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

Band: 20 (1913)

Heft: 22

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 24.05.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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 4.

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. 22. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 1. November 1913.

Wunder gibt es, deren Wirken
Nie zu Ende wird geschrieben:
Menschengeist mit seinem Forschen,
Menschenherz mit seinem Lieben.

Weber.

Das Schlafzimmer.

(Nachdruck verboten.)

Das Schlafzimmer ist einer der wichtigsten Räume des Hauses. Ein Drittel, wenn nicht mehr, seines Lebens bringt der Mensch in seinem Bette zu, deshalb sollte diesem wie dem Schlafraume die größte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Schlafzimmer soll hell, freundlich und sonnig sein, es sei einfach gehalten und zur Ruhe einladend. Alles Überflüssige, wie schwere Vorhänge, unnütze Wanddekorationen und Nippes, schalte man aus, weil diese nur Staubfänger sind und wenn nicht gehörig rein gehalten, der Gesundheit schädlich werden.

Bei der Frühlings- oder Herbstreinigung dieses Zimmers fange man zuerst mit den Schränken und der Kommode an. Die Kleider werden zum lüften und bürsten ins Freie genommen, sei es auf eine Veranda, Terrasse oder in den Garten. Den Inhalt der Schubkasten breite man auf einem Tisch oder Stühlen aus. Der Schrank und die Kommode sowie deren Schubladen werden innen mit heißem Wasser und etwas Terpentin ausgewischt und die beweglichen Bretter dabei ausgehoben. Wenn alte Flecken vorhanden sind, so gieße man Terpentin auf die Stelle und bearbeite sie mit Seife und Bürste. Auch Borax leistet gute Dienste. Steht der Schrank frei, so werden natürlich auch dessen Oberteil und Hinter- und Seitenwände wie bei der Kommode gereinigt. Nach dem Trocknen belegt man den oberen Teil des Schrankes und die Schubkasten mit reinem Papier, am besten Pergamentpapier oder hellem Packpapier; für den Boden der Schränke nimmt man einen starken Bogen dunkelblaues oder braunes Papier; in Ermangelung dessen, mehrere Bogen Zeitungspapier. Der oberste Bogen läßt sich dann, wenn er staubig geworden ist, leicht entfernen. Ein Stück Linoleum ist auch zweckentsprechend. Das Papier wird mit Reißnägeln befestigt.

Die gelüfteten, geordneten Gegenstände räume man dann sorgfältig wieder ein

und lege oder hänge die weniger gebrauchten zu hinterst und zu unterst.

Am zweiten Tage räume man alles Bewegliche aus dem Zimmer; vor allen Dingen das Bett, die Bettstelle und das Nachttischchen. Das Federbett, die Kopfkissen und die Obermatratze werden auf Brettergestellen oder Leitern, die mit Tüchern bedeckt sind, ausgebreitet. Man kann die ersteren auch mittelst Klammern am Waschseil befestigen. Die Untermatratze wird gegen eine Wand gestellt und wie die Obermatratze tüchtig geklopft und gebürstet. Das Innere der Untermatratze, das sog. Sprungfederngestell, bei einem eisernen Bette der „Rost", wird mit einem langhaarigen, weichen Pinsel und einem Tuche von allem Staub befreit, worauf man mit einem in Terpentin genetztem Tuche nachwischt und diese Flüssigkeit auch für alle Fugen der Bettstelle verwendet. Kopfkissen und Federbett werden mehrmals tüchtig geschüttelt, letzteres am besten zu zweit, indem es bei den Zipfeln gefaßt wird. Federbetten sollten so rein gehalten werden, daß sie nie mit dem Teppichklopfer bearbeitet werden müßen. Sie sollen auch niemals der größten Sonnenhitze, sondern im Hochsommer nur den Morgensonnenstrahlen ausgesetzt werden. Alle Federbetten und Kissen sollten wenigstens alle zehn Jahre gewaschen werden, die Federn sowie die Bezüge selbst. Bei Neuanschaffungen ist zu empfehlen, für alle Kissen und Federdecken Schutzbezüge aus leichtem, ungebleichtem Baumwollstoff machen zu lassen. Diese kleine Auslage lohnt sich in hygienischer Beziehung, sowie inbezug auf Zeit und Arbeitsersparnis reichlich. Zweckmäßiger als Federbetten sind Woll- und Steppdecken. Roßhaarkissen sind für Nervöse sehr zu empfehlen. Die Woll- oder Steppdecken werden über ein Seil oder eine Stange gehängt und geklopft und gebürstet; wenn verstaubt und schmutzig, müssen sie gereinigt werden. Wolldecken werden in warmem Seifenwasser mit Zusatz von Salmiak gewaschen (nicht gerieben) und in warmem, leichtem Seifenwasser mit Salmiakbeigabe zweimal gespült.

