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

Band: 14 (1907)

Heft: 15

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

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.

№ 15. XIV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 10. August 1907.

Die Welt ist da und ihre Plagen,
Die nicht von ihr zu trennen sind —
Willst du die Welt, so mußt du tragen,
Auch ihre Plagen, Menschenkind.
Und willst du ihnen dich entschlagen,
Entschlage dich der Welt geschwind.

Rückert.

Wir müssen sparen.

Von P. Hürbin.

(Nachdruck verboten.)

Z., den 26. Juni 1907.

Liebe Tante!

Seit drei Monaten bin ich nun verheiratet und wir, d. h. Hans und ich, wir haben noch kein einziges mal gezankt, obwohl Schwester Nette mir das schon für die ersten vier Wochen prophezeit hatte. Ich bin also doch verträglicher und besser und Hans auch.

Dennoch gibt es in unserm jungen Haushalt einen „Stein des Anstoßes", und ich hoffe, daß du mir helfen werdest, denselben aus dem Wege zu räumen.

Wir müssen nämlich sparen, liebe Tante und ich arme Frau weiß nicht recht, wie und wo ich anfangen soll. Das monatliche Haushaltungsgeld reicht mir nicht aus und alle meine Versuche, es zu strecken, sind gescheitert.

Vorgestern entdeckte ich in meiner Monatskasse wieder eine bedenkliche Ebbe. Es war gerade Johanni, der Namenstag meines Hans und ich dachte: „Die Gelegenheit ist günstig!" Gar so gern hätte ich im „Alpenblick" die Tiroler Sänger „Waldvögel" gehört. Als Hans mich einlud, sagte ich seufzend: „Wir müssen sparen!"

Überrascht blickte er auf mich und dann an den Abreißkalender. Daß ich einen guten, praktischen Gedanken hatte, befreundete ihn offenbar nicht, nur der Umstand, daß ich denselben schon am 24. des Monats und nicht erst am 28. äußerte.

„Gewiß hast du wieder bald kein Geld mehr!" sagte er beinah erschrocken.

„Nicht mehr viel," antwortete ich wahrheitsgetreu. Alles ist teuer. Ich komme eben nicht aus!"

„Das will sagen, du kommst aus, nur jeweils eine Woche zu früh", meinte er brüsk.

Ich beeilte mich, ihm zu versichern, daß

er recht habe und daß es an der Zeit sei, an eine Einschränkung der Ausgaben und eine Vermehrung der Einnahmen zu denken, und er solle mir überlegen helfen, wie das zu machen sei. Wir setzten uns ins Gartenhäuschen und redeten „klug und weise“ über das Sparen im allgemeinen und im besondern; aber immer kamen wir wieder darauf zurück, daß gespart werden müsse, wir jedoch bisher nicht verschwendet hätten. Wie zu sparen sei, das wollten wir noch überlegen. Hans meinte, wenn man alle Ausgaben aufschreibe, gebe man weniger aus und ich behauptete, es koste präzis gleich viel. Schließlich kamen wir überein, die Verhandlungen zu „vertagen“.

Gestern brachte Hans mir ein ziemlich dickes Buch mit 1000 Winken für Hausfrauen zur „billigen Führung des Haushaltes.“ Wir begannen schon über Mittag mit dem Studium. Einer der ersten Winke lautete: „Bezahle bar und kaufe die Bedürfnisse nicht in kleinsten, sondern in größern Quantitäten.“ Das erste begriffen wir ganz gut, aber der letzte Punkt war nicht so klar. Als Hans wieder im Büreau war, und ich in der Küche aufgeräumt hatte, ging ich zum Einkaufen. In der Metzgerei kaufte ich statt 1 Pfund Hammelsbraten gleich den ganzen sog. „Stotzen“ und bei der Gemüsehändlerin einen ganzen Korb voll frische grüne Bohnen. Das war unser Leibgericht und ich hatte nun sieben Kilo zu 6 Franken, während sie bei pfundweisem Einkauf mehr als einen Franken höher gekommen wären. Es gab zwar ein ordentliches Loch in meine Kasse, aber ich tröstete mich damit, daß ich nun für die ganze Woche nichts mehr zu kaufen brauche, als Milch und Brot. Auf dem Heimweg kam ich an Goldfels Geschäft vorüber. Da dort gerade Ausverkauf war und ich einer Werktagsbluse dringend benötigte, ging ich hinein, um mir die Sache einmal anzusehen. Die Waschblusen waren „riesig billig“ und ich kaufte zwei beinahe um den nämlichen Preis, den ich sonst für eine hätte rechnen müssen.

