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

Band: 14 (1907)

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: 10.07.2025

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

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.

№ 10. XIV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 25. Mai 1907.

Du sagst: Was kümmert mich der äußre Schein?
Was einmal mein ist, bleibt trotz jenem mein.
Wohl sollst du trachten, innerlich zu leben,
Doch auch dein Äußres kann dein Innres heben.

O. Sutermeister.

Lass die Wirtschaftsmaschine nicht zu laut knarren!

Wir kennen eine Frau — vielleicht gibt es auch in deinem Bekanntenkreise ein Gegenstück zu ihr, liebe Leserin, die sich während der Arbeitsstunden ihres Gatten nicht allzusehr mit der Arbeit plagt. Ein Halbstündchen wird hier, ein Halbstündchen dort vertrödelt, ein Weilchen verplaudert, ein Weilchen in einer Zeitschrift geblättert, naht aber die Stunde, die den Gatten zurückbringt, dann gerät sie plötzlich in fieberhafte Geschäftigkeit und tritt der Gatte in das Zimmer, so findet er eine erhitzte, abgearbeitete Frau, deren ganzes Äußere zu sagen scheint: „So plage ich mich, während du fort bist!“ und ihr abgemüdetes Aussehen zugleich als wirksamen Schutz vor jeden etwaigen Vorwurf des Gatten zu schieben weiß. „Hätte ich vielleicht noch mehr tun sollen?“ Wie könnte der Mann, wenn er nicht geradezu ein Ungeheuer ist, diesem atemlosen Fleiße gegenüber diese Frage zu bejahen wagen!

Geht der Gatte dann wieder in sein Bureau, so nimmt die Geschäftigkeit der Frau sogleich ein gemäßigteres Tempo an.

Gerade umgekehrt sollst du es halten!

So lange dein Gatte vom Hause abwesend ist, lasse die Räder des Haushalts lustig schnurren, ist er aber da, dann lasse sie wenn möglich für ein Weilchen stille stehen; oder, um ohne Bild zu sprechen: Hast du den ganzen Vormittag voller Fleiß gearbeitet, dann schließe deine Arbeit ein paar Minuten vor zwölf Uhr ab und empfange deinen Gatten fünf Minuten nach zwölf Uhr mit frischer Schürze und frischem Gesicht, dem von der Wirtschaftsplage nichts mehr anzusehen ist.

„Ja“, sagst du, „das wäre ganz recht, wären die Männer nur nicht solche einsichtslose Geschöpfe. Sie denken ohnehin viel zu gering von der Arbeit der Frau; wenn wir ihnen nun nicht täglich nachdrücklich vor Augen führen, was für ge-

plagte Wesen wir sind, so glauben sie es nicht."

Das mag in einzelnen Fällen etwas für sich haben, im ganzen aber meinen wir: Wenn der Mann seine Frau stets mitten in der dringendsten Arbeit stecken sieht und der Haushalt trotzdem manches zu wünschen übrig läßt, so dürfte das seine Hochachtung vor der Tätigkeit der Frau nicht sonderlich vermehren; während der Mann, der sein Haus und seine Frau stets in gleicher Ruhe und Ordnung findet, den hausfraulichen Talenten der letzteren auch ohne die tägliche drastische Vorführung derselben seine Anerkennung nicht versagen wird.

Dein Mann darf ahnen, daß du heute Waschtag oder Reinmachetag hast, daß du die Zimmer wichsen oder die Öfen putzen läßt, Obst einsiedest oder Gurken einlegst, zur wirklichen Kenntnis dieser und ähnlicher Wirtschaftsvorgänge soll er aber erst durch die fertigen Resultate derselben kommen.

Den Mann direkt in das Getriebe der Wirtschaft hineinzuziehen und allerhand kleine Dienstleistungen, die eigentlich von Frauen zu verrichten sind, von ihm zu verlangen, ist eine bedenkliche Sache. Wir trafen einmal einen jungen, höchst ideal veranlagten Doktor der Philosophie, wie er einige Monate nach seiner Verheiratung geduldig im Vorzimmer stand und silberne Löffel putzte. „Ich hatte unmöglich Zeit dazu", entschuldigte sich die junge Frau. Das kann ja sein, dann hätten die Löffel eben ungeputzt bleiben sollen.

„Fällt mir gar nicht ein, von meinem Mann zu verlangen, daß er die Löffel putzen soll!" rufst du entrüstet. — Vielleicht täte er es auch nicht, erlaube ich mir hinzuzufügen — wenn du aber deinen Mann, kaum daß er, müde von seinen Berufsgeschäften über die Schwelle tritt, mit dem Bericht all der Missetaten empfängst, die von den dienstbaren Geistern begangen wurden, wenn du ihm jeden Bissen, den er ißt, mit der Erzählung würzest, wie teuer alles auf dem Markte ist und wie sehr du dich beim Einkaufen ärgern mußtet, wenn du ihn bei jeder Uneinigkeit mit der Nachbarfamilie, jeder Mißhelligkeit mit dem Hausherrn als oberste Instanz ins Treffen ziehst, plagst du ihn da nicht eben so sehr?

