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

Band: 11 (1904)

Heft: 7

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: 22.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

№ 7. XI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 2. April 1904.

Im Leben geht's nicht ohne Kampf,
Denk' nicht, ihn zu vermeiden,
Ring' mit der Welt um deinen Platz,
Doch lerne dich bescheiden.
Und wenn im Kampf der Leidenschaft
Das Herz dir droht zu springen,
Dann laß nicht ab, bis dir's gelingt,
Dich selber zu bezwingen. Stelter.

Die Wirkung des Leuchtgases auf Pflanzen.

Es ist kürzlich in diesem Blatte die Frage aufgeworfen worden, ob das Leuchtgas den Zimmerpflanzen schädlich sei. Die Frage wurde bejaht. Wir teilen nun heute dem Leserkreise das Resultat von Versuchen mit, die von Gärtner Növik am Gaswerk in Christiania über die Einwirkung der Gasbeleuchtung auf Pflanzen angestellt worden sind. Für Blumenliebhaber werden die gemachten Erfahrungen großes Interesse haben. Die in der „Norwegischen Gartenzeitung" veröffentlichte Notiz lautet in wörtlicher Uebersetzung:

Es ist eine bekannte Sache, daß dem Leuchtgase eine so schädliche Wirkung auf Pflanzen beigelegt wird, daß man fast alle Kultur von Pflanzen in Zimmern, die mit Gas beleuchtet sind, für unmöglich hält. Etwas Uebertreibung ist jedoch darin. Ist nämlich die Gasleitung dicht und benutzt man die jetzt gewöhnlichen Speckstein-brenner, nicht eiserne Brenner, so kann man trotz der Gasbeleuchtung in seinen Zimmern eine ganz hübsche Sammlung von Pflanzen haben.

Auf Veranlassung des Gaswerkes in Christiania ist, um diese Sache möglichst genau zu untersuchen, während zwei Jahren mit einer Anzahl gewöhnlicher Stubenpflanzen experimentiert worden. Die Pflanzen wurden bei einem Handelsgärtner gekauft und von den Gewächshäusern gleich in Wohnzimmer im Gebäude des Gaswerkes gebracht. Die Resultate dieser Versuche übertrafen bei weitem die Erwartung. Es zeigte sich nämlich, daß besonders die Pflanzen, die wegen ihrer schönen Blätter gezogen werden (Blattpflanzen) sehr gut standen. Aspedistra elatior, die ja überhaupt eine sehr genügsame Pflanze ist, hielt sich die ganze Zeit hindurch ausgezeichnet. Dracaena rubra und D. indivisa, die nach der Behauptung vieler Leuchtgas gar nicht vertragen sollten, waren im Frühling fast ebenso hübsch wie im Herbst,

als sie aus dem Gewächshaus kamen. Mehrere Palmen, wie Phönix, Latania und Arrea gediehen recht gut, ebenso Curculigo recurvata. Philodendron und Ficus elastica gediehen nicht ganz so gut, doch war die ganze Zeit hindurch nichts an ihnen auszusetzen. Rosen, Fuchsien und Nelken gediehen dagegen nicht. Im Ganzen zeigte es sich, daß Pflanzen, die um ihrer Blumen willen gezogen werden, nicht so gut gedeihen. Das Resultat würde jedoch auch bei diesen besser ausgefallen sein, wenn man über passende Zimmer mit hinlänglichem Sonnenschein hätte disponieren können, was leider nicht der Fall war. Pflanzen, die ohne Sonnenschein bis zum Blühen getrieben werden können, gedeihen nämlich besonders gut.

Beide Jahre wurden Hyacinthen, Tulpen und andere Zwiebelgewächse mit gutem Erfolg gezogen. Nur ein einziges Mal wurden die Tulpen nicht ganz schön. Der Grund dazu kann aber nur in dem Umstand liegen, daß sie aus einem Kasten herausgenommen, in Töpfe gepflanzt und also größtenteils ihrer Wurzeln beraubt waren. Eine solche Behandlung vertragen Zwiebelgewächse, die in Wohnzimmern gezogen werden, überhaupt nicht.

Wir haben hier einige Beispiele von Pflanzen genannt, die sich sehr wohl in Zimmern ziehen lassen, welche mit Gas beleuchtet werden. Es wird vermutlich einleuchtend sein, daß man in einer einzelnen Wohnung kaum mit einer größern Anzahl von Arten experimentieren kann. Darauf wurde auch nicht gezielt. Man ging nämlich davon aus, daß es von ungleich größerer Bedeutung sei, daß die Versuche mit einer kleinen Anzahl Arten so gründlich wie möglich durchgeführt wurden, statt eine größere Menge zusammenzuhäufen, denen man schwerlich einigermaßen günstige Bedingungen bieten konnte. Aus den vorliegenden Resultaten der Versuche mit obgenannten Pflanzen wird es außerdem für jeden, der Pflanzen zieht, leicht sein, zu schließen, von welchen andern Arten er erwarten kann, daß sie gedeihen werden. So kann es z. B. keinem Zweifel unterliegen, daß die meisten Palmenarten, die überhaupt in Wohnzimmern gedeihen können, von dem Leuchtgas keinen merkbaren Schaden leiden, wenn sie nur in vernünftiger Weise behandelt und ihre Bewässerung und Reinhaltung nicht vernachlässigt werden. Gleichfalls können unzweifelhaft die allermeisten Zwiebelgewächse, z. B. Amaryllis, die hübsche aber bei uns seltene Clivia nobilis, die eine ausgezeichnete Stubenpflanze ist, und viele andere mit Glück gezogen werden.

