

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

Band: 10 (1903)

Heft: 23

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: 25.05.2025

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.

Nr. 23. X. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 28. November 1903.

Du sollst dich nie der Kette
Der Pflicht ent schlagen;
Denn mag sie schwer auch drücken,
Du kannst sie tragen.
Und gibst du acht,
Wirst du sie leichter finden,
Als du gedacht.



Ordnungsliebende Frauen.

Von El. Gavin.

Aus dem Französischen von El. Ebersold.

(Nachdruck verboten.)

Kennt ihr Frauen die beiden vortrefflichen Mittel, Mann und Kinder aus dem Heim zu vertreiben? Es ist einerseits die Unordnung, die dort, wo sie herrscht, zur Zerstörerin des Glückes wird, und andererseits eine übertriebene Ordnung. Raum weiß ich, welches von beiden verhängnisvoller wird, da auch die Genauigkeit und Ordnungsliebe ins Uebermaß gesteigert, zu einem schweren Fehler zu werden vermag. Ich bin schon in viele unordentliche Haushaltungen gekommen; gleich mir ist euch der trostlose Anblick einer solchen wohl bekannt: der Boden schmutzig, die Möbel über und über mit allem möglichen belegt, die Haus-

frau beständig aufgereggt und übler Laune, die Kinder unsauber und streitsüchtig und der Hausvater abwesend, da er im Wirtshaus das häusliche Elend zu vergessen sucht!

Doch nun führe ich euch zu der Perle einer Hausfrau — aber keineswegs zu einer Perle als Gattin und Mutter. Heute sind zwar die Wege kotig, allein folgt mir trotzdem; wir finden sie allerdings nicht in rosigter Stimmung; doch gut gelaunt ist sie ja höchst selten. Das staubbedeckte Schuhzeug ist ihr verhaßt, vergeßt nicht, drunten am Fuß der Treppe lange Zwiesprache mit der Strohmatte zu pflegen, wenn ihr nicht im Laufe der Unterhaltung mit Madame beleidigende Ausfälle auf unreinliche und nachlässige Leute hören wollt.

Ich wage mich mit etwelcher Aengstlichkeit ins Haus dieser Frau, so lächerlich mir ihr Treiben auch vorkommt. Vom Morgen bis zum Abend spaziert sie, mit einem Staubtuch in der Hand, in ihrer Wohnung umher, alles um sie herum glänzt von Sauberkeit, sie ist ein Wunder von Genauigkeit; ich sage ihr das auch und doch ist sie nicht befriedigt. Man kann nicht mit ihr plaudern, ohne herauszufinden, daß sie mit etwas anderem beschäftigt ist; ihr Geist ist einfach

versunken in die Spur deiner Tritte auf dem Parkett oder er haftet an einem Gegenstand, der sich an unrichtiger Stelle befindet. Der Ordnungssinn beherrscht sie dermaßen, daß er der einzige Zweck ihres Lebens und ihrer Anstrengungen ist. Diese an sich vortreffliche Eigenschaft ist das Ideal, das sie erstrebt, ihr wird sie aber zum Stein des Anstoßes.

Doch diese ordnungsliebende Hausfrau hat nicht bloß mit leblosen Dingen zu tun, sondern auch noch mit einer Schar Kinder, die nur auf der Welt zu sein scheinen, um die Arbeit der Mutter zu zerstören und ihre Geduld auf die härteste Probe zu stellen. Zwischen der Mama und ihren Sprößlingen herrscht ein ununterbrochener Kampf; bei der Rückkehr vom Spaziergang oder aus der Schule werden sie gescholten und gestraft, falls sie, ohne die Schuhe abzunehmen, in die Wohnung eintreten; fällt es ihnen ein, etwas lebhaft zu spielen, so zeigt ihnen die erzürnte Mutter in dem durchs Fenster einfallenden Sonnenstrahl die feinen Staubwölkchen, die sie aufwirbeln und die sich bald auf die Möbel setzen — in den Augen der Kinder ist das kein Unglück. Einem Flecken in einem neuen Kleide legt die Mutter mehr Wichtigkeit bei als einem viel schlimmeren moralischen Fehler, der nicht jedermann in's Auge fällt.

Während so in materieller Beziehung im Hause alles gut steht, verliert das Heim immer mehr seinen Reiz; es ist nicht heimelig und bietet keinen Raum für Gastfreundschaft, weil der Hausfrau der Sinn dafür fehlt. Der Gatte kann sich seines ungemütlichen Heim's ebenso wenig erfreuen; er weiß, daß gewisse Zimmer ihm und noch mehr seinen Freunden verschlossen sind. Aus Angst, die weißen Gardinen zu schwärzen und eine Moralpredigt einzuheimsen, wagt er seine Cigarre nicht überall zu rauchen. Immer mehr kommt ihm zum Bewußtsein, daß seine Gattin nicht mehr das liebenswürdige Wesen ist, das er einst gewählt hat. Er ist nahe daran, sein allzugut geleitetes Heim gegen die große Gaststube des Wirtshauses zu vertauschen, wo man gemütlich rauchen darf. Und wie viele Diensthofen kamen und gingen! Alle wurden nachein-

ander wieder fortgeschickt, weil keiner der Hausfrau zu genügen vermochte.

