

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

Band: 17 (1910)

Heft: 2

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: 21.08.2025

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



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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- u. Krankenpflege,
Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Bäckerstraße 58,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N. 2. XVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 15. Januar 1910.

Ein festtag soll dich stärken
Zu deines Werktags Werken,
Daß du an dein Geschäfte
Mitbringest frische Kräfte.
Du darfst nicht in den Freuden
Die Kräfte selbst vergeuden;
Neu sollen sie ersprießen
Aus mäßigem Genießen. Rückert.



Das Marktkörbchen.

(Nachdruck verboten.)

Wenn das Marktkörbchen, dieses unscheinbare Ding, einmal seine Stimme erheben könnte, vieles wüßte es uns zu erzählen von tüchtigen, umsichtigen Frauen, die als guter Geist im Hause walten, die jederzeit eine blanke Küche haben, schmackhaftes Essen bereiten, alle Dinge am Platze finden, die selbst nett und reinlich angezogen und frisiert am Morgen in der Küche erscheinen, wo das Körbchen ruhig und behaglich den ganzen Vormittag in der Ecke träumen kann. Denn eine umsichtige Hausfrau weiß schon am Tage vorher, was für den nächsten Tag nötig ist, was gekocht werden soll &c. Diese läßt

die Einkäufe am Nachmittag machen, wenn Haus und Küche blank und in guter Ordnung sind. Bei diesen Frauen ist der Ausgang mit dem Marktkörbchen zugleich eine Stunde der Erholung für das Dienstmädchen, welches nach getaner Arbeit in Ruhe ihre Aufträge erledigen und dabei einen kleinen Spaziergang machen kann.

Viele Frauen, oder deren Stellvertreterinnen im Hause, lassen den Kardinalpunkt der richtigen Leitung im Hauswesen außer acht und das ist: Die Einteilung der Arbeiten. Es wäre sonst unmöglich, wie man es so häufig sieht, daß die Konsum-, die Lebensmittel- und Metzgerläden &c. am Morgen vollgepfropft mit Käuferinnen stecken. Wozu das? Ist es nicht möglich, tags vorher sich zu fragen: Was soll morgen zum Mittag- oder Nachtessen geboten werden und was ist dazu nötig? Sind alle Zutaten im Hause? Wenn nicht, was muß noch geholt werden? Der Gedanke, das Fleisch muß am Morgen selbst eingekauft werden, um das „richtige Stück“ zu bekommen, muß von der erfahrenen Hausfrau, wie von jedem Metzger als ein total irriger bezeichnet werden, denn jeder Lieferant hat das Be-

streben, seine Rundschaft zu erhalten und zu vergrößern; es genügt, wenn man das Einkufen zwei bis drei Mal selber besorgt, um den Metzger mit seinen Wünschen und seinem Geschmack bekannt zu machen und er wird sich alle Mühe geben, immer das Richtige zu treffen. Kommen Fehler beim ausschneiden des betreffenden Stückes vor, denn nur darin könnte der Metzger fehlen, da die Qualität des Fleisches die gleiche bleibt, so geht man einmal wieder selbst hin, um seine Wünsche kund zu tun und hilft hier und da dem guten Willen des Bankknechtes durch ein kleines Trinkgeld nach. Das kommt gewiß billiger zu stehen, als das Dienstmädchen morgens aus seiner Arbeit herauszunehmen.

Sieht man am Morgen die Küchenfeen plaudernd auf der Straße und in den Läden, so kann man nicht verstehen, wie dabei ein Hauswesen exakt geführt werden kann.

Da hiezulande die Hauptmahlzeit auf die Mitte des Tages verlegt wird, bleiben der Hausfrau und dem Dienstmädchen doch nur wenige und kurze Morgenstunden zur Arbeit.

Lassen wir das Marktkörbchen einmal von seinen Erlebnissen während einer Morgenstunde in einer Küche erzählen, wo die „Dame des Hauses“ nur immer kommt, um zu befehlen, nichts richtig anzupacken versteht, Hand anlegt, um zu helfen, doch wie! Nein, denkt sich das Körbchen, ist dies die feine Dame, die ich gestern aus meiner Ecke heraus nur verstoßen betrachtet, jedoch in ihrer Eleganz so sehr bewundert habe! Mit schnellen Schritten, aufgelösten und unordentlichen Haaren, in einer Toilette, genügend, um im Felde die Spazier zu vertreiben, kommt sie heute in die Küche hereingewirbelt, die Türe hinter sich zuschlagend, denn sie hat sich bereits verspätet. In der Küche steht es unordentlich aus, nichts ist an seinem Platz, für jede Kleinigkeit muß das Dienstmädchen herbei, um das Nötige einzukaufen, niemals hat das Marktkörbchen Ruhe! Und wie viel unliebsamen Klatsch muß das Körbchen auf der Straße über die Herrin hören?

Um Mittag kommt der Hausherr nach Hause. Ich denke, der müde Herr wird nun ein freundliches Gesicht, einen wohlbestellten Tisch finden, doch weit gefehlt! Das Essen ist nicht fertig, der Tisch nicht gedeckt. Der Mann brummt; alles wird nun in Eile erledigt, mit unzufriedenem Gesicht setzt man sich zu Tisch.