Als ich am Abend Hans meine guten Geschäfte erzählte, meinte er: „Wie lange reichen Bohnen und Hammelsbraten?“ Ich setzte so ungefähr einen Zeitraum von fünf Tagen fest; da machte er ein Gesicht, wie acht Tage Regenwetter, und ich suchte ihn mit dem Hinweis zu beschwichtigen, daß man das Fleisch auch noch länger aufbewahren und die Bohnen sterilisieren könne; nur müsse man für den ersten Fall einen Eisschrank anschaffen, und ein Sterilisierapparat mit Gläsern gehöre eigentlich in eine anständige Küche. Das wollte mein Mann nicht gelten lassen. Ein Eisschrank, erklärte er, gehöre in ein Hotel oder überhaupt in einen großen Haushalt und was die Gläser anbelange, solle ich dieselben aus den Ersparnissen am Haushalt anschaffen. Ich und Ersparnisse machen!? — —

Da ich mit dem Einkauf in größern Quantitäten nicht Glück gehabt, so schlugen wir in unserm „Ratgeber“ eine neue Seite auf und lasen: Vermeide alle unnötigen Ausgaben. Dieser Satz freute mich und ich hatte es eilig, dem schlimmen Hans das Rauchen und das Biertrinken wegzudekretieren. Aber mit der Hartnäckigkeit eines Finanzministers verteidigte er den angegriffenen Posten und sagte, ich solle mir die Lehre selber hinter die Ohren schreiben und keine Ausverkaufsblusen in doppelter Auflage heimbringen.

Das wollte ich nicht auf mir sitzen lassen; denn aufrichtig gesagt, ich wollte damit sparen und habe es auch getan; denn im nächsten Sommer brauche ich dann keine Bluse fürs Haus. Da kam Dr. Fritz, der Freund meines Hans und es war vielleicht gut; denn hier hätte sich leicht ein ernster Streit entspinnen können.

Nun ist diese Klippe umschifft, aber heut bin ich gerade so klug, wie gestern. Darum komme ich zu dir, liebe Tante und bitte, hilf mir mit gutem Rat. Du hast meinem Vater viele Jahre den Haushalt geführt. Sage mir, wie du es gemacht und wie ichs ankehren soll, um auszukommen. Am besten wärs, du kämest selber zu uns; ich lade dich in unser beider Namen

herzlich ein. Also komme bald! Indessen empfange viele Grüße von Hans und deiner dankbaren

Grete.

Sommerbetten.

Da wir durchschnittlich den dritten Teil unseres Lebens im Bett zubringen, ist es durchaus nicht befremdend, wenn wir der Bettenfrage an und für sich eine gewisse Beachtung schenken. Besonders aber ist sie von einer gewissen gesundheitlichen Bedeutung unter den verschiedenen klimatischen Verhältnissen, denn es ist keineswegs gleichgültig, wie unsre Lagerstätten in den verschiedenen Klimaten und Jahreszeiten beschaffen sind. —

Betrachten wir die Völker der Erde, so finden wir, daß ihre Sitten und Bräuche betreffs der Lagerstätten selten übereinstimmen, sondern wir stoßen hier fast auf dieselbe Mannigfaltigkeit, wie bei der Kleidung, da alle Erdbewohner, Tiere nicht ausgeschlossen, ihre Lagerstätten mehr oder weniger den natürlichen Bedürfnissen anpassen. Besonders die Tiere folgen instinktiv diesem Bedürfnis, und ihre Lagerstätte im Sommer ist von anderer Beschaffenheit, als die winterliche; ja, von den wilden Hunden im Orient, den sog. Pariahunden, die meistens in Schutt- und Trümmerhaufen ihre Lagerstätten aufschlagen, erzählt uns Hackländer, daß sie sie nicht nur nach der Jahreszeit, sondern sogar nach dem Standpunkte der Sonne wechseln, wozu sie eine Lagerstätte an der Ost- und eine an der Westseite der Trümmerstätte besitzen. Die Örtlichkeit der Lagerstätte spielt aber auch für die Menschen eine bedeutende Rolle. Zu verwerfen sind hier alle, denen weder Luft noch Sonne am Tage zugänglich ist, wie die Alkoven, in vielen alten Häusern. Solche Alkoven sind die schlimmsten Sammelstellen und Brutstätten von Schmutz und Krankheitsstoffen, da sie bei Tage weder ordentlich ausgelüftet, noch in Ermangelung von Licht und Raum gehörig gereinigt werden können. In der Nacht aber, wenn sie geschlossen sind, werden sie zu wahren Gifthöhlen, und das Schlafen darin ist, mag es Winter oder Sommer sein, absolut gesundheitsschädlich. Ferner sind die noch in vielen Gegenden, z. B. in dänischen Ortschaften, teilweise aber auch noch in Deutschland gebräuchlichen Bettschränke und Bettladen verwerflich, weil hier vor allem die genügende Lüftung des Bettes verhindert wird. Unrichtig ist es auch, das Bett, angeblich aus Ordnungsliebe, nach dem Aufstehen sofort wieder zuzumachen und durch eine Decke zu verhüllen. Es ist vielmehr ein strenges Gebot der Reinlichkeit und der Gesundheitspflege, daß jedes Bett mindestens einige Stunden offen liegt und womöglich einem starken Luftzuge ausgesetzt wird, bis jede Spur von Feuchtigkeit und Geruch hinausgelüftet ist. Die Hauptsache bleibt aber das Bett selbst; hier sind namentlich unsere schweren Federbetten als Lagerstätten im Sommer verwerflich, da sie durchaus nicht den gesundheitlichen Anforderungen entsprechen. Soll die Lagerstätte ihren natürlichen Zweck erfüllen, d. h. dem Körper Ruhe und Erholung bieten, so muß sie nicht nur weich und trocken sein, sondern vor allem der Luft den Zutritt zum Körper gestatten, das heißt mit andern Worten, die Ausdünstung unserer Haut darf auch während des Schlafes auf keine Weise behindert sein. Das Bett soll nicht, wie man es namentlich in Bauernhäusern noch so häufig findet, aus hoch über einander getürmten, dicken und schweren Ober- und Unterbetten bestehen, in denen der Schlafende zwar recht hübsch „weich liegt“, dafür aber ein Schwitz- und Dunstbad zu erleiden hat und des morgens wie aus dem Wasser gezogen in seine Kleider schlüpft; es soll vielmehr bei einer elastischen luftigen Unterlage nur so viel Bettzeug enthalten, wie zum Warmhalten des Schlafenden gerade nötig ist.

