

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

Band: 8 (1901)

Heft: 3

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: 19.05.2025

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

Haushaltlicher Ratgeber

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

Berausgegeben unter Mitwirkung tüchtiger Mitarbeiter von Frau E. Coradi-Stahl in Zürich.

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 einseitige Zeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 3. VIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
22 Nummern.

Zürich, 9. Februar 1901.

Ein ehrlich Antlitz.

Ein ehrlich Menschenangezicht —
Wie kannst du Herz und Auge haben,
Wenn draußen uns so mancher Nicht
Den Seelenfrieden untergraben!
Drum fliegt mein Herz dem deinen zu,
Ich muß im Geist die Hand dir drücken;
Es überströmt mich sel'ge Ruh',
Laf ich in deiner Einfalt Blicken.

O ehrlich Menschenangezicht,
In deinen himmlischen Gebärden
Da steht, daß noch verloren nicht
Das Gottesebenbild auf Erden.
Gehoben, wunderbar durchglüht,
Fühl' neu ich aller Kräfte Regen:
Vertraun, die Himmelsblume blüht
Bekaut, erquickt von deinem Segen!

Ernst Fischer.



Ratschläge für Lungenkranke.

Wir bringen im Nachstehenden einige sehr beherzigenswerte Ratschläge für Lungenkranke von Dr. Rumpf, Arzt an der Heilstätte Friedrichsheim in Baden, die wir der empfehlenswerten Zeitschrift „Das rote Kreuz“ entnommen haben:

Alle Auswurf darf nur in die Spuckflasche entleert werden und muß durch Verbrennen oder Ausgießen in den Abtritt vernichtet werden. Dringt darauf, daß in Eurem Hause und in Eurer Werkstatt auch sonst niemand ins Taschentuch oder auf den Boden spucken darf, sondern nur in Spucknapfe, die mit Wasser zu füllen sind. Laßt Euch nicht anhusen und haltet selbst beim Husten die Hand vor den Mund; wascht die Hände vor jeder Mahlzeit.

Die größte Regelmäßigkeit in allen Dingen ist anzustreben.

Beobachtet früh regelmäßig die nassen Abreibungen, ebenso die Abhärtung des Halses, das Zähneputzen und die Nasenatmung.

Kleidet Euch nicht zu warm und nicht zu kalt und sorgt für häufigen Wechsel der Leibwäsche, besonders wenn Ihr geschwitzt habt.

Ihr braucht regelmäßig zur gleichen Zeit eine kräftig gemischte Kost, keine Delikatessen, aber täglich ein Stück Fleisch und Gemüse aller Art, mit Bevorzugung von Hülsenfrüchten, Reis, Makaroni, Nudeln und Mehlspeisen. — Trinkt womöglich täglich etwas Milch, aber abgekocht, und nicht zuviel Bier oder Wein und nie Schnaps.

Regelmäßige Abwechslung von Ruhe und Bewegung oder Arbeit ist anzustreben. Jede nicht zu schwere Arbeit in frischer Luft ist der Arbeit in der Fabrik vorzuziehen.

Wer in geschlossenen Räumen arbeiten muß, benutze seine freie Zeit ganz regelmäßig zum Genuß der frischen Luft. In der Mittagspause esse er zuerst ohne Hast, ruhe dann ein wenig aus und gehe dann noch etwas ins Freie oder auf einem Umwege wieder zur Arbeit; abends muß er ganz regelmäßig bei jedem Wetter einen Spaziergang machen. — Bei Arbeit in frischer Luft sei die freie Zeit mehr der Erholung und Ruhe gewidmet.

Im Hause und in der Werkstatt müßt Ihr aber auch immer für genügendes Fensteröffnen sorgen. Schlaft mindestens 8—9 Stunden und macht nachts im Schlafzimmer das Fenster nie ganz zu.

Wählt Eure Wohnung möglichst trocken, lustig und sonnig, nicht in engen Straßen, auf Höfen und im Erdgeschoß und haltet sie möglichst sauber und staubfrei durch feuchtes Aufwischen.

Kommt einmal ein Zwischenfall, mehr Husten und Auswurf, eine Erkrankung an Influenza oder dergl., so nehmt das ernst und verschleppt es nicht,

sondern, sobald Ihr Euch schlecht fühlt, und Euer Thermometer Fieber anzeigt, wendet Euch an Euern Arzt und bleibt im Bett, bis das Fieber ganz vorbei ist.

Alle die kleinen Schädlichkeiten: Rauch, Staub und Erhitzung, aber auch alle Aufregungen, Uebertreibungen, Aerger und Sorgen u. s. w. müßt Ihr möglichst zu vermeiden suchen.

Wirtshausluft bleibt immer Gift für Euch, dagegen wird ein Glas Bier in einer Gartenwirtschaft oder bei einem Ausfluge am Sonntage nichts schaden.

Die Befolgung dieser Ratschläge wird nicht nur dazu dienen, Euch selbst vor einem Rückfall der Lungenkrankheit zu bewahren, sondern, wenn Ihr Eure Umgebung und Eure Familie rechtzeitig darauf hinweist, diese vor der Erkrankung behüten.

Am meisten gefährdet sind die Kinder, weil in diesem Lebensalter der Körper für die Krankheit besonders empfänglich ist; zumal kleine Kinder, welche viel am Boden spielen und gerne alles in den Mund stecken, können leicht mit vertrocknetem und zerstäubtem Auswurf in Berührung kommen. Vermeidet aber auch nicht nur das Anhusten, sondern auch das Küssen und das Ansprechen aus unmittelbarer Nähe.

Ist die Wohnung von früher her verunreinigt, so sollte sie, wenn irgend möglich, gründlich desinfiziert und alle Gebrauchsgegenstände, Möbel, Kleider, Wäsche und Geschirr sorgfältig mit Seife und Bürste gereinigt, wenn immer möglich, ausgekocht und an die Sonne gelegt werden.

