

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

Band: 12 (1905)

Heft: 9

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.12.2024

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



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.

Abonnementpreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition Bächerstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N^o 9.

XII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 6. Mai 1905.

Wer sich Arbeitsamkeit erhält
Und Lust am Wahren und Schönen,
Den wird das Leben auf dieser Welt
Mit ihren Leiden versöhnen.



Aus Grossmutter's Küchen-Praxis.

(Nachdruck verboten.)

XI.

Längst wollte ich wieder einmal nach meiner jungen Base Bertha in der Vorstadt sehen. Sie verhält sich merkwürdig still. Ich weiß nicht, soll ich es als ein Zeichen der Ruhe und fröhlichen Gelingens in ihrem Haushalt betrachten oder ist da am Ende wieder etwas los. Heute führt mich der Weg in jenen Stadtteil und so steige ich ohne langes Besinnen in ihre Wohnung hinauf. Schon auf der Treppe ist Wäschergeruch. Jemand wird also waschen in dem vielbewohnten Hause. Richtig — da quillt eine Wolke von Dampf heraus, als Bertha die Türe ein Spältchen weit öffnet, um den frechen Eindringling am Wäschetag gleich weiter zu spedieren. Mich wird sie aber nicht so leicht los — nun, sie versucht's auch nicht, macht im Gegen-

teil ein sehr erfreutes Gesicht und sagt: „Na, Frau Base, nun kommen Sie aber wieder einmal wie gerufen. Mit dem Kochen geht's nun ordentlich, aber die Wäsche, ach, so eine Wäsche — die macht mir jedesmal große Sorge. Wie gerne wollte ich alle Mühe auf mich nehmen, wenn's dann schließlich noch gelingen würde. Aber Heinrich behauptet immer, seine Hemden seien nicht mehr so weiß wie früher und hätten einen Stich ins graue. Und ich muß selbst sagen, wenn ich die geglättete Wäsche zu meiner neuen einräume, so ist ein großer Unterschied in der Farbe. Die Wäsche wird mir einfach nicht klar, wenn auch die schmutzigen Stellen verschwunden sind. Und doch spare ich gar nicht an Seife und Soda.“ —

„Ja, mein Kind, die Seife und die Soda allein machen die Wäsche allerdings nicht weiß; vielleicht ist gerade die allzureichliche Verwendung derselben schuld am Mißlingen deiner Wäsche. Laß einmal sehen und hören, wie du das Ding angreiffst.“

„Also gestern Abend habe ich das Zeug in kaltem Wasser eingeweicht, dem ich noch ein gutes Quantum Soda und Seifenpulver beigemischt habe und diesen Morgen

ziehe ich die Wäsche heraus, seife sie wieder gut ein und werfe sie dann in den Dampfwaschtopf, in dem ich eine gute Sodalauge habe. Sehen Sie, wie es nun brodeln da drinnen. Nach 1—2 Stunden, je nach dem Grade der Verschmutzung, nehme ich die Wäsche heraus, bringe neue hinein und mache an die gedämpfte Wäsche nun ein Seifenwasser, aus dem heraus ich die Wäsche tüchtig reibe und sauber wasche. Aber das ist ein Stück Arbeit, sage ich Ihnen, Frau Base. Dann mache ich ein Seifenwasser daran und nachher kommt das Brühwasser, d. h. ich gieße siedendes Wasser darüber. Dann kommt die Wäsche in kaltes und dann wird gebläut. Ich nehme etwas viel Bläue, die Wäsche scheint weißer dadurch. Und bei all dieser komplizierten Wäscherei nicht einmal ein gutes Resultat!"

"Das wundert mich nicht im mindesten, Kind. Es führen allerdings verschiedene Wege nach Rom, auf verschiedene Weise kann man eine klare und reinweiße Wäsche erzielen, wie ich selbst schon erprobte. Nicht immer steht die Wissenschaft, d. h. stehen die Behauptungen des Chemikers genau mit den Erfolgen in der Praxis im Einklang. Auch gehen diese Ansichten auseinander; der eine will Lösung des Eiweißes in kaltem Wasser, der andere verlangt heißes Wasser zur Lösung der Fette. Gesehlt hast du sicher durch das Einweichen in hartes, kaltes Wasser und mit der vielen Seife. Wir haben hier sehr hartes, kalkhaltiges Wasser, das mit dem Schmutz, der fetten Ablagerung menschlicher Ausdünstung, oft beinahe unlösliche Verbindungen eingeht; durch die notwendige stärkere, mechanische Reibung werden Schädigungen der Stofffaser und der baldige Zerfall der Wäsche herbeigeführt. Ich weiche die Wäsche gar nicht mehr ein. Am Morgen wird eine gute Lauge aus weichem Wasser bereitet. Ist Regen- oder Flußwasser zur Stelle, so nimmt man von diesem, andernfalls wird das Wasser zuerst gesotten, man gießt es vom Bodensatz, der den Kalk enthält ab, löst Schmierseife und ganz wenig Soda, noch besser Fetllaugenmehl oder Lessive-Phénix, auch Salmiak-Seifenpulver

