer weich, was etwa  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden Zeit erfordert. 15 Minuten vor dem Anrichten werden 2—3 Löffel Tomatensauce dazugefügt, alsdann hebt man das Gericht noch mit einem Güßchen „Maggi-Würze“ in Geschmack und Farbe und serviert es sofort heiß.

**Gebäckene Kalbszungen.** Nachdem man die Zungen in Salzwasser weichgekocht, zieht man die Haut ab, läßt sie kalt werden, schneidet sie der Länge nach durch, wendet sie in geschlagenem Ei und geriebener Semmel, bäckt sie rasch auf beiden Seiten in Butter braun, garniert sie mit geschmorten Kartoffelchen und giebt Sardellen- oder Kapernsauce dazu.

**Schweinsfilet.** (Schweizer Art.) Zeit  $1\frac{1}{2}$  Stunden. 1 Kilo Schweinsfilet, 2 Knoblauchzehen, 2 Salbeiblätter, Salz, Pfeffer, 2 Deziliter Wein, 2 Deziliter Wasser, 4 längliche Kartoffeln. — Man spickt das geklopfte Filet an einigen Stellen mit Knoblauchstücken, an andern mit Salbeiblätterteichen und reibt mit Salz und Pfeffer ein, gibt es in eine Kasserolle, gießt die Flüssigkeit siedend darüber und brät es im heißen Bratofen unter öfterem Begießen.  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten legt man der Länge nach in 4 Teile geschnittene rohe Kartoffeln rings um den Braten und begießt weiter mit der Sauce. Es kann auch ein anderes zartes Bratenstück verwendet werden, wenn Filet nicht erhältlich ist.

Aus „Grilli in der Küche“.

**Gedämpfter Blumenkohl.** Nachdem man ihn gepuzt und in einzelne kleinere Rosen zerteilt, läßt man ihn in Salzwasser eingemalt aufkochen, kühlt ihn in kaltem Wasser, tropft auf einem Siebe ab und tut ihn mit einem großen Stück frischer Butter in einen Topf, den man gut zudeckt und in eine mäßig heiße Röhre stellt. Der Blumenkohl wird unter häufigem Schwenken des Topfes langsam weich gedünstet. Sobald er weich genug ist, gießt man Fleischbrühe hinzu, würzt dieselbe mit etwas Muskatblüte, verdickt sie mit einem nußgroßen, in Mehl gerollten Stück Butter und serviert zuletzt den Blumenkohl zu gekochten Tauben, Hühnern zc.

**Weiße Bohnen à la maître d'hôtel.** Nachdem die Bohnen in Salzwasser weichgekocht sind, gießt man das Wasser ab, schmilzt in einem Kasserol frische Butter mit gehackter Zwiebel und gewiegter Petersilie, schüttet die Bohnen hinein, fügt Salz, Pfeffer und etwas Essig hinzu und schwenkt die Bohnen eine Weile damit, worauf man sie anrichtet.

**Haselnusstorte.** Für 10 Personen. 125 Gr. ungeschälte Mandeln, 90 Gr. ungeschälte Haselnußkernen, 220 Gr. Zucker, 8 Eigelb, 2 ganze Eier, etwas Kirsch, Kognak oder Zitronensaft, 1 gehäufte Eßlöffel voll Malzeta oder 45 Gr. ge-

siebtes Mehl, 8 Eiweiß. — Man reibe die Mandeln und Haselnüsse, tue sie nebst dem Zucker in eine Schüssel, rühre nach und nach die Eigelb und die 2 ganzen Eier hinein und rühre alles etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde zu einer schaumigen Masse. Dann fügt man den Kirsch, Kognak oder Zitronensaft, sowie das gesiebte Mehl bei, mischt die zu festem Schnee geschlagenen Eiweiß leicht darunter, füllt die Masse in die mit Butter bestrichene und mit Mehl bestaubte Form und backt die Torte langsam bei nicht zu starker Hitze. — Man stürze sie sogleich auf eine Tortenplatte um, läßt sie erkalten, lasiere und garniere sie, oder bestreue sie mit Zucker.