Die Matratzen werden, wenn nötig, aufgearbeitet. Praktisch sind die zwei- oder dreiteiligen Matratzen, da durch den Wechsel die Vertiefung und rasche Abnützung in der Mitte verhütet wird. Zweiteilige Matratzen sollen aus einem kleineren und einem größeren Teil bestehen, die ebenfalls täglich gewechselt werden. Die Obermatratze oder deren Teile versehe man ebenfalls mit einem Schutzbezug oder einer Decke.

Die Bettstelle wird innen mit heißem Wasser, Seife und Bürste gereinigt, wobei mit einem Tuche nachzutrocknen ist. Der polierte Teil wird mit lauwarmem oder kaltem Wasser abgewaschen und mit einem weichen Tuche getrocknet.

Das Möbel, das am meisten vernachlässigt wird: der Nachttisch, auch die Schublade, wird mit heißem Wasser, Seife und Terpentin gründlich ausgescheuert und der Luft und Sonne ausgesetzt. Die Schublade belegt man am besten mit reinem, weißen Papier. Auf dem untern Teil dieses Möbels wird ein Stück Linoleum oder Wachstuch, das leicht abwaschbar ist, mit Reißnägeln befestigt. Man kann auch gehäkelte Deckchen aus dickem, weichem Baumwollgarn verwenden, die regelmäßig gewaschen werden können. In England und Amerika kennt man das Nachttischchen nicht, jedes Nachtgeschirr ist mit einem Deckel versehen, was in gesunden und kranken Tagen vom hygienischen Standpunkte aus zu empfehlen ist.

Bettvorlagen und Teppiche werden auf der linken Seite zuerst geklopft, damit der Staub herausfällt. Nachdem die Teppiche auf beiden Seiten gebürstet worden sind, werden sie mit feuchten Theeblättern oder mit etwas Spiritus- oder Essigwasser abgerieben, was die Farben wieder auffrischt. Im Winter legt man die Teppiche mit der rechten Seite auf den reinen Schnee klopft tüchtig und bürstet sie jeweilen mit Schnee ab, ohne sie dabei naß zu machen.

Die Rückwand der Bilder und Spiegel wird abgestaubt, deren Glas mit kaltem Wasser und Hirschleder gereinigt und mit einem zweiten Lederlappen getrocknet. Die alten Rahmen sollten bei der General-

reinigung aufgefrischt werden, wie auch alte Möbel.

Der Waschtisch, der eine Marmorplatte oder einen Wachstuchbelag haben sollte, wird abgewaschen, und alles Geschirr, einschließlich des Nachtgeschirrs und des Ausgießers mit heißem Sodawasser und Seife gereinigt und jedes Stück gelüftet und gesonnt.

Kämme und Bürsten — die Zahnbürste nicht zu vergessen — werden 5—10 Minuten in lauwarmes Wasser und Salmiak gelegt (auf 1 Liter Wasser 1 Eßlöffel Salmiak) und darauf tüchtig in kaltem Wasser gespült. Die Bürsten werden zuerst mit den Borsten nach unten getrocknet, dann gewendet und ebenfalls dem Licht, der Luft und der Sonne ausgesetzt. Dabei ist zu beachten, daß der obere Teil der Bürsten, wenn poliert, nicht ins Wasser komme. Die Reinhaltung der Kämme — sowie der Zahnbürste — trägt viel zur Gesunderhaltung der Haare und Zähne bei.

Während draußen die Betten, Decken &c. lüften, wird die Decke des Zimmers und die Wände mit einem reinen Tuche oder reinem Haarbesen zuerst abgestaubt und mit einem mit Benzin angefeuchteten weichen Tuche abgerieben. Benzin schadet den Tapeten nicht, im Gegenteil, es frischt die Farben auf. Die Holztäfelung wird abgewaschen einschließlich der Türen, die man öffnen muß, damit der Zwischenraum gereinigt und kein „Rand“ bleibt. Die Türangel wird am besten mit einem feinen Pinsel, oder einer Hühnerfeder, mit Maschinenöl eingeölt, damit sie nicht knarrt; ein gleiches nehme man mit dem Riegel der Tür und dem Schlüsselloche vor und wische auch den Bart des Schlüssels mit einem in Öl getauchten Läppchen ab. Steht kein Maschinenöl zur Verfügung, tut eine Mischung von Salatöl und Petrol den gleichen Dienst. Diese Einölung ist mit allen Türangeln und Schlüsseln des Hauses vorzunehmen.

Ist der Fußboden mit Linoleum belegt, was in einem Schlafzimmer besonders vorteilhaft ist, so wird er aufgewaschen und wenn trocken, mit Linoleumwichse (weißer Bodenwichse) ein- und blank gerieben. Vor dem Waschtisch und unter dem Ausgießer sind japanische Strohmatten sehr zweckmäßig.

