

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

**Band:** 19 (1912)

**Heft:** 8

## Heft

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.08.2025

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



Redaktion:  
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.

N<sup>o</sup>. 8. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 20. April 1912.

Laß das Träumen, laß das Zagen,  
Unermüdet wandre fort;  
Will die Kraft dir schier versagen:  
„Vorwärts!“ ist das rechte Wort.



### \*\*\* Sparsamkeit! \*\*\*

(Nachdruck verboten.)

Nachstehende Ratschläge zur vernünftigen Sparsamkeit werden all den Leserinnen willkommen sein, die mit der Verfasserin des Artikels „Teuerung, wo bist du“ in der letzten Nummer des hauswirtschaftlichen Ratgebers einig gehen. Die Teuerung ist da; es fällt uns daher die Aufgabe zu, ihr mit allen zu Gebote stehenden Mitteln zu begegnen.

Sparen heißt wenig ausgeben, seine Bedürfnisse einschränken. Es gibt aber naive Menschen, die glauben, es sei möglich, bei gleichem Budget die gleichen Lebensbedürfnisse zu befriedigen trotz der gestiegenen Preise. Dies ist jedoch eine mathematische Aufgabe, die kaum zu lösen ist. — Wir müssen es auf irgend eine Weise möglich machen, weniger auszugeben als bisher, um unser wirtschaft-

liches Gleichgewicht zu bewahren. Aber wie gehen wir da vor? Drei gute Eigenschaften: praktischer Sinn, Energie und guter Wille müssen sich hier zusammen finden. Wer ein Haushaltsbuch führt, nehme es hervor und prüfe seine letzten jährigen Ausgaben. Er frage sich mit unerbittlicher Rebllichkeit und Gewissenhaftigkeit bei diesem oder jenem Posten: war dies unbedingt nötig, ließe sich diese Ausgabe in diesem Jahr nicht vermeiden oder verkleinern?

Wer kein Haushaltsbuch führt, überlege jeden Tag seine Ausgaben, genauer noch als er es bisher getan hat. An zwei Punkten läßt sich, wie schon in letzter Nummer gesagt worden ist, abbrechen: an den Toilettenausgaben und an den Vergnügungen. Und gerade hier spart die Großzahl der Menschen zuletzt und sehr ungern. In erster Linie wird die Sparschraube beim Essen angelegt, und gerade diese Art zu sparen ist die verkehrteste. Die Beschränkung der täglichen Kost rächt sich am Körper — Schwäche und Nervosität sind der Anfang — eine teure Arztrechnung das Ende dieses unpraktischen Verfahrens.

Es gibt zwar auch eine vernünftige Art, das Budget für die Mahlzeiten etwas zu reduzieren, indem man die kostspieligen und nicht immer nahrhaften Speisen ausschaltet und an ihre Stelle billigere mit größerem Nährwert setzt. Bei der Feststellung des Küchenzettels sollte jedes Gericht von diesem Standpunkt aus beurteilt werden. Bürgerliche Familien sollten den Fleischkonsum einschränken; manche Hausfrau der besseren Kreise schämt sich sogar einzugestehen, daß zwei ja dreimal das traditionelle Fleischgericht bei der Hauptmahlzeit fehlt. Ein Kilo Bratfleisch kostet Fr. 2.40—2.50; dafür kann man ein ganzes Duzend Eier, 1 Kilo Obst, Mehl zu Klößen u. s. w. kaufen und ein äußerst nahrhaftes und schmackhaftes Mittagessen bereiten — sofern die Hausfrau das Kochen versteht.

Mehl- und Eiergerichte verlangen etwas mehr Herstellungszeit und Nachdenken als Fleischgerichte, aber in teuren Zeiten muß ein jedes das Seine dazu beitragen, um der Lage gerecht zu werden.

Es empfiehlt sich nicht, an der Qualität zu sparen, eher aber an der Quantität. Billige Teigwaren und dergleichen haben auch weniger Nährwert; von billigerem Kaffee muß mehr genommen werden u. s. w.

Man esse kein frischgebackenes Brot; erstens ist es dem Magen nicht zuträglich und zweitens gibt es beim Schneiden nicht aus. Auch wird es nicht genügend gekaut und eingespeichelt und infolge dessen vom Organismus nicht vollkommen ausgenützt. Man kaufe auch Schwarzbrot und Grahambrot, ersteres ist billiger als Weißbrot und sehr gesund.

Es ist ratsam, einfache, süße Speisen und Kuchen selbst zuzubereiten. Man nehme sich die Mühe, den Selbstkostenpreis eines hausgebackenen Napfkuchens zu berechnen und den fertigen Kuchen mit der Anzahl und Güte der 10 Cts.-Stückchen zu vergleichen, die man für das gleiche Geld beim Konditor erhält. Die Frau des Mittelstandes hat Zeit, sich der Küche etwas mehr anzunehmen; was ihr oft fehlt, ist die Lust und das Geschick. Hat

sie etwas Fertigkeit in diesen Backmanipulationen erreicht, so kommt auch die Freude und der Eifer zu dieser Arbeit.

