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

Band: 11 (1904)

Heft: 25

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: 29.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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

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.

№ 25. XI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 10. Dezember 1904.

Nicht, wie viel Zeit dir ward bescheret,
Nicht, wie viel Taten dir verwehret,
Kann Maßstab deinem Werte sein.
Nein, wie du hast die Zeit verwendet,
Und wie viel Taten du vollendet,
Das gibt den wahren Wert allein.

Die Reinhaltung der Zimmerluft.

Die hygienischen Bestrebungen der letzten Jahrzehnte haben im Publikum auch die Ueberzeugung befestigt, daß die frische Luft eine unerläßliche Grundbedingung des Gesundbleibens und Gesundwerdens ist. Man bedenkt aber noch viel zu wenig, daß, wenn die Freiluft günstig auf unsern Gesundheitszustand einwirkt, auch der Zimmerluft eine viel größere Aufmerksamkeit geschenkt werden muß, als es in der Regel geschieht. Namentlich im Winter halten die Schutzvorrichtungen gegen die Kälte, Vorfenster 2c. und eine übertriebene Angst, daß durch die geöffneten Fenster zu viel Wärme entweichen könnte, Unzählige von der so notwendigen Reinhaltung der Zimmerluft ab.

Hören wir nun, was Dr. Jäger in seinem „Monatsblatt" Nr. 11 über diesen Gegenstand sagt: „Die Hauptquelle der Verschlechterung der abgesperrten Luft im Innern der Häuser ist der Mensch selbst. Er erzeugt mehr oder weniger fortgesetzt durch seinen Lebensprozeß Auswurfstoffe, denen ich den Namen Selbstgifte gegeben habe, und es ist ein Irrtum, zu glauben, das seien nur die groben Auswürfe, die wir der Kloake überantworten. Das Hauptselbstgift in den Wohnräumen steckt vielmehr in der Tag und Nacht ohne Unterbrechung fortdauernden Haut- und Lungenausdünstung. Zwar ist nicht die die Hauptmasse bildende Kohlensäure der gefährlichste Teil dieses Ausdünstungsgiftes, sondern das sind die feinen Riechstoffe, die unserem Gesundheitswächter, der Nase, sofort die Luftverderbnis verraten.

Diese Gifte haben eine große Neigung, sich im Körper wieder festzusetzen, falls der Mensch gezwungen wird, sie immer wieder einzuatmen, eine Neigung, die der Kohlensäure völlig fehlt, und zweitens kommt es hierdurch bei der fortgesetzten Erzeugung derselben zu einer allmählichen Anhäufung, zu einer Ladung des Körpers mit diesen

Selbstgiften mit ihren drei Folgen: Empfänglichkeit für Erkältung, für Ansteckung und chronischer Störung der Lebensprozesse.

Diese chronische Selbstvergiftung vollzieht sich im Palast, wie in der Hütte, um so mehr, je sorgfältiger der Verkehr zwischen Innen- und Außenluft gehemmt ist, je kleiner der Raum und je größer die Menschenzahl in ihm — das bildet den Grundstock zu der Gesundheitsschädigung durch die Zimmerluft, zu dem sich natürlich noch viel anderes gesellen kann.

Die sogenannte schlechte Jahreszeit bringt es mit sich, daß man sich jetzt viel länger und andauernder in die geschlossenen Räume zurückzieht, durch Vorfenster, Vortüren und sonstige Vorkehrungen den Luftwechsel beschränkt, wodurch natürlich die Schädlichkeit der Zimmerluft bedeutend gesteigert ist.

Die frei in der Luft vorhandenen Riechstoffe übler Natur, meint man bekämpfen zu können durch das Oeffnen der Fenster, ja schon durch das Oeffnen eines oberen Flügels. Es ist aber die Bodenluft der schlechteste Teil der Zimmerluft, da die menschlichen Selbstgifte gleich der Kohlensäure spezifisch schwerer sind als die Luft selbst. Will man also gründlicher helfen, so muß man Türen öffnen, am besten solche auf Balkone oder Treppenhäuser, und noch besser wären Oeffnungen in der Wand über den Fußböden nach außen (beliebig zum öffnen und schließen), durch welche man die schlechte Bodenluft abfließen lassen kann, ohne daß die an der Zimmerdecke befindliche Wärme mit verloren geht. Bei sitzender Arbeit empfindet man allerdings hierbei bald Kälte an den Füßen, aber ein paar Filzüberschuhe heben diesen Uebelstand sehr leicht auf.

Eine eigentlich selbstverständliche Sache ist die Entfernung aller Dinge aus dem Zimmer, die selbst üble Gerüche entwickeln. Im allgemeinen geschieht dies ja überall da, wo eine reinliche Hausfrau waltet, obwohl das namentlich in Häusern mit kleinen Kindern nicht leicht ist und Findigkeit erfordert. Man kann da selbst in den besten Familien Merkwürdiges erleben. Auch Zimmervögel und Stubenhunde verweist man im Winter besser aus den eigentlichen Wohnräumen hinaus, andernfalls muß viel Sorgfalt auf das Reinhalten der Käfige verwendet und der Hund unerbittlich auf Fastenspeise beschränkt werden.