Besteht bei Eurer Familie oder bei Euren Kameraden schon der Verdacht oder die ersten Anzeichen der Krankheit, so macht sie ja darauf aufmerksam, daß sie sich frühzeitig genug, d. h. ohne jeden Verzug in die richtige Behandlung begeben.

Schon bei anhaltendem Husteln, Mattigkeit, blassem Aussehen, Stechen, hartnäckigen Appetit- und Verdauungsstörungen ist eine gründliche Untersuchung durch einen Arzt herbeizuführen. Wenn gewartet wird, bis ausgesprochene Schwindelsuchtserrscheinungen oder völlige Arbeitsunfähigkeit eintritt, ist es für die Ausheilung meist schon zu spät.



Unser Kochgeschirr.

Es werden oft Fragen laut, welches von dem im Handel befindlichen Kochgeschirr das beste sei. Ich möchte daher an dieser Stelle das gebräuchlichste Kochgeschirr einer kleinen Besprechung unterwerfen. Die Frage ist von größter Wichtigkeit, weil nicht selten Krankheiten durch giftiges Kochgeschirr entstehen, die meist schleichend und verborgen auftreten.

Seiner Wohlfeilheit wegen wird am meisten das emailirte Eisenblechgeschirr benutzt, welches haltbar ist und hübsch aussieht; doch hat man nicht immer Gewähr dafür, daß die Emailirung

fest bleibt. Daher Vorsicht beim Einkauf! Die Kindermilch kocht man in solchem Gefäß lieber nicht ab.

Das jetzt wenig benutzte Eisengeschirr ist unschädlich, natürlich vorausgesetzt, daß dasselbe in seiner Verzinnung kein Blei enthält. Die schwarze Färbung und der tintenartige Geschmack, welchen saure Speisen annehmen, die in Eisengeschirr mit abgesprungener Glasur gekocht worden, sind durchaus harmloser Natur. Es gibt auch Mittel, dieses Abfärben zu verhindern.

Die irdenen, in manchen Gegenden viel benutzten Kochtöpfe lassen sich gut reinigen und sind empfehlenswert, wenn gut gebrannt und glasirt, denn die Glasur enthält Blei. Zur Erkennung solchen Geschirres bediene man sich nach Professor Bock folgender Regeln: Die irdenen Gefäße müssen beim Anklopfen mit einem harten Körper einen hellen Klang geben, die Glasur darf sich mit einer Messerspitze nicht ritzen lassen, in der Hitze oder beim wiederholten Abreiben nicht abblättern und beim Kochen mit schwach gesalzenem oder ungeäuertem Wasser kein Blei an die Flüssigkeit abgeben. Am sichersten ist es, neues irdenes Geschirr vor dem Gebrauche mehrere male mit Wasser und Essig auszukochen und tüchtig auszuscheuern.

Das Kupfergeschirr, an und für sich unschädlich, und wie alle reinen Metallgeschirre, da nicht emailirt, also nur aus einer Lage bestehend, sparsam beim Feuerungsverbrauch und sehr haltbar, verschwindet jetzt mehr und mehr aus den Privathaushaltungen, und das ist ein Vorteil, da sich auf dem Kupfer unter den Einwirkungen der Luft der giftige Grünspan bildet. Nur bei stetigem Putzen kann man dieser Gefahr entgehen. Verzinnete Kupfergefäße können insofern auch gefährlich werden, als die Verzinnung Blei enthält und nach ihrer Abblätterung das Kupfer freiliegt.

Messinggeschirr kann ebenfalls sehr leicht Vergiftungen erzeugen. Um sicher zu erfahren, ob eine Speise von Kupfer- oder Messinggefäßen etwas aufgenommen hat, steckt man — nach Professor Bock — längere Zeit ein recht blank gepulstes Messer hinein; es zeigt sich dann ein selbst geringer Kupfergehalt dadurch, daß sich die polirte Fläche des Messers mit einem roten Ueberzuge bedeckt.

Es kommt nun seit einigen Jahren Aluminium- und Nickelgeschirr in den Handel, welches weit mehr Beachtung verdiente, als es bis jetzt gefunden hat. Eine Küche mit gepulstem, gleich dem Silber glänzenden Nickel, gewährt nicht nur einen fürstlichen Anblick und spart an Feuerung, sondern gibt uns auch die Gewähr für gesundheitsgemäß gekochte Speisen. Die Kindermilch sollte man daher nur in Nickeltöpfen abkochen, auch zum Einkochen des Obstes sich nur dieses Geschirres bedienen. Sein Feind ist nur die Säure; bei Sauerkohl und allen Speisen, welche längere Zeit, mit Essig vermischt, kochen müssen, darf man sich nicht des Nickels be-

dienen, weil dieses unter der Einwirkung der Essigsäure oxydirt. Man erkennt das leicht an dem sich bildenden schwärzlichen Ansaß.

Der Preis des Nickels ist zwar etwas hoch, bringt sich aber wieder ein, da das Nickel unverwundlich ist. Natürlich muß man reines Nickelgeschirr wählen, nicht nur plattirtes. Ein großer Vorteil des Nickelgeschirres ist noch, daß es nicht schmilzt, selbst wenn man es bis zur Weißglut erhitzt.

Um einen Ersatz für das Nickel zu haben, welches nicht den schönen Anblick der Küche stört und worin man auch saure Speisen bereiten kann, bedient man sich des Aluminiums. Dieses hat mit dem Nickel manche Vorzüge gemeinsam, z. B. leichte Erhitzbarkeit, den Silberglanz und stellt sich billiger als das Nickel, aber es heult sehr und wirft sich. Deshalb ist es für Bratpfannen und dergleichen unbrauchbar. Dagegen um Wasch- und Badewasser zu bereiten, benutze ich stets einen Aluminium-Kochtopf; der Preis aller Kochtöpfe in Aluminium wäre auch für die meisten Haushaltungen unerschwinglich. Auch das Aluminium hat seine Feinde: Die Gerbsäure-Speisen, welche „Gerbsäure“ enthalten, wie auch Rotwein und Thee, dürfen nicht in Aluminium-Geschirr gekocht werden.