Zu kostspielig ist auch der sehr beliebte „Aufschnitt“ zum Abendbrot. Für Kinder sind Wurstwaren so wie so nicht zu empfehlen. Als Abwechslung schmecken solche ja sehr gut und regen den Appetit an, aber mehr als einmal per Woche sollte sich die sparsame Hausfrau dieses Bequemlichkeitsmenu nicht gestatten. Wer am Vormittag einen großen Herd im Betrieb hat, sollte stets darauf bedacht sein, die Hitze zur Zubereitung eines Teiles des Abendessens auszunützen; man kann verschiedene Puddings kochen, Milchreis oder Porridge ankochen, Kartoffeln kochen &c.

Nicht nur bei Anschaffungen läßt sich sparen, nein auch beim „Instandhalten“; man beschmutze nicht mehr Geschirr, Wäsche und anderes mehr, als nötig, sonst verbraucht man später zum Reinigen unnützerweise Seife oder sonstiges Putzmaterial und das kostet Geld, nicht einmal das warme Wasser hat man umsonst. Und nicht allein Geld verbraucht man, sondern Zeit und Kräfte, und beides ist sehr wertvoll und wird sehr oft leichtfertig vergeudet. Die Kraft, die du aufwendest, um einen unachtsamerweise beschmutzten Boden mühsam zu reinigen, fehlt dir gewiß am Ende des Tages, dessen kannst du gewiß sein!

Spare also nicht am inwendigen Menschen in der eigentlichen Bedeutung des Wortes, — aber am auswendigen. Eine Großstadt bedeutet für die weibliche Eitelkeit eine große Gefahr. All die eleganten Sachen sind so verlockend ausgestellt und man sieht die andern immer in hübschen, modernen Kleidern! Es gehört oft viel Charakterfestigkeit dazu, um der Verführung zu widerstehen, mehr als die Männerwelt glaubt. Und doch muß man sich etwas versagen können, — eine große Ausgabe, die unterblieb, entlastet das Budget beträchtlich und der Verzicht ist oft leichter, als tägliche kleine Opfer zu bringen.

Am besten ist es, wenn die Familienmitglieder einträchtiglich das zu beobachtende Sparsystem beraten. Jeder Mensch

hat seine individuelle Art, sich einzuschränken, weil eines jeden Bedürfnisse verschieden sind. Man suche sich zu einigen! Versagt sich die Hausfrau einen Toilettengegenstand, so dürfen die Kinder auf ein Spielzeug, der Hausherr auf ein Vergnügen verzichten!

Viele behaupten: Dies ewige Ankaufen, Düsteln, Abwägen, Überlegen verbittere ihnen das Leben, vergalle ihnen jede Freude. Eine Lebensnotwendigkeit dürfen wir ernst, aber nicht tragisch nehmen. Wir sind Kinder einer hochentwickelten Kultur-epoche. Wir erfreuen uns vieler Vorteile, die unsere Eltern nicht kannten. Diese Vorteile müssen wir nun bezahlen mit manchen kleinen Opfern und je mehr der einzelne sich bemüht, an der Gesundung des wirtschaftlichen Lebens zu arbeiten (und dies tut er, wenn er sein persönliches Budget im Gleichgewicht erhält), um so rascher überwinden wir die gegenwärtige Krise.

Oft wird ein Einwand laut: „Ach, die und die sparen auch nicht, sie gönnen sich viel mehr als wir“. Ich frage dich: Gilt dir denn eine schuldenfreie, unabhängige Existenz gar nichts? Die Handlungen „der andern“ mußt du nicht decken und nicht verantworten, wohl aber die deinigen. Folge deinem Gewissen. Sei getreu nicht nur im Kleinen, nein sogar im Kleinsten. Laß dich keine Mühe verdrießen, sparst du 10 × 10 Cts., so wird ein Franken daraus, und wer weiß, das Beispiel deiner Gewissenhaftigkeit spornt andere an, es dir im Guten gleich zu tun.

An einem aber spare nicht — an den Armen. Almosen geben armet nicht.

Fängst du mit dem Sparen an, so fange bei dir an und nicht beim Nächsten.

Bewahre dich vor Geiz. Sparsamkeit ist Beschränkung der Ausgaben. Geiz ist Freude am Mammon um des Mammons willen, und das ist eine böse, herzensverhärtende Freude. G. H.



Wer mit wenigem Vorlieb nimmt, ist des vielen wert.