„Ja, soll ich denn alle Mühen und Ärgernisse im Haushalt allein tragen?" fragst du. Nein, das brauchst du nicht. Es kommen ja in jedem Haushalt Ereignisse vor, die dich unwillkürlich auf die Teilnahme und den Beistand deines Gatten verweisen oder sein Einschreiten als oberste Autorität nötig machen, nur zu oft dürfen solche Fälle nicht vorkommen.

Klagst und jammerst du ihm alle Tage den Kopf voll, so wird dein Mann sich gewöhnen, über dein Gejammer hinwegzuhören, wie man ja auch das Klappern einer Mühle, wenn es immer ertönt, nicht mehr hört, appellierst du aber nur in Ausnahmefällen an sein mitfühlendes Herz oder sein helfendes Einschreiten, dann wirst du dies nicht umsonst tun.

Ist aber dein Mann verstimmt, von seinen eigenen Angelegenheiten erfüllt, mit irgend einer Geistesarbeit beschäftigt, dann komme ihm nicht mit deinen Wirtschaftssachen dazwischen, sondern finde dich mit deinen kleinen Bedrängnissen und Kümmernissen oder auch mit deinen kleinen hauswirtschaftlichen Erfolgen, so gut du kannst, allein ab.

Zu den Frauen, die ohne Achtung vor der Geistesarbeit ihres Gatten jeden Augenblick zu ihm ins Zimmer stürzen, um ihm irgend einen unerhörten Vorgang aus Haus oder Küche zu beichten, die es nicht ertragen können, den Mann in einem höheren Ideenkreise weilen zu wissen als sie selbst und ihn unablässig in den Kreis ihrer eigenen kleinlichen Interessen herabzuziehen suchen, wirst du doch nicht gehören wollen! Doch auch zu denen nicht, die den Gatten, um auch ihm einen Teil an jeder häuslichen Verdrießlichkeit zu geben, verantwortlich für alles machen, das im Hause vorfällt und wenn das Mädchen in der Küche die Milch überlaufen läßt oder einen Teller zerbricht, ihm die Schuld dann zuzuschieben, denn:

„Wenn du die Mädchen nicht immer entschuldigst und ihnen so unerhört die Stange hieltest, dann würden sie schon lernen, sich besser zusammenzunehmen!“

Helene Stökl, deren Schrift „Die Frau nach dem Herzen des Mannes“ diese Ratschläge entnommen sind, frägt zum Schluß:

Ob es nicht zumeist die Furcht vor dem lärmenden Gerassel der Wirtschaftsräder ist, die so viele geistig hochstehende Männer von der Ehe zurückhält?

Gewiß, wenn die Männer zu wählen hätten zwischen einem musterhaft geführten Haushalt, in der das aufdringliche Geklapper der Räder nie verstummt, und einem, der weniger musterhaft, dafür aber auch mit weniger Lärm und Aufsehen geführt wird, die meisten würden sich für das letztere entscheiden. Stelle deinen Mann nicht vor diese Wahl und zeige ihm, daß eine kluge Hausfrau die Wirtschafts-Maschine in fleißiger Ordnung und Regelmäßigkeit erhalten kann, ohne daß der Mann von ihrem Klappern belästigt wird.

Knarrt die Maschine aber doch einmal — und bei welchem Räderwerk käme dies nicht gelegentlich vor — dann beeile dich, sie in der rechten Weise einzuölen. Ein paar Tropfen Sanftmut und Geduld, freundlicher Rücksichtnahme auf andere und kluger Einteilung, auch ein wenig Selbständigkeit und Festigkeit lassen das Haushaltungsgetriebe sogleich wieder glatt und still vor sich gehen. Versuche es nur einmal damit!

Eis und Eisgetränke.

(Nachdruck verboten.)

Da heutzutage das Eis als Genußmittel eine bedeutende Rolle spielt, dürfte es wohl am Platze sein, über dessen Einfluß auf die Gesundheit einige Worte zu sagen, um namentlich die zahlreichen Konsumenten darüber aufzuklären, wann und wie man Eis ohne Schaden vertragen kann.

Wir unterscheiden zwei Arten von Eis als Genußmittel: Fruchteis und Cremeeis. Wenn das erstere, vorausgesetzt, daß es nicht zu sauer sei, von Magenleidenden in der Regel besser vertragen wird, als das letztere, das bedeutend schwerer verdaulich ist, so wird Creme-Eis seines höheren Nährgehaltes wegen doch oft vorgezogen.

Man erhält das Creme-Eis durch Gefrierenlassen einer Mischung von Eigelb, Zucker und Milch mit aromatischen oder nährstoffhaltigen Beigaben. — Vanille-, Rahm-, Mocca-, Schokolade- und Haselnuß-Eis gehören in diese Kategorie.

Das Eis ist ein beliebtes, aber nicht immer ein empfehlenswertes, durststillendes Mittel. Das Eiswasser sollte nur in geringen Mengen und kleinen Schlücken genossen werden.

Wie dies besonders in heißen Ländern der Fall ist, kommen im Sommer auch bei uns stark abgekühlte Getränke häufig zur Verwendung. In Verbindung mit den Mahlzeiten etwas kaltes zu trinken, betrachte ich als nützlich, weil dadurch das Schwitzen vermindert, der Magen angeregt und der Appetit gefördert wird. Richtiges Verhältnis dieser Getränke zu kräftiger Nahrung vorausgesetzt, können diese somit vorteilhaft wirken. Zu anderen Zeiten jedoch können Getränke, die dem Gefrierpunkte nahe sind, direkt schlimme Folgen haben.

