

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

**Band:** 6 (1899)

**Heft:** 1

**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:** 01.02.2025

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

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber



Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht.

Herausgegeben unter Mitwirkung tüchtiger Mitarbeiter von Frau E. Coradi-Stahl in Zürich.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—; Abonnements nehmen die Expedition, Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen. — Insetionspreis: Die einpaltige Petitzeile 20 Cts., bei Wiederholungen 10 Cts.

Nr. 1. VI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
22 Nummern.

Zürich, 7. Januar 1899.

## An unsere Leser.

In einem neuen Gewande tritt heute der „Ratgeber für Küche und Haushalt“ vor Ihre Augen. Er hat sich aber nicht bloß äußerlich vergrößert und verschönert, er hat nicht bloß sein Firmaschild mit dem neuen Titel

### Hauswirtschaftlicher Ratgeber

geschmückt, sondern er hat sich auch inhaltlich bereichert und tritt mit dem Vorsatze den neuen Jahrgang an, Ihnen nicht nur die wichtigsten Belehrungen aus dem Gebiete der Küche und des Haushaltes zu bieten, sondern Ihnen Artikel mehr allgemeinen Inhaltes über hauswirtschaftliche Fragen in geordneter Reihenfolge vorzulegen. Ebenso werden Sie unter stets wiederkehrenden bestimmten Rubriken: Gesundheitspflege, Kinderpflege, Krankenpflege, Gartenbau, Blumenkultur und Tierzucht das Wissenswerte über hier Einschlägiges finden.

In der Fragecke soll jedem Abonnenten Gelegenheit geboten sein, sich über Fragen hauswirtschaftlichen Inhalts Aufschluß zu holen.

Es liegt dieser Anordnung, welche der Redaktion neue Opfer an Zeit und Geld auferlegt, das aufrichtige Bestreben zugrunde, in allen Fragen, welche das Haus und dessen Gedeihen umfassen, belehrend und aufklärend zu wirken. Ein umsichtig und verständig geführter Haushalt ist das Fundament des Wohlstandes, eine bei aller Sparsamkeit nahrhafte Küche die Quelle von Gesundheit und Kraft, das behagliche geordnete Heim der Schutz und Hort aller Familienglieder.

Auch über dem hauswirtschaftlichen Gebiete ist der rastlose Geist der Zeit nicht spurlos hinweggeschritten. Auch hier sind Fortschritte aller Art zu verzeichnen und diese unsern Frauen und

Töchtern, den Hüterinnen des häuslichen Herdes, zu vermitteln, das gute Alte mit dem guten Neuen vereint, mit Ihnen zu besprechen, das ist unser Ziel.

Wöge also das kleine Blatt wie bisanhin ein gerne gesehener Gast und guter Berater in Ihrem Hause bleiben, mögen Sie ihm immer neue Freunde zuführen!

Die Redaktion:

E. Coradi-Stahl, Zürich.

## Der Strom.

Der Strom, sonst reich an vollen Mogen,  
Sloß trüg' dahin, um auszuru'h'n,  
Da kam der strenge Frost gezogen  
Und schlägt ihn leicht in Sesseln nun.

Wie Mancher, der durch träge Schwäche  
So glatt, doch kalt und herzlos ward,  
Wie Mancher gleicht der toten Schläche,  
Die warnend mir entgegenstarrt.

Erstarren kann nur, was verflacht ist,  
Die Well' als Welle friert nicht ein;  
Wer sich zu rühren stets bedacht ist,  
Wird nimmer kalt und fühllos sein.

Julius Hammer.

## Das darf der Vater nicht wissen.

Es ist vielen Familien schon verhängnisvoll geworden, dies Verheimlichen mancher Streiche und Thorheiten vor dem Vater!

Manche Frau redet sich ein, dem mit Arbeit und Sorgen überbürdeten Gatten einen Nerger, eine Aufregung zu ersparen, während sie doch nur die Strafe für den Knaben fürchtet. Sie entschuldigt, verteidigt den Liebling vor dem eigenen anklagenden Verstande, weiß der beschönigenden Gründe so viele, wo das väterliche Auge viel klarer gesehen hätte.

Vielleicht schon wäre die erste strenge, väterliche Züchtigung heilbringend fürs Leben gewesen, während die Ermahnungen der Mutter, Tränen und

Vorstellungen oft, ach so bald vergessen werden. In der Folge wird der Knabe geneigt sein, den mütterlichen Schutz bei schlimmeren Gelegenheiten wieder aufzusuchen und — zu finden. Durch dieses Verheimlichen muß eine Entfremdung zwischen den Gatten sowohl wie zwischen Vater und Sohn eintreten, das Vertrauen wird schwinden; darum darf eine gewissenhafte Mutter keine Schuld des Sohnes vor dem Vater verbergen, die strafende Hand nicht aufhalten wollen. —

Zu wie vielen tränenvollen Verlegenheiten wird dadurch nicht der erste Anlaß gegeben?

Wie manche Mutter legt sich später Entbehrungen auf, um dem Sohne größere Mittel zuwenden zu können, als der Vater für gut hielt zu gewähren, oder gewähren kann, deckt kleine Schulden, bis die Verbindlichkeiten ihr über den Kopf wachsen und nun dem Vater die Binde von den Augen gezogen werden muß; welche Tränen, welche Vorwürfe! Die kleinen Kümmernisse, die die zärtliche Mutter von ihm ehemals fern gehalten, haben nun einem großen Kummer Raum geschaffen. Ist ist noch viel Schlimmeres daraus entstanden — was helfen dann die schlaflosen Nächte nutzloser Reue? —



## Vom Kaffee.

Arabische Dichter preisen den Kaffee als den Stolz ihres Landes, den Sorgenverdränger und die Quelle der Weisheit. Den Arabern gebührt auch der Ruhm, die Ersten gewesen zu sein, welche den Kaffeestrauch zu einer Kulturpflanze erhoben. Wann dies geschehen, läßt sich geschichtlich nicht bestimmt nachweisen; auch über den Entdecker des wunderbaren Trankes wissen wir nichts. Sicher ist, daß die ältesten historischen Nachrichten über das Auftreten des Kaffees in Arabien nicht über vierhundert Jahre alt sind.

