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

Band: 19 (1912)

Heft: 1

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

Gratisbeilage zu Nr. 1 des „Schweizer Frauenheim“.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und 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, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 1. XIX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 6. Januar 1912.

Wer Gutes tut, soviel er kann und keinen Lohn
Dafür erwartet, hat den allerhöchsten schon.
Rückert.

Fürs neue Jahr.

(Nachdruck verboten.)

Die Festtage sind vorbei, die Gratulationen und herzlichen Glückswünsche ausgetauscht, das neue Jahr hat begonnen. Nun heißt es die guten Vorsätze, die man bei der Jahreswende gefaßt, in die Tat umzusetzen. Gewiß gibt es wenige, die so mit sich selbst zufrieden sein können, daß sie nicht den Wunsch in sich verspüren, da und dort sollte in Zukunft etwas besser sein. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ist das höchste Gebot, das uns unser Herr und Meister gegeben hat. Wenn wir diese Worte zum Leitfaden unserer Handlungen nehmen würden, um wie vieles könnten wir glücklicher sein! Aber leider steht immer das liebe „Ich“ im Vordergrund, denken wir doch daran, durch kleine Aufmerksamkeiten unsere Mitmenschen, insbesondere unsere Familienangehörigen zu erfreuen. Es braucht oft so wenig, um Freude zu bereiten. Man muß nur ein offenes Auge für die kleinen Wünsche des andern haben, aber dazu gehört eben vor allem die Liebe. Einer trage des andern Last. Das sind so schöne Gebote, die wir uns immer und immer wieder in Erinnerung bringen sollten. Wohl mag uns die Erfüllung oft schwer erscheinen, aber mit gutem und festem Willen geht es und die innere Befriedigung, die uns daraus erwächst, ist uns ein Sporn zum Weiterschreiten auf der betretenen Bahn. — Eine böse Klippe, an der oft die besten Vorsätze scheitern, ist unser loses Zünglein!

Wie bald entschlüpft uns in der Aufregung ein Wort, das besser ungesprochen bliebe, das den andern tief verletzt und das wir selber, ach so gern, wieder zurücknehmen möchten. Bleibende Verstimmungen kann ein solch unbedachtes Wort hervorrufen.

Drum hüte deine Zunge wohl, bald ist ein böses Wort gesagt.
O Gott, es war nicht bös gemeint, der andre aber geht und klagt.

Und wie gerne sind wir bereit, Kritik an unsern Mitmenschen zu üben! Auch

SCHWEIZ. LANDESBIBLIOTHEK 1912 G. 60.1

darin sündigt unsere Zunge viel. Denken wir zuerst an unsere eigenen Fehler und suchen wir die der andern zu entschuldigen; wer weiß, ob wir am Platze des andern nicht ebenso handeln würden? Jeder Mensch hat seine Eigenart, stoßen wir uns nicht daran und streben wir vielmehr darnach, selbst so zu sein, daß wir nicht andern Anlaß geben, sich über unser Gebaren aufzuhalten.

Üben wir uns vor allem in der Selbstbeherrschung. Drängen wir die bösen und unfreundlichen Worte zurück, die wir oft für die uns am nächsten Stehenden bereit haben. Wie wahr sagt doch Altmeister Goethe: „Mit fremden Menschen nimmt man sich zusammen, da merkt man auf, da sucht man seinen Zweck in ihrer Gunst, damit sie nützen sollen. Allein bei Freunden läßt man frei sich gehen, man ruht in ihrer Liebe, man erlaubt sich eine Laune, ungezähmter wirkt die Leidenschaft, und so verletzen wir am ersten die, die wir am zartesten lieben.“ H.

Der Grudeherd.

(Nachdruck verboten.)

Der Grudeherd, den man vor etwa 20 Jahren bei uns einführte, der aber bei dem konservativen Sinn unserer Hausfrauen leider nicht die Beachtung fand, die er verdient, wird in neuester Zeit wieder mehr auf den Markt gebracht und seine Anschaffung in Frage gezogen. Eine alte Praktikantin möchte nun gern einmal etwas zur Ehrenrettung des Vielverkannten beitragen.

Ich besitze nun bald 20 Jahre einen Grudeherd und habe ihn vermöge seiner guten Eigenschaften so lieb gewonnen, daß ich nie mehr ohne einen solchen kochen möchte. Ich habe ihn auch schon vielen Hausfrauen empfohlen und alle lernten ihn ebenso hoch schätzen wie ich. Freilich waren es solche Frauen, die die Küche selber besorgten und das Sparen am rechten Ort anwenden wollten. Der Grudeherd ist eben ein Sparherd, und zwar ist nicht nur die Feuerung billiger, als bei jedem andern Herd, sondern es braucht auch viel weniger Zutaten zu den Speisen, als bei Gas- oder offenem Kohlenfeuer, wo so viel Fett unnütz verbrennt, so viel Dampf entsteigt und mit dem Dampf so viel gute Öle und Salze sich verflüchtigen. Auch Zeitersparnis ermöglicht der Grudeherd, indem man stundenlang die Speisen dem Herd überlassen kann, ohne fürchten zu müssen, daß diese anbrennen oder überkochen, vorausgesetzt, daß man die nötigen Vorkehrungen getroffen hat. Dies ermöglicht der Hausfrau, ihre übrige Hausarbeit, ihre Ausgänge und wohl auch Handarbeiten neben dem Kochen auszuführen, während man bei andern Herden kaum ungestraft etwas anderes daneben unternehmen kann.