Wenn sich, was wenig wahrscheinlich ist, alle Familienglieder diesem Regime einer übertrieben ordentlichen Frau unterordneten, stünde da nicht zu befürchten, daß die Kinder aus Trotz gerade das Gegenteil von dem würden, was die Mutter ihnen vorpredigt? Laßt darum, ihr Hausmütter, eure überspannte Exaktheit! Opfert nicht dem Göken der vollendeten Ordnung das Glück eurer Familie, euer eigenes Wohlbehagen. Sorget dafür, daß sich Mann und Kinder überall im Hause wohl und behaglich fühlen können. Wenn es ihnen am häuslichen Behagen fehlt, dann suchen sie anderswo, vielleicht auch im Wirtshaus, zu ihrem Unglück, was ihnen das Heim infolge eurer Quälereien und kleinlichen Vorurteile verweigert!



Unser Schlafzimmer im Winter.

(Nachdruck verboten.)

Leider wird dem Schlafzimmer im Winter in fast allen Schichten der Bevölkerung nicht die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Man übersieht, daß wir den Grund zu mancher Erkältungskrankheit viel weniger draußen in der frischen Winterluft holen, als in dem schlecht ventilierten Raume, wo wir 7—9 Stunden täglich anhaltend zubringen. Es ist ein Irrtum, zu glauben, daß die eindringende kalte Luft krank mache. An trockenen, aber sonnigen Wintertagen gewähre man der frischen Luft bis zu eintretender Dunkelheit ungehindert Zutritt in das Schlafzimmer; man lüfte auch die Betten an solchen Tagen gründlich durch und lege sie an die Sonne. Vor dem Schlafengehen ist das Fenster noch schnell einige Minuten zu öffnen, man schließe dann, wenn die Lüftung für die Nacht durch das offene Fenster eines Nebenraumes bewerkstelligt werden kann. Wo dies nicht möglich ist, bleibt das Fenster des Schlafzimmers, das dem Bett nicht zu nah ist, nachts im Spalt offen. Wenn das Fenster direkt auf das Bett geht, stelle man einen Bettschirm auf, um die unmittelbare Einwirkung der kalten Außenluft auf den Schlafenden zu hemmen. Bei kalter, feuchter

Witterung ist es besser, die Fenster tagsüber nicht offen zu halten. Man öffne aber die Oefentüren und stelle ein paar Mal des Tags Durchzug her, der eine gründliche Erneuerung der Schlafzimmerluft ermöglicht. Das Fenster wird dabei abends im Spalt offen gehalten. Bei anhaltend feuchter Kälte, wobei die meisten Krankheiten entstehen, empfiehlt es sich, das Zimmer bei geöffnetem Fenster hie und da tagsüber gründlich zu erwärmen, wobei man die Rissen und Decken in die Nähe des Ofens niederlegt. Beim Schlafengehen muß die Temperatur wieder abgekühlt sein.

Sobald die Betten irgend einen Geruch annehmen — es braucht durchaus nicht ein schlechter Geruch zu sein — so ist dies ein Beweis, daß der Schlafraum ungesund ist.

Man brenne im Schlafzimmer keine Petroleumlampen, da diese, wenn noch so gut gereinigt, immer einen Dunst verbreiten und ganz besonders dann die Luft verschlechtern, wenn sie im Zimmer gelöscht werden. Eine Kerze leistet zum Auskleiden den besten Dienst. Man lasse nichts Ausdünstendes über Nacht im Schlafzimmer liegen oder hängen, namentlich nicht in Kinderschlafzimmern, da der Kinderkörper an sich schon stark ausdünstet. Die Kleider sollen nicht aufeinandergelegt, sondern auseinandergehängt möglichst in einem Nebenraum ausgelüftet werden. — Schuhe dürfen ebensowenig über Nacht im Schlafzimmer bleiben.

Wie überhaupt zu jeder Jahreszeit das Schlafzimmer das gesündeste ist, das möglichst wenig Möbel, staubfangende Vorhänge, Draperien zc. enthält, so ist es ganz besonders im Winter zu empfehlen, möglichst alles aus dem Schlafzimmer zu verbannen, was irgendwie zur Luftverschlechterung beitragen könnte. Durchaus zu verwerfen ist es, wenn aus übertriebener Sparsamkeit ein Schlafzimmer im Winter auch als Wohnzimmer benutzt wird. Muß der Schlafraum ausnahmsweise geheizt werden, so lasse man die Temperatur nicht höher als auf 14° R. steigen und man versäume nie, ein großes Gefäß mit Wasser, das man täglich, morgens und abends erneuert, auf den Ofen zu stellen. Wer diese Maßregel unterläßt, darf sich

nicht wundern, wenn Hals- und Brustkatarrhe in der Familie häufig auftreten.