Jemen, wo der Kaffee in seltener Schönheit und Leppigkeit gedeiht, heißt heute noch das „glückliche Arabien“. Hier wird er aber auch gehegt und gepflegt wie sonst nirgends; er bildet den Mittelpunkt, um den sich das Leben der Bevölkerung dreht. Es ist ein wunderbar prächtiger Anblick, wenn die immergrünen Laubdächer der Millionen Bäumchen sich mit dem, zarten Wohlgeruch hauchenden Blütenschnee bedecken. Die Blüten sitzen in Büscheln in den Blattwinkeln und entwickeln sich zu roten, kirchenartigen Früchten, in welchen je zwei Samen, eben unsere Kaffeebohnen, mit der flachen Seite aneinander liegen. Zwei Jahre müssen die Bäumchen alt sein, ehe sie Früchte tragen; die eigentliche Ernte beginnt sogar erst im vierten und fünften Jahr; aber die Ertragsfähigkeit währt dann zwanzig Jahre hindurch und ist im „glücklichen Arabien“ mindestens doppelt so stark als im tropischen Amerika.

In sehr kurzer Zeit verbreitete sich der Kaffee von Aßen aus über ganz Afrika und nach Egypten, besonders durch die Meffkapilger. Es war aber dem unschuldigen Pflanzensamen nicht beschieden, so ganz friedlich seine Reise um die Welt zu machen, und schon zu Anfang des 16. Jahrhunderts begannen die Stürme, die sich später noch oft wiederholten. Einigen Ärzten in Mekka hatte das aufregende Getränk Gewissensbisse verursacht. Sie sahen darin etwas dem Weine Verwandtes, und es gelang ihnen, dasselbe bei dem strenggläubigen Emir zu verdächtigen, denn es berausche, sagten sie, wie der vom Propheten so streng verbotene Nebensaft. Der Emir berief nun eine Versammlung von Heilkünstlern, und da die Meinungen über die Schädlichkeit oder Harmlosigkeit des Kaffees weit auseinander liefen, sandte er eine Deputation zum Sultan nach Kairo, um sich von dorthier den Entscheid zu erbitten, belegte aber inzwischen den Verkauf und den Genuß des Getränkes mit schweren Strafen. Zum Jubel aller Kaffeetrinker erklärte jedoch der Sultan in seiner größeren Weisheit die Doktoren von Mekka und den Emir selbst allesamt für „Esel“, denn das Getränk schade niemandem und verschlicke keinem Gläubigen die Pforten des Paradieses. Der erste Sturm war damit glücklich abgeschlagen; indessen wurde der Kaffee von den türkischen Fanatikern noch oft bedrängt, ging aber aus allen Anfeindungen siegreich hervor und gelangte 1534 nach Konstantinopel, wo die Kaffeehäuser bald der Versammlungsort der Gelehrten, die „Schulen der Weisheit“, wie man sie nannte, wurden.

Das Abendland hörte vom Kaffee zum ersten mal durch den Augsburger Arzt Bernhard Rauwolf. Seine Beschreibung der Bohnen und des Trinkens ist ziemlich genau; als Arzt aber sah er in dem Getränk weniger das Angenehme, als das Heilmittel, „in Gebrechen, sonderlich des Magens, gar dienstlich“.

Die Venetianer, welche starken Handel nach der Levante trieben, brachten den Kaffee um 1580 als Arznei ins Abendland. Etwa 50 Jahre später folgten größere Sendungen, und der Kaffee wurde ein gesuchter Artikel. 1652 kam er durch den Kaufmann Edwards nach London. Dieser hatte eine griechische Sklavin mitgebracht, die sich vortrefflich auf die Zubereitung des Kaffees verstand. Bald wurde sein Haus von morgens bis abends nicht mehr leer von Besuchern, die alle das neue Getränk kosten und sich von der griechischen Sklavin bedienen lassen wollten; Herrn Edwards aber ward die Sache lästig. Er gab deshalb seiner Sklavin die Freiheit, verheiratete sie und errichtete dem Ehepaar ein Kaffeehaus, das erste im Abendlande. Der Londoner „Advertiser“ vom 29. Mai 1657 kündigte das große Ereignis an und die Zahl der Kaffeehäuser und Kaffeetrinker mehrte sich bald derart, daß König Karl II., welcher in den Kaffeehäusern politische Oppositionsmänner erblickte und 1663 ein Verbot der öffentlichen Ausfchenker er-

lieb, schon nach wenigen Tagen dasselbe zurücknehmen mußte, um Störungen der öffentlichen Ordnung zu verhüten.

In Frankreich blieb der Kaffee noch länger nur eine ausländische Kuriosität, bis endlich 1670 der türkische Gesandte den bitteren schwarzen Trank in Mode brachte und schon 1671 in Paris das Pfund Kaffee zu Fr. 1. 25 verkauft wurde.

In Deutschland wurde der Kaffee um 1670 bekannt. In Wien entstand das erste Kaffeehaus 1683, und bald gehörte der Kaffee zum allgemeinen Frühstück.

Ohne ernste Kämpfe ging übrigens die schnelle Ausbreitung des Kaffeetrinkens nicht vor sich. Aerzte zogen in guter Absicht gegen dasselbe zu Felde; Spott- und Schmähschriften suchten das Getränk lächerlich und verächtlich zu machen. Auch gekrönte Häupter zählten zu seinen Gegnern. Der Kurfürst von Hannover ließ den Kaffeehandel auf dem Lande verbieten und Friedrich der Große war empört, daß der Kaffee drohe, ein Getränk der gemeinen Völker zu werden und viel Geld aus dem Lande zu führen. Er machte den Kaffee zum Monopol und ließ den hinterpommerschen Ständen auf eine Vorstellung antworten, daß Seine königliche Majestät höchstselbst in der Jugend mit Biersuppen erzogen worden sei und daß die Leute dort ebenso gut mit Biersuppen erzogen werden können.

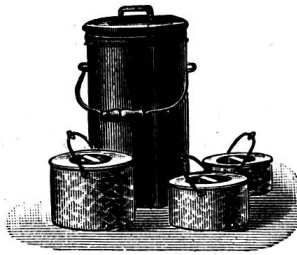
Und jetzt? Wo gäbe es eine Familie, in welcher der Kaffee nicht zum täglichen Bedürfnis geworden?