Wo liegt nun der Fehler? An einer Kleinigkeit. Diese Frau kennt keine Arbeitsteilung. Würde sie einen Tag vorher ihre Pflichten, ihre und des Mädchens Arbeiten sich im Kopfe zurechtlegen, ihre Anordnungen rechtzeitig treffen, die Haushaltung ginge, wie man zu sagen pflegt, am Schnürchen. Sie selbst, der Mann und alle Familienglieder hätten ihre helle Freude daran. Eine Frau, die ihre und ihrer Untergebenen Zeit richtig einzuteilen, die für Arbeits- wie für Ruhestunden ihrer Dienerschaft zu sorgen versteht, ist nicht nur ein Segen für ihr Haus, sondern auch für ihre Mitschwester, die aus ihrer Hand solch eine geschulte Arbeitskraft erhalten.

Vielerlei könnte man noch erfahren, wenn man die Rundreise zu den verschiedenen Marktkörbchen fortsetzen wollte; doch wir wollen abwarten, ob diese Plauderei nicht bereits hier und da guten Samen gesät hat. Wir freuen uns, im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ näheres darüber zu erfahren. Sophie Greif.



Was sollen Nervöse essen?

(Nachdruck verboten.)

Auf diese Frage gibt ein norddeutscher Arzt ausführliche, für weite Kreise bemerkenswerte Anregungen.

Wer ist heutzutage nicht nervös? Die Nervenzellen nervöser Menschen sollen in erster Linie gestärkt werden. Dazu ist Eiweiß, Phosphor u. a. nötig. Man sei also darauf bedacht, die Nahrung in richtiger Zusammensetzung und in richtiger Menge zu genießen. Nervöse Menschen haben gewöhnlich des Morgens nur geringen Appetit und gehen an die Arbeit,

ohne genügende Nahrung zu sich genommen zu haben. Man genieße morgens Kakao oder leichten Tee, esse mindestens ein Ei und ein wenig Fleisch. Große Pausen lasse man zwischen den Mahlzeiten nicht entstehen, der Hunger muß immer gestillt werden. Ganz verfehlt ist es, wenn man den Magen mit allem möglichen überlädt, um das Versäumte nachzuholen; das steigert die Nervosität mehr als ein anstrengender Beruf. Man muß täglich Gemüse und Obst zu sich nehmen, mindestens einmal in der Woche Reis, Erbsen Linsen essen. Fettes Schweinefleisch ist nicht zuträglich. Wer sich weißes Fleisch, Kalbfleisch und Geflügel nicht leisten kann, der genieße Milch und Eier und zartes Ochsenfleisch, statt Schweinefleisch. Den Inhalt der Geflügelfleisch sollte der Nervöse nicht unberücksichtigt lassen; wer es seinen Zähnen zumuten kann, der mag sogar die feinen Taubenknochen zerbeißen, sie werden vom Magen so gut verdaut wie Fleisch und enthalten Phosphor, welcher den Nerven zugute kommt.

Viel zu wenig wird der Salat gewürdigt. Als Beimischung ist Zitronensaft zu empfehlen, der den Nährwert des Salates erhöht.

Während am gekochten Obst durch die Art der Zubereitung nicht leicht etwas verdorben wird, zerstört man die Wirkung der Gemüse mit dem Abbrühen. Es kann gar nicht oft genug gesagt werden, daß Gemüse, welches lange im Wasser gelegen hat oder heiß abgebrüht wurde, nicht viel mehr als unverdauliche Pflanzensäfte enthält. Die Hausfrau muß es sich zum Grundsatz machen, die Brühe von den Gemüsen, die sie wegen ihres strengen Geschmacks abgekocht hat, wenigstens zur Suppe und zum Zubereiten der Gemüse wieder zu verwenden. Das Wertvollste wird oft zum Spülstein hinuntergegossen und der Rest wird mit teuren Zutaten genießbar gemacht und zu Tisch gebracht.

Des abends soll man sich den Magen nicht mit schweren Speisen beladen, der Nervöse soll so wenig wie möglich essen und sich nicht mit einem Gefühl des „ganz

Sattseins“ zu Bett legen. Immer aber bleibt ein nicht zu unterschätzender Faktor die Gemütsbewegung. Nur wer sich immer wieder zur Ruhe zwingt, wird mit der Zeit Herr seiner Aufregungen werden können. Einfache aber kräftige, reizlose Nahrung wird in ihrer Wirkung durch genügendes Ausruhen unterstützt. Man glaube ja nicht, daß es ein Zeichen von besonderer Kraft sei, wenn man sich angewöhnt, wenig zu schlafen, wie das so viele Menschen tun. „Abends spät zu Bett und morgens früh heraus“, nur wer das kann, der ist kräftig, so meint oft die Jugend. Nur zu bald rächt sich der Körper für diese Kraftanstrengung und der Magen versagt. Durch mangelhafte Ernährung wird die Nervosität gesteigert und erst wenn es fast zu spät ist, fragt man: „Was soll ich tun?“ Und gerade hier ist vorbeugen so einfach, dagegen heilen so schwer!