K. J.



Unschädliche Farben für den Küchengebrauch.

Von L. Holle.

Das Färben von mancherlei Speisen und Gebäcken ist in unserer Küche verhältnismäßig wenig üblich, so geeignet es an sich erscheint, um manchen Gerichten, kalten Speisen, Suppeneinlagen, Farce-rändern, Sulzen, Backwerk und dergleichen ein farbenprächtiges, verlockendes Aussehen zu verleihen. Die wenigsten Hausfrauen aber kennen die Herstellung der verschiedenen Farben, und wenn es einmal gilt, farbige Verzierungen anzubringen oder zu färben, so werden käufliche, oft nicht einmal für die Gesundheit einwandfreie Farben dazu verwandt, die bei empfindlichen Magennerven schon Verstimmung erregen, in anderen Fällen leichte Darm-erkrankungen veranlassen können.

Für jede Hausfrau ist eine genaue Kenntnis unschädlicher Farben für den Küchengebrauch, die sie sich größtenteils selbst bereiten kann, deshalb wissenswert. Die meisten Farben gewinnt man, wie die folgenden Angaben zeigen, aus dem Pflanzenreich.

Grün wird aus Spinatsaft gewonnen. Man erliest im Frühjahr die jungen Spinatblätter, pflückt die Stiele ab, wäscht sie und läßt sie gut abtropfen, worauf man die Blätter im Mörser zu Brei stampft und den Saft durch ein Leinwandstückchen preßt. Dieser grüne Saft muß frisch

verbraucht werden, da er rasch verdirbt. Haltbar wird er, wenn man das Gefäß mit dem gewonnenen Spinatsaft in einen Topf mit kochendem Wasser zugedeckt in den heißen Ofen stellt und darin so lange läßt, bis sich die Farbe unten am Boden des Gefäßes ansetzt und oben ein gelbliches Wasser steht. Dies letztere wird behutsam abgegossen, die Spinatmasse dann durch ein Sieb gestrichen und mit etwas Zucker vermischt. Sie hält sich kühl und trocken aufbewahrt, etwa eine Woche.

Blaue Farbe gewinnt man am schönsten aus den großen, dunklen Gartenbeilchen. Man entblättert genügend viel davon, füllt eine tadellos saubere Flasche mit den Blättern, drückt sie darin mit einem Holzstiel fest zusammen, preßt den Saft einer Zitrone darüber und gießt noch soviel Wasser, als die Flasche faßt, darauf. Sie muß 48 Stunden in der Sonne stehen, dann wird der Inhalt durch ein Tuch gebrückt, der Saft mit etwas Zucker versetzt und 10 Minuten eingekocht. Der blaue Farbstoff wird in kleine Fläschchen gefüllt, gut verschlossen und bis zum Gebrauch aufbewahrt. Wer keine Beilchen bekommen kann, ist auf Ersatz angewiesen. Eine gute, wenn auch nicht so reine blaue Farbe erhält man, wenn man den zum Rotfärben gebräuchlichen käuflichen Alkermessaft mit einigen Tropfen Zitronensaft versetzt.

Am meisten wird rote Farbe in der Küche verwendet, welche man auf verschiedene Weise je nach dem Zwecke, zu welchem man sie brauchen will, herstellt. Am einfachsten färbt man rot durch die fertig käufliche Cochenilletinktur, von der wenige Tropfen zum Färben einer ganzen Schüssel genügen, und welche man zu allen Sachen, süßen wie sauren, Fleisch-, Fisch- und Mehlspeisen, als Färbmittel benutzen kann. Trotzdem nehmen manche Hausfrauen diese Tinktur ungern, weil sie wissen, daß sie aus den getöteten und getrockneten Weibchen der Nopalschildlaus, auch Scharlachwurm genannt, hergestellt wird. Statt dessen ist der Kermessaft beliebter. Die Kermesbeeren reifen im Oktober; man preßt die Beeren, läßt den Saft über Nacht stehen, gießt ihn vom Bodensaß und nimmt auf je 500 Saft, 175 Gr. Zucker. Der Saft wird gut ausgeschäumt, mehrere Male aufgekocht und erkalten gelassen. Man füllt ihn in kleine Fläschchen, die gut verschlossen und versiegelt werden. Ebenso kann man aus dem Saft der schwarzen Hollunderbeeren, welche ebenso wie der Kermessaft gewonnen wird, ein besonders für Kompott und Obstspeisen sich eignendes Färbmittel, das etwas dunkler als das der Kermesbeere ist, herstellen. Für Salate und saure Sulzspeisen ist der Saft roter Rüben ein gutes, unschädliches Färbmittel. Will man die Speisen rosa färben, braucht man nur die rote Farbe mit etwas Rahm oder Milch zu vermischen.

Braune Farbe gibt entweder ein reichlicher Zusatz von aufgelöstem Fleisch-Extrakt oder gebrannter Zucker. Der Fleisch-Extrakt ist, wo es irgend angeht, dem gebrannten Zucker immer vor-

zuziehen, da er den Geschmack der mit ihm gefärbten Speisen hebt und verbessert. Wo man gebrannten Zucker verwenden will, thut man gut, sich diesen selbst herzustellen und nicht die künstliche Zuckercouleur zu nehmen. Man schüttet zwei Löffel feinen Zucker in ein kleines, eisernes Gefäß, thut einige Tropfen Wasser daran, und rührt den Zucker nun so lange über gelindem Feuer, bis er rotbraun ist. Man gießt dann eine Tasse heißes Wasser darauf und kocht den Zucker so lange damit, bis er völlig gelöst ist, worauf die gewonnene Zuckerfarbe in kleine Fläschchen gefüllt wird.

Selbe Farbe erhält man durch Safran, von dem eine Messerspitze voll in einem Löffel kochenden Wassers gelöst und dann der Speise zugesetzt wird. Giebt man zu dieser Farbe einige Tropfen Cochenille, erhält man ein orangegelbes Farbmittel. Bei Safran ist aber stets in Bezug auf die Menge große Vorsicht am Platze, man darf ihn nur messerspitzenweise verwenden, da ein Zubiel, wie dies schon des öfteren vorgekommen ist, Vergiftungserscheinungen hervorrufen kann.