Trinkt man Eiswasser, so lange der Körper im Schweiß ist, so kann durch die plötzliche innere Abkühlung eine heftige Reaktion eintreten, die manchmal nur wohltuend empfunden wird und zuträglich ist; es kann aber auch eine allgemeine Erkältung des Körpers daraus entstehen. Das Eiswasser entzieht den Magenwänden den Wärmestoff; da aber Magen und Eingeweide nicht die Temperatur der Haut besaßen, so entlehnen sie dieser die fehlenden Wärmegrade. Die Temperatur der Haut beginnt zu sinken und die Ausdünstung hört auf. Das Blut wird nach innen gezogen und es ist leicht zu verstehen, daß dadurch Kongestionen und Entzündungen hervorgerufen werden können, die in manchen Fällen lebensgefährlich sind. Überdies kann nach dem Genusse

von kaltem Wasser das Nervensystem verschiedenartigen Schmerzen ausgesetzt sein, es können sogar Ohnmachten eintreten.

Ich habe als Arzt einen Patienten an einer heftigen Magenentzündung behandelt, die nach dem Genuß von drei oder vier Portionen Glace an einem Abend eintrat. Ein 35jähriger Mann konnte niemals Eiswasser trinken, ohne daß Blutspucken die Folge war. Jedermann weiß, daß Anfällen von Cholera und Cholerine nicht selten der unzeitige Genuß von Eisgetränken vorangegangen ist. Bronchitis und Brustentzündung sind ebenfalls häufig auf unvorsichtigen Genuß von Eiswasser zurückzuführen. Auch Lungenschwindsucht ist schon ausgebrochen nach vorangegangenem übermäßigem Genusse von kalten Getränken bei erhitztem Körper.

Alle diese schlimmen Folgen basieren auf folgenden vier Hauptursachen: 1. Vorangegangenes Erhitzen des Körpers; 2. Leere des Magens; 3. Große Menge des in kurzer Zeit verschluckten Getränkes; 4. Sehr niedrige Temperatur dieses letztern.

Nun gibt es ja Vorsichtsmaßregeln, um die genannten verhängnisvollen Folgen zu verhüten. Von ärztlicher Seite einigte man sich auf folgende Vorschriften: 1. Das kalte Wasser soll eine beliebige Beigabe (event. Wein oder Zucker) erhalten; 2. Das Trinken geschehe in kleinen Schlücken und indem man das Wasser so lange als möglich im Munde behält; 3. Zuerst etwas Festes essen, wie Brot, Biscuit, Schokolade, und wäre es in noch so geringer Menge; 4. Auf Bällen und in Gesellschaften ist es rätlich, sofern man erhitzt ist, leichten Tee oder sonst etwas Warmes dem Gefrorenen und den Eisgetränken vorzuziehen; 5. Will man sich aber durchaus bei solchen Anlässen etwas Kaltes erlauben, so gibt es für empfindliche Personen noch andere anregende, kühle Präparate, die weniger Unpäßlichkeiten im Gefolge haben, als die Frucht- und Cremeglacen; 6. In den zahlreichen Fällen, in denen unmittelbar nach dem Genusse einer Flüssigkeit, die dem Gefrierpunkte nahe ist, verhängnisvolle Folgen sich zeigen wollen, kann bisweilen rasch geholfen werden durch ein warmes Getränk. In Gesellschaft hält darum oft der Tee den Glacen das Gegengewicht und schwächt ihre Wirkung ab.

Nach dem Französischen des Dr. S.

Haushalt.

Eisschränke, die demnächst wieder eifrig benützt werden, scheure man mit möglichst heißem Wasser, dem so viel übermangansaures Kali zugefügt wurde, daß das Wasser eine dunkelrote Färbung zeigt. Nach dem Scheuern trocknet man mit einem groben Tuche tüchtig nach und verbrennt dann einige Schwefelfäden, die man auf den Boden des Schrankes legt. Man läßt während dieses Schwefelns und noch einige Minuten darnach den Schrank fest geschlossen und spült dann noch einmal mit kaltem reinem Wasser Boden und Wände nach. Auf gleiche Art ist auch der Raum zu reinigen, in dem der Eisvorrat aufbewahrt wird. Man vernichtet dadurch die Rückstände des Eises, die leicht in Fäulnis übergehen und die Luft im Eisschrank verschlechtern. W.

Salmiakgeist kann im Haushalt die weitgehendste Verwendung finden. Es ersetzt in vielfacher Hinsicht die Seife, da er zur Entfernung der verschiedensten Flecke dient, die durch Säure, Wein, Obst, Punsch oder — roter Tinte entstanden sind. Der Salmiakgeist wird mit der zehnfachen Menge Wasser verdünnt, wenn man ihn zur Reinigung der Hände, die durch das Sammeln und Schälen von Nüssen fleckig wurden, verwenden oder Tintenflecke damit entfernen will.

Silber, das angelaufen ist, wird eine halbe Stunde in Salmiakgeist gelegt, um dann mit einem Lederlappen blank und trocken poliert zu werden.

