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

Band: 19 (1912)

Heft: 3

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
und
Lina Schläfli
Zürich.

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. 3. XIX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 3. Februar 1912.

Wer Freude liebt, der findet welche,
Wohl denen, die's verstehn,
Der Dinge tiefste Blütenkelche
Der Sonne zuzudrehn.

Kraftersparnis im Haushalt.

Von Dr. von Gneist.

(Nachdruck verboten.)

Noch nie ist so viel von der Kunst des Sparens die Rede gewesen, wie heutigentages. Viele Hausfrauen haben es in dieser Tugend zu einer wahren Meisterschaft gebracht. Und dennoch gibt es im Bereich des Hausfrauenberufes noch einen Punkt, der es wohl verdiente, gut in Betracht gezogen zu werden, einen Punkt, in welchem auch sonst sparsame Hausfrauen arge Verschwenderinnen sind. Es handelt sich um die Kunst, mit den eigenen Kräften so haushälterisch umzugehen, daß sie zwar vollkommen ausgenutzt werden, jedoch ohne Ueberanstrengung. Der Haushalt stellt oft genug an die Körperkräfte der Hausfrau Anforderungen, die nicht immer im Einklang stehen mit ihrer Körperbeschaffenheit. Müde und matt sinkt die Vielbeschäftigte des Abends zusammen. „Ich bin den ganzen Tag noch nicht auf einen Stuhl gekommen", ist die alltägliche Klage. Hier nun ist der wunde Punkt, der es verdient, einmal näher beleuchtet zu werden. Es gibt im Haushalt unendlich viele Hantierungen, deren Ausführung im Stehen die Hausfrau zwar für unerläßlich hält, bei deren Ausübung jedoch viel Kraft gespart werden könnte, wenn einmal der Versuch gemacht würde, sie im Sitzen vorzunehmen. Namentlich empfiehlt sich diese Maßnahme da, wo vieles Stehen aus irgend einem Grunde (z. B. wegen Krampfadern, zu denen jede Frau geneigt ist) als schädlich betrachtet werden muß. Nur wenige Frauen vertragen anhaltendes Stehen ohne Nachteil. So gilt es z. B. für unbedingt notwendig, daß das Glätten im Stehen ausgeführt wird. Gerade diese Arbeit erfordert ein stundenlanges Stehen nach Ansicht der tätigen Hausfrau. Jedoch läßt sich die Beschäftigung sehr wohl im Sitzen ausführen, wenn das Glättebrett möglichst tief, vielleicht rechts und links auf zwei Stuhlsitze plaziert wird, die Glättende jedoch ihren Sitz durch ein oder zwei Kissen erhöht, um mit dem Arm denselben Druck erzeugen

zu können, wie bei der Ausübung im Stehen. Das gleiche gilt von dem anhaltenden Stehen am Waschfaß. Auch hierbei kann das Waschgefäß so tief gestellt werden, daß die Waschende ihre Arbeit ebenso gut im Sitzen bewältigen kann. Es liegt auf der Hand, daß durch diese Wohltat, die sich manche überanstrengte Hausfrau unbedingt gönnen sollte, nicht bloß Kräfte gespart, sondern auch manche Schädigungen vermieden werden, die sich schwächliche oder kränkliche Frauen durch das stundenlange Stehen häufig genug zuziehen.

„Wie sähe das aus, im Sitzen zu waschen und zu glätten!“ wendet hier manche Frau entrüstet ein. Wie töricht, um des vielleicht abfälligen Urteils eines Einsichtslosen willen auf einen unberechenbaren Vorteil zu verzichten! Sollte auch im Anfang mancher oder manche die Nase rümpfen über das Ungewohnte, bald genug wird die Überzeugung die Oberhand gewinnen, daß es ein Gebot der Vernunft ist, sich einen Ausgleich zu schaffen, wo übergroße Anforderungen an die Körperkraft gestellt werden.

Bei vielen andern Beschäftigungen im Haushalt ist das übliche Stehen überflüssig, so beim Kartoffelschälen, Gemüseputzen, beim Putzen der Metallgegenstände und der Messer und Gabeln. Selbst das zeitraubende Backen der zahllosen Eierkuchen für die vielköpfige Familie verträgt sehr wohl die Überwachung im Sitzen, sowie das Ausnehmen des Geflügels, das Vorrichten der Fische.