Aus „Küche und Haus“.



Haushalt.

Erfrorrene Zwiebeln wieder brauchbar zu machen. Falls Zwiebeln durch Frost gelitten haben, begehe man ja nicht den Fehler, dieselben in einen warmen Raum zu bringen, da sie dort allerdings rasch austauen, aber nachher in Fäulnis übergehen. Hat man keinen Eiskeller oder Eiskeller zur Verfügung, wo dieselben bis im Frühjahr aufbewahrt werden können, so bringe man sie, wo dies möglich ist, einfach in ein passendes Kistchen oder in einen Korb und vergrabe sie darin so tief im Garten, daß das Kistchen gut 35 bis 40 Cm. hoch mit Erde bedeckt ist. Hier tauen sie ganz langsam auf und bleiben noch lange frisch und gesund. Jedesmal, wenn man dem Kistchen zu sofortigem Gebrauch einige Zwiebeln entnommen, muß dasselbe wieder gut mit Erde bedeckt werden.

Unbrauchbar gewordenen Honig wieder genießbar zu machen. Oft wird Honig, welcher zu lange oder an einem unzumutlichen Orte aufbewahrt worden, verdorben. Solcher Honig läßt sich durch folgendes einfache Mittel wieder soweit verbessern, daß er hernach, wenn auch nicht gerade als Tafelhonig, so doch zur Sirupbereitung und zum Einmachen von Früchten, anstatt des Zuckers, noch sehr gut zu gebrauchen ist. Auf je 3 Kilo Honig rechnet man 400 Gr. Holzkohlen und 6 Liter Wasser. Die Holzkohlen werden grob zerstoßen, mit reinem, frischem Wasser einige mal gewaschen; hierauf bringt man den zu reinigenden Honig in obgenanntem Quantum mit dem Wasser über Feuer, setzt sodann auch die

Kohlen bei und läßt das Ganze über mäßig starkem Feuer eine gute halbe Stunde lang kochen, während welcher Zeit das beigegebene Wasser größtenteils verdampft. Den Honig nimmt man sodann vom Feuer und läßt ihn mehrmals, d. h. so lange, bis er hell und rein ist, durch einen zuvor gut gereinigten Filtrirbeutel laufen. Schon das frische Wasser, noch mehr aber die Kohlen, haben dann den schlechten Geschmack und Geruch völlig an sich gezogen. -r

Alte Eier erkennt man daran, daß sie auf einer Kochsalzlösung, in welcher auf ein Teil Kochsalz 10 Teile Wasser enthalten sind, schwimmen. Bebrütete oder faule Eier schwimmen dagegen bereits auf bloßem Wasser, während gute und gesunde darin unter sinken.

Eine gute schwarze Tinte kann jedermann selbst herstellen durch Auflösen von Nigrosin (Anilinschwarz) in Regen- oder Flußwasser. Zur Herstellung von 1 Liter Tinte genügen zwei Theelöffel voll dieses Pulvers. Von Galläpfeln bereitet man eine schöne schwarze Tinte, wenn man 160 Gramm zerstoßener türkischer Galläpfel in 1 Liter Fluß- oder Regenwasser 48 bis 54 Stunden lang stehen läßt, hierauf 120 Gramm arabischen Gummi und 180 Gramm Eisenvitriol beifügt, sowie 2 Deziliter Weinessig. Diesem Gemisch setzt man noch 2 Liter Wasser zu und die Tinte ist fertig. Will man eine gute Kopiertinte herstellen, so darf man nur der gewöhnlichen Tinte etwas Zucker und arabischen Gummi zusetzen. -r



Koch-Rezepte.

Einlaufsuppe. 30 Gr. Mehl 1,5 Ets., 2 Eier 16 Ets., 1 Deziliter Milch 2 Ets., 1 Liter Fleischbrühe 15 Ets., 10 Gr. Salz 0,14 Ets. zusammen 34,64 Ets.

Für sechs Personen werden 2 Löffel Mehl mit Milch oder Wasser glatt angerührt, 1—2 Eier, das nötige Salz und noch so viel Wasser zugefügt bis der Teig flüssig ist. Dann wird er durch eine Schaumkelle in die kochende Fleischbrühe gegossen, einmal aufgekocht, angerichtet und gewürzt.

Aus „Bolkarts Kochbüchlein.“

Verlag W. Coradi-Maag, Zürich.

Karpfen, gespickt. Ein großer Karpfen wird geschuppt, durch einen möglichst kleinen Einschnitt in den Bauch ausgenommen, sorgfältig gewaschen und entweder bloß mit Speckstreifen oder auch abwechselnd mit Speck-, Sardellen- und Zitronenschalenstreifen gespickt, mit Salz bestreut und eine halbe Stunde hingestellt; hierauf legt oder stellt man den Fisch auf eine Holzunterlage in eine Pfanne, übergießt ihn mit siedender Butter und brät ihn drei Viertelstunden langsam unter fleißigem Begießen bei mäßiger Hitze; man gibt grünen Salat oder eine Kapern-Sauce dazu. Bisweilen legt man den gespickten Fisch auch einen halben Tag in eine Marinade von Rotwein, Essig, Salz, Gewürz, kleingeschnittenem Wurzelwerk, Lorbeerblättern und Zwiebeln, verkocht dann die Bestandteile der Marinade mit Fleischbrühe oder Wasser, seigt die Brühe durch, verbücht sie mit Mehlschwitze und dünstet den Fisch darin weich; eine Kapern- oder Sardellen-

Sauce, auch eine Champignon-Sauce paßt am besten dazu.

