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

Band: 21 (1914)

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

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.

№ 8. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 11. April 1914.

Durch klare Stille tönen stark die Glocken.
Ja, dieser Abend ist durchbebt von Freude,
Von einer Freude, die sich wie erschrocken
Bewußt wird dieses kindersüßen Heute.
Du glühst, mein Herz? Wohl dir, du kannst frohlocken:
Dein Ostern kommt mit lenzlichem Geläute.

Sophie Hoechstetter.

Vom Ei.

Das Osterfest bringt uns durch die vielseitige Verwendung des Eies zu Geschenkzwecken wie auch in der Küche wieder in engere Beziehung zu diesem Nahrungsmittel. Es wird deshalb gerade in gegenwärtiger Zeit unsere Hausfrauen interessieren, auch über seine Bestandteile und seinen Nährwert für den menschlichen Körper mehr zu erfahren. In seiner „Hauswirtschaftslehre" (Verlag Teubner, Leipzig) schreibt Hermann Laue darüber:

Als Nahrungsmittel kommen für uns in der Hauptsache nur Hühnereier in Betracht, in geringem Maße noch Eier von Enten und Truthühnern. Ein Hühnerei wiegt zwischen 45 und 60 Gr. Man unterscheidet an ihm Schale, Eiweiß und Eigelb.

Wird ein Stück Eischale zerkleinert und im Reagenzglas mit verdünnter Salzsäure übergossen, so findet ein lebhaftes Aufbrausen statt. Das entweichende Gas ist Kohlensäure, der Rückstand Kalk. Die Schale besteht also aus kohlensaurem Kalk (mindestens 90%). Der Rest besteht aus organischen Bestandteilen und einem Gemenge von phosphorsaurem Kalk und phosphorsaurer Magnesia.

Hält man ein Stück Eischale gegen helles Licht, so bemerkt man zahlreiche helle Pünktchen, die sich unter einem starken Vergrößerungsglas als feine Löcher oder Poren erweisen. Innen ist die Schale mit einer feinen, dichtanliegenden Haut ausgekleidet, die an dem stumpfen Ende einen kleineren oder größeren Luftraum freiläßt. Das Gewicht der Schale beträgt etwa 1/10 von dem des ganzen Eies, durchschnittlich 5 Gr.

Wer Versuche vornehmen will, bringt einen Teil von dem Weißen in ein Probierglas, gießt Wasser darauf und schüttelt tüchtig. Das Eiweiß löst sich, und man bemerkt zahlreiche feine Häutchen, die durch Filtrieren entfernt werden. Wird die nun klare Lösung erhitzt, so scheiden sich zahl-

reiche Flocken von Eiweiß ab, die langsam zu Boden sinken.

Bringen wir gelöstes Eiweiß in Kupfervitriollösung und erhitzen, bis das Eiweiß gerinnt und lassen die Lösung dann ruhig stehen, so sinkt das Eiweiß, das einen Teil des Kupfervitriols beim Gerinnen einschließt, langsam zu Boden. Die Flüssigkeit erscheint bedeutend heller.

Das Weiße des Eies besteht hauptsächlich aus gelöstem Eiweiß, das durch Hitze gerinnt (Albumin 12,5 %). Es ist in feine Häutchen eingeschlossen, die beim Durchschütteln mit Wasser sichtbar werden. Erhitzt man ein Stückchen hartgekochtes Eiweiß, so entweicht Wasserdampf.

Auch das Gelbe des Eies enthält Eiweiß, das durch Hitze gerinnt, wie man beim Kochen der Eier sieht. Drückt man ein Stückchen hartgekochtes Eigelb auf Papier, so entsteht ein Fettfleck. Das Gelbe des Eies enthält also Fett. Um das Fett aus dem Eigelb zu gewinnen, stellt man folgenden Versuch an. Ein Eigelb oder ein Teil desselben wird in ein größeres Probierglas gebracht und in Wasser durch Schütteln gelöst. Zu der Lösung gießt man Äther und schüttelt gehörig durch. Läßt man dann die Lösung ruhig stehen, so bilden sich drei Schichten. Die obere enthält das im Äther gelöste Fett, die mittlere Wasser und die untere feste Bestandteile. Läßt man den Äther verdunsten, so erhält man ein klares, gelbes Öl, das Eieröl. Das Eigelb erhält seine Farbe von dem Eieröl, das darin — ähnlich wie das Fett in der Milch — in Tröpfchen verteilt ist und einen gelben und roten Farbstoff enthält.

100 Gr. Eiweiß enthalten 86,75 Gr. Wasser, 0,75 Gr. Salze, 12,25 Gr. Eiweiß und 0,25 Gr. Fett. 100 Gr. Dotter enthalten 53 Gr. Wasser, 1,8 Gr. Salze, 15,2 Gr. Eiweiß und 30 Gr. Fett. Die Salze des Eis kann man leicht nachweisen, wenn man Eiweiß auf einem Blech verbrennt. Sie enthalten hauptsächlich Kalzium, Kalium, Chlor, Natrium und Eisen.