Es erübrigt noch, auch dem Tragen und Heben schwerer Gegenstände einige Worte zu widmen. Verkehrt ist es, Lasten von der Stelle zu bewegen, die der Körperkraft nicht angemessen sind, wie gefüllte Waschkessel, hochgetürmte Waschkörbe, Kohleneimer. Wie viel Elend schon durch zu schweres Heben oder Tragen verursacht wurde, davon wissen zwar viele Frauen ein Lied zu singen, jedoch ändern sie ihre Gewohnheiten trotzdem nicht. Wie leicht läßt sich das Gewicht einer Last mindern, wenn die Wäschestücke einzeln aus dem Kessel herausgenommen werden mittels eines Löffels oder der Waschzuber eimerweise leergeschöpft, der Waschkorb nur zur Hälfte gefüllt ist. Man mache lieber einen Weg zweimal, als eine Schädigung der Gesundheit zu riskieren. Selbstverständlich soll nie und nimmer einer sitzenden Lebensweise das Wort geredet werden; die tätige Hausfrau, die frisch und fröhlich selbst im Räderwerk des Haushalts mit Hand anlegt, läuft nicht so leicht Gefahr, über zu vieles Sitzen klagen zu müssen, selbst wenn sie sich bemüht, mit ihren Kräften haushälterisch umzugehen und sich dadurch geistig und körperlich frisch zu erhalten. Die Kräfte, die eine denkende Frau durch weises Haushalten erübrigt, wird sie fortan zu einem täglichen Spaziergang verwenden können, den sie häufig genug unterließ, weil die vom anhaltenden Stehen ermüdeten Füße sie nicht mehr tragen wollten.

Einiges über die Fische.

(Nachdruck verboten.)

Das fortwährende Steigen der Fleischpreise hat viele Gemeinden oder Gesellschaften veranlaßt, Seefisch-Verkaufsstellen einzurichten, die anfänglich starken Zuspruch fanden, der jedoch an vielen Orten nicht lange anhielt. Das Mißtrauen, das man den Meerfischen entgegenbringt, hat seine Ursache ohne Zweifel zunächst in dem unangenehmen herben Seegeschmack des Fisches, dann aber auch in der Furcht vor verdorbener Ware.

Bei den heutigen günstigen Verkehrs- und Versandverhältnissen ist es jedoch möglich, daß die Seefische frisch auch an die entferntesten Plätze gelangen, denn sie werden gleich nach dem Fange ausgeweidet und versandt. Sie können nur durch ein längeres Lagern am Verkaufsplatze ihre Frische einbüßen. Es ist daher wichtig, frische Fische von abgelagerten unterscheiden zu können. Es ist vielfach die Ansicht verbreitet, daß rote Kiemen ein sicheres Merkmal der Frische des Fisches seien. Das ist aber nicht immer zutreffend. Ein Fisch kann noch rote

Kiemen haben, wenn er schon tage- ja selbst wochenlang gelegen hat und zu den verdorbenen Fischen zu zählen ist, während es umgekehrt möglich ist, daß ein Fisch weiße Kiemen zeigt, obwohl er noch frisch ist. Das sicherste Erkennungszeichen ist das Auge. Jeder frische Fisch hat ein glänzendes klares Auge. Je mehr sich das Auge trübt, desto älter und minderwertiger ist der Fisch. Ein weiteres untrügliches Merkmal ist die Einwirkung eines leichten Druckes mit dem Finger auf das dicke Rückenfleisch. Bei einem frischen Fische muß sich die Druckstelle sofort wieder verlieren, verbleibt sie jedoch, so ist daraus zu schließen, daß es sich um einen nicht mehr einwandfreien Fisch handelt. Frische Fische haben ein glänzendes Aussehen, das feste Fleisch ist straff von der Haut umspannt. Unzweifelhaft ist der Fisch verdorben, der besonders am Kopfe gelb, phosphorartig schimmert. Bei geschlachteten Fischen muß das Bauchfleisch klar sein und darf nicht eine von der Galle herrührende grüne Färbung haben.

Es ist vielfach die Ansicht verbreitet, daß Flußfische lebend auf den Markt kommen sollen. In England, Holland und Rußland, wo der Fischkonsum bedeutend größer ist als hier, werden von den Hausfrauen keine lebenden Fische eingekauft. Beim Einkauf der lebenden Ware hat man darauf zu achten, daß die Tiere nicht ein mattes Wesen zeigen, denn in diesem Falle ist Vorsicht geboten. Halb sterbende Fische haben keinen guten Geschmack. Das Töten des Fisches gibt häufig Anlaß zu Tierquälerei. Der Schlag auf den Kopf genügt oft nicht, um es zu töten. Es kann bei solchem Verfahren vorkommen, daß der Körper beim Schuppen und Ausnehmen noch zuckt. Um diese Quälerei zu verhüten, durchschneide man sofort nach der Betäubung die Wirbelsäule des Fisches oberhalb des Kopfes.

Der Fisch kann, obwohl er reichlich Wasser enthält, inbezug auf seinen Nährwert dem Fleisch warmblütiger Tiere an die Seite gestellt werden und gerade die durch ihren billigen Preis jedermann zugänglichen Fische, wie Hering, Stockfisch &c. enthalten ebensoviele Nährstoffe wie die teureren Sorten. Frischer Hering soll so viel Eiweiß enthalten als gebratenes Hühnerfleisch und ein halbes Kilo Stockfisch enthält nach einer Nährtabelle für die beste und billigste Volksnahrung genau so viel Nährwert wie das gleiche Quantum des viel teureren Rindfleisches. Neben Eiweiß und Wasser enthält der Fisch auch Fette, deren prozentualer Gehalt sehr verschieden ist, ferner Salze und Leimstoffe, die ebenfalls ihre Bedeutung für den menschlichen Organismus haben. Zu den fettreichen und daher auch schwerer verdaulichen Fischen gehören: Lachs, Hering, Aal, Stör, Hausen. Fettarme, aber sehr nahrhafte und leicht verdauliche Fische sind: Hecht, Zander, Schellfisch und Dorsch.