Sanitätsrat Dr. P. Niemeyer, der sich in seinem Buche „die Lunge und ihre Pflege“, dem „Ärztlichen Ratgeber für Mütter“ und den „Ärztlichen Sprech-

stunden" auch recht ausführlich mit der „Bettenfrage" beschäftigt, sagt, daß wir auf einer Matratze und zwar durchaus in der Rückenlage unter leichter Federdecke oder besser einer Wolldecke mit Baumwollen- resp. Maco-Trikotüberzug schlafen sollen. Ferner, daß wir das leider nie fehlende, unvermeidliche „Keilkissen" um jeden Preis entfernen müssen und ein etwa in der Form der früheren Sofarollen gebrauchtes Kissen zu verwenden, hierauf das Genick und den Hinterkopf zu legen und so folgerichtig auch mit geschlossenem Munde zu ruhen haben. Auch werden wir belehrt, daß wir durchaus bei offenem Fenster schlafen sollen. Dem Heere der Lahm- und Schwachbrüstigen, kurz den angehenden Schwindsuchtskandidaten und -kandidatinnen empfiehlt der Verfasser noch — als besonders heilwirkend — das „Schlafen in Zelten".

Diese Angaben sind, bis auf einzelne kleine Modifikationen für den besonderen Fall, durchaus zu beherzigen. So ist die Rückenlage während des Schlafs nicht jedermanns Sache; wer die Seitenlage vorzieht, mag dies tun, soll aber mit der Lage nach links und nach rechts während der Nacht möglichst oft wechseln. Auch das Liegen auf bloßer Matratze ist nicht besonders empfehlenswert, die beste Sprungfedermatratze ist trotz aller Elastizität hart und unbequem; deshalb bedürfen wir aber noch keines schweren Federunterbettes; im Sommer tut es eine wattierte Steppdecke oder eine des öfteren zusammengelegte Wollendecke mit einem weißen, baumwollenen Laken darüber auch. Als Kopfpfühl empfehlen sich Roßhaarkissen oder wie schon gesagt eine mit ähnlichem Stoff gefüllte Rolle. Wie oben bereits angedeutet, ist der Kopf so wenig wie möglich zu erhöhen, überhaupt muß die Lage des Körpers eine möglichst wagrechte sein, keine Muskelpartie darf während der Ruhe in Spannung bleiben. Aber damit nicht genug — auch der Hautausdünstung, der Wärmeentlastung der Körpers müssen wir bei der Einrichtung unserer Lagerstätten gedenken. Ein Übermaß von Wärme wirkt erschlaffend; es wird aber durch schwere Betten erzeugt und im Körper festgehalten, indem gerade durch die Gewohnheit, sich gegen die Einwirkung der Luft zu schützen, die Ausdünstung des Körpers zurückgehalten wird. Wie unsere Kleider sollten wir auch unsere Lagenstätte der Jahreszeit entsprechend einrichten. Erkältungen haben wir durchaus nicht zu befürchten, wenn wir unserm Körper auch im Schlafe frische Luft zugänglich machen. Wir sind Luftgeschöpfe, wie die meisten Säugetiere, und unsere Haut hat reichlich so viele Pflichten und Arbeit, wie die der Tiere. Die Wärmeregulierung ist ihr beinahe ganz allein überlassen und sie braucht für ihre Arbeit Luft, nichts als Luft, ihr Element. Die Luft als schlechter Wärmeleiter hält uns warm; sie kühlt uns durch ständige Bewegung, sie besorgt den Stoffwechsel und die Ernährung durch Verbrennung, sie entführt unserm Blute, was uns müde und krank macht. Das aber soll sie namentlich in unserer Ruhe, während des Schlafes, vollbringen können. Je mehr wir uns ihr im Schlafe anvertrauen, desto wirksamer wird sie sein. Dies kann aber nun und nimmer in einem die Luft abschließenden Bett geschehen. Sobald so ein Bett durchwärmt ist, kann von Wärmeabgabe nach außen keine Rede mehr sein. Der geringe Luftraum zwischen der Bettumhüllung und unserm Körper ist mit Kohlensäure, Wasserdämpfen und andern Ausscheidungsprodukten überfüllt, so daß auch der Stoffaustausch kein normaler sein kann, und das Blut seine eigenen Auswurfsstoffe wieder in sich aufnehmen muß.