Im Ganzen muß es als ausgemacht angesehen werden, daß, wenn das Resultat im Gaswerke selbst so gut ausfiel, es sehr wohl möglich ist, eine nicht unbedeutende Anzahl Pflanzenarten in Zimmern, wo man Gas brennt, zu ziehen. Leute, die den Blumenflor sahen, den einige Fenster im Gaswerk zu der Zeit, während der die Experimente angestellt wurden, immer darboten, wollten kaum glauben, daß die Pflanzen hier längere Zeit hindurch gezogen und sogar zur Blüte getrieben waren.

Bündnerische Koch- und Haushaltungsschule in Chur.

Nachdem wir in den Spalten des „Schweizer Frauenheim" Bericht erstatteten über das Jubiläum des 50. Kurses der Frauenarbeitsschule erinnern wir uns auch der vor bald 10 Jahren erfolgten Gründung einer andern gemeinnützigen Anstalt, der bündnerischen Koch- u. Haushaltungsschule. Auch ihr werden von den 50 Kursen nicht mehr viele fehlen, da bis in die letzten Jahre jährlich ihrer vier abgehalten wurden und erst seit der Verlängerung der Kursdauer jährlich nur drei.

Welcher Segen im Verlauf der Jahre ihres Bestandes von dieser Anstalt aus sich über Stadt und Land, in Familien und Haushaltungen ergossen, läßt sich in bestimmter Form nicht darstellen. Aber daß er ein reicher und fruchtbarer gewesen sein muß und auch künftig sein wird, läßt sich leicht ermessen, wenn man weiß, daß die Koch- und Haushaltungsschule sich zur Aufgabe stellt, in den Schülerinnen den häuslichen Sinn zu pflegen, die Liebe zur häus-

lichen Beschäftigung zu wecken, sie zum Selbstdenken und zur Selbständigkeit im Haushalt anzuleiten, ihnen Pünktlichkeit, Ordnungsliebe, Sparsamkeit und Pflichttreue einzupflanzen. Unter der vorzüglichen Leitung zweier tüchtiger, fachkundiger Lehrerinnen lernen die Mädchen in theoretischer und praktischer Beziehung alles, was sie für jede Art häuslichen Betriebes notwendig haben: einfache, bürgerliche Küche und feinere Küche, einfachen Haushalt, wie er in unsern bäuerlichen Verhältnissen üblich ist und solchen, wie ihn besser situierte Familien führen. Damit ist gesagt, daß die Schülerinnen die erworbenen Kenntnisse nach Austritt aus der Anstalt sowohl im eigenen Hauswesen, als auch in der Eigenschaft als Dienstmädchen mit Nutzen verwerten können. Für die Ausbildung von ärmeren Mädchen, die bald an den Verdienst zu kommen wünschen, ist der sogenannte „kurze" Kurs von drei Monaten besonders geeignet. An Besucherinnen dieses Kurses werden, wo die ökonomische Lage der betreffenden Töchter es erfordert, aus dem Bernhard'schen Legat ansehnliche Stipendien verabreicht, ohne daß die Stipendienerteilung an Besucherinnen der beiden anderen Kurse von 4 und 5 Monaten ausgeschlossen wäre.

In ihrem frei und schön gelegenen, von einem Obst- und Gemüsegarten umgebenen, schlichten, aber äußerst wohnlich und bequem eingerichteten neuen Heim entfaltet die Koch- und Haushaltungsschule in aller Stille und Bescheidenheit ihre fruchtbare Tätigkeit. Ihr fleißiger Besuch darf unseren Landestöchtern auch bei diesem Anlaß aus guter Ueberzeugung aufs wärmste empfohlen werden.

Krampfadern.

Ein lästiges und leider viel verbreitetes Uebel, das namentlich das weibliche Geschlecht heimsucht, ist die geschwulstartige Ausdehnung der Blutadern an den Beinen, die sogenannten Krampfadern. Dieses Leiden zeigt sich hauptsächlich da, wo der Beruf zu häufigem und anhaltendem Stehen zwingt, es macht sich aber auch bemerkbar, ohne daß diese Umstände schuld daran sind, z. B. wenn innere Krankheiten zu Grunde liegen und Veränderungen des weiblichen Körpers einen starken Druck auf die Gefässe ausüben. Die Stauung zeigt sich an der Mitte der Oberschenkel zuerst und dehnt sich weiter aus bis zu den Knöcheln der Füße. Es bilden sich bläuliche oder schwärzliche Erhebungen und Krümmungen gewisser Adern, die sehr schmerzhaft werden, sich sogar entzünden und aufbrechen können.