Daß die Beliebtheit des Getränkes und der teure Preis der Bohnen speculative Köpfe schon früh auf allerhand Ersatzmittel sinnen ließen, ist erklärlich. Die Samen vieler Pflanzen wurden auf ihre Ersatzfähigkeit für Kaffee probirt, aber alle Versuche blieben erfolglos. Ein besseres Resultat erhielt man mit gerösteten Roggenkörnern und Eicheln. Als das Arsenal über der Erde erschöpft war, suchte man in derselben, und hier war man glücklicher. Die Wurzeln von Möhren und Kunkeln, zerschnitten und geröstet, stehen noch heute hie und da in Ansehen, jedoch lief ihnen die Cichorie den Rang ab, welche noch immer als das vornehmste Kaffeefurrogat dasteht. Anfänglich nur als Zusatz gebraucht, um den Kaffee dunkler erscheinen zu lassen und bitterer zu machen, ward die Cichorie mancherorts bald alleiniges Getränk, und alle Mahnungen, daß der in ihr enthaltene Bitterstoff in hohem Grade schädliche Wirkungen hervorbringe, haben auf dem Lande die Beliebtheit dieses „Kaffees“ nicht zu schmälern vermocht.

Wahrheit ist wohl ein gutes Ding,  
Doch die Wahrheit als Keule mit sich herumtragen  
Und unbarmherzig auf Jeden loszuschlagen,  
Ist ein Zeichen von Noheit und mir zu gering.

Ueberwindens Leid  
Trägt ein verklartes Kleid.

## Ein Kleinod der Küche.



Frau Klara erhielt zu Weihnachten von ihrer Schwiegermama einander in jüngster Zeit viel genannten Suf. Müllers Original-Selbstkocher. Als der braune Zylinder neben vielen andern nützlichen und schönen

Geschenken unter dem Weihnachtsbaum stand, verwunderte sich männiglich über diesen neuen Koch, der nach Aussage der anwesenden Schwiegermama ganz allein, ohne Feuer und ohne daß man dazu sieht, das Garmachen der Speisen besorgen sollte. Der ungläubigste Thomas unter den Anwesenden war aber „Onkel Fritz“.

„Ja, das macht ihr einem andern weiß, daß da aus dieser Angströhre was Gutes herauskomme“, spöttelte er. „Das möchte ich wirklich auch einmal erproben“.

„Gut“, sagte Frau Klara, wenn mein lieber Mann diese Woche auf die Reise geht, so lade ich Dich zum Mittagessen ein. Welches ist denn Dein Lieblingsgericht?“

„O, ich habe mancherlei Lieblingsgerichte, da esse ich z. B. Sauerkraut und Schweinsrippchen und geschwellte Kartoffeln dazu für's Leben gern; dann ist mir auch saurer Mochen und Kastanienpüree dazu anständig, aber Dessert mußt Du mir durch Deinen intelligenten Koch auch liefern.“

„Nichts leichter als das. Also auf Wiedersehen, Onkel Fritz, beim Selbstkochermahl!“

Am Donnerstag sitzt Onkel Fritz erwartungsvoll am Tische bei seiner Schwester und deren Kindern und macht allerlei schlechte Witze über die kommende Mahlzeit. Da endlich wird ausgepackt.

Nach den ersten paar Löffel Suppe, es war eine Haferschleimsuppe, schmalzt er vergnüglich: „Na, Schwesterchen, die Suppe ist nicht schlecht; aber die hast Du doch nicht da drinnen gekocht? Sage „warm behalten“ und ich will Dir glauben. Aber kochen ohne Feuer, das ist ja die reine Unmöglichkeit!“ —

„So, mein herziger Bruder, sei jetzt so gut undiß in aller Gemütsruhe mein Menu durch. Nachher gibst Du Dein Gutachten ab und dann werde ich Dir einen Vortrag halten über das Kochen im Selbstkocher.“

Und Onkel Fritz aß mit steigendem Wohlbehagen die zarten Schweinsrippchen und das schneeweiße glänzende Sauerkraut und blickte erstaunt auf, als auch der saure Mochen und das würzige Kastanienpüree aus den Tiefen des Kochers die Reise auf den Tisch antrat. Und als dann nochmals die Teller gewechselt wurden und der kalte Reiskopf mit Chaudeau aufrückte, da sah er seine Schwester fragend an?

„Gestern“ erwiderte diese lakonisch.

Und Onkel Fritz begriff, daß auch von dem herrlich aufgequollenen Reis, wuschte sich den Schnurrbart mit der Serviette, lehnte sich auf seinem Stuhl zurück und winkte seiner Schwester zu: „Jetzt aber mal los!“

Die Kinderchen aber waren noch lange nicht fertig mit dem süßen Reis, als Frau Clara begann:

Susanna Müllers Originalselbstkocher hat sich aus dem mit vielen Mängeln behafteten Erstlingskocher, der wohl das Prinzip des schlechten Wärmeleiters vertrat, aber infolge der dabei verwendeten Filzeinlage mancherorts bei längerem Gebrauche einen üblen Geruch annahm, durch jahrelanges Studium und zahlreiche Verbesserungen seitens der Erfinderin zu einem rationellen, durchaus reinlichen Apparat entwickelt. Er besteht aus einem doppelwandigen Blechcylinder, in welchem 3–4 emailirte Casserolen mit ebensolchen Deckeln übereinanderstehen.

Er paßt sich dem gewohnten Kochen vollkommen an und vereinfacht es höchst vorteilhaft. Alle Gerichte müssen zunächst auf den Kochgrad gebracht und auf diesem mehr oder weniger, höchstens eine halbe Stunde lang, erhalten werden.

So brauchen z. B.