## ↔ Das Bett. ↔

Im Haushalt wird nicht selten gerade das Bett, in dem der Mensch einen Drittel seines Lebens zubringt, wenig sorgfältig behandelt, so daß es, statt uns Gesundheit und Lebensfrische zu vermitteln, in vielen Fällen die Entwicklung von Krankheiten begünstigt. Beachtenswerte Rat schläge zur rationalen Pflege des Bettes erteilt W. Springer in der Schrift „Der Haushaltungsunterricht“. Er schreibt:

Das tägliche Lüften vermag die Feuchtigkeit, die von Atem und Schweiß beim täglichen Gebrauche des Bettes in die Federn gelangt, nicht voll zu beseitigen. Darum häuft trotz regelmäßiger Pflege die Federfüllung allmählich zusammen und verliert die Wärmekraft. Aber es bringen auch Ausdünstungen aller Art in die Federn, haften dort und machen das Bett ungesund. Aus beiden Gründen müssen die Betten öfters dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt und durch dessen Wärme getrocknet, durch seine chemischen Wirkungen gereinigt werden.

Möglichst oft müssen die Betten ins offene Fenster gelegt oder in dessen unmittelbare Nähe über Stühle gebreitet und tunlichst lange dem Sonnenlichte ausgesetzt werden. Außerdem aber sollen die Betten den Sommer über so oft als möglich, an besonders schönem Tage ins Freie oder auf Zinnen gebracht, auf Stangen oder Schnüre aufgehängt oder auf dem Erdboden über Tücher und Decken ausgebreitet, stundenlang gelüftet und gesonnt und zum Schluß tüchtig geklopft werden. Damit der Stoff der Überzüge nicht rasch brüchig wird, schütze man sie vor der Einwirkung zu starker Strahlen.

Trotz des Sonnens bleiben Rückstände von den Ausdünstungen aller Art in den Federn zurück und häufen sich mit der Zeit. Es sammelt sich ferner trotz aller Vorsicht Staub und Schmutz in den Federn. Aber auch Krankheitskeime haften in ihnen, vermehren sich und übertragen sich auf andere Menschen. Deshalb muß auch die Federfüllung zeitweise gereinigt werden,

und zwar unbedingt nach jeder Krankheit, oder man bringt sich und die Seinigen in größte Gefahr. Aber auch sonst hat es je nach Benutzung des Bettes, von zwei zu zwei Jahren oder in längeren Perioden zu geschehen.

Die Reinigung geschieht durch Kochen oder heiße Wasserdämpfe oder auf chemischem Wege. Wo Reinigungsanstalten vorhanden sind, benutze man diese und scheue die kleine Ausgabe nicht. Wer es aber selbst tun will oder muß, wähle einen der beiden folgenden Wege.

Beim Kochen binde man die zu reinigenden Federn in einen Sack, lasse diesen eine Stunde lang im Seifenwasser kochen und spüle ihn gründlich in heißem, dann in kaltem, klarem Wasser nach. Hierauf schütte man die Federn in ein großes Sieb, binde dieses mit einem Leintuch zu und lasse die Federn unter fleißigem Schütteln im Freien in der Sonne oder auf dem Boden oder endlich über offenem Herde, der besonders hierfür geheizt und während der Zeit sonst nicht benutzt wird, trocknen. Beim Dämpfen schütte man die Federn in ein großes Staubsieb, binde es mit einem Leintuch zu, rüttle es erst trocken gründlich durch, bis aller Staub heraus ist; dann setze man es auf den Waschkessel oder auf einen großen Topf, in dem reines, klares Wasser kocht, und lasse die Federn eine Stunde lang von den heißen Wasserdämpfen durchziehen. Hierauf trockne man die Federn, wie oben angegeben.



### Der Honig.

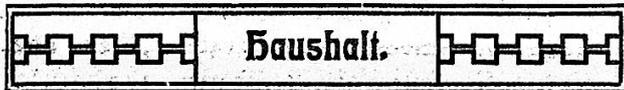
(Nachdruck verboten.)

Als Nahrungs-, Genuß- und Heilmittel ist der echte Bienenhonig im Haushalt von jeher geschätzt worden; früher vielleicht höher als heute, wo allerlei Kunsthonige und andere dem Honig ähnliche Ersatzmittel ihn immer mehr zu verdrängen suchen. Aber trotz aller künstlichen Mittel wird der Honig sein Renommé nicht verlieren. Mag auch die Kunst ein Produkt erzeugen, das dem echten Honig in Aus-

sehen und Geschmack vollständig gleich ist, dessen Güte hat es nicht. Und worin besteht letztere vorzugsweise? In der leichten Überführung ins Blut und dem hohen Gehalt an Eiweiß. Der im Magen der Biene zu Honig verarbeitete Nektar besteht außer einer Reihe anderer Nährstoffe aus nahezu 80 Prozent Trauben- und Fruchtzucker. Diese seine Bestandteile gehen unmittelbar ins Blut über, ohne Rückstände zu hinterlassen, und werden entweder sofort verbraucht oder als Glykogen in den Muskeln und der Leber als Kraft- und Energiequellen aufbewahrt. Deshalb sollte reiner Bienenhonig in keinem Kinder- und Krankenzimmer fehlen. Ein berühmter Arzt räumt ihm den Vorrang vor Eisenpillen für Kinder in der Entwicklung und bleichsüchtige Mädchen ein, da er außer Frucht- und Traubenzucker eisen- und phosphorsaure Salze in resorbierbarem, d. h. aufsaugfähigem Zustand enthält.