Es ist sehr von Vorteil, wenn man einen Schnellkocher neben dem Grudeherd zur Verfügung hat. Ein Gasherd neben einem solchen macht das Kochen zum reinsten Vergnügen. Ich hatte zuerst einen Ardent, und als das Gas allgemein wurde, einen zweilöchrigen Gasherd neben meinem Grudeherd, und kochte damit für fünf, oft auch für acht und zehn Personen. Auf dem Gasherd werden die Gerichte gekocht, die schnell zubereitet sind, und die Speisen, welche langsames Ankochen nicht gut ertragen, werden dort auf den Kochgrad gebracht. Anderes, wie Suppen, Obst, gebratenes und gesottenes Fleisch wird gleich im Grudeherd aufgesetzt. Dieser ist praktisch für alle Speisen, die längere Kochzeit erfordern, und diese werden viel besser, schmackhafter und weicher, als auf dem Gas- oder Kohlenherd. Die gleichmäßige, gut regulierbare Hitze, die sich auf die ganze Kochtopffläche verteilt und nicht so intensiv ist wie bei Gas oder Kohlenfeuer, bewirkt ein langsames Garwerden, ohne daß so viel Dampf entweicht und Fett verbrennt.

Freilich muß man sich die Mühe nehmen, die Eigentümlichkeiten des Grudeherdes zu studieren. Die Wegleitung zu deren Behandlung, die in neuester Zeit in Umlauf kam, ist für viele Frauen abschreckend und nicht in allen Teilen praktisch. Schon

das Anzünden des Herdes scheint wohl vielen gefährlich, wenn da befohlen wird, man müßte einen Liter Spiritus über die Kohlen schütten. Ein halbes Glas voll genügt auch; noch viel besser und rascher entzünden zwei glühende Briketts, die am Zerfallen (also ganz durchglüht und zerkleinert) sind, die Grudekohlen. In der neuen Gebrauchsanweisung wird auch empfohlen, in die Asche Furchen zu ziehen auf der ganzen Oberfläche der Schublade und in diese Furchen die Grudekohlen zu schütten. Nach meiner Erfahrung ist es besser, wenn man nur in der Mitte, ziemlich nahe am vordern Zugloch in eine Vertiefung ein Häufchen Kohle schüttet und, wenn dies sich entzündet hat, es sachte auseinander zieht und mit einem flachen Schäufelchen ganz dünn neue Kohlen darüber streut. Es muß eine zu große Hitze entstehen, wenn die ganze Fläche der Schublade mit Grude bestreut ist und alles glüht. Dabei braucht es auch so viel Material, daß dann nicht mehr von einem Sparherd die Rede sein kann.

Wie angenehm ist es bei kaltem Winterwetter am Morgen, wo sonst alle Räume kalt sind, in eine warme Küche zu kommen und ein Geschirr voll warmes Wasser im Grudeherd vorzufinden! Was das warme Wasser und ein beständig warmer Raum für einen Wert hat, wenn kleine Kinder oder Kranke zu besorgen sind, weiß wohl jede Hausfrau. Und wie billig kann man sich dies verschaffen mit dem Grudeherd! Er ist eben auch ein Dauerbrenner, der die Temperatur in der Küche und in der ganzen Wohnung auf mäßiger Höhe erhält.

Namentlich bei größern Familien kommen die Vorteile des Grudeherdes recht zur Geltung. Während es sich bei ganz kleinem Hausstand kaum lohnt, ein immerwährendes Glimmen der Kohlen zu unterhalten, ist es bei Bedarf von großen Quantitäten Speise und Wasser um so vorteilhafter, diese in dem stetig und gleichmäßig erhitzenden Grudeherd zu kochen, da eine Stunde mehr oder weniger Kochzeit im Verbrauch des Materials keinen wesentlichen Unterschied ausmacht.

Es ist mir unbegreiflich, warum einsichtige Hausfrauen nicht die eminenten Vorteile des Grudeherdes erkennen und benutzen. Heutzutage, wo immer an die Intelligenz und Sparsamkeit der Hausfrau appelliert wird, sollten sich namentlich die Frauen des Mittelstandes, welche die vorteilhaften aber so kostspieligen Einrichtungen einer ganz modernen Küche sich nicht verschaffen können, mit solchen Neuerungen befreunden, die ihr Budget verträgt, die ihre Arbeit erleichtern und die Behaglichkeit aller Familienglieder erhöhen. Dies tut der Grudeherd.