Von den Seezungen ist die Ostender die feinste und teuerste. Die italienische Seezunge ist minderwertig, sie kommt meistens nur in kleinen Exemplaren auf den Markt. Die Rotzunge zeigt eine rötliche Färbung und ist bedeutend billiger als die Seezungen der Nord- und Ostsee. Ein vortrefflicher Inselfisch ist die Steinbutte, auch hier ist die Ostender die teuerste.

Aber auch unsere einheimischen Flüsse und Seen liefern uns eine Menge delikater Fische, wie Forellen, Felchen, Karpfen, Barben, Ballen und wie sie alle heißen. Die Hauptsache bleibt immer die, daß sie frisch eingekauft werden, sei es lebend oder getötet. Findet der Fisch nicht sofortige Verwendung, so wird er ausgenommen, abgetrocknet und auf der Innenseite mit gestoßenem Zucker eingerieben, der bekanntlich eine große konservierende Wirkung besitzt. Zu einem Fisch im Gewichte von 2—2½ Kilo genügt ein Eßlöffel Zucker.

Das Wässern der Fische ist zu verwerfen, da es ihnen die nährenden Bestandteile entzieht und sie dadurch an Wohlgeschmack einbüßen.

Der laichende Fisch ist für den Genuß minderwertig und sollte im Interesse der

Erhaltung des Fischbestandes keine Käufer finden. Man erkennt ihn an der angeschwollenen Bauchhöhlung, aus welcher der Rogen hervordringt.

Beim Einkauf von geräucherten Fischen ist große Vorsicht notwendig, da sie schon oft die Ursache von Vergiftungen waren. Zerrissene, schimmelige oder ranzig riechende Rauchfische sollen nicht gekauft werden.

Aus all dem Gesagten geht hervor, daß die Hausfrau sich ernstlich bemühen muß, frische Fische von minderwertigen oder gar verdorbenen unterscheiden zu lernen. Gewiß ist unter den Leserinnen manche, die das bereits versteht. Obige Winke sind für die bestimmt, die noch eines Rates bedürfen. —a—

Die Kastanien.

(Nachdruck verboten.)

Den Kastanien wird als Nahrungsmittel im allgemeinen zu wenig Beachtung geschenkt und doch ergeben sie, richtig zubereitet, sehr wohlschmeckende und zugleich nahrhafte Gerichte. Außerdem ist der Preis dafür in vielen Gegenden ein niedriger.

Gedünstete Kastanien schmecken z. B. zu jeder Kohlart vorzüglich. Die Zubereitung ist sehr einfach: die geschälten Früchte werden in kochendes Wasser gegeben und 10—15 Minuten gekocht, dann von der feinen Haut befreit und mit Butter, Salz, feingeschnittener Petersilie und Fleischbrühe auf schwachem Feuer vollends weichgedämpft.

Als Beigabe zu Fleischgerichten eignet sich Kastanienpüree sehr gut. Die Zubereitung ist folgende: Die, wie oben angegeben, von Schale und Haut befreiten Kastanien werden in wenig Salzwasser weich gekocht, dann durchgetrieben, in heißer, frischer Butter mit etwas Weißwein und ganz wenig Mehl gedämpft. Um eine feine Kastaniensuppe zu bereiten, fügt man den durchgetriebenen Kastanien Fleischbrühe bis zur richtigen Suppendicke bei, gibt etwas frische Butter dazu und richtet die kochende Suppe über ein zerklopftes Ei mit feingehackter Petersilie an.

Eine beliebte Gabe bei festlichen Anlässen bilden, besonders in Frankreich, die hübsch in Körbchen oder Schächtelchen verpackten glacierten Kastanien. Man kann sie selbst herstellen. In die Kastanien wird ein Schnitt gemacht, dann röstet man sie so lange in der Pfanne, bis die äußeren Schalen abspringen und man die inneren leicht loslösen kann. Hierauf wird jede einzelne Frucht mit dem Schaumlöffel in einen Zuckerguß getaucht, den man vorher aus 500 Gramm Zucker, einem Glas Wasser und etwas Vanille gekocht hat. Nach dem Erkalten bestreut man sie mit Zucker, dem ganz wenig feiner Zimt und etwas Vanille beigefügt ist. — Daß eine Gans mit Kastanienfüllung sehr gut schmeckt, ist eine bekannte Sache; besonders ist eine Mischung von Äpfeln und Kastanien zu empfehlen.

Kastanien bewahrt man in trockenem Sand oder Kleie, an einem kühlen luftigen, jedoch frostfreien Orte auf. Bei ihrem großen Nährwert verdient diese Frucht Beachtung von seiten der Hausfrau.

Haushalt.