Aber den Honig speziell als Kinder-nahrung schreibt ein Arzt: „Der edelste und beste Süßstoff ist Honig, zugleich auch der gesundeste. Mit der Künstlichkeit fällt die Zuträglichkeit einer Speise. In keinem Kinderhause sollte reiner Honig fehlen. Es ist wahr, er erzeugt bei unreinem Blut leicht Ausschlag. Aber damit beweist er seine blutreinigende Kraft. Kaufe ihn aber bei einem Imker, der seine Ehre darein setzt, Keines und Tadelloses zu liefern. Dann aber scheue keinen Preis!“ Der Honig bildet aber auch ein wertvolles Erwärmungsmittel, besonders für alte Leute, oder zur Winterszeit für diejenigen, welche durch langen Aufenthalt im Freien stark „durchgefroren“ sind. Ein Eßlöffel echten Bienenhonigs, ohne weitere Zutaten hinuntergeschluckt, verbreitet eine angenehme Erwärmung und auch baldige Kräftigung des Körpers, eine bessere Kräftigung, als durch starke alkoholische Getränke hervorgerufen wird. Er ist darum namentlich für Fußtouren im Sommer wie im Winter und z. B. für ermüdete Tourenradler zur sofortigen Kräftigung sehr zu empfehlen.

Über nicht nur als Nahrungs- und Genussmittel, sondern auch als Heilmittel ist der Honig bekannt und geschätzt. Bei Katarrhen, Husten und Heiserkeit wendet man mit bestem Erfolg erwärmten Honig als altbekanntes Hausmittel an, weil die Ameisensäure heilend auf die Entzündungen und zerstörend auf die Pilzwucherungen der Schleimhäute in der Rachenhöhle einwirkt. In Wasser aufgelöster Honig wird auch als Gurgelmittel benutzt und ist oft chemischen Präparaten vorzuziehen. Honig verdaut auch der schwächste Magen; darum ist er Greisen als wertvolles Stärkungsmittel sehr zu empfehlen. Er dient sogar auch zu äußeren Heilzwecken, namentlich bei Verwundungen. Durch seine Klebkraft hält er die Wundränder zusammen und läßt sich durch Befeuchten mit Wasser leicht abnehmen. Durch seinen Gehalt an Ameisensäure hat er zudem auch antiseptische Eigenschaften. M—r.



**Über das Waschen der Vorhänge.** Nachdem man die Vorhänge sorgfältig abgenommen hat, werden sie im Freien tüchtig ausgestäubt und dann zusammengelegt. Auch während des Waschens sollen sie nicht auseinander genommen werden. Man legt sie zusammengefaltet in das Waschgefäß, gibt reichlich warmes Sodawasser darüber und ringt sie mehrmals aus. Dann werden sie in gutem Seifenwasser lange gekocht, ausgerungen und mehrmals durch kochendes Wasser gezogen und in kaltem gespült. Hierauf werden sie gebläut und zuletzt gestärkt. Für weiße Vorhänge wird nur reine Reisstärke verwandt. Will man die Vorhänge creme färben, so fällt das Bläuen weg, dafür setzt man der Stärke etwas Cremefarbe zu. Bevor man die Vorhänge in die Stärke gibt, wird die Tönung mit einem Stückchen Musselin erprobt. Man macht soviel Stärke an, daß alle Vorhänge zugleich darin Platz finden können, damit sie gleichmäßig gestärkt werden.

Im Haushalte wird verdünnte Schwefelsäure (mit Weizenschalen vermengt) zum Reinigen von metallenen Gefäßen benutzt. Die Säure löst die dünne Schicht des Oxids auf, welches die Oberfläche der Gefäße bedeckt und deren Glanz beeinträchtigt hat. Wasserflaschen, in denen sich mit der Zeit eine weiße Schicht

von kohlensaurem Kalk angelegt hat, lassen sich sehr leicht mit etwas verdünnter Schwefelsäure reinigen. Die Mörtelflecken auf neugelegten Platten werden durch Anwendung von Schwefelsäure entfernt. Die Schwefelsäure findet außerdem in der Medizin und ganz besonders in der chemischen Industrie eine ausgedehnte Verwendung; ohne sie wäre heutzutage die Herstellung vieler Stoffe überhaupt unmöglich.

Schwefelsäureflecken muß man sofort mit Ammoniak behandeln, sonst verursachen sie später Löcher in den Kleidern.

