

Zeitschrift: Ratgeber für Küche und Haushalt : Organ des Vereins
"Hausmütterchen" in Zürich

Herausgeber: Verein "Hausmütterchen"

Band: 5 (1898)

Heft: 9

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: 18.05.2025

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

Ratgeber für Küche und Haushalt.

Organ des Vereins „Hausmütterchen“ in Zürich.

Beilage zu Nr. 21 des „Schweizer Frauenheim“.

Nr. 9.

Redaktion: Frau E. Coradi-Stahl, Zürich.

21. Mai 1898.

Inhaltsverzeichnis: Forderung. — Der Hafer, ein Wort zur Ernährungsfrage. — Aufbewahrung der Eier. — Koch-Rezepte. — Allerlei Nützliches. — Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

Forderung.

Was ich verlange? — Dass Du menschlich lebst; —
Dich menschenfreundlich zeigst und immer strebst,
Den Zweck des Daseins besser zu erfüllen!
Veredeln sollst Du Herz und Sinn und Willen,
Um stetig schön und liebevoll zu wandeln,
Gerecht zu sein im Urteil und im Handeln.

J. Engell-Günther.

Der Hafer, ein Wort zur Ernährungsfrage.

Von Elise Rumpf, Zürich.

Kleine Ursachen, grosse Wirkungen! Das lässt sich auch auf das kleine Haferkorn anwenden. Denke ich mir jetzt eine Aehre, deren goldgelbe Körnchen an haarfeinen Stielen in der Luft hin- und herzittern, so scheinen sie mir wie mutwillige, neckische Kinder, auf diese Behauptung mit Gekicher, indem sie hin- und hertanzen, zu antworten: „Wir zierlichen Kinderchen sollen grosse Wirkungen haben! Hihhi, wie putzig!“ worauf ich mit philosophischer Würde, den vollen Halm in Gedanken hinlegend, alles niederschreibe, was mir in den Sinn kommt, meine Behauptung zu begründen. Etwas, was sogar die Poesie verherrlicht, muss doch sicherlich einen bestimmten Vorzug haben und das ist mit dem Habermus geschehen. Denn wer kennt nicht des schwäbischen Dichter Hebel's urgemütliche Gedichte und besonders das eine, worin er das goldgelbe Habermus feiert! Beweist dieser Umstand schon, dass das gepriesene Gericht ein urdeutsches und uraltes ist, so können wir sogar noch weiter gehen und behaupten, dass es ein echt germanisches sei. Blicken wir nur zu unseren Rasseverwandten über den Kanal, so sehen wir es täglich auf jedem Frühstückstisch prangen, als das so beliebte Porridge. Kein noch so einfaches Haus entbehrt der stärkenden, kräftigen Mahlzeit. Bei den Schotten schon gar ist es ein Leib- und Nationalessen, wie die Buchweizengrütze der Norddeutschen und die Polenta der Italiener. Somit sehen wir es fest eingebürgert bei den durch Muskel- und körperliche Ausdauer

und Widerstandskraft bekannten Rassen. Wäre es nicht lächerlich, die irrtümliche Meinung nachzubeten, dass Kraft wieder Kraft erzeugt, so könnte man beinahe versucht sein, von der kräftigen Natur der Weizenart, die auf magerem Boden selbst gedeiht, auf den grossen Nährwert derselben zu schliessen.

Worauf, so fragen wir logischerweise, ist nun die allgemeine Beliebtheit des Hafers begründet? Schmeckte er nicht so gut, erfreute er sich gewiss nicht derselben, denn wir Sterblichen lieben wie die alten Götter vor allem, das, was unserem Gaumen schmeichelt. Fügt es sich nun so, dass die Speise zuträglich ist, um so besser für uns. Aber massgebend wie bei so vielen Dingen ist auch hier wieder in erster Linie das Gefallen. Wir begegnen jedoch nicht allein dem Gericht bei der gesunden Land- und Stadtbevölkerung, sondern auch in den Krankensälen der Hospitäler. So kenne ich in Heidelberg die Klinik des berühmten Magenprofessors Dr. Kussmaul, der alle seine Patienten mit Haferschleim kurirt. Das Verfahren, das er vor mehreren Jahren in Strassburg anfang, hat sensationelle Erfolge zu verzeichnen. Wer zweifelte nun noch an der heilbringenden Wirkung des kleinen Kornes? Sein Nährgehalt weist nicht allein 15,18 % Eiweissstoffe, 65,01 % stickstoffreies Stärkemehl und 8,06 % Fett auf, sondern er erneuert auch die Magenschleimhäute, indem es sie stärkt zur Aufnahme schwerer Nahrung. Es ist nachgewiesener Weise das leichtverdaulichste Nahrungsmittel und da der Mensch bekanntlich nicht von dem lebt, was er isst, sondern verdaut, so ist der Hafer in jeder Form die einzig richtige Speise für Magenleidende und Schwächlinge im allgemeinen.