	Vorkochzeit:	Dunstzeit im Kocher:
Kartoffeln zu kochen	10 Min.	1/4–1 Std.
Kartoffelwürfelchen	2 "	1–2 "
Dürre Kastanien	25 "	3–4 "
Frische Kastanien	5 "	1 1/2–3 "
Dürre Erbsen und Bohnen	25–30 "	4 "
Dürres Obst	25–30 "	2–4 "
Frisches Obst	5–10 "	1–3 "
Sauertraut	25 "	3–4 "
Nudeln und Maffaroni	1 "	1/2–1 "
Mais, Orisz, Hafer	10 "	3–4 "
Reis	5 "	1–2 "
Gerste	30 "	3–4 "
Bubbing	15 "	2–3 "
Stedefleisch je nach Quant.	15–30 "	3–4 "
Roastbeef	5–10 "	2–3 "
Saucefleisch	15–25 "	2–3 "

Sämtliche Speisen können unbeschadet auch länger im Kocher bleiben.

Die vorgekochten Gerichte werden sodann stark dämpfend in den Apparat eingesetzt; der hermetische Abschluß der Hitze wirkt so durchdringend, daß der Inhalt der eingestellten Gefäße ohne weitere Berührung, gleichmäßig gar wird, weil seitwärts und oben keine Abkühlung stattfindet, wie es beim offenen Feuer geschieht. Es haben alle Häute, Fasern und Zellen Zeit, von der Hitze gelockert, gesprengt und so gut aufgeschlossen zu werden, wie das durch keine andere Kochvorrichtung besser geschehen könnte.

Der Apparat bewährt sich aber auch als schätzenswerter Gehülfe während des Kochens auf dem Herd, wo z. B. wenig Raum vorhanden ist und zum Warmhalten fertiger Speisen. Ebenso nützlich erweist er sich bei der Kinder- und Krankenpflege. Schleimsuppen werden darin vorzüglich. Suppe, Milch, Thee, Wasser zc. können heiß erhalten werden während der Nachstunden.

Wenn Dich noch mehreres interessirt, so komm halt und sieh zu, wie ich es mache.

„Viel Dank, Schwester, ist bin belehrt und bekehrt und werde nicht ermangeln, Dein Kleinod der Küche zu empfehlen, wo ich Gelegenheit habe. Mich nimmt nur wunder, daß man nicht längst und viel mehr von diesem wunderbaren, so unendlich nützlichen Küchengehilfen gesprochen hat. Apropos! Wo bezieht man ihn denn?“

Wenn Du sicher sein willst, den Originalselbstkocher von Sus. Müller zu bekommen, welcher alle in alle Verbesserungen aufweist, so wende Dich an die Erfinderin, Fräulein Sus. Müller, Konradstraße 49, Hauptgeschäftsstelle der A.-G. Schweizer Selbstkocher-Gesellschaft oder an eine ihrer Ablagen.



## Nachteile der künstlichen Beleuchtung in Schlafzimmern.

Es gibt gewisse nervöse Personen, welche unbedingt nicht einschlafen können, wenn nicht ein Licht ihr Schlafzimmer erhellt und wieder andere mögen durchaus kein Licht im Schlafzimmer leiden und finden keinen Schlaf, bis das Zimmer völlig dunkel ist. Ein Zimmer dunkel zu machen, bereitet selbst am hellen Tage keine so große Schwierigkeit, als ein Zimmer nachts derart zu beleuchten, daß dadurch die Luft im Schlafzimmer nicht wesentlich verschlechtert wird. Ein Schlafzimmer in dieser Weise zu erhellen, erfordert nämlich eine genügende Ventilation, d. h. eine reichliche Zuleitung und Zufuhr frischer Luft und zwar muß diese Luftzufuhr eine umso größere sein, je mehr die Luft im Zimmer durch die Zimmerbeleuchtung verunreinigt wird.

Der Mensch bedarf, um durch die einzuatmende Luft in keinerlei Weise belästigt zu werden stündlich eine Zufuhr von 30 Kubikmeter frischer Luft. Erfolgt diese Zufuhr nicht in dem Maße und sammelt sich statt dessen Kohlendioxid im Zimmer an, so wird uns dadurch schon das Atmen erschwert.

Eine jede Person atmet stündlich allein 20 bis 23 Liter Kohlendioxid aus. Wenn man nun bedenkt, daß zudem eine Petrolampe 95 Liter Kohlendioxid stündlich produziert, eine Gasflamme 88 Liter, eine Öllampe 60 Liter, eine Stearinkerze 105 Liter und eine Unschlittkerze sogar 222 Liter Kohlendioxid in einer Stunde liefert, wenn man überdies noch hinzurechnet, daß bei jeder Verbrennung, ganz besonders bei trüben, ruhenden Petrolampen immer noch Produkte unvollständiger Verbrennung, wie z. B. das gefährliche Kohlenoxydgas und bei Gasbeleuchtung noch andere schädliche Gase und Säuren die Luft verunreinigen, so wird jedermann einsehen, daß eine gehörige Ventilation und Durchlüftung in einem Schlaf-

zimmer doppelt nötig ist, wenn in einem solchen noch ein Licht brennt. Das elektrische Licht ist wohl das einzige, welches die Luft nicht verunreinigt und ist daher auch das gesündeste Licht. Eine Beleuchtung der Schlafzimmern mit Petroleum-, Kerzen- oder Gaslicht, längere Zeit hindurch ohne dementsprechende Luftzuleitung durch Ventilation, ist daher für die Gesundheit der in solchen Zimmern schlafenden Personen höchst schädlich. G.



## Krankenpflege.

Entstehung und Heilung der englischen Krankheit bei Kindern. Rachitis oder die sog. „englische Krankheit“ hat ihre Entwicklungsstadien schon in den frühesten Kinderjahren und prägt sich im Laufe der Zeit immer mehr aus, wenn derselben nicht schon in ihren ersten Anfängen energisch entgegengewirkt wird. Dieses Leiden besteht darin, daß infolge unzureichender Ernährung und Körperbehandlung, sowie infolge mangelhafter Körperpflege die Knochen weich werden und daher Verkrümmungen des Rückgrates und der Gliederknochen (Säbelbeine, Buckel etc.) entstehen. Durch zweckmäßige Ernährung können wir also nicht allein zum größten Teil das Leiden heilen, sofern rechtzeitig eingeschritten wird, sondern wir können, was ja die Hauptsache ist, durch zweckentsprechende Ernährung auch schon der Entstehung dieses Leidens vorbeugen.