N. N.



»»» Das zahme Geflügel. «««

Von J. f. K.

Der Geflügelmarkt bietet in größeren Städten ein buntes und lebhaftes Bild. Neben dem bereits getöteten und häufig schon bratfertig vorgerichteten Geflügel ist das lebende in Menge vertreten und viele Hausfrauen ziehen aus Furcht vor Betrug, das heißt, um den Erwerb eines vielleicht zugrunde gegangenen Tieres zu vermeiden, ein lebendes, gesundes vor und nehmen etwas mehr Arbeit gern in Kauf. Das hat seine Berechtigung. Aber vielfach laufen beim Verkauf lebenden Geflügels noch große Tierquälereien mit unter, an denen sich die Hausfrau oder Köchin, wenn auch unwissentlich, oft beteiligt. Man sollte niemals ermattetes, gedrücktes Geflügel aus engen Behältern kaufen, es aber auch nicht auf dem Transport in enge Körbe oder Netze einzwängen oder es gar an den Füßen oder Flügeln tragen! Am besten ist es, wenn man es gleich an Ort und Stelle töten läßt. Jedenfalls vergesse man niemals, daß man in

dem armselig flatternden Tier ein lebendes, schmerzempfindendes Wesen vor sich hat, dessen Qualen man nicht unnötig erhöhen soll!

Beim Einkauf lebenden Geflügels achte man also auf Glätte und Sauberkeit des Gefieders, auf muntere Augen und guten Körperbau. Bei totem hat man vor allem die Schlachtwunde zu betrachten, die durch ihre Beschaffenheit schon anzeigt, ob sie wirklich echt ist, das heißt zum Zweck des Tötens gemacht wurde oder dem auf andere Weise — vielleicht durch eine Geflügelseuche — ums Leben gekommenen Tier erst nachträglich beigebracht wurde. Die Haut muß hell und straff, der Körper festfleischig, nicht aufgeblasen, sondern in gutem Ernährungszustande sein.

Das Alter des Tieres läßt sich am Gliederbau, an der Stärke der Knochen, der Farbe der Füße, am Kamm und an den Krallen erkennen.

Alles Geflügel gehört seines Preises wegen zu den Luxusgerichten. Sein Nährwert ist dem Schlachttiere ungefähr gleich, denn der Eiweißgehalt schwankt zwischen 17 bis 22 Prozent. Sehr fettes Geflügel, wie z. B. Gänse und Enten, ist schwerer verdaulich als mageres, das sich sehr gut zu Krankenkost eignet. Der pikante und eigenartige Geschmack des Fleisches, der sich auch der Brühe mitteilt, rührt von den Extraktivstoffen her, die sich in einzelnen, mehr in der Freiheit lebenden Arten ganz besonders reichlich entwickeln.

Einiges Geflügel wird direkt nach dem Schlachten zubereitet, das meiste aber läßt man, gleich den andern Fleischsorten, durch Abhängen mürber werden. Will man es länger aufbewahren, so nimmt man es vorher aus; dieses geschieht, wenn man Geflügel verschicken will. Weiterhin kann man es ähnlich wie Fleisch frisch erhalten, indem man es der Kälte aussetzt. Bei der Verwendung von Natureis unbekannter Herkunft ist eine Unterlage von Pergamentpapier oder dergleichen notwendig, um einer Übertragung von Krankheitskeimen vorzubeugen. Auch kann man bratfertiges Geflügel anbraten oder mit

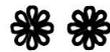
brauner Butter übergossen einige Tage aufheben.

Geflügel kann mit großer Feinheit zubereitet werden; im allgemeinen ist aber wie beim Fleisch der Schlachttiere der Unterschied zwischen Fett- und Magerfleisch zu beachten. Zu den Fettbraten gehört vor allem der Gänsebraten, den auch die gedankenloseste Köchin — vorausgesetzt, daß es sich um ein normal genährtes Tier handelt — nicht mit Fettzugabe herstellen wird. Dasselbe gilt von Puten und Enten, wenn sie genügend fett sind. Dem mageren Geflügel, also vor allem Tauben und Hühnern, setzt man außer Butter oft noch Speck oder Rahm zu und erhöht den eigenartigen Geschmack noch durch verschiedene feine, würzige Zutaten.

Man kann Geflügel auch dämpfen oder baden, in Gelee legen oder mit besonderen Farcen füllen.



• Haushalt. •



Die Handwaschmaschine Huschka, die seit kurzem von B. Ehrsam-Jeher, Paulstraße 17, Zürich V, in den Handel gebracht wird, verdient die Beachtung der Frauenwelt. Der Apparat besteht aus zwei geriffelten Holzwalzen, die durch einen handlichen Griff verbunden sind. Durch die rasche und gleichmäßige Umdrehung der Walzen wird die Wäsche, die in mehrfachen Lagen auf einander liegen kann, wellenartig bewegt, nicht gerieben, und der Schmutz dadurch fast ohne Anstrengung gelockert und herausgepreßt. Bürsten und Wäschebretter werden dadurch überflüssig. Auch das ermüdende Reiben mit der Hand fällt weg. Der Stoff wird bei dieser Behandlung geschont, Zeit und Kraft gespart.