Wollene Gegenstände laufen nicht ein, wenn man sie in 10 Liter lauwarmem Wasser, dem man 2 Dzl. Salmiakgeist zufügte, ohne Zusatz von Seife wäscht.

Graue oder weiße Filzhüte werden von Staub und Flecken befreit, wenn man vier Eßlöffel Salmiakgeist mit dem gleichen Quantum Weingeist vermischt, einen Eßlöffel Salz zufügt und mittelst eines in diese Flüssigkeit getauchten Schwammes die betreffenden Hüte kräftig abreibt.

Schmutzige Bürsten und Kämme legt man eine Stunde in Wasser, dem man Salmiakgeist beifügte (auf drei Teile Wasser ein Teil Salmiakgeist) und reibt sie dann mit einem Leinentuche trocken. Selbstverständlich dürfen nur die Borsten, nicht die Bürstenwand die Flüssigkeit berühren, da diese der Politur schadet.

Weisse Angorafelle werden von Staub und Schmutz am besten auf trockene Art gereinigt. Man schütte sehr heißes Mehl oder erhitzte Kleie auf das Fell, bürstet sie mit einer saubern Bürste strichweise mit dem heißen Mehl und klopft sie zum Schluß recht sorgfältig aus.

Will man **Blonden oder feine Spitzen** waschen, so heftet man sie auf eine mit Mull bespannte Flasche, legt diese in heißes Seifenwasser und läßt letzteres auf einer warmen Herdstelle einige Stunden ziehen. Nun wird die Flasche herausgenommen und in kaltem Wasser, das einige Male zu erneuern ist, klar gespült. Dann zieht man die Blonden — falls man sie creme liebt — durch durchgegossenen Kamillentee, dem eine schwache Lösung Gummi arabicum zugefügt wurde, legt sie zwischen zwei Tücher und plättet sie halb feucht. W.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Gerstengriessuppe, †gefüllte Ochsenzunge, *Kohlrabi, *Käsesalat mit Schnittlauch.

Dienstag: *Suppe aus grünen Erbsen, †grilliertes Rindfleisch, Spargelsalat, Rhabarberauflauf.

Mittwoch: Einlaufsuppe, *Seezunge au gratin, Kartoffelsalat, †Spinat mit Kerbel, Setzeier, *Schweizertorte.

Donnerstag: Weiße Mehlsuppe, *Kalbsragout, gedünstete Karotten, Salzkartoffeln.

Freitag: Brotsuppe, gedämpfte Kutteln, Sauerampfer-Gemüse, *Erdbeerschnitten.

Samstag: Frühlingssuppe, *Frikandellen aus Rauchfleisch, Schotenerbsen, *Rhabarbermais.

Sonntag: †Spargelsuppe, †gebratener Lachs, Kopfsalat, Kalbskopf en tortue, Makkaroni, †Bananenkuchen.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Suppe aus grünen Erbsen. Die ausgehülsten Erbsen werden mit genügend Wasser und ein wenig Butter weichgekocht. Dann streicht man sie mit einer Handvoll Kerbel und Petersilie, welche man in Wasser recht grün blanchiert hat, durch ein feines Sieb, gießt Fleischbrühe darauf, tut ein wenig Mehl und Salz dazu und kocht hievon eine sämige Suppe, die man eine halbe Stunde langsam kochen läßt. Man nimmt dann den Schaum und das Fett davon ab, richtet die Suppe an und fügt in Butter gebratene Semmelwürfel dazu.

Seezunge au gratin. Zeit 3/4 Stunden. 1 Kilo Seezunge, 50 Gr. Butter, 3 Schalotten, 5 Champignons, Petersilie, Pfeffer, Salz, 100 Gramm geriebenes Weißbrot, 2 Deziliter Weißwein. — Der gehörig gereinigte Fisch wird in eine mit Butter bestrichene Bratpfanne gelegt, die gehackten Schalotten, Champignons, Kräuter und die Brösel darüber gestreut, der Wein zugegossen und im heißen Bratofen eine halbe Stunde gebraten unter öfterm Begießen.

Frikandellen aus Rauchfleisch. 500 Gr. gekochtes, nicht zu mageres Rauchfleisch wird fein gehackt und mit 500 Gr. gekochten, geriebenen Kartoffeln, 3 Eiern, 2 Eßlöffeln Mehl, sowie etwas Pfeffer und Muskatnuß gut vermischt. Dann formt man aus der Masse längliche Klöße, die man in Stoßbrot wälzt und in Fett schön goldgelb bäckt.

Kalbsragout. Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Fleisch von der Laffe oder von der Brust, 50 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 2 Kochlöffel Mehl, oder 1 Löffel Mehl und 1 Löffel Stoßbrot, nach Belieben 2 Löffel Tomatenpüree, 4 Deziliter, Wasser, Wein oder Fleischbrühe. — Das Fleisch wird in gleichmäßige Ragoutstücke (Würfel) geschnitten und in rauchheißem Fett unter öfterm Wenden gelb angebraten, die ganze Zwiebel ebenfalls mitbraten und dann das darüber gestreute Mehl noch etwas damit anziehen lassen. Die inzwischen heiß gemachte Flüssigkeit dazu gegossen und zugedeckt langsam 1/2 Stunde weichgedünstet.