Der Ofen wird innen gereinigt, nachdem die Asche entfernt ist. Dies geschieht am besten mit altem Zeitungspapier. Kachelöfen werden abgewaschen, und nachdem der Staub vom Rohr aufgenommen, dieses sowie alles Metall feucht mit Terpentin abgerieben. Der Schutzring an der Wand kann mit Putzpulver geputzt und das Ofenrohr wenn nötig geschwärzt oder lackiert werden. Ofenrohre sind regelmäßig einmal wöchentlich abzustauben. Ist Zentralheizung im Hause, so reinigt man den Heizkörper mit warmem Borax-Wasser und Seife, wo man mit Bürste und Tuch nicht hinkommt, nimmt man einen langhaarigen Pinsel zur Hand. Bei Benützung des Ofens oder Heizkörpers stellt man ein Gefäß mit Wasser darauf, damit die Luft nicht zu trocken sei. Der Luftscheue öffne nachts die Ofentüre und die Klappe des Ofens, damit sein Zimmer so auf unmerkliche Weise wenigstens etwas ventiliert sei.

An die blinkenden Fenster kommen die frisch gewaschenen oder chemisch gereinigten Vorhänge, die leicht und duftig sein sollten. Schwere Vorhänge sind für ein Schlafzimmer nicht ratsam. Wer einen zweiten Vorhang wünscht, nehme Leinen, in welchem Material jetzt viel Geschmack- und Stilvolles geboten wird. — Dem glücklichen Bewohner eines solchen Schlafzimmers stelle man ein reines, gesäumtes, gehäkeltes oder gestricktes Staubtuch zur Verfügung, sowie ein extra Tuch für den Waschtisch, damit er das Seine dazu beitragen kann, sein Zimmer sauber zu halten. Mütter sollten Söhne sowie Töchter dazu anhalten, die einzelnen Bettstücke auf zwei Stühlen am offenen Fenster jeden Morgen selbst auszubreiten, ehe sie ihr Zimmer verlassen und schmutziges Waschwasser nie im Waschbecken stehen lassen.

Die einzelnen Bettstücke sollten jedes Mal beim frisch Beziehen zum Fenster hinaus geschüttelt und in der Bettstelle

der Staub entfernt werden, um übermäßige Staubansammlung zu verhüten. Äußerst wichtig ist, das Bett jedesmal mit trockener Wäsche zu versehen und bei den Leintüchern darauf zu achten, daß immer dieselbe Seite nach oben kommt. Durch feuchte Bettwäsche hat sich schon mancher Krankheit, selbst den Tod geholt. Zu beachten ist auch noch, daß das Bett immer etwas von der Wand entfernt stehen soll, damit die Luft überall Zugang hat.

Wer nicht gut schlafen kann, tut gut, sein Bett zu untersuchen. Viel Unbehagen, ja Krankheit kann entstehen durch grob vernachlässigte Betten.

Manche mögen in diesem oder jenem Ratschlag „Kleinigkeiten" sehen, aber es sind keineswegs solche. Um mit Michel Angelo zu reden, „besteht die Vollkommenheit aus Kleinigkeiten, aber die Vollkommenheit ist keine Kleinigkeit," und nach dem Ideal, nach der Vollendung sollen wir in allem streben. E. G.

Die Küche in der kalten Jahreszeit.

Von Dr. E. J. Ernst.

(Nachdruck verboten.)

Wir stehen jetzt in der kalten Jahreszeit, und da tritt die Frage in den Vordergrund, wie der Speisezettel zusammengesetzt werden soll, damit wir uns im Winter möglichst wohl befinden.

Eine kurze physiologische Erwägung mag der Beantwortung dieser Frage vorangehen.

In den kalten Tagen des Herbstes und im Winter müssen wir in unserem Körper mehr Wärme zu erzeugen suchen, um die Eigentemperatur unseres Körpers auf 37 Grad Celsius zu erhalten. Im Sommer, wenn auch die Luft um uns herum warm ist, haben wir es leichter. Es ist nachgewiesen worden, daß unter dem Einfluß der Kälte im menschlichen Körper bis zu 33 Prozent mehr Fett zerstört und zu Wärme verbrannt wird, wodurch die Abgabe der Körperwärme an die kalte Umgebung ausgeglichen wird. Dieses Fett wird im Körper verbrannt, wenn wir uns zu unserer Erwärmung mehr Bewegung machen, wozu wir Brennmaterial, und zwar Körpersubstanz brauchen, dann auch wenn wir tiefer atmen usw.

Wir können nun unserem Körper sparen helfen, wenn wir ihm an kalten Tagen in passender Weise Nahrungsmittel zuführen, die viel Wärme erzeugen.

Vor allem müssen wir im Winter mehr und ausgiebiger essen als im Sommer; besonders bei den Kindern sorge man für das richtige Kostmaß. Die Kälte zehrt! Es ist bekannt, daß man nach dem Schlittenfahren oder nach dem Eislauf eine größere Nahrungsmenge verzehrt, als bei sitzender Beschäftigung.