So vollzieht sich in jeder Nacht eine Degeneration des Blutes; was wir am Tage vielleicht durch Bewegung, Atmung und Nahrung in bezug auf unsere Säfteverbesserung gewonnen haben, geht in der Nacht dadurch, daß wir die Haut überhitzen, erschlaffen und so ihrer natürlichen Funktion entkleiden, wieder verloren. Wenn schon die meisten unserer Lagerstätten den gesundheitlichen Anforderungen für den Winter nicht entsprechen, so ist

dies noch in erhöhtem Maße im Sommer der Fall; wir haben deshalb alle Ursache, sie im Sommer den Bedingungen für einen gesunden Schlaf anzupassen. Wir wollen im Sommer neue Kraft sammeln — das ist aber nur möglich, wenn wir während des Schlafes die Hauttätigkeit nicht unterbinden. Dr. M. H.

Haushalt.

Verbogene Horn-, Schildplatt- und Zelluloidkämme und -Nadeln lassen sich wieder in die richtige Form bringen, wenn man sie wieder in erhitzte Luft hält, also etwa in die heiße Ofenröhre, nicht jedoch direkt auf die heiße Ofenplatte oder in unmittelbare Berührung mit offenem Feuer. Die Kämme werden dadurch weich und biegsam und lassen sich zurechtformen, wenn die Gegenstände bis zum völligen Erkalten in der ihnen bestimmten Form gehalten werden. Es wird sich hierzu empfehlen, die Kämme oder dergleichen auf eine geeignete Unterlage festzubinden.

Alte Glacé- und Waschlederhandschuhe, die nach langer Dienstzeit auch den Flickversuchen der geschicktesten Nadel trotzen, lassen sich noch zu einer recht praktischen Lederbürste und einem Fensterleder verarbeiten.

Zur Herstellung der Bürste werden die Glacéhandschuhe in gleich lange und breite Streifen geschnitten, die man mit der Mitte des Streifens auf einen 20 Centimeter breiten und 15 Centimeter langen Flanell- oder Frieslappen näht, so daß die beiden Enden des Streifens frei nach unten hängen. Nun setzt man Streifen neben Streifen, und zwar möglichst dicht, bis der Flanellappen ganz bedeckt ist. Dann steift man den Stoffteil mit Pappe, näht einen breiten Bügel, durch den die Hand hindurchschlüpfen kann, an, und die Lederbürste ist fertig. Oefen und Nickelgegenstände lassen sich mit dieser Bürste blitzblank reiben.

Die Reinigung goldener, fein gegliederter Ketten läßt sich ohne deren Beschädigung ausführen, wenn man sie in eine weithalsige Flasche legt und dann mit 1/4 Liter warmem Wasser, worin 1 Löffel geschabte Kreide und 2 Löffel Kernseife gelöst sind, übergießt. Die fest verkorkte Flasche wird tüchtig geschüttelt, die Kette nach 5—10 Minuten herausgenommen, mit kaltem Wasser tüchtig abgespült und sorgfältig mit einem leinenen Tuch getrocknet. Zuletzt wird sie mit weichem Leder nachgerieben.

Da **Kesselstein** ein kupfernes Kochgeschirr sehr leicht angreift, ist es am besten dessen Bildung von vornherein vorzubeugen. Man koche also den Kessel jede Woche einmal mit einer scharfen Sodalösung aus, und wische ihn, so lange er noch naß und heiß ist, mit einem wollenen Lappen trocken. Auch kann man eine Austernschale im Kessel liegen lassen. Der sich etwa bildende Kesselstein wird sich dann an diese Schale setzen. Sollte sich Kesselstein gebildet haben, so vermische man einige Tropfen Salzsäure mit warmem Wasser und spüle den Kessel damit aus. Es gilt dann aber mehrere Male recht tüchtig mit kaltem Wasser nachzuspülen, um jeden Rest Salzsäure zu entfernen.

Küche.

Kochrezepte.

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

Weisse Suppe ohne Fleisch. Bereitungszeit 30 Minuten. Für 5 Personen. Zutaten: 50 Gramm Butter oder frisches Suppenfett, 2 Eßlöffel Mehl, 2 Eßlöffel Perlsago, 5 Eßlöffel süße Milch, Salz, 1 Eßlöffel gewiegte Suppenkräuter, 10 Gr. Liebigs Fleischextrakt, 1 Eidotter, 1 Lorbeerblatt, 1 Milchbrot zu gerösteten Würfeln. — Mehl und Fett lasse man zum Steigen kommen, gebe das nötige Wasser, Salz, Lorbeerblatt und die Suppenkräuter daran, lasse aufkochen, füge den Sago, das Fleisch-Extrakt und die Milch hinzu; wenn der Sago durchsichtig und weich wird, verquirle man Ei, etwas Wasser, Muskatnuß in der Terrine und richte die Suppe darüber an. Die gerösteten Semmelwürfel werden nebenher gereicht.