Sieht man vom Preise ab, so ist der Nährwert des Eies ein sehr hoher; denn das Ei enthält alle Stoffe, deren ein Körper zu seinem Aufbau bedarf. Ein Ei von mittlerer Größe enthält soviel Eiweiß und Fett wie 1/6 Liter Kuhmilch, kostet aber dreimal so viel. Trotzdem können Menschen von Eiern allein nicht leben, weil der Gehalt an Kohlehydraten ganz unzureichend ist.

Wie bekannt werden Eier roh, gekocht, gebacken oder fein verteilt in Suppen und Backwerk genossen. Beim Kochen erhält man nach 3—4 Minuten weiche, nach 5—6 Minuten harte Eier. Auf die Verdaulichkeit hat das Kochen keinen Einfluß. Wenn hartgekochte Eier langsamer verdaut werden, so hat das seine Ursache darin, daß größere Stücke in den Magen gelangen, die den Verdauungssäften geringere Angriffsflächen bieten. Man tut deshalb gut, hartgekochte Eier mit Brot oder Kartoffeln zu genießen und sorgfältig zu kauen oder sie fein zu zerhacken. Durch Zusatz von Essig oder Salz wird die Verdauung unterstützt.

Eier verderben leicht. Durch die Poren dringen Luft und die darin enthaltenen Keime und Schimmelpilze ein, während Wasser verdunstet. Frische Eier sind daher voll, ältere haben einen Luftraum und „schwappen". Gegen das Licht gehalten, zeigen sie am stumpfen Ende einen hellen Fleck. Ganz verdorbene Eier zeigen, gegen das Licht gehalten, dunkle Stellen. In einer zehnprozentigen Kochsalzlösung gehen frische Eier unter, ältere schweben darin, um so weiter nach oben, je älter sie sind. Der üble Geschmack verdorbener Eier rührt von dem darin enthaltenen Ammoniak und Schwefelwasserstoff her; von letzterem erhalten sie den äußerst unangenehmen Geruch. Um das Verderben der Eier zu verhüten, müssen die Poren der frischen Eier geschlossen werden. Man legt sie in Asche, Häcksel oder Kohlenstaub, oder man überzieht die Schale mit Gummi arabikum, Gelatine, Leinöl oder Wasserglas. (Ein beliebtes Konservierungsmittel ist Garantol. Die Red.) Die zum Versand bestimmten Eier werden in eine dünne Lösung von Kalkmilch gelegt. Der

niederfallende Kalk verschließt dann die Poren. Zum Kochen sind diese Eier nicht geeignet, weil die Schale leicht zerspringt.

In Bäckereien werden häufig Eierkonserven statt frischer Eier verwendet. Man stellt sie durch Eintrocknen des Eierinhalts bei möglichst niedriger Temperatur im Vakuum her.

Der Hausgarten.

Wo es die Verhältnisse, Raum und Mittel erlauben, sorge man für die Anlage eines Hausgartens, und wäre er noch so klein.

Der Nutzen des Gartens tritt nach mehreren Seiten hin in Erscheinung, rein praktisch genommen, sind es zunächst materielle Erträge, die uns zuwachsen.

Von großer Bedeutung ist es, daß er der Hausfrau fast kostenlos frische Gemüse liefert. Einseitigkeit der Kost schädigt den Körper und bricht die Widerstandsfähigkeit und Arbeitskraft. Da neben Gemüsen und Würzkräutern auch Früchte gezogen werden können, wird sich gewiß jede Hausfrau bemühen, durch Abwechslung und schmackhafte Zubereitung der Speisen zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden der Familie beizutragen.

Der Blumengarten bietet mehr ideelle als materielle Vorteile. Er dient in erster Linie zur Erhebung des Innern. Jedes noch nicht ganz verdorbene Gemüt freut sich an den mannigfachen Farben und Formen und bildet daran seinen Geschmack und sein Kunstverständnis.

Der Garten bietet uns noch mehr. Der einseitige schädigende Einfluß der Beschäftigung in Bureau, Werkstatt oder Fabrik wird durch Gartenarbeit ausgeglichen, der Stoffwechsel wird beschleunigt, Körper und Geist finden Abwechslung und Ablenkung. Körperteile, die man bei der Berufsarbeit den ganzen Tag nicht gebraucht, werden in Bewegung gesetzt. Die Gartenarbeit bildet also einen nicht zu unterschätzenden Gesundheitsfaktor.

Von den Eltern belehrt, finden die Kinder auch bald Wohlgefallen an der Gartenarbeit und gewöhnen sich dabei an Fleiß, Ordnung und Naturbeobachtung. Der Frohsinn und Familiensinn wird dabei entwickelt. Den Vater hält der Hausgarten vom Wirtshaus ab, und wohl jener Mutter, die es versteht, durch solche Mittel die Familienglieder ans Haus zu fesseln!