Bezüglich der Qualität der Speisen lehrt uns die Physik durch die Wärmemessung, daß das Fett der beste Wärmespender ist. Ein Gramm Fett liefert 9,4 Kalorien; ein Gramm Rohrzucker nur 4 Kalorien; ebenso liefert ein Gramm Eiweiß nur 4 Kalorien. Das Fett ist also das rationellste Brennmaterial für unseren Körper. 100 Gramm Fett liefern genau soviel Verbrennungswärme wie 232 Gr. Stärke, 234 Gramm Rohrzucker oder 243 Gramm Muskelfleisch. Vom Fett brauchen wir also die kleinste Menge zu genießen, um uns warm zu halten, weil es den doppelten Brennwert des Eiweißes und der Kohlehydrate besitzt. Ins Praktische übersetzt heißt das: für die kalte Jahreszeit sollen wir in erster Linie Speisen wählen, die unserm Körper viel Fett zuführen, um diesen möglichst einzuheizen. Die Eskimo schwelgen förmlich im Tran und die Ost-Sibirier trinken pfundweise geschmolzene Butter.

Im speziellen empfehlen sich für die kalten Tage alle Fette, zum Beispiel Schweineschmalz (mit 99 % Fettstoff), Butter (84 %), Speck (76 %), Öl (Öl-Sardinen, Öl-Salat, Mayonnaise), Gansfett, ferner fettes Fleisch und fette Fische, z. B. junges Schweinefleisch, Gansleber, Gans (30 bis 40 %), Sprotten, Aal, Lachs, Schinken, Zunge (20 %), Wurst, Nierenfett; dann süßer und saurer Rahm, Eier, besonders der Dotter, und ferner Kaviar, fetter Käse,

wie Emmentaler (9 %) und Brie (26 %). Auch Kakao und Schokolade sind fettreich; entölter Kakao enthält 27 und Schokolade 21 % Fett.

In zweiter Linie stehen erst die Kohlehydrate, d. i. Mehl und Zucker. Sie haben den Vorteil, daß sie im Organismus zu Fett verbrannt werden; dann haben sie aber noch die vortreffliche Eigenschaft, daß sie viel Fett aufnehmen, so daß sie gute „Fetträger" sind. Wir erinnern an das Butterbrot, an die Erdäpfel mit Fett, den fetten Reis &c. Von den Mehlsorten selbst ist das Hafermehl besonders fetthaltig; es enthält 6 % Fett; Roggenmehl nur 2 und Weizenmehl blos 1,4 %.

Da wir das Fett allein nicht leicht und mindestens nicht leicht in großen Mengen und auf die Dauer gut vertragen, ist es eine wichtige Aufgabe der Küche, daß den Speisen das nötige Fett in angenehmer und bekömmlicher Weise beigefügt werde. Das Öl z. B. als Salat und Mayonnaise, der Speck durch Spicken des Fleisches, im Gemüse gekocht oder gebraten, der Rahm als Schlagrahm oder in der Sauce, die Eier in der Suppe, als Chaudeau, Creme usw. Einen großen Wert haben in dieser Beziehung auch die Gemüse, wie Kohl, Kraut, Blumenkohl und Kartoffeln &c.; sie können nämlich sehr viel Fett aufnehmen. Auch die Mehlspeisen bedürfen einer reichlichen Fettbeigabe, wenn sie schmackhaft werden sollen.

Das Fett spielt also im Winter in der Küche eine bedeutende Rolle und wird auch in der kühlen Jahreszeit besser vertragen als im Sommer. Gleichwohl hüte man sich vor einer einseitigen Ernährung und bringe alle fetthaltigen Gerichte immer in der richtigen Zusammenstellung mit Obst und Gemüse &c. auf den Tisch.

Haushalt.

Warum macht man ein Kohlenfeuer mit Papier und Holz an? Weil Papier und Holz eine niedrigere Entzündungstemperatur haben als Kohlen. Wenn nämlich ein Körper brennen soll, so muß er auf eine bestimmte Temperatur erhitzt werden. Diese ist bei manchen Stoffen niedriger, bei andern höher. Bei Papier ist sie niedrig, so niedrig, daß die Wärme eines brennenden Streichholzes schon hinreicht, um ein Stück Papier auf seine Entzündungstemperatur zu erhitzen. Sobald das Papier diesen Hitzegrad erreicht hat, brennt es an. Die Wärme, die das brennende Papier erzeugt, ist wieder etwas größer und reicht hin, gespaltenes Holz bis zu seiner Entzündungstemperatur zu erhitzen und also in Flammen zu setzen, und die vom Holzfeuer erzielte Wärme reicht schließlich zur Entzündung der Kohlen hin.

Um das Papier zu vermeiden, tränkt man das Holz mit Stoffen, die eine niedrige Entzündungstemperatur haben, z. B. mit Harzen (Kohlenanzünder).