Gulasch nach Wiener Art. Eine verwiegte Zwiebel und 1/2 Löffel zerkleinerter Kümmel wird in Fett gedünstet, 1/3 Rind-, 1/3 Kalb- und 1/3 Schweinefleisch, alles in Würfel geschnitten, zugefügt, mit Mehl bestäubt und schön gelb geröstet, nun gibt man das nötige Gewürz, 1/2 Glas Wein und etwas Brühe bei und läßt es in zirka 1 1/2 Stunden langsam gar werden. In dieser Zeit bereitet man Kartoffelklöße, läßt diese in der Sauce noch durch und durch erhitzen, richtet Fleisch und Klöße hübsch an und fügt der Sauce etwas „Maggis Suppenwürze" bei.

Steinbutt mit Sauce. 5 Personen. Bereitungszeit 40 Minuten. Zutaten: 2 Kilo Steinbutt oder billiger Torbutt, 150 Gr. Butter, 6 Eigelb, 8 Gr. Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, 2 Eßlöffel Zitronensaft, 1 Theelöffel gewiegte Petersilie. Der vorgerichtete Steinbutt oder Torbutt wird gewaschen und in Salzwasser gar gekocht. Zur Sauce gibt man die Butter, Eigelb, das in 1/2 Glas heißem Wasser aufgelöste Liebigs Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Petersilie und rührt alles im Wasserbade dick. Die Sauce muß sofort zu dem fertig angerichteten Fisch serviert werden.

Gekochte Tauben mit Gemüse gefüllt. Man halbiert dazu die gut gesäuberten Tauben und kocht sie mit Wurzelwerk in wenig Wasser

schnell gar, doch dürfen sie nicht so weich sein, daß sie zerfallen. Gleichzeitig bereitet man eine feine Gemüsemischung, Schoten, sehr klein geschnittene Rüben, sehr kurze Spargelstückchen (man kann Bruchspargel aus Büchsen dazu nehmen) und vielleicht noch einige ganz kleine Zweige Blumenkohl, die man alle einzeln in Salzwasser abgekocht hat, worauf sie möglichst gut abtropfen müssen. Nun rührt man im Wasserbad eine Sauce aus Butter, Eidottern, etwas Salz und Zitronensaft, mischt damit die Gemüse, sobald sie trocken sind, legt die Tauben auf eine runde Schüssel, die Höhlungen nach oben, und füllt diese mit dem Gemüse, das ganz mit der feinen Sauce durchzogen sein muß.

Italienisches Reisgericht. 120 Gr. gut gewässertes frisches Rindermark, 120 Gr. Butter werden zerlassen, 4 große weiße Zwiebeln fein geschnitten und darin ganz weich gedünstet; 500 Gramm bester, länglicher Reis, nicht gewaschen, sondern nur mit einem frischen Küchentuch abgerieben, wird trocken dazu getan und das Ganze fünf Minuten aufgekocht. Dann fügt man 8 Eßlöffel geriebenen Parmesankäse und so viel gute Fleischbrühe hinzu, daß sie eine Handbreit über dem Reis steht. Bei fortwährendem Rühren läßt man die Masse kochen, bis der Reis trocken wird, was etwa 1/2 Stunde dauert. Dieses Risotto ist ein vorzügliches Voressen und wird ohne Beilage gereicht. Hat man keine Bouillon zur Hand, so läßt sich diese leicht aus etwas Suppengrün, kochendem Wasser und einem Theelöffel Liebigs Fleischextrakt herstellen.

Champignon-Brötchen. Man dünstet die Champignons in Butter und Zitronensaft weich, dann macht man eine helle Mehlschwitze, rührt sie mit dem Pilzsaft ab und mengt die feingehackten Champignons unter die Mehlschwitze, so daß man eine dicke Masse erhält. Semmelscheiben werden in Butter leicht geröstet, mit der Masse bestrichen und mit einer Béchamelsauce serviert.

Pfannkuchen. Man bereite einen Pfannkuchenteig von 250 Gr. Mehl, 1/2 Liter Milch, 1/8 Wasser und 4—6 Eiern. Das Mehl wird mit der Milch und den Eiern schön glatt gerührt, etwas Salz und das zu Schnee geschlagene Eiweiß daruntergemischt und zuletzt ein halbes Päckchen Dr. Oetkers Backpulver à 15 Cts. hinzugefügt. In einer Omelettenpfanne werden die Pfannkuchen mit Fett auf beiden Seiten schön braun gebacken und sofort serviert. Sehr wohlschmeckend.

Verdämpfte Tomaten (Krankensuppe). Die Tomaten werden, nachdem sie sauber gewaschen und in Stücke oder Scheiben geschnitten, mit einigen Tropfen Wasser, einem Stückchen frischer Butter, Salz und Pfeffer auf mäßigem Feuer, zugedeckt, weichgedämpft. Beim Anrichten vergesse man nicht, die kleine Speise mit einem Güßchen Suppenwürze zu kräftigen. Als Krankenspeise — jedoch ohne Pfeffer — sehr zu empfehlen.

