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

Band: 10 (1903)

Heft: 10

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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

Gratisbeilage zu Nr. 20 des „Schweizer Frauenheim“.

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.

№ 10. X. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 16. Mai 1903.

Tu' recht!
Und schreibe dir nicht als Verdienst es an,
Denn nichts als deine Schuldigkeit hast du getan.

Tu's gern!
Und wenn dir das nicht zum Verdienst gereicht,
Gereicht dir's doch zur Lust, daß dir die Pflicht
ward leicht.

Gritli in der Küche.

II. Teil von: „Wie Gritli haushalten lernt.“

(Nachdruck verboten.)

Siebentes Kapitel.

Gritli hört allerlei vom Fleisch und dessen Zubereitung.

(Fortsetzung.)

„Du könntest nun hoffentlich einen saftigen Braten, einen Schmorbraten, Beefsteaks und Cotelettes zubereiten; heute werde ich Dir wieder von einer andern Zubereitungsart großer und kleiner Fleischstücke berichten. Wir wollen uns einmal das Ragout, bei uns „Voressen“ oder Saucenfleisch genannt, etwas genauer ansehen. Da wirken wieder andere Kräfte mit, um das Gericht schmackhaft und nahrhaft zu machen, nämlich die Zutaten zur Sauce und die vermehrte Dampfentwicklung. Wir können dazu auch die sogen. gedämpften Braten rechnen. Da wird das Fleisch, Rind- oder Kalbfleisch, auch Schweinefleisch in heißem Fett rasch angebraten und auf eine erwärmte Platte gelegt und nun in einem Teil des zurückbehaltenen Fettes Mehl geröstet, event. etwas Stoßbrot dazu gegeben, Gewürze 2c. und mit kalter Flüssigkeit aufgelöst und so reichlich dazu gegeben, daß ein Nachgießen unnötig ist. Das Fleischstück wird in die siedende Brühe zurückgebracht und zugedeckt weich gedämpft. Genauere Angaben wirst Du den einzelnen Rezepten von Gerichten dieser Art beifügen.

Nun versteht man aber unter den eigentlichen Ragouts mehr die in kleinen Stücken zugesetzten Fleischgerichte, welche man zuerst ebenfalls anbratet oder wie es in der Küchensprache heißt „sautirt“ und dann die Sauce wiederum extra bereitet oder auch nur durch Zugießen von heißer Flüssigkeit über das mit etwas Mehl bestreute Fleisch herstellt und dann alles zusammen langsam dünsten läßt.

Geschnetzelte, sautirte Fleischgerichte, wie man sie aus gut geklopftem Rindfleisch, Kalbfleisch, aus Nieren und Leber gerne herstellt, bedürfen der gleichen Sorgfalt wie Beef-

steaks. Da handelt es sich vor allem darum, den Fleischsaft zurückzubehalten, also in heißem Fett auf raschem Feuer ohne anfänglichen Salzzusatz das Fleisch unter langsamem Rühren zu rösten und erst beim Anrichten zu salzen und auch erst dann etwas heiße Fleischbrühe, Bratensauce oder aufgelöste Maggi-Bouillon zuzusetzen, niemals aber aus dem geschnetzelten Fleisch selbst Saft austreten zu lassen, um eine Sauce zu bekommen. Feinschmecker verlangen bei sautirtem Fleisch überhaupt keine Sauce; aber am bürgerlichen Tisch, namentlich wo junge Leute sitzen, ist „Brühe" immer beliebt. In unserm Hause würdest Du aber damit schlecht ankommen, denk daran. Geschnetzeltes Fleisch sollte nie in großer Menge auf einmal bereitet werden, aus dem schon genannten Grunde der zu großen Abkühlung des Fettes und des dadurch verursachten Austritts des Fleischsaftes. Wenige Minuten genügen zu dessen Zubereitung.

Jetzt will ich Dich aber noch mit einem der wertvollsten Hülfsmittel zur Bereitung feiner Fleischgerichte bekannt machen. Das ist der Speck. — Schau mich doch nicht so verwundert an", herrschte Rosine das Gritli an, das über dem Speck Mund und Augen aufgerissen hatte.

„Ich meinte", wagte es schüchtern einzuwenden, „der Speck wäre viel zu gemein in die feine Küche, da er ja sonst nur bei den Bauern gegessen wird und auch da immer mehr aus der Mode kommt."