Es wäre vielleicht auch von Nutzen, wenn in den Kochschulen ein Grudeherd benutzt und dessen Gebrauch gelehrt würde.

Frau Sch.

Rehwildpret.

(Nachdruck verboten.)

Das Reh ist fast das ganze Jahr hindurch erhältlich, weil ihm nur die Monate März und April als Schonzeit gewährt werden. Es kann auf verschiedene Art zubereitet werden und ist seiner Schmackhaftigkeit wegen auf jeder Tafel ein willkommenes Gericht. Es findet nicht nur in der Hotelküche häufige Verwendung, auch bei Familienanlässen leistet man sich gerne hie und da einmal einen saftigen Rehbraten. Nachstehend einige Rezepte zu besonders schmackhaften Gerichten von Rehwildpret: Rehschlegel mit Estragon. Zu diesem Gericht wird der Schlegel mit etwas Fleischbrühe oder heißem Wasser, einem Lorbeerblatt, zwei Zwiebeln, zwei Gewürznelken, etwas Pfeffer und wenig Salz, zugedeckt 2—2½ Stunden gedämpft. Dann bestreut man ihn mit feinem Salz, deckt ihn noch einige Augenblicke zu, gibt die Sauce durch ein Sieb und vermischt sie mit einem kleinen Glas Estragonessig. Hierauf gießt man die Sauce wieder über den Braten und läßt diesen noch eine halbe Stunde dämpfen. Beim Anrichten werden einige frische Estragonblättchen in die Sauce gegeben.

Reh-Rouladen. Hiezu wird ebenfalls der Schlegel verwandt. Man schneidet davon halbfingerdicke Schnitten. Die Abfälle des Schlegels werden enthäutet und fein gehackt. 1/2 Kilo gehacktes Rehfleisch, 1/4 Kilo gehackter frischer Speck, in Wein und Wasser eingeweichtes und wieder ausgedrücktes Weißbrot, wird gut zusammen verarbeitet, dann gibt man einen Löffel voll Sardellenbutter dazu, würzt noch mit fines herbes, geriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Muskat und ein wenig Wein, treibt die Farce durch ein Sieb und bestreicht damit die Fleischschnitten. Hierauf rollt man sie zusammen und legt die Rouladen in eine Bratpfanne, deren Boden mit dünnen Speckscheiben belegt wurde, gibt ebenfalls Speckscheiben darauf, gießt soviel von einer Mischung aus halb Wein, halb Essig dazu, daß die Rouladen damit bedeckt sind, legt ein gut passendes reines Papier darüber, gibt einen Deckel mit glühenden Kohlen darauf und läßt das Gericht auf schwachem Feuer 1 bis 1 1/2 Stunden schmoren. Vor dem Anrichten wird die Sauce mit saurem Rahm vermischt.

Der **Rehrücken** kann auf folgende Art zu einem delikaten Gerichte bereitet werden. Man läßt den Ziemer 5—6 Tage in der Luft hängen, was ihn mürbe macht. Dann wird er gewaschen, mit einem scharfen Messer von der Haut befreit, mit feinem Speck gespickt, leicht gesalzen und reichlich mit feinstem Provenceröl und dem Saft einer Zitrone 4—6 Stunden mariniert. Nachher wird der Rehrücken am Bratspieß befestigt, in zwei mit Butter bestrichene Bogen weißes Papier eingebunden und eine Stunde bei hellem Feuer unter öfterem Begießen mit frischer Butter gebraten. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten wird das Papier entfernt und das Feuer etwas verstärkt, damit sich die Spitzen des Specks hellbraun färben. Das Fleisch wird hierauf nochmals leicht gesalzen, vom Spieß genommen, schön glasiert und sogleich zu Tisch gegeben. Eine gut zubereitete, mit Zitronensaft angenehm gesäuerte Wildpretsauce wird separat dazu serviert.

Es kann nicht genug vor dem so weit verbreiteten Gebrauch abgeraten werden, das Wild mehrere Tage in eine mit aromatischen Kräutern gewürzte Essigbeize zu legen. Man nimmt dadurch nicht nur dem Braten seinen eigentümlichen Wildgeschmack, sei er vom Reh, Hirsch oder Hasen, sondern auch der dem Fleisch eigene nahrhafte Saft wird vernichtet. Man soll alle Wildbraten nur mit Öl von bester Qualität marinieren. St.

Haushalt.

Die soziale Käuferliga bringt den w. Hausfrauen in Erinnerung, daß Schneider, Putzmacherinnen, Hutmacher, Tapezierer und Maler im Januar wenig Arbeit haben. Es empfiehlt sich also, in diesem Monat die Frühjahrswäsche in Stand setzen zu lassen und dem Hutmacher die Hüte zum Reinigen und Waschen zu geben &c.