Ein Schlafzimmer, das allen Anforderungen an die Gesundheitspflege entspricht, soll nie eine wesentliche Luftverschlechterung aufweisen. Leider sind manche Leute, die sonst sehr auf Ordnung und Reinlichkeit halten, in Bezug auf die Luft, die sie einatmen, durchaus nicht wählerisch; der üble Dunst, der aus den Schlafzimmern auch in den Häusern der Wohlhabenden uns frühmorgens entgegenschlägt, legt den Beweis davon ab. Wenn wir bedenken, wie schlecht die Luft ist, die Erwachsene und Kinder, namentlich in der Winterzeit, stundenlang einatmen, so wissen wir auch, woher das bleiche, welke Aussehen mancher Kinder und ihre Neigung zu Katarrhen und andern Krankheiten stammt. Man darf nicht vergessen, daß wir im Schlaf viel tiefer und unbehinderter atmen, als in der mehr eingeengten Tageskleidung, darum noch einmal: sorgt auch im Winter für gesunde Luft in den Schlafzimmern. B.



*** Von unseren Gewürzen. ***

Von den ausländischen Gewürzen, die in unserer Küche zur Verwendung kommen, ist der Pfeffer am bekanntesten und verbreitetsten. Er wird in Ostindien, in Hinterindien und auf den indischen Inseln angebaut. Der Pfeffer ist ein Kletterndes oder kriechender Strauch mit hin- und hergebogenen Zweigen und 16—20 Cm. langen Beerentrauben. Die Früchte sehen erst grün, dann rot und schließlich gelb aus. Um das Herabfallen der überreifen zu verhindern, pflückt man sämtliche Beeren ab, sobald sie zu reifen, d. h. rot zu werden beginnen. Die unreifen Beeren werden sofort von den reifen gesondert und schnell auf Matten an der Sonne getrocknet, wodurch sie runzelig und dunkelbraun werden. Sie geben den scharfen, schwarzen Pfeffer. Die reifen Beeren aber legt man in Salz- oder Meerwasser, befreit sie von der Schale und erhält so den milderen weißen Pfeffer. Der im europäischen Handel vorkommende weiße Pfeffer wird erst

in England aus dem schwarzen dadurch hergestellt, daß man letzteren in Seewasser einweicht und an der Sonne bleichen läßt. Der scharfe, heißende Geschmack rührt von einem in den Pfefferkörnern enthaltenen Harze her. Außerdem enthalten sie ein ätherisches Del, das sich durch Destillation mit Wasser herstellen läßt. Abkochungen können als Fliegengift benutzt werden. Nie kauft man gestoßenen Pfeffer, da derselbe entweder mit ganz geringen Sorten oder mit Brotkrume, Pfefferstaub zc. vermischt ist.

Mit Pfeffer ist nicht der Nelkenpfeffer oder das sog. englische Gewürz zu verwechseln, welches uns ein 10 Meter hoher Baum der westindischen Inseln liefert. Die Früchte dieses Baumes sind Beeren, sie werden unreif geerntet und schnell getrocknet. Sie sehen dunkelbraun aus, sind ungleich groß, manche haben Erbsen-, manche Pfefferkorngroße. Die Samenkörner enthalten sehr viel ätherisches Del und haben deshalb einen kräftigen, aber angenehmen nelkenartigen Geruch und Geschmack. Gewarnt sei vor dem Einkauf von gestoßenem Gewürz, da hier meist Verfälschungen vorkommen.

Unter spanischem Pfeffer versteht man die eiförmigen zinnoberroten Beeren einer Nachtschattenart, der Beißbeere, welche in Südamerika zu Hause ist, aber auch in Spanien, Ungarn zc. angepflanzt wird. Er hat ein köstliches Aroma, aber einen brennend scharfen Geschmack.

Ein naher Verwandter des Nelkenpfefferbaumes ist der 10 Meter hohe Gewürznelkenbaum. Seine Heimat sind die Molukken, doch ist er nach Ost- und Westindien verpflanzt. Das Wichtigste für uns sind die Blüten, welche die beliebten Gewürznelken liefern. Man pflückt diese Blüten, ehe sie sich öffnen. Zur Zeit der Ernte (Oktober, Dezember) säubert man den Boden unter den Bäumen und bricht mit der Hand oder schlägt die Blütenbolben ab. Dann trocknet man die Knospen über gelindem Feuer und vollends in der Sonnenglut, worauf sie eine dunkelbraune Farbe annehmen. Sie enthalten als wichtigen Bestandteil ein Del, das Gewürznelkenöl, das auch in der Medizin Verwendung findet. Gute Ware muß schwer,

voll, biegsam und ölsreich sein, die unaufgeblühte Blumenkrone darf nicht fehlen. Gemahlene Nelken stammen in der Regel von geringen Sorten und sind gewöhnlich mit fremden Bestandteilen gemischt.