Welch guten Eindruck macht es auf den Beschauer, wenn ums sauber gehaltene Haus ein wohlgepflegtes Gärtchen sich hinzieht. Die Wege müssen aber rein vom Unkraut und etwas gewölbt, die Beete hübsch eingefaßt sein. Buchsbaum ist wohl schön als Beeteinfassung, aber mit manchem Nachteil verbunden. Sauber und sehr billig, weil unverfaulbar, sind Einfassungen aus Eternit. In jedem Garten sollte auch, wenns zu einem Gartenhäuschen nicht langt, doch eine Bank und ein Tischchen Platz finden, die tagsüber den Kindern, abends aber auch dem Vater und der Mutter dienen können. Diese sollten sich täglich, wenns dämmert, ein halbes Stündchen oder noch länger zum Gedankenaustausch in eine ruhige Ecke zurückziehen können; damit würde manches Mißverständnis ausgeglichen und Mann und Frau lernten sich je länger desto besser kennen.

So kann ein Gärtchen nach mancher Richtung hin Gutes wirken. Es sollte daher noch weit mehr, als es geschieht, dafür Propaganda gemacht werden. Die Schrebergärtenbewegung verdient alle Anerkennung, obwohl ein Garten beim Haus ungleich mehr wert ist, als die meist weit von den Wohnungen abliegenden Schrebergärten.

Wem die Anlage eines Hausgartens unmöglich ist, der sollte wenigstens seine Fenster und Balkone mit Pflanzen schmücken. Der Verschönerungsverein der Stadt Bern hat ein ausgezeichnetes und mit vielen Beispielen versehenes Büchlein mit dem Titel „Der Blumenschmuck der Fenster und Balkone“ herausgegeben*), in welchem unter anderem jedenfalls aus reicher Er-

*) Durch die Buchhandlungen zu beziehen.

fahrung heraus, auf zweckentsprechendes Material zu Blumenkistchen und andern Gefäßen für Fenster- und Balkonpflanzen hingewiesen wird.

Daß eine derart geschmückte Stadt, wie Bern, auf Einheimische wie auf Fremde und Passanten einen sehr sympathischen Eindruck macht und vorteilhaft von den Orten absticht, die weder Gärten noch Fensterblumenschmuck haben, brauchte eigentlich nicht besonders erwähnt zu werden. Darum mögen alle, die sich bisher nicht für Garten- und Blumenpflege interessieren konnten, dies Jahr einen Versuch machen. Sie werden es nicht bereuen! -r.

Die Teppiche und ihre Behandlung.

(Nachdruck verboten.)

Die Teppiche gehören zu den Einrichtungsgegenständen, die das dekorative Moment mit dem Nützlichkeitsprinzipe vereinigen wollen, um der Wohnung den Stempel echter Behaglichkeit aufzudrücken. Darum muß bei der Anschaffung besonders achtsam verfahren werden. Man kaufe keine allzu billigen Sorten, die nach kurzem Gebrauch unansehnlich werden und schnell zerreißen.

Es brauchen keineswegs echte Orientteppiche zu sein, deren Anschaffung für den Mittelstand zu hohe Ausgaben erfordert; auch gediegene Axminster und kräftig gewebte Velourssfabrikate &c. erweisen sich im Gebrauch als ebenso haltbar und praktisch. Und um die Brauchbarkeit handelt es sich doch in erster Linie beim Fußbodenbelag, der mehr strapaziert wird, als die meisten übrigen Gegenstände der Einrichtung.

Für die Schlafzimmer eignen sich am besten Läuferstoffe, die nur den Raum zwischen den Betten auf dem Fußboden bedecken dürfen, denn Teppiche, die bis unter die Betten reichen, sind Staubfänger. Als Fußbodenbedeckung für das Speisezimmer empfehlen sich Linoleum-Teppiche und solche aus haltbarem Mattengeflecht nach holländischer oder japanischer Art gefertigt. Auch im Zimmer, in dem sich die Kinder während des Tages aufhalten, sorge man wenigstens im Winter für geeigneten Fußbodenbelag aus Linoleum oder Matten, damit die Kleinen, die viel auf dem Fußboden spielen, sich nicht erkälten. Zu vermeiden sind da, wo Kinder sich bewegen, Teppiche aus Fellen. Denn diese verlieren oft Haare, die nur zu leicht in Mund und Atmungsorgane eindringen. Die weichen, wolligen Felle verleihen den Zimmern einen behaglichen Anstrich, aber ihre Sauberhaltung erfordert häufig chemische Reinigung.

Außer häufigem Klopfen, was mindestens alle drei Wochen geschehen sollte, müssen die Wollteppiche täglich sorgfältig abgebürstet werden. Damit der Staub nicht emporwirbele, befeuchte man die hellen Teppiche mit schon benutzten feuchten Theeblättern. Für dunkle Teppiche läßt sich auch angefeuchteter Kaffeesatz verwenden.