„Na, Du wirst's ja erfahren, Kleine. Siehst Du hier diesen schneeweißen Speck. Das ist kein geräucherter Speck, sondern Luftspeck. Man kann ihn bei einem richtigen Metzger bekommen; ich bereite ihn aber selbst und zwar so: 2—3 Kilo festen weißen Speck mit Schwarte von einem gut gemästeten Schwein reibe ich mit ca. 350 Gr. Salz und einer Prise Salpeter von allen Seiten tüchtig ein, lege ihn auf ein Brett, bedecke den Speck mit einem beschwerten Brettchen und bringe nun alles zusammen in eine etwas schräge Lage, damit das Salzwasser abfließen kann und sich keine Lake sammelt. Nach 2 bis 3 Wochen hänge ich den Speck an die Luft, natürlich nicht an die Sonne, am besten in einen zugigen Dachraum. Da lasse ich ihn gehörig austrocknen und verwahre ihn nachher an einem dunklen Ort. Zum Gebrauch schneide ich jeweilen ein ca. 1/2 Kilo schweres Stück ab. Diesen Speck nun brauche ich zum Spicken und auch sonst als Beigabe zu magerm Braten. Man schätzt den Speck viel zu wenig in der bürgerlichen Küche und doch können wir damit nicht nur schmackhaft, sondern auch sparsam kochen. Das Spicken ist freilich auch nicht so leicht und kann erst nach einiger Uebung mit Gewandtheit ausgeführt werden. Man schneidet zunächst ein Stück Speck von der Länge der gewünschten Spickfäden bis zur Schwarte ein und teilt dann dieses Stück in Blätter der Länge nach. Aus diesen Blättern nun werden wieder kleine Teile, die Spickfaden geschnitten, die kantig sein müssen. Der Speck ist so der Schwarte entlang und nicht quer geschnitten, zäher und zerreißt beim Spicken weniger; man tut übrigens gut, die Spickfaden beim Gebrauch in ein Tellerchen mit feinem Salz zu legen und sie darin zu wälzen, bevor man sie in die Spicknadel bringt. Dies erhöht ebenfalls die Festigkeit derselben und bringt dem zu spickenden Fleisch einen kräftigen Geschmack bei. Rind-, Kalb- und Hammelfleisch, Filet, Wild, Geflügel werden mit Spicknadeln in verschiedener Stärke gespickt. Als Regel gilt, daß man von rechts nach links hineinsticht. 1/4 der Länge des Spickfadens darf auf jeder Seite herausschauen, die mittlere Hälfte bleibt im Fleisch. Ferner ist zu beachten, daß das gespickte Stück ein zierliches, regelmäßiges Aussehen bekommt.

Man beginnt zu diesem Zwecke am besten mit einem Streifen der Mitte entlang und setzt zu beiden Seiten mit gleichmäßigen Zwischenräumen fort. Bei Schmorbraten macht man mit einem spitzen Messer einen Einschnitt, hilft mit einem Hölzchen etwas nach und schiebt einen etwa 1 Cm. dicken Speckstreifen ganz in das Innere des Fleisches; er darf hier verschwinden.

So, und nun versuch's einmal", schloß Rosine, schob dem verdutzten Gritli ein Stück Hammelrücken zu, welcher gespickt werden mußte und entfernte sich. Lange litt es sie indessen nicht abseits und es war auch gut

daß sie nachzuschauen kam. „O, Du Unglückskind", rief sie, „was machst jetzt da wieder für Dummheiten. Bevor man an's Spicken geht, muß selbstverständlich das Fleisch erst geklopft und enthäutet werden; das hätte Dir doch der gesunde Menschenverstand eingeben sollen, daß man es nachher nicht mehr kann", sprachs und riß die wenigen Spickfäden, welche Gritli eingeführt hatte, wütend heraus und begann auf dem Fleisch herum zu klopfen, daß es nur so klatschte. Dann half sie rasch mit, denn das Fleisch sollte in eine „Beize" gelegt werden, um bei einer Familienfestlichkeit als „falscher Rehrücken" zu paradiren. „Nun kannst Du gleich noch lernen, wie eine gute Beize hergestellt wird. Es ist dabei immer dasselbe zu beachten, ob man sie für Rind-, Schweine- Kalb-, Hammelfleisch oder Wild verwendet. Der Unterschied wird nur in der Zeitdauer des Beizens gemacht; das Wildpret mit dem zarten Fleisch bedarf nur einer kurzen „Marinade"; so sagt man nämlich in der Küchensprache statt „Beize". Ich scheue die Mühe nicht, den dazu notwendigen Wein und Essig aufzukochen, da dies die Beize viel feiner macht und den Fleischsaft nicht auszieht. Auf 1 Kilo Fleisch rechnet man 1/2 Liter Flüssigkeit, 4/5 davon Most oder Wein, 1/5 Essig. Dann lege ich eine mit Nelken gespickte Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, 1 Knoblauchzehe, 1 zerschnittene Gelbrübe, 1 Büschel Petersilie und 2—3 zerquetschte Wachholderbeeren hinein, gebe ganz wenig Salz dazu und lasse alles einmal aufkochen und gieße es alsdann über das vorbereitete Fleisch in einen tiefen Topf, wo dasselbe 2—3 Tage liegen bleibt und öfters gewendet wird. Das Zubereiten, d. h. das Kochen von marinirtem Fleisch wirst Du später lernen.

Heute will ich mit Dir nur noch vom Einpökeln von Fleisch kurz sprechen. So ein selbst gepökeltes Stückchen Schweinefleisch weiß man zu schätzen und es lassen sich auch kleinere Quantitäten davon herstellen. Man schichtet die Stücke in der Größe, wie man sie haben will, in einen Holzkübel oder Steinguttopf fest ein und gießt folgende Lake erkaltet darüber: 3 Liter Wasser werden mit 1 Kilo Salz, 70 Gr. Zuckerkandel, 25 Gr. Salpeter unter beständigem Rühren etwa 10 Minuten gekocht. Ist die vollständig ausgekühlte Lake über das Fleisch gegossen, so wird ein gut schließendes beschwertes Brettchen darüber gegeben. Die Flüssigkeit muß darüber stehen. Man läßt kleinere Fleischstücke 8—10 Tage, größere 14 Tage bis 3 Wochen darin und kann sie entweder nur gepökelt verwenden oder noch in den Rauchfang hängen und räuchern.