darin auf und wäscht nun Stück für Stück in dem möglichst heißen Wasser an dem gerippten Waschbrett heraus. Man sorgt dafür, daß das Wasser stets recht heiß bleibt und lasse die Wäschestücke nie darin liegen. Selbstverständlich muß auch mit Schmierseife und Fetllaugenmehl wieder nachgeholfen und das Wasser erneuert werden, wenn viel Wäsche vorhanden ist. Zu diesem ersten sogenannten Herauswaschen verwendet man entweder Harzseife, Harzkernseife, Goldseife oder Sunlightseife beim reiben. Für größere Haushalte sind die Waschmaschinen sehr zu empfehlen; ich selbst bin im Besitze einer solchen, System Flury-Roth in Zürich III und bin sehr befriedigt davon. Die Maschine fand auch bei der Ausstellung des Birtevereins, die jüngst in Zürich stattfand, die verdiente Anerkennung, indem sie mit dem Diplom erster Klasse ausgezeichnet wurde.

Doch zurück zu deiner Wäsche. Du hast keine Waschmaschine, also verjuche es von Hand. Die herausgewaschene Wäsche, die, wie du dich überzeugen wirst, beinahe rein ist, kommt nun in den Waschkessel, entweder in reichlich Wasser, dem auf 20 Liter $\frac{1}{4}$ Kilo Seifenpulver und 50 Gr. Borax (ein neutrales Salz) beigemischt werden oder in den Dampfwaschtopf, wo die Lauge in der gleichen Zusammensetzung, nur in kleinerem Quantum vorhanden sein muß. Soda füge ich hier nie mehr bei, Soda im Uebermaß macht weiße Wäsche gelb und für farbige ist sie ganz ungeeignet. Eingeseift vor dem Sieden oder Dämpfen wird die Wäsche nun nicht. Nur die bekannten schmutzigen Stellen werden etwas leicht mit Seife eingerieben. Gerade damit wird sehr viel gesehlt und durch die viele Seife, die nicht mehr entfernt werden kann, eben die graue Farbe an der Wäsche erzielt. Im Dampfwaschtopf läßt man die Wäsche nun höchstens 20 Minuten, zieht sie wenn möglich in reines warmes Wasser hinaus oder gießt solches sofort darüber. Hier ist eine Klippe, an der viele Wäscherinnen nicht vorbeikommen. Sie lassen die gekochte Wäsche an einem Haufen halb trocken werden, anstatt daß sie sofort ins

Wasser kommt. Ist heißes Wasser nicht vorhanden, dann lieber in kaltes als in gar keines. Aus diesem Wasser wird nun die Wäsche tüchtig geschwenkt und geschwadert, es wird nachgesehen, ob die schmutzigen Stellen rein geworden, im schlimmsten Falle noch etwas nachgeseift und gerieben; doch ist dies selten notwendig. Wenn du die Wäsche auf diese Weise rein gebracht, also ohne Einseifen, so kannst du auch das Brühwasser entbehren. Ich machte Versuche in dieser Hinsicht, indem ich einen Teil mit siedendem Wasser brühte, einen andern nach dem Schwenten gleich in das kalte brachte und habe keinen, aber auch absolut keinen Unterschied in der Klarheit und Weiße gefunden. Freilich muß ich nochmals wiederholen, daß du aus dem Schwentwasser, in welches die gesottene Wäsche direkt kommt, tüchtig schwadern oder noch besser reiben sollst. Im Kanton Bern wird die Wäsche mit Wucht an einem Brette herumgeschlagen — „brätschen“ nennen sie die Manipulation — da muß das schmutzige Wasser und die Seife heraus ohne Gnade.

Zuletzt kommt die Wäsche in kaltes Wasser, wobei wiederum nicht zu sparen ist. In fließendem Wasser zu schwenten, ist stets vorteilhaft.

Und nun das Bläuen. Mit dem Waschblau die mangelnde Weiße verdecken zu wollen, ist ganz verkehrt. Ist man zum Trocknen in geschlossenem Raume gezwungen, also stets im Winter, da sei man äußerst sparsam mit dem Blau. Nur wenn die Sonne sich mit ihm in Verbindung setzt, kann ein schönes Resultat erzielt werden. Sonst wird eben auch wieder das gefürchtete Grau der Wäsche in vermehrtem Grade erzielt. Im Sommer, oder wenn im Freien getrocknet werden kann, empfiehlt es sich, dem Bläuwasser je zwei Eßlöffel von folgender Mischung beizufügen: Man hält in einer Flasche vorrätig drei Teile Terpentin und zwei Teile reinen Weingeist und schüttelt vor jedem Gebrauche gut um. Diese Zugabe bewirkt eine blendende Weiße, ist total unschädlich und hinterläßt keinerlei Geruch. Auch da muß immer wieder nachgegossen und von dem Waschblau, das man am