Trikaffiertes Huhn. Das mit Zitronensaft eingeriebene Huhn wird in gleichmäßige Vorlegestückchen geschnitten, mit so viel leicht gesalzenem, siedendem Wasser, daß sie zur Hälfte darin liegen, auf mäßiges Feuer gebracht, ein Stückchen frische Butter und eine kleine Garnitur zugefügt und in 30–40 Minuten langsam weichgekocht. Inzwischen wird folgende Sauce bereitet:

In 40 Gr. frischer Butter werden 30 Gr. Mehl leicht gelblich geröstet, mit einem Teil obiger Brühe glatt angerührt und über schwachem Feuer 15–20 Minuten gekocht. In einem Schüsselchen werden 25 Gr. frische Butter schaumig gerührt, 2 Eigelb, eine Prise Salz und Pfeffer, Muskatnuß und der Saft einer Zitrone damit vermenget, unter gutem Rühren behutjam der Sauce beigefügt, die Vorlegestückchen ebenfalls hineingegeben, alles sorgfältig vor's Kochen gebracht, vom Feuer genommen, mit 1 Kaffeelöffelchen „Maggi-Würze“ gemischt, auf eine warme Platte angerichtet und der Rand derselben mit gebackenen „Croutons“ oder auch mit Spanischbrötchen garnirt.

Kalbsfricandeaux, pikante. Man löst soviel Fleischstreifen aus einer gut abgelegenen Kalbskeule, als man zu gebrauchen gedenkt, schneidet sie in fingerdicke Scheiben von der Größe eines Handtellers, häutet, klopft und spickt dieselben, blanchirt sie einen Moment in kochendem Wasser und kühlt sie im frischem Wasser. Dann läßt man in einem irdenen glasirten Kasserol 100–150 Gr. frische Butter kochend werden, legt die Fricandeaux hinein, dünstet sie eine Weile auf beiden Seiten in der Butter, gießt hierauf etwas leichte Kalbsbouillon zu, thut zwei Eßlöffel voll Kapern, 80 Gr. ausgegrätete und feingehackte Sardellen und einige Stücke Zitronenschale daran, überstreut die Fricandeaux mit etwas geriebener Semmel und läßt sie gut zudeckt unter jeweiligem Aufrühren der Sauce und Umwenden der Fleischstücke genügend weich dünsten. Man richtet sie mit Sauce an, beträufelt sie mit Zitronensaft und gibt geschmorte Kartoffelchen dazu.

Obstengaugen, gebacken. Die völlig weich gekochten und gehäuteten Gaumen werden zwischen zwei Schüsseln gepreßt und nach dem Auskühlen in 6 Centimeter lange, 3 Centimeter breite Scheiben geschnitten, mit Pfeffer und Salz bestreut, in geschlagenem Ei und geriebener Semmel umgewendet und in heißer Butter auf beiden Seiten hellbraun gebacken. Zuweilen legt man die in Scheiben zerteilten Gaumen auch eine Stunde lang in eine pikante Marinade von einigen Löffeln Essig, zwei Eßlöffel Provenzeröl, einen halben Eßlöffel Pfeffer, einem reichlichen Eßlöffel Salz, etwas Petersilie, Schnittlauch und zwei bis drei Lorbeerblättern, taucht sie hierauf in Ei und Semmel oder einen Ausbacketeig von zwei Eidottern, einem Kochlöffel Mehl, einem Löffel feinem Del, etwas Wein, Salz und Pfeffer, und bäckt sie in heißem Schmalz. Am geeignetsten als Beigabe zu den auf eine dieser Arten gebackenen Gaumen ist Liebesapfelsauce oder sonst eine pikante Sauce.

Schinken in Brotteig gebacken. Nachdem man das obere Bein von dem Schinken abgehauen und alles Schwarze davon abgeschnitten hat, wässert man denselben über Nacht, trocknet ihn ab und schneidet die Schwarte herunter, bestreut ihn mit einer Mischung von etwas gestoßenem Pfeffer, Nelken, Lorbeerblättern und Salbei, oder mit Thymian, Majoran, Estragon und Basilikum, schlägt ihn dann in eine große, fingerdicke ausgerollte Teigplatte von Brotteig fest ein, sodas nirgends der Saft herausdringen kann, legt ihn auf ein mit Mehl bestreutes Blech und bäckt ihn im Backofen 3–4 Stunden.

Bumenkohl-Salat. Der in kleine Röschen zerteilte Kohl wird in Salzwasser völlig weich gekocht, abgetrocknet und mit Del, Essig, Pfeffer und Salz oder einer Salat-Sauce aus zerrührten hart gekochten Eidottern, Del, Essig, Salz und Pfeffer angemacht. Manche lieben es auch, den Blumenkohl-Salat mit saurem, schau-

mig gequirktem Rahm anstatt des Deles zu übergießen und wenig Essig und Salz hinzuzufügen.

Linzen, auf schmackhafte Art gekocht. $\frac{1}{2}$ –1 Liter großer schöner Linzen, die gut gelesen und gewaschen werden müssen, setzt man zeitig mit kaltem, weichem Wasser zu und läßt sie langsam kochen, bis sie sich weich anfühlen, ohne zerplatzt zu sein; dann gießt man das Wasser ab und statt dessen fetter Fleischbrühe an oder, falls man dieselbe nicht hat, Braten-Sauce nebst etwas Wasser. Während die Linzen mit der Brühe wieder zu kochen beginnen, bereitet man eine hellbraune Mehlschwitze aus einem Stück frischer Butter mit einem Kochlöffel Mehl; sobald das Mehl glattgerührt und bräunlich geröstet ist, schüttet man einige Löffel Essig hinzu, vermischt ihn der Eindrenne, thut alles zusammen zu den Linzen und läßt diese unter häufigem Umrühren einigemal damit verkochen, worauf man sie zu Bratwürstchen, Fricandellen, Rauchwürstchen und dergl. gibt, zuweilen auch noch mit Seheiern garnirt.