Im Winter bietet frischer Schnee ein ausgezeichnetes Reinigungsmittel für Teppiche. Diese werden mit der rechten Seite auf die Schneeschicht gebreitet und in dieser Lage rasch tüchtig ausgeklopft. Dann hebt man den Teppich, der durch diese Prozedur wieder wie neu wird, schnell auf, schüttelt den anhaftenden Schnee ab und legt ihn wieder ins Zimmer. Am besten geschieht die Reinigung mittelst Schnee bei leichtem Frostwetter, damit der Teppich nicht zu naß werde.

Läufer sollten täglich aufgenommen und im Freien ausgeschüttelt, gebürstet und geklopft werden. Man achte darauf, daß sie keine umgebogenen Ecken aufweisen, die nötigenfalls rechtzeitig glatt geplättet werden müssen und durch Teppichzwecken niederzuhalten sind.

Bastgeflechte sind regelmäßig durch Ausschütteln im Freien vom Staub zu reinigen. Dieser fällt jedoch meistens durch die Matten und haftet auf dem Fußboden. Durch zeitweiliges Abbürsten mittelst einer in leichtes Essigwasser getauchten weichen Bürste, frischt man die Farben der Bastgeflechte wieder auf. Zu vieles Bürsten schadet den Mattenteppichen, die nur mit der Zimmerbürste gereinigt werden sollten.

Linoleum muß hie und da aufgewaschen und wie Parkettböden gewichst werden. Bei sorgfältiger und sachgemäßer Behandlung können alle Arten von Teppichen und Läufern lange gut erhalten werden, so daß sich die Anschaffungskosten für gute Ware wohl bezahlt machen.

M. Doering.

Haushalt.

Das Färben der Ostereier wird durch die verschiedenen, in jeder Spezereiwarenhandlung und Drogerie erhältlichen Hülfsmittel sehr erleichtert. Wer Pflanzenstoffe benutzen will, nimmt Spinatblätter zum grünfärben, Zwiebelschalen und Safran zum gelbfärben. Mandelschalen färben die Eier hellgelb, Brennesselwurzeln zitronengelb, Fernambukwurzeln rot. Cochenille färbt rosa bis purpurrot. Wer Gräser und Blätter hübsch angeordnet auf die Eier bindet und diese in Wasser mit Zwiebelschalen kocht, erzielt oft eine sehr gute Wirkung. Die bedeckten Stellen heben sich dann weiß von dem gelben oder braunen Grunde ab. In der Regel werden die sauberen Eier fünf Minuten im Wasser gekocht und dann in die Farbbrühe gelegt. Je nach der Art der Färbung werden sie aber auch in dieser gekocht. Man benutzt zum Eierfärben eine ältere, zu andern Zwecken nicht mehr verwendbare Pfanne und reibt die Eier nach der Prozedur mit etwas Öl oder Speck ein.

Reinigen der Tapeten. Bei der Frühjahrsreinigung genügt ein bloßes Abwischen des Staubes von den Tapeten nicht immer; solche weisen vielfach Flecken verschiedener Art auf, die sorgfältig entfernt werden müssen. Ein Präparat, mit dem fast alle Tapeten gereinigt werden können (vorausgesetzt, daß es nicht ganz billige, minderwertige Qualitäten sind) wird in der „Hotel-Industrie und Kochkunst“ bekannt gegeben: Man vermischt 30 Teile gutes, quellbares Roggenmehl, 60 Teile gesiebtes Holzmehl, 5 Teile pulverisierte Stärke, 3,5 Teile Salizylsäure, 1,5 Teile doppeltkohlensaures Natron, ebenfalls pulverisiert, tüchtig miteinander und parfümiert nach Belieben mit einigen Tropfen Bergamottöl. Dieses Pulver kann längere Zeit in einer gut verschließbaren Büchse aufbewahrt werden. Vor Gebrauch wird das benötigte Quantum von dieser Mischung mit Wasser zu einem steifen Teige geknetet, der nicht bröckeln soll und auch keine Feuchtigkeit abgeben darf. Mit dieser Paste werden nun die Wände Strich für Strich in langen senkrechten Zügen abgerieben. Sobald die Teigmasse an der Reibungsfläche mit Schmutz bedeckt ist, wird mit der unbenutzten Stelle, die aber erst flach gedrückt werden muß (damit die Tapete nicht beschädigt wird), weitergerieben. Später kann man die beschmutzten Stellen ringsum abschneiden und die Masse etwas kneten. Nach Benutzung wird der Teig weggeworfen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Suppe mit verlornen Eiern, *Pastete mit Zungenragout, †Lammbraten, †Pariser Kartöffelchen, *Spargeln mit Butter, *Osterkuchen.

Montag: †Hirnsuppe, †Jus-Eier mit Käsedeckel, Rindsbraten, *Karotten au jus, Orangencreme.

Dienstag: Frühlingssuppe, Leberschnitten, †Grüne Sauce, Kartoffelpfluten.

