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

Band: 11 (1904)

Heft: 24

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: 28.07.2025

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

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

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.

№ 24. XI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 26. November 1904.

Willst du einst nicht vergessen sein,
Schreib in die Herzen tief Dich ein.
Das Gute, das Du drein gesät,
Wird von dem Sturme nicht verweht.
Selbstloses Wirken, edles Streben,
Wird — sich verjüngend — ewig leben.

Hedwig Braun-Steinmann.

Aus Grossmutters Küchen-Praxis.

(Nachdruck verboten.)

IV.

Wenige Tage nach meinem Besuche bei Bertha stellte sich diese richtig bei mir ein. „Ich bin heute den ganzen Tag allein, mein Mann kann über Mittag nicht nach Hause kommen, und da dachte ich nun, die versprochene Lehrzeit bei Ihnen anzutreten, wenn Sie es erlauben."

„Gewiß, das paßt auch mir heute ganz vortrefflich."

„Ich schäme mich doch immer noch ganz entsetzlich über die Unordnung, die Sie bei uns trafen", fuhr sie fort. „Jetzt sieht's freilich besser aus, ich putzte alles gründlich und werde mir nie mehr so etwas zu Schulden kommen lassen. Ich liege auch nie mehr so lange im Bette, habe mir sogar so eine Art Stundenplan zurecht gemacht. Als ich ihn meinem Heinrich vorlegte und ihm von meinen guten Vorsätzen sprach, da wurde er ganz fröhlich und sagte in herzlichem Tone: Siehst du, Schatz, nun gefällst du mir erst recht. Meine selige Mutter führte ihren einfachen Haushalt tadellos. Da war alles rein und blank, alles pünktlich und recht gemacht, da fehlte nie ein Knopf am Hemde oder Rock, kleine Schäden wurden immer gleich geflickt und erst das Essen! Mir wässert noch der Mund, wenn ich an ihre herrlichen Suppen, an das duftende Hafermus denke, das sie uns vorsetzte. Sie war eine sparsame Frau, mußte es auch wohl sein, denn wir fünf Buben hatten einen gesegneten Appetit und machten an Schuhen und Kleidern nicht wenig durch, so daß des Vaters knapper Verdienst mit Scharfsinn zusammengehalten werden mußte, um auszureichen. Es ist mir wohl schon bange geworden, du nehmest das Haushalten zu leicht, aber ich wollte dich nicht kränken, ich hätte dir doch nicht raten können; im Stillen hoffte ich, du werdest von selbst darauf kommen, dich zu vervollkommnen.

Wie gut ist es nun, daß die Frau Base sich deiner etwas annehmen will; sag ihr einen schönen Gruß von mir und vielen Dank zum voraus. — Und da bin ich nun", schloß sie.

„Ja, da bist du nun und möchtest also Kochstudien machen, nicht wahr? Da müssen wir, wie ich dir schon sagte, vor allem dafür sorgen, daß euer Essen schmackhaft und abwechslungsreich, dabei billig und ausgiebig für den Unterhalt des Körpers sei. Ich bin durch meine langjährigen Erfahrungen in der eigenen Familie und an andern zu der Ueberzeugung gekommen, daß nur eine gemischte Kost, d. h. eine aus Fleisch, Gemüsen, Getreidekörnern (Reis, Gries, Mais 2c.) und Obst zusammengesetzte oder diese Nahrungsmittel im Wechsel darbietende, die unserer Gesundheit zuträgliche ist. Dabei darf freilich das Fleisch nur ausnahmsweise in der Form von Würsten genossen werden. Ich bin auch nicht sehr für das Sieden des Fleisches. Man unternimmt ja das Sieden hauptsächlich um der schmackhaften Fleischbrühe willen und manche glauben damit ein wunderbar kräftigendes Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Der gelehrte Forscher beweist uns aber, daß Fleischbrühe an wirklichen Nährstoffen sehr wenig enthält und daß auch gesottenes Fleisch daran viel ärmer ist, als gebratenes.

Wollen wir nun eine schmackhafte Suppe ohne Fleisch herstellen, so dienen uns dazu namentlich die Beigaben von Gemüsen aller Art. Für 5—10 Cts. bekommen wir ein Büschel von Karotten, Lauch, Sellerie, etwas Kohl oder Kohlraben 2c. Wir zerkleinern diese Gemüse, nachdem wir sie sorgfältig gewaschen, dünsten sie in ein wenig Fett und füllen mit dem nötigen Quantum Wasser (reichlich bemessen) auf. Siedet das Gemisch, so bringen wir irgend eine Suppeneinlage: Reis, Gerste, Gries, Haferflocken oder Hafergries, Mais oder auch Teigwaren, doch diese letztern erst nach stundenlangem Kochen des übrigen etwa eine Viertelstunde vor Tisch bei. Wer noch einige Löffel geriebenen Käse, etwas Butter und zerklopfte Eier in die Suppenschüssel bringt und die siedende Suppe unter längerem Rühren daran gießt, der hat eine sehr nahrhafte Suppe und braucht weiter nicht mehr viel an andern Gerichten. Ebenso nahrhafte, doch schwerer verdauliche Suppen bereitet man aus gedörrten Erbsen, Bohnen und Linsen. Hier läßt man in der Regel die Beigabe von Gemüsen weg, würzt höchstens mit einer ganzen Zwiebel, die mitgekocht wird und macht diese Suppen durch ein Teiglein von Mehl und Wasser oder noch besser Milch sämig. Man kauft diese Hülsenfrüchte heutzutage auch als Mehle. Wer wenig Zeit für das Kochen erübrigen kann, bedient sich dieser Mehle mit Vorteil; sie liefern in kürzerer Zeit ebenso nahrhafte Suppen. Manche ziehen indessen die selbstgekochten ganzen Hülsenfrüchte im Geschmacke vor. Ein billiges und empfehlenswertes Mittel zur Verbesserung aller Suppen ist „Maggi's Suppenwürze", ein aus Suppen-Kräutern hergestellter Extrakt. Auch vergesse man nie, daß Käse, Rahm, Eier oder auch nur einige Löffel Milch den Wohlgeschmack und den Nährwert der Suppen erhöhen.