Basler Kochschule.

**Meringuierte Reisspeise.** 250 Gramm gewaschener und blanchierter Reis werden in  $1\frac{1}{4}$  Liter Milch mit einer Prise Salz, etwas Zucker und Vanille oder Zitronenschale ausgequellt und, nachdem man die Vanille oder Zitronenschale herausgelesen, mit 4 zerquirlten Eidottern vermischt. Man breitet den Reis auf eine mit Butter bestrichene Schüssel, belegt ihn nach Belieben noch mit weichgedünsteten und durch ein Sieb gestrichenen Kirschen, Aprikosen, Pfirsichen oder Nektarinen, streicht die mit etwas Zucker zu festem Schnee geschlagenen Eiweiße oben darüber und bäckt die Speise in einem mäßig heißen Ofen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist. Auch ohne Beigabe von Obst ist dies ein angenehmes Gericht, wenn man den Eiweißschnee mit Zitronenzucker und Zitronensaft würzt; ebenso kann man den Reis in einer Form backen, auf die Schüssel stürzen und nun erst mit dem Schnee überziehen, nochmals überbacken und mit Obst- oder Weinsauce zu Tisch geben.

**Zitronen-Bavaroise.** Auf 250 Gr. Zucker reibt man die Schale von 2 Zitronen ab, stößt den Zucker, vermischt ihn mit 4 Eidottern, 1 ganzen Ei, dem Saft von 3 Zitronen und 1 Obertasse voll Weißwein, schlägt dies über dem Feuer zu einem dicken Schaum, fügt 22 Gramm aufgelöste Hausenblase oder Gelatine hinzu, schlägt die Masse bis zum Erkalten, mengt den steifen Schaum von  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm darunter und läßt die Crème auf Eis erstarren.



## Gesundheitspflege.



**Augenbäder.** Es ist eine ziemlich verbreitete Ansicht, daß die Augen dadurch gestärkt werden, daß man den Kopf in ein Becken voll Wasser steckt und dabei die Augen offen halte. Nichts ist trüglischer. Auch die gesündesten Augen werden durch dieses Verfahren gereizt und zarte Augen ernstlich geschädigt. Der Grund liegt in dem Umstande, daß die Flüssigkeit, welche die Augen natürlicherweise befeuchtet, sehr salzhaltig ist. Wenn man also die Augen in kaltem Wasser öffnet, so werden alle diese Salze gewaschen. Will man daher seine Augen im Wasser aufmachen, so mische man vorerst etwas Salz damit.

Nach einem längern Spaziergang oder an-

strengender Belofahrt wirkt dieses Verfahren sehr erfrischend. Aber unter gewöhnlichen Umständen ist es besser, die Augen unter dem Wasser nicht zu öffnen. Das ist ganz gut für Frösche und Fische, unsere Augen aber sind beschaffen, um in der Luft geöffnet zu werden.



## Kinderpflege und -Erziehung.



Die Schulwege erfordern gewisse Rücksichtnahmen in der **Kleidung der Kinder**. Die Schulkinder sollten nicht mit nassen Kleidern und nassem Schuhzeug in der Schule sitzen. Ist es im Zimmer warm genug und erzeugen sie selbst genügend Wärme, so verdunstet zwar das Wasser allmählich, aber dafür wird die Zimmerluft feucht, dumpf und übelriechend durch allerlei mitverdunstete Stoffe aus den Kleidern und von der Haut. Andersfalls können die Kinder von den Durchnässungen und dem Sitzen in nassen Kleidern mehr oder weniger ernste Erkrankungen davontragen. Da der Regenschirm bekanntlich wenig mehr als Kopf und Schultern schützt und bei windigem Wetter nicht einmal das, während sein Tragen, wobei der andere Arm mit Büchern belastet ist, oft große Schwierigkeiten veranlaßt, so sind hinlänglich lange und weite Ueberkleider zweckmäßig, am besten aus wasserdichtem, aber porösem, also für die Luft durchgängigem Stoff. Die Füße müssen ebenfalls durch wasserdichtes Leder oder wasserdichte Ueberstühle geschützt sein.

