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

Band: 14 (1907)

Heft: 5

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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

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.

№ 5. XIV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | Zürich, 9. März 1907.

Willst du, eignen Schmerz zu tragen,
Dir den Busen kräftigen,
Lerne mit der Menschheit Fragen
Edel dich beschäftigen:
Wie die Seele sich erweitert,
Wird dein Leben auch erheitert.

Feuchtersleben.

Die hauswirtschaftliche Ausstellung in Berlin.

(Nachdruck verboten.)

Mit viel Reklame, großen Plakaten und in einem feudalen Lokal, dem neuerbauten, nebenbei gesagt häßlichen Ausstellungsbau am zoologischen Garten wurde die hauswirtschaftliche Ausstellung angekündigt und ich ging hin, in der Hoffnung, meinen lieben Freundinnen in der Heimat Wunder berichten zu können. Nun ist es eben wieder einmal ein Reinfall gewesen und es bleibt nicht gar zu viel zu berichten übrig.

Wir kennen alle die „außerordentlich praktischen" Instrumente, die auf jeder Ausstellung vorhanden sind, mit denen man Gemüse &c. schält, wir kennen Kücheneinrichtungen und alles das, was drum und dran hängt. Von wesentlicher Bedeutung sind eigentlich nur drei Dinge gewesen, der Lukullus-Bratapparat, die Kochkiste „Heinzelmännchen" und der Vaccum-Reiniger in verschiedenen Formen.

Der Lukullus-Bratapparat ist ein an die Gasleitung anschließbarer Bratofen, in welchem auf freistehendem Rost das Fleisch absolut ohne Fett gebraten und der austretende Fleischsaft in einer besondern Schüssel aufgefangen wird. Es liegt auf der Hand, daß ein solches Braten sparsam ist und daß das Fleisch einen wunderschönen Eigengeschmack behält.

Die Kochkiste „Heinzelmännchen", die ich selber seit Neujahr im Gebrauch habe, ist eine ideale Einrichtung. Sie ist nicht mit der schon lange bekannten Heukiste zu verwechseln, sondern wirklich eine unschätzbare Hilfe für die Hausfrau. Eine Kiste ist mit einem schlecht Wärme leitenden Material derart ausgefüttert, daß nur ein zylindrischer Raum für den Kochtopf frei bleibt. Dazu gehören noch zwei dicke Chamotteplatten, die vorgewärmt werden müssen und zwar eine beim Sieden und Schmoren und zwei beim Backen und

Braten. Der Stein bleibt etwa 10—15 Minuten auf dem Feuer, wird dann in die Kiste gelegt, darauf der Topf mit dem kochenden Inhalt gestellt, ein Tuch darüber, Deckel zu und ruhig kann man eine andere Arbeit besorgen, das Essen kocht weiter und brennt natürlich nicht an. Ich war selber überrascht, wie ausgezeichnet die Braten in der Kiste gerieten, wenn ich statt des Topfdeckels den zweiten erhitzten Chamottestein obenauflegte — es ist eine besondere Einrichtung dazu da — und ganz vorzüglich wurde auch Geflügel. Die Speisen werden in derselben Zeit gut, wie auf offenem Feuer. Gerade die Möglichkeit, den Apparat zum Braten zu benützen, macht ihn wertvoll für jede Küche.

Und dann der Vaccum-Staubreiniger! In Berlin ist diese Vorrichtung in ganz eleganten Häusern schon eingebaut, da ja bekanntlich gerade die reichen Frauen es am nötigsten haben, in Wirtschaftsdingen Erleichterung zu finden. Es gibt aber auch schon kleinere Apparate zu bescheideneren Preisen, die sich ein Privathaushalt gestatten kann. Freilich riskiert man das, was bei einer mir befreundeten Familie geschehen ist, daß das Stubenmädchen kündigen will, weil man ihr zumutete, den Apparat zu benützen. Der Staubsauger mußte auf den Estrich gestellt werden, damit die Holde sich zum Bleiben entschließen konnte. Jede denkende Hausfrau hat sich schon darüber geärgert, daß beim Staubwischen und Reinmachen ein großer Teil Staub eben einfach wieder wo anders hin fliegt, wenn man ihn von einem Fleck vertrieben hat und der Kampf gegen den Staub hat schon manches Frauenleben unterminiert. Durch die Saugapparate aber, die als Pumpen funktionieren, wird der Staub auch wirklich weggesogen und kann aus den hintersten Winkeln hervorgeholt werden und die ganze Bescherung wird bequem auf einmal entfernt. Wenn auch vielleicht die Entstäubung eines Zimmers jedesmal etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, als bei dem Wischen, bei dem es die Mädchen gewöhnlich bewendet sein lassen, so ist die Arbeit dafür um so viel gründlicher getan, daß man sichs für viele Tage dann wieder bequemer machen kann.