Viel zu wenig werden die eigentlichen Milchsuppen und die Käsesuppe in unsern Arbeiterfamilien genossen und doch ist die Herstellung so einfach. Auch dem Geschmack des verwöhnten Hausvaters, der leicht eine Milchsuppe zu fad finden möchte, können wir durch Zugabe von etwas Schnittlauch und feingehackter Petersilie gerecht werden. Wir schneiden unser Suppenbrot recht fein, dörren es, wenn möglich ein wenig und bringen es in die Suppenschüssel mit den Suppen-Kräutern; das nötige Quantum Magermilch wird mit einer Prise Salz siedend gemacht, kurz vor dem Anrichten ein Eßlöffel Mehl oder ein Theelöffel Maizena mit Wasser verrührt und in die siedende Milch eingerührt, was sie sämig, rahmartig macht. Man gießt die Flüssigkeit über das Brot, würzt nach Belieben mit etwas Pfeffer, deckt die Suppenschüssel und läßt an warmem Orte etwa 5 Minuten ziehen.

Auch diese Suppe kann mit einem oder mehreren Eigelb oder ganzen Eiern legiert (gebunden) werden. Zu diesem Zwecke

schlägt man die Eier in einem kleinen Schüsselchen auf, vermengt sie mit wenig von der siedenden Milch, gibt alles in die Kasserolle zurück und zieht den Topf sofort vom Feuer zurück und gießt erst jetzt die gebundene Milch über das Brot.

Eine Käsesuppe, wie sie namentlich in der französischen Schweiz in den Bauernhäusern öfters aufgetragen wird, bereitet man folgendermaßen: Man siedet eine bis zwei feingeschnittene Zwiebeln in einem kleinen Pfännchen in wenig Wasser etwa 5 Minuten, läßt das Wasser abtropfen und gibt die Zwiebeln dann in heißes Fett, um sie weiter zu dünsten. In dieses Fett bringt man dann einige Löffel Mehl, röstet alles zusammen hellbraun, fügt das nötige heiße Wasser, unter langsamem Zugießen bei und kocht noch etwa 10 Minuten. Inzwischen bringt man 60 bis 100 Gr. geriebenen Käse in die Schüssel und gießt nun die siedende Suppe unter fortwährendem Rühren darüber. Zuletzt legt man einige größere gebähte Brotschnitten (für jede Person eine) hinein. — Jede gewöhnliche braune Mehlsuppe und auch jede geröstete Brotsuppe können übrigens durch Zusatz von Käse in die Suppenschüssel in eine Käsesuppe verwandelt und in ihrer Nahrhaftigkeit und für den, der den Käsegeschmack liebt, auch im Wohlgeschmack verbessert werden. Wir Schweizer, namentlich wir Ostschweizer, verwenden unser vorzügliches Landesprodukt, den Käse, viel zu wenig in der Küche. Dabei ist der zu verwendende Magerkäse, der in seinen Bestandteilen sich dem Fleische nähert, sehr billig, also doppelt empfehlenswert. Wir müssen da zu den Freiburgern und Waadtländern in die Lehre gehen, wo auch der Menschenschlag kräftiger und widerstandsfähiger ist.

Ich will nun mit meinen Auseinandersetzungen über die Suppen nicht etwa gesagt haben, daß du deinem Mann nur Suppe vorsetzen sollst; aber ich lege großen Wert auf eine kräftige und sorgfältig zubereitete Suppe. Dabei will ich auch nicht unterlassen, dich auf die übrigens bekannten Suppenrollen von Maggi und ähnliche Präparate aufmerksam zu machen. Diese auf chemischem Wege verdaulicher gemachten Hülsenfrüchte, Getreidekörner, Gemüse sind gerade durch die Einfachheit und Schnelligkeit ihrer Zubereitungsweise für die Frau des Arbeiterstandes, die gewöhnlich mit der Zeit zu rechnen hat, unschätzbare Hülfsmittel für die Küche. Nur lasse man auch dabei eine weise Abwechslung eintreten, serviere nicht täglich Maggisuppe und wechsle auch in der Art der Rollen. Ich habe auch ganz gute Mischungen selbst erprobt. Ich verwende zu gleichen Teilen, z. B. Rollen von Erbs- und Gerstensuppen, Reis- und Erbs- oder Bohnensuppen, Kartoffel- und Julienne-Suppen, Grünkern- und Reissuppen ꝛc. Man kann sie auf mancherlei Weise mischen und auch zubereiten; ein nahrhaftes Gericht bilden sie unter allen Umständen. Auch Maggisuppen verbessert man durch Beigabe von Ei, Rahm, Milch, Butter, Käse, gerösteten Brotwürfelchen ꝛc., über welche die kochende Suppe angerichtet wird."