Wenn wir unsere Reparaturen und Ausbesserungen in der stillen Jahreszeit machen lassen, so verhüten wir am besten den späteren allzu großen Arbeitsandrang.

Kohlenersparnis. Die praktische Hausfrau kann sich beim Heizen viel ersparen, wenn sie die Sache richtig angreift. Man halte sich einen größeren Ascheneimer mit Deckel, in den nur die Kohlenasche kommt, dann ein Gefäß, das zur täglichen Aufnahme der schwarzen Schlacken dient. Das einzige, was in den Abfuhrkasten kommt, sind die bräunlichen Steine in den Kohlen. Beim anfeuern gebe man auf das aufgeschichtete Holz eine Handvoll Schlacken, dann einige Schaufeln Kohlen, und wenn diese richtig brennen, gebe man eine Schaufel angefeuchtete Asche darauf. Die Kohlen brennen dadurch langsamer, so daß die Glut nicht zum Kamin hinausgeht und die vielen Kohlensplitter, die durch den Rost in die Asche fallen, werden auf diese Weise verwertet. Sobald die Asche glüht, fülle man sofort wieder auf oder lege einige Kohlen dazwischen. Man kann das Feuer einige Stunden nur mit Asche und einigen Schaufeln Schlacken unterhalten.

Zuckerflecke zu entfernen. Flecke, die durch Zucker, Schaumwein, Liqueur &c. entstanden sind, können aus zartfarbigen Stoffen durch destilliertes Wasser entfernt werden. Man reibt die fleckigen Stellen mit einem in destilliertes Wasser getauchten reinen Leinenläppchen, bis der Fleck verschwunden ist. — Graphit- und Bleiflecke lassen sich auf die gleiche Art 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.

Braune Mehlsuppe. Zeit 1 Stunde. Im Selbstkocher vorzüglich. 50 Gr. (2 Löffel) Fett, 150 Gr. Mehl, 1 kleine Zwiebel, 1½ Liter Wasser, nach Belieben ein Ei, Käse, Rahm. Man soll das Fett in einer tiefen Eisenpfanne rauchheiß werden lassen, das Mehl unter sorgfältigem Rühren dunkelrot schwitzen oder rösten, die unzerschnittene Zwiebel etwas mitrösten, mit 2 Deziliter kaltem Wasser langsam ablöschen, den Rest des Wassers siedend oder doch heiß dazugeben. Die Suppe ist über geriebenen Käse oder ein zerkleppertes Ei oder Rahm zu passieren.

Kaninchenbraten, gefüllt. Zeit 2 Stdn. 1 ganzes Kaninchen, Farce: 2 kleine Brötchen, 1 Löffel gehackte Petersilie, 1 geriebene Zwiebel, etwas Zitronensaft, 20 Gr. frische Butter, 2 Eier, 1 Deziliter Milch, etwas Salz, Gewürz. Dann 100 Gr. Speck, 50 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Fleischbrühe, Zitronensaft. Das Kaninchen wird mit der Farce gefüllt, welcher noch die feingehackte Leber, Niere und Herz des Kaninchens beigemischt wurden, zugenäht und so dressiert, daß die Vorderläufe nach hinten, die Hinterläufe nach vorn gelegt werden. Dann belegt man es mit Speckscheiben, bestäubt mit etwas Mehl und gießt das Fett rauchheiß darüber, brät im heißen Bratofen und gibt langsam Fleischbrühe und Zitronensaft daran.

Aus „Gritli in der Küche".

Geschmorte Leber (für 4 Personen). Bereitungszeit: 1 Stunde. 450 Gr. Kalbsleber in acht 3 Cm. starke Scheiben geschnitten, 8 Gr. Salz, 30 Gr. Zwiebelwürfel, 10 Gr. Mehl zum Bestäuben, 50 Gr. Speckwürfel, 40 Gr. Butter, ⅖ Liter Wasser, ½ Gr. Pfeffer, ½ Lorbeerblatt, 10 Gr. Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel Wasser, 10 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt. Schmorzeit: 30 Minuten. — Bereitungsweise: Einen aromatischen Geschmack für dieses Gericht erzielt man dadurch, daß man die Speckwürfel erst gelb bratet, die Zwiebelwürfel dazu tut und ebenfalls gelb werden läßt. Die Leberscheiben müssen für diese Zubereitung stärker als sonst geschnitten sein, damit sie nicht trocken werden. Man bestreut sie mit Salz und bestäubt sie mit Mehl kurz bevor sie in dem heißen Speck schnell angebraten werden. Die Butter tut man im frischen Zustande und das kochende Wasser nach und nach hinzu. Es ergibt sich eine sämige Sauce, in der man Liebigs Fleisch-Extrakt aufkocht, die man aber nach Belieben noch mit Kartoffelmehl stärker binden kann. Zu diesem Gericht eignen sich Salzkartoffeln besser als Kartoffelbrei mit Milch, der an sich auch etwas weichlich ist wie die Leber.