Nun weißt Du allerlei allgemeine Behandlungsweisen des Fleisches; wir werden beim Kochen selbst noch mancherlei zu behandeln bekommen, denn das Fleisch ist eines der wichtigsten und eines der teuersten Nahrungsmittel."

Ein Kapitel für die Bejahrten.

Von Dr. med. J. H. Kellogg.

Das Alter ist Veränderungen unterworfen, die in den Arterien stattfinden. Die wichtigste derselben ist die allgemeine Zusammenziehung der Blutgefäße, die Verdickung und der Mangel an Elastizität ihrer Wandungen, ganz besonders die Schrumpfung der Lungenarterien. Als Folge dieser Veränderungen ist der Blutzufluß zu einem jeglichen Organ in gewissem Grade verringert. Kürzlich stattgefundene Untersuchungen haben erwiesen, daß die Arterien, welche das Blut zum Gehirn leiten, viel länger ihre natürliche Gestalt behalten und von diesen Veränderungen viel später betroffen werden, als die anderen Körperteile. Daher behält auch dasselbe seine Kraft viel länger (und bis ins hohe Alter), als irgend ein anderes Organ. Diese Tatsache zeigt schon die Notwendigkeit der Bewegung, um das herannahende Alter hinauszuschieben. Das Durchschnittsgehirn arbeitet mehr bei zunehmendem Alter, während der Durchschnittskörper weniger leistet. Aber nur das Gehirn, das an beständige systematische Tätigkeit gewöhnt ist, bleibt von den durchs Alter hervorgerufenen Erscheinungen, die in anderen Teilen auftreten, verschont. Ein gewohnheitsmäßig untätiges Gehirn wird schon sehr frühzeitig die Beweise des Verfalls zeigen.

Diese Entartung der Arterien im Alter entsteht durch den Verlust der Durchsichtigkeit der Gewebe, sowie durch den Mangel an Geschmeidigkeit und Biegsamkeit derselben. Sehr lebensfähige und kräftige Gewebe sind fast durchsichtig. In sehr fortgeschrittenem Alter bekommt die Hautfarbe ein schmutziggelbes Aussehen. Die Augen büßen ihren natürlichen Glanz ein infolge der Trübung der Hornhaut des Auges und der verringerten Durchsichtigkeit des Glaskörpers.

Die Lungenarterie nimmt an Größe ab und das Blut wird deshalb weniger durchlüftet, alle Gewebe sind somit weniger belebt als in der Jugend. Das Muskelgewebe z. B. wird durch Fasergewebe ersetzt, das die Aufgabe hat, Zelle, Muskel und Ader an ihrem Platz zu halten. Die Wände der Blutgefäße werden nun verdickt, sie verlieren darum die Elastizität und Kraft sich zusammenzuziehen; der Blutkanal wird kleiner, die Arterien dehnen sich nicht mehr aus. Schließlich welken auch die kleinen Adern und infolge dessen schrumpfen alle Organe des Körpers zusammen. Ebenso werden Herz, Lunge und Nieren kleiner und die Haut verliert ihre Frische.

Durch die richtige Art der Bewegung kann man nun sehr viel beitragen, diese Veränderungen zu verringern oder hinauszuschieben. Sie widersteht besser als irgend ein anderes Mittel der Neigung der Haut, Leber, Nieren und anderer Ausscheidungsorgane untätig zu werden. Sie regt das Herz zu vermehrter Tätigkeit an, wodurch die Blutgefäße vollgepumpt werden, sich bis zum äußersten ausdehnen und tritt dadurch dem Schrumpfungsprozeß wirksam entgegen.

Aber da das Herz der alten Leute schwach ist, kann es, wenn zu kräftige Bewegung vorgenommen wird, den Muskeln nicht genügend Blut zuwenden, wodurch die letzteren leichter erschöpft werden. Die Lungen und Nieren, die nicht mehr so kräftig wie in der Jugend arbeiten können, sind unfähig, die Stoffe, die sich stets im Körper bilden, auszuscheiden, es tritt leicht Kurzatmigkeit und Erschöpfung ein. Aus diesem Grunde muß die Bewegung der alten Leute sehr mäßig ausgeführt werden. Alle Ueberanstrengung muß vermieden werden, ebenfalls alle solche Art Bewegung, wodurch Herzklopfen und Atemlosigkeit hervorgerufen wird.

Alte Leute sollen suchen, ihre Kraft zu erhalten, eine Vermehrung ist kaum mehr zu erzielen. Viel aber nur mäßig ausgeführte Bewegung hilft zwar die Geschmeidigkeit steif gewordener Gelenke wieder erlangen. Sind diese aber lange vernachlässigt worden, so wird eine Zunahme der Beweglichkeit kaum zu erwarten sein. Man suche aber namentlich die Geschmeidigkeit des Rückgrats zu erhalten, denn jede Zunahme derselben in der Wirbelsäule erhöht auch die Kraft der Muskeln und trägt dazu bei, die fast stets auftretenden Veränderungen des Alters, wie die Senkung der Unterleibsorgane, Vorfall des Magens und der Gedärme, sowie die allgemeine Erschlaffung der Bauchmuskeln aufzuhalten.

Spazierengehen ist eine ausgezeichnete Bewegung für die Alten, da hierbei schon Beträchtliches geleistet werden kann, ohne unmäßige Erregung des Herzens oder der Lungen hervorzurufen.

Durch rationelle Bewegung, sorgfältige Diät, angemessene Beschäftigung, kann ein Mensch, der den Jahren nach wohl alt ist, dennoch die Kraft des mittleren Lebensalters auf lange Zeit sich erhalten, während er sonst wohl schon ausgedient hätte.