Versuche nun einmal, eine ordentliche Suppe zu kochen und dann sprechen wir das nächste Mal über weitere Gerichte. Ich schenke dir hier das Kochbüchlein des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins, das übrigens bei allen Ablagen des „Vereins für Verbreitung guter Schriften" für 10 Cts. zu haben ist und wer weiß, vielleicht bringt dir das Christkindlein „Gritli in der Küche" und dann wirst du in allen Kochnöten geborgen sein.

Haushalt.

Blühende Zweige im Winter. Man schneidet die Zweige, die man zum blühen bringen will gegen Ende November nicht zu kurz ab und stellt nicht zu viele in ein hohes Glas oder eine Vase in Wasser. Man schüttet ein- bis zweimal per Woche das Wasser halb fort und läßt frisches zulaufen. Je wärmer das Zimmer ist, desto eher blüht der Zweig. Will man die Zweige schneller treiben, kann man sie auf einen Kachelofen stellen, dann blühen sie schon um Weihnachten. Roßkastanien-, Kirschen-, lila- und weißblühende Fliederzweige eignen sich besonders gut zum Treiben. Diese sind ein entzückender Tafelschmuck.

Blumenvasen zu reinigen. Blumenvasen, die von innen belegt sind, werden wieder voll-

ständig klar, wenn man sie mit Wasser und Salmiak zu gleichen Teilen füllt, etwas stehen läßt, und dann tüchtig mit der Flüssigkeit umschwenkt. Auch grobes Salz leistet dabei vorzügliche Dienste: es wird trocken in der Vase geschüttelt; in beiden Fällen wird mit reinem Wasser nachgespült. Mit dem Belag ist auch der anhaftende üble Geruch verschwunden.

Um **Kristall-** oder andere **Glasgefässe** zu kitten, verfährt man folgendermaßen: Man zerpflückt ein Blatt Gelatine, feuchtet dies mit einem Eßlöffel voll Essig und ebensoviel Spiritus an und stellt die Mischung auf die Herdplatte, bis die Gelatine aufgelöst ist. Es muß eine zähe Flüssigkeit sein, aber doch so dünn, daß sie sich gleichmäßig streichen läßt; ist die Masse zu dick, schüttet man noch etwas Essig und Spiritus hinzu. Noch heiß, streicht man dieselbe auf das Bruchstück, drückt es genau anpassend an den betreffenden Gegenstand, putzt das herausquillende ab und läßt das ganze vor dem Gebrauch gut trocknen.

Zu braun gewordene Kuchen und dergl. die vielleicht stellenweis verbrannt sind, kann man tadellos wieder herstellen. Man nimmt ein kleines, feines Reibeisen und reibt das Backwerk damit ab, bis es die gewünschte Farbe erlangt hat. Dann bestreut man das Ganze mit Zucker und der Schaden ist geheilt. „Häusl. Selbsthilfe."

Waschtische zu reinigen. Wer die Marmorplatten seiner Waschtische stets blank und tadellos sauber haben will, der vermeide vor allen Dingen ätzende Reinigungsmittel, wie Bimstein, Soda u. dergl. Alle diese Sachen greifen die Politur des Marmors an und machen ihn blind, und ist erstere einmal abgescheuert, so setzen sich Schmutz und Staub sehr leicht auf dem Marmor fest. Man wäscht die Platten am besten mit recht heißem Wasser ohne jeden anderen Zusatz ab und reibt sie mit einem weichen Tuche trocken. Der jungen Hausfrau ist zu empfehlen, die Reinigung des Waschtisches sehr bald nach dem Verlassen des Schlafzimmers vornehmen zu lassen, denn Seifenspritzen, welche lange auf der Platte bleiben, hinterlassen leicht blinde Flecke.

Küche.

Kochrezepte.

Suppe mit Griesklösschen von rohem Gries. 60 Gramm Butter rührt man zu Schaum, tut zwei Eier, 60 Gr. sehr feines Gries, etwas Salz und Muskatnuß dazu, läßt die Masse wenigstens zwei Stunden oder noch besser über Nacht im Kühlen stehen und macht dann runde, nußgroße Klößchen davon, die man eine knappe Viertelstunde in Bouillon oder Salzwasser siedet, und sofort mit der Suppe aufgibt, da sie bei längerem Stehen leicht zerfallen.

Gefüllter Kapaun. Zeit 2 Stunden. 1 Kapaun, 100 Gr. Fett, 50 Gr. Speck, Salz. Zur Farce: 1 Deziliter Rahm, 6 Eßlöffel Brösel, 125 Gr. frisches Nierenfett, 2 Eidotter, 1 Löffel gehackte Petersilie, 8 gehackte Champignons, 2 Schalotten, Salz. — Der Rahm wird mit den Bröseln und den Eidottern gemischt, das gehackte Rindsnierenfett, sowie die gewiegte Leber und das Herz des Kapauns ebenfalls beigegeben; die Schalotten, Champignons und Petersilie dämpft man in etwas Butter und fügt sie zu der Farce, füllt den Kapaun, näht ihn zu und brät ihn. (Sehr fein.)

Aus „Gritli in der Küche".