Die Tendenz, die mechanische Tätigkeit der Hausfrau möglichst rationell zu vermindern, ist an und für sich eine schöne Sache und hoffentlich sträuben sich die Frauen nicht gegen jede Neuerung, wie es die Dienstmädchen so oft noch tun, aber zum Segen würden solche Institutionen erst, wenn sie weit allgemeiner wären, als heute. Wie schon gesagt, kommen die Neuerungen, da sie meistens sehr kostspielig sind, entweder nur dem Großbetrieb oder der reichen Frau zu gut und gerade die vielgeplagte Frau des Mittelstandes, die Berufsfrau, die Ehefrau der Kopfarbeiter und so viele noch haben auch hier wieder das Zusehen. Es geht in diesem Falle ähnlich, wie mit dem Waschen außer dem Haus, das eine so unendliche Erleichterung für die Hausfrau wäre, wenn es sich nicht schließlich doch zu teuer stellte, abgesehen davon, daß die Wäsche darunter auch mehr leidet.

Die Frauen könnten aber sehr viel dazu tun, daß die Segnungen der Technik ihnen in bedeutend weiterem Umfang zu teil würden, als es heute geschieht, wenn sie selber darauf beständen, daß solche Neuerungen eingeführt würden. Je allgemeiner ein Bedürfnis auftritt, desto eher werden Technik und Industrie bestrebt sein, es zu befriedigen, desto rascher ist es dem Handel möglich, durch großen Umsatz niedrigere Preise zu gewähren.

Ida Lux-Häny.

Das Auswintern der Pflanzen im Frühjahr.

Von L. Gräbener.

So wenig wie das Frühjahr gerade mit dem 21. März beginnt, wenn es so auch im Kalender steht, so wenig kann gesagt werden, daß das Auswintern der Pflanzen an einem bestimmten Tag beginnen muß. Unter Auswintern verstehen wir das Verbringen der Pflanzen aus ihrer Winterhaft, dem Keller, den dunkeln

Räumen und Wohnzimmern an die Luft und ans Licht; mit diesem Geschäft muß eine gründliche Reinigung, ein Zurückschneiden und Ausputzen, ein Versetzen, Aufbinden und all dergleichen Arbeiten vorgenommen werden. Dies kann nicht an einem, noch weniger an einem bestimmten Tag vorgenommen werden, es richtet sich ganz nach dem eintretenden wärmeren Wetter; je früher wir damit aber beginnen können, um so besser wird es für die Pflanzen sein. Aber man kann wohl annehmen, daß in normalen Jahren mit Ende März die größte Kälte vorbei sei und dann schon einige sonnige, warme Tage, auch einmal ein warmer Regen kommen. Welche Wohltat, wenn man die verstaubten, beschmutzten Pflanzen durch den Regen abwaschen lassen kann, man glaubt dies wohltuende Gefühl mitzuempfinden; abends bringe man die Pflanzen wieder ins Zimmer oder unter schützendes Dach, denn eine helle Nacht kann Kälte bringen und den im Freien stehenden Pflanzen sicheren Tod.

Den Pflanzen geht es wie uns Menschen, sie sind im Winter weicher und widerstandsloser geworden; hat im Spätjahr ein Nachtfrost von 1 und 2 Grad Kälte den Geranien, Fuchsia, Petunia, Auralia und anderen nicht geschadet, so würden diese Pflanzen im Frühjahr schon bei Gefrierpunkt Schaden leiden; sind die folgenden Tage wieder warm und steigt die Temperatur über 10 Grad Celsius, so stelle man die im kalten Raume überwinterten Pflanzen wieder ins Freie oder öffne zum mindesten die Fenster, dies ist die größte Wohltat, die wir den Pflanzen erweisen können und die Arbeit ist ja keine so sehr große. Mit den Warmhauspflanzen sei man vorsichtiger; es sind nur einige hartblättrige, die man vielleicht einmal abregnen lassen kann, vor das Fenster aber dürfen sie noch nicht gestellt werden, doch darf und soll man die Fenster öffnen, wenn die Luft im Freien mehr als 10 Grad Wärme hat.

Wir sagten oben, daß zum Auswintern auch eine gründliche Reinigung, ein Zurückschneiden und Aufbinden gehöre; es wird dies am besten am ersten Tag, wo man die Pflanzen der frischen Luft aussetzt, geschehen können! sie werden dann gründlich ausgeputzt und ohne Furcht tüchtig zurückgeschnitten. Auch die Oleander, Lorbeer, Granaten, Fuchsia &c., die wir vom Keller heraufholen, befreit man von allem unnötigen Ballast, sobald sie im Freien stehen, reinigt die Erde von Schmutz und toten Blättern, wäscht die Töpfe, öffnet die Abzugslöcher, gießt eine etwa zu trocken gewordene Pflanze mit Wasser von 15 Grad Wärme tüchtig durch und wäscht den Stamm und womöglich auch die Blätter mit Schwamm und Seifenwasser ab. Wenn es nicht regnet, überspritzt man die Pflanzen tüchtig mit reinem Wasser von obiger Temperatur, so daß sie triefen, und bringt sie nun vors Fenster oder in den Hof, selbst in die volle Sonne; sie ist um diese Zeit noch ungefährlich, ihre milden Strahlen, verbunden mit dieser Generalreinigung, wirken bald wahre Wunder. Nicht sofort, sondern erst nach einigen Tagen, wenn frisches Leben die Pflanze durchströmt und die Augen auszutreiben beginnen, darf auch das Versetzen vorgenommen werden.

Auf dieses kommen wir in einer spätern Nummer zu sprechen.

Aus „Die Kultur der Pflanzen im Zimmer".

Verwendung von Eiweiss.