Die Huschka, ein nebenbei gesagt sehr billiger Apparat, wird sich im Haushalt, namentlich in kinderreichen Familien, wo das Waschen an der Tagesordnung ist, bald einbürgern.

Will man ganz sicher gehen, daß sowohl bunte Seide wie Baumwolle in der Wäsche nicht ausgeht, so wäscht man die Strängelchen in Seife und warmem Wasser aus, spült sie in klarem Wasser nach und trocknet sie dann. Dunkle Farben, besonders bordeaux, gehen gerne aus und färben beim Arbeiten, ebenso wie dunkelblau, sehr ab. Man legt diese Farben zunächst in Essig und wäscht sie dann auf obige Weise in Seifenwasser aus.

Teppiche zu reinigen. Teppiche reinigt man mit Leebältern oder Sauertraut; nicht fest liegende nimmt man im Winter auf, wenn frischer Schnee gefallen ist. Man legt die rechte Seite auf den Schnee und klopft sie von der linken Seite tüchtig aus, wodurch sie sehr sauber werden. Die Farben werden auch wieder frisch, wenn man halb Wasser und halb Salmiak vermischt, ein Tuch in diese Flüssigkeit taucht und damit schnell über den Teppich reibt.

Preiswert ist die Nahrung nur dann, wenn sie bei richtiger Zusammensetzung und Menge doch in den Grenzen des Einkommens einer jeden Familie liegt. Der Preis des einzelnen Nahrungsmittels wird nicht durch dessen Nährwert, sondern durch den Wohlgeschmack, häufiges Vorkommen und die Mode bestimmt. Wir haben hochwertigste Nahrungsmittel, die sehr billig sind, aber ebenso sehr geringwertige, die im Preise hochstehen. Frischer Magerkäse enthält z. B. noch etwas mehr Nährwert als Magerfleisch und ist bedeutend billiger als dieses. Vier Liter Mager- oder Buttermilch enthalten etwa so viel Nährwert wie ein Kilo Magerfleisch. Das Kilo Kartoffeln enthält so viel Nährwerte wie 3 Kilo Spargel. Auch die ärmste Familie kann sich also ein vollwertiges, reichliches Essen schaffen, das in ihrem Einkommen liegt, wenn sie nur die Nahrungsmittel nicht nach dem Wohlgeschmack, sondern dem Nährwerte wählt und was dem einzelnen an Wohlgeschmack abgeht, durch sorgfame Zubereitung zu ersetzen sucht.



Kochrezepte.

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

Dörrerbsensuppe. 250 Gr. Erbsen, 50 Gr. Tapioka oder Sago, 50 Gr. Fett, 100 Gr. Suppengrün (Schnittlauch und Petersilie), Salz, 2¹/₂ Liter Wasser. — Die Erbsen werden tags zuvor erlesen und mit 2¹/₂ Liter lauem Wasser über Nacht eingeweicht und dann mit diesem und Salz auf Feuer gegeben. Man achte darauf, daß die Suppe nicht überkocht und rührt dann den Tapioka hinein. Das schnell mit dem heißen Fett vermischte Suppengrün gibt man vor dem Anrichten in die Suppe. Kochzeit 2¹/₂ Stunden.

Gefülltes Schweinsohr. 2 Schweinsohren-Fülle: 250 Gr. Schweinefleisch, oder 125 Gr. Kalbfleisch und 125 Gr. Schweinefleisch, 20—30 Gramm Brotkrume, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Schalotte, 30—50 Gr. geräucherter Speck. Die Ohren werden gut gereinigt. Das Brot wird eingeweicht, Fleisch, Speck und Schalotte feingehackt, mit dem Brot, dem Ei und Gewürz gut vermengt (die Zwiebel kann in Speck oder Butter gedünstet werden). Die Masse wird in die Ohren gefüllt und

diese werden zugenäht, in Salzwasser mit Suppengrün gelegt und 1—1¹/₂ Stunden langsam gekocht. Das Wasser wird zur Suppe verwendet. Die Ohren können ohne Zugabe zu grünen, saftigen Gemüsen serviert werden oder es kann weiße oder braune Sauce mit Zitronensaft gesäuert und mit Kapern, Cornichons, Champignons, Morcheln oder Trüffeln gewürzt oder auch Tomatensauce dazu angerichtet werden. Die Ohren können auch gepreßt und kalt mit einer beliebigen Dressauce serviert werden. — In gleicher Weise können auch Kalbsohren verwendet werden.

Hammelleber und -Nieren werden als Schnitten zubereitet, in Fett rasch überbraten, feingeschnittene Schalotten, nach Belieben mit Petersilie und Schnittlauch gemischt, beigegeben, ein wenig entfeuchtetes Mehl darüber gestäubt und kurz gedünstet. Dann werden sie mit heißer Fleischbrühe abgedünstet, gesalzen, Zitronensaft beigelegt, 2—3 Minuten aufgekocht und auf eine heiße Platte angerichtet. Es können beliebige Schwämme beigegeben werden.

Aus „Illustr. Reformküche“.