Kutteln à la Bâloise. Die Kutteln werden sehr fein geschnitten und mit 1—2 Gläsern Weißwein zugedeckt bei Seite gestellt. 1½ Stunden vor Essenszeit macht man 1 Löffel Fett heiß, dünstet darin eine feingeschnittene Zwiebel, fügt die abgetropften Kutteln samt dem Gewürz (Salz, Pfeffer und ½ Löffelchen Kümmel), sowie etwas Mehl bei, dünstet alles so lange mit, bis die Kutteln lahm sind, gießt dann Fleischbrühe dazu und läßt die Kutteln im Bratofen gar werden. Den zurückbehaltenen Wein, sowie 2—3 Löffel Tomatenpüree oder Sauce, kocht man noch kurz mit und mischt beim Anrichten ein Stückchen frische Butter und ½ Löffelchen „Maggis Suppenwürze" unter das Gericht. Dieses sieht rosafarbig aus und schmeckt auf diese Art zubereitet sehr fein.

Gebackene Kalbsbrust. 1½—2 Kilogramm gute, fleischige Kalbsbrust hackt man in zierliche Stücke, dämpft sie in einer Braise beinahe weich oder kocht sie drei Viertelstunden in Wasser mit Salz, Wurzelwerk und Gewürz, läßt sie auskühlen, wendet sie in geschlagenem Ei und geriebener Semmel um und bäckt sie in reichlicher heißer Butter hellbraun. Man gibt sie zu Spargel, Blumenkohl, Schotengemüse, Spinat oder Karotten.

Französischer Kartoffelsalat. Man zerrührt zwei hartgekochte, noch warme Eidotter mit einem gehäuften Theelöffel Senf, einem Theelöffel Salz, einer Messerspitze gestoßenem Pfeffer, einem Kaffeelöffel voll feingehackter Schalotten, vier Eßlöffeln Olivenöl und drei Eßlöffeln Estragon- oder Weinessig zu einer sehr glatten Sauce und mischt dieselbe unter die eben gekochten, abgeschälten und in feine Scheiben geschnittenen Kartoffeln, von denen man auf die angegebenen Bestandteile zirka 750 Gr. nimmt.

Wirsing. Nachdem die Kohlköpfe halbiert, von den äußeren Blättern, Strünken und großen Blattrippen befreit sind, blanchiert man sie in siedendem Salzwasser, kühlt sie in frischem Wasser und läßt sie ablaufen. Dann röstet man einen Löffel feingehackte Zwiebeln in Butter oder Rindsfett, tut den Kohl hinzu, würzt ihn mit Salz, Muskatnuß und weißem Pfeffer, übergießt ihn mit Fleischbrühe und dünstet ihn weich, bestäubt ihn mit Mehl, dreht ihn um, läßt ihn noch kurze Zeit kochen und garniert ihn beim Anrichten mit kleinen Bratwürstchen und dergleichen.

Gewöhnliche Wasserspatzen (Knöpfli), Zeit 1½ Stunden. 250 Gr. Mehl, 2½ Deziliter Wasser, 1 Kaffeelöffel Salz, 30 Gr. Butter.

30 Gr. Bröschen, 2 Liter Wasser zum Sud. — Das Mehl wird mit dem Salz gemischt und mit dem Wasser zu einem dicken, zähen Teig gerührt und so lange geklopft, bis er sich von der Schüssel löst und man ihn in die Höhe ziehen kann, ohne daß er zerreißt. Dann läßt man ihn wenigstens eine Stunde ruhen. Man nimmt kleinere Mengen des Teiges auf ein Brettchen, das man auf den Rand der Kasserole leicht aufsetzt und mit einem guten Messer nudelartige Streifchen in das gesalzene, stark kochende Siedewasser einschneidet. Man darf von obigem Quantum nur die Hälfte einlegen, läßt sie aufsteigen und legt sie auf die erwärmte Platte. Man gießt etwas frisches Wasser zum Sud nach und läßt wieder recht aufwallen, bevor mit der zweiten Hälfte begonnen wird. Hat man heißes Wasser zur Hand, so ist es gut, die ausgezogenen Knöpfli mit dem Schaumlöffel einen Augenblick in reines, heißes Wasser zu halten, damit sie weniger klebrig sind. Man gibt eine Bröselschweitze darüber.

Maispudding. Zeit 1½ Stunden. 200 Gr. Maisgries, ½ Liter Milch, 1 Deziliter Wasser, 100 Gr. Butter, 125 Gr. Zucker, 50 Gr. Weinbeeren oder Sultaninen, 50 Gr. Zitronat, Salz. Die Milch wird mit dem Zucker siedend gemacht, die Butter hineingegeben und mit dem Mais tüchtig verrührt, bis sich der Teig von der Pfanne löst. Zum Erkalten hingestellt; dann die 5 Eigelb, eins nach dem andern damit verrührt, die Gewürze dazugemengt, zuletzt den Eierschnee darunter gezogen und in bekannter Weise in die bebutterte Puddingform gebracht und im Wasserbade 1 Stunde gekocht oder 15 Minuten im Wasserbade auf dem Feuer und hernach das Gefäß offen in den Bratofen gestellt, immer im Wasserbad. Man serviert eine Frucht- oder Weinsauce dazu. Aus „Gritli in der Küche".

Schenkeli. Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Mehl, 300 Gr. Zucker, 125 Gr. Butter, 6 Eier, die abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 2 Löffel Kirschwasser, Backfett. — Die Zutaten werden vermischt, der Teig gut gewirkt und eine Zeit lang stehen gelassen. Aus der Teigmasse formt man fingerlange, nicht zu dicke Schenkeli und bäckt sie langsam in heißem, schwimmendem Fett. Die Pfanne während des Backens hie und da abheben, damit sie inwendig gut ausbacken.