Durch solche Nahrungsmittel, welche ziemlich viel phosphorsauren Kalk enthalten, z. B. magere, aber sehr kräftige Fleischbrühe (am besten von Rückenstücken, die viel Mark enthalten), ferner gute Kuhmilch und Eier etc. werden nämlich die Knochen wieder härter und widerstandsfähiger durch die Zufuhr phosphorsauren Kalks. Auch der häufige Aufenthalt im Freien, also in frischer Luft und gutgelüfteten Wohn- und Schlafzimmern trägt sehr viel bei zur Stärkung der Knochen und des ganzen Organismus überhaupt. Solche rachitische Kinder dürfen auch nicht in Federbetten, sondern müssen auf festen Matratzen liegen, ebenso sollten solche Kinder auch so wenig als möglich zum Gehen veranlaßt werden, besonders zu Anfang der Krankheit, weil dann das Kind beim Gehen Schmerzen empfindet und zudem das Verkrümmen der Beine dadurch sehr verschlimmert wird. Nebst längerem Aufenthalt auf dem Lande, wirken namentlich auch Soolbäder ganz vortrefflich. Solche Soolbäder kann jede Mutter im Hause selbst bereiten, indem sie dem Badwasser 1–1½ Kilo Salz und 1/8 bis 1/4 Kilo Mutterlauge zusetzt und darin auflöst. Innerlich angewandt ist der Leberthran, noch besser der Phosphorleberthran, von sehr guter Wirkung, (täglich dreimal je ein Kinder-Eßlöffel voll).

Migräne nennt man bekanntlich heftige, plötzlich eintretende Kopfschmerzen, welche meist nur

auf einer Seite des Kopfes verspürt, oder dann wieder juckweise bald auf dieser, bald auf jener Seite empfunden werden. Zur Beseitigung dieses Leidens sind in den meisten Fällen Kaltwasseruren (Umschläge und Bäder) zu empfehlen. Beim Anfall selbst tut der betreffende Patient gut, sich in einem möglichst dunkeln Zimmer ruhig zu verhalten und einige Stunden alle Speisen und Getränke zu meiden; wenn in der Regel sonst nichts hilft, so ist oft eine Tasse schwarzen Kaffees von vorzüglicher Wirkung. S. S.

Ueber das Lindern der Zahnschmerzen.

Dauernd beseitigt werden die Zahnschmerzen nur durch Abtötung des Zahnnervs und plombieren, oder wenn dies nicht mehr möglich ist, durch Ausziehen der kranken und hohlen Zähne. Für kürzere Zeit, also vorübergehend, kann man sich jedoch Linderung verschaffen durch Anwendung folgender absolut unschädlicher und erprobter Mittel. 5 Teile Menthol werden mit 8 Teilen Chloroform gemischt, nun werden einige Tropfen dieser Mischung auf chemisch gereinigte Watte geträufelt und diese dann in die Zahnhöhle gestopft; anstatt in diese Mischung kann auch ein Bäuschchen solcher Watte mit einer Mischung von (zu gleichen Teilen) Karbolsäure und Chloralhydrat geträufelt und hierauf in den hohlen Zahn gebracht werden; von letzterem kristallisiertem Chloralhydrat kann auch eine Kleinigkeit in Watte eingewickelt und so in den hohlen Zahn gesteckt werden.

In Verbindung mit diesen örtlich angewandten Mitteln können auch, um schneller und sicherer eine Wirkung zu erzielen, äußerliche Einreibungen der betreffenden Backe vorgenommen werden. Ueberhaupt müssen auch überall da, wo eine Zahnhöhle nicht vorhanden und nicht sichtbar ist, diese äußerlichen Einreibungen als alleiniges Mittel in Anwendung gebracht werden. Als solche Mittel zum Einreiben sind folgende besonders zu empfehlen: Mischungen von 20 Teilen Chloroform und 15 Teilen Bilsenkrautöl, oder 20 Teilen Chloroform und 10 Teilen Beratin, ferner 30 Teile Süßmandelöl und 15 Teile Chloralhydrat. Wo es möglich ist, kann auch von Creosot und Collodium eine Art Kitt gemacht und damit (auf 10 Teile Collodium 1 Teil Creosot) der hohle Zahn ausgefüllt werden. Aber wie gesagt, alle diese Mittel wirken nur vorübergehend, da sie eben nur den Zahnnerv für kurze Zeit betäuben, aber nicht abtöten. Aber auch hier wären freilich die Schmerzen leichter zu verhüten als dauernd zu beseitigen. Die ewige Klage über Zahnschmerzen und der enorme Verlust unserer natürlichen Zähne sind wahrlich ein trauriges Zeichen heutiger Tage und geben deutlich genug Zeugnis hievon, wie nachlässig im Großen und Ganzen der Mensch ist bezüglich Behandlung, Pflege und Schonung der Zähne. -r



## \* \* Kinderpflege. \* \*

Ueber das Zahnen schreibt Dr. Marie Heim\*) in ihrem Schriftchen: „Wie habe ich immer die Mütter beneidet, die mir von den Ueberraschungen durch plötzliches Entdecken von neuen Zähnen bei ihren Kindern rühmten! Nur daß dies gar nicht immer die kräftigsten, sondern sogar manchmal recht knochenschwache Kinder waren, deren Kieferknochen eben dem Zahndurchbruch nicht viel Widerstand leisteten. Also liegt in dem schweren Zahnen immerhin manchmal noch ein gewisser Trost! Der unruhige Schlaf, die Unregelmäßigkeit des Appetits, die geringe Gewichtszunahme, die Launenhaftigkeit und Heftigkeit, dies alles muß eben doch mit den meisten Kindern durchgemacht werden, auch die Empfindlichkeit gegen jede äußere Schädlichkeit. Es ist eine überaus törichte Meinung, daß Brust- und Darmkatarrhe während des Zahnens nichts zu bedeuten habe, ja sogar daß Durchfall den Kindern zu dieser Zeit gesund sei! Achte im Gegenteil während des Zahnens mit besonderer Sorgfalt auf jede krankhafte Erscheinung. Leichtere als zu andern Zeiten steigert sich eine vernachlässigte kleine Störung zu einer ernstlichen Erkrankung. Sorge besonders für Kühllhaltung des Köpfchens und regelmäßige Stuhlentleerung, um einer Gehirnreizung vorzubeugen. Gib dem Kinde, um es zu unterhalten und zu beruhigen, etwas Unschädliches und nicht zu Hartes zum Kauen, eine Friswurzel, ein unbemaltes Kautschukspielzeug, eine harte Brotrinde. Reiche ihm lauwarmes Zuckerrwasser, wenn du den Eindruck hast, daß es durstig ist. Im übrigen überlaß das Zahnen der Natur; mit künstlichen Mitteln kannst du dem Kinde nichts erleichtern.