Aus „Gritli in der Küche".

Kohlraben. Zeit 1 1/4 Stunden. 1 Büschel (5—6) Kohlraben, 30 Gr. Butter, 1 Deziliter Milch, 2 Deziliter Fleischbrühe, 2 Liter Wasser 1 Kochlöffel Mehl, Würze. — Die Kohlraben werden geschält und halbiert, in reichlich kochendem Salzwasser weichgekocht, abgekühlt und in dünne Scheiben geschnitten. Eine mit Milch abgelöschte weiße Grundsauce wird unter Zugießen von Fleischbrühe oder dem heißen Kohlrabenwasser zubereitet, die Scheibchen, samt den feingehackten Herzblättchen darin aufgekocht und mit Muskatnuß gewürzt.

Rhabarbermais. 1 Kilo Rhabarber, 2 Deziliter Wasser, 500 Gr. Zucker, 200 Gr. Mais. — Die Rhabarberstengel werden gewaschen, ganz fein geschnitten und mit dem Wasser und Zucker aufs Feuer gebracht. Hat der Rhabarber etwa 5 Min. gekocht und genügend Saft gezogen, so rührt man den Mais hinein und läßt alles unter öfterem Rühren noch 1/2 Stunde kochen. Dann wird die Masse in eine kalt ausgespülte und mit Zucker ausgestreute Form gefüllt und zum Erkalten beiseite gestellt. Will man sie stürzen, so stellt man die Form etwa 5 Minuten in heißes Wasser.

Käsesalat mit Schnittlauch. 200 Gr. Käse (auch Magerkäse), 200 Gr. Schnittlauch, 2 Zitronen, 1 Deziliter Rahm. — Der am Lochreibeisen geriebene, oder fein geschnittene Käse wird mit dem Zitronensaft vermischt. Man läßt ihn etwa 1 Stunde stehen, gibt dann den feinst geschnittenen Schnittlauch und den Rahm dazu und mischt alles gut durcheinander.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Erdbeerschnitten. Zeit 3/4 Stunden. 500 Gramm Einback oder Modellbrot, 500 Gramm Erdbeeren, 150 Gr. Grieszucker, Backfett. — Das

Brot wird in 1 Centimeter dicke Scheiben geschnitten, die Erdbeeren leicht gequetscht und mit dem Zucker vermischt. Man bäckt die Schnitten rasch in heißem schwimmendem Fett knusperig, läßt sie abtropfen und bestreicht sie noch warm mit einer Schicht Erdbeeren.

Nach Belieben kann eine kalte süße Weinsauce aus halb Wein, halb Wasser und Zucker bereitet und jede der gebackenen Schnitten vor dem Bestreichen rasch hineingetaucht werden. Die Schnitten werden auf diese Weise sehr delikat. Man braucht für obiges Quantum 2½ Deziliter Wein, 2½ Deziliter Wasser, 100 Gr. Zucker.

Aus „Gritli in der Küche".

Schweizertorte. Man belegt eine mit Butter bestrichene Tortenform mit nicht zu dünn ausgerolltem Blätterteig, setzt einen Teigrand ringsherum, bedeckt den Teig mit abgetropften eingemachten Früchten, streicht einen tüchtig verrührten Guß aus 6 Eiweißen, 250 Gr. geschälten und geriebenen Mandeln und 125 Zucker darüber und bäckt die Torte bei mittlerer Hitze.

Gesundheitspflege.

Atmungsgymnastik (Atmiatrie). Keine organische Tätigkeit ist so sehr von äußeren Verhältnissen abhängig und äußeren, sowie inneren Beeinflussungen, selbst Willensregungen unterworfen, wie die Atmung. Sitzende Lebensweise, unzweckmäßige Kleidung, selbst nur ein unbequemes oder schlecht sitzendes Kleidungsstück, schlechte Luft, Gemütsdepression, alles dies ist geeignet, die Atmungstätigkeit zu unterdrücken. Wie oft erfährt man, daß ungeordnetes Essen und Trinken die Ursache von Krankheiten wird in großer Zahl. Unbewußt unrichtiges oder ungenügendes Atmen verursacht noch viel mehr Leiden. Mangelhaftes Atmen verwehrt den Lungen den freien Luftzutritt, verdirbt das Blut, begünstigt vorzeitiges Altern, schafft bei schwachen Konstitutionen nervöse Zustände, selbst Lungen- und Herzleiden. Durch bewußt richtiges Atmen und geordnete systematische Kräftigung der Atmungsmuskeln wird zunächst verstärktes Atmungsbedürfnis hervorgerufen, wodurch weiterhin der Stoffwechsel angeregt, Lungen und Herzmuskel gekräftigt werden, so daß alle diese und ähnliche aus derselben Ursache entstandene Leiden vermieden und — geheilt werden können. Wir bezeichnen diese methodische Uebung des Atmungsapparates als Atmungsgymnastik, Atmiatrie. Die Ausführung der Atmungsgymnastik im allgemeinen kann erfolgen durch Haus- und Zimmergymnastik, Bewegungsspiele im Freien, Radfahren, Bergsteigen (Terrainkuren), im besonderen durch sorgfältig ausgewählte Atemübungen. Unendlich oft kommt der Arzt in die Lage, blutarmen, muskel- und nervenschwachen, zu Lungen- und Herzkrankheiten disponierten Individuen, besonders weiblichen Geschlechts, oder an solchen Krankheiten Leidenden eine verbesserte, verstärkte, methodisch geregelte Atmung als wichtigstes Korrektiv verordnen zu müssen. Dr. Kühner.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die erste Zahnung. Mit dem Durchbruch der Zähne beginnt für die Kleinen wie für die Mütter eine unruhige, oft qualvolle Zeit. Auch wo das Hervortreten der Milchzähne ohne sonderliche Beschwerden erfolgt, merkt man dem Kinde doch das Unbehagen an Das Zahnfleisch spannt sich über dem betreffenden Zahn und verursacht zum mindesten ein unangenehmes Jucken. Das Kind findet Erleichterung, wenn es Druck auf diese Stelle ausübt und es führt deshalb gern den Finger oder irgend einen harten Gegenstand in den Mund, auf den es beißen kann. Es ist nichts dagegen zu sagen, wenn man dem Kinde ein Elfenbeinstäbchen zu diesem Zwecke gibt.