Die Heimat des Muskatnußbaumes sind ebenfalls die Molukken. Er erreicht eine Höhe von 15 Metern. Aus den Samenblüten entwickeln sich runde, fleischige Früchte von der Form eines Pfirsichs, die erst grün sind, dann gelb werden. Der eigentliche Kern, die Muskatnuß, liegt in einer sehr harten, schwarzbraunen Samenschale, welche sich beim Trocknen löst.

Um die Nüsse gegen Insektenstiche zu schützen und das Ranzigwerden des Deles zu verhüten, taucht man sie in ein Gemisch von Kalk- und Seewasser, bestäubt sie auch noch mit frischgelöshtem Kalk. Darauf werden sie sortiert, verpackt und in den Handel gebracht.

Gute Nüsse sind klein, rundlich und schwer. Sie zerbröckeln beim Durchschneiden nicht und schmelzen ein gelbliches Del aus, wenn man sie mit einer heißen Nadel durchsticht; nimmt man eine nicht erwärmte Nadel, so zeigt die durch den Stich hervorgerufene Oeffnung einen öligen Rand. Die Aderung muß schön und kräftig sein. Gute frische Muskatblüte ist zähe und hat eine lebhafte, orangegelbe Farbe, alte ist spröde und mattbräunlich gefärbt.

Die Vanille wird im Haushalte zu Thee, Schokolade und feinem Gebäck, hauptsächlich aber bei der Fabrikation der Schokolade verwendet, außerdem wird sie in der Medizin, Parfümerie und Likörbereitung gebraucht. Das Vaterland der Vanille-Pflanze ist Zentral-Amerika. Sie ist ein mächtiges, krautiges Schlinggewächs, welches zur Familie der Knabenkräuter gehört. Die Frucht ist eine schotenförmige Kapsel, ungefähr 20 Cm. lang und frisch 1 Cm. dick. Sie ist fleischig, saftig und enthält in einem weichen schwarzen Brei viele sandkorngroße, schwarzbraune Samen. Diese Kapseln werden vom Dezember bis März, vor der Reife, ehe sie an der Spitze aufspringen, von den Indianern oft nicht ohne Gefahr gepflückt. Darauf werden sie erst im Schatten, dann

in der Sonne getrocknet, in Bündel zu 50 Stück nach der Größe sortiert und in luftdichte Blechbüchsen verpackt in den Handel gebracht. Reizbare, schwachnervige Menschen sollten dies Gewürz wegen seiner das Blut erregenden und erhitzenden Eigenschaften recht mäßig oder gar nicht anwenden.

Zum Marinieren von Fischen, zur Bereitung von Saucen zc. benutzt man die stark aromatischen Blätter des Lorbeerbaumes. Er gedeiht in allen Ländern des Mittelmeeres, wird aber auch in unsern Gärten als Zierpflanze gezogen. Die Ernte besteht in dem Abpflücken der Blätter und Früchte; aus diesen stellt man das fette Lorbeeröl her, dessen Geruch dem Menschen angenehm ist, aber die Fliegen vertreibt, und das deshalb zum Anstreichen von Fleischballen empfohlen wird. Frische Lorbeerblätter mit kräftigem Geruch ziehe man allen von goldbrauner Farbe vor.

Der **Senf** wird aus den Körnern des schwarzen und weißen Senfs hergestellt. In besonderen Senfmühlen werden diese unter Zusatz von Weinessig zerkleinert und dann mit Zucker, Zimmt und Nelken vermischt. „Hauswirtschaftskunde“.

Haushalt.

Verfälschten Honig zu erkennen. Honig unterliegt bekanntlich sehr vielen, oft sogar widerlichen und schädlichen Verfälschungen. Um zu erkennen, ob der Honig rein ist, gibt man einen Eßlöffel voll Honig und zwei Eßlöffel voll reinen Spiritus in ein Fläschchen und schüttelt dies so lange, bis der Honig ganz aufgelöst ist. Nun stellt man dies zur Seite. Hat sich nach einiger Zeit kein Niederschlag gebildet, so war der Honig ganz rein, ist aber ein Satz vorhanden, so ist er gefälscht.

Obst, gefrorenes, und Eier können wieder genießbar gemacht werden, wenn man sie in ein Gefäß mit frischem Wasser oder Schnee legt, in dem etwas Kochsalz gelöst worden. Nach einigen Stunden nimmt man sie heraus, trocknet sie ab und verwahrt sie an einem kühlen Ort.

Feuchtigkeit oder schlechte Gerüche lassen sich aus Zimmern, Schränken zc. durch Aufstellen von Schüsseln mit frischem, fein gestoßenem Kalk entfernen.

Um **Lampenglocken zu reinigen** und denselben das schöne, matte Aussehen wieder zu geben, gießt man zwei Löffel einer mäßig erwärmten Pottaschelösung auf die Glocke, befeuchtet damit

die Oberfläche und reibt die Flecken mit einem weissen Lappen ab. Dann wird mit reinem Wasser nachgespült und sorgfältig getrocknet.