Doch sollen wir warten, bis wir krank werden, ehe wir gesundheitlich leben? Geheimrat Kehrler in Heidelberg, einer der hervorragendsten Frauenärzte, sagt in einer seiner Schriften an die Mütter: „Es ist weit schwerer, Bleichsucht und Frauenleiden heilen, als denselben vorbeugen. Nicht zuwarten, sondern vorbeugen soll unsere Maxime sein. Und durch welches einfaches Mittel geschähe dies leichter als durch zweckentsprechende Nahrung. Diesen Bedingungen entspricht der Hafer in jeder Beziehung. Dies wichtige Faktum ist nur noch nicht genug im häuslichen Kreise bekannt; man unterschätzt noch viel zu sehr die Tragweite einer hygienischen Küche, sowie die Bedeutung des Hafers in der Lebensmittelfrage. Zweck dieses Schreibens soll es nun sein, noch mehr auf diesen ausserordentlich nützlichen Faktor hinzuweisen.

Es gibt Hafermehl in allen Qualitäten und zu jedem Preise, Hafergrütze, gerollter Hafer und Quäker-Oats. Von all den zum Verkaufe angebotenen Haferarten kann ich meinen verehrten Leserinnen vor allen den Quäker-Oats empfehlen, sowohl seiner Reinheit als auch seines Wohlgeschmacks wegen. Die amerikanische grossartige Maschinenteknik weiss ihn so sorgfältig herzustellen, dass alle Hülsen, sowie unreinlichen Teile davon entfernt werden. Er wird aus auserlesenem, weissem Hafer zubereitet und kann infolgedessen in 15—20 Minuten gekocht werden. Die angesehensten Autoritäten auf medizinischem, sowie chemischem Gebiete empfehlen ihn als eines der zuträglichsten Nahrungsmittel. Ausserdem beweisen tägliche praktische Versuche, mit welchem grossem Rechte gerade von ärztlicher Seite diese Speise empfohlen wird. Durch die grosse Billigkeit kann auch der Unbemittelte diese kräftige Mahlzeit geniessen. Auf den wöchentlichen Speisezettel bringt er ausserdem eine angenehme Abwechslung durch die Verschiedenheit seiner Zubereitung. Für den Frühstückstisch bietet er, mit Wasser oder Milch gekocht und mit Rahm und Zucker gegessen, das gute Habermus.

Zum Mittag bereiten die geschickten Hände der Hausfrau Pfannkuchen, Puddings, Blanc-Mangers, Auflauf und Küchelchen, je nach Zusatz von Eiern, Vanille, Obst und Milch. Für die empfindlichen Kranken mit geringem Appetit lassen sich die verschiedensten Abänderungen mit Obst, Buttermilch und feinem Gewürz erzielen, während der Säugling mit Haferschleim geüht, als Zusatz zu seiner Milch, sein Mütterchen mit zunehmendem gutem Aussehen erfreut.

So sehen wir das winzige Haferkorn, das so regungslos während des Winters im Schoß der Erde ruht, sobald es ans Tageslicht gelangt und reift, mit seinen tausend Mitschwestern, den Kindern seiner liebenden Mutter, alle Segnungen vergelten, die es von ihr empfangen hat. Und behalte ich nun doch nicht recht? „Kleine Ursachen, grosse Wirkungen“.

Aufbewahrung der Eier.