Andernfalls kann man auch Papier allein verwenden, wenn man es zusammenballt, unter den Feuerrost legt und die Kohlen auf dem Roste stark zerkleinert. Die Kohlenstückchen werden dann von unten her erhitzt und es werden aus ihnen dadurch die Teerbestandteile und sonstigen Kohlenwasserstoffe ausgetrieben. Diese haben eine niedrigere Entzündungstemperatur als die Kohlen und entflammen daher leicht, und an ihrer Flamme entzünden sich die Kohlen.

Ein Stoff, der eine sehr niedrige Entzündungstemperatur hat und der sich daher bei der Frauenwelt einer besonderen, aber höchst bedenklichen Beliebtheit erfreut, ist das Petroleum. Da es aber bei unvorsichtiger Handhabung höchst gefährlich werden kann, so sollte es aus der Reihe der Kohlenentzündungsstoffe ganz ausscheiden.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Stockflecken in Lederhandschuhen beseitigt man, indem man eine flache Schüssel mit etwas Salmiakgeist in einen dicht schließenden Kasten stellt, die Handschuhe hineinhängt und den Kasten schließt. Infolge der Einwirkung der aus dem Salmiakgeist entsteigenden Gase verschwinden die Stockflecken in zwei bis drei Tagen.

Weiße, wildlederne Handschuhe wäscht man folgendermaßen. Man weicht sie 24 Stunden in reinem Wasser ein, wäscht sie darauf in lauwarmem Seifenwasser sauber, spült sie mäßig warm, wobei dem Wasser ein Theelöffel Olivenöl zugesetzt werden kann. Die so behandelten Handschuhe werden zwischen Leinentüchern ausgedrückt und in dunklem Raum zum Trocknen aufgehängt. Da alle Wildlederhandschuhe nach dem Trocknen hart werden, müssen sie vor dem Gebrauch wieder weich gerieben werden.

Schokoladeflecken entfernt man aus wollenen Stoffen durch einreiben einer Mischung von Glyzerin und Eigelb (zu gleichen Teilen). Nach 6 bis 8 Stunden werden die Flecken mit warmem Wasser ausgewaschen,

W.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Haferflockensuppe, †Rindsbraten mit Wasser, *Thüringer Kartoffelklöße, Salat.

Dienstag: Fidelisuppe, Fleischkuchen, *Endiviengemüse, Zitronenpudding.

Mittwoch: Weiße Mehlsuppe, *Kalbsbrust nach Mailänder Art, Randensalat, *Quittentorte.

Donnerstag: *Erbsen-Suppe, Roastbeef, †Schwarzwurzelbratling mit Tomatensauce, *Äpfel in Körbchen.

Freitag: Ribelisuppe, *Schüssel-Schellfisch mit Käsesauce, Salzkartoffeln, †Eierkuchen mit Reis.

Samstag: Kartoffelsuppe, Bratwürstchen, †Kastanienkohl, Hagebuttenkompott.

Sonntag: Suppe mit verlornen Eiern, †Backhähnchen, *Sellerieauflauf, Kartoffelkroketten, *Nußtorte mit Schlagrahm.

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

Kochrezepte.

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

Erbsensuppe. (Veget. Rezept.) 500 Gr. grüne oder gelbe Erbsen und eine Zwiebel siedet man in so viel Wasser, daß sie damit gut bedeckt sind, 45 Minuten, treibt sie durch und fügt 1½ Liter Wasser hinzu. Dann röstet man einen Eßlöffel Mehl in 2—3 Eßlöffel Öl goldbraun, fügt eine Tasse Milch und etwas süßen Rahm und genügend Salz hinzu, gibt dies in die Suppe und läßt sie noch einige Minuten kochen. B.

Schüssel-Schellfisch mit Käsesauce. Bereitungszeit 1 Stunde. Zutaten: 1 schöner Schellfisch, 2 Messerspitzen Liebigs Fleisch-Extrakt. 70 Gr. Parmesankäse, ½ Liter saurer Rahm, Salz nach Geschmack, 1 Löffel Mehl, 100 Gr. Butter. Der Schellfisch wird gut gereinigt, mit warmem Wasser übergossen und die Haut abgezogen. Hierauf wird er von den Gräten befreit und in große Stücke geschnitten. Auf einer Schüssel werden diese mit etwas Butter übergossen, gesalzen, mit 40 Gr. Käse bestreut und darauf weich gedünstet. Aus zerlassener Butter mit etwas Mehl und saurem Rahm, Liebigs Fleisch-Extrakt und geriebenem Parmesankäse wird eine sämige Sauce bereitet und diese beim Anrichten über den Fisch gegossen. Zur Garnierung verwendet man Blätterteig.

Kalbsbrust nach Mailänder Art. Die gesalzene, geöffnete Kalbsbrust füllt man mit gut gekochtem Risotto; gibt sie mit Bratengemüse und 1—2 zerrissenen Tomaten in heißes Fett, bratet sie im Ofen schön gelb, gießt etwas heiße Fleischbrühe zu und bratet das Fleisch unter fleißigem Begießen weich. Der Risotto wird als Beilage oder Gemüse verwendet. Zubereitungszeit: 2 Stunden.