Die Ursachen sind, wie schon erwähnt, auf Blutstauungen in den Venen zurückzuführen. Unser Herz treibt das aus der Lunge kommende sauerstoffreiche Blut durch seine regelmäßigen Zusammenziehungen bis in die entferntesten Körpergegenden, um dort frischen Baustoff für die Zellengewebe abzulagern und verbrauchten Zellenstoff wieder aufzunehmen. Mit diesen Abfallstoffen beladen und verunreinigt durch Kohlensäure kehrt das Blut infolge der Herztätigkeit durch die Blutadern wieder zu seinem Ausgangspunkt zurück. Von hier beginnt es, nachdem es in den Lungen neu gereinigt und gespeist worden ist, durch die Triebkraft des Herzens einen neuen Kreislauf. Soll dieser Kreislauf ungehindert vor sich gehen, so muß natürlich die Arbeit des Herzens in keiner Weise erschwert werden; geschieht dies doch, so entstehen an den unteren Extremitäten jene Stauungen des Venenblutes, die sich zu eigentlichen Krampfadern entwickeln. Eine Kräftigung des Herzmuskels durch stärkende körperliche Bewegungen möglichst in freier Luft muß hier herbeigeführt werden.

Bei schwangern Frauen ist aus leicht erklärlichen Gründen der Blutstrom nach dem Herzen gehemmt und Krampfadergeschülste sind demnach sehr häufig. Die Ursache dieser Stauungen sind manigfaltig. Alle Zustände, die einen Druck auf die Bauchhöhle ausüben, z. B. enge Gürtel, Korsett sind schädlich. Dazu kommen noch oft die krankhafte Aufblähung der Därme, Lebererkrankungen und andere innere Uebel, die den Rückfluß des Blutes in das Herz hindern.

Krampfadern finden wir in der Regel da, wo die Frauenwelt zu naturwidriger Beschäftigung gezwungen ist und nicht nach den

Regeln der Hygieine leben kann. Aber auch da, wo die Frau dem gesunden Hausfrauenberufe obliegen kann, jedoch zu allzulangem Stehen oder Sitzen in zu warmer oder zu kalter, nicht reiner Luft gezwungen ist, stellen sich diese Erscheinungen ein. Personen, die sich meistens außerhalb des Hauses in nicht beengender Kleidung in gesunder Luft bewegen, sind dem Leiden am wenigsten ausgesetzt. Lungen und Herz kommen dabei in eine erhöhte Tätigkeit, die allen andern Organen zum Vorteil gereicht. Wo das Herz aber normal arbeitet, können Blutstauungen nicht eintreten und wo diese nicht bestehen, ist auch keine Ursache für Blutadererweiterung vorhanden.

Auf alle diese verschiedenen Umstände muß bei der Verhütung, wie bei der Behandlung der Krampfadern Rücksicht genommen werden, wenn der Erfolg gut sein soll. Machen sich also an den Beinen Blutadererweiterungen bemerkbar, so säume man nicht, den Arzt zu konsultieren, der dann die Aufgabe hat, die indirekte Ursache aufzuspüren, damit er seine Behandlung danach richten kann. Sind keine inneren Organe erkrankt, so ist dem Uebel oft leicht abzuhelfen, wenn alle beengenden Kleidungsstücke entfernt werden. Auch starken Blähungen kann man durch geeignete Diät, Vermeidung stark gewürzter und blähender Speisen entgegenarbeiten. Man sorge auch für Regelmäßigkeit in den Darmfunktionen.

Sobald sich die ersten Anzeichen von blauen Strängen an den Beinen zeigen, versuche man, um einer Verschlimmerung vorzubeugen, täglich öfters ein paar Mal liegend auszuruhen, wobei die Schenkel etwas höher liegen sollen, als der Rumpf. Auch nachts suche man diese Lage einzunehmen. Man schiebt zu diesem Zwecke ein oder mehrere Kissen unter die Beine; in dieser Körperlage kann das Blut leichter zurückfließen.

Sehr empfehlenswert ist morgens früh ein Knie- oder Schenkelguß nach Kneipp'scher Methode ungefähr eine Minute lang, dann lege man sich noch zehn Minuten ins Bett. Nach dem Aufstehen umwickle man die Beine von unten herauf kunstgerecht mit Gaze-, Trikotschlauchbinden oder Binden aus weichem Baumwollstoff. Massagebehandlung ist oft von großem Nutzen, aber man gehe dabei äußerst vorsichtig zu Werke, damit kein Blutgefäß zerreißt. Man taucht zu diesem Zweck den Daumen in reines Oel, beginnt sorgfältig am Oberschenkel in der Leistengegend mit dem Kneten und bemüht sich, das Blut vorsichtig in seinen Bahnen dem Unterleib zuzuschieben. So wird für das nachfließende Venenblut Raum geschaffen. Bei jeder Knetung beginnt man etwas weiter unten und fährt so fort, bis das ganze Glied massiert ist.