Mittwoch: Erbsmehlsuppe, *Gespickter Gitzibraten, †Löwenzahngemüse, *Eier auf Semmeln, †Himmelstorte.

Donnerstag: Zwiebelsuppe, *Jägerfleisch, Selleriegemüse, *Zitronenküchlein.

Freitag: Grießsuppe, †Schellfisch-Karbonaden, Grüner Salat, †Osterpudding.

Samstag: Grüne Suppe, Lungenragout, Gedünsteter Spinat, Kartoffeln à la maître d'hôtel.

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.

Suppe mit verlorenen Eiern. Zeit 10 Minuten. Auf jede Person 1 Ei und 2 Deziliter Bouillon. In einen Liter siedendes Salzwasser schlägt man sorgfältig und rasch ein Ei nach dem andern ein, läßt jedes für sich so lange darin, bis das Weiße wie eine Tasche das Gelbe umhüllt, hebt es dann in die Suppenschüssel heraus und fährt fort, bis alle Eier „pochiert“ sind. Man begießt sie mit siedender Fleischbrühe und serviert.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gespickter Gitzibraten. Für 3 Personen: Rücken und Stotzen vom Gitzi, Salz und Pfeffer, Bratengemüse, 1 Eßlöffel Butter, eine Tasse Fleischbrühe, Speck zum spicken. Der zubereitete Rücken samt den Stotzen wird gehäutet und fein überspickt, mit Salz und Pfeffer eingerieben, mit dem Bratengemüse in heißes Fett und Speck gelegt, schön gelb gebraten, etwas heiße Fleischbrühe zugegossen und unter fleißigem Begießen weich gebraten. Zubereitungszeit: 1¼ Stunde.

Jägerfleisch. Alle Braten-, Rindfleisch- oder Wurstresten werden geschnitten wie zu geschnetzeltem Fleisch. Gekochte Kartoffeln wer-

den ebenfalls in Scheiben geschnitten und 2 bis 3 Zwiebeln fein gehackt. In eine Kasserole oder in eine feuerfeste Auflaufform legt man zuerst einige Scheiben Rippenspeck, dann eine Lage Kartoffeln, streut eine Prise Salz über diese, dann viel Zwiebeln und eine Lage Fleisch, dann wieder Kartoffeln, Zwiebeln, Fleisch, bis die Form voll ist. Zu oberst müssen Kartoffeln sein. Man bestreut sie wieder mit Salz und gibt nun viel Bratensauce darüber, sowie einige Stückchen frische Butter, und läßt alles eine Stunde im heißen Ofen schmoren. Dies ist ein vorzügliches Gericht und nicht sehr teuer.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Pastete mit Zungenragout. Für 3—5 Personen: 1 Pastetenhaus, 250 Gr. Kalbfleisch, 125 Gr. geräucherte Zunge, 1 Portion Buttersauce, Champignons. Man bereitet eine gute Buttersauce, in der man das in kleine Würfel geschnittene Kalbfleisch weich dämpft; dann gibt man die in kleine Würfel geschnittene Zunge und die Champignons zu, würzt mit Zitronensaft und Grünem, zieht die Sauce nach Belieben mit Eigelb ab und füllt dies heiß in ein Pastetenhaus. Man kann auch noch gekochte grüne Pois-verts zugeben. Zubereitungszeit ohne Pastetenhaus: 1 Stunde.

Spargeln mit Butter. Die geputzten, weichgekochten Spargeln werden angerichtet, die Köpfe mit wenig Brosamen bestreut und mit heißer Butter übergossen. Bei Tisch servier man noch heiße Butter dazu. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Gr. Schweizer. Kochbuch".

Karotten au jus. Die ganzen Karotten läßt man in kochendem Wasser einmal aufwallen, nimmt sie heraus, reibt sie mit einem groben Tuch ab, schneidet sie in nicht zu dicke Scheiben, kocht sie mit 1/2 Liter Bouillon, etwas Salz, Pfeffer und Zucker völlig weich und fügt vor dem Aufgeben den Saft einer Zitrone hinzu.

Eier auf Semmeln. Von vier Milchbrötchen wird die Rinde abgeschnitten, ein flaches Blech mit Butter dick bestrichen, die in Scheiben geschnittenen Brötchen darauf gelegt, mit 1/4 Liter süßem Rahm übergossen, einige Vertiefungen gemacht und frische Eier hineingeschlagen. Man stellt die Speise 1/4 Stunde vor Gebrauch in den Ofen und gibt sie, wenn die Eier noch etwas weich sind, zu Tisch. Aus „Vegetarische Küche".