Für gewöhnlich ganz unbeachtet bleibt das Verhältnis, in welchem die flüchtigen Selbstgifte des Menschen zu den Gegenständen der Umgebung stehen. Dabei können wir folgendes unterscheiden:

a) Glasharte und glasierte Gegenstände, also Glas, Porzellan 2c. verhalten sich gegen alle Riechstoffe ablehnend, sind deshalb die reinlichsten Stoffe, was die Praxis längst mit ihrer Bevorzugung für Eß-, Trink- und Kochgeschirre anerkannt hat. Ihnen nahe stehen die Metalle, aber wieder mit einem Unterschied: die edlen (Gold und Silber) sind reinlicher als die unedeln. Bei letzteren ist es die Oxyd- oder Rostschicht, an der üble Gerüche haften bleiben, weshalb Blechschränke, Blechkapseln u. s. f. sich durchaus nicht zur Aufbewahrung von Eßwaren eignen.

b) Bei den Flüssigkeiten und porösen Feststoffen haben die einen eine besondere Anziehung für üble Gerüche, während Wohlgerüche nicht an oder in ihnen haften bleiben, bei andern ist das Gegenteil der Fall, sie ziehen mehr die Wohlgerüche an und verhalten sich ablehnend gegen üble Gerüche. Die Praktiker auf dem Gebiet der Wohlgerüche (Parfümeure) wissen das längst: mit Wasser kann man die Wohlgerüche der Pflanzen nicht ausziehen, man bekommt mit ihm mehr nur die üblen Krautgerüche, während sich zum Auffangen und Festhalten der Wohlgerüche Oele, Fette, Glyzerin besonders eignen.

c) Der genannte Gegensatz zwischen gut und schlecht tritt auch bei den porösen Stoffen auf und da haben wir dreierlei entsprechend den drei Naturreichen: erdige, pflanzliche, tierische. Die zwei ersteren verhalten sich vorzugsweise wie das Wasser, sie ziehen mit Vorliebe üble Riechstoffe und speziell die menschlichen Selbstgifte an, während die tierischen Stoffe im allgemeinen sich umgekehrt verhalten, sie lehnen üble Gerüche ab, und halten Wohlgerüche

fest. (Natürlich wieder mit Ausnahmen.) Da solche Stoffe einen sehr wesentlichen Teil unserer Umgebung in den Zimmern bilden, so sind sie von einschneidender Bedeutung für unsere Zimmerluft und die gefährlichen sind die erdigen und die totenpflanzlichen, und zwar darum: Im trockenen und kalten Zustand ziehen sie die Selbstgifte (und auch einen Teil der übelriechenden Fremdgifte) an, lassen sie in sich eindringen und die damit getränkten Gegenstände spielen jetzt eine doppelte Rolle 1. halten sie an ihrer Oberfläche einen Teil der noch freien Gerüche fest und verhindern, bezw. erschweren deren Abfuhr durch die allgemeine Luftbewegung, vereiteln oder erschweren also die Luftreinigung durch Lüftung. Der Leser mache doch einen einfachen Versuch, da gewiß jeder eine Stube, z. B. eine gute Stube, hat. Man kann eine solche Stube stundenlang durch Oeffnen von Türen und Fenstern lüften, bis scheinbar eine ganz reine Luft darin herrscht, schließt man aber die Oeffnungen wieder, so ist nach einigen Stunden, auch wenn kein Mensch hineingekommen ist, der Luftgeruch wieder so schlecht wie vorher, denn er hängt zähe an Wänden, Fußboden Möbeln u. s. f.

Sollten wir da nicht helfen können? Gründlich wird allerdings der Einfluß der Zimmerluft auch im Winter gehoben, wenn wir die Zimmertüre von außen zumachen und die herrliche Freiluft genießen, aber wer kann das angesichts der allgemeinen Herrschaft der Stubenhockerei? Man kann aber ein recht Erkleckliches tun ohne diesen Radikalschritt, wenn man in seinen Zimmern alles, was dieses gefährliche Spiel mit den Selbst- und Fremdgiften spielt, soweit möglich entweder hinauswirft oder in geeigneter Weise behandelt und in dieser Richtung seien folgende Maßregeln empfohlen:

1. Die Anziehungskraft des Wassers benütze man, wie schon längst empfohlen, durch Aufstellen von mit Wasser gefüllten Gefäßen zur Reinigung der Zimmerluft. So ist es gar nicht ohne, wenn man die Waschbecken der Schlafzimmer abends mit Wasser füllt, nur sollte man dieses „abgestandene durch Geruch und Geschmack seine nächtliche Tätigkeit verratende Wasser" morgens nicht zum Waschen benutzen. Ausgiebiger fällt die Reinigung natürlich aus, wenn man im Schlafzimmer eine Badewanne hat und diese ein paar Finger hoch mit Wasser füllt, das aber unbedingt täglich erneuert werden muß. Auch Pflanzen führende Zimmeraquarien wirken luftreinigend.