Endiviengemüse. Für 3 Personen: 3 Stück Endivien, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 1 Portion Buttersauce. Die Endivie wird gereinigt, gewaschen, in Salzwasser weichgekocht, abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschreckt und gröblich geschnitten. Dann bereitet man eine gute Buttersauce, in der man die Endivie nochmals aufkocht. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch".

Thüringer Kartoffelklöße. 1 Kilo Kartoffeln, die am Tage vorher gekocht worden sind, werden geschält und gerieben, 50 Gr. Butter zerlassen und darüber gegeben, 50 Gr. Mehl, 2 Eigelb und Salz beigemischt. Beim Formen der Klöße drückt man geröstete Brotwürfel in dieselben ein. Nun läßt man die Klöße in kochendem Salzwasser 15—30 Minuten ziehen und richtet sie mit brauner Butter an.

Sellerieauflauf. Die Sellerie werden geschält, in ½ Cm. dicke Scheiben geschnitten und in Salzwasser weich gekocht. Eine flache feuerfeste Platte bestreicht man mit Butter und belegt sie mit den Selleriescheiben so, daß immer eine Scheibe die andere zur Hälfte deckt. Über diese Lage Selleriescheiben streut man geriebenen Käse, und alles wird dann mit einer Buttersauce übergossen. Nach Belieben gibt man zuletzt noch Brosamen darüber. Backzeit im Ofen bei mäßiger Hitze 10 Minuten.

Aus „Diät. Speisezettel" v. A. Bircher.

Äpfel in Körbchen. Zeit 1½ Stunden. ½ Kilo Pastetenteig, 1 Kilo saure Äpfel, 100 Gr. Zucker, Backfett. Die Äpfel werden wenn sie klein sind, in Viertel, große in Achtel geschnitten und mit Zucker ¼ Stunde mariniert. Der dünn ausgewallte Teig wird in 1 Cm. breite Streifchen geschnitten, diese zweimal längs, zweimal quer um die Apfelschnitze gelegt, ohne zu ziehen, beim Zusammenschluß mit dem feuchten Finger auf der innern Seite festgedrückt und so im schwimmenden Backfett mit einigen Tropfen Olivenöl langsam gar gebacken. Zuletzt mit Zucker und nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Nußtorte mit Schlagrahm. Zeit ¾ Stdn. 200 Gr. Zucker, 6 Eidotter, 450 Gr. feingeriebene Nußkerne, 3 Dezil. Rahm. Der Zucker wird mit den Eidottern und den Nußkernen recht flaumig gerührt, eine bestrichene Tortenform damit gefüllt und bei mäßiger Hitze langsam im Ofen gebacken. Nach dem Erkalten gibt man zwei Finger hoch Schlagrahm darüber und streut feingestoßene mit Zucker vermischte Nußkerne darauf.

Aus „Gritli in der Küche".

Quittensaft. Recht reife, schöne Quitten werden mit einem weichen Tuch gut abgerieben, in 4—6 Teile zerschnitten, vom Kernhaus befreit und in einem irdenen Topf mit kaltem Wasser übergossen (auf 1/2 Kilo Früchte 1/2 Liter Wasser). Dann deckt man den Topf fest zu, stellt ihn in ein Kasserol mit siedendem Wasser, läßt die Quitten darin völlig weichkochen, nimmt den Topf aus dem Wasser, deckt ihn ab und stellt ihn bis zum folgenden Tage an einen kühlen Ort unberührt bei Seite. Hierauf seiht man den Saft durch einen Geleebeutel, bis er vollständig klar ist und bewahrt ihn entweder so auf oder läutert auf jedes 1/2 Kilo Saft das gleiche Quantum Zucker, läßt beides zusammen einigemal aufkochen, schäumt gut ab, füllt den Saft in erwärmte Flaschen und bewahrt sie gut verkorkt auf. Auch kann man die Quitten schälen, auf dem Reibeisen reiben, 24 Stunden in den Keller stellen, dann den Saft auspressen, klären und mit dem Zucker einigemal aufwallen lassen.

Gesundheitspflege.

Gegen Erkältung wirkt vorzüglich folgendes Getränk. 1/2 Glas Weißwein, 2 Zitronenscheiben, reichlich Zimtstengel (2—4 3 Cm. lange Stücke) und etwas Zucker werden mit 2 1/2 Glas Wasser ca. 20 Minuten gekocht und dann vor dem Zubettbehen möglichst warm getrunken. Der Weißwein kann durch Zitronensaft ersetzt werden. G.