Haushalt.

Um **geronnene Milch** wieder trinkbar zu machen, hat sich folgendes Mittel in vielen Fällen schon sehr gut bewährt. Auf je 1 Liter der geronnenen Milch nimmt man eine schwache Messerspitze voll doppelkohlensaures Natron, mischt solches durch Umrühren gut hinein und läßt die Milch dann nochmals aufkochen. Zur Sommerszeit soll die Hausfrau dies Mittel stets im Hause haben.

Glasflaschen mit trübem Ansatz reinigt man am besten und schnellsten, wenn man eine Hand voll klein geschnittene, rohe Kartoffeln mit etwas Flüssigkeit in dieselbe bringt und unter zeitweiligem tüchtigem Umschütteln die Flasche einige Stunden mit diesem Inhalt stehen läßt. Auch von Rauch geschwärzte, durch gewöhnliches Abreiben oder Abwaschen nicht mehr rein zu bringende Lampen-Zylinder werden bei Anwendung dieses Mittels wieder ganz rein.

Der Sand, mit ein wenig Essig angefeuchtet, oder Kaffeesatz hilft trüben Flaschen und Gläsern auch wieder zur ursprünglichen Durchsichtigkeit und

Klarheit. Man geht dabei ganz gleich vor wie bei den Kartoffeln.

Wozu das Salz gut ist. Zur Reinigung von **Schmutzrändern** am Waschservice ist das Salz ein gutes Mittel. Man streut etwas Salz auf das Wischtuch und reibt die Schüssel damit aus. Auch die nur mit weißer Oelfarbe bestrichenen Waschtischplatten lassen sich leicht auf diese Weise reinigen.

Helle Strohhüte lassen sich sehr gut wieder herstellen, wenn man eine zerschnittene Zitrone in Salz taucht und das Geflecht damit abreibt.

Ein sicheres Mittel gegen den Holzwurm besteht darin, daß man in die Löcher Salz und Petroleum gibt.

Auch **Ameisen vertreibt** man mit dem gleichen Mittel, indem man Schlupfwinkel und Mauerritzen mit der Mischung befeuchtet. Wo der Petrolgeruch auf Speisen und Getränke, z. B. in der Speisekammer, einen ungünstigen Einfluß ausüben könnte, muß man die unliebsamen Gäste aber auf anderm Wege zu vertreiben suchen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Grünkernsuppe, *Rindfleisch im Saft, gebackener Spinat, Salzkartoffeln.

Dienstag: *Spinatsuppe, Kalbszungen-Ragout, gedämpfte Reiswürstchen, junge Erbsen.

Mittwoch: Gerstenschleimsuppe, *Schleie mit Petersilie, Salzkartoffeln, Beefsteaks, Nüßlisalat.

Donnerstag: Brotsuppe, *falsche Koteletten, Karotten in weißer Sauce, *Kolumbuseier.

Freitag: Fleischsuppe, Rindfleisch mit Zwiebelsauce, junge Bohnen, geröstete Kartoffeln.

Samstag: Flädchensuppe, gerollter Schweinsbraten, Knöpfli, *gedörrte Zwetschgen.

Sonntag: Suppe mit Leberklöschen, gebackene Krebse, *Spargeln nach norddeutscher Art, gefüllte Kalbsbrust, Kopfsalat, Biscuitkartoffeln, *Rhabarbertorte.

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

Kochrezepte.

Spinatsuppe. Einige Handvoll frischer Spinat werden gelesen, gewaschen, in siedendem Salzwasser 6 bis 8 Minuten gekocht, abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschwemmt, gut abgetropft, gröblich zerschnitten und mit ein wenig Petersilie, einer kleinen Zwiebel und etwas Butter über gelindem Feuer durchgeschwitzt, worauf man einen Löffel Mehl darüber stäubt, die nötige Fleischbrühe oder auch nur Wurzelbrühe angießt und die Suppe eine kleine halbe Stunde durchkochen läßt. Man streicht sie nun durch ein Haarsieb, kocht sie mit einem Stückchen frischer Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß mehrmals auf und richtet sie über gerösteten Semmelwürfeln an.

Schleie mit Petersilie. Eine passende Kasserole wird gut mit frischer Butter ausgestrichen. Darauf legt man eine Schicht dünner Zwiebelscheiben, in Streifen zerschnittene Petersilienwurzel und den in Stücke zerlegten Fisch. Man gibt Salz, Pfeffer etwas geriebene Muskatnuß, Nelken uud Piment, sowie etwas Wasser dazu und kocht die Fischstücke darin halb weich. Dann fügt man einige Löffel grobgehackte grüne Petersilie bei, sowie eine helle Mehleinbrenne, die die Sauce etwas verdickt, und läßt die Schleie darin vollends weich werden. Zu diesem kräftigen Fischgericht gibt man rundgeschälte Salzkartoffeln.

Rindfleisch im Saft. Für 6 Personen wird 1—1¼ Kilogramm Huft sorgfältig geklopft, in fingerdicke, etwa halb handgroße Tranchen geschnitten und mit Salz und Pfeffer eingerieben. In einem passenden, nicht zu großen Kochtopf wird ein Stück frische Butter leicht zerlassen, eine Lage Fleisch hineingelegt, ein Stücklein Butter darüber zerbröckelt, so fortgefahren, bis alles Fleisch und etwa 30—50 Gr. süße Butter eingefüllt ist, der Kochtopf gut zugedeckt, und das Fleisch auf schwachem Feuer oder noch besser ebenfalls zugedeckt im heißen Bratofen im eigenen Safte während 2 bis 2½ Stunden weichgedämpft. Es sollte keine Flüssigkeit zugefügt werden müssen. Basler Kochschule.