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

Schwarzbrottorte. Fünf ganze Eier und fünf Eidotter werden mit 250 Gr. Zucker $\frac{1}{2}$ Stunde gerührt, dazu werden gefügt: 120 Gr. feingehackte, süße und 3–4 feingehackte bittere Mandeln, 250 Gr. gestoßener Zwieback, die feingehackte Schale einer Zitrone, 120 Gr. feingeriebene Vanillenchokolade, eine Kleinigkeit feingepulverte Nelken und Zimt (je nach Geschmack). Wenn die Masse eine Stunde langsam gerührt ist, wird derselben das zu steifem Schnee geschlagene Weißer der fünf Eier langsam beigefügt, dann in eine gut mit feiner Butter ausgestrichene Tortenform gefüllt und bei gelinder Hitze gebacken.



Tiefatmen! Tiefe Atemzüge, das Ziel der Atmungsübung, schaffen nicht nur mehr Luft in die Lungen, nicht nur mehr Sauerstoff in das Blut und mehr Kohlensäure aus demselben, erleichtern und vermehren diesen Austausch im Blute und in allen Körperteilen, sondern sie machen auch die Atmungsorgane geräumiger und leistungsfähiger. Sie machen die Lungen und den Brustkorb größer und beweglicher und bereiten neben dem dauernden Gewinn der gewöhnlichen, regelmäßigen Atmung eine erhöhte Leistungsfähigkeit für außergewöhnliche Anstrengungen. Durch häufiges und regelmäßiges Tiefatmen werden die Lungen in allen ihren Teilen entfaltet und gelüftet, was besonders für die Lungenipitzen notwendig ist, die dadurch von Stockungen und der gefährlichen Ansiedelung des Tuberkelbazillus bewahrt bleiben. Die Rippen wachsen und werden beweglicher in ihren Gelenken, hinten an der Wirbelsäule und vorn am Brustbein, wodurch die Brust größere Breite und stärkere Wölbung gewinnt und, da zugleich das Zwerchfell straffer und bewegungsfähiger wird, den Lungen und dem Herzen mehr Raum gewährt und stärkeren Wechsel

zwischen dem Luftgehalt der Ein- und Ausatmung gestattet. Außerdem werden durch kräftige Atembewegungen noch die Muskeln gestärkt, welche den Rückgrat strecken und gerade halten und den Kopf aufrecht tragen: eine Grundbedingung schöner Körperhaltung. Dr. Dornblüth.

Die „Bl. für Volksgesundheitspfl.“ machen darauf aufmerksam, daß **Ueberkleider und Gummischuhe** nur den Zweck haben, die Witterungsverhältnisse innerhalb und außerhalb des Hauses auszugleichen.

Manche schwere Erkältungskrankheit ist dem Umstand zu verdanken, daß man — aus Bequemlichkeit oder Bequemlichkeit — diese Kleidungsstücke auch in geheizten Räumen nicht ablegt und sich dann, erhitzt, der kalten Außenluft wieder aussetzt. Auch bei nur kurzem Verbleiben in warmen Räumen, Restaurationen zc., ist dringend zu empfehlen, die kleine Mühe des An- und Ausziehens dieser Gegenstände nicht zu scheuen.



Nasenblutungen. Bei starken plötzlichen Nasenblutungen empfiehlt Dr. Fr. Ernst, den Patienten in sitzende Stellung zu bringen, die Bekleidung am Halse zu öffnen und jede beengende Bekleidung der Brust zu lösen. Der Patient soll nun in aufrechter Stellung mit leicht nach vorn gebeugtem Kopfe ganz ruhig atmen, er vermeide aber jedes Schnauben der Nase. Das Mittel genügt in den meisten Fällen. Das abtropfende Blut fällt in ein untergestelltes Gefäß, das an der Nasenöffnung gerinnende Blut darf jedoch erst 10 Minuten nachdem kein Blut mehr abgegangen ist, abgemischt werden. Die Gerinnung ist nämlich das erste Stadium der natürlichen Blutstillung. Umschläge von recht kaltem Wasser auf Nase und Nacken können eventuell auch angewendet werden. Steht die Blutung auf diesem Wege nicht, so formt man aus Wundwatte einen Pfropfen, der dem Daumen des Patienten in Umfang und Länge entspricht, schiebt unter drehenden Bewegungen den Pfropfen schraubenförmig in die Nasenhöhle und drückt den entsprechenden Nasenflügel fest gegen die Watte. Wird dieser Druck etwa 10 Minuten lang ausgeführt, so ist die Blutung gestillt. Der Wattepfropf soll dann etwa 24 Stunden ruhig liegen bleiben und sollte möglichst nur von einem Arzte entfernt werden. Man versäume überhaupt nie, bei jeder ernstlichen Blutung den Arzt zu holen, besonders wenn die hier angegebenen Mittel nichts fruchten sollten.



Mäßigkeit und Arbeit sind die wahren Ärzte des Menschen; die Arbeit reizt den Appetit und die Mäßigkeit verhindert die mißbräuchliche Befriedigung desselben.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das lästige Uebel der Frostbeulen, das sich bei vielen Leuten regelmäßig im Winter einstellt, läßt sich in der Jugend verhüten, wenn einige Vorsichtsmaßregeln beobachtet werden. Schroffer Uebergang von der Kälte in die Wärme soll vermieden werden. Es soll daher kein Kind mit von der Kälte steifen Gliedern dieselben am heißen Ofen wärmen und auch nicht plötzlich aus einer hohen Zimmertemperatur in das Freie gehen. Beides begünstigt das Entstehen von Frostbeulen sehr, besonders bei schwächlichen und blutarmen Kindern. Es empfiehlt sich auch, die Körperteile, Hände, Füße, Gesicht, Ohren, die vorzugsweise von Frostbeulen befallen werden, im Winter nicht mit zu heißem oder zu kaltem Wasser zu waschen. Die Haut muß überhaupt immer sehr gut abgetrocknet werden, da bei feuchter Haut, die in Berührung mit der kalten Außenluft kommt, das Entstehen von Frostschäden außerordentlich begünstigt wird. Zu enge und mit Pelz gefütterte Schuhe und enge Handschuhe sind ebenfalls zu vermeiden. Kinder sollten nur bei großer Kälte Handschuhe tragen und dann nur aus Wolle gestrickte. Der Genuß alkoholischer Getränke, Bier und Wein, von seiten der Kinder, soll erfahrungsgemäß auch die Entwicklung von Frostschäden befördern.