Schleier und schwarze Spitzen, welche unansehnlich geworden, legt man einige Stunden in mit scharfem Essig leicht versetztes Wasser. Darauf spült man sie mit reinem Wasser und zieht sie durch ein mit ganz wenig Gelatine versetztes Wasser. Sie werden nun sorgfältig mit Stachnadeln auf dem Glättebrett aufgespannt.

* * Küche. * *

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Griessuppe, Schweinsbraten, Kartoffelstock, Randensalat.

Dienstag: Gerstensuppe, *Kalbskopf à la poulette, Reisring, *Apfelaufguss.

Mittwoch: Brotsuppe, *Rindsgulasch, Knöpfli, dünne Zwetschgen.

Donnerstag: Weiße Mehlsuppe, Roastbeef, gebratene Kartoffeln, *gefüllte Sellerie au jus.

Freitag: Gemüsesuppe, Kalbsfricandeau, Stachis au gratin, Birnenküchlein.

Samstag: Fleischsuppe, Braten aus halbweichgekochtem Rindfleisch, *Reiskoteletten, konservierte Pflaumen.

Sonntag: Eierkloßensuppe, *gepökelte Gans, Rosenkohl, Beefsteaks, Nüßlisalat, *Kastanientorte.

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

Kochrezepte.

Griessuppe. Auf 1 Liter Fleischbrühe oder Wasser rechnet man 60 Gr. oder eine reichliche halbe Obertasse Gries, den man in die kochende Flüssigkeit einquirlt und unter öfterem Umrühren eine Viertelstunde ausquellen läßt. Vor dem Anrichten zieht man die Suppe mit einem Eidotter ab und reibt ein wenig Muskatnuß darüber; kocht man den Gries in Wasser, so fügt man 60—70 Gramm Butter und eine reichliche Prise Salz hinzu. Durch Hinzutun von in Salzwasser abgekochtem Spargel oder Blumenkohl sowie ein wenig Krebsbutter läßt sich die Griessuppe bedeutend schmackhafter machen. Gries-Wassersuppe ist eine der leichtestverdaulichen Krankensuppen.

Gepökelte Gans. Eine fleischige, nicht zu fette Gans wird gut gesäubert und in vier Stücke zerteilt, die man mit Salz und Salpeter tüchtig einreibt und fest übereinander in ein irdenes Gefäß legt, gut zudeckt und fünf bis sechs Tage im Kühlen stehen läßt; man rechnet auf eine Gans einen reichlichen Eßlöffel voll Salz mit einer reichlichen Messerspitze Salpeter. Die gepökelten Gansstücke kocht man in Wasser, mit Wurzelwerk und Gewürz weich und giebt sie zu allerhand Gemüsen, wie Sauerkraut, Rüben, Kohl, Spinat und dergleichen.

Oesterreichisches Rindsgulasch. 1 Kilogramm saftiges Rindfleisch vom Rippenstück wird

in viereckige Stückchen zerschnitten, mit Salz bestreut und mit einer gehackten Zwiebel in 60 Gr. zerlassener Butter, wohl zugedeckt gedämpft; man gibt nach Belieben eine Prise Kümmel zu dem Fleisch. Nach Verlauf von einer halben Stunde stäubt man ein wenig Mehl darüber, welches man mit der sehr kurzen Sauce verrührt und kurze Zeit damit verkochen läßt. Man garniert das Fleisch mit geschmorten Kartoffelchen oder kleinen Speckflößchen.

Kalbskopf à la poulette. (Für 6 Personen.) Nachdem ein halber Kalbskopf mit Salz, Zwiebeln, Wurzelwerk, Lorbeerblättern und Gewürz weichgekocht ist, schneidet man ihn in passende Stücke; auch die Ueberbleibsel eines schon einmal aufgetragenen Kopfes kann man auf diese Art noch gut verwenden. Dann zerläßt man 60 Gramm Butter, schwißt einen Kaffeelöffel Mehl gelb darin, fügt nach und nach $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Liter siedende, sehr kräftige helle Jus oder Geflügelbrühe hinzu, ebenso ein wenig Salz und weißen Pfeffer, verkocht dies kurze Zeit, tut 6—8 Stück in Butter gedünstete Champignons in die Sauce und läßt sie eine Viertelstunde langsam dämpfen, bevor man das Fleisch hineinlegt. Sobald dasselbe heiß genug geworden ist, legiert man die Sauce mit 1—2 Eidottern, schärft sie mit dem Saft einer Zitronen ab und richtet alles auf einer erwärmten Schüssel an.