Bei diesem Vorgehen wird jede Blutstauung beim Weiterschieben, ebenso auch eine weitere Ausdehnung der überfüllten Adern verhütet. Die Beine müssen bei dieser Behandlung wagrecht liegen. Man nimmt die Prozedur am besten abends vor und macht dann je nach dem Gefühl eine kältere oder wärmere Beinpackung. Um den richtigen Kreislauf des Blutes zu fördern, können Wasseranwendungen von großem Nutzen sein. Welche Formen für den einzelnen Krankheitsfall zu empfehlen sind, hat der Arzt zu bestimmen.

Nach Dr. H. M.

Haushalt.

Das Keimen der Kartoffeln wird mit dem Eintritt der wärmeren Tage bei den Vorräten recht unangenehm empfunden. Das Uebel läßt sich verhüten, wenn die Kartoffeln in gewissen Zwischenräumen, mindestens alle 14 Tage einmal, durcheinandergeschaufelt werden. Man gehe aber vorsichtig zu Werke, damit die Kartoffeln keine wunden Stellen bekommen.

Um Bade- und Waschschwämme wieder brauchbar zu machen, wenn sie schleimig geworden sind, werden sie 10—12 Stunden lang in eine starke Pottaschenlösung eingelegt, einige Mal darin ausgedrückt und in reinem Wasser gut nachgespült. Dann knetet man sie einige Mal mit Spiritus durch und bringt sie zuletzt in heißes Wasser. Sie werden dann wieder elastisch sein.

Reinigung von Bronze-Gegenständen. Die Gegenstände werden in kochendes Seifenwasser getaucht, wobei durch Reiben mit einer weichen Bürste nachgeholfen wird. Sie kommen dann in heißes Wasser, werden sorgfältig abgerieben und an der Luft getrocknet. Sind sie vollständig trocken, reibt man mit einem alten Leinwandtuch oder einem weichen Leder nur die glänzenden Stellen ab, ohne die anderen zu berühren.

Strohmatten lassen sich mit Salz und Wasser reinigen. Man verwendet hierzu ein grobes Tuch,

das man in die ziemlich konzentrierte Lösung eintaucht. Man reibt damit die Matte, bis sie trocken wird.

Das Töten der Tiere, die in unserer Küche Verwendung finden, wird oft mit großer Grausamkeit ausgeführt. Es ist daher ein Hinweis, wie diese Prozedur für die Tiere möglichst schmerzlos vorgenommen werden kann, am Platze.

Geflügel findet am leichtesten den Tod, wenn man mit einem Messer oder Beil den Kopf vom Rumpfe trennt und den abgeschlagenen Kopf aufrichtet. Soll der Kopf (wie bei den Gänsen) am Rumpfe bleiben, so durchsticht man den ersten Halswirbel hinter dem Kopfe mit einem spitzen Messer nach vorangegangenem starken Betäubungsschlag. Das Hineinstechen in das Innere des Schnabels bereitet dem Tier wegen des häufigen Verfehlens der passenden Stelle einen langsamen Tod, zumal wenn der Kopf herunterhängt.

Geflügel mit abwärts hängendem Kopfe an den Füßen baumelnd vom Markte heimzutragen, ist eine Tierquälerei. Man benutze dazu ein Netz.

Fische, gleichviel ob groß oder klein, werden zuerst durch einen kräftigen Schlag auf das Gehirn betäubt. Dann macht man einen Halsschnitt bis zur Wirbelsäule, was den Fisch sofort tötet. Und nun erst wird derselbe geschuppt und ausgeweidet. Die Schuppen lösen sich durch Uebergießen von kochendem Wasser sehr leicht.

Fische sollten, wenn sie der Händler aus dem Wasser nimmt, wenigstens sogleich durch einen starken Schlag gegen den Kopf bewußtlos gemacht werden.

Aale greift man mittelst eines trockenen Tuches und gibt ihnen einen sicheren Schlag gegen den Hinterkopf, wodurch das Tier bewußtlos wird und sein krampfhaftes Sträuben aufhört. Dann schneidet man mit kräftigem Schnitt den Hals ab und hat nun Zeit, den Aal ohne Tierquälerei zu reinigen, auszunehmen ꝛc. Noch leichter aber sterben die Aale, wenn man sie in starkes Essigwasser wirft. Lebende Aale in Salz zu legen, ist Tierquälerei.

Beim Schlachten verwende man nur ganz gut geschliffene Messer (Hackmesser, Beil) um die Tiere nicht unnötig lange zu quälen. Nach gemachten Erfahrungen ist das Fleisch langsam zu Tode gemarterter Tiere der Gesundheit nicht zuträglich.

Küche.

Kochrezepte.

Hirnsuppe. Man bereitet die Hirnsuppe, indem man das gehörig gewässerte und blanchierte Hirn hackt, nebst 3 Eßlöffel Mehl in 70 Gramm Butter gar schwitzt, mit Salz und 1 Messerspitze weißem Pfeffer würzt und mit der Fleischbrühe eine kleine Weile verkochen läßt; zuletzt legiert man die Suppe mit 1—2 schaumig gequirlten Eidottern und gibt blanchierte und feingehackte Suppenkräuter hinein.