Das **Schlittschuhlaufen** ist für Kinder beiderlei Geschlechts eine sehr gesunde Bewegung, die (mit Ausnahme lungen- oder herzkranker Kinder) schon für 5—6jährige empfohlen werden darf. Man sollte dabei aber einige Vorsichtsmaßregeln nicht außer acht lassen. So gewöhne man z. B. die Kinder daran, daß sie den Mund geschlossen halten und nur durch die Nase atmen, also auch nicht sprechen, wenn sie gegen den Wind laufen. Ferner dürfen sie sich nicht im Freien hinsetzen, wenn sie sich warm gelaufen haben; sie sollen überhaupt nicht bis zur Ermüdung laufen. Auch das lange Umherstehen auf dem Eise nach dem Abschneiden der Schlittschuhe ist schädlich, da die Kinder sich hierbei leicht Erkältungen zuziehen; man veranlasse sie nach Beendigung des Laufens möglichst schnell nach Hause zu gehen. Falsch ist es ferner, die Kinder zum Schlittschuhlaufen aus Furcht vor Erkältung übermäßig warm anzuziehen. Kinder erkälten sich nicht so leicht infolge dünnerer Bekleidung, sondern nur dann, wenn sie schwitzend sich unbewegt der kalten Luft und dem Winde aussetzen. Durch dicke Kleider, Ueberzieher, Mantel, Halstuch, wird die Erkältung eher begünstigt, indem unter solcher Einhüllung der Schweißausbruch viel lebhafter von statten geht und dadurch viel mehr Gelegenheit zu Erkältungen gegeben ist. Man soll die Kinder mit warmen Unterkleidern versehen, sie aber den Ueberrock oder Mantel zum Schlittschuhlaufen ablegen lassen. Bei Nachhause

gehen bilden dann die Ueberkleider ganz geeignete Schutzmittel gegen Erfältungen.

## Gartenbau.

Die Zimmertanne oder *Auracarie* ist ein Schmerzenskind vieler Blumenpflegerinnen. Immer wieder hört man die Klage laut werden: sie will nicht wachsen, vergilbt und gewährt einen krüppelhaften Anblick, anstatt im Schmucke eines frischen Grüns und schön ausgebildeter Etagenzweige zu prangen. Man wähle deshalb gute Sorten. Die hohe Adentanne, *Auracaria excelsa compacta* empfiehlt sich sehr. Bei so wertvollen und immerhin etwas heiklen Pflanzen kommt es doppelt darauf an, nur ganz gesunde, kräftig wüchsige junge Ware aus bester Quelle zu beziehen, und zwar nicht Pflanzen, die direkt dem Treibhaus entstammen, aber auch nicht solche, die wochenlang in halbdunklen, kalten Blumenläden ein kümmerliches Dasein gefristet haben. Wir suchen eine gut durchwurzelte, von oben bis unten gleichmäßig verästelte und dunkelgrüne Pflanze mit gesundem Gipfeltrieb aus, die vom Züchter bereits im Kalt- haus oder während des Sommers an geeigneter Stelle im Freien abgehärtet wurde. Zuhause geben wir der Pflanze einen luftigen, hellen, leicht beschatteten, also gegen grelle Mittagssonne geschützten Platz und halten sie im Winter ja nicht zu warm. Gleich der Myrthe gehen die meisten *Auracarien* im Zimmer infolge zu warmen Standortes während des Winters ein. Eine Stube mit 5–10° C durchschnittlicher Wärme ist gerade recht. Frost darf die Pflanze keinesfalls erhalten, andererseits soll sie auch nicht dauernd im auf 15–20° C geheizten Wohnraume stehen. Ferner ist im Winter sehr auf mäßiges Gießen zu achten. Im Sommer liebt sie einen guten Guß, auch gelegentliches Düngen; denn wenn sie ordentlich treibt, braucht sie Nahrung. Man verpflanzt nach Bedarf, alle zwei bis drei Frühjahre, aber nie in zu große Gefäße. Der Stamm darf dabei nicht tiefer in die Erde kommen, als er vorher stand.