2. Für die erdigen Zimmerwände empfehle ich einen Anstrich mit Oel- oder Harzfarben, die üble Gerüche nicht festhalten.

3. Bezüglich des Holzwerks ist die Praxis längst zum Porenverschluß durch Oel- und Lackfarben, Bodenwichsen 2c. geschritten. Anzumerken ist, daß stark harzhaltige Holzarten, wie Arven, Pitschpine u. a. keine Oelung oder Lackierung brauchen um „rein" zu bleiben.

4. Mit den Sitzmöbeln ist unsere Industrie auf falschem Wege. Vom Holzwerk wird nur poliert, was man sieht und von der Polsterung heißt es: „Man begehre nimmer und nimmer zu schauen, was sie gnädig bedecket mit Nacht und Grauen." Die Kehrseite eines Polstersessels duftet nicht viel besser als ein Nachtstuhl.

5. Daß Pflanzenfasergewebe Wohlgerüche schlecht festhalten, aber üblen Gerüchen gegenüber sich verhalten, wie Wasser und Holz, während Wolle, Hornstoffe u. drgl. das umgekehrte tun, lehrt die Erfahrung. Wischt man sich den Schweiß mit einem reinen wollenen Tuch ab und ein andermal mit einem leinenen oder baumwollenen, so bleibt in letzterem der üble Schweiß- und Schwarzwäschegeruch hängen, das wollene ist und bleibt von diesem Geruch frei. Dieser Vorgang vollzieht sich an allen Gewebsstoffen, ob man sie auf dem Leibe trägt oder im Zimmer aufhängt. Die Fenstervorhänge aus Weißzeug nehmen aus der Luft dieselben üblen Gerüche an, wie das Weißzeughemd auf dem Leibe, nur natürlich langsamer und mit Recht unterwirft sie die reinliche Hausfrau der gleichen Wäsche, wie das andere Weißzeug. Aber es nützt nicht viel. In einem Zimmer

mit leinenen oder baumwollenen Fenstervorhängen mufft es, man mag machen, was man will. Am leichtesten überzeugt man sich davon, wenn man einmal ein Fenster vorhangfrei läßt. An diesem ist die Luft auffällig reiner als an den verhängten Fenstern. Also weg damit oder man nehme statt ihrer, die sehr hübschen und gar nicht teueren Wollmusselinestoffe. — Zum gleichen Kapitel gehört der Bodenteppich. Wer Wert auf Reinheit der Zimmerluft legt, enthalte sich dieses Luxus lieber vollständig, als daß er einen Bodenteppich duldet, der nicht vollständig aus reiner Wolle besteht. Letztere sind allerdings ein teurer Spaß und heutzutage ist man selbst bei den teuren persischen Teppichen nicht mehr sicher, daß sie aus reiner Wolle bestehen, was von Haus aus der Fall war.

6. Etwas anderes ist die lebende Pflanze. Auch sie zieht die Selbstgifte des Menschen begierig an, aber sie gestattet das oben geschilderte Spiel mit ihnen nicht. Für die grünen Teile der Pflanzen sind die Selbstgifte ebenso wie die Kohlensäure, Nahrung, die sie nicht, wie es totes Zeug tut, wieder hergeben, sondern verarbeiten. Deshalb sind lebende Blattpflanzen nicht bloß eine Zierde, sondern auch wertvolle Luftreiniger im Winter.

7. Ein Hauptfeind der Zimmerluft ist der Staub. Er zieht die menschlichen Selbstgifte, weil er erdiger und pflanzlicher Herkunft ist, ebenso an, wie alle Erde und Pflanzenfaser. Nicht mit Unrecht gilt von jeher Staub in einem Zimmer als Unreinlichkeit, aber man merke sich, er ist das nicht bloß da, wo man ihn sieht. sondern noch mehr, nämlich auch eine Schädlichkeit da, wo man ihn nicht sieht, er verpestet die Zimmerluft.

8. Zum Schluß sei noch auf die riechstoffmordenden Essenzen hingewiesen, jene flüchtigen Pflanzenstoffe, wie Harze, ätherische Oele, Kampferarten u. drgl., die nicht, wie man fälschlich meint, üble Gerüche nur verdecken, sondern sie wirklich in der Luft zerstören, gleichgültig ob direkt oder dadurch, daß sie aus dem Sauerstoff „Ozon" erzeugen. Es sind das die Stoffe, die auch das Würzige, positiv gesund Machende in der freien Luft von Wald, Wiese und Feld bilden. Es gibt deren viele und mannigfaltige; bekannt und längst empfohlen und bewährt als Luftreiniger ist das im Handel befindliche Ozogen, mit dem man selbst die großartige Bedrängnis unserer Zimmerluft, in wenigen Minuten siegreich aus dem Feld schlagen kann und das längst zum Segen in Krankenzimmern geworden ist, sei es, daß man es von selbst verdunsten läßt oder sich dazu der bekannten Platinlampe bedient.

Haushalt.

Das Töten des Geflügels, namentlich der Gänse, wird sehr häufig mit unnötiger Grausamkeit vorgenommen. Alles Geflügel findet am leichtesten den Tod, wenn man mit einem Messer oder Beil den Kopf vom Rumpfe trennt und den abgeschlagenen Kopf aufrichtet, damit das Blut rascher aus dem Gehirn entweicht und sofortige Empfindungslosigkeit eintritt. 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 wuchtigen Betäubungsschlage. 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. — Schon die Rücksicht auf unsere eigene Gesundheit verlangt einen möglichst schnellen, quallosen Tod, denn die Erfahrung hat gelehrt, daß Fleisch von geängstigten und zu Tode gemarterten Tieren giftähnlich wirkt.