Nicht selten aber sind die Begleiterscheinungen recht unangenehmer Art. Die Zähne liegen oft lange Zeit unter dem gespannten Zahnfleisch, ohne durchzutreten; es treten Schmerzen und starker Speichelfluß auf; das Kind ist dauernd unruhig, schreit oft und nimmt ungern Nahrung. In die Zeit solch schwerer Zahnung fallen dann häufig noch andere allgemeine Krankheits-Erscheinungen, Erbrechen, starke Durchfälle, das Zeichen schwerer Magen- und Darmstörungen, ja selbst Krämpfe sind nicht selten. Wie weit diese Erscheinungen mit dem schweren Zahndurchbruch in Zusammenhang stehen, läßt sich im Einzelfall nicht immer sicher entscheiden. Wenn auch ohne Zweifel oft allgemeinere Ursachen (insbesondere die sog. englische Krankheit) zu Grunde liegen und man mit Unrecht dem schweren Zahnen die Schuld an den Begleiterscheinungen beimißt, so steht es doch außer Frage, daß der kindliche Körper in dieser frühen Zeit des Lebens unter verhältnismäßig geringen Anlässen viel schwerer leidet, als wenn er sich im Laufe der Jahre gekräftigt hat und widerstandsfähiger geworden ist.

Es handelt sich nun um die Frage, ob wir im Stande sind, dem Kinde Erleichterung zu verschaffen und den Durchbruch der Zähne zu befördern, denn das ist hier ja das Wichtigste. Wer zu Zahnhalsbändern, Zahnketichen, Zahnbeutelchen oder andern Mitteln, die von den Marktschreiern angepriesen werden, welche auf die Leichtgläubigkeit ängstlicher Mütter spekulieren oder gar zur „Sympathie" seine Zuflucht nimmt, der wird sich freilich enttäuscht sehen.

Als das einzige Mittel, welches wir haben, um einem schwer durchbrechenden Zahne den Eintritt in die Mundhöhle zu erleichtern und damit die bestehende schmerzhafte Spannung zu beseitigen, bezeichnet Zahnarzt Krauß in seiner Schrift „Die Pflege des Mundes und der Zähne" den Kreuzschnitt, den man in das Zahnfleisch über dem betreffenden Zahne macht. Das Zahnfleisch ist über

der Zahnkrone oft so straff gespannt, daß es ganz blutleer geworden ist und weiß aussieht; es kann dann bei oberflächlicher Besichtigung selbst den Eindruck machen, als sei die Zahnkrone schon frei. Mit der Durchtrennung dieser Zahnfleischdecke hat das Kind oft augenblickliche Erleichterung. Darum fort mit allen nutzlosen Quacksalbereien, mit der Furcht vor dem Messer; es gibt kein harmloseres und sicherer wirkendes Mittel als dieses. Wo seine Anwendung angezeigt ist, das muß allerdings der Arzt entscheiden.

Gartenbau und Blumenzucht.

Monat-Rettich (Radies). Da Monat-Rettiche schnell holzig werden, empfiehlt es sich, mehrere Aussaaten davon zu machen; nur dadurch ist man in der Lage, immer zarte frische Radieschen zu haben. Die erste Aussaat kann, wenn genügend Platz vorhanden ist, schon im Februar ins Saatbeet gemacht werden. Von Anfang März an erfolgen die Aussaaten ins freie Land. Monat-Rettiche können als Zwischenfrucht zu bereits allen Gemüsearten gezogen werden; namentlich bei denjenigen Gemüsen, bei denen Reihensaat in Anwendung gebracht wird, läßt sich ganz gut zwischen je zwei Reihen ein flaches Fürchchen ziehen und Monat-Rettiche hineinsäen. Zur richtigen Knollenbildung ist dünne Aussaat und gut lockerer, fetter Boden und reichliche Bewässerung notwendig. In 4—6 Wochen nach der Aussaat sind die Radieschen genießbar. Ich kann den werten Gartenbesitzern die nachstehenden von mir genau geprüften Sorten, als besonders vorzüglich empfehlen: „Berliner Treib", eignet sich gut zum Treiben, „Non plus ultra", blutrote, „Erfurter Dreienbrunner", ganz ausgezeichnete Sorte, zur Aussaat in den Saatkasten, wie auch ins freie Land. „Triumph", von extra schöner Form und Farbe, entwickelt sich ungemein rasch, der Geschmack ist ganz vorzüglich, „Goliath" oder „Erfurter Riesen", diese neue Sorte erreicht die Größe eines Sommer-Rettichs, ohne dabei auch nur im geringsten hohl oder pelzig zu werden. Die Knollen sind von schöner Form und von herrlich leuchtender karmoisinroter Farbe. Das Fleisch ist saftig, glasig und bleibt ausnahmsweise lange zart und schmackhaft. „Der Gemüsefreund".