Zitronen-Küchlein. Zitronen mit ganz dünner Schale und ohne Kerne schneidet man in Scheiben, legt sie auf eine Schüssel, überstreut sie stark mit gesiebtem Zucker und läßt sie eine Stunde stehen. Dann verrührt man auf zwei Zitronen 60 Gr. abgezogene, ganz fein gestoßene Mandeln mit zwei Eßlöffeln feinem Mehl, dem aus den Zitronen geflossenen Safte und einem ganz kleinen Ei, läßt 45 Gr. frische Butter mit einem Glas alkoholfreien Weißwein heiß werden und verdünnt den Teig damit, so daß er wie ein Omelettenteig wird, kehrt die gut abgetropften Zitronenscheiben darin um, backt sie, in Schmelzbutter schwimmend, schön gelb, besiebt sie mit Zucker und serviert gleich. — Sehr gut.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche".

Osterkuchen. 125 Gr. blanchierter, hierauf in 1 Liter Milch weich gekochter, hernach abgekühlter Reis wird mit 1 Löffel voll Mehl durchgerührt und an folgende Masse gegeben. 90 Gr. Butter wird mit 125 Gr. Zucker und 4 Eigelb dickschaumig gerührt. Damit vermischt man 30—60 Gr. geschnittene Mandeln, 60 Gr. gereinigte, gequollene Rosinen oder Korinthen, Zimt und Zitronenschale nach Belieben. Ist der Reis darunter gerührt, so mische man sachte noch den Eischnee dazu. Diese Fülle wird auf einem ausgewellten Kuchen von Brösel- oder Mürbteig gebacken. An Stelle von Reis kann Grieß oder eingeweichtes Brot genommen werden.

S. Müllers „Hausmütterchen".

Gesundheitspflege.

Das **Herz** unterliegt wie jeder andere Muskel, den Gesetzen der Ermüdung. Dies äußert sich z. B. bei einem überschnellen Lauf durch fahles, bleiches Aussehen; der Puls wird dann nicht nur häufig, sondern auch dünn, ja der Pulsschlag wird unregelmäßig, d. h. ab und zu einmal aussetzend. Diese Erscheinungen schwinden übrigens schnell nach Unterbrechung der veranlassenden Bewegung. Handelt es sich aber um erschöpfende Dauerleistungen, wie überlanges Marschieren, Radfahren, Bergsteigen u. dergl., und ist der Herzmuskel bereits durch die im Blute dann angehäuften Ermüdungsstoffe geschwächt, dann kann der Gegendruck der Blutflüssigkeit auf die geschwächten Herzwände dehnend einwirken, so daß Herzerweiterung entsteht. Auch diese kann bei entsprechender Erholung sich wieder zurückbilden. Sie kann aber auch, wenn häufig Leistungen unternommen werden, die das Kräftemaß übersteigen, zu einer dauernden krankhaften Beeinträchtigung der Herztätigkeit führen.

Krankenpflege.

Werden **Senfteige** vom Arzte verordnet, so wird Senfmehl mit warmem Wasser zu einem dicken Brei verrührt und dick auf dünne Leinwand gestrichen; diese wird in der gewünschten Größe zusammengelegt. Der Senfteig wird nun auf die Haut gelegt und bleibt 10—15 Minuten liegen, bis schmerzhaftes

Brennen eintritt und die Haut sich gerötet hat. Blasen sollen nicht entstehen. Statt des Senfmehls kann man zur Bereitung auch frisch geriebenen Meerrettich benutzen, bequemer ist aber noch die Anwendung der als solche käuflichen Senfpapiere. Sie bilden ein gutes Mittel zur Linderung von Magen- und Brustschmerzen und Herzbeklemmung.

Das **Spanisch-Fliegenpflaster** wird aus einer Käferart, die stark reizende Stoffe enthält, hergestellt und sind als fertige Pflastermasse käuflich. Diese streicht man in der verordneten Ausdehnung auf Heftpflaster, so daß ein genügend breiter Rand frei bleibt, mit dem man die spanische Fliege auf der, wenn nötig, rasierten Haut befestigen kann. Gute Befestigung ist sehr wichtig, weil es vorkommt, daß das Zugpflaster während des Schlafes des Patienten auf dem Körper wandert und an Stellen Blasen zieht, wo es nicht gewünscht wird. Das Pflaster bleibt zehn Stunden liegen, bis sich eine Blase gebildet hat. Diese wird an einer Stelle mit einer sauberen Schere eingeschnitten, die darin enthaltene Flüssigkeit entleert und ein mit Borsalbe bestrichenes Leinwandläppchen aufgelegt. Man verwendet die spanischen Fliegen bei Nervenschmerzen, Rheumatismus u. a., darf aber ihren Gebrauch nicht kritiklos fortsetzen, weil sie Nierenentzündungen hervorrufen können.

Kinderpflege und -Erziehung.

Um **Überernährung** im Kindesalter zu vermeiden, empfiehlt Dr. Bernheim, sich an drei Mahlzeiten zu halten. Auch bei Kindern, deren Appetit nicht befriedigt, versucht man es zunächst damit. Denn mitunter ist er bei den Hauptmahlzeiten nur deswegen schlecht, weil in der Zwischenzeit zu häufig gegessen und genascht wird. Zum mindesten werden aber, ob es sich um gute oder schlechte Esser handelt, zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen nicht Milch oder Eier angeboten, sondern höchstens Obst und Brot, was auch nachmittags völlig ausreichend und der in vielen Familien üblichen aus Milch, Brot, Butter und Konfitüren bestehenden 4 Uhr-Mahlzeit vorzuziehen ist.