Der „Berliner Markthallenzeitung“ entnehmen wir folgende beachtenswerte Mitteilungen über Konservierungsversuche mit Eiern: Die Haltbarmachung erfolgt entweder durch Abhaltung der Luft und der in ihr enthaltenen Fäulnisreger oder durch Behandeln der Eier mit antiseptischen Flüssigkeiten. Die Prüfung der verschiedenen Methoden wurde in der Weise ausgeführt, dass in den ersten Tagen des Juli je 20 Eier nach einer Art behandelt und Ende Februar zum Gebrauch hervorgeholt wurden. Sehr wichtig für das Gelingen der Haltbarmachung ist, dass nur ganz frische Eier hiezu verwendet werden.

Als sicherstes Mittel, um das Alter der Eier zu erkennen, bezeichnet der Verfasser das spezifische Gewicht derselben. Dieses beträgt bei frischen Eiern 1,078 bis 1,09. Bringt man Eier in eine Salzlösung von 1 Liter Wasser und 120 Gramm Kochsalz, deren spezifisches Gewicht 1,073 ist, so sind alle Eier, die auf dieser Flüssigkeit schwimmen, also ein geringeres spezifisches Gewicht haben, nicht mehr frisch. Nur solche, die in dieser Lösung einsinken, darf man zum Konservieren benutzen. Als die Eier nach achtmonatlicher Aufbewahrung zur Benutzung gelangten, fand sich, dass die 20 angewandten Methoden die verschiedensten Resultate ergeben hatten.

Damit die Leser den Wert der Konservierungsmethoden kennen lernen und einige Anhaltspunkte haben, nach denen sie sich, den Empfehlungen so verschiedener Methoden gegenüber, richten können, wollen wir eine Uebersicht der erlangten Resultate in folgenden Gruppen bringen.

I. Alle Eier waren schlecht:

1. Einlegen der Eier in Salzwasser (zwar nicht verfault, aber durch zu starkes Eindringen des Salzes ungeniessbar).

II. Ueber die Hälfte der Eier schlecht:

2. Eier in Papier eingewickelt (80 Prozent schlecht).
3. Eier in Salicylsäure- und Glycerinlösung gelegt (80 Proz. schlecht).
4. Abreiben der Eier mit Salz (70 Proz. schlecht).
5. Aufbewahrung der Eier in Kleie (70 Proz. schlecht).
6. Eier mit Paraffinüberzug versehen (70 Proz. schlecht).
7. Eier mit Glycerin- und Salicylsäurelösung bestrichen (70 Proz. schlecht).

III. Bis zur Hälfte der Eier schlecht:

8. Eier in siedendes Wasser gelegt, 12—15 Sekunden (50 Proz. schlecht).
9. Eier mit Alaunlösung behandelt (50 Proz. schlecht).
10. Eier in Salicylsäurelösung gelegt (50 Proz. schlecht).
11. Eier mit Wasserglas bestrichen (40 Proz. schlecht).
12. Eier mit Collodium bestrichen (40 Proz. schlecht).
13. Eier mit Lack überzogen (40 Proz. schlecht).
14. Eier mit Speckschwarte bestrichen (20 Proz. schlecht).
15. Eier in Holzasche aufbewahrt (20 Proz. schlecht).
16. Eier mit Borsäure und Wasserglas behandelt (20 Proz. schlecht).
17. Eier mit übermangansaurem Kali behandelt (20 Proz. schlecht).

IV. Sämtliche Eier waren gut:

18. Eier mit Vaseline überzogen.
19. Eier in Kalkwasser aufbewahrt.
20. Eier in Wasserglaslösung aufbewahrt.

Von den Methoden 1—13 würde demnach entschieden abzuraten sein. Kauft man z. B. 100 Eier für 6 Fr. an und es gehen 40 Prozent verloren, so beträgt der Preis für ein Ei dann 10 Rp.; eine Ersparnis durch das Konservieren wäre damit nicht erzielt. Bei einem Verlust von 20 Prozent muss man für das Ei 7,5 Rp. zahlen, ebensoviel wie im Winter in Eierhandlungen oft auch.