Obstkuchen mit Guss. Man lege eine flache Form mit Mürbteig aus und kneife einen Rand, bestreue den Boden mit geriebenem Zwieback und belege ihn mit zu Schnitzen geteilten Aepfeln, Zwetschgen oder Aprikosen, gebe etwas Zucker darüber und lasse es beinahe gar backen. Verklopfe unterdessen einen kleinen Suppenteller voll sauren Rahm mit 4 Eidottern, 2 Eßlöffeln Zucker und 1 Theelöffel Zimmet, rühre die zu Schnee geschlagenen Eiweiß hindurch, gebe es löffelweise über den Kuchen und backe ihn vollends gar.

Heidelbeer-Kaltschale. Man verkoche 1 Liter Heidelbeeren mit etwas Wasser, schlage sie durch ein Sieb und bringe die Brühe dann wieder aufs Feuer, füge 90 Gr. Zucker und 1 Eßlöffel Kartoffelmehl, wodurch sie ganz klar wird, hinzu und gebe sie recht kalt, mit Reisküchlein dabei, wie folgt, bereitet: Man koche 1/4 Liter Reis in 3/4 Liter Milch ganz dick ein, gebe 60 Gr. Zucker und 30 Gr. abgezogene, fein gestoßene, bittere Mandeln dazu und rühre alles wohl untereinander. Fülle es dann in naßgemachte Förmchen oder kleine Tassen, lasse es erkalten und stürzt es.

Kirschenkompott. Man steint saure Kirschen aus, dämpfe den ausgelaufenen Saft der Kirschen mit den Steinen, seiht ihn durch, gibt die Kirschen mit Zucker dazu und kocht sie langsam weich bis der Saft und etwas Wein fest eingedünstet ist. Wenn sie erkaltet sind, häufe die Kirschen auf eine Schale, belege die Schale dick mit Schlagsahne, die mit Arrak vermischt wird, und garniere die Speise mit Makkaroni. Das kann mit verschiedenem Obst gemacht werden und schmeckt immer gut.

Eingemachte Früchte.

Imitierte Pfirsichmarmelade. Kleine gelbe Rüben (Karotten) werden geputzt, gewaschen in Scheibchen geschnitzt und in Wasser weichgekocht; danach gießt man das Wasser ab und streicht die Karotten durch ein Sieb. Die durchpassierte Masse wird gewogen; auf 500 Gr. Karottenbrei rechnet man 375 Gr. Zucker, den Saft einer großen Zitrone, die Schale einer kleinen Zitrone und 6 Eßlöffel Rum oder Arrak. Die Masse wird mit den Zutaten, bis auf Rum oder Arrak, unter fortwährendem Rühren auf offenem Feuer so lange gekocht, bis sie die richtige Dicke hat, was gewöhnlich in 20—30 Minuten der Fall ist. Nun kommt der Arrak hinein, worauf man die Marmelade ziemlich warm in reine Gläser füllt.

Birnen in Essig. Bergamotten eignen sich am besten dazu. Dieselben werden geschält, in Hälften geschnitten, das Kernhaus entfernt und in Zucker und Essig immer soviel halbweich gekocht, wie nebeneinanderliegen können. (Auf 4 1/2 Kilo Birnen rechnet man 2 Kilo Zucker und 5/4 Liter guten Weinessig.) Der Zucker wird geläutert, der Essig und ein Stückchen Zimmt dazu getan. Wenn alle Birnen gekocht sind, werden sie, die runde Seite nach oben, in einen großen passenden Stein-

topf gelegt (der aber zu nichts anderem benutzt werden darf als zu eingemachten Früchten) und mit dem dick eingekochten Saft übergossen. — Später wird der Saft noch einmal aufgekocht werden müssen.

Aus geschälten Pfirsichen, sowie aus **Aprikosen** und **Mirabellen** wird vorzügliche Marmelade hergestellt, indem die Früchte geviertelt, entsteint, in Ton- oder Emailgefäß mit gestoßenem Zucker (Kilo auf Kilo, oder nur 750 Gr. Zucker) eingeschichtet und 24 Stunden lang gut zugedeckt in einen kühlen Raum gestellt werden. Hernach wird die Masse zirka 1/4 Stunde gekocht. Je nach Wunsch kann dann das Weichgekochte durch ein Haarsieb getrieben und das so gewonnene Mark so lange gekocht werden, bis es genügend dick ist. Aprikosenmarmelade neigt sehr leicht zum Verderben und muß daher sorgfältig bereitet werden.

Kirschen mit Himbeeren. 2 Kilo schöne, schwarze Kirschen und 1 1/4 Kilo Zahmkirschen werden ausgesteint und 500 Gr. Himbeeren und 2 Kilo Zucker sorgfältig auf nicht zu starkem Feuer gekocht, gerührt und verschäumt, bis die Kirschen weich sind und die Konfitüre die gewünschte Dicke hat.