Feiner Selleriesalat, Bereitungszeit 1¹/₂ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 3—4 Sellerieknollen, Salz, Pfeffer, 5 Eßlöffel Tafelöl, 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt, ¹/₄ Liter sauren Rahm, der Saft von ¹/₂ Zitrone, ¹/₂ Theelöffel Senf. — Die gereinigten, weich gekochten Knollen werden geschnitten, Senf, Rahm, Del, Salz, Pfeffer, Fleischextrakt, Zitronensaft werden gemischt und über den Salat gegossen. Durch Stehen einwirken lassen. Man garniert die Schüssel mit Randen und Petersilie.

Kompott aus getrockneten Aprikosen. Die Früchte wäscht man und weicht sie 6—12 Stunden ein. Dann gießt man die Brühe ab, kocht sie mit etwas Kartoffelmehl feimig, fügt Zucker hinzu und gießt sie kochend über die Aprikosen, die so vollständig weich werden, aber schön ganz bleiben. Pfirsiche behandelt man auf dieselbe Art. Im Kocher genügen 2 Stunden Kochzeit ohne Aufquellen.
„Die harnsäurefreie Kost“

Weisse Rüben. Zeit 1¹/₂—2 Stunden. 1 Kilo Rüben, 1 Kilo Hammel- oder Schweinefleisch, 30 Gr. Butter, ¹/₂ Liter Wasser oder Fleischbrühe, Pfeffer und Salz. — Die Rüben werden geschält und in Stengelchen geschnitten, gewaschen und in die steigend gemachte Butter geworfen, gerüttelt und das Fleisch zwischen hineingelegt, ein Teil der Flüssigkeit zugegeben und gut zugedeckt auf kleinem Feuer gedünstet. Nach ¹/₂ Stunde nachsehen und den Rest der Flüssigkeit zugeben. Die Sauce muß ganz eindünsten.

Aus „Grill in der Küche“.

Spinatpudding. Zwei Hände voll Spinat und eine Handvoll Grünes (Petersilie, Schnittlauch oder Zwiebelröhren) werden gewaschen, gut ausgeschwenkt und zerhackt. Man dämpft die Masse in 60 Gr. Butter weich, gibt 150 Gr. in Milch oder Wasser geweichtes, gut ausgedrücktes Weißbrot (drei kleine abgeschälte und abgeriebene

Becken) dazu und dämpft das alles zusammen, bis die Masse trocken auseinander fällt. Ist sie ein wenig abgekühlt, so rührt man 4 Eigelb daran, würzt mit Salz, etwas weißem Pfeffer und Muskatnuß, schlägt das Eiweiß zu steifem Schnee, zieht es unter, füllt das Gemenge in eine stark mit Butter bestrichene, mit Mehl bestreute Form, setzt den Pudding in das Wasserbad und kocht ihn 20 Minuten auf dem Feuer und 2 Stunden im Selbstkocher. Der gestürzte Pudding wird mit einer guten Buttersauce zu Tisch gegeben.

Meringues. Von 5 kleinen Eiern wird das Weiße zu steifem Schnee geschlagen, nachher zieht man gleichmäßig 250 Gr. Staubzucker darunter. Von dieser Masse setzt man mit einem Spritzschiff eiförmige Häufchen auf ein mit Wachs bestrichenes Blech, bestreut sie mit Zucker, läßt sie $\frac{1}{4}$ Stunde stehen und schiebt sie alsdann in den schwachgeheizten Ofen, wo sie so langsam backen oder mehr dörren. Alsdann löst man sie warm sorgfältig ab; sie haben, wenn sie gut geraten sind, einen hohlen Deckel, den Boden stößt man ein. Vor dem Auftragen füllt man versüßten geschwungenen Nibel oder Vanillecreme in die Höhlung und deckt eine ungefüllte Schale darüber.

Zitronengelee. Schlage 1 Eiweiß zu Schnee. Nühre 60 Gr. Mondamin mit $\frac{1}{8}$ Liter Wasser an. Koche $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 100 Gr. Zucker, Saft von 2 Zitronen und wenig abgeriebene Schale, füge das Mondamin hinzu, koche ganz klar, ziehe den Schnee hindurch, gieße in gespülte Formen und stürze.

Blitzkuchen. 250 Gr. Butter, 5 Eier, 250 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 250 Gr. Mehl, 1 Paket Backpulver. Die Butter wird schaumig gerührt, die Eier, Zitronensaft und Schale tüchtig mitgerührt, zuletzt das Mehl und das Backpulver darunter gemischt, die Masse in eine gut ausgestrichene Springsform gefüllt und bei mäßiger Hitze gebacken. „Großes Schweizer. Kochbuch.“

Gesundheitspflege.

Zur Handpflege. Zu beachten ist, daß die Hände im Winter niemals längere Zeit in nassem oder feuchtem Zustande erhalten bleiben dürfen. Haben die Hände viel im Wasser zu tun gehabt, so trocknet ein Handtuch nicht genügend. Es empfiehlt sich für solche Fälle, Kleie bereit zu halten, um mit dieser die Hände nach dem Abtrocknen noch abzureiben.