Frischgestochener Spargel, der nicht sofort verbraucht wird, muß vor Licht geschützt werden, indem man ihn in feuchte Tücher einschlägt oder in feuchten Sand. Wird er aber, wie das vielfach zu beobachten ist, eingewässert, damit er nicht welkt, so ist er entwertet. Das feine Aroma, welches durch das im Spargel enthaltene Asparagin verursacht wird, geht verloren und der Spargel ist in diätetischer Hinsicht wertlos. Bekanntlich wirkt der frische Spargel vorzüglich als diätetisches Mittel bei Rheumatikern, Gichtkranken, Blasenleiden und deshalb sollte er, um die heilkräftige Wirkung zu erhalten, möglichst frisch verwendet werden und möglichst wenig mit Wasser in Berührung kommen. S.

Strauch- oder Blütenbegonien. Die überaus reichblühenden, kleinblumigen Begonien, unter denen es eine ganze Menge Arten und Sorten gibt, sind im Sommer auf Balkonen in Kisten, am Fenster und im Garten, im Winter als Topfpflanze, stetsfort blühend, im Zimmer auf dem Blumentisch gut zu verwenden und hiefür wohl das beste, was man hat.

Die Pflanzen verlangen eine leichtere, nahrhafte Erde und sind in der Sonne, wie im Schatten gleich gut und dankbar blühend.

Es gibt unter den Blütenbegonien einige Arten, die mehr Blattpflanzen sind und schön gezeichnetes Laub haben. Einige davon erreichen ziemliche Höhe und wirken sehr dekorativ auf Blumentischen, z. B. Beg. metallica, Beg. Credneri 2c. Semperflorens-Begonien werden aus Samen gezogen, der meistens im Frühjahr in sandigen Torfmull ausgesät wird, nicht mit Erde, sondern mit Papier oder Glasscheiben bedeckt wird, warm gestellt und gleichmäßig feucht gehalten werden muß. Die Glasscheiben sind öfters umzudrehen und abzutrocknen.

Die jungen Pflänzchen sind alsbald und oft zu pikieren und zu versetzen. Alte Pflanzen sind auch durch Teilen der Wurzelstöcke weiter zu vermehren, wie es bei den letztgenannten Strauchbegonien geschieht, die jedoch auch wie die meisten anderen Arten durch Stecklinge zu vermehren sind.

Tierzucht.

Kohlraupen, ein Gift für die Enten. Es ist schon vorgekommen, daß Enten, die Kohlraupen fraßen, zu Grunde gingen. Der französische Tierarzt Giraud berichtet von gleichen Vergiftungsfällen. Nach 6—20 Stunden, je nach der Menge der von der Ente verzehrten Raupen, äußert sich die Vergiftung durch Verlust der Freßlust, Durchfall, große Schwäche, taumelnden Gang; schließlich tritt Atemnot und der Tod ein. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

33. Ich habe mir die **Sana-Frottierbürste** zeigen lassen und glaube auch, daß sie ihren Zweck gut erfüllt. Sie besteht aus mehreren elastischen Stangen, die wie Flaschenbürsten mit kurzen Borsten besetzt und an den Enden spitz zulaufend mit einander verbunden sind. Der Preis ist 6 Fr. Zu beziehen ist die Bürste bei Frau Egli, Kirchgasse 5, Zürich I. Zürcherin.

34. Der Verlag F. Zahner & Co. in Kreuzlingen, versendet kostenfrei an Interessenten die Broschüre über Rheumatismus und Gicht 2c. 2c. **Birkenblätterthee** wird in dieser Broschüre als be-

sonders wirksames Mittel empfohlen, gegen Erkrankung der Atmungsorgane, des Herzens, der Niere, der Blase, bei Wassersucht und Leberleiden, ganz besonders auch bei Gicht und Rheumatismus. Dr. Winternitz, der Wiener Universitätsprofessor, schreibt über den Birkenblätterthee als Mittel gegen Wassersucht, Gicht, Rheumatismus, Nierenleiden: „Die Wirkung des Birkenblätterthees ist eine mächtig harntreibende. Schon 24 Stunden nach der ersten Einnahme des Mittels beginnt die Diurese zuzunehmen, ohne daß andere unangenehme Erscheinungen zu beobachten wären. Namentlich beachtenswert ist es, daß die Funktionssteigerung der Nieren eintritt, ohne daß sich irgendwelche Reizerscheinungen von seiten des Nierenparenchyms (Zellgewebe) auffällig machten." Genannte Firma versendet Birkenblätterthee pro Paket Fr. 1.20, 6 Pakete Fr. 7, 12 Pakete Fr. 12.