Geschnitzte Gurken. Man schnitzelt die Gurken wie zum Salat, salzt sie, läßt sie drei Stunden stehen und gießt sie durch ein Tuch, hernach gibt man sie in ein Glas. Man kocht nun Essig mit etwas Salz, Pfefferkörnern, Nelken, 2 spanischen Pfefferschotten, etwas Senfkörnern und gibt den Essig, nachdem er erkaltet ist, über die Gurken. Man kann auch Oel darauf gießen, das man dann vor dem Gebrauch mit einem silbernen Löffel zurückhebt. Man macht diese Gurken mit Essig und Oel an, wie im Sommer zum Gurkensalat. Zum Rindfleisch schmecken sie ganz vorzüglich.

Gesundheitspflege.

Mittel gegen **Mückenstiche.** Hat man keinen Salmiakgeist oder Eau-de-cologne zur Hand, um durch Einreibung die Schmerzen zu lindern, so bringe man die frische Asche einer Cigarre oder Cigarette auf die Stichstelle, feuchte dies mit einem Tropfen Wasser an und reibe den entstandenen Brei tüchtig in den Stich ein. Die durch den Stich in die Wunde hineingelangte Ameisensäure wird durch die in der Asche enthaltene Pottasche abgestumpft. W.

Hautpflege. Wer sich die Annehmlichkeit eines täglichen Bades nicht leisten kann, reibe wenigstens außer dem Gesicht auch Hals, Brust und Nacken täglich mit kaltem Wasser ab und reibe mit einem groben Tuche kräftig nach.

Man erhält die Haut geschmeidig, wenn man sie mit Benzoëwasser befeuchtet und dies eintrocknen läßt.

Eine gesunde Gesichtsfarbe erzielt man durch tüchtige Bewegung in freier Luft. Auch kann man das Gesicht jeden Tag ungefähr 5—10 Minuten über heißen Dampf halten, es mit einem Frottiertuch abtrocknen und ein wenig Vaseline einreiben.

Gegen Hautjucken haben sich mit Erfolg Salzbäder bewährt, die mindestens zweimal wöchentlich zu gebrauchen sind. Auch nützt es zuweilen die betreffenden Stellen mit Perubalsam einzureiben.

C. E.

Krankenpflege.

Hat man sich verbrannt oder verbrüht, so kommt es darauf an, den Zutritt der Luft zu hindern, um den Schmerz zu beheben. Wenn die Haut noch unbeschädigt ist, so erreicht man dies durch Auflegen von Vaselin oder einem aus doppeltkohlensaurem Natron und Mehl bereiteten Teig. Haben sich Blasen gebildet, so darf man an diesen nicht herumstechen oder sie öffnen, ehe der Arzt es anordnet. Ist die Brandwunde so tief, daß die Haut und das Fleisch teilweise verbrannt sind, so lege man sofort die wunde Stelle in warmes Wasser und lasse sie beständig so lange unter Wasser, bis der Arzt kommt. Dies lindert sowohl den Schmerz, wie es auch den Heilungsvorgang unterstützt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Pflege der Sinne. Die Pflege der kindlichen Sinne kann nicht warm genug empfohlen werden. Kurzsichtige und schwerhörige Kinder gibt es in erschreckender Menge, noch mehr solche, bei denen Geschmack, Gefühl oder Geruch abgestumpft oder gar verdorben sind. Und doch, welche übeln Folgen hat die fehlende Sinnesschärfe — nicht allein für das leibliche Wohlbefinden, sondern auch für jede geistige Förderung! Denn ein Kind mit abgestumpften Sinnen kann schwer scharfe Beobachtungen machen, daher auch schwer zu scharfem Denken, scharfem Urteilen erzogen werden. Zweierlei ist nötig zur Sinnespflege: Bewahrung vor Abstumpfung und beständige Uebung. Der Geschmack z. B. darf nicht durch scharfe Gewürze verdorben, der Geruch nicht durch Verweilen in schlechter, dunstiger Luft und Tabaksqualm abgestumpft werden. Gesicht und Gehör bedürfen neben sorgfältiger Bewahrung vor Krankheiten und unvernünftiger Behandlung (Lesen in der Dunkelheit, Verletzen des Trommelfels durch Bohren in den Ohren u. s. w.), vor allen Dingen beständiger Uebung, die besonders in freier Natur leicht und wirksam anzustellen ist.

Frage-Ecke.

Antworten.

40. Man nehme nur reines und frisches Wasser zur **Theebereitung.** Kalkhaltiges Wasser sollte durch Zusatz von etwas Soda oder doppeltkohlensaurem Natron verbessert werden. Man siede das Wasser in einem sorgfältig gereinigten Kessel, bis es dampft und stark aufwallt. Der Theetopf soll vor dem Gebrauch erwärmt werden; man gieße das siedende Wasser auf die Theeblätter in demselben, lasse es aber höchstens drei Minuten auf den Blättern stehen, und den Aufguß trage man ohne die Blätter auf. Läßt man die Blätter länger als drei Minuten ausziehen, so zieht man auch die in großer Menge in den Blättern enthaltene Gerbsäure (Tannin) aus, welche dem Thee einen sehr schlechten Geschmack gibt und gesundheitsschädlich ist. Nach einer besseren Bereitungsart gießt man zuerst nur die halbe Menge Wasser auf die Blätter, schüttet nach drei Minuten ab und setzt hernach den Rest des Wassers kochend zu.