Im Februar ist für unsere Geschäftsleute der schwierigste Monat der stillen Jahreszeit. Wenig Arbeit haben in diesem Monat: Schneider, Weißnäherinnen, Putzmacherinnen, Hutmacher, Tapezierer. Wir lassen daher alles das machen, was zu jeder Zeit ausgeführt werden kann. Bei den Schneidern findet man schon die neuen Stoffe. In den Modegeschäften für Damen und Kinder gibt es jetzt schon eine vollständige Auswahl der Frühjahrsneuheiten. Die Beachtung der Ratschläge der sozialen Käuferliga wird manchem Handwerker über eine schwere Geschäftszeit hinweghelfen.

Über die Kaffeebereitung. Die Bereitung des beliebten braunen Trankes ist gar nicht so leicht, wenn man einen wirklich guten, aromatischen Kaffee herstellen will. Man kann bei sorgfältiger Zubereitung auch von billigeren Sorten einen guten Kaffee erzielen. Ein Haupterfordernis ist weiches Wasser; da jedoch dieses nicht überall vorhanden ist, so kann dem Mangel dadurch abgeholfen werden, daß man dem gemahlenen Kaffee etwas doppeltkohlensaures Natron beifügt. Das zum Aufbrühen ver-

wandte Wasser muß wirklich kochen, soll aber den Siedegrad erst kurz vorher erreicht haben. Will man den Kaffee nur anbrühen, so gibt man den gemahlenen Kaffee in ein vorher erwärmtes Geschirr, gießt das kochende Wasser darauf, rührt um und läßt den Kaffee gut zugedeckt zehn Minuten ziehen. Hierauf gießt man ihn vorsichtig ab in eine saubere, erwärmte Kanne.

Um den Kaffee zu filtrieren, kann man entweder einen Aufsatz mit Doppelsieb oder einen Kaffeesack aus Barchent, Roßhaar oder Beuteltuch verwenden. Die Kanne muß auch hier vorher erwärmt werden. Der gemahlene Kaffee wird in das Sieb oder den Beutel gegeben und eine Tasse kochendes Wasser darüber gegossen und gut zugedeckt. Wenn das Wasser durchgelaufen ist, gießt man wieder kochendes Wasser auf, und so fort. Es ist notwendig, daß das Wasser wirklich siedet und daß der Trichter gut zugedeckt bleibt; es ist sogar zu empfehlen, den Ausguß der Kanne zu verstopfen, dann erhält man einen wirklich aromatischen Kaffee.

Selbstverständlich müssen die zur Kaffeebereitung verwandten Gefäße äußerst sauber gehalten werden. Man nehme sie z. B. nie in das Abwaschwasser, sondern reinige sie in reinem, warmem Wasser. Wichtig ist auch die Art des Aufbewahrens des Kaffees, denn er zieht nicht nur andere Gerüche an, sondern büßt auch leicht sein Aroma ein. Am besten wird er in gutschließenden Blech- oder Porzellanbüchsen aufbewahrt und mit reinem Meßgefäß in die Mühle gefüllt. Eine kleine Beigabe von Zuckeressenz ist empfehlenswert und zwar rechnet man auf 500 Gr. Kaffee 100—120 Gr. Essenz.

Es sollen in neuerer Zeit Kaffeebüchsen im Handel sein, die gar nicht geöffnet werden müssen, die den Kaffee durch eine sinnreiche Einrichtung herausgeben. Auf diese Weise behält er natürlich sein Aroma am längsten.

Küche.

Kochrezepte.

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

Lauchsuppe für 4 Personen. Bereitungszeit: 1½ Stunden. 200 Gr. Lauch, ²/₅ Liter Wasser, 30 Gr. Schinkenwürfel (aus Kanten von rohem Schinken), 25 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, ³/₅ Liter Wasser, 10 Gr. Butter, 10 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt Kochzeit: 1 Stunde. Bereitungsweise: Der Lauch wird geputzt, gewaschen, in Stücke geteilt, mit ²/₅ Liter Wasser, 4 Gr. Salz weich gekocht, durch ein Haarsieb gestrichen. Die Schinkenwürfel werden in der Butter etwas angebraten, bevor das Mehl darin hellgelb geröstet, mit ³/₅ Liter Wasser ausgequellt wird. Dann streicht man die Suppe ebenfalls durch das Haarsieb, kocht sie mit Liebigs Fleisch-Extrakt und 10 Gr. frischer Butter auf, mischt sie mit dem Lauch und läßt sie heiß werden, aber nicht mehr kochen, weil sie sonst den Wohlgeschmack verliert. Es empfiehlt sich, gebratene Semmelwürfel zu dieser Suppe zu reichen.