Als beste Konservierungsmethode würde aber eine der drei letzten anzusehen sein, und zwar wird dem Aufbewahren in Wasserglaslösung der Vorzug erteilt. Man nimmt zu diesem Zwecke auf 10 Liter Wasser 1 Liter Wasserglas und giesst die Lösung über die Eier, die dabei von einer festen Kruste überzogen werden. Das Einreiben mit Vaseline, besonders für grössere Massen von Eiern, ist zu umständlich und die Kalkwasserbehandlung ruft oftmals, wenn auch nicht in diesem Falle, einen unangenehmen Geruch und Geschmack der Eier hervor. Ein Uebelstand bei den in Wasserglaslösung aufbewahrten Eiern ist freilich, dass die Schale beim Kochen leicht zerspringt, doch wird dies verhindert durch vorsichtiges Anbohren mit einer starken Nadel.

Koch-Rezepte.

Ribelisuppe. Ein Ei, 1 Löffel kaltes Wasser und 2 starke Prisen Salz werden zusammen gut gemischt, dann so viel Mehl hineingearbeitet, bis ein fester, trockener Teig entsteht. Dieser wird mit dem Wiegenmesser fein gehackt, wobei immer Mehl eingestreut werden muss, um das Zusammenkleben zu verhüten. Diese Ribeli lassen sich völlig trocknen und in Schachteln aufbewahren. Beim Gebrauch wird auf jede Person 1 Löffel voll Ribeli in kochende Fleischbrühe gerührt, 5 Minuten gekocht, angerichtet und gewürzt.

Baumwollsuppe. In einen Topf mit $\frac{1}{4}$ Liter Milch tut man fünf Esslöffel voll feines Mehl, verrührt dies recht glatt, schlägt vier bis fünf Eier dazu, die man tüchtig mit dem Mehl verquirlt und giesst den Teig unter beständigem Umrühren in kochende Fleischbrühe, bis dieselbe dicklich wird.

Forellen an Buttersauce. $1\frac{1}{2}$ Kilo nicht zu kleine Forellen werden gereinigt, die Eingeweide herausgenommen und die Fische gesalzen. Dann wird eine recht reine Serviette in eine passende Pfanne

gelegt, halb Wasser und halb guten Weisswein, eine geschnittene Selleriewurzel, eine geschälte, mit Gewürznelken gespickte Zwiebel, ein Stück Zitronenschale, einige Pfefferkörner, eine Brotrinde, eine geschnittene Gelbrübe hineingegeben und alles heiss gemacht. Die Fische werden dann hineingelegt, die Serviettenzipfel darüber gedeckt und 5—10 Minuten auf schwachem Feuer gekocht. Zur Sauce wird 70 bis 100 Gr. frische Butter mit 2—3 Löffel voll Mehl gedünstet, mit einem Teil des Fischesud zu einer gleichmässig dicklichen Flüssigkeit gekocht, noch Weisswein oder Zitronensaft zugefügt, 2—3 gerührte Eigelb damit vermischt, aber dann nicht mehr gekocht und durch ein Sieb über die schön angerichteten Fische gegossen oder extra dazu serviert. Auch andere, nicht zu kleine Fische können so bereitet werden. Grosse Fische werden vorher in etwa 100 Gr. schwere Stücke geschnitten.

Leber im Netz. $\frac{1}{2}$ Kilo abgehäutete Kalbsleber wird aus den Adern geschabt, mit der Hälfte eines eingeweichten Weggli, einer Zwiebel, einem Büschel Petersilie, Majoran und Salbei fein verwiegt und mit Salz, einer Prise Pfeffer, 2—4 Eiern und 2 Löffeln Mehl gemischt. Dann wird ein reines, frisches Kalbsnetz über eine kleine Bratpfanne ausgebreitet, die Leber hineingebracht, die überhängenden Netzen darüber gebogen und mit hölzernen Spiessen befestigt. So wird die Pfanne in den heissen Ofen gebracht und die Leber $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ Stunden gebraten, wenn nötig ein wenig Fleischbrühe oder Bratensaft zugefügt und dann auf eine warme Platte umgestürzt.