Im Haushalt kommt es oft vor, daß man Eigelb zum legieren von Speisen braucht, während das Eiweiß zurückbleibt, und die Hausfrau ist in Verlegenheit, wie sie den an sich so kostbaren Nährstoff praktisch verwenden kann, da ein Aufbewahren über Nacht nicht ratsam ist. Da dürften einige Rezepte für Eiweißspeisen willkommen sein. Hauptsächlich läßt sich das Eiweiß zu süßen Speisen (Schneespeisen) verarbeiten, und diese haben den Vorzug, daß sie leicht und schnell zuzubereiten sind und dabei gut schmecken.

Die einfachste Weise der Verwendung von Eiweiß ist wohl folgende. Man schlägt es zu steifem Schnee und vermischt diesen mit in Zucker eingekochten Preißelbeeren oder auch mit einem süßen Obstmus, schmeckt die Speise mit Vanillenzucker ab und stellt sie bis zum Gebrauch recht kühl. Sehr gut lassen sich für diese Speise Preißelbeeren benutzen, die schon etwas übertrocknet sind und ohne Aufkochen nicht mehr gut als Kompott verwendbar wären. Will man der Speise etwas Fruchtsaft hinzufügen, so muß man sie mit einigen Blättern roter aufgelöster Gelatine verbinden.

Klare Eiweißspeise. Sechs Eiweiß werden mit 250 Gr. Zucker und dem Saft und der Schale von einer Zitrone zu ganz steifem Schnee geschlagen. Dann gibt man die Masse in eine mit Wasser ausgespülte oder mit Mandelöl ausgeriebene Puddingform und kocht sie eine knappe Stunde. Die Form darf nur zu drei Vierteln gefüllt sein. Die Speise wird gestürzt und warm mit einer Fruchtsauce zu Tisch gegeben.

Ein Gebäck aus Eiweißschnee ist Spanischer Wind. Man schlägt 10 Eiweiß zu einem sehr steifen und glatten Schnee, vermischt diesen mit ca. 500 Gr. gesiebtem Zucker und einigen Tropfen Zitronen-, Bergamotte- oder Rosenöl, je nachdem man den Geschmack liebt, setzt davon hühnereigroße Häufchen auf ein mit Oel bestrichenes Blatt Papier, bestreut diese mit Zucker und bäckt sie in sehr verkühltem Ofen hellgelb.

Auch zur Bereitung der Makronen wird Eiweißschnee verwendet. 250 Gr. süße und 25 Gr. bittere Mandeln häutet man, läßt sie gut abtrocknen und stößt sie fein. Danach verrührt man sie mit 375 Gr. Zucker und so viel Eiweißschnee (etwa von 3—4 Eiern), wie zu einem dickflüssigen Teige nötig ist, setzt wallnußgroße Häufchen davon auf geöltes Papier oder Oblaten und bäckt sie, mit Zucker bestreut, in schwach heißem Ofen zu gelber Farbe.

Zum Schluß sei noch darauf hingewiesen, daß man kalte Schalen &c. durch Hinzufügung von Schneeklößchen sehr verbessern kann. Man vermischt den steifgeschlagenen Schnee mit Zucker und dünstet die Klöße auf heißer, gesüßter Milch. Die Milch darf aber nicht kochen, weil die Klöße sonst zusammenfallen. Man kann auch den Schnee ungesüßt mit kochendem Wasser einfach aufbrühen und zugedeckt eine kleine Weile ziehen lassen, danach Klöße von ihm abstechen und sie mit Zucker bestreuen.

Zur Bereitung der Schneeglasur darf der Schnee nicht sehr steif geschlagen sein. Er wird mit einem Pinsel auf das zu glasierende Backwerk aufgetragen und mit Zucker bestreut. Wenn dieser zergangen ist, wird das Gebäck in den mäßig heißen Ofen geschoben und zu schöner gelber Farbe gebacken.

Haushalt.

Praktische Feueranzünder bringt der zürcherische Verein Werkplätze für Arbeitslose in Schwamendingen in den Handel. Um auch bei schlechtem Wetter schwächliche oder ältere Leute, die einer schwereren Arbeit nicht mehr gewachsen sind, beschäftigen zu können, hat der Verein mit der Fabrikation von Feueranzündern begonnen. Die in Frankreich landesüblichen Feueranzünder sind kurzgeschnittene, mit einer Paraffinlösung getränkte Hölzchen, die per Paket à 50 Stück zu 10 Cts. in allen Spezereihandlungen und Konsumdepots erhältlich sind. Sie sind giftfrei und brennen rauch- und geruchlos. Durch die empfehlenswerte Neuerung wird das so gefährliche Anzünden mit Petrol zu verdrängen gesucht. Jede Käuferin dieser Anzünder gibt den Arbeitslosen Zürichs Arbeit und hilft gegen den Hausbettel und das Stromertum ankämpfen. Wir hoffen, daß es nur dieses Hinweises bedarf, um die Hausfrauen Zürichs zu ständigen Abnehmerinnen zu machen.

Nassgewordene Rocksäume bewahrt man vor dem Krauswerden, wenn man das Kleid noch feucht mit dem einen Ende des Saumes so an einen Bügel hängt, daß die nasse Rockweite senkrecht von oben bis unten fällt. Dann legt man in den Rock einen schweren Gegenstand, vielleicht einen eingewickelten Plättbolzen, so daß der Saum ganz straff bleibt und in dieser Weise trocknet.