35. Direkt importierte gedörrte **Bananen** versendet die Firma F. Zahner & Co. in Kreuzlingen, Versandt physiologischer Nahrungsmittel. Preis per Pfundkistchen Fr. 1.50, 10 Pfund Fr. 13. Obige Firma versendet kostenlos an Interessenten Broschüren über physiologisch-diätetische Nahrungsmittel. L.

35. Die „Thalysia", Bleicherweg, Zürich I, hält getrocknete **Bananen** auf Lager, das Pfund zu 50 Cts. Sie können also Ihre Bananengelüste billig befriedigen. Freilich wird, wenn auch die Banane im Zeichen des größten Saftreichtums getrocknet wird, diese doch nicht zu vergleichen sein mit der frischen Frucht. Auch ich bin eine Bananenfreundin. Karoline.

35. Auch ich begreife Ihre Entrüstung über den Preis der **Bananen**. Bei uns kosten sie stückweise 13 Pfennige, die Einfuhr ist aber heutzutage auch zollfrei, wenn ich recht berichtet bin. Ich denke nun, wer nicht nur einen einmaligen „Gluft" befriedigen, sondern die Banane als Ersatz für das um diese Zeit fehlende Tafel- und Kochobst den Nahrungsmitteln einverleiben will, der muß sie erstens in seinem Budget berücksichtigen und zweitens tut er wohl gut, sich mit einem Comestiblegeschäft zu verständigen, behufs Engros-Preisen; je größer das Geschäft ist, desto mehr werden Sie Chancen haben, den Artikel preiswürdig zu bekommen. Oder Sie lassen sich bei größerem Verbrauch in der Familie einen ganzen Kolben direkt kommen (von einer frischen Schiffsladung); auf diese Weise bekommen Sie diese köstliche Frucht verhältnismäßig sehr billig. Ein Kolben kann 10 bis 25 Kilo schwer sein. Er wird an einem mäßig warmen Orte, abseits von der Zugluft (im Sommer also am besten im Keller oder in der Speisekammer) aufgehängt; die Früchte reifen nicht alle gleichzeitig und werden von dem Stamm immer frisch zum Gebrauche abgeschnitten, wenn sie ihr richtiges Reifestadium erreicht haben. Wenn sie anfangen, vollkommen gelb zu werden, kann man in der Regel täglich mehrere Stücke abpflücken. Eventuell wird das Reifestadium durch einen wärmern Aufbewahrungsort beschleunigt. Frische Bananen in ganzen Kolben sind zu jeder Jahreszeit erhältlich Ich kann Ihnen mit der Adresse eines Engroshauses dienen, wenn Sie es wünschen.

Abonnentin.

36. Wenn Sie die Ausgabe von 10 Mark nicht scheuen, so kaufen Sie das Werk „Die perfekte Schneiderin". Verlag Klemm & Weiß, Dresden. Es gibt Anleitung im **Zuschneiden** und Nähen sämtlicher Kinder- und Frauengarderobe und enthält naturgroße Schnitte. Lassen Sie sich das auch in einzelnen Nummern erhältliche Werk in einer Buchhandlung zur Ansicht vorlegen.

Bertha.

Fragen.

37. Ich habe seinerzeit in Salzburg sogen. **„Salzburgernockerl"** gegessen (süße Speise), eine Spezialität von dort, die ich herrlich fand. Wenn ich genanntes Rezept bekommen könnte, wäre ich sehr dankbar. Eine Abonnentin.

38. Kann mir jemand ein Verfahren zur gründlichen Reinigung von **Pelzteppichen** (weißes Hundefell) angeben? Für gütige Auskunft besten Dank. A. B.

39. Ich habe kürzlich eine Probe mit **Maggis gekörnter Fleischbrühe** gemacht und war damit sehr zufrieden. Der Ersparnis halber möchte ich nun einen größern Topf kaufen, wünsche aber zuvor zu wissen, ob das Produkt auch längere Zeit haltbar ist, da unsere Familie nur klein und ein solcher Topf deshalb längere Zeit vorhalten würde. F. H.

40. Auf was kommt es bei der Bereitung des **Tees** eigentlich an? Ich finde immer, bei andern Leuten sei das Getränk feiner und würziger, als bei uns, auch dann, wenn ganz die gleiche Marke verbraucht wird. Kann das Gefäß, aus dem man den Tee trinkt, wirklich auch einen Einfluß auf das Getränk ausüben? Muß der Tee immer aus Gläsern getrunken werden, um gut zu schmecken?

Eine unerfahrene Hausfrau.

41. Gibt es eine kleine billige Schrift, die über die verschiedenen Schwämme und **Pilze** und ihren Nährwert Auskunft gibt, dabei auf die hinweist, die giftig sind? Es sollte möglichst ein farbig illustriertes Werklein sein, das man auch lernlustigen Kindern in die Hand geben könnte.

Mutter in F.

Reese's Backpulver
mit bewährten Recepten
für Kuchen, Gugelhopf, Backwerke
anerkannt vorzüglicher
Ersatz für Hefe
Auskunft über Verkaufsstellen & Proben
durch die Fabrikniederlage:
Carl F. Schmidt Nahrungsmittel Zürich