Kalbsvoressen. 2 Kilo Kalbfleisch von beliebigem Stück wird mit einem sauberen Tuch abgewischt und in 5—7 Cm. grosse Stücke geschnitten. Dann wird in einer flachen Pfanne 1 Löffel Butter heiss gemacht, die Fleischstücke werden nebeneinander hineingelegt und allseitig gelb gebraten. Hernach werden das nötige

Salz, eine Prise Pfeffer und 1 Löffel Mehl darüber gestreut, das Fleisch einige mal umgekehrt, eine gespickte Zwiebel, 1 Stück Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ Glas Weisswein und 1 Schöpflöffel heisses Wasser zugesetzt und weich gedämpft. Für Kranke bleiben Pfeffer und Zwiebel weg.

Lehrbuch für die bürgerliche Küche
von Frau Wyder-Ineichen.

Eierfricadellen. 8 hartgekochte Eier fein gewiegt, mit zwei rohen Eiern angemacht, Salz, Pfeffer, fein gewiegte Zwiebeln und Petersilie und für 15 Cts. gestossener Zwieback. Lasse alles eine Stunde stehen. Forme Fricadellen, die man in Ei und Zwieback wendet und hellgelb bäckt als Beilage zu grünen Gemüsen oder Salat.

Gedämpfte Spargeln. 1 Kilo unansehnlich gewordene Spargeln werden gewaschen, geschabt und soweit sie nicht holzig sind, in etwa 2 Cm. grosse Stücke geschnitten. Dann wird in einem passenden Topf ein guter Löffel voll Butter heiss gemacht, die Spargeln werden mit dem nötigen Salz und einer halben Tasse Fleischbrühe hineingegeben und zugedeckt weich gedämpft. Dann wird ein Löffel voll Mehl darüber gestäubt, das Ganze mit Muskatnuss gewürzt und saftig eingekocht.

Reis wird in Fleischbrühe weich gekocht, weggestellt, mit Gewürz und 3 Eigelb vermischt mit Parmesankäse und nach Wunsch gehacktem Schinken oder Krebschwänzen gerührt, zu Kugeln geformt, wenn es erkaltet, in Ei u. Zwieback gewendet und hellgelb gebacken oder im Wasserbad gesotten, in letzterem Falle abgeschmälzt. Letzteres ist gut zu Braten, ersteres zu grünen Gemüsen.

Spinatpudding. Ein Teller voll gekochter, verwiegter und in Butter abgedämpfter Spinat wird mit 4—6 Eiern, dem nötigen Salz und Muskatnuss gemischt. Dann wird eine Puddingform mit Butter bestrichen und nach Belieben mit Scheibchen oder Streifen von Carotten oder auch ganz kleinen Würstchen ver-

ziert. Der Spinat wird sorgfältig hinein gebracht, die Form gut zugedeckt in heisses Wasser und damit in den Ofen gestellt und so etwa $\frac{1}{2}$ Stunde gedämpft. Der Spinat muss sich fest anfühlen lassen; so lange das nicht der Fall ist, wird er noch länger gedämpft. Der dann behutsam umgestürzte Spinat wird mit Buttersauce oder mit einer saftigen Fleischbeilage serviert.

Obsttorte. 500 Gr. Mehl wird mit 300 Gr. zerlassener Butter, 125 Gr. Zucker, 3—5 Eigelb tüchtig gewirkt, eine Prise Salz dazu und zu Kuchen ausgerollt. Der Boden des Kuchens wird mit gestossenen Mandeln und Zucker oder Zwieback etc. bestreut. Darauf kommt beliebiges Obst. Kann mit oder ohne Eierguss gebacken werden.

Zitronensyrup. 10 Zitronen fein geschält, durchgeschnitten, den Saft ausgepresst. Das Fleisch der Zitrone lässt man eine halbe Stunde mit etwas Wasser kochen und gibt es zu dem Saft. Wenn es filtrirt ist, koche die Flüssigkeit mit 750 Gr. Zucker zu Syrup, den man erkaltet in Flaschen füllt und gut verkorkt.

Frucht-Limonade. $1\frac{1}{2}$ Kilo. Stampfzucker, 30 Gr. Schwarzthee, eine in Scheiben geschnittene Zitrone, 10 gequetschte Wachholderbeeren, eine Handvoll Pfeffermünzkraut, 1—2 Dezil. Honig, 1 Dezil. Essig und 250 Gr. irgend einer Frucht werden mit 15 Liter Wasser angesetzt. Man lasse es 3 Tage an der Wärme stehen, filtrire es und fülle es in Flaschen, die man gut verkorkt und zubindet. In einigen Tagen trinkbar.