Echte Bronze zu behandeln. Manche Hausfrau, die im Besitze eines schönen Leuchters und anderer wertvoller Bronzegegenstände ist, hält es für ihre Pflicht, diese Sachen tüchtig mit Putzpomade und Putzpulver zu behandeln, und wundert sich, daß das Resultat so wenig der aufgewendeten Mühe entspricht. Wer die Herstellung von Bronzegegenständen kennt, weiß, daß dieselben nach der Fertigstellung mit einem unsichtbaren Lack überzogen werden, der ein Putzen überflüssig, wenn nicht schädlich macht. Um sie nun recht schön zu erhalten, muß man sie vorbeugend behandeln, d. h. sie vor dem Verstauben, aber ganz besonders vor dem Beschmutzen durch Fliegen oder Betropfen mit Stearin bewahren. Hin und wieder mit einem ganz reinen, nassen Leder abgerieben und mit einem trockenen nachpoliert, läßt sie stets wie neu erscheinen. Zur Reinigung der Verzierungen kann ein in klares Wasser getauchtes Schwämmchen angewandt werden. Dies ist die einzige sachgemäße Behandlung.

Portemonnaies zu reinigen. Noch gut erhaltene Portemonnaies mit hellem Innenleder

das schmutzig geworden ist, reibt man mit in Benzin getauchter Watte so lange ab, bis es ganz rein ist. Sie sehen dann wieder wie neu aus.

Schüttsteine zu desinfizieren. Schüttsteine müssen selbstverständlich täglich sauber ausgeseift werden. Sollte sich trotzdem übler Geruch einstellen, so gieße man einen Topf kochendes Wasser durch die Röhre und darauf eine starke Lösung von übermangansaurem Kali nach. Um im Winter das Einfrieren der Schüttsteine zu verhüten, achte man darauf, daß die Krähne nicht tröpfeln und stelle zum Schutz ein Gefäß unter dieselben. Das Sieb bedecke man abends mit einer Hand voll groben Salzes.

„Häusl. Selbsthilfe".

Zement-Fussböden zu reinigen. Zementplatten pflegt man mit verdünnter Salzsäure abzuwaschen, nur muß man tüchtig mit reinem Wasser nachspülen. Gehen die Flecke von einem Male nicht weg, so wiederhole man das Waschen mit verdünnter Salzsäure oder nehme sie etwas stärker. Das Verhältnis ist annähernd auf 1 Teil Salzsäure 20 Teile Wasser.

Oder man lasse die Fußböden alle 4 Wochen mit Leinöl einreiben (mittelst wollenen Lappens). Sie werden dadurch wieder wie neu.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Gerstensuppe, Schweinsknöchel, französischer Kartoffelsalat, Apfelküchlein.
Dienstag: Blumenkohlsuppe, Kutteln à la Bâloise, konservierte Bohnen, Salzkartoffeln.
Mittwoch: Suppe mit Eiergelee, Wirsing, *Kartoffelklöße mit saurem Rahm, *Apfelsoufflé.
Donnerstag: Braune Kartoffelsuppe, *gedämpftes Schweinefleisch, Maccaroni, Schokoladebirnen.
Freitag: Klare Fleischsuppe, gesottenes Rindfleisch mit Zwiebelsauce, Kohl mit Kartoffeln.
Samstag: Griessuppe, *falscher Hase, Rotkraut, *Haselnußbiscuit.
Sonntag: *Gebundene Ochsenschweifsuppe, *gespickter Karpfen mit Kapernsauce, *Artischoken. Kartoffelpüree, *Vacherin.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Gebundene Ochsenschwanzsuppe. Zeit 3—4 Stunden. Selbstkocher 3/4 Stunden Vorkochzeit. 1 Ochsenschwanz in Stücke zerschnitten, 30 Gr. Mehl, 1 Eßlöffel Fett, 1 Glas Madeira oder sonst guten Weißwein, Zwiebel, Gelbrübe, Sellerie, Lauch, 2 Pfefferkörner, 2 Gewürznelken, je 1 Zweiglein Majoran, Thymian und Basilikum, 3 Liter Wasser. — Die Fleischstücke werden in einer Kasserole in wenig heißem Fett angebraten, das Mehl darüber gestreut und unter beständigem Rühren mit dem Schäufelchen weiter geröstet, dann die Flüssigkeit langsam zugegossen, die Gewürze beigefügt und auf langsamem Feuer gar gekocht. Dann löst man das Fleisch von den Knochen, schneidet kleine Würfel davon in die Schüssel und passiert die Brühe darüber.