Weiße Masse (Ersatz für Seezungen). 200 Gr. gedämpfte Schwarzwurzeln rührt man zu Mus; 50 Gr. Reismehl läßt man mit wenig Salzwasser, 1 Stückchen Butter, etwas Zwiebelsaft und geriebenem Parmesankäse aufkochen und so lange quellen, bis der Brei recht dick und gallertartig ist. Dann mischt man ihn mit dem Schwarzwurzelpüree und 20—30 Gr. Konglutinmehl oder Roborat, läßt alles zusammen ganz erkalten, formt aus der Masse beliebige Stücke, bestäubt sie mit Mehl, bestreicht sie mit Eiweiß und backt sie in siedendem Olivenöl. Die Schwarzwurzeln verleihen der Masse einen fischähnlichen Geschmack. Man reicht holländische Sauce oder, für feinere Zwecke, Mayonnaise dazu. Man kann die Stücke auch panieren. Aus „Die harnsäurefreie Kost“ von Margarete Brandenburg.

Bœuf à la mode. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch vom Hohrücken, Eckstück oder Mocken, 60 Gr. Fett, 30 Gr. Speck, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Tomaten, 2 Deziliter Fleischbrühe, 3 Deziliter Weißwein, Salz. Das geklopfte Fleisch wird entweder mit Speck gespickt oder es werden größere Speckstreifen der Fleischfaser entlang eingelegt und das Fleischstück zusammengerollt, gesalzen und gebunden. In ²/₃ des Fettes wird der Braten ringsum braun gebraten, während in einer andern Pfanne in dem Drittel des Fettes das Mehl hellgelb geröstet und mit der Fleischbrühe abgelöscht wird. Der Wein wird, nachdem das Fett von dem Braten abgegossen worden, in zwei Malen unter diesen gegossen und etwas eingekocht, dann die Sauce zugefügt, die Tomaten hineinzerpflückt oder zwei Löffel Tomatenpüree dazu gegeben und langsam zugedeckt unter zweimaligem Wenden des Fleisches und Entfetten der Sauce weich gekocht. Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten, wieder zusammengeschoben, die Sauce darüber gegossen, oder teilweise noch extra dazu serviert.

Fleischkügelchen. Zeit ¾ Stunden. 250 Gr. Fleischresten oder frisch gehacktes Fleisch, 1 Kochlöffel Mehl, 20 Gr. Fett, 2 Eier, 1 altbackenes Brötchen, 1 Löffel Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Grünes, Salz, Gewürze. Das feingehackte Fleisch wird mit dem Mehl, den Eiern, der mit dem eingeweichten Brot gedünsteten feingehackten Zwiebel vermengt, gehackte Petersilie, Schnittlauch und Gewürz,

sowie die Fleischbrühe dazu gegeben und daraus Klöße geformt, die entweder paniert und in Fett gebacken oder in Salzwasser gesotten werden.

Aus „Gritli in der Küche".

Eiersauce. Für 3 Personen. 2 rohe Eigelb, 2 hartgekochte Eigelb, Salz und Pfeffer, 2—3 Eßlöffel Öl, 2—3 Eßlöffel Essig. Die hartgekochten Eigelb werden durch ein Sieb gestrichen und mit dem rohen Eigelb gut verrührt. Dann gibt man Salz, Pfeffer, Öl und Essig zu und verrührt die Sauce gut. Oder: 2 hartgekochte Eigelb werden durch ein Sieb gestrichen, mit einem Eßlöffel Senf angerührt, gewürzt mit Salz und Pfeffer, und mit Öl und Essig gut verrührt. Oder: Sardellen, Kapern, Cornichons und Petersilie werden fein verwiegt und mit Mayonnaise vermischt. Zubereitungszeit 1/2 Stunde.

Linsensalat. Für 3 Personen. 125 Gr. Linsen, 1 1/2 Liter Wasser, 1/2 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Zwiebeln und Grünes, Salz und Pfeffer. Die am Abend vorher eingeweichten Linsen werden am folgenden Tag mit kaltem Wasser aufs Feuer gestellt, weichgekocht und abgegossen. Zwiebeln und Grünes werden fein verwiegt, mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig vermischt, die Linsen zugegeben und vor dem Servieren noch einige Zeit stehen gelassen. Hiezu kann man auch übrig gebliebene Linsen verwenden. Zubereitungszeit 2 1/2 Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Weiße Bohnen mit einer Sauce. 400 Gr. Bohnen, 30 Gr. Mehl, 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 3 Dezil. Fleischbrühe, Zitronensaft. Die weichgekochten Bohnen werden in folgender Sauce aufgekocht: das Mehl und die feingeschnittene Zwiebel werden in dem Fett gelblich gedünstet, mit lauwarmer Fleischbrühe abgelöscht und nachdem die Brühe kocht, die Bohnen hineingegeben. Die Sauce wird mit etwas Essig oder Zitronensaft gesäuert und mit Pfeffer und Muskatnuß gewürzt.

Aus „Gritli in der Küche".