Allelei Nützliches.

Citronenwürze. Ganz fein abgeschälte Zitronen werden mit gestossenem Zucker vermischt, in einem Glas gut verschlossen aufbewahrt und bei süssen Speisen, Backwerk etc. wieder verwendet.

Mittel gegen Bienen- und Mückenstiche. Ein ausgezeichnetes Mittel gegen Bienen- und Mückenstiche ist Ichthyol mit Lanolin zur Salbe gerieben. (10%).

Ausgezeichnet haltbare Salbe für Brandwunden. 30 Gr. Rindermark, 30 Gr. gelbes Wachs, 30 Gr. Tannenharz, 60 Gr. feines Baumöl. Das Mark auf dem Feuer schmelzen lassen, Wachs und Harz beifügen, wenn alles flüssig, durch Leinwand filtriren und nachher das Oel darunter mischen. G. Sch.

Vorzügliche Magentropfen. 8 Gr. Enzian, 8 Gr. Agaricus, 8 Gr. Angelica, 8 Gr. Rhabarber, 4 Gr. Zitterwurzel, 4 Gr. Orient. Safran, 4 Gr. Cremortartari, 35 Gr. feinste Aloë, 35 Gr. grob gestossene Myrte.

Diese Ingredienzen werden in eine Flasche getan, mit feinstem Brantwein aufgefüllt und verschlossen 8 Tage an

der Sonne destilliren gelassen. Man filtrire dann und stelle das Durchseihete in einer Flasche in den Keller.

Ein kleines Fläschchen wird zum Gebrauch bereit gehalten und bei Bedarf 8—12 Tropfen in einem Glas Wasser genommen. Gegen Magenbeschwerden, besonders gegen Kopfweh ein sehr gutes Mittel.

Gegen rote Hände. Rote Hände lassen sich dadurch weiss machen, dass man sie Abends in einen Lappen einschlägt, welcher mit Eidotter bestrichen ist. Auch werden sie dadurch weiss, dass man einen Theelöffel Myrrhenextrakt in 500 Gr. heissem Wasser unter beständigem Rühren auflöst und die Hände häufig mit dieser Auflösung wäscht. Ein vorzügliches Mittel ist auch das Einreiben mit Hirschtalg oder Glycerin. Am besten wendet man diese Mittel über Nacht an und zieht, um die Betten zu schonen, alte Glacehandschuhe über.

Fensterscheiben von Oelfarben zu reinigen. Um Spritzflecke von Oelfarben zu entfernen, welche beim Streichen einer

Façade an den Fensterscheiben entstanden und bereits aufgetrocknet sind, genügen Terpentin und Soda nicht. Zu empfehlen ist hiezu Seife. Namentlich werden alle Oelfarben durch sogenannte Schmierseife (schwarze Seife), welche man darauf streicht und mehrere Stunden stehen lässt, aufgelöst. Man wendet dieses Mittel auch mit Vorteil an, um Pinsel, welche in Oelfarbe hart geworden sind, aufzuweichen, worauf man sie rein ausspülen kann. Die Anwendung anderer scharfer oder ätzender Mittel, wie Pottasche und Kalk, ist bei Glas nicht ratsam, weil dasselbe dadurch leicht blind wird.

Putzmittel für Messing und Kupfer. Mit ausgepressten, abgeschälten Zitronen lassen sich Kupfer und Messing sehr blank putzen.

Strohhüte auffrischen und reinigen.

1. Weisse Strohhüte auffrischen. Man reibt die Hüte mit Schwefelblume und dann mit einem in Brantwein getauchten Tuche ab. Nach dem Trocknen bürstet man sie ab und bestreicht sie auf der linken Seite mit Gummiwasser. 2. Gelbe und weisse Strohhüte werden gut ausgebürstet und mit einer schönen, saftigen Zitrone vollständig abgerieben, dann noch feucht mit fein abgeriebenem Schwefel dick bestreut und mit einer reinen Bürste tüchtig gebürstet. Sie werden dadurch wieder wie neu. 3. Nicht ganz vergilbte Strohhüte werden erst mit Schwefelblume und dann mittelst eines mit reinem Brantwein angefeuchteten Tuches abgerieben; sobald sie wieder trocken sind, werden