**Glasstöpsel zu lösen.** Wenn Glasstöpsel sich aus Flaschen nicht lösen lassen, so gieße man einige Tropfen feines Speiseöl darauf und versuche dann, den Stöpsel mit einem Schlüssel umzudrehen. Wenn dies nicht gelingt, so stelle man die Flasche an eine warme Stelle. Nach einiger Zeit klopfte man vorsichtig an den Stöpsel und geht er dann noch nicht heraus, so muß man das erste Verfahren öfter wiederholen. Braucht man den Inhalt nicht zu berücksichtigen, so gieße man einige Tropfen Petroleum auf den Stöpsel und lasse es einige Minuten stehen. Auch hilft es zuweilen, mit dem Rand der Flasche mehrmals gegen die Tischkante zu klopfen und dabei die Flasche zu drehen.

**Reinigung der Petroleumkannen.** Man spüle diese zuweilen mit einer heißen Sodaauflösung; es sammelt sich ein schwarzer Rest von Petroleum, der das neue verunreinigt.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Sauerampfersuppe, †Nudeln mit Schinken, \*Rhabarberkompott.

Dienstag: \*Suppe mit saurem Rahm, \*Gefülltes Kalbsherz, Spinat, Kartoffeln à la maître d'hôtel, †Orangengelee.

Mittwoch: Weiße Mehlsuppe, \*Rindfleisch als Fricco, \*Junge Gelbrüben, †Grüner Salat mit Speck, \*Mehlspudding mit Rosinthen.

Donnerstag: Luftsuppe, Schweinskoteletten, Gedämpfter Kohl, Rhabarberschnitten.

Freitag: Gerstensuppe, †Lammsschnitzel mit Champignons, Blumenkohl, Reiskroketten, †Fladen nach Schweizer Art.

Samstag: Brotsuppe, Gedämpftes Schafffleisch, †Erbisenbratlinge, Kressesalat.

Sonntag: Suppe mit Markflößchen, \*Gebratener Hecht, Kalbsfricandeau, \*Schwarzwurzeln, \*Marschall-Sorte.

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

### Kochrezepte.

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

**Suppe aus saurem Rahm.** In  $\frac{1}{2}$  Liter sauren Rahm quirlt man drei Löffel Mehl, verdünnt diesen Brei mit etwas kaltem Wasser und rührt die Masse dann unter fortwährendem Quirlen in 1 Liter kochendes Wasser ein. Man läßt die Suppe unter beständigem Umrühren gut durchkochen, würzt sie mit Salz und nach Belieben auch etwas Kümmel und richtet sie über gerösteten Semmelwürfeln an.

**Gebratener Hecht.** Für drei Personen: 750 Gr. Hecht (kleine), 1 Eßlöffel Salz, 1 Ei, 2—3 Eßlöffel Stößbrot, 3 Eßlöffel Fett. Die kleinen Hechte werden entschuppt, ausgenommen, gewaschen und getrocknet. Dann formt man sie ringförmig, d. h. man steckt den Schwanz in den Rachen und salzt sie gut ein, wendet sie in Ei und Paniermehl und bratet sie in heißem Fett schön gelb. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

**Rindfleisch als Fricco.** 1 Kilo Rindsende wird geklopft, gespickt und in einer Kasserolle, mit halb Wasser, halb Essig übergossen, nebst Zwiebelscheiben und Wurzelwerk, fest zugedeckt ganz langsam weichgedünstet, worauf man es erkalten läßt. Nun zerschneidet man das Fleisch in Scheiben, wendet diese in geschlagenem Ei und einem Gemisch von geriebener Semmel, gehackten Chalotten, Pfeffer und Salz, brät sie in Butter auf beiden Seiten hellbraun oder bäckt sie in heißem Schmalz und gibt sie sofort zu Tisch.

**Gefülltes Kalbsherz.** Zeit 2 Stunden. 1 Kalbsherz, 30 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Petersilie, 2 altbackene Brötchen, 2 Eier, 2 Löffel Rahm, 2 Dezil. Fleischbrühe, Salz, Gewürze. Das Herz wird rein gewaschen und alles Blut entfernt, von oben etwas ausgehöhlt und mit einer Farce gefüllt und zugenäht. Dann wird das Herz in einer Kasserolle in Fett gelb angebraten, mit Mehl bestäubt, Zwiebel, Petersilie, event. Schwämme hineingegeben und mit der Fleischbrühe zugedeckt langsam weich gedünstet. Zuletzt wird der Rahm beigefügt.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Rhabarberkompott.** Für drei Personen: 1 Büschel (1 Kilo) Rhabarber,  $\frac{1}{2}$  Glas Wasser, 250 Gr. Zucker. Der Rhabarber wird geschält, in kleinfingerdicke, 2 Cm. lange Stengelchen geschnitten, mit Wasser und Zucker aufs Feuer gestellt und weichgekocht. Sobald die Stückchen weich sind, hebt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, richtet sie auf die Schüssel an und gießt den dicklich eingekochten Saft darüber. Nach Belieben kann man beim Kochen ein Stückchen Zimt zugeben. Zubereitungszeit:  $\frac{3}{4}$  Stunden.