Falsche Koteletten. 750 Gr. mageres, hautloses Kalbfleisch hackt man fein mit 200 Gramm frischem Nierenfett, gibt Salz, Pfeffer, feingeschnittene Zwiebeln und Petersilie, 2 Eier, etwas Zitronenschale und soviel Semmelbröseln daran, daß die Masse zusammenhält. Daraus formt man schöne, runde, fingerdicke Koteletten und brät diese unpaniert in heißer Butter auf beiden Seiten je 5 Minuten. Die Bratbutter verkocht man kurz mit ein paar Eßlöffeln Bouillon oder Wasser, fügt ein paar Tropfen Maggi-Bouillon zum Würzen hinzu, oder auch etwas vorhandene Bratensauce und gießt dies über die Koteletten.

Spargel auf norddeutsche Art. Der Spargel wird in guter Kalbfleischbrühe oder in Salzwasser mit frischer Butter weichgekocht, die Brühe dann mit einer hellen Mehlschwitze gut verdickt, mit reichlich feingehackter Petersilie überstreut und muß so noch einmal aufwallen. Zuletzt legiert man das Gemüse mit 1—2 Gelbeiern. Mit kleinen Semmelklößchen verziert, reicht man das Gericht zu gekochten Tauben; es paßt aber auch gebratenes Fleisch dazu.

Kolumbuseier. Man kocht 10—12 Eier ziemlich hart, schneidet unten so viel ab, daß sie aufrecht stehen bleiben können, und stellt sie auf eine flache Schüssel mit breitem Rand. Vorher hat man aus drei rohen Eidottern, unter beständigem tropfenweisen Zugießen von Provence-Oel, aus etwas Senf, Essig, weißem Pfeffer und einigen Theelöffeln voll Kapern, eine dicke Mayonnaise gerührt, die man über die Eier gießt. Den Rand der Schüssel garniert man mit kleinen, in Butter gerösteten Weißbrotschnitten, die abwechselnd mit Sardellen und geriebenem Käse belegt sind, und

fügt hin und wieder ein Büschelchen, gleichfalls in Butter gebackener Petersilie dazwischen ein. Gibt eine sehr hübsche Platte.

Gedörrte Zwetschgen sind ungekocht viel schmackhafter. Man bringe in einen Krug oder Konfitürenglas mit weitem Rande, 1 Glas Rotwein (auch alkoholfreier eignet sich gut dazu), 1 Glas Wasser, 4 Stück Zucker, 1 Zimmetstengel und so viel gedörrte Zwetschgen hinein, daß die Flüssigkeit noch fingerbreit darüber steht. Der Krug bleibt so an einem kühlen Orte und zugedeckt etwa zwei Tage stehen, mit einmaligem Umwenden der Zwetschgen in der Zwischenzeit. Luzernerin.

Rhabarber-Torte. Nachdem man die nötige Anzahl Rhabarber geputzt und in kleine Stückchen geschnitten, dünstet man reichlich einen halben Liter derselben mit einem Weinglase Wasser und 160—200 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer halben Zitrone abgerieben, langsam sehr weich, reibt sie durch ein feines Sieb und läßt sie erkalten. Inzwischen treibt man aus gutem Mürbteig einen Tortenboden aus, streicht das Rhabarbermus darauf, legt ein Gitter von Teigstreifen darüber, setzt ringsherum einen Teigrand auf, überstreicht Gitter und Rand mit geschlagenem Ei, bäckt die Torte bei mittelmäßiger Hitze fast eine Stunde und bestreut sie mit Zucker.

Rhabarber-Konfitüre. Die Blattstiele von getriebenem oder gebleichtem Rhabarber sind am vorzüglichstem hiezu; man wäscht sie und schneidet sie in Stückchen von 3—6 Centimeter Länge, schält sie jedoch nicht, was nur bei dem ungebleichten, schon völlig ausgewachsenen Rhabarber notwendig ist. Auf 500 Gr. Rhabarberstengel nimmt man 375 Gr. feinen Zucker, mischt beides in einer Schüssel untereinander und läßt es zugedeckt bis zum andern Tag stehen. Dann gießt man den sich bildenden Saft rein ab, bringt ihn zum Kochen und schäumt ihn dabei ab, legt die Rhabarberstückchen hinein und läßt sie darin 10 Minuten kochen, hebt sie mit dem Schaumlöffel heraus und kocht den Saft dann zu einem dicken Sirup ein, welchen man über den Rhabarber gießt und damit umschwenkt. Noch heiß füllt man die Konserve in die Gläser und bindet diese nach dem vollständigen Erkalten mit Blase zu.

Limonade. In einen 6 Liter haltenden Steintopf oder Glasflasche gibt man 500 Gramm Stampfzucker, 1 Deziliter guten weißen Essig, 10 bis 12 gequetschte Wachholderbeeren, 1 Handvoll getrocknete Lindenblüten, eine dünn abgeschälte Schale und Saft einer Zitrone, 6 Liter Wasser. Am ersten Tage rühre man die Flüssigkeit mit einem Kochlöffel einigemale um, damit sich alles gut vermengt. Dann läßt man das Ganze vier Tage unbedeckt oder nur leicht bedeckt an der Wärme stehen, filtriere und fülle die Flüssigkeit in Flaschen, die man gut verkorkt und verbindet und aufrechtstehend im Keller aufbewahrt. Nach weiteren drei Tagen ist die Limonade fertig.