Wie viel bei den einzelnen Mahlzeiten gegessen werden soll, das kann man gesunde und vernünftig erzogene Kinder selbst bestimmen lassen. Ihr Nahrungsbedürfnis ist übrigens recht verschieden. Nicht nur das Alter spielt hier mit, sondern auch die Raschheit des Wachstums und die Abstammung. Man hüte sich, Kinder mit geringem Nahrungsbedürfnis zu den Mengen, die von starken Essern vertilgt werden, zu zwingen.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Das Stechen oder Brechen des Spargels ist das Wichtigste bei der Spargelzucht und darf nur den zuverlässigsten Leuten übertragen werden. Durch Unvorsichtigkeit werden nicht bloß junge, noch in der Erde befindliche Schößlinge vernichtet, auch der ausdauernde Wurzelstock wird leicht verletzt und so das Bestehen der Pflanze sehr oft in Frage gestellt. Wenn alte Spargelanlagen viel Lücken zeigen, so sind fast immer die nicht mehr vorhandenen Stöcke durch unvorsichtiges Stechen vernichtet.

Die vielerorts feilgebotenen verschiedenen Spargelstecher sind teilweise ganz gefährliche Werkzeuge. Ein blindlings Drauf-los-stechen in den dunklen Schoß der Erde gibt es in der Spargelzucht überhaupt nicht. Jede einzelne Pfeife wird bis zum Grund zunächst von Erde freigewühlt, und wenn die Pfeife bis unten hin frei ist, tut es jedes ordentliche Spargelmesser, zur Not ein einfaches, aber scharfes Küchenmesser.

Erlaubt es die Bodenbeschaffenheit, so werden im Kleinbetrieb die Pfeifen mit der Hand gebrochen, nachdem zuvor die Pfeife bis auf die Ansatzstelle von der benachbarten Erde freigemacht ist.

Frage-Ecke.

Antworten.

18. Der sogen. „Seifensand“ oder „Blitzblank“ ist ein ausgezeichnetes Mittel zum reinigen von **Marmor**. „Seifensand“ kostet nur 25 Cts. per 500 Gr.-Packet und erfordert ganz selten warmes Wasser. Beim reinigen von Fußböden, Treppen, der Küche etc., sogar zum Messerputzen eignet er sich vorzüglich und erspart viel Zeit und Mühe. Jeder Hausfrau sehr zu empfehlen! Jüfi.

19. **Kapokmatratzen** sind sehr weich und angenehm. Sie kosten auch viel weniger als Haarmatratzen. Unsere Kapokmatratze hat aber den Nachteil, daß sie dem Körper zu sehr nachgiebt, sich also tiefdrücken läßt. Sie ist aber seit acht Jahren im Gebrauch und sollte wohl aufgearbeitet werden. Vielleicht hat auch der Sattler einen Fehler gemacht. Jüfi.

25. Es lohnt sich kaum, die **Handschuhe** färben zu lassen, denn nachher gibts gewöhnlich wegen der Farbe, die beim Schwitzen eben auch die Hände oder Gegenstände, die man in der Hand trägt, färbt, Verdruß. Tragen Sie die Handschuhe im Hause bei Putzarbeit etc., und sind sie noch einigermaßen ansehnlich, als Markthandschuhe. R. G.

26. **Gummimäntel** kann man mit einer Lösung von Salmiakgeist und Wasser reinigen. B.

27. Den **Speisezettel** hat der Arzt anzugeben; die ganze Konstitution der Patientin kommt da in Betracht. G.

27. Um einen **Speisezettel** zu machen, muß man wissen, wie hoch der Preis der Gerichte kommen darf. Ist die Krankheit örtlich oder allgemein nervöser Art? In letzterem Falle schreibe ich einen Speisezettel, der Ihnen gewiß Linderung verschafft.

Frühstück: Kakao oder Biomalz, auch Yoghurt; Grahambrot mit Butter und Fruchtgelee. Um 10 Uhr: Ein rohes Ei.

Mittags: Hafer- oder Gemüsesuppe, recht lang gekocht; Fisch in Butter gebacken, mit Zitronensaft, Spinat, Beefsteak, Bratkartoffeln. Nachtisch: Früchteauflauf. Getränk: Alkoholfreier Apfelwein. 4 Uhr: Schwarzbrot oder Grahambrot mit Butter und Äpfeln oder koffeïnfreier Milchkaffee.

Nachtessen: Pochierte Eier und viel Salat. Nachtisch: Kompott.

Falls mein Speisezettel Anklang findet, so bin ich gerne bereit, noch mehrere zu machen, auch mit Angabe, wie die betr. Gerichte bereitet werden müssen. Meine Adresse vernehmen sie durch die Redaktion. Efeu.