Marinierter Karpfen. Der geschuppte, gespaltene und in Stücke zerschnittene Fisch wird gewaschen, mit Salz eingerieben und 1—2 Stunden bei Seite gestellt; dann trocknet man ihn ab, bestreicht ihn auf beiden Seiten mit Provenceröl oder geklärter Butter und brät ihn auf dem Rost unter mehrmaligem Umwenden und Anfeuchten langsam gar und hellbraun, läßt ihn auskühlen und legt ihn in einen Steintopf. Man kocht nun 1 Liter Weinessig mit 2 Lorbeerblättern, 3—4 geschälten Chalotten, 1 Theelöffel Salz, 4 Gr. Pfefferkörnern, etwas Zitronenschale, 2 Gramm Piment und 4—5 Nelken einmal auf, läßt den Essig auskühlen, gießt ihn über den Fisch, fügt 2 Löffel Kapern hinzu und bindet den Topf gut zu. Nach 4—5 Tagen kann man den Karpfen in Gebrauch nehmen, er hält sich mehrere Wochen wohlschmeckend und wird mit einem Teil des Essigs angerichtet.

Vol-au-vent. Zeit 3 Stunden mit dem Teig. 500 Gr. feinstes Mehl, 500 Gr. frische Butter, 1 Eßlöffel Salz, 2½ Deziliter Wasser, 1 Ei, 2 Eßlöffel Kirsch oder Kognak, Ragoutfülle. — Das Mehl wird auf das Wirkbrett geschüttet in der Mitte eine Vertiefung gemacht, das zerklopfte Ei hineingegossen und Kirsch und Salz ebenfalls daruntergemischt. Man knetet einen glatten Teig zurecht und legt ihn eine Viertelstunde auf die Seite, in ein Tuch eingeschlagen. — Nun wird der Teig wieder mit etwas Mehl als Unterlage auf dem Wirkbrett zu einem länglichen Stück, etwa 1 Centimeter dick ausgewallt, das ebenfalls in länglicher Form platt gedrückte Stück Butter darauf gelegt, die vier Ecken des Teiges gegen die Mitte zu darübergeschlagen, und unter leichtem Drücken 3 Millimeter dick zu einem langen Riemen ausgewallt. Man achte wohl darauf, daß die Butter nirgends austritt. Der Teig wird nun lose zusammengelegt wie eine Serviette und wieder ¼ Stunde bei Seite gestellt. Beim neuen Auswallen soll immer in entgegengesetzter Richtung gewallt werden, was den Teig luftiger macht. Man wiederholt das Verfahren 3—4 mal oder noch öfter, und halte vor allem auf möglichste Kühle. — 350 Gr. dieses Teiges werden 1 Centimeter dick ausgewallt auf sehr wenig Mehl, nach einem umgekehrten Teller schön rund geschnitten. Dann legt man einen zweiten kleinen Teller leicht auf, so daß ringsum ein zwei Centimeter breiter Rand bleibt. Mit einem scharfen Messer schneidet man dieser Linie entlang den Teig ½ Centimeter tief ein, aber ja nicht durch. Nun bringt man den Teig auf ein bebuttertes Blech, bestreicht ihn mit zerkleppertem Eigelb, wobei nichts an den Seiten herunterfließen darf und schiebt ihn in den heißen Ofen. In einer halben Stunde soll die Pastete hoch aufgegangen und gelb sein. Nun schneidet man nach dem bezeichneten Strich sorgfältig den Deckel los, nimmt von dem weichen Teig so viel heraus, daß eine entsprechend große Höhlung entsteht. Diese füllt man mit einem feinen gemischten Ragout, gießt aber möglichst wenig Sauce zu und legt den Deckel wieder auf.

Feines gemischtes Ragout. 1 Kalbszunge, 1 Kalbshirn, 1 Kalbsmilch (Brieschen, Milken), 250 Gr. Bratwurstfüllung, 50 Gr. Butter, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Weißwein, Fleischbrühe, Schwämme, gebackene Brotschnittchen, hartgesottene Eier, Gewürz, Salz Pfeffer. — Zunge Hirn und Milken werden jedes für sich gekocht, Zunge und Milken etwa 1 Stunde, Hirn 20 Min. Dann bringt man Milken und Hirn in kaltes Wasser, beschwert sie, nachdem sie abgetropft sind, mit einem Brettchen, enthäutet die Zunge und zerschneidet alles in Vorlegestücke, bereitet eine feine Ragout-Sauce wie zu Kalbskopf en tortue, macht aus dem Bratwurstbrät kleine Klöße, die man in Salzwasser siedet und kocht zuletzt alles zusammen in der Sauce kurz auf und füllt die Pastete damit (wenig Sauce).

Aus „Gritli in der Küche".

Beefsteaks. (Engl. Rezept.) Zeit 15 Minuten. 500 Gr. Filet oder Lendenfleisch, 30 Gr. Butter, Schnittlauch oder Petersilie, Zitronensaft, Salz. — Man klopft die mindestens 3 Centimeter dick geschnittenen Stücke vom Filet mit einem großen, flachen Hammer und schiebt sie wieder zusammen, legt sie aufeinander und beschwert sie. Aber ja nicht salzen. Kurz vor Essenszeit brät man die Beefsteaks in ganz wenig von der rauchheiß gemachten Butter auf beiden Seiten schön braun, ohne je hineinzustechen. Inzwischen bringt man in eine gut verschließbare kleine Kasserole die frische Butter, das Grüne, das Salz und den Zitronensaft, legt die heißen Beefsteaks hier hinein, deckt gut zu und läßt es auf dem warmen Herd noch ziehen. In zehn Minuten wird sich eine kräftige braune Brühe gebildet haben und die Beefsteaks lassen an Zartheit nichts zu wünschen übrig.