Weihnachtsgebäck.

Harauer Leckerli. 250 Gr. alten Honig, 250 Gr. feingestoßenen Kandiszucker, 250 Gr. feinzerschnittene Mandeln, 375 Gr. Staubzucker, 100 Gr. feingeschnittenes Zedrat, 30 Gr. Zimmtpulver, 8 Gr. Nelkenpulver, 4 Gr. Muskatnuß, die feingewiegte Schale von 1½ Zitronen, 2 Dezil. Kirschwasser, 750 Gr. Mehl. Zur Glasur: 250 Gr. weißen, feingestoßenen Zucker, 1½ Dezil. Wasser. Der Honig wird mit dem Kandiszucker kochend gemacht, die Mandeln und die übrigen Gewürze unter beständigem Rühren gut damit vermischt und 2—3 Minuten kochen gelassen. Dann nimmt man die Pfanne vom Feuer, gießt das Kirschwasser zu, setzt sie wieder auf und rührt die Hälfte des Mehles darunter. Von der andern Hälfte wird auf dem Wirkbrett eine Grube gemacht, die heiße Teigmasse hineingeschüttet und alles miteinander gut verwirkt. Man wallt den Teig ½ Centimeter dick aus, sticht beliebige Formen aus oder zerschneidet den Teig mit dem Messer, stellt die so bereiteten Leckerli über Nacht auf dem Wirkbrett an die Kühle und bäckt sie andern Tags in gefettetem Blech. Zur Glasur wird der Zucker mit dem Wasser unter beständigem Rühren aufgekocht und die warmen Leckerli damit bestrichen.

Zimmetsterne. 3 Eiweiß werden zu einem steifen Schnee geschlagen, 250 Gramm Zucker, 250 Gr. feingestoßene, ungeschälte Mandeln und 15 Gr. Zimmet dazugegeben und alles tüchtig verrührt. Der Teig wird auf einem Brett gut ausgewallt, Sterne ausgestochen und in einem gutgeheizten Ofen gebacken.

Makronen. Das Weiße von 2 Eiern wird zu Schnee geschlagen, die abgeriebene Schale einer Zitrone, 250 Gramm Zucker, und 250 Gr. geschälte und feingeriebene Mandeln darunter gemischt. Davon werden mit einem Theelöffelchen kleine Häufchen auf ein mit Wachs bestrichenes Blech gesetzt und bei schwacher Hitze ganz mattgelb gebacken. Viele setzen die Makronen auf einen Bogen Papier. Wenn das Gebäck aus dem Ofen kommt (aber nicht später) wird das Gebäck auf der linken Seite mit einem Pinsel und kaltem Wasser bestrichen und einige Minuten liegen gelassen. Alsdann lösen sich die Makronen sehr leicht.

Lange Pomeranzenbrötchen. ½ Pfund gesiebter Zucker wird mit zwei Eiern und zwei Eigelb schaumig gerührt, dann werden 30 Gr. Zitronat und 30 Gr. Pomeranzenschale, beides fein geschnitten, nebst abgeriebener Zitrone und 250 Gr. Mehl hineingeknetet, fingergroße Brötlein geformt und langsam gebacken.

Gesundheitspflege.

Gegen den Haarausfall. Wo wegen der Vermutung einer erblichen Anlage, oder wegen des Bestehens mehrjähriger Schuppenbildung oder wegen der Leidenszustände des Unterleibes oder Nervensystems sich ergeben hat, daß der erste Anfang eines chronischen Haarleidens besteht, rate ich zu folgendem Heilverfahren:

Zwei bis vier Gramm doppeltkohlensaures Natron (Natron bicarbonicum) werden in 180 Gramm destilliertem Wasser oder filtriertem Regenwasser aufgelöst. Davon wird bei sehr zarten Personen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen der Woche, bei kräftigeren Naturen an vier aufeinanderfolgenden Tagen der Woche — ein bis zwei Eßlöffelvoll — mit einem recht weichen Haarpinsel oder einem kleinen Schwamm — recht sorgfältig — in die Kopfhaut, besonders in den

Vorder- und Mittelkopf, 2—5 Minuten lang so eingerieben, daß möglichst viel von der Flüssigkeit auf die Haut, nicht nur auf die Haare kommt. Man kann bei sehr dichtem Haarwuchs zu diesem Zweck die Flüssigkeit erst mit einer kleinen Spritze oder einem „Tropfgläschen", deren Spitze man auch zwischen den dichtesten Haaren bequem bis an die Kopfhaut bringen kann, auf diese auftragen und dann Schwamm oder Pinsel benutzen. Man macht zu diesem Zweck, besonders bei dichten und langen Haaren an verschiedenen Stellen einen Strich mit dem Kamm. Gleich nach dem Einreiben werden die Haare mit einem weichen Tuch sanft abgetrocknet und der Kopf die nächste Stunde vor Erkältung behütet; während dieser Stunde lasse man die Haare lang und offen hängen.

Die Einreibung kann zu jeder Tageszeit vorgenommen werden. An den fünf bis drei Tagen der Woche, an denen keine Einreibung erfolgt, wird das Haar in der sonst gewohnten Weise frisiert. Am ersten oder zweiten dieser Pausetage wird in die Kopfhaut und in das Haar etwas Oel, von dessen Güte man sich vorher durch Riechen überzeugt hat, eingerieben. Der erste Heilerfolg ist schon nach vier bis acht Wochen zu konstatieren.