**Junge Gelbrüben.** Für drei Personen: 1 Büschel (große) Gelbrüben, 1 Eßlöffel Butter, Salz und Pfeffer, 1 Tasse Fleischbrühe, Grünes. Junge Gelbrüben werden geschabt, größere halbiert, kleinere ganz gelassen und gewaschen. Dann dämpft man sie in süßer Butter unter Zugabe von etwas Salz, Pfeffer und Fleischbrühe weich. Vor dem Anrichten mengt man noch feingeschnittene Petersilie darunter. — Junge Gelbrüben kann man auch, statt sie zu schaben, mit Salz abreiben. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

**Schwarzwurzelgemüse für 4 Personen.** Bereitungszeit: 2 Stunden. 700 Gr. Schwarzwurzeln, 8 Dezil. Wasser, 10 Gr. Salz, 2 Gr. Zucker, 30 Gr. Butter, 25 Gr. Mehl, 10 Gr. Butter, 1 Zitronenscheibe, 10 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt. Kochzeit: 1 Stunde. Bevor man die Schwarzwurzeln schabt, sorgt man für das Kochwasser, um die geschabten, abgespülten, in 4 Cm. lange Stücke geteilten Wurzeln sogleich hineingeben zu können, damit sie weiß bleiben. Der Topf kann auf dem Herd stehen bleiben, aber das Wasser darf nicht früher kochen, bis alle Wurzeln darin sind, damit sie gleichmäßig gar werden. Dann gibt man 10 Gr. Butter, den Zucker und das Salz hinzu und kocht die Wurzeln, bis sie weich sind (ca. 1 Stunde). Mit der Butter wird das Mehl hell geröstet, mit dem Schwarzwurzelwasser 10 Minuten ausgequellt. Darin wird Liebig's Fleisch-Extrakt aufgekocht. Das Gemüse wird mit dem Schäumer in die ziemlich dicke Sauce getan, in der es heiß bleiben aber nicht kochen soll, weil es dadurch trocken wird und an Wohlgeschmack verliert.

**Mehl-Pudding mit Korinthen.** Man kocht aus  $\frac{3}{4}$  Liter Milch, 70 Gr. Butter und 200 Gr. feinem Mehl nebst einer Prise Salz einen steifen Brei und läßt ihn auskühlen. Dann verrührt man ihn mit 7—8 Eidottern, 90 Gr. Zucker, der abgeriebenen Schale einer Zitrone und 100 Gr. gereinigten Korinthen nebst dem Schnee der Eiweiße, kocht die Masse  $\frac{1}{2}$  Stunden in einer gebutterten Form oder 1 Stunde in einem mit Butter bestrichenen und mit Mehl bestreuten Tuch und gibt eine Weins-, Zitronen- oder Obst-Sauce dazu.

**Marshall-Sorte.** 125 Gr. geschälte süße Mandeln werden mit zwei Eiern fein gestoßen, mit 8 Eidottern und 125 Gr. Zucker eine halbe Stunde verrührt, mit dem Schnee von 4 Eiweißen und 24 Gr. Mehl vermischt. Aus dieser Masse bäckt man in einer butterbestrichenen Form einen runden Sortenboden, überstreicht ihn mit Pfirsich-Marmelade und dem mit Zucker versüßten steifen Schnee von 5 Eiweißen, streut feingeschnittene Mandeln obendrauf und läßt die Sorte nochmals bei schwacher Hitze etwas überbacken.



## Gesundheitspflege.

**Der Schlaf im hohen Alter.** Alte Leute sind wie kleine Kinder, sie brauchen ziemlich viel Schlaf. Es ist, als müßte bei ihnen die Quantität die Qualität ersetzen, da mit vorrückendem Alter der tiefe, feste Schlaf der Jugend und des kräftigen Alters allmählich schwindet und zu einem leichten, von häufigen, kürzeren oder längeren wachen Zeiträumen unterbrochenen Schlummer wird. Acht bis neun Stunden Schlaf, resp. Ruhe genügen für eine schwächere bejahrte Frau, kräftigere brauchen sieben bis acht Stunden.