\*) „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr.“ In Briefen von Dr. Marie Heim-Böglin ist zu 15 Cts. in einfacher Ausstattung zu Fr. 1 eleg. broschirt bei der Red. d. Bl. zu beziehen. Wiederverkäufer erhalten Rabatt.

## Blumenkultur.

Um sich eines vollen Floris der Hyazinthen und Tulpen im Winter zu erfreuen, beschafft man sich möglichst schon im Herbst die frühest blühenden Sorten, läßt sie an der Sonne etwas nachtrocknen, und pflanzt sie dann sofort, in möglichst tiefe Töpfe, sog. Hyazintentöpfe, oder in schmale und hohe andere Blumentöpfe, so, daß die Spitze der Zwiebel genau so hoch steht, wie der obere Rand des Topfes. Nun stellt man die so bepflanzen Töpfe in eine 30 cm hohe Kiste auf eine etwa 6 cm hohe Lage Sand, oder noch besser Torfmull, füllt die Zwischenräume ebenfalls vollständig damit aus und bedeckt noch die Töpfe mit einer etwa 10 cm hohen Schicht

Torfmull. Hierauf stellt man die Kiste mit den Töpfen so angefüllt an einen kühlen Ort, am besten in den Keller oder in ein Waschhaus, begießt die Erde gehörig mit gewöhnlichem Wasser, und besetzt nun den Deckel darauf. So läßt man sie nun 6 bis 7 Wochen, und in dieser Zeit füllen dann die Zwiebeln den ganzen Topf mit Wurzeln, was von größter Wichtigkeit ist; denn nur dann bilden sich schöne und vollkommene Blüten. Sind sie also in dieser Weise richtig vorbereitet, so kann man sie nun zum Treiben in ein mittelwarmes Wohnzimmer stellen, die Zwiebel oben mit einem umgestürzten Glas bedecken und den Topf immer gleichmäßig feucht halten, bis sich die Blüte zeigt. Dann stellt man ihn in das Doppelfenster und bald wird sich die Blume prachtvoll entwickeln.

Der erfahrene Blumenfreund.

## Tierzucht.

Um die Vogelbauer von Ungeziefer zu reinigen, empfiehlt es sich, das Bauer mit kochendem Wasser zu überbrühen und es dann mit einem feinen, in Petroleum getauchten Pinsel gut zu bestreichen. Auch ein Bestreichen der Sitzstangen mit Perubalsam, der mit Spiritus verdünnt wird, kann mit Erfolg vorgenommen werden. Das Petroleum übt auf die Vögel keinen ungünstigen Einfluß aus, da es sich rasch verflüchtigt.

## Küche.

**Wildschweinbraten**, am besten vom Schlegel, wird in der Schwarte gebeizt, die jedoch in gleichmäßigen Strichen aufgeschlitzt wird. Man gibt in die Beize nebst den übrigen Gewürzen einige Wachholderbeeren. Bei guter Hitze wird das Fleisch mit Fett unter fleißigem Begießen gebraten, hier und da etwas von der Beize beigefügt, zuletzt noch etwas Fleischbrühe und braune Grundsaucen beigegeben und beim Anrichten über den Braten passiert. Wildschweinschlegel braucht zum Garwerden  $3\frac{1}{2}$  — 4 Stunden, Rücken  $2\frac{1}{2}$  Stunden.

**Feines Reisgemüse**. In 2 Liter Wasser kochte ohne Salz 1 Kilo Carotten mit zwei Tomaten und zwei Zwiebeln. Wenn es ganz weich ist, reibe es durch das Sieb und lege das Purée bei Seite, bis 50 Gramm Reis in  $\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe aufgekocht sind. Häufe den Reis in einer Platte hoch, oder giebe ihn in den Reising mit Salz und Butter oder Käse gemischt; die mit Salz, Zucker und etwas Butter nochmals erwärmte Purée kommt rings um den Reis auf die Platte.

**Eierkutteln**. Schöne, hellgebackene Fläbli (dünne Omelettes) werden aufgerollt, dann fein geschnitten wie Kutteln in pikanter Buttersauce schnell aufgekocht und serviert, oder mit süßer Milch und Zitronenschale als süße Speise behandelt und rasch aufgekocht.

**Pflaumen-Compot von getrockneten Pflaumen**. Um dasselbe recht wohlgeschmeckend herzustellen, nehme man natürlich vor allen Dingen große und gute, am besten französische, gebackene Pflaumen, wasche sie ab, lege sie in ein Casserol oder einen Topf von glasirtem, sogenanntem Bunzlauer Töpfergeschirr, übergieße sie mit leichtem Weißwein oder halb Wasser, halb Wein, füge Zucker, etwas ganzen Zimmt und Zitronenschale hinzu und bringe sie fest zugedeckt zwei Tage vor dem Bedarf

langsam zum Kochen; dann nimmt man sie vom Feuer, läßt sie bis zum bestimmten Tage in dem Gefäß stehen, wobei man sie bisweilen umschüttelt, richtet sie auf einer Schale an, kocht die Brühe noch etwas ein und gießt sie nach dem Erfalten darüber.