Arbeitskalender im Monat Februar.

Im Februar sollte der Schnitt der Bäume und Sträucher vollendet werden. Man schneidet zuerst die früh treibenden Obststräucher, wie Stachel-, Johannis- und Himbeeren, dann den Weinstock, Äpfel-, Birn-, Zwerg- und Formbäume, zuletzt die Pflirsche und Aprikosen, wenn deren Knospen schon sichtbar angeschwollen sind. Bei anhaltend günstiger Witterung sollen auch die Neupflanzungen besorgt werden, da der Umlauf des Saftes im März beginnt.

Im Gemüsegarten kann mit der ersten Saat der Frühgemüse begonnen werden, aber nur dann, wenn der Boden genügend erwärmt und abgetrocknet ist. Zu frühes Bebauen eines sehr schweren und nassen Bodens hat oft Mißernten zur Folge. Zuerst sät man Spinat, Karotten, Petersilie, Korb- und Dill, Fenchel, Kresse, Früherbsen, Zwiebeln. Gegen Ende des Monats können auch überwinterte Kohlsprosslinge gepflanzt werden. Frisch angelegte Frühbeete bestellt man mit Salat, Radieschen zc., sät auch Blumenkohl, Kohl, Lauch und Sellerie und Ende des Monats legt man Bohnen,

Gurken etc. in Töpfe. In den Frühbeeten Sorge man für gleichmäßige Wärme und Lüfte bei warmer Witterung.

Ueberwinterte Knollen und Zwiebeln von Begonien, Gloxinien, Lilien, Calabien werden in frische Erde gepflanzt und entsprechend kultiviert. Noch nicht in Blüte stehende Azaleen werden warm gestellt, damit die Knospen treiben vor dem Erwachen der freien Natur.

Kamelien halte man während des Winters möglichst kühl und nahe am Licht. Ein zu warmer Standort hat meistens zur Folge, daß die Pflanzen die Blütenknospen abwerfen. Zeigen die Knospen Farbe, so kann das Aufblühen dadurch beschleunigt werden, indem die Pflanze einen wärmeren Platz erhält. Dabei ist aber zu beachten, daß die Erde des Topfes niemals trocken wird; ferner sind die Blätter öfters mit lauwarmem Wasser zu besprühen. Wenn die Blumen aufgeblüht sind, empfiehlt es sich, die Pflanze wieder kühl zu stellen, um so die Dauer der Blüte zu verlängern. Verpflanzt brauchen Kamelien erst alle 3—4 Jahre einmal zu werden; sie sind aber nach der Blüte für einen Düngguß dankbar. Sie lieben eine leichte sandige Erde und während des Sommers einen schattigen Standort.

Tierzucht.

Rüben und Grünfutter sollte den Kaninchen im Winter nur so viel auf einmal gefüttert werden, als sie sofort aufzufressen im Stande sind. Hält man die Tiere im Freien, so gefriert das Grünfutter und die Tiere erkranken, wenn sie dasselbe dann fressen. Bei mangelndem Grünfutter sind frische Biertreber, gebrühte Weizenkleie, gekochte Kartoffeln, gebrühte Heublumen oder Klee, feingehackten, sehr gut geeignet, das Raßfutter zu ersetzen.

Das Erfrieren der Rämme bei den Hühnern. Bei Hühnern, die sehr große Rämme tragen, kommt es in kalten Gegenden nicht selten vor, daß solche erfrieren. Eine Folge davon ist, daß das Huhn das Legen einstellt, bis der Schaden geheilt ist. Es empfiehlt sich daher, bei großer Kälte und Wind die Tiere im Stalle zu halten. Ist das Uebel aber dennoch eingetreten, so ist laut „Prakt. Wegweiser“ zu empfehlen, das Huhn gesondert zu halten und den Kamm sofort mit folgender Tinktur zu bestreichen: Gleiche Teile Saffrantinktur, Kampferspiritus, Terpentin, die mit weichem Pinsel aufgetragen werden. Die Zirkulation des Blutes stellt sich wieder ein und der Kamm wird wieder rot. Zu empfehlen ist, das Bestreichen noch ein paar mal vorzunehmen.

Frage-Sche.

Antworten.

5. Sie sind recht berichtet, die Ziegenmilch riecht nicht immer, wo die Ziege sehr reinlich gehalten wird, spürt man keinen Beigeschmack. Kaufen Sie sich nur ein solches Tier und Sie werden es gewiß nicht zu bereuen haben. Fr. C.

6. Sie können die gewünschte Auskunft auf Ihre Frage im Textteil der heutigen Nummer finden. Die Red.

7. Man kocht 500 Gr. abgehäutete, mehrfach eingeschnittene Zwiebeln in einem Liter Wasser mit 80 Gr. Honig und 400 Gr. Zucker langsam 3—4 Stunden durch (Petroherd oder Gas), läßt die Mischung abkühlen, gießt sie durch ein feines Sieb und füllt sie in eine Flasche, welche verkorkt zu halten ist. Von diesem Saft haben Sie täglich 4—6 Eßlöffel voll einzunehmen.

Vergeffen Sie dabei aber nie, daß es bei so hartnäckigen Leiden Ausdauer braucht.

Ein Spitzwegerich-Rezept steht Ihnen auf Wunsch ebenfalls zur Verfügung, doch ist ersteres eben ein Mittel gegen Brust- und Lungentarrh.

Hilft Ihnen nach längerem Gebrauch das obgenannte Heilmittel nichts, rate ich Ihnen, einmal Herr Dr. Anderson-Jenny, Gemsenstraße 9, Zürich IV zu konsultieren, sofern sich das der Entfernung wegen thun läßt.

Fr. Pfr. B.