Alfénide-Sachen werden wieder glänzend, wenn man sich ein Pulver aus pulverisiertem Kalk, Soda und Zitronensäure bereitet. Die gleiche Quantität dieser drei Bestandteile wird auf einer heißen Ofenplatte verdampft, dann ein

Läppchen in das Pulver getaucht und das Alfénide damit kräftig gerieben und dann mit einem weichen Tuch nachpoliert. Größere Gegenstände aus Alfénide kann man auch mit Stearinöl und feingeschabter Kreide mittelst Lederlappens reinigen.

Kartoffeln im Frühjahr zu behandeln. Möchte man den alten Kartoffeln im Frühjahr einen besseren Geschmack geben, so tut man wohl, sie am Tage vor dem Gebrauch zum Aufquellen in Wasser zu legen, sie einige Stunden vor dem Gebrauche zu schälen und beim Kochen das erste Wasser abzugießen. Sobald die Kartoffeln zu kochen beginnen, wird das Wasser entfernt und durch anderes kochendes ersetzt, dem erst das Salz hinzugefügt wird. So behandelt, stehen die Kartoffeln den neuen nicht viel nach.

Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Mehlsuppe mit Gemüse. 150 Gr. gebranntes Mehl, 3 Kartoffeln, 1 Wirsingköpfchen, Sellerieknollen, Lauchstengel, 50 Gr. Fett, Salz, 2½ Liter Wasser. — Die Kartoffeln und das Gemüse werden geputzt und fein geschnitten und mit 2 Liter Wasser aufs Feuer gebracht. Der Lauchstengel wird ganz fein geschnitten, in heißem Fett gebacken und der Suppe beigefügt. Das gebrannte Mehl rührt man mit ½ Liter Wasser sorgfältig an, rührt es nebst Salz in die siedende Suppe ein und läßt sie noch ¼ Stunde kochen. Das Mehl kann auch in 80 Gr. Fett geröstet werden.

Aus „Reformkochbuch" von Ida Spühler.

Fischgallerte. Bereitungszeit 1 Stunde. Für 4 Personen. Zutaten: 1 Kilo Schellfisch, 15 Gr. weiße Gelatine, 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, einige Pfefferkörner, ½ Tasse Essig, das nötige Salz und 15 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt. — Nachdem der Schellfisch sauber geschuppt, ausgenommen und mit Salz und frischem Wasser gereinigt worden ist, schneidet man ihn in Stücke ohne Kopf und legt diese in zirka 1 Liter gesalzenes siedendes Wasser, in welchem 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel und einige Pfefferkörner wenige Minuten gekocht haben. Während der Fisch nun zirka 8 bis 10 Minuten kocht, schäumt man das Fischwasser sorgfältig ab und gibt 15 Gr. Liebigs Fleischextrakt daran. In die durchgegossene Brühe gibt man 15 Gr. vorher in kaltem Wasser 5 Min. geweichte Gelatine, die sich dann sehr leicht löst, unter Hinzufügung von ⅛ Liter feinem Essig, sowie ½ Theelöffel Zucker. Nachdem die Fischstücke in eine tiefe Schüssel gelegt worden sind, gibt man die Flüssigkeit über, worauf man die Speise erkalten läßt.

Kaninchen auf provençalische Art. Das in Stücke zerlegte Kaninchen wird mit Salz und Pfeffer bestreut und nebst einigen in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl hellbraun gebraten, herausgenommen und auf einem Papier entfettet. Hierauf verkocht man etwas Fleischbrühe mit einigen durch ein Sieb gestrichenen Tomaten (oder Tomatenpüree) und zwei feingehackten Knoblauchzehen, legt das Fleisch und die Zwiebeln in diese Sauce und läßt es vollends weichdämpfen.

Erbsenpüree. Zeit 2 Stunden. Selbstkocher ½ Stunde Vorkochzeit, 3 Stunden Kocher. 500 Gramm gelbe Erbsen, 60 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, nach Belieben Schweinefleisch, ½ Liter Wasser. — Die Erbsen werden wie zu Erbssuppe eingeweicht und weichgekocht; nur wird eine geringere Menge Wasser dazu genommen. Nachdem die Erbsen durch ein Sieb gedrückt worden sind, vermengt man sie mit dem inzwischen gerösteten Mehl, indem man sie nochmals in die Pfanne zurückgibt und noch ¼ Stunde kochen läßt. Das Püree wird entweder mit in Butter gerösteten Zwiebelscheiben oder Brosamen bestreut. Es ist ein sehr nahrhaftes Wintergemüse. Wurst, frisches oder gepökeltes oder geräuchertes Schweinefleisch oder Schweinsohren werden mit Vorteil damit gekocht und schmecken sehr gut dazu.

Aus „Gritli in der Küche".