**Rindfleischresten mit Kohl.** Man nimmt ein Stück Butter und macht es in einer Pfanne heiß, gibt dann 125 Gramm frische Schweinebrust hinein. Wenn das Fleisch schön gelb ist, stellt man es ab und bringt in die heiße Butter einen Eßlöffel Mehl und rührt auf raschem Feuer, bis es kastanienbraun geworden ist. Man löst mit einem Glas Wasser ab und gibt Salz, Pfeffer, Grünzeug, 2 Zwiebeln, eine geschnittene Rübe, das Rindfleisch, den Speck, einen Eßlöffel Kirchwasser und einen Mailänderkohl in zwei Teile geschnitten dazu. Man kann mit dem Fleisch und dem Speck auch Würste zusetzen und läßt auf kleinem Feuer 1 oder 1 1/2 Stunden kochen, bis der Kohl weich ist. Zum Serviren legt man das gefottene Rindfleisch auf eine Platte, die Stücke Kohl auf die Seiten, Rübe, Wurst, Speck herum. Wenn die Sauce zu dünn ist, kocht man sie auf starkem Feuer noch ein und bezieht das Fleisch damit.

**Thee Auflauf.** In 1 Liter siedenden Rahm tut man drei Eßlöffel voll feinen Peccothee, deckt den Rahm zu, läßt ihn an einer warmen Stelle ziehen, ohne daß er kocht, gießt ihn nach etwa 6 Minuten durch und stellt ihn kalt; hierauf rührt man in den ausgekühlten Rahmthee 125 Gramm gestoßenen Zucker, 100 Gramm frische Butter, 125 Gramm sehr feines Mehl oder Stärkemehl und eine kleine Prise Salz, kocht dies unter beständigem Umrühren über dem Feuer zu einem steifen Brei, schüttet denselben aus, vermischt ihn etwas ausgekühlt mit sechs bis acht Eidottern und dem Schnee der Eiweiße, füllt die Masse in eine gebutterte Form und bäckt den Auflauf drei Viertelstunden bei mäßiger Hitze, um ihn, mit Zucker bestreut, sofort aufzutragen.

**Drangenmehlpeise.** 1 Liter Rahm wird mit 350 Gramm Zucker, die an der Schale einer Orange und einer Zitrone abgerieben wurde, gemischt und der Saft von 3 Orangen und einer Zitrone durch ein Sieb dazu gegossen. Nebst einem Teil von dem Rahm rührt man 12 Eidotter glatt an, kocht den übrigen Rahm und fügt die Eiermischung bei, wenn er siedet. Nun füge man 60 Gramm Gelatine oder ein Liebigs Puddingpulver dazu und zuletzt den Eierschnee.



#### Antworten.

56. Daß Ihr Obst so rasch fault, mag verschiedene Ursachen haben. In Nummer 16 des Ratgebers vom letzten Jahrgang schrieb eine Abonnentin, die den Gemüse- und Obstverwertungskurs in Wädenswil besuchte, darüber folgendes:

1. Das Obst darf in dem Aufbewahrungsraum nicht dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt sein. Die Sonnenwärme veranlaßt nämlich eine größere Wasserverdunstung, was zur Folge hat, daß die Haut zusammenschrumpft. Eine gepflückte Frucht ist keine tote Frucht, der Lebensprozeß geht weiter und zwar lebhafter am Sonnenlicht; sie geht daher um so rascher ihrem Verfall entgegen.

2. Der Raum muß eine niedrige Temperatur haben, 8—10° Celsius (aber nicht unter 2° im Winter). Je geringer die Temperaturschwankungen, desto besser. 8° C. wäre das beste.

3. Die Luft muß rein sein zur Erhaltung des guten Geschmacks. Also Käse, Sauerkraut etc. nicht in demselben Raume aufbewahren.

4. Die Luft soll mäßig feucht sein. Beim Einbringen des Obstes in den Keller sollen die Fenster geschlossen sein, die Türen nur so viel geöffnet werden, als unbedingt notwendig. Dieselben sind erst zu öffnen, wenn sich

Niederschläge zeigen. Zement- und Asphaltwände und -böden, die in modernen Häusern so beliebt sind, sind ungünstig, weil für die Feuchtigkeit undurchlässig.

Vor dem Einbringen des Obstes soll der Keller gründlich gereinigt, sogar ausgeschwefelt, die Wände mit Kalkmilch bestrichen werden. Die Hurden müssen ebenfalls sorgfältig gereinigt werden; bewegliche Gestelle sind vorteilhaft, weil man sie im Sommer herausnehmen, waschen und gehörig trocknen lassen kann. (Zu erhalten bei Joh. Witschi in Hindelbank, Bern.) Zur besseren Uebersicht dienen schiefe Hurden. Fleißiges Nachsehen ist nötig, um die faulen Früchte zu entfernen. Das Herausholen derselben sollte mit einem dünnen Haken, Stabe, geschehen, damit man die gesunden Früchte nicht berührt, sonst werden sie angesteckt. Da ein Meterzentner Obst ungefähr 4 m<sup>2</sup> Lagerplatz braucht, so ist es nicht möglich, alles Obst einzeln auf Hurden zu bringen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß auch haufenweise aufbewahrtes Obst sich sehr gut hält, wenn es denn Schwitzprozeß durchgemacht hat; derselbe stellt sich immer ein, sofern nicht beim Einbringen der Luftzug die Verdunstung zu stark befördert.

57. Das Umfärben von farbigen, noch guten Wollentoffen ist sehr zu empfehlen. Ich habe schon hier und da hellere, auch verblichene Kleider in schwarz oder sonst eine dunkle Farbe umfärben lassen und war jedesmal sehr zufrieden. Und gerade etwas schwarz färben zu lassen, ist ja am wenigsten riskant, während andere Farben gewöhnlich etwas heller ausfallen, als man sich's vorgestellt hat.

#### Fragen.

1. Ist es wahr, daß man das teure Zuckerkonfekt in den diversen Farben auch selbst billig anfertigen kann? Ich glaubte bis dato, daß dieses Rezept das tiefste und zugleich süßeste Geheimnis des Conditoreigewerbes sei. Bin ich wohl recht berichtet worden und welche Hausfrau kann mir sagen, wie ich es machen soll? Um nicht zu sehr als „Schleckbäsechen“ zu gelten, will ich noch verraten, daß auch meine stärkere Hälfte eine ausgesprochene Vorliebe für das süße Zeug hat. Besten Dank zum voraus.

Junge Frau.