Eine Ursache des starken Haarausfalles bilden oft auch die vielen Horn- und Stahlnadeln und Kämme, die zum Halt der Frisur nötig sind, weil sie selten gereinigt werden. Es setzt sich Fett, Schweiß und Staub daran fest und reibt sich im Gebrauch wieder an den Haaren ab, wodurch sie erkranken. Haarnadeln und -kämme sollten wöchentlich einmal in leichtem Soda- oder Boraxwasser gereinigt und wenn möglich einige Stunden dem Sonnenlicht ausgesetzt werden (s. auch Seite 171). H.

Krankenpflege.

Breiumschläge finden in der Krankenpflege vielfach Verwendung. Man kocht Leinsamenmehl oder Hafergrütze mit Wasser oder Milch zu dickem Brei und schmiert diesen fingerdick auf Leinwand, die man darüber wie einen Briefumschlag zusammenlegt. Diesen bringt man auf den kranken, vorher eingeölten Körperteil, bedeckt ihn mit einem wollenen Tuch und wechselt ihn, sobald er kalt wird. Immer achte man darauf, daß der Kranke nicht etwa durch zu heiße Umschläge verbrannt wird. Um den Wechsel zu erleichtern, hat man in Krankenhäusern besondere blecherne Wärmekästen mit doppelten Wänden, in denen Wasser durch eine untergestellte Spirituslampe heiß erhalten wird. Durch Löcher in der inneren Wand dringt der Dampf in den Kasten und erhält die darin liegenden Umschläge feuchtwarm. In Privathäusern kann man sich so helfen, daß man in eine verschließbare Ofenröhre über einem Topf mit heißem Wasser einen sog. Durchschlag, ein grobdurchlöchertes Sieb, befestigt, in dem die Breilappen liegen. Durch die aufsteigenden Dämpfe werden sie feuchtwarm erhalten.

In seinem „Leitfaden für Krankenpflege“ schreibt Dr. Wittauer: Ich lasse die Breiumschläge gewöhnlich zwei- bis dreimal am Tag ein bis zwei Stunden lang machen. Der Brei muß täglich neu zubereitet werden, weil er sauer und übelriechend wird. Die Breiumschläge wirken noch energischer, erweichend und zerteilend als die Prießnitzschen und eignen sich auch zur Schmerzlinderung bei Gallen- und Nierensteinkoliken.

Kartoffelschalen sollen ein gutes Mittel gegen Warzen sein. Morgens und abends werden die Warzen mit der Innenseite frischer Schalen bestrichen.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Der Balkon im Winter. Im Sommer schmücken wir den Balkon mit Pelargonien und Fuchsien, mit Rosen und anderen blühenden Gewächsen, die natürlich dem Herbstnebel und der Unbill der kalten Jahreszeit nicht standhalten. Im Winter gähnt dann der Balkon kahl und verlassen auf die Straße hinab und er könnte doch auch jetzt noch das Auge erfreuen und das Straßenbild beleben. Für wenig Geld erhält man im November blühende Erikatöpfe, die Monate hindurch ihre Blüten behalten, auch wenn es um sie herum stürmt. Später kann man sie durch kleine, etwa 40 Cm. hohe Fichten oder Rottannen ersetzen, die ziemlich dicht in die Balkonkästen gepflanzt oder in Töpfen in das Blumengitter des Balkons gestellt werden, wo man die Töpfe mit etwas Draht befestigt, damit sie der Sturm nicht umwirft. So geschmückt, bietet der Balkon auch im Winter ein erfreuliches Bild. Das Eisengitter des Balkons kann man mit Tannenzweigen durchflechten. Geschickte Hände könnten auch aus Waldesgrün, besonders Wacholder, und roten Beeren Sträuße binden und diese in mit Sand gefüllte Töpfe pflanzen. Wenn man an einer Ecke des Balkons unter einem Schutzdach aus Tannenzweigen den hungrigen Spatzen eine ständige Tafel mit Brotkrumen bestreut oder auch andere Vögel mit Getreide und Nußkernen füttert, verliert der Balkon auch im Winter nicht seine Anziehungskraft auf jung und alt. S. B.

Frage-Ecke.

Antworten.

83. Ein gutes **Sandtorten-Rezept** ist folgendes: 500 Gr. Butter werden tüchtig zu Schaum gerührt, dann gibt man 500 Gr. klaren Zucker und 6 ganze Eier dazu und rührt dieses 1/2 Stunde immer nach einer Seite. Nun gibt man schnell 500 Gr. durchgesiebtes Kartoffelmehl dazu, rührt alles untereinander, tut die Masse in eine mit Butter ausgestrichene Springform und bäckt sie bei gelinder Hitze 1 Stunde. Diese Torte paßt auch für schwache Magen, da gar keine Gewürze daran kommen. Dieses Rezept ist seit vielen Jahren in meinem Bekanntenkreise beliebt. M. N. G.

83. Hier mein Rezept zu **Sandkuchen.** 250 Gr. Kartoffelmehl, 250 Gr. feiner Zucker, 250 Gr. frische Butter und 4 Eier. Die Butter, einwenig erwärmt, wird 1/2 Stunde gerührt. Dann gibt man das Eigelb bei und fügt nach und nach das Mehl und den Zucker hinzu. Zuletzt wird das Eiweiß geschlagen und leicht unter das Gerührte gemischt. Der Kuchen wird bei mittlerer Hitze gebacken.