sie aufgebürstet und auf der linken Seite mit Gummiwasser bestrichen. 4. Gelb gewordene Strohhüte erhalten durch Abreiben mit trockenem, gestossenem Schwefel ein besseres Aussehen. 5. Braune und schwarze Strohhüte kann man dadurch auffrischen, dass man zu den braunen Hüten nussbraunfarbigen und zu den schwarzen schwarzen Spirituslack nimmt. Die Hüte werden erst gut gebürstet, dann mittelst eines feinen Haarpinsels zwei bis drei mal mit dem Lack bestrichen und langsam getrocknet. Sie erhalten dadurch nicht nur hübschen Glanz, sondern auch Steifheit.

Mäuse- und Rattengift. Ein solches, das von Nagetieren gerne gefressen wird und für Menschen und Haustiere fast unschädlich ist, kann man, nach Buisson, auch leicht im Haushalte wie folgt bereiten: Einige in kleinere Stückchen geschnittene Zwiebeln werden mit 500 Gr. Schweinefett, dem man, je nach der Jahreszeit, 50—100 Gr. Rindertalg zusetzt, geröstet, bis sie sehr dunkelbraun geworden sind und das Fett den angenehmen Zwiebelgeruch angenommen hat. Man rührt dann 5 Gr. Salicylsäure hinzu und giesst es durch einen Leinwandlappen. Nun rührt man das Fett, bis es zu erkalten anfängt und undurchsichtig wird und fügt 50 Gr. präcipitirten kohlensauren Baryt und eine Lösung, die man sich durch Auflösen von 10 Gr. Grünspahn in 50 Gr. Salmiakgeist herstellte, hinzu. Auf geröstetes Brot gestrichen, soll dieses Mittel sehr wirksam sein.

Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

(Verein ehemaliger Schülerinnen der Kochkurse an der Gewerbeschule Zürich.)

Vortrag von Fräulein Schellenberg, Quästorin des „Hausmütterchenvereins“.

Wohl noch nie bin ich schwereren Herzens in die Versammlung gekommen als heute. Schon die ganze Woche musste ich mich fragen, was sollst du denn da auch vortragen und gestern und heute beunruhigt mich der Gedanke: Wie wird es mir wohl gehen! Doch in der Hoffnung, in Ihnen nicht allzustrenge Kritiker zu haben, erinnere ich mich der Worte: Frisch

gewagt ist halb gewonnen, und so will ich es versuchen, in wenigen, einfachen Worten Ihnen einiges über die Bedeutung des Sprichwortes: „Morgenstund hat Gold im Mund“ auszuführen.