Einfacher Fischsalat. Resten von gesottenen Fischen werden in kleine Stückchen geschnitten, mit Kartoffelscheibchen vermengt, in einer Pfanne in frischer Butter gerührt bis sie heiß geworden, und mit verdünntem Essig, Salz und Pfeffer vermischt.

Aus „Gritli in der Küche".

Kartoffeln auf holländische Art. Siede die Kartoffeln mit der Schale halbweich, gieße sie ab, schneide sie in Rädchen. Dann dämpfe in Butter feingeschnittene Zwiebeln und Petersilie mit ein wenig Mehl, tue die Kartoffeln und etwas Salz dazu, bedecke die Kasserolle, rüttle zuweilen und, wenn sie weich sind, menge ⅛ Liter sauren Rahm daran. Laß diesen anziehen und gib dann das Gericht zu Tisch. Aus „Die harnsäurefreie Kost" von Margarete Brandenburg.

Bratapfelauflauf. Man brate 8 große feine Äpfel in der Röhre, schäle sie und treibe sie durch ein feines Sieb. Dann vermische man sie mit 160 Gramm gesiebtem Zucker, der abgeriebenen Schale einer Zitrone und zuletzt mit dem Schnee von 8 Eiweiß und richte die Masse halbkugelförmig auf einer runden, flachen Schüssel an. Man streiche sie glatt, besiebe sie reichlich mit Zucker und lasse bei sehr schwacher Hitze eine halbe Stunde lang backen.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Maronenpüree (für 4 Personen). Bereitungszeit: 1½ Stunden. 600 Gr. Maronen, 1 Liter Wasser, 12 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, 15 Gr. Salz, ½ Liter Knochenbrühe, 50 Gr. Butter. Kochzeit 1 Stunde.

Bereitungsweise: Die Maronen werden mit der Schale in 1 Liter Wasser 30 Min. gekocht. Dann zieht man sie so ab, daß man mit der ersten Schale zugleich die zweite mit entfernt. Dann kocht man sie in der Knochenbrühe weich, etwa 30 Minuten, streicht sie durch ein Sieb, vermischt das Püree mit in etwas Brühe aufgelöstem Liebigs Fleisch-Extrakt und der Butter, stellt es auf den Herd und schlägt mit einer Schneerute Luft hinein, damit es ansehnlich und leichter verdaulich wird. Das Püree eignet sich als Beigabe zu kräftigen Fleischarten, wie Rind- und Hammelfleisch.

Datteltorte. 125 Gr. Zucker, 125 Gr. Mandeln in der Schale, 20 Datteln (beides länglich geschnitten), 2 Eiweiß. Man rührt Zucker und Eiweiß eine Viertelstunde zu einer dicklichen Masse, mischt dann Mandeln und Datteln darunter, belegt die Tortenform mit Backoblaten, gibt den Teig darauf und backt die Torte langsam hellgelb. Auch kann man die Masse zu kleinem Backwerk benutzen, in-

dem man kleine Häufchen auf Oblaten setzt und auf dem Blech langsam backt.

Aus „Häusl. Konditorei" von Pröpper.

Vanillecreme. Zeit 1/2 Stunde. 8 Dezil. Milch oder Rahm, 120 Gr. Zucker, 8 Eigelb, 1 Stück gespaltener Vanillestengel. Man gibt den Rahm mit dem Zucker und der Vanille aufs Feuer und zerquirlt die Eigelb mit einigen Löffeln Milch. Siedet der Rahm, so gießt man ihn unter beständigem Quirlen an die Eier, gibt das Ganze nochmals aufs Feuer und fährt fort zu rühren bis vors Kochen. Schnell vom Feuer nehmen und die Creme durchs Sieb in ein in kaltem Wasser stehendes Gefäß gießen. Man rührt von Zeit zu Zeit bis zum Erkalten, nimmt den Vanillestengel heraus und gibt die Creme in die Servierschale. Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Gegen Schlaflosigkeit wird oft erfolgreich durch eine kleine Mahlzeit angekämpft, weil die Schlaflosigkeit manchmal auf Hunger beruht. In anderen Fällen wirken lauwarme, 15—20 Minuten dauernde Bäder vor dem Zubettegehen günstig.

Enge Fußbekleidung, namentlich zu spitz geschnittene Schuhe können durch Störungen des Blutkreislaufes ungünstig auf den Organismus einwirken, ganz abgesehen von der Verstümmelung des Fußes und der damit einhergehenden Hühneraugenkultur!