Gefülltes Kalbsherz. Zeit 2 Stunden. 1 Kalbsherz, 50 Gr. Speckspeck, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Petersilie, 2 altbackene Brötchen, 2 Eier, 2 Löffel Rahm, 2 Deziliter Fleischbrühe, Salz, Gewürz. — Das Herz wird rein gewaschen und alles Blut entfernt, von oben etwas ausgehöhlt, mit einer Farce wie zu Kalbsbrust gefüllt und zugenäht. Dann wird das Herz in einer Kasserolle in Fett gelb angebraten, mit Mehl bestäubt, Zwiebel, Petersilie und Schwämme hineingegeben und mit der Fleischbrühe zugedeckt langsam weich gedünstet, zuletzt der Rahm beigefügt.

Aus „Gritli in der Küche".

Käse-Raviolen. Aus einem gewöhnlichen, messerrückenstark ausgerollten Blätterteig schneidet man runde oder viereckige Stückchen und bestreicht dieselben auf der Innenseite mit Ei; dann verrührt man ein in Milch geweichtes und wieder ausgedrücktes Brötchen mit 3 Eidottern, einigen Löffeln saurem Rahm, 70 Gr. geriebenem Parmesan- oder Emmenthalerkäse, etwas Salz und Muskatnuß, legt kleine Häufchen davon auf die Butterteigplättchen, schlägt dieselben übereinander, überstreicht sie auch von außen mit Ei und bäckt sie auf einem Blech.

Tartarischer Kuchen. Aus ½ Liter süßem Rahm oder Milch, 2—3 Eiern, 3 Eßlöffeln Mehl, etwas gehackter Zitronenschale und 1 Prise Salz, quirlt man einen ziemlich dicken Teig zusammen und bäckt in einer größeren, runden Eierkuchenpfanne dicke Eierkuchen davon. Inzwischen quellt man 200 Gr. Reis in 1 Liter Milch mit etwas Salz und Zucker zu einem dicken Brei aus, läßt

ihn erkalten und vermischt ihn mit 250—375 Gr. gut gereinigten Korinthen oder Sultanrosinen. Nun bestreicht man eine glatte, runde Form mit Butter, streut sie mit geriebener Semmel aus, legt einen der Eierkuchen hinein, darauf eine Schicht von dem Reis, wieder einen Eierkuchen und so fort bis die Form, welche die Größe der Eierkuchen haben muß, zu drei Vierteln gefüllt ist; die oberste Schicht muß wieder ein Eierkuchen bilden. Man zerquirlt 1/4 Liter Rahm mit 6 Eiern, 2 Löffeln Zucker und etwas Zimmt, gießt dies über den Kuchen und bäckt ihn 1 Stunde bei mittlerer Hitze. Man ißt diesen Kuchen entweder warm mit einer Obst- oder Weinsauce, oder man gibt ihn kalt.

Orangenspeise. Von 200 Gr. altbackener Semmel wird auf dem Reibeisen die Rinde abgerieben, worauf man sie in 1/2 Liter Milch 1 Stunde lang einweicht, dann mit 125 Gr. Butter in einem Kasserol über dem Feuer so lange verrührt, bis sich dieser Brei vom Kasserol ablöst. Ist er erkaltet, so schlägt man 10 Eidotter mit 150 Gr. Zucker zu Schaum, fügt den Brei allmählich löffelweise hinzu, ebenso die auf Zucker abgeriebene Schale und den Saft von 1 Orange wie den Schnee der 10 Eiweiße, tut die Masse in eine butterbestrichene, mit Zwieback ausgestebte Form unb bäckt sie eine Stunde lang.

Süssholztabletten. Auf 250 Gr. grünes Süßholz gießt man 1 Liter kochendes Wasser und läßt es in zugedecktem Kruge gut aufgehen und ziehen. Dann seiht man den Saft durch ein starkes Tuch und preßt alles noch recht fest aus, um den ganzen Zuckergehalt zu gewinnen. In diesem Sirup werden 65 Gr. arabischer Gummi aufgelöst, hierauf alles wieder durch ein reines weißes Tuch geseiht. Nach und nach mischt man feinen Zucker dazu, bis das ganze eine teigartige Masse ist, die sich im Mörser vermengen und nachher auf dem Wirkbrett ausrollen läßt. Man schneidet Tabletten oder viereckige Stückchen in beliebiger Größe, läßt sie an der Wärme etwas trocknen und verschließt sie bis zum Gebrauch in Gläsern. Ein gutes Mittel bei Husten und Katarrh.

Gesundheitspflege.

Mit der einmaligen **Blut-Reinigung** im Frühjahr durch Aderlässe, Abführmittel, Bitterschnäpse u. s. w., wie sie vielerorts noch üblich sind, ist es nicht weit her. Wer sich eines gesunden Blutes und überhaupt eines gesunden Körpers erfreuen will, der muß jahraus, jahrein gesundheitsgemäß leben.

Dazu gehört: Leben in guter Luft, bei Tag und bei Nacht und häufiger Aufenthalt im Freien; Mäßigkeit im Essen und Trinken bei ausreichender Ernährung und äußerste Mäßigkeit im Genuß von Reizmitteln; tüchtige Berufsarbeit mit ausreichenden Ruhe- und Erholungspausen; gründliche Hautpflege mit täglicher Abwaschung des ganzen Körpers, häufigen Voll- und Brausebädern; ein gut Gewissen gegen jedermann. Ein Gott wohlgefälliges Leben und eine ordentliche Wirtschaft in Bezug auf alle uns verliehenen irdischen Mittel: Geld und Gut, Zeit, Kraft, Anlagen, Freundschaft und Verwandschaft u. s. w.