Gespickter Karpfen. Ein großer Karpfen wird geschuppt, durch einen möglichst kleinen Einschnitt in den Bauch ausgenommen, sorgfältig gewaschen und entweder bloß mit Speckstreifchen oder auch abwechselnd mit Speck-, Sardellen- und Zitronenschalenstreifchen gespickt, mit Salz bestreut und eine halbe Stunde hingestellt; hierauf legt oder stellt man den Fisch auf eine Holzunterlage in eine Pfanne, übergießt ihn mit siedender Butter und brät ihn drei Viertelstunden langsam unter fleißigem Begießen bei mäßiger Hitze; man gibt grünen Salat oder eine Kapern-Sauce dazu.

Gedämpftes Schweinefleisch. 500 Gramm mageres Schweinefleisch schneidet man in ziemlich große Würfel. Indessen bräunt man ungefähr 15 kleine Zwiebeln oder Schalotten in 60 Gr. Fett recht gleichmäßig, gibt das Fleisch nebst Salz und etwas Paprika hinein und dämpft es, unter allmählichem Hinzugießen von einer Obertasse saurem Rahm, bei fleißigem Schütteln der Kasserole gar. Die Sauce wird, wenn nötig noch mit etwas Kraftmehl seimiger gemacht.

Falscher Hase. 500 Gr. Rindfleisch, ebensoviel Kalb- und Schweinefleisch werden fein gehackt oder durch die Hackmaschine getrieben, mit 2 gehackten, vorher in Butter gedünsteten Zwiebeln, 5—6 gewässerten gehackten Sardellen, Salz, Pfeffer und Muskatnuß, sowie mit 2—3 Eiern und 2 in Wasser geweichten und gut ausgedrückten Brötchen, recht sorgfältig vermischt. Eine längliche Masse wird davon geformt, mit reichlich geriebener Semmel bestreut und in nicht zu heißem Ofen in gebräunter Butter unter öfterem Begießen zu schöner Farbe gebraten. Wenn beim Formen die Masse nicht zusammenhalten sollte, muß noch sehr fein gestoßenes Brot dazugefügt werden.

Artischoken. Zeit 1½ Stunden. 5 Artischoken, 40 Gr. Butter, Zitronensaft, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Fleischbrühe, 3 Liter Wasser, Salz. — Man schneidet die äußersten Blätter weg und von den übrigen die harten Spitzen, rundet die Böden etwas ab und läßt die Artischoken in siedendem Salzwasser 3/4—1 Stunde abgedeckt kochen, d. h. so lange bis die Staubfäden, das sogenannte Heu, sich entfernen lassen durch ausziehen. Nun gibt man sie entweder auf einer Serviette in der Platte so zu Tische und serviert eine weiße Sauce oder eine holländische Sauce extra dazu oder man bereitet folgende Sauce: In der steigenden Butter dünstet man das Mehl, löscht mit der Fleischbrühe ab, würzt mit Zitronensaft und kocht die auszulösenden Artischokenböden darin auf.

Aus „Gritli in der Küche".

Kartoffelklösse mit saurem Rahm. 1/4 Liter fetter saurer Rahm wird mit 5 ganzen Eiern, 1 Kilogramm oder einem gehäuften Suppenteller voll gekochter, geriebener Kartoffeln, 4–5 Eßlöffeln Weizenmehl und 3 feinwürflig geschnittenen, in Butter gerösteten Semmeln nebst etwas Salz und Muskatnuß verrührt, bis sich der Teig von der Schüssel löst, worauf man Klöße mit der Hand formt oder mit dem Löffel absticht und beinahe 1/4 Stunde in Salzwasser kocht.

Apfel-Soufflé. Fünfzehn Stück Borsdorfer Aepfel werden gebraten, durch ein Sieb gestrichen und mit 130 Gr. Zucker, 8 Eidottern, 1 Kaffeelöffel voll Zimmt und etwas gestoßenem Cardamom verrührt, der Schnee der 8 Eier rasch darunter gezogen, die Masse in eine mit Butter bestrichene Soufflé-Schüssel oder Form getan, 15–20 Minuten gebacken und sofort zu Tische gegeben.

Haselnuss-Biscuit. Man rührt 8 Eidotter mit 250 Gr. Zucker zu Schaum, stößt 250 Gr. abgeschälte Haselnußkerne mit 4 ganzen Eiern und mischt sie rasch zu der schaumigen Masse; ebenso rührt man die auf Zucker abgeriebene Schale einer Zitrone, den steifen Schnee der 8 Eiweiße und 70 Gr. Stärkemehl hinzu, füllt alles in eine mit Butter bestrichene und mit Zwieback ausgesiebte Form oder Papierkapsel und bäckt das Biscuit langsam bei mäßiger Hitze.

Vacherin. Man schlägt 10—12 Eiweiße zu sehr steifem Schnee, mischt 500 Gr. feingesiebten Zucker darunter und teilt die Masse in zwei gleiche Teile, die man in ziemlich flachen, mit Butter bestrichenen und mit Zucker ausgestreuten Tortenblechen bei ganz gelinder Ofenwärme zu zwei runden Kuchen bäckt. Wenn dieselben erkaltet sind, stürzt man sie aus der Form, legt einen davon auf eine Schüssel, belegt ihn mit einer 2 Centimeter hohen Schicht von festgeschlagenem, mit Vanillezucker gewürztem Rahmschaum und deckt den zweiten Kuchen darüber, den man gleichfalls mit einer Lage Rahm-Schaum überzieht und nach Belieben noch mit Obstgelee verziert. Anstatt des Rahmschaumes, wendet man bisweilen auch eine Schokoladen- oder Kaffeecreme, die mit Gelatine vermischt und gehörig starr geworden ist, zum Füllen des Vacherin an.