Sehr schädlich für die Hände sind schlechte Seifen, daher wende man zum Waschen nur gute, fettreiche, milde Seife an oder Emulsionen oder Mandelkleie. Eine zarte, weiße Hand erzielt man sicher durch allabendliche Einreibungen mit Cold-cream und Tragen von Schwedischen, nicht zu engen Handschuhen während der Nacht.

Eine richtig angewendete Massage ist für das Aussehen der Hand sehr vorteilhaft.

Krankenpflege.

Handelt es sich um eine schwere Verbrennung, wobei die Verletzten in Flammen stehen, so muß man Gelstesgegenwart genug besitzen, um das richtige Verfahren zu wählen. Man laufe nicht etwa fort, um Wasser zu holen, wie dies häufig geschieht, sondern ergreife die erste beste Decke, umwicke damit die brennende Person, werfe sie nieder auf den Boden und rolle sie, bis die Flammen erstickt sind. Dann erst hole man einige Eimer Wasser und begieße den Verunglückten von Kopf bis Fuß, denn die heißen verkohlten Kleider brennen noch weiter ins Fleisch hinein. Darnach trage man den Verbrannten behutsam in ein warmes Zimmer, lege ihn auf den Boden auf einen Teppich und entferne seine Kleider mit der größten Vorsicht, indem man sie mit einer großen Schere so durchschneidet, daß sie von selbst abfallen. Alles Zielen oder Reiben muß vermieden werden, weil man sonst die Brandblasen mitreißt. Zur Linderung der furchtbaren Schmerzen dient eine flüssige Salbe, bestehend aus 100 Gr. Leinöl und 10 Tropfen Creolin. In diese Mischung tauche man Läppchen von reiner feiner Leinwand, Mull oder Watte und bedecke damit die verbrannten Hautstellen. Das weitere ist Sache des Arztes.

Priessnitzsche Umschläge bestehen aus einer feuchten Kompresse, die von einem etwas größeren Stück wasserdichten Stoffes (Guttaperchapapier, Wachstaffet, Pergamentpapier, Kautschuk und dergleichen) bedeckt und durch ein wollenes Tuch befestigt wird. Diese Umschläge erzeugen eine feuchte Wärme und hüllen den Körperteil gleichsam in eine feuchte Atmosphäre ein. Sie bleiben mehrere Stunden liegen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Bei Kindern finden sich häufig Fremdkörper in der Nase vor, indem sie beim Spielen sich selbst oder eins dem anderen kleine runde Gegenstände in die Nase hineinschieben, wie Glasperlen, Erbsen, Bohnen, Fruchtkerne und dergleichen. Wird nun ein solcher Fremdkörper von den Eltern übersehen, so kann er den Grund zu langdauernden Beschwerden abgeben. Es kommt zum Ausfluß von Blut und Eiter, welcher einen fauligen, widerwärtigen Geruch verbreitet. Bei kleinen Fremdkörpern besteht außerdem noch die Gefahr, daß sie beim Herabfallen durch die Nasenöffnung in den Kehlkopf gelangen und Erstickenot hervorrufen können.

Oft genügt das Erregen einer Niesbewegung, um den Fremdkörper aus der Nase herauszuschlendern. Liegt derselbe so nahe dem Nasenloch, daß man ihn sehen kann, so versuche man ihn mit einer gekrümmten Haarnadel herauszubolen, welche man hinter dem Fremdkörper einführt.

Gelingt die Entfernung auf diese Weise nicht, so suche man schleunigst ärztliche Hilfe auf.

Beim Schielen ist das Sehvermögen wesentlich beeinträchtigt, weil der Schielende meist nur mit einem Auge sieht und das andere zu gebrauchen sich nicht gewöhnt. Da jedoch nach und nach die Sehkraft des schielenden Auges durch den Nichtgebrauch leidet, muß durch Anwendung geeigneter Brillengläser der weiteren Entwicklung des Schielens Einhalt getan werden. Hochgradiges Schielen kann nur durch die kleine und ganz gefahrlose Schieloperation gehoben werden, bei der der verkürzte Augenmuskel durchschnitten wird. Neugeborene Kinder besitzen eine große Neigung zum Schielen, die sich gewöhnlich im vierten Monat verliert, wenn die Kinder zu fixieren und beide Augen gleichmäßig zu benutzen lernen.

Gegen Keuchhusten. Man nehme 10 Gr. Thymian, 80 Gr. heißes Wasser, koche dies einmal auf und lasse es bis zum Abkühlen zugebedt stehen, setze hierauf die Flüssigkeit durch und vermische sie mit 50 Gr. Eibischsaft. Man gibt stündlich einen Teel- oder Kinderlöffel voll ein, je nach dem Alter des Patienten. Der Husten verliert seine bössartige Eigenart und nimmt die Form eines kleinen Erkältungskatarrhs an.



Gartenbau und Blumenzucht.



Der Bezug des Samens ist immer eine wichtige Sache; es empfiehlt sich daher, die nötigen Sämereien für das Frühjahr in einer guten Samenhandlung rechtzeitig zu bestellen, um gut bedient zu werden und um die gewünschten Sorten auch zu erhalten. Wer eine gute, für die gegebenen Verhältnisse passende Pflanzenart besitzt, der tut gut, wenn er den Samen selbst zieht. In diesem Fall empfiehlt es sich, alle 5—6 Jahre frischen Samen aus einer guten Quelle zu kaufen, namentlich bei gewissen Gemüsearten, z. B. Kohlgewächse, Erbsen, Bohnen, gelbe Rüben, weil diese in der Nachzucht der dritten Generation gewöhnlich ausarten.