Gesundheitspflege.

Warzen und Hühneraugen lassen sich, wie an dieser Stelle schon mitgeteilt worden ist, durch Ueberbinden von Zitronenschnitzchen entfernen. Auf eben so einfache Weise kann man sich aber auch die gewöhnliche Zwiebel dienstbar machen. Zu dem Zwecke legt man eine kleinere Zwiebel einige Stunden lang in Essig, nimmt sie heraus und schneidet sie entzwei; hierauf löst man mit dem Messer eine der innern fleischigen Schalen ab, legt diese über die Warze resp. das Hühnerauge und umbindet das betreffende Glied, damit die Zwiebelschale darauf haften bleibt, mit einem Leinwandstreifen und Faden. Wird dieses Verfahren einige Mal und zwar nach je 4 bis 5 Stunden wiederholt, so löst der Zwiebelsaft die Hornhaut derart ab, daß dann das ganze Hühnerauge oder die ganze Warze samt dem Dorn mit leichter Mühe schmerzlos entfernt werden kann. — Zwiebel- und Zwiebelröhrensaft, womit Hände und Gesicht eingerieben werden, sollen im Sommer Fliegen und anderes Ungeziefer fernhalten. G.

Das Belecken der Briefmarken und der gummirten Papierflächen ist aus gesundheitlichen Rücksichten entschieden zu verwerfen. Wenn man bedenkt, daß wahrscheinlich zur Herstellung des Klebstoffes keine einwandfreien Flüssigkeiten und Stoffe verwendet werden, ferner an der trockenen, gummirten Fläche beim Lagern, Weitergeben während des Verkaufes allerlei Schmutz und Krankheitskeime haften bleiben, so ist es erklärlich, daß durch das Belecken Blutvergiftungen, Geschwüre an der Zunge, im Rachen u. s. w. entstehen können. Nicht selten hat ein chronischer Rachenkatarrh seine Ursache im Markenlecken. Vom gesundheitlichen, wie vom ästhetischen Standpunkte aus ist das Lecken an gummirten Flächen zu verurteilen.

Krankenpflege.

Ansteckende Krankheiten. Es ist sehr notwendig, zu wissen, welche Krankheiten in die Kategorie der ansteckenden einzureihen sind. Wir führen diese nachstehend an: die beigefügten Zahlen geben die Tage (T.) oder Wochen (W.) an, welche es bis zum Ausbruch der ersten Krankheits-Erscheinungen von der Ansteckung ab gerechnet, dauert.

Cholera (2—12 T.), Diphtherie (Croup) (2—3 T.), Keuchhusten, Typhus, Fleckfieber, Rückfallfieber, Unterleibs-Typhus (2—3 W.), Scharlach (4—7 T.), Masern (ca. 14 T.), Blattern (Variola) (10—13 T.), Windpocken, Wasserblattern (ca. 12 T.), Röteln (2—3 W.), Pest, Wundrose (1—8 T.), Lungenschwindsucht (Tuberkulose, Influenza, Ruhr (Dyssenterie) (1—4 T.), Wechselfieber (Malaria) (7—21 T.), Gelenkrheumatismus, Gehirnhautentzündung (akute, epidem. Genickstarre), Mumps

(2—3 W.), Lungenentzündung, Kindbettfieber, Gonorrhoe (1—8 T.), Syphilis (Aussatz) (ca. 21 T.).

Was die Lungenschwindsucht anbelangt, so ist nur der eingetrocknete Auswurf solcher Patienten ansteckend und zwar sobald derselbe, fein zerstäubt, der Atmungsluft beigemischt, wieder in den Organismus eingeführt wird. Tuberkelbazillen erhalten sich — feucht oder trocken — monatelang fortpflanzungsfähig. Wichtige Maßnahmen sind: Speibecken, regelmäßige feuchte Reinigung der Räumlichkeiten ꝛc. Desinfektion von Wohnung der tuberkulös Verstorbenen.

Von Tieren übertragbar: Hundswut (bis 60 T.), Rotz (bis 60 T.), Milzbrand, Maul- und Klauenseuche, Räude, Trichinen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Umgebung als Erziehungsfaktor. Das Beispiel wirkt stärker als alle Vorschriften. Was die jüngeren Kinder an ihren älteren Genossen sehen, das wird, oft gegen die natürliche Veranlagung, als nachahmungswert befunden und darnach auch gehandelt. Auf Grund dieser Nachahmungssucht wirkt das Beispiel der Umgebung gleich nach der guten und nach der schlechten Seite, gleich mächtig nach Stärkung oder Schwächung des Charakters. Wenn es im frühen Alter möglich wäre, Kinder überall mit Beispielen des Guten und Schönen zu umgeben, so würden die meisten gänzlich unverdorben bleiben und sittliche Kraft genug gewinnen, um allen später sich ergebenden Versuchungen zu widerstehen. Weil eben die Umgebung am mächtigsten auf die Erziehung einwirkt, darum soll man bestrebt sein, daß Bildung, Rechtlichkeit und Liebe das empfängliche Kinderherz umgeben.