Weihnachtsgebäck.

Mailänderli. 500 Gr. Mehl wird mit 250 Gramm Zucker, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, 250 Gramm Butter, 5 Eidottern und 1 Glase Weißwein zu einem Teige gewirkt, den man 1/2 Centimeter dick ausrollt, mit beliebigen kleinen Blechformen zu Sternen, Ringen und dergleichen aussticht, mit geschlagenem Ei bestreicht und bei ziemlicher Hitze auf einem Blech bäckt.

Anisringe. Von 100 Gr. Mehl, 80 Gr. Zucker und 80 Gr. Butter, 2 Eidottern und 10 Gramm gestoßenem Anis, macht man einen Teig, treibt ihn 1/2 Centimeter dick aus, sticht Ringe daraus, die man mit Ei bestreicht, mit Zucker überstreut und auf einem Blech bei geringer Hitze bäckt.

Feines Mandelkonfekt. 500 Gr. geschälte und geriebene Mandeln werden mit 500 Gramm Zucker und für 25 Cts. Rosenwasser auf schwachem Feuer gelblich geröstet. Noch warm knetet man 2 Eier, 75 Gr. weißes Mehl und eine schwache Messerspitze Hirschhornsalz durch, wellt 1/2 Cm. dick aus und sticht mit einem kleinen Liqueurgläschen Plätzchen aus, welche man über Nacht in einem warmen Raume stehen läßt. In mäßiger Hitze gelbbraun backen.

Schokoladenplätzchen. 4 Eiweiß werden zu einem steifen Schnee geschlagen, 250 Gramm Zucker, 125 Gr. geriebene Schokolade dazu gefügt, gerührt, dann gleich mit einem Theelöffel kleine Häufchen auf ein ausgestrichenes Blech gesetzt und in einem nicht zu kühlen Ofen gebacken.

Stuttgarter Schnitzbrot. (Hutzelbrot.) 1 1/2 Kilo feines Mehl, 25 Gr. Preßhefe, 1 Liter dürre Birnenschnitze, 1 Liter dürre Zwetschgen, 250 Gr. Sultaninen, 250 Gr. Rosinen, 250 Gr. abgezogene, grob geschnittene Mandeln, 250 Gr. Nußkerne (über Nacht in kaltes Wasser gelegt), die feingeschnittene Schale von 1 Zitrone, 125 Gr. grob geschnittene Feigen, 50 Gr. grob geschnittenes Zitronat, 50 Gr. grob geschnittenes Orangeat, 20 Gr. Zimmt, 4 Gr. gestoßene Gewürznelken. — Birnen und Zwetschgen werden zuerst jedes für sich in Wasser weichgekocht, die Zwetschgen entsteint und die Brühe, von der 1 Liter da sein soll, aufbewahrt. Dann wird das Mehl warmgestellt und von der Hefe und der lauwarmen Obstbrühe ein Vorteig gemacht. Ist dieser gut gegangen, so knete man den Teig wie anderes Brot, füge den Rest der lauen Brühe bei und lasse den Teig wieder gut gehen. Jetzt kommen alle die übrigen erwähnten Zutaten hinein und werden tüchtig damit verarbeitet. Man läßt den Teig nochmals eine Stunde gehen und formt 6 Brote daraus, die man wie anderes Brot bäckt.

Gesundheitspflege.

Mitesser und Grieskörner entstehen bei Verstopfung des Ausführungsganges der Talgdrüsen und beruhen stets auf Vernachlässigung der Hautpflege und auf Darmverstopfung. Zu ihrer Beseitigung wasche man sich mit einem kräftigen Frottierhandtuch und trockne mit einem groben Handtuch nach. Das Ausdrücken mit einem Uhrschlüssel oder mit dem Daumennagel führt wohl zum Ziele, es entstehen aber gleichzeitig Entzündungen der Talgdrüsen, die dann in Eiterungen übergehen und den ganzen Heilungsprozeß nur noch verlängern. Uebrigens kommen bei dieser Art Beseitigung die Mitesser früher oder später stets wieder. Das einzig richtige Verfahren ist ein langsames Erweichen der Talgdrüsen, auch wenn dies 8 Tage und länger dauert. Man benutze öfters warme Bäder mit nachfolgendem Frottieren, reinige sich überhaupt sehr oft und reibe über Nacht die betreffenden Hautstellen mit einer Flüssigkeit ein, welche besteht aus:

5 Gr. Borax, 5 Gr. Pottasche, 10 Gr. Kampferspiritus, 480 Gr. abgekochtem Wasser.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die **englische Krankheit,** Rhachitis, besteht in mangelhafter Kalkablagerung in den kindlichen Knochen, wodurch diese nicht rechtzeitig die normale Festigkeit erlangen. Diese Krankheit ist die Ursache so vieler Verkrümmungen und Verkrüppelungen des Rückgrats, des Beckens, der Rippen und Glieder, namentlich der Beine, verhängnisvoll besonders für Mädchen wegen der daraus entstehenden Mißbildungen der Beckenknochen. Sie findet sich hauptsächlich in ärmlichen Verhältnissen großer Städte, bei Kindern schwächlicher, skrophulöser oder tuberkulöser Eltern, bei überwiegender Stärkemehlnahrung, in schlecht gelüfteten, feuchten Wohnräumen. Sie äußert sich durch auffallende Größe des Kopfes oder durch eine von der normalen abweichende Kopfform, Schiefheit desselben, glatte Abflachung des Hinterkopfes infolge des Druckes beim Liegen auf den weichen Schädelknochen, langes Offenbleiben der Fontanellen, Verdickung der Hand- und Fußgelenke und der Rippenknorpel, schmale, sogenannte Hühnerbrust, furchige und unregelmäßige Form der spät erscheinenden Zähnchen, aufgetriebenen Leib, Schwitzen am Kopfe, auffallende Schwäche und Verkrümmung des Rückens, spätes Gehenlernen bei oft sehr frühzeitiger geistiger Entwicklung. Die Verhütung dieser traurigen Krankheit liegt an der Beschaffung von allergünstigsten Lebensbedingungen, wie sie leider nur einem kleinen Teil der Kinderwelt zu teil werden kann. Diese Kinder sind zu Gehirn-, Lungen und Darmerkrankungen ganz besonders geneigt und gehören unter die spezielle Aufsicht des Hausarztes. Ebenso diejenigen, welche infolge einer skrophulösen Anlage an Drüsenanschwellungen und ausgedehnten Kopf- und Körperausschlägen leiden.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr" von Dr. Marie Heim. (Preis 15 Cts.)

Tierzucht.

Bei Papageien machen sich bisweilen krampfartige Erkrankungen bemerkbar. In solchen Fällen darf der Käfig nicht zu warm stehen, muß also aus unmittelbarer Nähe des geheizten Ofens gebracht werden. Das Futter soll nur in geringen Mengen verfüttert werden und aus wenig Hanf, gekochtem Reis und in Milch geweichtem Weißbrot bestehen. Obst darf reichlich verfüttert werden. Außerdem muß der Vogel vor Beunruhigung geschützt werden; er bedarf langer Ruhe, deshalb muß der Käfig zeitig verhängt werden. Von Medikamenten kommt nur Bromkali in Betracht, das in wenigen Körnchen dem Trinkwasser beigemischt werden kann.

Frage-Ecke.

Antworten.

87. Mit **Viktoria Bodenglanz** würde ich in Schlafzimmern, Wohnzimmern mit nicht sehr hellen Böden, und Korridoren mit Läufern und Teppichen einen Versuch machen; weniger geeignet scheint er mir für Räume, in denen sich Kinder mit genagelten Schuhen aufhalten.

Eine, die's probiert hat.

88. Obschon ich eine erst „dreijährige" Hausfrau bin, wage ich es doch, auf Ihre Frage auch eine Antwort zu geben. Um mein kleines Kindchen recht gewissenhaft zu besorgen, kaufte ich eine **Aluminiumpfanne,** speziell um die Kindermilch zu sieden, war aber sehr enttäuscht, als sich ein greulicher „Besatz" bildete, und die anfangs so spiegelblanke Pfanne sich bald mit größter Mühe nicht mehr glänzend putzen ließ. Ich war im Begriff, die Pfanne zu anderen Zwecken zu degradieren und mir eine eben neu aufkommende, so sehr „glustige" Nickelpfanne zu kaufen. Zufällig besprach ich mich darüber mit unserm Nachbarn, der, als Kantonschemiker, mich aber entschieden vom Ankauf einer Nickelpfanne warnte. Das Nickel gehe mit verschiedenen Säuren sehr schädliche, giftige Verbindungen ein und (so viel ich mich erinnere) dürfe man gerade Milch gar nicht darin stehen lassen. Ein Verwandter habe in seinem Geschäft solche Nickelpfannen zum Verkauf, er habe ihm aber sehr abgeraten, weitere Ankäufe zu machen, da das Geschirr sicher bald als gesundheitsschädlich taxiert werde. — Der Sachverständige bestätigte auch, daß das Aluminium — besonders auf Gasherden — bald unansehnlich werde, aber die „Ansätze" seien absolut unschädlich, man dürfe ruhig alles drin kochen. — Ich machte die Erfahrung, daß Aluminium wieder blanker wird, nachdem man Aepfel darin gekocht hat.

Hausmütterchen.

90. Voriges Jahr schaffte ich mir einen Lincke'schen **Aschenkessel** mit zwei Teilen und einer Schublade an; ich bin sehr zufrieden damit, da man die Kohlen sehr gut ausnutzen kann und auch fast kein Staub entsteht. Der Kessel nimmt sich in der Küche sehr gut aus. Den Preis erfahren Sie im Geschäfte. Maria.

91. An **Rheumatismus** litt ich über ein Jahr, ich habe mich selbst magnetisiert (mit der rechten Hand, wenn das Uebel links sitzt und umgekehrt). Ich habe mich auch selbst massiert, was im Bette sehr gut zu machen ist. Dann soll man sich recht warm, das heißt in einem gleichmäßig bis zu 15 Grad Réaumur geheizten Zimmer aufhalten. Das hat mir geholfen, ich litt auch an Nackenschmerzen. Maria.