## Tierzucht.

**Nistkästen für insektenvertilgende Singvögel** sollen möglichst in gegenwärtiger Zeit aufgehängt werden. Die Meise z. B. — einer der nützlichsten Vögel für die Obstbaumzucht — findet dadurch Gelegenheit, sich an die zukünftige Niststelle zu gewöhnen; auch bilden die Kästen Zufluchtsstätten gegen die Unbill der Witterung in der kalten Jahreszeit.

Die Kästen müssen von richtiger Beschaffenheit sein und zweckmäßig angebracht werden. Man hängt sie lotrecht 3–4 Meter hoch vom Boden (für Meisen) auf; sie dürfen oben etwas nach vorn überhängen (nicht nach rückwärts) damit Schnee und Regen nicht durch das Flugloch

fallen können, auch sollen die Kästen nicht der Wetterseite zugekehrt, sondern nach Südwesten gerichtet sein. Der Kasten darf nicht in die Nähe eines dicken Astes, oder unter einem solchen angebracht werden, damit Ragen und anderes Raubzeug keinen Zutritt haben.

Die Meisenkästen bringt man in größeren Abständen voneinander, vorzugsweise in Baumgruppen mit viel Unterholz, in Anlagen mit viel Sträuchern an. —

Die ebenfalls in Betracht kommenden Staren- nistkästen werden an kräftigeren Obstbäumen oder größeren Bäumen in Alleen oder Gartenanlagen aufgehängt; die Vögel müssen freien Zu- und Abflug haben. Es empfiehlt sich das Befestigen mittels einer hinten am Kästchen angebrachten Holzleiste, die man oben und unten mit einem Schraubennagel festmacht.

Als Bezugsquelle für Nistkästen nennt die „Schweizerische Zeitschrift für Obst- und Weinbau“, der wir obige Angaben entnehmen, den Verband der ornithologischen Vereine am Zürichsee (Heinrich Zollinger, Breite-Weilen); Verein für Pflege der Sing- und Niervögel (E. Meier, Rütli, Zürich) und die ornithologischen Vereine Bern, Schaffhausen, Olten-Gösgen. Der Preis der Nistkästchen für Staren und Meisen ist 50–70 Cts. In anbeacht des großen Nutzens, den diese Insektenvertilger der Obstbaumzucht zufügen, mögen die Nistkästen recht zahlreich zur Verwendung kommen!

## \* Frage-Ecke. \*

### Antworten.

101. Geben Sie die **Federboa** lieber in die chemische Waschanstalt, ehe Sie durch eigene Reinigung den Gegenstand womöglich verderben.

102. Das Gleiche möchte ich Ihnen mit den **Glacéhandschuhen** raten. Da sie überdies nicht angedeutet, ob diese hell, schwarz oder farbig sind, ließe sich auch nicht gut auf die Frage Auskunft erteilen. Marie.

102. Wie **Stoßflecke** aus **Glacéhandschuhen** zu entfernen sind. In eine möglichst luftdichte Büchse wird etwas Hirschhornsalz (kohlensaures Ammon) geschüttet, worauf man die fleckigen Handschuhe recht locker darüber legt, so daß das aus dem Salze entweichende Ammoniakgas sie ganz durchdringen kann. Die Büchse wird fest verschlossen. Je nach dem Alter und der Größe der Flecke ist das Handschuhleder nach einem oder zwei Tagen oder auch schon nach mehreren Stunden fleckenfrei. B.

103. Gehört habe ich wohl von diesen **Witschi-Mehlen**, auch darüber sehr vorteilhaftes gelesen, aber da sie, wenigstens hier in Zürich, so viel ich weiß, nicht im Detail käuflich sind, ist schwerlich anzunehmen, daß sie sich einbürgern. Sollte doch eine Bezugsquelle in der Stadt ohne mein



Wissen existieren, so wäre ich recht dankbar für die Abreßangabe. Hausmütterchen.