Aus „Gritli in der Küche".

Kartoffeln in Rahm. Man siedet Kartoffeln von einer ziemlich festen, nicht zu mehligen Sorte, schält und zerschneidet sie in dünne Scheiben, schüttet sie in ein Kasserol, tut ein Stück frische Butter, etwas Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuß und den Saft einer halben Zitrone daran, gießt 1/4 Liter süßen Rahm oder Milch darüber, deckt das Kasserol fest zu, läßt die Kartoffeln wieder heiß werden und schüttelt sie dann 8—10 Minuten über dem Feuer, worauf man sie in einer warmen Schüssel anrichtet.

Spinat. Der Spinat wird rein gewaschen, in starkkochendem Salzwasser schnell weichgekocht, auf ein Sieb geschüttet, mit kaltem Wasser abgeschwenkt, ausgedrückt und fein gehackt. Dann wird in einer Pfanne 30—50 Gr. Butter oder Fett heißgemacht, 1 Löffel gehacktes grünes Gewürz und Zwiebeln darin gedünstet, der Spinat, das noch nötige Salz, ein wenig Muskatnuß. 1—2 Löffel Mehl hineingegeben, und das Gemüse mit Fleischbrühe zur gewünschten Dicke gekocht.

Eier à la Parma. Eine starke Steingutschüssel wird dick mit Butter bestrichen und messerrückenhoch mit geriebenem Parmesankäse überstreut, auf den man behutsam 6—8 recht frische Eier schlägt, welche nicht auseinanderlaufen dürfen. Dann übergießt man die Eier mit sechs Eßlöffeln voll Rahm, der mit etwas Salz, weißem Pfeffer und geriebener Muskatnuß verrührt worden, streut wieder geriebenen Parmesankäse darauf, belegt denselben mit kleinen Butterflöckchen und stellt die Schüssel, kurz bevor man sie aufgeben will, auf eine Viertelstunde in einen nicht zu heißen Ofen. Man brennt den Käse oben aber noch mit einer Glasierschaufel.

Sand-Kuchen. Man reibt 500 Gr. Butter zu Schaum, fügt nach und nach 500 Gr. gesiebten Zucker, die abgeriebene Schale und den Saft von einer Zitrone, 10 Eidotter, etwas Salz, 250 Gr. feinstes Weizenmehl und 250 Gr. Stärkemehl, 3 Eßlöffel guten alten Rum oder Arrak und zuletzt den steifen Schnee von 8 Eiweißen hinzu, füllt die Masse in ein gebuttertes Blech oder eine Form und läßt den Kuchen bei mäßiger Hitze eine Stunde backen, wobei die Unterhitze anfangs stärker sein kann als die Oberhitze, im Verlauf der Backzeit aber sehr vermindert werden muß.

Charlotte russe. Eine glatte, runde Form wird mit Butter bestrichen, auf dem Boden und an den Seiten mit Biscuits, die in verschiedenen Farben glasiert sind, ausgelegt; hierauf füllt man eine fingerhohe Schicht Aprikosen-Marmelade, entweder von frischen Früchten bereitet oder eingekocht, dann wieder eine Lage Biscuits und eine Schicht Kirsch- oder Erdbeer-Marmelade, auf's neue Biscuits, eine Schicht Reineclauden- oder Pflaumen-Marmelade, Biscuits, Himbeer-Marmelade ein und oben darauf Biscuits, die man mit zerlassener Butter bestreicht, worauf man die Charlotte eine halbe Stunde lang bei mäßiger Hitze bäckt und mit Rahmschnee serviert.

Gesundheitspflege.

Atmungsübungen. Zur Kräftigung von Brust und Lungen, seien auch unsern Lesern die Atmungsübungen empfohlen, die in der Zeitschrift „Kraft und Gesundheit" einläßlich beschrieben worden sind.

1. Man erleichtere das Atmen durch die Nase durch vorheriges Ausschnupfen und lege sich flach auf den Rücken, wobei der Kopf durch ein kleines Kissen etwas gehoben sein muß. Der ganze Körper muß ohne Muskelspannung ruhen, ebenso müssen die einzelnen Atemzüge frei von Spannung sein und die Arme an den Seiten liegen. Man schließe den Mund und atme durch die Nase. Wenn der Atem voll eingezogen ist, wobei man die Brust nach oben und außen ausdehnt, so halte man ihn während drei Sekunden an, öffne dann den Mund und lasse den Atem so langsam wie möglich ausströmen. Die Brust soll sich dabei nicht senken. Diese Uebung ist wiederholt zu machen.