91. Gegen den **Rheumatismus** möchte ich Ihnen folgendes empfehlen: Reiben Sie den Arm je morgens und abends tüchtig ein mit Kampfersprit und binden Sie ihn nachher mit einer neuen, ungewaschenen Flanellbinde ein. Ich litt letztes

Jahr derart an diesem Uebel, daß ich den Arm gar nicht mehr bewegen konnte, ebenso wenig die Finger. Innert acht Tagen war ich durch Anwendung dieses erprobten Mittels vollständig geheilt. Guten Erfolg wünscht Ihnen

Einstige Leidensgefährtin.

91. Auch ich litt diesen Herbst längere Zeit an **Rheumatismus**, und bin gerne bereit, Ihnen mit einigen Ratschlägen beizustehen. Auf Anordnung eines Arztes mußte jede Stelle, wo der Hauptschmerz ausging, mit einer Pomade (riecht stark nach Kampfer und Terpentin) vor dem Schlafengehen ungefähr zehn Minuten massiert werden. Nachher waren alle massierten Stellen (Ich hatte an Füßen, Händen und Armen Schmerzen) in rohe Watte einzupacken und ich mußte gut in der Wärme bleiben. Tagsüber nahm ich dann das sogenannte Salolpulver ein (1 Messerspitze in 1/2 Glas Wasser dreimal täglich nach dem Essen). Ich konnte es aber in die Länge nicht nehmen. Dann wurde mir auch angeraten, von dem sogenannten Katzenwedel (auch Zinnkraut genannt), welchem immer ein Zweiglein Wachholder beizulegen war, Thee zu machen. Beides mußte 10—15 Minuten sieden. Ich trank dreimal täglich eine Tasse davon. Die Besserung ließ nicht lange auf sich warten; schon nach 8—10 Tagen hatte das so schmerzhafte Ziehen und Stechen ordentlich nachgelassen. Ich fuhr mit dem Massieren und Theetrinken vier Wochen lang fort, bis ich gar nichts mehr spürte. Ich wünsche Ihnen auch guten Erfolg und gute Geduld! B. A. G.

92. Lassen Sie von einem Maler den **Herd** anstreichen und dann samt den blanken Beschlägen lackieren. Das lästige zeitraubende Abschmiergeln hat dann ein Ende und der Herd ist nur mit feuchtem Hirschleder abzureiben, um stets in tadellosem Zustande zu sein. Das Türchen bei der Feuerung läßt sich aber nicht lackieren, die Hitze würde den Lack verbrennen.

93. Das beste Mittel gegen **Motten** ist Benzin; ich habe es auf Anraten eines Tapezierers selbst erprobt. Sie tränken mit Benzin einige Lappen und stopfen in jede Ecke der Länge der Rückwand nach 3—4 davon, auch unten in die Schublade einige. Man muß sie natürlich von Zeit zu Zeit wieder befeuchten. Benzin hat noch den Vorteil, daß es der Farbe nicht schadet. Ich brauche dieses Mittel in die Kleiderkästen und für wollene Sachen zum aufbewahren und habe keine Motten mehr gesehen. Der Liter Benzin kostet 50 Cts. in der Droguerie Erzberg am Rennweg, Zürich I.

Hausfrau in Zürich III.

93. Wenn die **Motten** sich wieder so fest in den Divan eingenistet haben, ist wohl schwerlich noch etwas dagegen zu machen. Klopfen Sie das Möbel recht oft tüchtig aus. Das ist das beste, was Sie tun können. Die sogenannten Mottenvertilgungsmittel wie Kampfer, Naphtalin nützen nichts. Auch Kleider und Pelzwerk werden nur durch öfteres Ausklopfen und Lüften (nicht Sonnen) von den schlimmen Gästen bewahrt.

Hausfrau in S.

Fragen.

94. Könnte mir eine der verehrten Abonnentinnen sagen, wie man einen ganz wollenen **Rock** am besten dunkelblau färbt? Ich möchte das Färben selbst im Hause besorgen.

Sparsame Hausmutter.

95. Wie bewahrt man die **Schlittschuhe** am besten vor Rost? Wenn ich sie auch nach Gebrauch gründlich trocken reibe, bildet sich immer ein solcher Ansatz. Für guten Rat ist dankbar

Schlittschuhläuferin im Gebirge.

96. Sollen Kinder wirklich keine wollenen **Unterkleider** tragen im Winter? Mein Mann findet, das sei Verweichlichung; mich dünkt, es sei notwendig, da man doch gewiß damit manche Krankheit verhüten kann. Wer gibt mir genaue Auskunft? Mutter in B.

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

Ziehung 28. Januar
sind noch erhältlich à 1 Fr. per Nachn. durch **Frau E. Blatter,** Lose-Versand, **Altdorf.** Erste Treffer Fr. 10,000, 5000, letzter Fr. 5. Ziehungsliste 20 Cts. Auf 20 Lose je 1 Gratis-Los.