Mohr im Hemd. 210 Gr. Schokolade wird, nachdem sie gerieben ist, in 1/4 Liter Wasser gekocht bis sie ganz dick ist; dann läßt man sie abkühlen. Nun werden 35 Gr. Butter nebst 100 Gr. Zucker schaumig gerührt, und in diese Masse quirlt man nacheinander 7 Eigelb, vergesse aber nicht, eine kleine Prise Salz beizufügen. Zuletzt schlägt man von 4 Eiern Schnee und mischt auch diesen darunter. Nachdem man eine Form gut mit Butter ausgestrichen hat, gießt man die Masse hinein und deckt die Form gut zu. Diese wird nun vorsichtig in einen Topf kochendes Wasser gesetzt und nachdem auch dieser gut verschlossen ist, läßt man das ganze 1 Stunde lang kochen. Der Geschmack der Hausfrau und die Jahreszeit bestimmt, ob der Pudding kalt mit Schlagrahm oder warm mit Vanille-Crême auf die Tafel kommen soll. F.

Natronküchlein. Zeit 1 1/2 Stunden. 3 Eier, 50 Gr. Butter, 150 Gr. Zucker, 3 Eßlöffel Rahm, ca. 450 Gr. Mehl, 1 gestrichener Theelöffel Natron, Salz, Backfett, Zucker und Zimt zum Bestreuen. Die Eier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, der saure Rahm, die zerlassene Butter, Salz und Natron beigefügt, dann arbeitet man so viel Mehl hinein, daß man den Teig auswallen kann. Nun wallt man ihn 1/2 Centimeter dick aus, sticht mit einem Ringe oder Glas runde Plätzchen aus, von diesen mit einem kleinen Ringe oder Fingerhut wiederum die Mitte, gibt die Küchlein auf ein mit Mehl bestäubtes Brett und backt sie schwimmend schön braun; noch warm werden sie mit Zucker und Zimt bestreut.

Fastnachtküchlein. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Mehl, 10 Gr. Salz, 1 Kaffeelöffel Backpulver, 8 Deziliter Milch, 80 Gr. Butter, Backfett. Das gewärmte Mehl, das Salz und gesiebtes Backpulver werden gemischt und dann mit der lauwarmen Milch, in der die Butter aufgelöst worden ist, zu einem elastischen, luftigen Teig gewirkt. Dann auswallen, in 10 Centimeter große Vierecke schneiden und in rauchheißem schwimmendem Fett backen. Mit Zucker bestreuen. Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Die günstige Wirkung des heißen Wassers auf den menschlichen Organismus. Im heißen Wasser besitzen wir ein wertvolles Heilmittel, das es verdient, in weitesten Kreisen bekannt zu werden. Als Verdauungsmittel leistet ein kleines Glas heißes Wasser eine halbe Stunde vor und bald nach dem Essen vortreffliche Dienste. Heißes Wasser in kleinen Schlücken genossen lindert Übelkeit und sogar Seekrankheit. Nach ermüdenden Fußtouren sind heiße Bäder ein unübertreffliches Mittel gegen die Steifheit und Schmerzhaftigkeit der Glieder. Gegen Rheumatismus werden heiße Bäder mit Sodazusatz, etwa 500 Gr. auf ein Bad, mit bestem Erfolg angewandt. Feuchte heiße Umschläge auf Stirne und Genick lindern nervöse Kopfschmerzen und Gesichtsneuralgie. Ein öfterer Wechsel der Umschläge ist bei Kreuzschmerzen zu empfehlen, ein trockenes wollenes Tuch soll aber bei all diesen Umschlägen auf das ausgerungene heiße Tuch gelegt werden. Auch bei Quetschungen oder Verrenkungen wende man bis zur Ankunft des Arztes heiße Umschläge an. Bei Kolik ist ein Leibumschlag anzuempfehlen, wobei man auf folgende Weise verfährt: Ein hinlänglich großes Stück Flanell wird in kochendes Wasser getaucht,

mit Hilfe eines trockenen Handtuches ausgerungen, geschüttelt, leicht zusammengefaltet und dem Kranken auf den Leib gelegt und mit einem trockenen Wolltuch überdeckt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Halskrankheiten beim Kinde. Wenn beim Kinde unbestimmte Fiebererscheinungen sich einstellen, nehme man zuerst eine Besichtigung des Halses vor. Es gehört dazu allerdings eine gewisse Übung und man tut gut, das Kind in gesunden Tagen daran zu gewöhnen, sich in den Hals schauen zu lassen. Wenn man dem Kinde bei geöffnetem Munde mit einem Löffel auf die Zunge drückt und es „a" sagen läßt, so wird bei richtiger Beleuchtung der ganze Rachen sichtbar. Ist eine Halsentzündung vorhanden, so macht sie sich durch bedeutende Röte und Schwellung der Schleimhäute bemerkbar, oft kommen auch weiße Beläge vor, die jedoch nicht immer Diphtherie bedeuten; sie zeigen sich manchmal auch bei harmlosen Halsentzündungen und es ist Sache des Arztes, durch mikroskopische und bakteriologische Untersuchung festzustellen, ob es sich um einen diphtheritischen Belag handelt.

Da die Halsentzündung als eine ansteckende Krankheit gilt, so ist ein intimer Verkehr gesunder mit den an Mandelentzündung erkrankten Kindern zu vermeiden, besonders sollen kleine Kinder, die noch nicht widerstandsfähig sind, möglichst vor der Ansteckung geschützt werden.