Morgenstund hat Gold im Mund. Wie inhaltsreich sind die Worte, und wie viel hängt doch von der Beherzigung ihres Sinnes ab! Es kommt aber wohl hie und da vor, dass man sich ihrer nicht gern erinnert. Wie oft denkt man beim Erwachen: Nur noch ein klein wenig möchte ich schlummern, es ist ja noch Zeit genug, ich kann die paar Minuten schon einbringen. Aber o weh, mit dem Einholen gehts gewöhnlich schwieriger als man sich's vorstellt. Denn wenn man auch zu spät ist, rücken die Zeiger der Uhr immer vorwärts, ja es kommt einem vor, noch schneller als sonst. Immer kommt man zu kurz, man ist fast gezwungen, die Arbeiten, besonders wenn man den Hausgeschäften vorzustehen hat, rascher, oberflächlicher zu verrichten und immer hat man das Verlorene noch nicht eingeholt. Auch bei der Zubereitung der Speisen gehts oft nicht wie es sollte. Mittagszeit ist angerückt, die Seinen möchten gerne ihre vielleicht knurrenden Magen beruhigen; aber o weh, die Suppe ist noch wäss'rig, das Fleisch noch zähe, trotzdem sie noch eine ganze Weile warten müssen, bis ihnen nur etwas serviert wird. Durch ihre unzufriedenen Mienen womöglich noch missmutiger gestimmt, als man's sonst schon ist, hat man sich so den ganzen Tag verdorben, denn auch der Nachmittag kann und vermag nicht alles wieder in Ordnung zu bringen. Wie anders aber, wenn man sich frühzeitig aus den Federn macht! Rasch und leicht geht einem alles aus der Hand. Jede Arbeit wird gründlich verrichtet, mit allem ist man zur richtigen Zeit fertig. Die Speisen sind schmackhaft und alles übrige in guter Ordnung. Frohen Mutes bringt man den Tag hin und mit sich selbst zufrieden legt man sich abends zur Ruhe mit dem guten Vorsatz, den morgigen Tag wieder so zuzubringen. Man könnte wohl noch vieles sagen über diese Worte, aber für diesmal lasse ichs genug sein und ich schliesse mit einem uns vor kurzem in der Stenographie diktirten „Ausspruch über die Zeit“ von Jean Paul, der lautet: „Wenn Du das Leben liebst, so verschwende die Zeit nicht, denn aus Zeit besteht das Leben. Wie viel mehr Zeit, als nötig ist, verschwenden wir durch den Schlaf und vergessen immer, dass ein schlafender Fuchs kein Huhn fängt. Wenn aber die Zeit von allen Dingen das köstlichste ist, so ist das Zeitverderben die allerschändlichste Verschwendung, denn verlorene Zeit findet man niemals wieder, und was wir nennen „Zeit genug“, heisst verdolmetscht: „Zu wenig Zeit“. So lasst uns denn früh auf sein und arbeiten, und zwar das arbeiten, was wir tun müssen, so werden wir mehr tun und alles besser machen“.

Antworten.

20. Gewiss ist Rhabarber eine sehr empfehlenswerte Pflanze und verdient immer mehr auf unserem Tische heimisch zu werden. Rhabarbercompote und -Marmelade gelten als sehr erfrischend und gesund. Ihr angenehm säuerlicher Geschmack macht sie bei vielen überaus beliebt. Die hellen Stengel, die unter Töpfen und Kisten wachsen, sind bedeutend feiner als die im vollen Licht gewachsenen dunkeln, sie brauchen auch bedeutend weniger Zucker. Sind sie noch ganz jung, brauchen Sie nicht einmal geschält zu werden, sondern werden, nur in kleine Stückchen zerschnitten, verwendet. Die Stengel lassen sich auf verschiedene Arten gebrauchen, wie oben erwähnt als Marmelade und Compote, und als Auflauf, Gelée, Schnitten und Pudding, auch einen sehr angenehm schmeckenden Rhabarberwein habe ich schon bereiten sehen.

In jedem Kochbuch finden Sie verschiedene Rezepte zur Verwendung dieser saftreichen Stiele; benutzen Sie also die Rhabarberzeit, in der wir nun sind, es wird Sie nicht gereuen.

21. Eine Buttermaschine im Haushalte ist nicht nur empfehlenswert, sondern sehr vorteilhaft. Es gibt deren speziell für kleinen Haushalt zum Verbuttern von $\frac{1}{2}$ —1 Liter Rahm; ein hübsches, kleines Maschinchen, bestehend aus einem soliden Glasgefäss, darauf geschraubtes Triebwerk mit den im Gefäss sich in entgegengesetzter Richtung drehenden Flügelpaaren. Zu beziehen durch F. J. Weck, Badenerstrasse. 259, Zürich-W.

Fragen.

22. Ich stosse mich an den vielen fremden Ausdrücken, die in meinem Kochbuch stehen und die mir oft das richtige Zubereiten eines Gerichtes erschweren, wenn ich den Zusammenhang nicht per Zufall errate. Was heisst eigentlich grilliren, pinciren, blanchiren und wie die Ausdrücke alle heissen?
Junges Hausmütterchen.

23. Wie nehme ich am zweckmässigsten die grosse Frühjahrsreinigung vor? Ich habe noch nie ganz selbständig eine solche besorgt und möchte aber darin planmässig vorgehen, ohne Kraft, Material und Zeit unnötig zu verschwenden. Irgend eine tüchtige, erfahrene, ältere Hausfrau gibt mir gewiss Rat. Ich muss alles allein besorgen. 3 Zimmer, Küche, Keller und Estrich sind in Stand zu stellen. Vielen Dank zum voraus.
J. E.