28. Gebrauchen Sie zum anfeuern **Würfelkohlen** und zum weiterkochen **Brikette.** Wollen Sie schnell starke Hitze, so legen Sie wieder Würfelkohlen an. Es rentiert sich, beide zu halten. Würfelkohlen sind teurer, geben aber mehr Hitze, dagegen sichern die Brikette ein gleichmäßiges, langsames Feuer. Efeu.

28. Betr. Preisunterschied im Gebrauch bei **Würfelkohlen und Briketten** läßt sich wenig sagen. Für Wohnräume erachte ich Brikette als das angenehmere Heizmaterial, sie geben nicht so große Hitze, dafür aber langandauernde, angenehme Wärme und man hat durch die gleich großen Stücke stets eine Kontrolle beim Verbrauch. Hausfrau in L.

29. **Alabaster** könnte vielleicht mit einem Stoff gekittet werden, der die nämliche Zusammensetzung hat, also mit Gips (Stucco). Alabaster ist fein kristallisierter Gips (schwefelsaurer Kalk mit Wasser verbunden). Fein gestoßener Gips wird auf einer Weingeistlampe ganz trocken gebrannt. So verliert er seine Feuchtigkeit. Dann macht man mit Wasser in einer Blechschale einen Brei, den man auf den zerbrochenen Gegenstand mittelst Pinsel schnell aufträgt. Der Kitt wird als Mörtel wirken und durch Aufnahme des Wassers schwellen, wodurch die Hohlräume ausgefüllt werden. Der Gegenstand ist gut zu stützen. Ich habe einmal einen Alabaster-Leuchter auch mit Plüß-Stauffer-Kitt zusammengeleimt; er konnte aber wenig Feuchtigkeit vertragen. Bündnerin.

29. Plüß-Stauffer-Kitt wird Ihnen gute Dienste leisten; ich kittete damit **Marmor, Gips etc.**, der sehr gut zusammenhält. Sie erhalten das Mittel in Drogerien zu billigem Preis. Gebrauchsanweisung steht auf dem Fläschchen. R. G.

30. Die **Zitronenschalen** werden von der weißen Haut sorgfältig gelöst, denn diese schmeckt bitter. Man kocht sie weich und legt sie acht Stunden in kaltes, stets zu erneuerndes Wasser. Dann läßt man 1 Liter Wasser mit ca. 500 Gr. Zucker aufkochen und gibt diesen Sirup über die Schalen. Am folgenden Tag gießt man den Sirup ab, gibt eine Handvoll Zucker bei, kocht ihn dicklich, schäumt ab und gießt lauwarm über die Schalen. Dies vier Tage hintereinander wiederholen und jedesmal einen Löffel Zucker beifügen. Hernach in Gläser füllen. Sehr vorteilhaft zu verwenden für Makrönli etc. Efeu.

31. **Biscuitmasse** zu Mocca- und Wienertorte. Größere Tortenform: 12 Eier, 250 Gr. Zucker, eine feinabgeriebene Zitronenschale, eine Prise Salz werden in einer Messingpfanne auf schwachem Feuer zu dickem Schaum geschlagen, angerichtet und kalt gerührt, das Mehl (200 Gr. Kartoffelmehl) leicht und rasch darunter gemischt. In gut bestrichene Form gefüllt, 5 Minuten stehen gelassen und in ziemlich schwacher Hitze in 3/4 Stunden gebacken. Der Grund, warum Biscuits zu fest werden, liegt vielfach darin, daß alle Zutaten miteinander gerührt werden, was durchaus nicht geschehen darf. Zum Beispiel Eier, Butter, Zucker werden 1/4 Stunde recht tüchtig gleichmäßig gerührt; hernach gibt man das Mehl unter zwei Malen dazu, das heißt, man schaufelt das Mehl in 8—10 Zügen darunter, — ja nicht mehr rühren, sonst war Ihr viertelstundenlanges Rühren umsonst; auch läßt man die Torten 5 Minuten stehen, bevor man sie in den anfangs nicht zu stark heißen Ofen tut. Pâtisseriebücher gibts sehr gute, doch helfen alle Bücher nichts, wenn man das wichtige „Warum" nicht begreift. Efeu.

32. Der Frühling naht, die Menschen beginnen die Blutreinigungskuren, wobei der **Birkensaft** vortreffliche Dienste leistet. Zum aufbewahren soll man ihn sterilisieren. Auch die Birkenrinde, die Blätter und die Wurzeln leisten gleiche Dienste. Getrocknet aufbewahren. Efeu.

Fragen.

33. Sind **Petrolöfen** wirklich ganz unschädlich für den Gebrauch in Wohn- und Schlafzimmern während der Übergangszeit? Man hört ungünstige und günstige Urteile. Für gewissenhafte Auskunft dankt Lena.

34. Wie kann man **Yoghurt** selbst herstellen? Zum voraus besten Dank. H. K.