2. Dieselbe Lage, Einatmung durch die Nase wie zuvor. Das Atmen geschehe jedoch sehr rasch, werde dann während drei Sekunden angehalten

und dann hauche man langsam durch den Mund wieder aus. Brust heraus. Zu wiederholen.

3. Man atme langsam durch die Nase einen vollen Atemzug, halte ihn drei Sekunden an, öffne dann den Mund und atme so heftig wie möglich aus. Brust heraus.

4. Man atme rasch, tief und voll durch die Nase ein, halte den Atem sechs Sekunden an, öffne den Mund und atme heftig aus. Nach kurzer Uebung kann der Atem viel länger gehalten werden.

5. Der Mund muß während dieser Uebung, die besonders bei Kindern mit Neigung zu Mandelanschwellungen, sowie für Asthmatiker von Nutzen ist, geschlossen bleiben. Sie dehnt und lüftet den natürlichen Atmungsweg durch die Nase. Man halte mit dem Finger dse Nase rechtsseitig geschlossen, ziehe linksseitig langsam und voll die Luft ein, schließe die linke Nasenseite und atme langsam rechts aus. Diese Uebung ist viermal zu wiederholen.

Die Uebungen können früh am Morgen oder abends im Bette vorgenommen werden.

Krankenpflege.

Wie man Arzneien verabreicht. 1. Es dürfen nur die vom Arzt verordneten oder gestatteten Arzneien und Hausmittel eingegeben werden und zwar in den von ihm bestimmten Zwischenzeiten und Dosen.

2. Flüssige Arzneien sollen im Sommer kühl aufbewahrt werden, indem man die Arzneiflasche in ein Gefäß mit frischem, kaltem Wasser stellt und erst kurz vor dem Gebrauch ins warme Zimmer nimmt.

3. Vor dem Eingeben der Arznei muß jedesmal die Flasche zuerst geschüttelt und dann dem Kranken in einem ganz reinen Löffel gereicht werden, nachdem der Patient, wenn nötig mit unserer Beihülfe, sich aufgerichtet hat.

4. Pillen werden mit einem kräftigen Schluck Wasser oder Milch hinuntergeschwemmt. Pulver verabreicht man entweder trocken in Obladen oder man löst sie vorschriftsgemäß in reinem, frischem Wasser auf.

5. Will der Patient die Arznei durchaus nicht einnehmen, so darf man dieselbe höchstens Kindern, selten Erwachsenen gewaltsam eingeben und nur wenn der Arzt es verlangt.

6 Ist die verordnete Flasche Arznei eingegeben, so setze man den Arzt hievon in Kenntnis, damit er weitere Dispositionen treffen kann und keine Unterbrechung in der Kur eintritt.

7. Bei gleichzeitiger Anwendung von äußerlichen und innerlichen Arzneien überzeuge man sich jedesmal vor dem Eingeben, ob man die richtige Arznei in der Hand hat, denn wie oft hat nicht schon eine Verwechslung dieser Art zu schlimmen Zufällen, ja sogar zum Tode geführt.

Gartenbau.

Arbeitskalender im Monat April.

Der Monat April bringt in Garten und Gemüseland mancherlei Arbeit. Man pfropft Obstbäume, schneidet Baumwunden aus und verstreicht sie. Reben werden gepflanzt und die Blüten der Spalierbäume sind sorgfältig vor den Nachtfrösten zu schützen. Im Gemüsegarten werden neue Spargelbeete angelegt und täglich Spargeln gestochen. Man setzt frühe, mittelfrühe und späte Erbsen, Kartoffeln, Kohlarten, Kopfsalat, Sommerendivien, Radieschen, Spinat, Mangold, Artischoken und frühe Bruchbohnen und legt Gurken- und Kürbiskerne in Töpfe, Sellerie, Lauch und Meerrettig werden gepflanzt. Die Mistbeete müssen gelüftet und begossen werden. Die bepflanzten Beete sind möglichst locker und unkrautfrei zu halten.

Im Blumengarten sind die Rosenbäumchen aus der Erde zu nehmen und die Blumenrabatten herzurichten. Man pflanzt nicht angetriebene Georginenknollen, Gladiolen, Ferrarien, auch in Töpfen überwinterte Nelken, Stauden 2c. Einjährige Sommergewächse, die einer Vorkultur im Frühbeete nicht bedürfen, z. B. Centaurea, Rittersporn, Escholzia, Iberis, Linum Lupius, Reseda, Portulak 2c. können direkt auf Beete und Rabatten gesät werden. Hyazinthen- und Tulpenbeete schützt man, um den Flor lange zu erhalten, vor heftigem Regen und der Einwirkung der Sonnenstrahlen. Kübel- und Topfpflanzen können ins Freie gebracht werden.

Frage-Ecke.

Antworten.

20. Nachstehendes Rezept beschreibt Ihnen ein **Backwerk,** das erst einige Tage nach dem Backen gut wird, sich also längere Zeit hält. Es stammt aus Susanna Müllers „Hausmütterchen".