Die Arznei wird fortdauernd fünf bis zwölf bis achtzehn Monate in der angegebenen Weise angewendet, bis sich ergibt, daß die kurzen Haare zwischen einem Fünftel und einem Viertel des Gesamtausfalles ausmachen. Dann wird einen Monat lang in jeder Woche um einen Tag weniger eingerieben (also ein- bis dreimal pro Woche). Wer nun für die Woche noch mehr als einen Einreibungstag hat, läßt jeden Monat einen weiteren Tag pro Woche ausfallen. Ist man bis zu einem Tag für die Woche angelangt, so wird die nächsten drei Monate die Einreibung nur alle vierzehn Tage einmal angewendet.

Damit ist die Kur beendet.

Aus „Dr. Pohl, Das Haar, die Haarkrankheiten".

Krankenpflege.

Mittel gegen das Durchliegen. Ein einfaches, noch zu wenig bekanntes Hausmittel gegen das Durchliegen, diesen so schmerzhaften Begleiter langer Krankheiten, ist der Saft der Zitrone. Ehe die Haut wund geworden, bestreicht man alle aufliegenden Körperteile täglich mehrmals mit dem ausgedrückten Saft oder mit dünnen Scheiben. Zugleich dient das Mittel zur Erfrischung und Stärkung des leidenden Körpers überhaupt. Rechtzeitig angewendet, wird es alle unangenehmen, oft den Geruchssinn beleidigenden Salben und Pflaster unnötig machen.

Husten tritt leicht nach einer momentanen Erkältung ein und man tut gut, gleich folgendes einfache Mittel dagegen zu brauchen: gestoßenen Kandiszucker vermischt man mit dem Saft einer Zitrone und etwas heißem Wasser und wiederholt dieses einigemale. Man bleibt, wenn möglich, dabei einen Tag im Zimmer.

Beim Arznei-Gebrauch beachte man folgendes: Wenn der Arzneistoff in einen leeren Magen kommt, wird er schneller vom Organismus aufgenommen, als wenn der Magen schon gefüllt ist. Daher ist es dem Kranken mit schwachem Magen anzuraten, die Arznei noch nüchtern zu nehmen, weil das Essen bei ihm zu lange unverdaut bleibt, und das Einnehmen auch wieder vor einer neuen Mahlzeit zu besorgen; dann vermengen sich die Stoffe nicht miteinander, und die Wirkung erfolgt schneller. Oft muß sonst der Arzt die Medizin wechseln, weil er die Ursache des Nichterfolges nicht gleich durchschauen kann.

Es sollte dem **Essig** in der Krankenpflege mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, als es gewöhnlich geschieht, da er bei mannigfachen Schwächezuständen günstig einwirkt. Selbstverständlich kommt dabei aber nur guter, feiner Weinessig in Betracht. Bei Anfängen von Fieber empfehlen sich Waschungen des Rückens und dazu das Ausspülen der Mundhöhle und der Nasenlöcher mit Essig und Wasser. Bekanntlich wird auch das Nasenbluten durch das Vorhalten eines mit Essig getränkten Schwammes gestillt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schonet die Augen der Kinder! Namentlich in gegenwärtiger Jahreszeit, da man ans Zimmer gebannt und auf die künstliche Beleuchtung angewiesen ist, sollten die Eltern darauf achten, daß die Augen ihrer Kinder nicht geschädigt werden. Soweit immer durchführbar, ist das Arbeiten bei Lampenlicht oder bei dämmerigem Tageslicht zu verhindern. Der Arbeitsplatz soll nicht nur helles Tageslicht (kein direktes Sonnenlicht) haben, das von links einfällt, sondern es ist auch mit aller Strenge auf richtige Körperhaltung und entsprechende Kopfstellung zu achten. Nehmen die Schularbeiten längere Zeit in Anspruch, dann sorge man für die Einschaltung kleiner Ruhepausen, welche dem Auge gestatten, sich von der Anstrengung zu erholen. Handarbeiten komplizierter Art, wie Sticken, Häkeln, Nähen sind nur in kleinem Umfange zulässig.

Eine der häufigsten Störungen des Sehvermögens ist die Kurzsichtigkeit. Sie hat mit der fortschreitenden Volksbildung erheblich an Boden gewonnen, und ein Blick in die oberen Klassen einer höheren Lehranstalt lehrt mit erschreckender Deutlichkeit, daß hier Mißstände vorliegen, an deren Beseitigung zu arbeiten Schule und Haus nimmer erlahmen dürfen.

Da wir genau wissen, wie hohe Anforderungen an die Sehkraft der Schulbesuch stellt, fällt uns die Aufgabe zu, schon vor Eintritt des schulpflichtigen Alters dem kindlichen Auge besondere Pflege angedeihen zu lassen. Kinder zeigen ausnahmslos die Neigung, die Augen den zu betrachtenden Gegenständen weit mehr zu nähern, als zu deutlichem Sehen erforderlich wäre. Eine solche Gewöhnung, die nachher beim Schreiben und Lesen

noch vertieft wird, fördert in hohem Grade die Ausbildung der Kurzsichtigkeit. Dieser Umstand mahnt uns, einmal das Kind möglichst viel ins Freie zu schicken, wo die Objekte der Beobachtung sich in gehöriger Entfernung befinden, dann aber macht er es notwendig, in der Auswahl von Spielsachen recht vorsichtig zu sein. Alles, womit das Kind spielt, soll so beschaffen sein, daß dem kindlichen Auge das Erkennen erleichtert wird, auch sorge man dafür, daß das Kind, wenn es spielt, nicht zu ständigem Sitzen verurteilt ist. Je mehr die Kleinen sich im Zimmer bewegen dürfen, desto weniger werden sie zu dem schädlichen Nahesehen Gelegenheit haben.