Darnach trachte! Wenn es dir an einem von diesen Stücken fehlt, so hilft dir keine Blutreinigungskur im Frühjahr und wenn du sie hast, dann brauchst du keine solche Kur! („Erste Hilfe".)

Krankenpflege.

Ueber den eigentlichen Entstehungsgrund der **Migräne** war man lange Zeit im unklaren. Jetzt weiß man, daß die Migräne in ihrer Hauptursache in einer Störung des Blutumlaufs besteht oder besser gesagt: die Migräne ist eine Erkrankung, die ihre Ursache in einem mangelhaften Stoffwechsel findet; sie hängt mit einer mangelhaften Ernährung des Gesamtorganismus eng zusammen und kann nur durch eine Hebung des Ernährungszustandes und durch die Kräftigung des Nervensystems dauernd beseitigt werden. Im engeren Sinne des Wortes ist die Mygräne eine neuralgische Affektion der sympathischen Halsnerven, die bald mit einseitiger Erschlaffung, bald mit krankhafter Verengung der Kopfgefäße verbunden ist. Aus diesem Grunde tritt denn auch das Leiden verschiedentlich auf.

Manchmal gehen dem Migräneanfall gewisse Vorboten voraus, wie Frösteln, Uebelsein, Eingenommenheit des Kopfes, Unfähigkeit zum anhaltenden Denken, gereizte Stimmung, auch Heißhunger, Gähnen u. s. w. Dann auch wieder heftige, bohrende, drückende, spannende, reißende oder dumpfe Schmerzen in einer Kopfhälfte und geistige und körperliche Schwäche und Abspannung; selbst Frostschauer gesellen sich den Leiden zu.

Da das Uebel verschiedentlich auftritt, so müssen auch verschiedentliche Maßregeln zu dessen Bekämpfung getroffen werden. Die medizinische Behandlung beschränkte sich ursprünglich darauf, den Schmerz zu beseitigen; es wurden zu dem Zweck die verschiedenartigsten Mittel verordnet. Als Hausmittel galt während des Anfalls schwarzer Kaffee, auch Tee, dann aber eine Reihe anderer, im allgemeinen schädlicher Arzneien. So bequem auch der Gebrauch solcher Sachen ist, so sind sie doch teils direkt gesundheitsschädlich, weil es Gifte sind, teils richtet sich ihre Wirkung nur gegen die Symptome, d. h. sie lindern nur die augenblicklichen Schmerzen, ohne jedoch die stetige Wiederkehr der Schmerzanfälle zu verhindern.

Für diejenigen Personen, die es mit der Selbstbehandlung versuchen wollen, sei hier nachstehende Behandlungsweise empfohlen. Man nehme täglich vormittags ein Fußbad, 32° R., 10 Minuten lang, dann eine Abreibung der Füße und Beine,

20° R., nachher abtrocknen und eine halbe Stunde ruhen. Täglich abends ein Kopfdampfbad, 10 Minuten lang, dann Abreibung des Oberkörpers, 20° R., nachher zu Bett; für die Nacht mag man noch einen Leibumschlag, 42° R, anlegen. Täglich morgens nehme man eine Oberkörperwaschung vor, ebenfalls 22°R., dann nochmals zurück ins Bett und dort verweilen bis zur Erwärmung. Man meide jede Ueberanstrengung und Aufregung, ebenso alle alkoholischen Getränke, starken Kaffee und desgleichen chinesischen Tee: dies schadet den Nerven.

Reizlose, leicht verdauliche Kost, frische Luft, Sonnenschein und naturgemäße Bewegung sollen sich gegenseitig ergänzen, um den Organismus zu kräftigen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schon jeden **Schnupfen** des Säuglings mußt du mit Sorgfalt beachten, da sich leicht ein tiefer gehender Katarrh daraus entwickeln kann und das Kindchen im Saugen und durch Beengung des Atmens sehr gestört wird. Erhöhe sofort das Kissen im Bettchen, setze dem Kleinen ein Häubchen auf und reibe ihm die Nasenwurzel fleißig mit warmem Oel ein. Wird das Kind heiser und tritt Husten ein, so lege ihm warme, nasse Umschläge ums Hälschen und stelle auf jede Seite des Bettchens eine große Schüssel voll kochenden Wassers. Hat das Bettchen einen Vorhang, so schlage diese beiden Hälften über die dampfenden Schüsseln, damit die Einatmung der warmen, mit Feuchtigkeit gesättigten Luft die Atmung des Kindes erleichtere. Sollte Fieber und ein heiserer, bellender Husten trotz dieser Hülfsmittel sich einstellen — dies geschieht gewöhnlich in den letzten Stunden vor Mitternacht — so hole sofort den Arzt. Auf einen Apparat von unschätzbarem Wert bei Erkrankungen der Atmungsorgane der kleinen Kinder will ich dich aufmerksam machen: den sog. Bronchitiskessel. Es ist, wie der Name zeigt, ein aus England stammender Kessel zur ununterbrochenen Herstellung von Wasserdampf. Die Besorgung des Apparates ist höchst einfach und die Dampferzeugung kräftig und gleichmäßig. Bei Auffüllung des Wasserbehälters mit kochendem Wasser durch ein seitliches Zuleitungsrohr kann der Apparat tagelang ununterbrochen arbeiten. Die auflösende, beruhigende Wirkung dieses Hilfsmittels bei allen Erkrankungen der kindlichen Luftwege ist ganz auffallend. Die einzige Schattenseite ist der hohe Preis, 30 Fr. Sieh dir die Einrichtung in einem Sanitätsgeschäft an und verzichte lieber auf ein neues Kleid zu gunsten dieser Anschaffung. Mehrere Familien können ja auch den Apparat zusammen halten, denn auch Erwachsene machen bei Katarrhen der Atmungsorgane mit größtem Vorteil davon Gebrauch.