Die Krankheit beginnt gewöhnlich mit Mattigkeit und Verstimmung, Appetitlosigkeit und wohl auch Erbrechen. Der örtliche Schmerz tritt bei Kindern nicht so heftig auf wie bei Erwachsenen, dafür steigt aber die Temperatur schnell bis auf 40 Grad. Diese Temperatursteigerung kann sogar von Krämpfen begleitet sein.

Nach einigen Tagen geht das Fieber zurück oder hört ganz auf. Das Schlucken wird weniger beschwerlich, die Zunge verliert den Belag und der Appetit kehrt allmählich zurück. Zuweilen springt jedoch die Entzündung am zweiten oder dritten Tag auf die andere Seite über, mitunter schwellen die Mandeln auf beiden Seiten zugleich an, dann ist das Fieber höher und das Schlucken schmerzhafter. Die meisten Fälle von Mandelentzündung entstehen infolge schroffen Temperaturwechsels, z. B. wenn den erhitzten Körper ein kalter Luftzug trifft. Oft liegt die Ursache in den Verhältnissen der Atmosphäre. Verweichlichte, wenig an die Luft gebrachte, sowie schwächliche und skrophulöse Kinder werden viel eher von der Krankheit befallen als kräftige, abgehärtete Kinder. Durch systematische Abhärtung von früh auf, besonders durch Abhärtung des Halses, ist die Krankheit zu verhüten. Dazu dienen allgemeine Bäder, kalte Waschungen des Halses. Man vermeide zu warme Umhüllung desselben. Rückfälle verhütet man am besten dadurch, daß bei der ersten Entzündung nichts vernachlässigt wird und daß man nachher mit Vorsicht die Abhärtung beginnt und dabei die Konstitution des Kindes berücksichtigt. Allfällig vorhandene Blutarmut ist zu bekämpfen. Schroffer Temperaturwechsel muß möglichst vermieden werden. Oft ist auch eine Abtragung stark hervortretender Mandeln durch den Arzt notwendig.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Das Alpenveilchen (Cyclamen persicum) mit weißen, innen rosagefärbten oder auch ganz roten Blüten ist das dankbarste zur Zimmerkultur. Man gebe der Pflanze so viel Licht als nur möglich und verwende mehr breite als hohe Töpfe, pflanze sie in eine Mischung von alter Lehmerde, Heide- und Lauberde und etwas Sand, so daß die Hälfte der Knolle aus der Erde ragt. Während der Blütezeit im Winter halte man die Pflanzen ziemlich feucht, gebe aber acht beim Begießen, daß kein Wasser in das Herz der Pflanze dringt, da dies das Faulen der Herzblättchen zur Folge hat. Im Juni, wenn die Ruheperiode der Pflanzen eintritt, stellt man die Töpfe im Freien schattig auf und begießt sie nur wenig. Nach sechs bis acht Wochen beginnt der neue Trieb. Dann werden die Knollen aus den Töpfen herausgenommen, von den abgestorbenen Wurzeln sorgfältig gereinigt und in frische Erde umgepflanzt. Nun stellt man die Pflanzen an das Fenster eines mäßig warmen Zimmers und bewässert sie mit der zunehmenden Entwicklung reichlicher. Das Wasser soll die Temperatur des Zimmers haben. Reifer Samen ist im Juni zu säen; man wähle dazu flache Tonschalen, welche mit der oben angegebenen Erdmischung gefüllt werden. Der Same wird nur wenig mit Erde bedeckt und hierauf die Schalen mit einer Glasscheibe überdeckt. Die jungen Pflänzchen werden im ersten Jahre, ohne ihnen Ruhe zu gönnen, mehrmals verpflanzt und zuletzt einzeln in flache Töpfe gesetzt.

Tierzucht.

Die Bienen im Winter. Ausflüge der Bienen im Winter sind sehr zuträglich, wenn die Luft mild und der Boden schneefrei ist.

Auf schneebedecktem Boden gehen jedoch an sonnigen Tagen viele Bienen zu Grunde. Man kann sie vom Fluge zurückhalten, indem man die Fluglöcher beschattet oder mit

lockerem Schnee verschließt. Ist man genötigt, die Bienen wegen Ruhrgefahr fliegen zu lassen, so ist der Schnee vom Bienenhausdache zu entfernen und der Boden in unmittelbarer Nähe des Standes mit Tüchern und Brettern zu bedecken oder mit Asche zu bestreuen.

Versuche und Beobachtungen haben ergeben, daß bei zweckmäßiger Lüftung ohne Wärmeabfluß nur wenig Bienen sterben. Anstatt der gewöhnlichen Decke in den Lagerstöcken nimmt man eine gut schließende, nicht zu fest gepreßte Strohdecke. Auch bei Ständerstöcken kann man nach Wegnahme einiger Brettchen eine Strohdecke in den Honigraum einschieben. Diese gibt genug Verbindung mit der Außenluft und ermöglicht das Entweichen schädlicher Gase, läßt aber keine Wärme durch. Vortreffliche Überwinterungsstöcke sind Strohkörbe, weil sie warm halten, trotzdem sie die Luft durchlassen, so daß sie sich fortwährend erneuert und zum Atmen stets tauglich bleibt.