Die rote Nase ist besonders im Winter lästig und quälend. Beim plötzlichen Eintritt aus kalter in warme Luft, nach heißen Getränken und Weingenuß tritt sie sofort in die Erscheinung. Die verschiedenen Ursachen dieses Übels sind in erster Linie die Erfrierung der Nase, dann aber auch mangelhafte Verdauung und schlechte Blutzirkulation. Hier können kosmetische Mittel nicht helfen, sondern eine besondere Diät, Bewegung in frischer Luft &c. Niemals trinke eine Dame mit roter Nase viel, nicht einmal viel Wasser, sie genieße die Speisen nicht zu heiß und vermeide vor allen Dingen alkoholhaltige Getränke, Thee, Kaffee und scharf gewürzte Speisen. Auch müssen Damen mit roter Nase ein häufiges Waschen mit kaltem Wasser und Reiben der Nase vermeiden, weil die Nasenhaut meist sehr dünn ist. Die Nase muß mit lauwarmem Wasser benetzt und sanft abgetupft werden.

Als einfache Heilmittel gegen rote Nase nimmt man Zitrone, lauwarmes Wasser und Benzin; man beträufelt die Nase öfters mit Zitronensaft oder man macht morgens und abends warme Umschläge, die man bei häufigem Wechsel längere Zeit auf der Nase ruhen läßt. Das darf aber nicht kurz vor dem Ausgehen geschehen. Benzin hat sich oft bewährt, weil es durch seine Verdunstungskälte die Gefäße in Kontraktion bringt. Mehrfache Lagen Mull, die größere Mengen Benzin mit einem Male aufnehmen können, werden getränkt und ohne zu reiben auf die Nase gedrückt. Schärfere Mittel darf man nicht anwenden, ohne sich zu schaden.

Krankenpflege.

In den leichtesten Fällen von **Verbrennung** genügt die Anwendung einfacher kalter Wasserumschläge, um den Schmerz zu lindern. Bei Verbrennung zweiten Grades mit Blasenbildung muß man die einzelnen Blasen möglichst lange zu erhalten suchen und darf sie nur von unten her anstechen, um den Inhalt zu entleeren, weil die Oberhaut einen guten Schutz abgibt gegen den Zutritt der atmosphärischen Luft, deren Einwirkung auf die bloßgelegte Lederhaut Schmerz verursacht. So bildet die Brandblase gewissermaßen eine schützende Decke für die verbrannte Hautstelle, bis die neue Oberhaut gebildet ist. So lange noch kein Arzt zur Stelle ist, wende man nur einfache Hausmittel an, z. B. das Bestreichen der verbrannten Stelle mit Leinöl, Fett, Schmalz, Butter, Eiweiß, flüssigem Leim, Talk, Bestreuen mit Mehl, Kohlenpulver, Bullrichs Salz, Einhüllen in reine lockere Watte. Alle diese Mittel sind dadurch wirksam, daß sie die verbrannte Haut vor der Einwirkung der Luft schützen und dadurch den Schmerz lindern.

Blutvergiftung erfordert schnelle ärztliche Hilfe. Bis zur Ankunft des Arztes gebe man heiße Umschläge, Dampfbäder und hernach kühle Packungen. Auf die Vergiftungsstelle lege man fortwährend kühle Umschläge, um eine Entzündung zu verhindern. Vorbeugen kann man dadurch, daß geringere Verletzungen und kleine Wunden gesäubert und durch Verband von der Luft abgeschlossen werden.

Herzklopfen. Beruht es auf Erkrankung des Herzens, so muß ärztlicher Rat zu Hilfe gezogen werden, da jede falsche Anwendung gefährlich werden kann. Bei nervösem Herzklopfen hat man guten Erfolg zu erwarten, wenn man während des Tages und vor Schlafenszeit sechs- bis achtfache kalte Umschläge auf die Herzgegend legt von viertelstündiger Dauer. Man darf 4—6 Kompressen hintereinander auflegen und dann eine Pause machen. Auf die Umschläge legt man ein wollenes Tuch, damit die Kleidung nicht naß wird.

Schlafzimmer und Dunkelheit. Für Kranke, Nervöse oder an Schlaflosigkeit Leidende ist es durchaus nicht ratsam, das Schlaf

zimmer während der Nacht in völliger Dunkelheit zu lassen. Ein sanftes, mild strahlendes Licht wirkt beruhigend und verhilft oft zu dem so sehr ersehnten Schlummer. Am geeignetsten sind die bekannten Glasei-Nachtlichter, die in einem Glas mit Wasser und Öl gebrannt werden; auch die englischen Wachskerzen sind angenehm. Wo elektrisches Licht vorhanden ist, verhülle man es mit farbiger Seide.

Kinderpflege und -Erziehung.