2. Mein sonst so prächtig funktionierender Selbstkocher macht mir in bezug auf das Fleischsieden etwas Kopfzerbrechen. Die Vorschrift lautet auf ca. 25 Minuten Vorkochzeit, tue ich es alsdann in den Kocher, so wird das Fleisch doch nicht weich genug bis Mittag. Da alles andere so gut gerät, bin ich überzeugt, daß der Fehler nur an mir liegt. Unser Stück ist gewöhnlich ca. 700 Gramm schwer, um 9 Uhr kommt es in den Kocher, um 12 Uhr essen wir. Siede ich es nicht eine volle Stunde vor, so ist es eben nicht gar um die Mittagszeit. Wo mag der Fehler liegen? Andern geht es doch nicht so.

Anna K.

3. Da ja der gute Ratgeber nicht nur hauswirtschaftliche Fragen beantwortet, erlaube ich mir, die freundlichen Leser zu bitten, mir auf dem Gebiete der Literatur, wo ich wenig bewandert bin, ein bißchen mit Rat zu dienen. Meinem 30jährigen Neffen, einem sehr gebildeten Manne, der lungenleidend ist, möchte ich ein Buch schenken, das ihn aufrichten und gleichzeitig auf andere Dinge lenken könnte. Er leidet schwer an seinem traurigen Schicksal. Gibt es wohl ein Buch, das zum Helden einen jungen Mann hat, der in ähnlicher Lage war, aber mit Mut sein Loos getragen und sich mit Gott und der Welt ausgesöhnt hatte? Ich muß noch bemerken, daß der junge Mann glücklicher Bräutigam war, nun aber leider verzichten muß. Eine Ausgabe von 8 bis 10 Fr. würde ich nicht scheuen. Herzlichen Dank für freundliche Auskunft.

Tante Marie.

Von der weltbekannten **Annoncen-Expedition Saafenstein & Vogler** liegt uns der an alle größeren Kunden des Hauses gratis versandte Zeitungskatalog für 1899 in seiner dreiunddreißigsten Auflage vor und bemerken wir gerne, daß derselbe in seiner geschmackvollen Ausstattung und Inhalt den früheren Auflagen ebenbürtig zur Seite steht.



**Einrahmungsgeschäft  
und Glaserei**  
**Fritz Briggen**  
Aarberggasse 64, Bern.

Grosses Lager in  
Spiegeln  
und  
fertigen Tableaux.  
**Einrahmungen**  
jeder Art werden prompt ausgeführt.  
Spezialität:  
*Einrahmungen von Trauerblumen.*  
Silberne Medaille für Blumenbinden.  
Schöne Auswahl in  
Stahl- und Kupferstichen, Oel-  
druckbildern, Aquarellen, gedruckten und gestickten Haus-  
segen.

Absolut sicher gehende

## Uhren

mit dreijähriger Garantie  
für Damen und Herren.  
In Metall von Fr. 7. — an  
" Silber " " 12. — "  
" Gold " " 35. — "  
Regulatoren und Wecker billigst.  
In Tausch nehme alte Uhren.  
An- und Verkauf von Münzen, Medaillen und Marken.  
Uhrenfabrik Ernst Jacot,  
Sonvillier (Bern).

## Achtung!

Für solche, die graue Haare haben und es verhüten wollen und einen geschmeidigen Haarwuchs befördern wollen!

**Kaufe die Englische**

## Universal-Haarpommade.

Diese übertrifft jede bis jetzt existierende Haarpommade der Welt. Mit dieser Pommade ist es möglich, in 6 Wochen einen 2 Zoll langen Haarwuchs zu erzeugen. Bei haarlosen Stellen mit bestem Erfolg angewandt. Diese Pommade kostet 2 Fr. per Topf.

**Englisches Universal-Haaröl** ist das Beste gegen das Grauwerden und Trockenwerden der Haare, sowie schon graue Haare sind zu vertreiben bei regelmäßigem Gebrauch. Allein echt zu haben bei dem alleinigen Depot für die Schweiz und Deutschland à Fr. 1. 80 bis Fr. 2 per Flacon  
**Fr. Bleuler, Weibeng. 15, Basel.**

**Wettermäntel**  
aus wasserdichtem Loden, in großer Auswahl  
**Bündnertücher & Damenloden**  
reinwollen, in allen möglichen Nuancen  
empfehlen zu billigen Preisen **Gebr. Furger, Chur.**

## Einbinden

von  
**Büchern und Zeitschriften**  
jeder Art

**Prachts-Einband**  
für das „Schweizer Frauenheim“

vom feinsten bis einfachsten Einbande  
sowie alle ins Fach einschlagenden Arbeiten.

**Buchbinderei W. Coradi-Maag,**  
Bäckerstrasse 58, Zürich III,

☉ Auf Wunsch werden die Arbeiten abgeholt. ☉

Jedermann  
probiere  
die  
neuen  
— Man verlange Preisliste —  
**Alkoholfreien Weine**  
der  
Gesellschaft  
alkoholfreier  
Weine  
**BERN**  
Filiale in Meilen.

In bester garantirt solider  
Ausführung:

**Bettstellen,  
Nachtische,  
Waschkommoden**

in Hartholz gewichst und matt  
und glanz in 12 diversen  
Façonen am Lager,  
zu sehr billigen Preisen.

Möbelgeschäft  
**F. Barfuss,**  
Bern,  
Spitalgasse 14, I.

Krebs- Schaff-  
Gygax hausen

Immer werden  
**Neue Vervielfältigungs-  
Apparate**

unter allen erdenklichen Namen  
grossartig ausposaunt.

**Wahre Wunder**

versprechen dieselben.

Wie ein Meteor erscheint jeweils

**die neue Erfindung**

um ebenso schnell wieder zu verschwinden.

Einzig der **Hektograph**  
ist und bleibt seit Jahren der  
beste und einfachste Vervielfältigungsapparat.

Prospekte franko und gratis.

## Berner Halblein

stärkster naturwollener Kleiderstoff für  
Männer und Knaben,

## Berner Leinwand

zu Frauenhemden, Leintüchern, Hand-,  
Tisch- und Küchentüchern zc. bemustert

**Walther Gygax, Fabrik.,**  
in **Dienbach.**