Die Anzucht der Kakteen aus Samen ist, wenn auch langwierig, doch sehr lohnend. Der Samen wird im März in Kakteen-Erde, der man noch etwas feinen Torfmull zugelegt hat, ausgeät, die feinen Körner werden dünn mit Torfstaub überstreut, angebraust und mit einer Glasscheibe bedeckt, oder die Samentöpfchen werden in einem Ristchen in Torfmull eingegraben und eine Glasscheibe darüber gelegt. Das Keimen ist oft recht unregelmäßig, frischer Samen keimt schon nach einigen Tagen, alter und solcher einiger Arten erst nach Monaten. Die aufgewachsenen Pflänzchen, oft nur ein rundes Kügelchen bildend, werden sofort in Schälchen pikiert, aber noch unter Glas gehalten und oftmals überspitzt. Alle 6—8 Wochen werden die kleinen Pflänzchen in neue Erde umpikiert. Die ersten zwei Jahre haben sie viel Wärme und Feuchtigkeit nötig, ihr Wachstum ist

sehr gering. Bei Anzucht vieler Pflanzen empfiehlt es sich, die Pflänzchen dicht zusammenpikiert in flachen Schalen zu kultivieren, erst im dritten Jahr können sie einzeln in Töpfe gesetzt werden.



Tierzucht.



Im Januar ist die Haltung, Pflege und Fütterung der Hühner eine ganz ähnliche wie im Dezember. Hauptsache ist ständige Beobachtung der Tiere, um Krankheiten und Untugenden so frühzeitig zu bemerken, daß dagegen eingeschritten werden kann. Donn ist sehr wichtig die Unterbringung in zweckdienlichen, gut ventilierbaren Ställen, richtige Fütterung und tägliche Beschäftigung und Bewegung, wobei die Hühner, wenn irgend angängig, wenigstens kurze Zeit aus dem Stall heraus an die frische Luft gelassen werden. Leicht tritt im Winter Mangel an Grünfütter ein; dasselbe aber ist dringend notwendig für die Gesundheit der Hühner und wirkt sehr fördernd auf ihre Vegetätigkeit. Man gibt als Grünfütter in der jetzigen Zeit Kohlblätter und Rüben. Als Ersatz, der fast noch besser wirkt, gilt Kleehäcksel und Kleemehl. Dasselbe ist im Handel käuflich und wird aufgebriht im Weichfütter den Hühnern gereicht. Auch grüner Klee im Sommer ist ein vorzügliches Futter für Junggeflügel und Legehennen. Der Grund hierfür ist der hohe Kalk- und Eiweißgehalt dieser Pflanze. Nach chemischer Analyse sollen in 50 Kilo trockenen Kleeblättern bis zu 11% Proteina enthalten sein und soviel Kalk, um 200 Eiern eine genügend feste Schale zu geben. Auf dem Lande wird man natürlich Kleemehl nicht kaufen, sondern stellt sich dasselbe selbst in der Weise her, daß man die Kleeblätter recht dürr macht und sie nachher zerreibt. Für den eigenen Bedarf kann man dies sehr gut bei jedesmaligem Gebrauch tun. Ueberhaupt wäre der Anbau von Klee und Herstellung von ganz kurzgeschnittenem Kleehäcksel, sowie von Kleemehl und der Verkauf dieser Artikel an Geflügelzüchter ein Unternehmen, aus dem mancher Landwirt einen hübschen Verdienst ziehen könnte.

Im Januar ist die Vegetätigkeit in vollem Gange und da die schweren und halbschweren Hühnerrassen, hauptsächlich die Junghennen der Frühbruten, die seit dem Herbst ununterbrochen legen, sich bald zum Brüten anschicken, so ist die Zusammenstellung des Zuchtstammes notwendig. Man verwendet bei Rassezucht nur die Eier derjenigen Hennen, welche die charakteristischen Rassenmerkmale deutlich ausgeprägt zeigen und gleichzeitig die besten Legeergebnisse aufweisen. Man stellt diese durch das Fallennest fest. Ich möchte noch, sowohl für den Verkauf von Bruteiern, wie auch für eigene Benutzung derselben darauf aufmerksam machen, daß erst 14 Tage nach Vereinerung des Zuchtstammes auf befruchtete Eier gerechnet werden kann.

Truthühner werden ebenso wie die Hühner im Winter behandelt und bei Gänsen, sowie

Enten, welche bei jedem Wetter ins Freie hinausgelassen werden, hat sich die Aufmerksamkeit des Züchters hauptsächlich darauf zu richten, daß diese Tiere für die Nacht ein recht trockenes, warmes Lager erhalten. Frieren sie während der Ruhe an den Füßen, so gerät ihre Vegetätigkeit ins Stocken.