Gefüllter Sellerie au jus. Man bürstet und schält eine schöne große Selleriewurzel, höhlt sie, nachdem man eine Scheibe abgeschnitten hat, mit einem Kartoffelbohrer aus und kocht dann Sellerie und Deckel während 20 Minuten in Salzwasser. Der Sellerie wird hierauf inwendig mit Eigelb ausgepinselt, mit einer feinen Kalbsfleischfarce gefüllt, der Deckel daraufgebunden und mit Jus oder Fleischbrühe in $1\frac{1}{2}$ —2 Stunden langsam geschmort, bis er gar ist. Alsdann wird $\frac{1}{2}$ Glas Wein (z. B. Madeira) mit wenig Kartoffelmehl gut verrührt, langsam zugegossen, der Sellerie damit glasiert und dann angerichtet. Diese kleine Sauce kräftigt man vor dem Anrichten mit etwas „Maggi-Würze“ und serviert sie zum Gemüse.

Reiskoteletten. 250—375 Gr. Reis werden gelesen, gebrüht und in Milch mit etwas Salz bis ausgequellt, worauf man den Reis kalt werden läßt, mit 2 Eiern und 60 Gr. zerlassener Butter vermischt, zu flachen Koteletten formt, in geriebener Semmel umwendet und in Butter auf beiden Seiten braun brät, um sie zu einer Pilzsauce oder auch zu gedämpftem Obst und Obstsauce aufzutragen. — Will man die Koteletten süß haben, so vermengt man den gekochten Reis außer mit Eiern noch mit einigen Eßlöffeln geschälten und feingehackten süßen Mandeln, einem Löffel Rum oder Rosenwasser, etwas Zucker Zimmt und abgeriebener Zitronenschale, wendet sie in geriebener Semmel, bäckt sie in Butter auf beiden Seiten braun und gibt Weinschaum-, Zitronenschaum-, Chocobaden- oder auch Obstsauce dazu.

Weisse Rüben mit Kartoffeln. 1 Kilo weiße Rüben werden geschält in Stengeln ge-

schnitten und in 1 Löffel heißes Fett gegeben. Man salzt, legt nach Belieben ein Stück Speck zwischen die Rüben, fügt 1—2 Deziliter Wasser bei und dämpft das Gericht in $1\frac{1}{2}$ Stunden weich. Man kann auch 1 Stunde vor dem Anrichten 300 Gramm in Stücke geschnittene Kartoffeln beifügen. Wenn die Rüben weich und kurz eingekocht sind, entfernt man den Speck und gibt ein Teiglein von $\frac{1}{2}$ Kaffeelöffel Mehl mit Milch oder Rahm glatt verrührt über das Gericht. Gut durcheinander rühren, noch kurz einkochen lassen und anrichten. Da die Rüben sehr viel Wasser enthalten, gieße man ja nicht zu viel Flüssigkeit bei.

Kastanientorte. 200 Gr. Butter werden zu Schaum gerührt, mit 6 ganzen Eiern und 4 Eidottern, 125 Gramm geschälten und gestoßenen Mandeln, 150 Gr. Zucker, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, einem gehäuftem Kaffeelöffel Zimmt und 20—25 gerösteten, abgeschälten und geriebenen Kastanien vermischt. Die Hälfte der Masse streicht man fingerdick in ein gebuttertes Tortenblech, belegt sie mit eingemachten Kirschen oder einer feinen Obstmarmelade, tut den Rest des Teiges darüber, bestreicht die Oberfläche mit Ei, überstreut sie mit Zucker und bäckt die Torte bei mäßiger Hitze $\frac{3}{4}$ Stunden. — Auf andere Weise bereitet man sie, indem man 250 Gr. Butter schaumig schlägt, 9 Eidotter, 250 Gr. Zucker, 15 Gr. gestoßene bittere Mandeln, die auf Zucker abgeriebene Schale einer Zitrone, etwas Zimmt und 750 Gr. weichgekochte und feingeriebene Kastanien nebst dem steifen Schnee der 9 Eiweiße nach und nach hinzufügt und die Torte in einer butterbestrichenen Form 1 Stunde backen läßt.

Apfelauflauf. Man rührt 200 Gr. Butter zu Schaum, fügt unter beständigem Rühren 8 Eidotter, das erkaltete Mus von 10—12 guten Äpfeln, die geschält mit 1 Glase Weißwein und 125 Gr. Zucker gekocht und zerrührt werden, noch 125 Gr. Zucker, das Abgeriebene von einer Zitrone, zwei geriebene Brötchen, etwas gestoßene Vanille und den Schnee der 8 Eier dazu und bäckt dies in einer butterbestrichenen Form $\frac{3}{4}$ Stunden. Nach Belieben kann man die Brötchen auch weglassen.

Weihnachtsgebäck.