104. Es wird Ihnen bekannt sein, daß die Fische in der Regel in der Laichzeit, wo sie ihre Eier legen, nicht verwendet werden. Da aber nicht alle zu gleicher Zeit ihre Laichzeit haben, begreife ich ihre Frage ganz gut, Sie wissen eben nicht, wann gewisse Fische in den Läden ausliegen können. Die Forellen z. B. sind am schmackhaftesten von Mai bis August. Die Laichzeit der Aeschen ist im März und April, die der Schleien im Juni; am besten ist dieser Fisch in den Wintermonaten. Der Bärtschling ist am schmackhaftesten vom September bis Januar, die Karpfen vom Oktober bis März. Der Hecht ist hauptsächlich vom September bis Januar zu verwenden. Felchen sind im Hochsommer am schmackhaftesten. Die Weißfische sind zu jeder Jahreszeit käuflich, am besten sind sie aber im Winter. Seezungen verwendet man vom April bis September, Steinbutt vom Oktober bis März, Zander vom Juni bis Februar, Heringe werden vom November bis Ende Februar frisch bezogen; Schellfisch vom Oktober bis April, der Dorsch ebenfalls, Kabeljau vom Oktober bis Mitte Januar. Wann man (getrockneten Kabeljau) Stockfisch ist, das werden Sie wissen. F. G. H.

105. Ich könnte Ihnen wirklich eine Marmorplatte auf einen kleinen festen Tisch nur empfehlen. Es gibt nichts besseres zum Auswällen von Teigen. Freilich muß man daneben noch einen andern größern Tisch zum Anrichten und dergleichen haben. Marmorplatten beziehen Sie in jedem Bildhauergeschäft. Man bekommt sie dort oft zu ganz mäßigen Preisen, weil zu diesem Zweck auch ein in der Musterung nicht ganz tabelloser Marmor genügt. Zürcherin.

#### Fragen.

106. Woran erkennt man Verfälschungen des Mehls? Ich will dasselbe in Zukunft immer in größeren Quanten einkaufen und möchte deshalb genau wissen, auf was man zu achten hat, um nur prima Ware zu erhalten. Vielen Dank zum voraus für gute Auskunft. Neue Abonnentin.

107. Wer gibt mir ein paar Speisezetteln an für Mittagessen mit Mehl-, Milch-, Eierspeisen und Obst? Wir sind fünf Erwachsene und haben sämtliche das Fleisch nicht besonders gern. Aber doch möchten wir in den andern Speisen viel Abwechslung haben. Hausmütterchen.

108. Verlohnt es sich, Woll-Lappen aller Art zu Kleiderstoffen umarbeiten zu lassen? Ich habe viele solche, doch rät man mir in Bekanntenkreisen vom Verarbeitenlassen ab. Da man für Porto ins Ausland und zurück immer viele Auslagen habe, komme die Sache so teuer, wie wenn man hiezulande neuen Stoff kaufen würde. Was haben andere für Erfahrungen gemacht? Lisette.



Soeben erschien im Verlage des „Schweizer Frauenheim“ und ist durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

## Gritli in der Küche

Von Emma Coradi-Stahl.

Vollständiges Lehrbuch der Küche in anregender Form in 14 Kapiteln mit einem Anhang von über 500 erprobten Kochrezepten.

Kartonnirt . . . . . Fr. 2. 80  
Elegant Leinwand mit Gold-  
pressung zu Geschenkzwecken „ 3. 80

## Wie Gritli haushalten lernt.

Erster Teil.

Anleitung zur Führung eines Haushaltes  
in 10 Kapiteln

von Emma Coradi-Stahl

ist stets vorrätig beim Verleger und im  
Buchhandel.

Broschiert zu Fr. 1. 50,  
Elegant Leinwand mit Goldpressung  
zu Fr. 2. —.

Soeben  
neu erschienen  
Kaiser's  
Haushaltungsbuch  
für 1.30  
1 bietet große Vorteile!  
überall erhältlich  
oder direkt durch  
Kaiser &  
Bern