55. Ich würde unbedingt zu einem **Immerbrenner** raten, da sie alle Vorzüge in sich vereinigen. Schnelle Wärme, gleichmäßige Wärme, sparsamer Materialverbrauch, wenig Mühe. Es gibt verschiedene gute Fabrikate. Der unsrige ist von Haupt, Ammann & Roeder in Zürich; er funktioniert tadellos. Zürcherin.

56. Ich kaufte vor einigen Jahren in einer Droguerie **„Mottenkönig"** und streute nach Vorschrift zwischen die Wollsachen. Ich war aber mit dem Erfolg nicht so zufrieden, wie wenn ich weißen Pfeffer verwende. Ob die Pflanzen vielleicht zu alt waren, oder ob ich sonst irgendwo gefehlt, weiß ich nicht. Item, ich verwende wieder Zeitungen und zwar möglichst frische und streue Pfeffer zwischen die Sachen. Luise.

57. Von den **Topfnelken** mache ich stets Absenker und Stecklinge. Die Absenker mache ich gleich nach der Blüte, die Stecklinge im September. Die Nelken müssen wie andere Pflanzen im Winter ruhen und sollen weder durch Licht und Wärme noch durch Dünger getrieben werden. Sie ertragen keine große Kälte. Wer kein eigenes Pflanzenüberwinterungszimmer hat, bringe sie sonst in einen nicht allzukühlen Raum, der fleißig zu lüften ist. Im März kann man mit Düngen und Treiben beginnen. Meine Nelken werden stets bewundert.
Nelkenfreundin im Bündnerland.

59. **Zitronenschale** kann in Grieszucker aufbewahrt werden, dem sie einen starken Zitronengeruch beibringt und der dann zu süßen Speisen und Obstkompotten verwendet wird. Man kann sie auch in eine Flasche bringen, mit reinem Sprit begießen und vierzehn Tage an der Sonne digerieren lassen. Bringt man in die durchgeseihte Flüssigkeit aufgelöste Zitronensäure, auf eine Flasche 20 Gramm, so erhält man eine Zitronenessenz, von der ein halber Theelöffel auf ein Trinkglas Wasser genügt, um ein erfrischendes Getränk herzustellen. Man hat aber alles Weiße wegzulassen und nur das Gelbe von der Schale zu verwenden, sonst ist der Geschmack bitter. Kristallisierte Zitronensäure bekommen Sie in jeder Apotheke.
Frau M. in Z.

Fragen.

60. Weiß vielleicht eine der werten Mitabonnentinnen, aus welchem Geschäft der Schweiz man die besten **Gaskochherde** beziehen kann? Gibt es Gaskochherde mit Wasserschiff, wo das Wasser während dem Kochen heiß wird, ohne daß noch extra eine Flamme darunter angezündet werden muß? Brauchen solche Kochherde wirklich weniger Gas? Herzlichen Dank zum voraus.
Eine, die gerne Gas sparen möchte.

61. In Bauernzeitungen liest man öfters Berichte von Landwirtschaftlichen Schulen über vorgenommene vergleichende Proben mit Milchersatz, Futtermitteln, Dünger, Samen 2c. Die bezüglichen Resultate dienen den Bauern als Wegleitung bei Ankauf ihres Bedarfes, weil man auf die Anpreisungen der verschiedenen Fabriken und Händler nicht immer vertrauen darf. Könnten nun an den Koch- und Haltungsschulen, die gleicherweise von Bund und Kantonen unterstützt sind, nicht in gleicher Art und Weise mit den Schülerinnen **Proben von Nahrungsmitteln** verschiedener Herkunft gemacht werden, da ja die rationelle Ernährung des Menschen wichtiger ist, als das Gedeihen der Tierwelt eines ganzen Landes. Es wäre daher gewiß am Platze und dringend nötig, wenn die Haushaltungsschulen das Vorgehen der landwirtschaftlichen Schulen nachahmen würden und speziell jetzt, wo die verschiedensten Produkte und Fabrikate aus den Nahrungsmittelfabriken offeriert werden, so daß die Hausfrau nicht weiß, von welchen sie für ihren Bedarf am besten einkaufen soll. Mit solchen monatlichen Bekanntmachungen über die Proben, würden die Kochschulen großen Nutzen stiften. Was denken andere davon? M.

62. Welche **Wolle oder Baumwolle** eignet sich am besten für Schweißfüße? Mein Mann leidet sehr an Fußschweiß und da gibts immer Not wegen den Strümpfen, die einen sind ihm zu hart, die andern zu warm und die dritten zu dünn. Für gütigen Rat wäre sehr dankbar
Frau S. T.

63. Könnte mir jemand von den werten Leserinnen Auskunft geben über die **Strickmaschine** von Wittich & Co., in Zürich, zum Preise von Fr. 200? Kann man wirklich damit etwas verdienen? Die Firma sagt 2 Fr. per Tag. Da die Anschaffung der Maschine teuer ist, möchte ich mich vorher von der Wahrheit überzeugen und wäre darum für gütige Mitteilung sehr dankbar.
Auch ein Frauenheimchen.