Junge Hausfrau.

83. **Sandtorte-Rezept.** (Jahrelang erprobt.) Zutaten: 4 Eier, 250 Gr. süße Butter, 250 Gr. Kartoffelmehl, 250 Gr. Sandzucker*), 250 Gr. gehackte Orangenschalen und etwas Saft davon. Man rühre dann die Butter ohne zu erwärmen, schaumig, dann ist abwechselnd 1 Löffel voll Zucker und 1 Löffel voll Kartoffelmehl beizufügen; jedesmal tüchtig rühren und immer nach der gleichen Seite. Zwischendurch soll man je ein ganzes Ei beifügen und immer tüchtig rühren; das Eiweiß nicht schlagen. Die Springform soll man vorher gut bebuttern und mit einer Mischung von halb Mehl und halb Zucker ausstäuben. Die Form halb füllen. Der Kuchen ist in einem gut heißen, aber nicht überhitzten Ofen ca. 1 Stunde zu backen. Ist der Ofen untenauf sehr heiß, so ist ein zweites Blech unter die Form zu schieben. Bei einem Gasofen stelle ich die gefüllte Form immer auf ein zweites Blech und erhitze den Ofen während etwa 10 Minuten mit ganz offenen Flammen, bevor ich den Kuchen einschiebe. Das Oberlicht dann auslöschen, unten halb zumachen. Nach ca. 20 Minuten zünde ich oben an, ohne ganz zu öffnen. Jeder Ofen muß ausprobiert werden. Der Kuchen darf oben nicht überhitzt werden, soll langsam steigen und backen, sonst wird er speckig. Diese Sandtorte gibt viel Arbeit, ist aber auch viel besser als jede mit Backpulver gemachte. Die Hauptsache ist: tüchtig und schaumig rühren und langsam backen. Alte Bernerin in Zürich.

*) Wo Sandzucker nicht erhältlich, ist Grießzucker zu nehmen!

86. Gewiß ist unter den Leserinnen irgend ein guter Geist zu finden, der Ihnen einen alten **Panamahut** oder ein Stückchen davon abtritt, das Sie in Ihren Hut setzen können. Wenn Sie das Loch mit Zwirn ausbessern, finden Sie vielleicht auch eher den richtigen Farbton als in der Seide. Dieser hat keinen Glanz. Wenn auch dann die Farbe noch nicht übereinstimmt, so können Sie durch einpudern mit etwas Mehl, das eine leicht gelbliche Färbung angenommen hat, nachhelfen. W.

88. Ein gutes Rezept zu **Kürbisbrei** ist folgendes: Der in Stücke geschnittene Kürbis wird in Salzwasser weichgekocht, dann das Wasser abgegossen und kochende Milch hinzugegeben. Nach kurzem Kochen wird der Kürbis zu Brei gerührt, dann 2 Eier, die man mit 1/2 Löffel Mehl verquirlt hat, darunter gemischt und unter stetem Umrühren damit aufkochen gelassen. Vor dem Anrichten mischt man geriebene Semmel und etwas Muskatblüte darunter. Man kann den Kürbis auch mit etwas Milch, Zucker, Zitronenschale und Zimt zu einem dicken Brei kochen, durch ein feines Sieb streichen und mit Milchreis vermischt servieren.

Ich glaube nicht, daß sich aus Kürbis Gelee bereiten läßt, doch wird Sie niemand abhalten, einen Versuch zu machen. Hanna.

88. Die **Lampengläser** werden in genügend kaltem Wasser aufs Feuer gebracht, darin erhitzt und etwa 5 Minuten kochen gelassen. Tatsächlich soll diese Prozedur ein späteres allzurasches Springen der Gläser verhüten. Aber eine unbegrenzte Lebensdauer hat das Glas gleichwohl nicht! M.

89. Wenn das angeschnittene **Brot** auf die Schnittfläche gelegt wird, so verhüten Sie ein allzurasches Austrocknen. Es gibt auch Brotbehälter mit Deckel, die die Luft abschließen, wodurch das aufbewahrte Brot frisch erhalten wird. Mina.

Fragen.

90. Wer nennt mir ein **Klebemittel für Metall?** Anna.

91. Wie kann man **Parkettböden**, die trotz richtiger Behandlung unansehnlich bleiben, (sie wurden vom früheren Mieter sehr vernachlässigt) wieder auffrischen? Ich wäre für gütigen Rat sehr dankbar. Frau Lily.

92. Wie laßen sich Stahl- und Eisengegenstände von **Rost** befreien, z. B. Messer? Hausfrau.

[redacted]
Alte Wollsachen verarbeitet billigst
Tuchfabrik Wangen a. A.
[redacted]