Liegt angeborene Kurzsichtigkeit vor, so bedarf das Kind noch weit mehr als ein gesundes der größten Schonung. Eine passende Brille, die vom Augenarzt zu verordnen ist, hilft oft die Zunahme der Kurzsichtigkeit verhindern oder erheblich aufhalten. Nach Dr. Rot.

Gartenbau.

Das Begiessen der Zimmerpflanzen. Wasser ist das dritte Lebenselement der Pflanze. Die Wurzeln nehmen mit ihm die Nahrung auf, und die oberirdischen Organe der Pflanzen, vorwiegend die Blätter, verdunsten es wieder.

Viel Wasser braucht die Pflanze zur Zeit des regen Wachstums, wenig in der Zeit der Ruhe.

Wie soll das Wasser beschaffen sein? Es soll weich, weder stark kalk- noch eisenhaltig sein. Deshalb vermeide man Brunnenwasser und biete Leitungs-, Fluß-, Teich oder Regenwasser.

Die Temperatur des Gießwassers soll derjenigen des Raumes, in welchem sich die zu gießenden Pflanzen befinden, entsprechen.

Wann sollen wir gießen? Im Herbst, Winter und Frühling morgens, im Sommer abends, bei großer Hitze morgens und abends.

Wie oft sollen wir gießen? Nie in vorher festgesetzten Zwischenräumen, sondern nur dann, wenn die Erde trocken wird, wenn die jüngsten, zartesten Blätter und Knospen beginnende Schlaffheit erkennen lassen. Die Pflanzen dürfen weder welken, noch darf die Erde jemals staubtrocken werden. Das Maß der Trockenheit läßt sich nach dem Gewicht der Töpfe feststellen.

Die Untersetzer stelle man weg, oder leere sie wenigstens sofort aus, sonst saugen die Pflanzen das überschüssige Wasser auf und die Erde versauert.

Ausnahme: Alpenveilchen; diese sollen nur von unten, vom Untersetzer aus begossen werden. Gleiches gilt für getriebene Winterblumen, Hyazinthen, Tulpen, Krokus, Narzissen, Tazetten, Jonquillen, Calla, die besonders viel Wasser brauchen.

Das Spritzen bildet bei sonnigem Wetter eine Ergänzung des Gießens. Morgens, eventuell auch abends ausgeführt, erfrischt es die Pflanze, hält die Blätter staub- und ungeziefrei und ermöglicht ihnen so unbehinderte Atmung.

Tierzucht.

Katarrh ist beim Geflügel eine der gewöhnlichsten Spätherbst- und Winterkrankheiten; er gibt sich äußerlich zu erkennen durch eine wässrige Entleerung aus einem oder aus beiden Nasenlöchern. Heftigere Anfälle dieser Art ergreifen alle schleimabsondernden Hautoberflächen von den Nasenlöchern an bis zu den Geweben der Lungen. Die einfache Form des Katarrhs tritt besonders im Herbst bei den halberwachsenen Küchlein auf, die von einer spätern Brut herstammen und mit den roten Milben zu kämpfen haben. Von diesen aus verbreitet sich das Uebel über fast sämtliche Küchlein und junge Hühner des Hühnerhofs. Man nimmt an, daß die Trinkgefäße den Herd der Ansteckung bilden. Hühner, die in Schlafräumen eng zusammengedrängt sind, insbesondere wenn Ställe und Sitzstangen selten gereinigt werden, sind vorzugsweise der Ansteckung zugänglich. Außer jenem Ausfluß aus der Nase bemerkt man an den befallenen Vögeln eine trockene oder halbtrockene Substanz, die am Schnabel festklebt; die Federn in der Nähe der Flügel zeigen sich feucht infolge der ihnen anhaftenden Schleimentleerung, welche zur Nachtzeit erfolgt, indem der Vogel den Kopf auf die Flügelfedern herabsinken läßt. Kranke Vögel sind sofort von den gesunden abzusondern. Als zuverlässiges Mittel gegen die Krankheit und ihre Weiterverbreitung hat sich neuerdings die Behandlung mit arsenigsaurem Antimon erwiesen. Ein Milligramm, täglich viermal gegeben, ist für ein noch nicht ausgewachsenes, etwa 2 Kilo schweres junges Huhn ausreichend. Am besten löst man es in dem Trinkwasser. Für kranke ausgewachsene Vögel nimmt man 5 Milligramm auf 1/2 Liter Wasser und für solche, die schon verschiedene Katarrhanfälle durchgemacht haben, die gleiche Menge auf 1 Liter. Von kranken Vögeln benutzte Gefäße müssen mit heißem Wasser gescheuert werden, bevor den gesunden Zulaß gestattet wird. Die Kranken erhalten weniger Fleisch in ihr Weichfutter, dagegen verhältnismäßig mehr Körnerfutter. Prakt. Wegw.

Frage-Ecke.

Antworten.