Gegen die Schlaflosigkeit, die das Alter häufig heimsucht, läßt sich nicht viel machen. In vielen Fällen, besonders wenn es sich um schwächliche Greisinnen handelt, genügt eine leichte, beim Schlafengehen genossene Mahlzeit, um den Schlaf herbeizuführen. Eine Tasse warme Fleischbrühe mit einem Scheibchen geröstetes Brot oder Milch, erfüllen diesen Zweck vollkommen. Sehr schwächliche Frauen sollten immer eine kleine Stärkung neben dem Bette zu stehen, haben um im Falle eines plötzlich auftretenden Schwächeanfalls sogleich danach greifen zu können.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Zur Zahnpflege.** Die Schulzeit des Knaben- und Mädchenalters ist die Zeit des Ersatzes der Milchzähne durch das bleibende Gebiß. Mit dem 6.—7. Lebensjahre brechen die ersten vier großen Backenzähne als dauernde aus, mit dem 12.—14. Lebensjahre schließt der Durchbruch der vier zweiten großen Backenzähne die Bildung des bleibenden Gebisses (abgesehen von den sog. „Weisheitszähnen“) ab. Die Beobachtung, daß von unseren Schülern und Schülerinnen nur eine kleine Minderzahl ein vollkommen gesundes Gebiß zeigt, macht eine sorgfältige Zahnpflege in diesen Jahren, da es sich nun um die bleibenden Zähne handelt, ganz besonders notwendig. Zahnerkrankungen sind zudem nicht lediglich örtliche Leiden, oft schmerzhaft und die Mundhöhle entstellend, vielmehr haben sie nicht selten Verdauungsstörungen zur Folge, weil sie das ordentliche Durchkauen der Speisen erschweren. Schlecht gekaute Nahrung ist aber weniger verdaulich. Es ist ferner die in die Mundhöhle hineinragende faulige Stelle eines kranken Zahns eine offene Pforte zum Eindringen krankmachender Keime in den Körper. Insbesondere hat man den Erreger der Tuberkulose, den Tuberkelbazillus, wiederholt in den Krankheitsherden schlechter Zähne nachweisen können.

Alles das stellt uns die Pflicht vor Augen, die Zähne bei Knaben und Mädchen mindestens einmal im Jahre von fachkundiger Seite (in Städten ist dazu der Schularzt bestellt) nachsehen und vorhandene Zahnerkrankungen möglichst frühzeitig sachgemäß behandeln zu lassen. So kann manches Gebiß für das ganze Leben noch in gutem Zustand bewahrt und dem frühen Verlust von Zähnen vorgebeugt werden.

Um Kinder vor **Infektionskrankheiten** zu schützen, ist größte Reinlichkeit dringend geboten. Je jünger das Kind ist, desto empfänglicher ist es dafür. Durch häufiges Waschen der Hände kann man der Gefahr einer Infektion am meisten vorbeugen. Die meisten Kinder haben die Gewohnheit, alles anzufassen; bald sind es die Schuhe, bald ist es die Nase, bald die Haare usw., oder es wird an den Fingernägeln der gewöhnlich unsauberen Hände geknabbert. Daher ist es von großer Wichtigkeit, die Kinder von klein auf zur Reinlichkeit zu erziehen. Sie sollen wissen, daß man z. B. ein Bilderbuch nur mit reinen Händen anfassen darf, daß man vor dem Essen stets Gesicht und Hände wäscht und auch reinlich gekleidet erscheint. Wenn von frühester Jugend an die Kinder so zur Reinlichkeit angehalten werden, so ist der Gefahr vor Infektionskrankheiten vorgebeugt.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Der Gummibaum** fordert eine Mischung von Laub- und Heideerde mit etwas reinem Sand und Lehm, nicht zu große Töpfe und guten Wasserabzug. Die beste Zeit zum Verpflanzen ist der Mai. Eine Wärme von 10 bis 15° C. sagt den Pflanzen am besten zu. Im Sommer stelle man den Gummibaum im Freien an einem halbschattigen Platz auf, der gegen Zugluft geschützt ist. Die Pflanze wird dadurch abgehärtet und verträgt die Überwinterung leichter. Ein mäßig warmes Zimmer eignet sich zur Überwinterung am besten. In zu warmen Räumen treibt der Gummibaum neue, aber meist schwächliche Blätter, wodurch die gleichmäßige Entwicklung der Pflanze gestört wird. Die bei Gummibäumen oft auftretenden fleckigen Blätter werden durch veräuerte Erde oder zu trocken gewordene Wurzelballen verursacht. Ältere Gummibäume treiben häufig am Stamm Nebenzweige aus; haben diese das dritte oder vierte Blatt erreicht, so werden sie scharf und glatt am Stamm weggeschnitten und in eine mit Wasser gefüllte Flasche gesteckt. Die noch frei bleibende Öffnung des Flaschenhalses wird mit Wachs verklebt. Nach 5—6 Wochen zeigen sich gewöhnlich die ersten Wurzelspitzen an den Rändern der Schnittflächen. Haben die

Wurzeln die Länge von 6—10 Cm. erreicht, so wird die Flasche zerschlagen und die junge Pflanze in lockere, sandige Heideerde gesetzt und anfangs schattig gehalten.

Wenn **Sopfnellen** anfangen, schwache Triebe zu bilden, so pflanze man sie einige Zeit ins freie Land. Dadurch kräftigt sich ihr Wuchs. Man kann diese Wirkung noch erhöhen, wenn man sie auf ein Jahr nicht zur Blüte kommen läßt, sondern die Blütenstengel abschneidet.