Der Husten beim Kinde. Stellt sich bei einem Kinde Husten oder Heiserkeit ein, so forsche man zuerst nach der direkten Ursache. Bei Erkältung von den Füßen aus, verabreiche man Wechselfußbäder oder auch Fußdampfbäder mit nachfolgender kalter Abreibung der Füße und bringe dann das Kind zu Bett. Gute Dienste leistet auch eine Waschung des ganzen Körpers mit Wasser von 18° R. und nachheriges Einpacken in eine wollene Decke, worin das Kind eine halbe Stunde bleibt. Auch Wadenpackungen von 20°R. und Halspackungen von 22° R. sind am Platz. Die Hauptsache bei diesen Prozeduren ist die, das Kind in gelinden Schweiß zu bringen, weßhalb man es im Bett ruhen läßt und ihm event. noch eine Bettflasche an die Füße legt. Ferner sorge man bei Tag und Nacht für mäßig erwärmte aber reine Luft. Man hüte sich jedoch davor, die Patienten dauernd in das Zimmer oder Bett zu verweisen. Man lasse sie im Gegenteil in der warmen Mittagssonne die frische Luft im Freien genießen, bei mäßiger Bewegung. In leichteren Fällen werden die Kinder bei diesen Maßnahmen bald vom Husten befreit sein, in ernsten Fällen ziehe man jedoch den Arzt zu Rate, da langandauernder Husten ernstere Erkrankungen zur Folge haben kann. Die Nahrung sei reizlos. Kein Fleisch, keine erhitzenden Getränke, dagegen Obst, roh oder gekocht, Gemüse, Gerste oder Hafermehlbrei. Als Getränk Wasser, event. mit Zitronen- oder Himbeersaft vermischt. Bei Verstopfung sind Klystiere anzuwenden.

Bei Keuchhusten ist die Behandlung etwas schwieriger und langwieriger als beim gewöhnlichen Husten. Auch hier handelt es sich darum, die Lunge zu entlasten und den Krankheitsprozeß abzukürzen durch die Hautausscheidungen, also durch Schwitzen. Hauptsächlich sind Dampfbäder von günstigem Erfolg begleitet. Unterstützen kann man das Schwitzen durch reichlichen Genuß von Thee aus Erdbeer- oder Brombeerblättern, auch Lindenblüten, oder heißem Zitronenwasser. Im allgemeinen ist die Behandlung wie beim gewöhnlichen Husten: Reichlich frische Luft und richtige Diät.

Die Pflege der Augen. Die Augen der Kinder sollen täglich mindestens einmal mit reinem Wasser gewaschen werden, am besten mit einem leinenen Tüchlein. Man erlaube ihnen nicht, mit den Fingern die Augen auszureiben. Beim Lesen oder Schreiben sollen die Kinder alle zehn Minuten entweder eine Minute zum Fenster hinaus sehen oder den Blick durchs Zimmer schweifen lassen, ehe sie die Augen wieder auf die Arbeit richten. Dieses Ausruhen ist für das Auge sehr wohltuend. Man gestatte den Kindern überhaupt nicht, ihre Augen zu lange auf den gleichen Gegenstand zu richten. Man lasse Kinder so wenig als möglich bei künstlichem oder flackerndem Licht lesen oder lernen. Man sorge dafür, daß sie nicht Bücher mit kleinem Druck gebrauchen, und verbiete ihnen, im Eisenbahnzuge zu lesen. Schlafenden Kindern darf das Licht nicht ins Gesicht fallen. Viel Bewegung im Freien ist auch für die Augen sehr zuträglich. Sind die Augen der Kinder nicht normal, so lasse man sie vom Augenarzt untersuchen und kaufe sich nicht etwa beim Optiker oder Brillenhändler eine Brille ohne ärztliches Rezept.

Um den Kindern das **Daumenlutschen und Nägelkauen** abzugewöhnen, ist ein Bestreichen der Nägel mit bitteren Substanzen, z. B. Chinin oder Quassia, ratsam.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Hyazinthen auf Gläsern. Beim Treiben der Blumenzwiebeln auf Gläsern wird oft der Fehler gemacht, daß man diese, bevor sie bewurzelt und entwickelt sind, ans Licht stellt. Die Zwiebeln müssen vorerst dunkel stehen, und deshalb bedeckt man den Trieb mit einem Hütchen und läßt sie im Keller stehen, bis die Blütenknospe zwischen den Blättern sichtbar wird. In der Dunkelheit wachsen die Wurzeln auch viel länger. Wenn sie den Boden des Glases erreicht haben, werden sie hell gestellt, das Hütchen bleibt aber so lange darauf, bis sich die Blätter entfaltet haben. Zu früh ans Fenster gebrachte Blumenzwiebeln bleiben sitzen oder die Blumendolde verkümmert. Beim Treiben der Hyazinthen bemerkt man öfters, daß die Blütenknospen, die sich schon gefärbt haben, nicht aufblühen. Die Ursache davon liegt gewöhnlich in der trockenen Luft des Wohnzimmers. Man sorge daher für feuchte Luft, indem man in oder auf dem Ofen Wasser verdunsten läßt. Die Hyazinthen lieben überhaupt eine mäßig feuchte Atmosphäre und zeigen dabei die beste Ausbildung.

Abgeblühte Chrysanthemen schneidet man ziemlich kurz über der Erde ab und stellt die Töpfe in einen frostfreien Raum. Die Pflanzen treiben im Frühjahr wieder aus

und liefern eine Menge Stecklinge. Die alten Stöcke werden nach der Entnahme von Stecklingen weggeworfen, weil sie sonst bis zum Herbst riesige Büsche werden, die niemand verwenden kann. Auch die Größe der Blumen geht an alten Pflanzen zurück.