82. Das von Ida Spühler neulich herausgegebene **Kochbuch** für Vegetarier würde ich allen andern vorziehen, auch das von dem berühmten Baltzer hat mir gedient. Für 80 Cts. gebe ich Ihnen ein noch ganz gut erhaltenes Exemplar Baltzer ab. Falls Sie es wünschen, gibt Ihnen die Redaktion solches ab. Frau Luisa.

87. Wir haben den **Viktoriabodenglanz** mit einer gewissen Voreingenommenheit probiert, da wir mit anderen Präparaten, die uns das mühsame Bodenwichsen ersparen sollten, schon wenig gute Erfahrungen gemacht hatten. Wir

waren aber in jeder Beziehung befriedigt von dem Versuch, den wir in einem Zimmer gemacht haben. Jedenfalls können Sie dem Mädchen einen großen Gefallen tun, wenn Sie das mühsame, der Gesundheit unzuträgliche Plochen wegfallen lassen.
Marie.

88. **Nickelgeschirr** gibt am meisten Garantie für gesundheitsgemäß gekochte Speisen. Zum Früchteeinkochen z. B. sollte man überall Nickel verwenden können. Nur saure Speisen darf man nicht darin kochen, da das Nickel unter Einwirkung der Essigsäure oxydiert. Sauerkraut, wie alle längere Zeit mit Essig vermischten Gerichte müssen also in anderem Geschirr zubereitet werden. Nickel ist wohl sehr teuer, aber unverwüstlich; es schmilzt z. B. auch nicht wenn es bis zur Weißglut erhitzt wird. Wählen Sie aber nur reines Nickel, nicht etwa plattiertes. In **Aluminium** können Sie auch saure Speisen zubereiten; es erhitzt sich ebenfalls leicht, aber es beult und wirft sich. Für Bratpfannen z. B. würde es sich nicht eignen. Auch Speisen die Gerbsäure enthalten, Rotwein und Thee koche man nicht in Aluminium.
Hausfrau in M.

88. In Kapitel III meines „Gritli in der Küche" steht geschrieben: Die **gusseisernen Kasserollen** und Töpfe sind ein sehr vorteilhaftes Geschirr, wo man auf Holz- oder Kohlenfeuer und größere Mengen zu kochen hat, während sie für Petrol- und Gasfeuerung sich deshalb weniger eignen, weil ihre Erhitzung mehr Zeit und also auch mehr Brennmaterial erfordert. Viel vorteilhafter ist das ähnliche leichtere Gußstahlgeschirr, „das sowohl zum Kochen, Braten und Dünsten Verwendung findet, jedoch beim Ankauf ziemlich teuer ist." Dies zu Ihrer Orientierung. Auch über andere Kochgeschirre steht mancherlei Wissenswertes im „Gritli". Treue Abonnentin.

89. Behandeln Sie Ihre **Schaufenster** folgendermaßen: Wenn sie außen sauber wie jedes andere Fenster gereinigt worden sind, reibt man sie von innen mit folgender Flüssigkeit ab: 25 Gr. Glyzerin, mit 1/2 Liter Spiritus (nicht denaturierter) gut vermischt. Man bedient sich zum abreiben eines Leders, damit keine Fasern hängen bleiben. Mit diesem einfachen Mittel verhütet man das Beschlagen, wie das Gefrieren der Fenster.
A. in B.

Fragen.

90. Wer hat schon längere Zeit einen Linckeschen **Aschenkessel** im Gebrauch? Sind dieselben wirklich in allen Teilen praktisch? Wie teuer kommt ein solcher mittlerer Größe zu stehen? Für gütige Auskunft dankt. Fr. B.

91. Weiß mir jemand ein gutes Mittel gegen **Rheumatismus**? Ich leide seit Wochen an dem lästigen Uebel und kann den einen Arm fast nicht mehr bewegen. Besonders nachts im Bett habe ich große Schmerzen. Ich wäre für gute Ratschläge herzlich dankbar. Geplagte Hausfrau.

92. Wüßte eine erfahrene Hausfrau, wie sich die weißen **Eisenbeschläge** am Feuerherd schön glänzend erhalten lassen. Vom Gas werden sie so gerne rostig, trotzdem ich oft mit Petrol putze und nachher mit Schmirgeltuch abreibe. Für allfällige Ratschläge ist dankbar.
Ein Frauenheimchen.

93. Vor zwei Jahren wurde mein Divan, der von **Motten** ganz ruiniert war, neu aufgearbeitet. Nun finden sich trotz sorgfältiger Behandlung mit Naphtalin immer wieder neue Risse. Kann mir vielleicht eine geehrte Abonnentin ein anderes Vertilgungsmittel anraten? Ich wäre sehr zu Dank verpflichtet. Eine Abonnentin.

Haus- u. Küchengeräte

emaillirt, verzinnt, poliert,
Spezialität: feuerfeste Geschirre.
Emaillirte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt.,
Alles in vorzüglichster Ausführung
liefert zu billigsten Preisen prompt die
Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.
Stanz- und Emaillirwerke, Verzinnerei.
Zu beziehen in allen Geschäften für Haushaltungsartikel.
Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Urner-Museums-
Lose
versendet à 1 Fr. per Nachn. **Frau Emma Blatter,** Lose-Versand, **Altdorf.** Erste Treffer Fr. 10,000, 5000, letzter Fr. 5. Gewinnliste 20 Cts. Nur 80.000 Lose.

Drucksachen
jeder Art liefert prompt und billig die Buchdruckerei
W. Coradi-Maag, Zürich