Birnenweggen. 2 Kilo hürre Birnen werden in Wasser eingeweicht, am folgenden Tag mit dem Einweichwasser aufs Feuer gestellt, weichgekocht, von Stiel und Fliege befreit und fein zerstoßen. Sodann gibt man 1 Theelöffel Zimmt, 1 Messerspitze Nelkenpulver, 100 Gr. zerlassene süße Butter, 100 Gr. feingehackte Nußkerne oder Haselnüsse, 1 Gläschen Kirschwasser, nach Belieben einige Tropfen Anisöl und, wenn der Teig noch zu trocken ist, etwas von dem Kochwasser bei. Nun bereitet man einen geriebenen Teig, wälzt 40 Centimeter große Vierecke davon, bestreicht diese ziemlich dick mit der Birnenmasse, rollt den Teig auf, befestigt die Enden mit Wasser, bestreicht die Weggen mit Eigelb, verzieren sie mit der Gabel und backt sie bei guter Hitze schön gelb.

Kochbuch Ründig-Boschard.

Mailänderli. 500 Gr. Mehl wird mit 250 Gramm Zucker, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, 250 Gr. Butter, 5 Eidottern und 1 Glase Weißwein zu einem Teige gewirkt, den man halb Centimeter dick ausrollt, mit beliebigen kleinen Blechformen zu Sternen, Ringen und dergleichen aussticht, mit geschlagenem Ei überstreicht und bei ziemlicher Hitze auf einem Blech bäckt.

Mandelnüsse. Man rührt 70 Gr. geklärte Butter zu Schaum, fügt nach und nach 3 Eier, 250 Gr. Zucker, die abgeriebene Schale von 1 Zitrone und 250 Gr. gestoßene Mandeln hinzu, rührt alles $\frac{1}{4}$ Stunde lang nach einer Seite hin, mischt 250 Gr. feines Mehl darunter, rollt kleine Kugeln aus dem Teig und bäckt sie langsam auf einem Blech gelb.

Anisringe. Von 100 Gr. Mehl, 80 Gramm Zucker und 80 Gr. Butter, 2 Eidottern und 10 Gramm gestoßenem Anis macht man einen Teig, treibt ihn einen halben Finger dick aus, sticht Ringe daraus, die man mit Ei bestreicht, mit Zucker überstreut und auf einem Blech bei geringer Hitze bäckt.

Zimmtsterne. Der feste Schnee von 8 Eiweißen wird mit 625 Gr. feingefiebertem Zucker und dem Saft einer Zitrone recht dick gerührt und mit 16 Gr. gestoßenem Zimmt vermischt; man nimmt nun 6 Eßlöffel voll davon weg und stellt sie einstweilen bei Seite, vermischt die übrige Masse mit der abgeriebenen Schale einer Zitrone und 250 Gr. feingehackten Mandeln, rollt sie zu einer $\frac{1}{2}$ Centimeter dicken Platte auf, sticht sie mit einer Form zu Sternen aus, glasiert letztere mit der zurückgestellten Masse und bäckt sie auf einem Blech bei gelinder Hitze.



Gesundheitspflege.



Bei Husten mit üblem Geruch des Auswurfs gieße man von folgender Mischung:

Perubalsam 20 Gramm

Rectificirter Weingeist 10

10 Tropfen auf 1 Liter kochenden Kamillenthee und atme die Dämpfe ein (durch einen umgekehrten Trichter oder eine umgekehrte Papierbüte mit abgeschnittener Spitze). Dies tue man drei bis vier Mal täglich.

Bei **Sodbrennen**, zumal wenn dabei mäßige Stuhlverstopfung besteht, lasse man sich in der Apotheke Pulver von folgender Zusammensetzung herstellen:

Kohlensaure Magnesia 5 Gramm

Salicylsäure Magnesia 2

Ein solches Pulver löst man in einem Liter kohlensauren Wassers und nimmt von dieser Lösung $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Wasserglas, eine halbe Stunde nach jeder Mahlzeit.

Rote und aufgesprungene Hände stellen sich bei empfindlichen Personen schon jetzt mit den ersten Anfängen der kälteren Jahreszeit ein. Haupt-

sächlich kommen sie bei den im Haushalt tätigen Frauen, den Diensthöten und manchen Verkäuferinnen in Geschäften vor, die viel mit kaltem Wasser in Berührung kommen und die sich vor kalter rauher Luft zu wenig schützen können.

Um dem Uebel Einhalt zu tun, empfiehlt es sich, täglich 1—3 Mal die Hände in warmem Kleewasser zu baden, sie gut abzutrocknen und dann mit Glycerin oder Vaseline einzureiben. Die Kraftkleie „Maggi“, die seit kurzem in den Handel kommt und in Badanstalten, Coiffeur-Geschäften u. dergleichen ist, eignet sich für genannten Zweck vorzüglich; Kleebäder sollten überhaupt das ganze Jahr hindurch zur Anwendung kommen, wenn die Haut der Hände empfindlich ist.

Um dem Uebel vorzubeugen, hüte man sich stets, mit feuchten Händen an die kalte Luft zu treten. Zum Ausgehen sind gestrickte wollene Handschuhe besser und wärmer als solche aus Pelz und gefüttertem Leder, weil letztere die Luftzirkulation verhindern. Zwischen den Arbeiten soll man die Hände gegenseitig reiben.