Der **Zeifig** ist einer der bekanntesten Stubenvögel. Seine Zutraulichkeit und seine Unermüdblichkeit im Gesang haben ihn zum Freund jedes Vogelliebers gemacht. Seine Nahrung besteht aus Mohn, Kanariensamen, angequetschtem Hanf und dem Futter, das der Simpel erhält. Erlen- und Distelsamen sind Leckereien für diesen grünen Sänger. Zur Bastardzüchtung wird er vielfach mit gutem Erfolg verwandt.



### Antworten.

23. Verlangen Sie eine Anleitung zum Gebrauch Ihres **Selbstkochers** vom Fabrikanten. Das **Kartoffelsieb** brauche ich außer zum Garochen der Kartoffeln und einiger Gemüse mit Vorteil auch, indem ich es mit dem Inhalt auf den Braten stelle &c. So geht alles im gleichen beim Vorkochen und das Fleisch nimmt den Geschmack der mitgekochten Speisen nicht so sehr an, wie wenn z. B. die Kartoffeln in der Sauce gekocht werden. Es bleibt dabei auch alles schön gesondert. Zum Putzen der Aluminiumgeschirre verwende ich mit bestem Erfolge „**Blitzblank**“. Dieses Mittel ist in allen Drogerien erhältlich. **Jüsti.**

26. Machen Sie den Versuch mit Wasser-**glas** und **Kalk**. Ein anderes Mittel, um **Kristall** zu fitten, ist mir nicht bekannt. **Frieda.**

27. Ein einfaches Rezept zu **Orangenkonfitüre** ist folgendes. Recht feste, feinschalige Orangen reibt man mit einem Tuch ab und schneidet sie mit scharfem Messer in fingerdicke Scheiben, wobei man die Kerne entfernt. Man kocht auf 500 Gr. Orangen 500 Gr. feinen Zucker zum Faden und läßt die Früchte so lange darin kochen, bis die Schale weich ist, dann legt man die Scheiben in Gläser und gießt den Saft darüber. Nach einigen Tagen muß der Saft noch einmal aufgekocht und abgekühlt über die Früchte gegossen werden. **H. in B.**

28. **Garzlecke** in farbigen Stoffen reibt man mit einem weißen Flanellläppchen mit Zitronenöl oder gereinigtem Serpentinöl so lange, bis sie verschwunden sind; dann wäscht man mit Wasser, in dem etwas Rindsgalle aufgelöst ist, nach.

29. **Warzen** vertreibt man durch Auflage eines Zitronenschneidchens mit der Rinde. Die erhöhte Stelle wird dabei ganz weich und läßt sich, wenn der Saft lange genug eingewirkt hat, ablösen. **U. in F.**

30. Den stichig gewordenen **Rotwein** ziehen Sie am besten in 3—4 Stroh- oder Ballonflaschen zu 8—10 Liter ab. Die Flaschen, die kaum bis an den Flaschenhals zu füllen sind, versehen Sie mit ganz lockeren Wattehaushen, welche nur den Zweck haben sollen, den Wein vor Unreinigkeiten zu schützen. Für den täglichen Gebrauch stellen Sie eine der Flaschen an einen warmen Ort (neben den Herd, auf den Ofen &c.), die übrigen plazieren Sie vorläufig im Keller. Unter dem Einfluß der Wärme und der Zufuhr von frischer, sauerstoffhaltiger Luft vermehren sich die Essigsäurebakterien, wobei sie den im Wein vorhandenen Alkohol verbrauchen. Können Sie von einer Hausfrau etwas gesunde „**Essigmutter**“, welche vermehrungsfähige Essigsäurebakterien in großer Anzahl enthält, bekommen, so geht die Essigsäurebildung noch rascher vor sich. Die übrigen Flaschen benutzen Sie zum Nachfüllen, oder Sie bringen die Essigmutter aus der leer gewordenen in die neue Flasche. — Wollen Sie den Rotwein-Essig entfärben, so rühren Sie pro Liter zwei Eßlöffel gemahlene Tierkohle (in jeder Apotheke erhältlich) tüchtig ein und filtrieren nachher den Essig durch ein Papierfilter ab. **Sz.**

### Fragen.

31. Ist die **Stagenheizung** der Zentralheizung vorzuziehen und inwiefern? Für Antworten von erfahrenen Leserinnen dankt sehr **M. in U.**

32. Bedarf es besonderer Kenntnisse, um eine gute **vegetarische Küche** führen zu können? Besteht das Geheimnis nicht nur in sorgfältiger Ausführung der Kochvorschriften? Wer gibt Rat? **Elfi.**

33. In welchem Alter sollen Kinder feste **Nahrung** bekommen? Gibt es da eine ganz bestimmte Altersgrenze? **Junge Frau.**

34. Wer nennt mir eine gute Bezugsquelle für **dürres Obst**? Bezieht man solches vom Lande in besserer Qualität als in den Läden? **U.**

## Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins. — Generalversandstelle: Frau Artweger, Asylstrasse 92, Zürich V. Der Ertrag ist für die **Bekämpfung der Tuberkulose** und für die **Schweizerische Pflegerinnenschule** bestimmt.