Mandelschnitten. 250 Gr. weißgerührte Butter, 5 Eigelb, 250 Gr. ungeschälte, feingehackte Mandeln, 375 Gramm Zucker, die Schale einer Zitrone, 15 Gr. Zimmt, Muskatnuß und etwas Nelken werden mit so viel Mehl leicht untereinander gemacht, daß ein Teig ensteht, welcher auf mit Mehl bestreutem Wirkbrette fingerdick ausgerollt, auf ein mit Butter bestrichenes und mit Mehl bestreutes Blech gelegt, mit Eierschnee überstrichen, mit Zucker bestreut und im Ofen gebacken wird. Nachher schneidet man den Kuchen in beliebige Stücke.

20. Ich lasse Ihnen durch Vermittlung des „Ratgebers" zwei sehr empfehlenswerte Rezepte von **Backwerk** zugehen, die ich meinem Kochbuch entnommen habe.

Tausendjähriger Kuchen. 500 Gr Butter wird schaumig gerührt, dann werden 8

Eidotter langsam dazu geschlagen und mit 500 Gramm feinstem Mehl, worin 20 Gr. Backpulver versiebt worden sind, gründlich vermischt. Nun erst kommen 500 Gr. Zucker löffelweise daran, außerdem die abgeriebene Schale von 2 Zitronen, 100 Gr. abgezogene und geriebene süße und 30 Gramm bittere Mandeln, 150 Gr. Sultaninen und für 30 Cts. Pomeranzenschale. Nachdem dies alles gründlich verrührt worden ist, zieht man den Schnee der Eier darunter. Die Masse wird bei gleichmäßiger Hitze ungefähr 1¼ Stunde gebacken. Der Kuchen schmeckt erst, wenn er einige Tage alt geworden ist und hält sich sehr lange frisch. Vermöge seiner Schwere bleibt er aber auch leicht fest.

Theebrot. 375 Gramm fein geriebener Zucker wird mit 7 Eiern zu Schaum gerührt und mit 375 Gr. feinem, gesiebtem Mehl und 250 Gr. zerlassener Butter, Korinthen und abgeriebener Zitronenschale vermischt. Man bäckt die Masse in einer länglichen Form und schneidet beim Gebrauch Scheiben davon auf. Der Kuchen hält sich sehr lange frisch.

21. Eingelaufene Offerten sind der Abonnentin direkt zugegangen. Die Redaktion.

22. Wenden Sie sich an die Firma G. Landolt, Schaffhauserstraße 36, Zürich IV. Sie erhalten dort ein hübsches kleines Sortiment von Blumen für ein **Kindergärtchen.** Herr Landolt ist Kursleiter für Gemüse- und Obstbau und führt auch vorzügliche Sorten Sämereien von Gemüse und Blumen, sowie Gartengeräte 2c. zu möglichst billigen Preisen. A.

23. Sehr dankbare raschwachsende **Schlingpflanzen** für den Balkon sind: Cobea, Mina Lobata, Lathyrus odoratus, Ipomea purpurea, japanischer Hopfen. Zierkürbis, Kapuziner, Reseda, nehmen sich zum Schmuck des Balkons auch sehr gut aus. Als Bezugsquelle für guten Samen, kann ich Ihnen auch wiederum die Firma G. Landolt, Schaffhauserstraße 36, Zürich, empfehlen. A.

Fragen.

24. Wer gibt mir einige gute Rezepte für **Maisgerichte** an? Man sagt mir, Mais sei so nahrhaft für die Kinder: ich will nun Versuche damit machen. In den Kochbüchern, die ich habe, wird aber nichts darüber mitgeteilt.

Eine Mutter.

25. Soll man **Kleiderstoffe** eigentlich dekatieren lassen? Ich finde sie verlieren dabei den schönen Glanz, und ich habe auch schon beobachtet, daß sie auch nach dem Dekatieren noch einliefen. Wer kann mir ganz sachverständigen Rat erteilen?

Eine Abonnentin.

26. Wie kann man sehr schmutzige, gemalte **Zimmerwände** wieder sauber und hell machen? Wir sind umgezogen und zwar in eine Wohnung, die noch recht „putzbedürftig" ist. Bei schönem Wetter muß ich alles noch gründlich durchnehmen und bitte deshalb um guten Rat.

Geplagte Hausfrau.

27. Wo bezieht man das ächte Bündner **Bindenfleisch** in bester Qualität und zu welchem Preise? Alte Abonnentin.

Im Verlage des „**Schweizer Frauenheim**" ist erschienen und durch alle Buchhandlungen zu beziehen:

Gritli in der Küche

Von Emma Coradi-Stahl.

Vollständiges Lehrbuch der Küche in anregender Form in 14 Kapiteln mit einem Anhang von über 500 erprobten Kochrezepten.

Kartonniert . . . . . Fr. 2. 80
Elegant Leinwand mit Goldpressung zu Geschenkzwecken „ 3. 80

Wie Gritli haushalten lernt.

Erster Teil.

Anleitung zur Führung eines Haushaltes in 10 Kapiteln

von Emma Coradi-Stahl

ist stets vorrätig beim Verleger und im Buchhandel.

Broschiert zu Fr. 1. 50,
Elegant Leinwand mit Goldpressung zu Fr. 2. —

Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme brutto 5 Ko. ff.

Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen).

Bergmann & Co.,
Wiedikon-Zürich.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.