Kinderpflege und -Erziehung.



Wie werden Fieber gemessen? Es ist in der Krankenpflege sehr wichtig, daß der Arzt auf verständnisvolle Weise von den Pflegepersonen in seinen Bemühungen unterstützt werde. Namentlich bei kranken Kindern ist die genaue Beobachtung der kleinen Patienten, regelmäßig vorgenommene Fiebermessungen u. s. w. von großem Wert und erleichtern dem Arzte die Behandlung ungemein.

Um bei Kindern Fieber zu messen, nimmt man das Thermometer beim oberen Ende in die volle Hand, schlägt dasselbe ruckweise nach unten (aufpassen, daß es nicht irgendwo anschlägt), bis die Quecksilbersäule wenigstens unter dem roten Strich (37° C.) steht, legt dann die mit Quecksilber gefüllte Spitze in die Achselhöhle, so daß erstere von letzterer ganz umschlossen ist, drückt den Arm des Kindes ziemlich fest an und läßt das Thermometer ungefähr zehn Minuten liegen; sodann kann man in aller Ruhe die Temperatur ablesen, da der Stand des Quecksilbers in kälterer Temperatur derselbe bleibt.

Temperatur über $37,7^{\circ}$ C. bedeuten Fieber, $38,8^{\circ}$ C. leichtes Fieber, 40 — $40,5^{\circ}$ C. starkes Fieber und $41,6$ — 43° C. Todesgefahr.

Soll das Thermometer nach der Messung wieder gebraucht werden, so muß es erst wie vorher wieder heruntergeschlagen werden.

Dr. Barth, „Die Ernährung des Kindes“.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

94. Ein gutes **fondue-Rezept** ist folgendes: Man läßt 125 Gr. Butter in der Kochplatte

auf dem Feuer zergehen, fñgt einen Löffel Mehl und zwei Deziliter Rahm dazu. Wenn die Masse dicklich geworden ist, werden 250 Gr. geriebener Käse, 6 Eigelb und der Schnee von 6 Eiweiß dazugegeben. Man rñhrt alles gut durcheinander und läßt 10 Minuten im Ofen backen.

Frau R.

95. Sie tun jedenfalls besser, Ihre **Christbaumgarnituren** direkt kommen zu lassen. Im Frauenheim inseriert eine Firma Jenger-Blösch, Bern IV, für Baumschmuckhalter. Machen Sie eine Probebestellung. Dann finden Sie in Zürich bei Franz Carl Weber, Bahnhofstraße, wie auch in den Droguerien Bernle, Augustinergasse, Finsler im Meiershof, Münsterergasse, in Zürich III in der Droguerie Meyer u. s. w. sehr hübschen Christbaumschmuck. Ich möchte Ihnen anraten, nur gute Sachen auszuwählen, die sich dann in der Regel auch jahrelang halten. Mit allzubilligem Glitter sieht der Christbaum nicht schön aus. Das Vergolden von Nüssen, Tannzapfen, Eichen zc. können Sie, wenn Sie das Gold von auswärts beziehen, ganz gut allein besorgen. Frohe Weihnachten wünscht Ihnen eine

Abonnentin.

96. Eine ganz zuverlässige **fleckenreinigungstabelle** ist mir nicht bekannt; ich kann Ihnen aber auf Wunsch ein Buch, das ich im Privatbesitz habe und das unter anderem das Reinigen der Flecken ausführlich bespricht, zur Verfügung stellen. Adresse bei der Redaktion.

Abonnentin in Z.

97. Fragen Sie einen Arzt. Wenn Sie sonst keine Beschwerden irgend welcher Art fühlen, so hat die kalte Stirne zur Nachtzeit nicht viel auf sich.

Lena.

Fragen.

98. Unsere **Oefen** nehmen nach kurzem Gebrauch immer eine so häßliche, graurote Farbe an. Was kann ich dagegen tun? Für guten Rat dankt sehr.

Junges Frauchen.

99. Wie werden ganz feine **Wollstrümpfe** gewaschen, so daß sie nicht eingehen? Meine Wollsocken werden mir von der Wäscherin in der Regel verdorben; ich möchte nun die Arbeit in Zukunft lieber selber besorgen.

Frau H.

100. Ich wäre dankbar für Angabe von ein paar ganz billigen Rezepten für **Weihnachtsgebäck**. Ich mußte noch nie solches backen und bin nun noch etwas ängstlich. Was muß man dabei beobachten?

Siebzehnjährige.

Die **Kochschule Boniswyl** möchte an dieser Stelle ihre so beliebten und haltbaren **Zwieback-Biscuits** in Erinnerung bringen. 100 Stück in solider Blechschachtel verpackt kosten Fr. 2. 50. Als Weihnachtsgeschenk gewiß überall sehr willkommen.

Prompte und beste Bedienung versichert

Kochschule Boniswyl (Margau).



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

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.

Kartonniert 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. —.