7. Husten ist ein Versuch, Produkte von Katarth oder Lungenkrankheit (Schleim etc.) auszuwerfen. Die „Hustennittel“ beseitigen momentan den Hustenreiz im Hals, nicht aber die Ursache. Heilung kann durch tüchtige Hautpflege (Dampfbäder oder feuchte Rumpfwickel) mit nachfolgender kühler Waschung, Dünsten im Bett und warme Bekleidung erzielt werden. Eine ärztliche Untersuchung ist aber vorher nötig. Der Alte.

7. Haben Sie's schon mit Codein versucht? Es wirkt schnell, besonders da, wo die Hustenanfälle am heftigsten nachts auftreten, wobei dann immer neue Erkältungen hinzutreten.

In manchen Fällen kann auch kaltes Wasser nützlich sein, wenn es zum Waschen sowie auch zum Trinken systematisch angewendet wird. Besonders empfehlenswert sind kalte Umschläge. Einreiben von Terpentin soll auch gut sein, sowie Glycerin, äußerlich und innerlich angewendet. R. 3.

9. Sogenannte Süßigkeiten, wie das Zuckerzeug sind schädlich. Das Bedürfnis nach Süßem ist zwar ein natürliches und soll befriedigt werden; dies geschieht aber am besten mit Obst und Honig. Der Alte.

8. Eine gute Bezugsquelle für sämtliche Gartenwerkzeuge ist die Firma François Wyß, Solothurn.

Landwirt in B.

10. Sie thun am besten, den Lack mit Salmiakgeist aufzulösen und dann das Brett mit Wasser abzuwaschen. Unfälle Ueberbleibsel von Lack können Sie dann mit ganz feinen Stahlpänen entfernen. Das Lackieren kann nach dem Trocknen von vorne beginnen.

Einer vom Fach.

Fragen.

11. Wie kann man am besten Zeichnungen, die man für eine Handarbeit benutzen will, von der Vorlage auf den Stoff übertragen? Ich bin leider ein recht ungeschickte Handarbeiterin, und doch gelüftet es mich sehr, eine Arbeit aus dem letzten „Häuslichen Fleiß“ zu kopieren.

Vielen Dank für Auskunft. Anna vom Lande.

12. Welches ist das beste Kindernahrungsmittel? Wo man eine Zeitung zur Hand nimmt, findet man in bezüglichen Inseraten einmal dies, einmal etwas anderes als das Beste empfohlen. Wer belehrt mich und kann dabei aus eigener Erfahrung schöpfen? Junge Mutter.

13. Wie könnten wir 2 Schwestern, die sich den Luxus eines eigenen Zimmerchens gestatten dürfen, dasselbe nett ausschmücken aber mit wenig Kosten? Vielleicht ist ein erfinderisches Haustöchterchen so gut und gibt uns einige Ratschläge.
A. in C.

14. Gibt es auch Lehrbücher über Hausläuferei? Ich hätte Lust, mit unserm reichlich bemessenen Milchvorrat auf diese Weise zu etwas Nebenverdienst zu kommen und wäre daher für gefl. Antwort auf meine Frage sehr dankbar.
Frau A.

Bestes und billigstes Kochbuch:

Volkart's Kochbüchlein

Erster Teil
von

Volkart's Koch-, Haushaltungs- & Gesundheitsbüchlein mit 20 Speisezetteln samt Berechnungen und Rezepten, weitere Kochrezepte und Anleitung zum Zusammenstellen von einfachen Mahlzeiten behufs richtiger Ernährung.

Broschirt 90 Cts., steif brosch. Fr. 1.20 beim Verleger **W. Coradi-Maag**, Bürsch III, sowie durch alle Buchhandlungen.



Ist die beste.

(W587)



Reese's Backpulver

f. Kuchen, Gugelhupf, Backwerk, etc. anerkannt vorzügl. Ersatz für Hefe. in Drogen-, Delikatess- u. Sorderehandlungen. Fabrikniederlage bei **W. F. Schmidt**, Zürich.

Winter-Pantoffeln
und

Finken

mit Hanfsohlen in allen Nummern zu reduzierten Preisen vorrätig.

Thürvorlagen

von Leder und Cocosseil.

Läufer

60 bis 120 Cm. breit.

Wüscher, Bürsten

ec.

empfeht bestens (T 25)

D. Denzler,

Seiler,

Sonnenquai 12 — Schweizergasse 4
Zürich.

GALACTINA
Kindermehl.



erhältlich in Apotheken, Drogerien etc. (W 19)



wird erzielt bei einfach. Petroleum-Beleuchtung durch Einwurf von

H. Unger's Lucifer-Kugeln
in das Petroleum.

Wunderbar schönes Licht, ähnlich wie Gasglühlicht.

Grosse Ersparnis an Petroleum

Preis für 6 Kugeln Fr. —.75

" " 12 " " 1.50

Nur allein echt bei W 1256

Haug & Hauser,

Rennweg 7, Zürich I.

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme brutto 5 Ko. fr.

Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen).

Bergmann & Co.,

(W 1098) Wiedikon-Zürich.

Gesucht

in ein Herrschafts-
haus aufs Land:

Eine gebildete, prot. Tochter, mit der Kinderpflege vollständig vertraut und auch im Zimmerdienst, im Nägeln und Nähen etwas bewandert.

Offerten mit Lohnansprüchen und Zeugnissen bitte an die Annoncenregie d. Bl. zu richten unter Chiffre W Nr. 23.

Pension-Familie.

Mme. E. Lehmann, Villamont 27, Neuchâtel, würde zur Erlernung der französischen Sprache und der Haushaltung Töchter aufnehmen. Schöne Zimmer. Referenzen zu Diensten. (W 21)

Druckarbeiten
jeder Art

in Schwarz- und Buntdruck liefert prompt und billig

W. Coradi-Maag

Buchdruckerei
Zürich III

58 Bäckerstrasse 58.



1900er Bienenhonig

garantirt echt, versendet franko gegen Nachnahme

5 Pfund Büchse zu Fr. 4.90.

J. B. Rist,

Altstätten (Rheinthal.)