Aus „Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr", von Frau Dr. med. Marie Heim. (Preis 15 Cts.)

Tierzucht.

Als **Grünfutter** gibt man den Zimmervögeln im Sommer zarte Salatblätter (Herzchen), Vogelmiere, Kreuzkraut, auch wohl ein Scheibchen reifer Gurke den Körnerfressern. Für den städtischen Vogelliebhaber sind die Doldenriesche (Tradescantia) in der grünen und weißgestreiften Abart und die Reseda ein stets gern genommenes und in Blumentöpfen mühelos zu ziehendes Grünkraut. Auch Rübsamen oder Hirse, in Töpfe gesät, ist nach 8 bis 14 Tagen zur Verfütterung bereit. Ebenfalls zum Grünfutter zu rechnen sind halbreife, „in Milch stehende" Samen von Gräsern, Getreide und Wegerich in ihren Rispen, für Papageien halbreife Maiskolben. Alles Grünfutter verabreiche man niemals naß, sondern lasse es ausgebreitet lufttrocken werden. Mit seiner Verfütterung sei man stets sparsam, namentlich bei naßkaltem Wetter und beim geringsten Anzeichen von Durchfall.

Im Winter kann man, besonders für Kanarienvögel und die einheimischen Finken, das Grünfutter durch ein Stückchen guten Apfels ersetzen. Auch Birnen und süße Apfelschalen sind brauchbar.

Die Beeren der Eberesche, des Holunders, des Wacholders werden frisch von den meisten Insektenfressern gern verzehrt; auch getrocknet, und dann zwischen einem feuchten, reinen Tuche oder Fließpapier wieder angequellt, sind sie beliebt. In gleicher Weise behandelt man Rosinen für Papageien und Fruchtfresser, Ebereschen- und Wacholderbeeren sind auch als Gries (zerstoßen) käuflich.

Frage-Ecke.

Antworten.

9. Für **Kalbleder- und Rindslederschuhe** ist das beste und billigste Glanzmittel immer noch die gewöhnliche Schuhwichse in Holzschachteln, dagegen für feinere, leichtere Leder, wie Chevreau, Box-calf 2c. ist eher Hochglanzfett in Blechdosen oder Creme in Glastöpfchen zu empfehlen, weil letztgenannte Präparate ganz säurefrei sind. Beim Ankauf von Glanzfetten und Cremen ist indessen Vorsicht am Platze, da die Großzahl dieser Produkte auf dem Schuhwerk aufgetragen, bei nasser Witterung stark abfärben und die Kleider infolgedessen beschmutzt werden. Wirklich gute Creme oder Glanzfette färben nicht ab, selbst dann nicht, wenn mit nassem Finger darüber gerieben wird. Ich gebrauche für Kalblederschuhe die bekannte Schnellglanzwichse von Sutter-Krauß & Cie., und für Chevreau und Box-calf „Brillantine" oder „Ras" derselben Firma. M.

10. **Bodenwichse** selber machen, ist ein törichtes Unterfangen. Ganz abgesehen von der

Feuersgefahr, die immer damit verbunden ist, so ist doch kaum anzunehmen, daß viel dabei profitiert wird. Die darauf verwendete Zeit hat Ihre Bekannte jedenfalls auch nicht in Anrechnung gebracht. Sparsam sein ist eine schöne Tugend, sie kann aber auch am unrichtigen Ort praktiziert werden. Hausfrau.

12. Kaufen Sie das empfehlenswerte Schriftchen „Das Piano", sein Bau und seine Behandlung. Ein Ratgeber für Klavierbesitzer von Otto Hildenbrand. 56 Seiten mit 9 Illustrationen. Preis 40 Pfg. Jeder Klavierbesitzer, der sein Instrument richtig kennen und behandeln will, wird aus der Broschüre Nutzen ziehen. Der Verfasser ist ein erfahrener Fachmann, der auf alle einschlägigen Fragen ausführliche Antwort gibt. Sie finden dort Antwort auf Ihre Frage. Lisi.

13. Als gute **Stangenbohne** kann ich Ihnen Don Carlos sehr empfehlen.
Abonnentin am Bodensee.

13. Als neuere und vorzügliche fleischige **Stangenbohnenarten** kann ich Ihnen folgende empfehlen: 1. St. Fiacre, sehr dickfleischig und ergiebig; 2. Bürgers Fadenlose ist ausgezeichnet zart und hat keine Fäden; 3. Präsident Roosevelt, ohne Fäden und vorzüglich zum Einmachen, weil diese Sorte beim Kochen oder Dörren an ihrer schönen grünen Farbe nichts einbüßt. Sämtliche Sorten können in prima Qualität von G. Landolt, Samenhandlung in Wallisellen (früher in Zürich IV) bezogen werden. E.