Die freie Zeit neben der Schule und der gewissenhaften Erfüllung der Schulaufgaben müssen die Kinder möglichst viel im Freien mit der Jahreszeit angemessenen Beschäftigungen zubringen. Die schulfreien Nachmittage eignen sich gut zu weiteren Spaziergängen und Wanderungen, doch beachte man, daß die Kinder nicht übermäßig angestrengt werden, was sie selbst in Eifer und Freude gewöhnlich nicht eher merken, als bis wirkliche Erschöpfung eingetreten ist. Andere Folgen zu großer Anstrengung machen sich durch Stillwerden und Ermüdung auf dem Nachhausewege, durch Versagen der Eßlust, durch großes Verlangen nach Schlaf und tiefen, langdauernden Schlaf oder bei hohen Graden der Erschöpfung auch durch spät eintretenden und unruhigen Schlaf, sowie endlich durch Abgeschlagenheit und Abspannung am folgenden Tage bemerklich. Bis zu so großer Ermüdung sollte man kleinere Kinder überhaupt nicht, größere höchstens dann kommen lassen, wenn sie andern Tages Zeit genug haben, die Folgen der Anstrengung gut zu überwinden. Nur die bis zur mäßigen Ermüdung fortgesetzte Uebung der Kräfte hat Stärkung, übertriebene Anstrengung aber hat Abnutzung und Schwächung zur Folge!

Gartenbau.

Gartenkalender für den Monat Mai.

Im Mai beginnt die Hauptaussaat der verschiedenen Bohnenarten (Stangen- und Buschbohnen). Vorgerücktere Gemüsesetzlinge werden ausgepflanzt; ausgesät wird: Kopfsalat, Monatrettige, Karotten, Rosenkohl, Kohl, Kohlraben, Randen, Mangold, Gurken, Kürbisse, Melonen ꝛc. Späte Kartoffeln können noch gelegt werden. Auch Tomaten-, sowie Lauch- und Sellerie setzlinge pflanzt man aus. Erdbeerbeete bewässert man kurz vor und nach der Blüte sehr gründlich, vorzugsweise mit verdünnter Jauche. Die beste Zeit dazu ist der frühe Morgen und der Abend nach Sonnenuntergang. Man versäume nicht, alle Gemüsebeete locker zu halten, sie regelmäßig täglich (bei trockener Witterung) zu begießen. In kalten Nächten sorge man für Bedeckung.

Die Blumenbeete werden Ende Mai mit den im Frühbeet gezogenen Sommerblumen bepflanzt. Man bestellt die Blattpflanzengruppen (Fuchsien, Pelargonien, Heliotrop ꝛc.). Bis Ende des Monats sollten alle Pflanzungs- und Reinigungsarbeiten im Garten beendet sein. Topf- und Kübelpflanzen, die im Sommer im Freien stehen, bringt man an Ort und Stelle. Wenn schon entwickelte Triebe vorhanden sind, sorge man dafür, daß die heiße Mittagssonne ihnen nicht schade.

Der Mangold sollte weit mehr, als dies vielerorts der Fall ist, angebaut werden, denn er liefert ein ebenso gutes und gesundes Gemüse wie der Spinat, hat aber vor diesem den großen Vorteil, daß er nicht oder doch höchst selten das erste Jahr schon in Samen geht (der Mangold ist eine zweijährige Pflanze), zweitens liefert dieselbe Pflanze zwei Ernten und bringt auch weit größere Erträge als der Spinat und endlich zeichnet sich der weiße Schweizermangold bei guter Kultur noch durch seine dicken, fleischigen Blattstiele und -Rippen aus, welche ein spargelähnliches Gemüse liefern.

Um Gartenwege gründlich und dauernd von Gras zu säubern gibt es verschiedene Mittel, so z. B. das Begießen mit heißem Wasser, das Bespritzen der Gartenwege mit Schwefelsäure, das Bestreuen derselben mit Kochsalz. Die ersten beiden Mittel wirken aber nur für kurze Zeit und die beiden letzten sind aus bekannten Gründen teils für die damit umgehenden Personen und deren Kleider, teils auch für die nächststehenden Kulturpflanzen eine schlimme Gefahr. Viel sicherer erreicht man seinen Zweck damit, wenn man zuerst die Wege gründlich ausjätet und dann gebrauchte Gerberlohe und zwar in einer mindestens 7—8 Cm. hohen gleichmäßigen Schicht aufbringt. Auf diese Weise wird nicht nur alle weitere Vegetation auf den Wegen unterdrückt, sondern damit ein trockener, dem Fuße allzeit angenehmer, teppichartiger Belag beschaffen. Ein Belag von feingebrochenem Kies wird zwar in Herrschaftsgärten den Vorzug haben. r.

Frage-Ecke.

Antworten.

41. Das allerbeste **Kindernährmittel** ist die **Milch**, Lahmann'sche Präparate sollen nur auf Anraten des Arztes verwendet werden. Gerne und viel verschrieben wird die sogenannte Gärtnermilch, wodurch schon manches zarte Menschenkind kräftig und gesund geworden. Allzuviel probieren ist nicht von Gutem. Der Arzt oder eine gewissenhafte Hebamme kann Ihnen am besten raten. G.