Frage-Ecke.

Antworten.

3. Die **Bocca-Kaffeemaschine** ist in allen größeren Geschäften der Haushaltungsbranche in der Schweiz zu haben; in Zürich bei den Firmen: E. Séquin-Dormann, Sonnenquai 16, Bertha Burkhardt, Promenadengasse 6, Ganter & Co., Strehlgasse, Sibler & Cie., Storchengasse. Es gibt verschiedene Größen und richtet sich der Preis nach dieser. -n-

5. In Nr. 24 des „Ratgeber" vom letzten Dezember finden Sie auf Seite 191 die gewünschte Anleitung, einem **Papagei** das Reden beizubringen. Leserin.

6. Um **Ratten** und Mäuse zu vertreiben, benützt man die gleichen Mittel Fein zerschnittene, mit Mehl bestäubte, bittere Mandeln töten diese Tiere sicher und schnell. Wenn Sie solche mit Zucker bestreuen, so widersteht keine Maus der Versuchung. Bei der Rattenvertreibung soll die Hundszunge sehr wirksam sein; man legt sie überall aus, wo die Tiere hinkommen, im Stall und im Keller. Der widerliche Geruch der Pflanzen vertreibt sie sicher. In gegenwärtiger Jahreszeit können Sie dieses Mittel natürlich nicht in Anwendung bringen. Emmy.

7. Nr. 1 des „Ratgeber" vom 6. Januar 1912 brachte unter der Rubrik „Haushalt" Angaben über **Kohlenersparnis.** Lesen Sie diese aufmerksam durch und handeln Sie darnach! St.

8. Einen guten **Kleister** machen Sie wie folgt: Man nimmt Amlung, zerrührt sie mit wenig kaltem Wasser möglichst glatt und gießt kochendes Wasser zu. Je nach dem Zwecke, dem der Kleister dienen soll, nehmen Sie mehr oder weniger Wasser. Auf alle Fälle tun Sie gut, anfänglich nur wenig zuzugießen, damit der Kleister glatt wird, später verdünnen Sie nach Belieben. A.

9. Die **Calla** will sehr feucht gehalten sein. Sie kann ohne Schaden eine Menge Wasser vertragen. Lesen Sie in Nr. 16 (Seite 126) des „Ratgeber" vom Jahrgang 1911 den Artikel über die Behandlung der Calla.

Eifrige Leserin des „Ratgeber".

9. Ein Gärtner kann Ihnen gewiß am besten sagen, warum Ihre **Calla** keine Blüten treibt. F.

Fragen.

10. Könnte mir vielleicht eine geschätzte Mitabonnentin sagen, ob der **Selbstkocher,** bei welchem man die Speisen nach dem Vorkochen auf einen erhitzten Rost in den Apparat setzt, profitabler sind, als die Selbstkocher von Susanna Müller? Und wo sind erstere erhältlich und zu welchem Preis? Daß die Selbstkocher von Susanna Müller gut sind, ist mir bekannt; das andere System mit den zu erhitzenden Rösten soll aber neuer sein; ob nun auch praktisch, kann ich nicht beurteilen, da ich noch keinen im Gebrauch gesehen habe. Für gütige Auskunft wäre ich sehr dankbar. Abonnentin in A.

11. Wie läßt sich für eine alleinstehende alte Frau in guten Verhältnissen die **Küche** einfach und bequem einrichten, damit sie den kleinen Haushalt ohne Dienstmädchen besorgen kann. Welche Art Selbstkocher würde sich dabei neben einem Gasréchaud am besten eignen und welche Glätteisen bewähren sich bei einem solchen Réchaud? Abonnentin in M.

12. Wir möchten gerne einen ganz guten, bewährten **Petrolkocher** anschaffen für 3—4 Personen; Gas ist leider nicht vorhanden. Kann mir eine der Abonnentinnen aus Erfahrung mitteilen, welches System sich bis dato als das beste und billigste bewährt hat? Was für Kochgeschirr rät man mir dazu? Für gütige Antworten zum voraus besten Dank.

Eine Abonnentin.

Die Samenhandlung G. Landolt, Wallisellen bei Zürich

gibt soeben ihre illustrierte Preisliste heraus, die **landwirtschaftliche, Gemüse- und Blumensamen und Gartenwerkzeuge** umfaßt. Da der Geschäftsinhaber als Kursleiter für Obst- und Gemüsebau über langjährige Erfahrungen verfügt, kann der Abnehmer beim Samenbezug überzeugt sein, daß er nur ertragreiche Sorten erhält. Wer also zuverlässig bedient werden will, kaufe nicht bei hausierenden Händlern, sondern verlange ein Preisverzeichnis der Samenhandlung G. Landolt und treffe nach diesem seine Auswahl für die Frühlings- und Sommersaaten.