Bei den Kaninchen ist dafür zu sorgen, daß nicht angefrorene Futtermittel gereicht werden, weil diese leicht Magen- und Darmerkrankungen herbeiführen und den Tod veranlassen. Auf die Fütterung muß überhaupt viel Sorgfalt verwendet werden, sie soll kräftig aber nicht mästend wirken, damit bei Beginn der Zuchtperiode die Tiere gesund und in guter Verfassung, aber nicht fett sind. Dies erreicht man am besten durch Fütterung mit Körnern, Rübli und Heu bezw. Emb. B.

Durst plagt die Vögel im strengsten Winter bedeutend mehr als der Hunger. Wer es mit den Tieren gut meint, der versäume nicht, auch im Winter an der Futterbank für kurze Zeit ein kleines Gefäß mit Wasser hinzustellen. Natürlich muß sich der freundliche Geber immer von Zeit zu Zeit davon überzeugen, daß das Wasser nicht zugefroren ist, in welchem Falle die kleinen Vögel die Eiskruste nicht mehr durchspicken können.

Schoss- oder Zwerghunde aller Rassen dürfen wegen ihrer dünnen oder weichen Behaarung im Winter nicht stundenlang auf die Straße gelassen werden. Auch ist es recht unvernünftig, die Tierchen bei Einkäufen auf dem Arme herumzuschleppen. Durch unvernünftige Wartung und Pflege sind einige dieser Rassen meist so verwöhnt, daß ihnen Temperaturunterschiede schaden und sie sich schwere Krankheiten zuziehen, die leider oft den Tod im Gefolge haben.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

108. Ich empfehle Ihnen das Tee- und Kaffee-^zgeschäft von Herrn B. Buchli, „Orient“, Chur Import indischer Produkte. Tee und Kaffee sind dabei in allen Preislagen zu haben. Der Inhaber dieses Geschäftes war viele Jahre in Indien und besteht jetzt seine Waren direkt von den dortigen Pflanzungen. Es ist ein durchaus reelles Geschäft; ich möchte es daher allen werten Leserinnen bestens empfehlen. Verlangen Sie Prospekt und Muster, ich bin sicher, daß Sie damit zufrieden sein werden. Elisabeth.

108. Ich kann Ihnen das Teeversandgeschäft von Frau J. Kohler-Graf in Horn am Bodensee bestens empfehlen. Die Firma liefert einen billigen, feinschmeckenden Familientee. In unserer großen Verwandtschaft, sowie in unserem Bekanntenkreis ist dieser Tee zu allgemeiner Zufriedenheit seit längerer Zeit eingeführt. R. D.-W.

108. Auch wir bezogen Thee aus dem Teeversandgeschäft J. Hemmeler-Stahl in Aarau und können unsere vollste Zufriedenheit damit bezeugen. Der Thee ist billig und fein. Emmy.

2. Ich empfehle Ihnen die „Dessertküche“ von Sophie Greif. Das Buch ist ein Spezialbuch für die Backkunst, mit über 500 von der Verfasserin selbst erprobten, leichtfaßlich dargestellten Rezepten in verhältnismäßig billiger Herstellungsweise. Das Buch ist von der Presse sehr gut besprochen worden. Erhältlich in allen Buchhandlungen. Preis Fr. 3. 35. Abonnentin.

3. Ein besseres Mittel gibt es jedenfalls nicht, als Doppel-Schaufenster anzubringen, aber auch diese werden sehr gut schließen müssen, sonst riskieren Sie doch wieder, daß die äußeren anlaufen. E.

Fragen.

4. Kann man Tintenflecken aus unpolierten Tischplatten (Hartholz) entfernen und wie muß man dabei vorgehen? A. M.

5. Wie kann man dem Pelzwerk, das oft naß wird, seine Geschmeidigkeit erhalten? Hausfrau in L.

6. Gibt es nicht eine Zeitschrift, betitelt: „Der Geflügelhof“? Wo ist sie erhältlich? Eine Nachbarnfrau würde sie gerne abonnieren im Frühjahr. Sie betreibt als Nebenbeschäftigung zur Landwirtschaft eine kleine Hühnerzucht. M. B.

7. Auf welche Art lassen sich die gebrauchten Teeblätter noch nutzbringend verwenden? R. D.-W. in A.

8. Wie reinige ich meine Bettvorlagen (weißer Schafpelz) gründlich und sauber? E.

Ein weitverbreiteter Irrtum ist die Meinung, daß der Alkohol dem Körper Wärme zuführe. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Der Irrtum erklärt sich daraus, daß das sehr schnell vorübergehende Wärmegefühl, das man unmittelbar nach Alkoholenuß empfindet, über die tatsächliche Wirkung des Alkohols täuscht. Der Alkohol reduziert den Sauerstoff im Organismus und setzt infolgedessen die Körpertemperatur herab, statt sie zu erhöhen. Man friert: schließlich nach Alkohol mehr als vorher. Will man etwas genießen, was wirklich und dauernd erwärmt und was zugleich ganz unschädlich ist und auch nicht aufregt, so empfiehlt es sich, Rathreiners Malzkaffee zu trinken. Dieses Getränk enthält keinen einzigen schädlichen und aufregenden Stoff, erwärmt den ganzen Körper behaglich und nachhaltig und ist dabei wohlschmeckend und aromatisch.