41. Unterlassen Sie ja nicht, einen Versuch zu machen mit **Frey's Krafthafermehl** als **Kindernährmittel.** Kaufen Sie die ausgezeichnete Schrift „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr" von Frau Dr. Heim-Vögtlin, in welcher alles nähere über Zubereitung desselben 2c. aufs genaueste angegeben ist. Sie erhalten obige Schrift wahrscheinlich in allen größern Buchhandlungen in Zürich, und so viel ich weiß auch bei der Redaktion dieses Blattes zum Preise von 15 Centimes in einfacher und zu 1 Frs. in schöner Ausstattung. Meine Freundin und ich haben unsere Kinder nach Frau Dr. Heims Rezept mit Hafermehl aufgezogen und alle sind gesund und pausbäckig, daß es eine Freude ist.

Eine St. Gallerin.

42. **Praktikol** ist in Luzern bei Herrn Romang, Kapellgasse, erhältlich. G.

42. In Zürich ist **Praktikol** erhältlich in den Droguerien Wernle, Fischer, Widmer, Fleischmann und A. v. Büren. Zürcherin.

43. Etwas besser werden vielleicht die **verfilzten wollenen Gegenstände** durch ganz sorgfältiges Waschen in handwarmem Salmiakwasser, aber auf großen Erfolg machen Sie sich nicht gefaßt; jedenfalls bessern sich eher die verschwitzten Sachen, als die durch's Waschen verdorbenen.

44. Es ist nicht so leicht, Ihnen guten Rat zu erteilen, wenn man nicht weiß, was für ein Stoff die **Flecken** in den **Leintüchern** erzeugt hat. Ich rate auch Ihnen, wie früher der Fragestellerin Nr. 33, es mit gekochtem Wasser und dem Ausbürsten der Flecken mit guter Bürste noch zu probieren. Wollen die Flecken dann nicht weichen, so versuchen Sie's vielleicht noch mit der Rasenbleiche, wenn Sie auf dem Lande wohnen.

Frau Lena.

45. Ich reinige unsere **Plateaux aus lackiertem Metall** immer mit Oel. Sind sie beschmutzt, wasche ich sie zuerst ab, reibe sie trocken und gieße dann ein paar Tropfen Oel darauf. Mit einem Flanellläppchen verreibe ich dasselbe auf der ganzen Fläche; es entsteht dabei ein matter Glanz. Auf diese Weise verschwinden oft auch Flecken, die man sonst auf keine Weise entfernen konnte. Probieren Sie's; gewiß sind Sie mit dem Erfolg zufrieden.

Frau Lena.

46. **Kataplasmen** bereiten Sie folgendermaßen — ich bin zwar nicht Autorität, habe aber schon oft Kranke gepflegt —: Sie wählen ein grobleinenes Tuch, das Sie 2—3 Mal zusammenlegen, bis es die Größe einer ausgebreiteten Serviette hat. Nun kochen Sie Leinsamen mit etwas Wasser zu einem heißen Brei, legen diesen auf die Mitte des bereitgehaltenen Tuches, schlagen dieses von oben und unten übereinander, dann die rechte und linke Seite, so daß Sie ein „Paket" haben. Die untere Seite — also nicht die, wo die Teile übereinandergelegt wurden — kommt möglichst warm auf die kranke Stelle, ein dickes wollenes Tuch darüber und sobald dieser heiße Umschlag zu erkalten anfängt, erneuert man ihn wieder. Besser ist es, man mache zwei Kataplasmen, damit man auswechseln kann. Oft finden auch Kamillenblüten, statt Leinsamen. Verwendung, je nach Vorschrift des Arztes. Sorge zu tragen hat man, daß kein Wasser durchsickert; die Kataplasmen müssen wohl heiß und feucht, doch nicht naß sein. G.

Fragen.

47. Sollen die **kleinen Kinder** gewaschen und gekämmt morgens zu Tisch gesetzt werden oder nicht? Ich weiß es, aber ein sonst reinliches, aber öfters bequemes Mütterchen nicht.

Ordnungsliebender Mann.

48. Könnte mir eine werte Abonnentin ein sicheres Mittel angeben zur Beseitigung von **Tintenflecken aus Baumwollstoff,** ohne die etwas delikate Farbe zu gefährden? Mein Versuch mit Zitronensaft blieb erfolglos. Zum voraus dankt bestens Junge Abonnentin in W.

49. Wie kann ich am besten weiße **Wolldecken reinigen?** Junge Hausfrau.

50. Welches Verfahren ist einzuschlagen, um Gegenstände aus farbiger **Mousseline** zu waschen? Für gütige Auskunft besten Dank!

Junge Hausfrau.

51. Kann man auch **alkoholfreien Maitrank** herstellen, oder muß man dazu wirklich Gegorenes verwenden? Ich wäre sehr dankbar für ein gutes Rezept. Frau Anna.

In jedem sparsamen Haushalt unentbehrlich!

Brauns'sche Stofffarben
zum Auffärben verblaßter Kleider 2c.
Brauns'sche Blusenfarben
zum Auffärben von Blusen, Waschkleidern,
Brauns'sche Crêmefarben
für Gardinen, Vorhänge, Spitzen,
Brauns'sche Handschuhfarben
f. alte Glacéhandschuhe, Schnitzereien,
Dr. Weller's Antipluvius (Schutz gegen Durchnäßung bei Regenwetter) zum porös-wasserdicht-machen aller Art Gewebe, auch unzertrennter Kleidungsstücke.

Käuflich in
Apotheken, Drogen- und Farbenhandlungen.

Schutzmarke: **Schleife mit Krone, auf die man achten wolle.**

Alleiniger Fabrikant:
Wilhelm Brauns, Quedlinburg (Harz).

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