Tierzucht.

Goldfische. Es ist vielfach die irrige Meinung verbreitet, daß Goldfische in Aquarien vom Spätherbst bis zum Beginn des Frühjahrs nicht zu füttern seien. Führt man diesen Grundsatz als Regel durch, so sterben viele Fische, besonders wenn man sie im Herbst aus einem großen Behälter im Garten nimmt und im Keller überwintern läßt. Man füttere die Fische im Gegenteil regelmäßig und verwende hiezu Piscidin, Wasserflöhe oder Ameiseneier. Für einen Fisch genügen wöchentlich fünf bis zehn Stück. Das Wasser muß, sobald es sich trübt, durch frisches ersetzt werden, und zwar hat man stets das gleiche beizubehalten, also entweder Flußwasser oder stets Leitungswasser. Die Fische fühlen sich um so wohler, je größer das Aquarium ist und je mehr Bewegungsfreiheit sie darin haben. Öfteres Wechseln des Wassers, ohne die Goldfische zu berühren, ist Hauptbedingung. Man blase mittelst eines Schlauchs mit feiner Spritze täglich Luft durch das Wasser, um den Fischen den nötigen Sauerstoff zuzuführen. Enthält das Aquarium Pflanzen, so ist dies jedoch nicht nötig, weil die Pflanzen selbst Sauerstoff absondern. Den Goldfischen zuträgliche Wasserpflanzen sind: Die Entengrütze, Vallisneria, Elodea, Wasserpest etc. (in jeder Aquarienhandlung käuflich).

Frage-Ecke.

Antworten.

105. Die Ansichten über diese Fragen sind so verschieden, daß man nicht unbedingt mit Ja oder Nein antworten kann. Im Winter (wie im Sommer) sind **Hemdhosen** sehr angenehm. Es braucht aber in der kalten Jahreszeit nicht durchaus eine wollene Hemdhose zu sein. Bei sitzender Beschäftigung, wobei man leichter friert, ist allerdings Wollwäsche fast unentbehrlich. Machen Sie mit zwei Exemplaren eine Probe! Anneliese.

106. Ich glaube kaum, daß eine Bezugsquelle von **Füllmaterial** für Sofakissen aus Seidenrestchen irgendwo besteht. Für anderes Material wenden Sie sich am besten an eine Bettwarenhandlung. Um Ihnen gute Adressen angeben zu können, müßte man wissen, wo Sie wohnen. Lucie.

107. Wenden Sie sich schriftlich oder besser noch persönlich an Fräulein M. Herzog, Zeichnungsatelier, Oberdorfstraße 26, Zürich I; sie gibt Ihnen sicher Rat, wie Sie Ihre Vorhänge verzieren können. Ein neues Verfahren mit Amora-Farbe läßt sich famos in Ihrem Falle verwenden. Es kommt nicht hoch zu stehen. Edelweißchen.

108. Veranlassen Sie den Primuslieferanten, Ihnen Adressen von Abnehmern des **Apparates** zu nennen. Dort könnten Sie sich dann selbst erkundigen, welche Erfahrungen man damit macht. In der Regel halten Frauen, die mit einem gemachten Einkauf nicht zufrieden sind, mit ihrem Urteil nicht zurück. Elsa.

Fragen.

1. Wie kann man auf ganz billige Art und Weise mit wenig Zeitaufwand schöne **Handarbeiten** machen? Ich möchte unser Heim etwas ausschmücken, darf aber nur wenig Geld dafür ausgeben. Wer gibt Rat einer Jungen Hausfrau.

2. Man sagt mir, die vegetarischen **Salate** seien so vorzüglich. Wie sind sie zusammengestellt? Für Wegleitung dankt Elsi.

3. Wo ist die **Bocca-Kaffeemaschine** erhältlich? Ist sie teuer? M.

4. Wie läßt sich das **Kochen** für eine alleinstehende, ältere Frau am einfachsten und vorteilhaftesten einrichten? Es ist Gas vorhanden und auch ein gewöhnlicher Kochherd. Für gütige Antworten zum voraus besten Dank. Abonnentin.

Witschi hat in seinem **Kampf für sein Öl gegen Kunstfette** Hülfe erhalten, denn der berühmte Chemiker und Gastronomiker Rommers sagt in einem bezüglichen Artikel über dieses Öl, welches sich von allen anderen Ölen in seinen Eigenschaften unterscheidet, daß es nach Geldwert fast doppelten Effektivwert habe wie Butter und tierische Fette, wie es durch Untersuchung bewiesen sei, daß es nicht 1% Wasser und nicht über 4% Fettsäure habe. Dies ist nur bei Witschis Erdnußöl der Fall.

Krieg

gibt es in keiner Familie in der Schuhcrême **Ras** verwendet wird, denn alle sind damit zufrieden.