13. Als neuere, selbst erprobte, ungemein ertragreiche sehr zarte, wohlschmeckende und dickfleischige **Stangenbohnen** (mit kleinen Bohnen) empfehle ich Ihnen folgende Sorten: 1. Blitzbohne; 2. Delikateß-Brech Heureka; 3. Baslermarkt; 4. Zuckerbrech Don Carlos; 5. Zehnwochen und 6. Juli. Als Bezugsquelle empfehle ich Ihnen die Samenhandlung Uoligenschwyl, Kt. Luzern, oder deren Filiale, Pfistergasse 5, Luzern.
Gmüesmädi.

14. Sollte ich nochmals ein neues Heim bauen lassen, so würde ich entschieden keine **Zentralheizung** anlegen, da ich aus eigener Erfahrung urteilen kann. Für ein Privathaus ist sie durchaus unpraktisch. Bei nicht so kalter Witterung, wie man sie im Frühjahr und Herbst hat, ist das Haus zu warm, man fühlt sich nicht frisch, sollten nicht stets die Türen geöffnet sein. Es müßten also für diese Zeit extra Oefen geheizt werden, wie in den meisten Häusern bei Zentralheizung auch solche vorhanden sind. Außerdem leiden Möbel und Fußböden sehr, alles wird zu trocken. Wir hatten Dampfheizung. Maria.

14. Die Behandlung der **Pitch-pine-Böden** hat eine Abonnentin im Ratgeber Nr. 19 des letzten Jahrgangs in der Frageecke ausführlich beschrieben. Lesen Sie dort nach. Elly.

15. Warum die Aerzte sich mit der **Hafermehlernährung** der Kinder nicht befreunden können, kann ich Ihnen nicht sagen. Ich möchte aber allen Müttern, denen das Wohl ihrer Kinder am Herzen liegt, dringend anraten, die so vortreffliche Broschüre von Frau Dr. Heim-Vögtlin „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr", die zu 15 Cts. erhältlich ist, anzuschaffen und ihre Sprößlinge den darin enthaltenen Weisungen gemäß, zu nähren und zu pflegen. Eine Aerztin, die selber Kinder auferzogen hat, muß doch wissen, was den Kleinen frommt! Ich könnte Ihnen übrigens viele Namen von Frauen nennen, die der Broschüre das gleiche Zeugnis ausstellen wie ich.
Kinderfreundin.

Fragen.

16. Hat eine der liebenswürdigen Leserinnen schon **Plantaris** gekocht? Was ist es und woraus besteht es? Für freundlichen Bescheid wäre dankbar Wasseramsel.

17. Im Begriffe, einen eigenen Hausstand zu gründen, stimmen mein Bräutigam und ich bei einem Punkt gar nicht überein. Ich möchte in harthölzerne **Bettstellen** gerne einen Rost. Der Sattler und mein Bräutigam raten jedoch zu einem Sommier oder Federmatratze und versichern mir, ein Rost gehöre nur in Spitalbetten. Ich finde aber, ein solcher sei staubfreier, praktischer und besser desinfizierbar. Da ich nun immer in Spitälern war, macht es mir Mühe, die bessere Seite der Sache für Privatverhältnisse herauszufinden. Wer ratet mir? Im voraus besten Dank.
Ein junges Bräutchen.

18. Ich besitze seit zehn Jahren ein Stück weißen Basin zu **Bettanzügen.** Nun möchte ich den Stoff gebrauchen und da derselbe ganz gelb geworden ist, möchte ich um Rat fragen, wie ich denselben weiß bekomme? E. in M.

19. Ich stehe vor dem Ankauf eines **Spar-Gasapparates** für mein eigenes Heim. Dürfte ich erfahrene Leserinnen um Angabe erprobter und empfehlenswerter Apparate bitten? Ist Susanna Müllers Selbstkocher wirklich vorteilhaft und wie wird er gehandhabt? Zum voraus herzlichen Dank. Braut in M.

20. Man liest allenthalben von **diätetischen Nahrungsmitteln,** welche viel zuträglicher sein sollen, leichter verdaulich 2c. Weil magenleidend, habe ich viele derselben verwendet; dieselben kamen mir aber zu teuer und deshalb kehrte ich wieder zu den Rohprodukten zurück. Bald aber verspürte ich wieder Schmerzen. Unterdessen lernte ich die Entfeuchtungsprodukte kennen, verwendete von denselben nach Vorschrift und sofort verschwanden die Schmerzen und stellten sich seit Wochen nicht mehr ein. Ich möchte nun die Herren Aerzte anfragen, welches denn der Unterschied sei in der Fabrikation von diätetischen und entfeuchteten Produkten. Diese Erklärung wird gewiß von hunderten von Personen begrüßt werden, welche wie Einsenderin mit Verdauungsbeschwerden zu kämpfen haben, doch mangels genügender Geldmittel die diätetischen Produkte nicht verwenden können. Tatsache ist, wie ich auch von vielen andern Personen hörte, daß die entfeuchteten Produkte viel leichter verdaut werden, als die rohen, und daß der höhere Preis durch die bessere Ergiebigkeit gedeckt wird. E.