besten in flüssiger Form kauft, wieder zugegeben werden. Daß beim Bläuen nur je ein Stück und zwar möglichst ausgebreitet, eingetaucht wird, das weißt du. Versuchs nun einmal auf diese Weise. Die verborbene Wäsche bringst du wohl nicht beim ersten Versuch ganz weiß heraus, aber nach einigen Wäschen wirst du tadelloses Weißzeug haben. Ich wiederhole dir also noch einmal kurz den Hergang: Die schmutzige Wäsche (selbstverständlich zuerst die am wenigsten beschmutzte, wie Tischwäsche, Herrenhemden, Kragen, Manschetten zc.; Nástücher werden in einem besondern Wasser erst gespült, eventuell mit einer weichen Bürste behandelt) ist Stück für Stück, ohne vorheriges Einweichen, in heißem, weichem Wasser auszuwaschen. Dann wird sie in Boraxlauge gedämpft oder gesotten, sofort in reines, warmes Wasser gebracht, hier tüchtig geschwadert und dann in reichlich kaltem Wasser geschwenkt und gebläut. Vergiß nie, daß Regenwasser für weiße und namentlich für farbige Wäsche von unglaublichem Vorteile ist. Das Verfahren ist einfach. Es wird dabei an Seife, Brennmaterial und Zeit gespart und der Erfolg ist gut. Von der farbigen und der Wollwäsche sprechen wir ein andermal; ich habe Eile, weiterzukommen.“



Das Geflügel.

Das Fleisch von zahmem ausgewachsenem Geflügel ist reich an Eiweißstoffen, dagegen arm an Leimstoff und setzt deshalb beim Braten wenig Fett ab. Beim jungen Geflügel ist das Entgegengesetzte der Fall. Die Nahrung von zahmem Geflügel eignet sich besonders für Vollblütige und Hämmorrhoidal-Leidende. Beim Einkauf muß man darauf sehen, daß man junges, gut gemästetes Geflügel kauft; dasselbe erkennt man an der vollen Brust, an den weichen, biegsamen Knochen, am weißen Fleisch, an der zarten Haut, an den kleinen, zerbrechlichen Schnäbeln, an der Farbe und Feinheit der

Füße. Vorsichtig muß man beim Einkauf sein, um kein krepirtes Geflügel zu kaufen. Verdächtig sind die mageren und diejenigen gerupften Tiere, deren Haut nicht rein weißlich, sondern mehr bläulich und bläulich gefleckt erscheint. Besonders beachte man die Schlachtwunde. Man tötet das Federvieh meist durch einen Genickschnitt, bei kleineren Tieren dreht man grausamer Weise den Kopf ohne Hautverletzung um. Ist keine dieser beiden Methoden aufzufinden, so kann angenommen werden, daß überhaupt ein Schlachten nicht stattgefunden hat. Aber selbst, wenn Schlachtwunden zum Schein nach dem Tode gemacht worden sind, ist dies zu erkennen, da bei während des Lebens beigebrachten Schlachtwunden die umgebende Stelle eine Unterlaufung mit Blut zeigt.

Bei den Hühnern sind die unter zwei Jahren zum Braten, die älteren zur Suppe geeignet. Das Fleisch der Hennen ist durchweg zarter, als das der Hähne. Für Magenranke eignen sich am besten gebratene oder gedämpfte junge Hühner; Suppen von alten Hennen und das gedämpfte und gebratene Fleisch von Hühnern eignen sich für jeden Kranken und Genesenden, während die delikaten fetten, in Frankreich gezüchteten Bouldarden nur für gesunde Feinschmecker sind. Hühnerbraten ist, gut zubereitet, selbst für die feinste Tafel ein Leckerbissen.

Der Truthahn hat trotz seiner Größe sehr zartes Fleisch; ältere, also Tiere vom zweiten Jahre an, müssen einige Tage hängen, um mürbe zu werden. Alte Truthähne sind nur zu Suppen verwendbar; sie sind zu erkennen am starken Haarbüschel auf dem Kopfe, an rauher, lederartiger Haut, starken roten Beinen, während die jungen grünlichweißliche, zierliche Füße haben. Die Zeit des Genusses des Truthahns ist vom Dezember bis Ausgang März.

Junge Tauben geben einen sehr guten Braten für Genesende und Kranke, alte Tauben eine vortreffliche Suppe. Sie sind das ganze Jahr hindurch gleich gut, aber am billigsten im Sommer, zur Zeit der Ernte.

Die Gans, die besonders in Norddeutschland beliebt ist, liefert jung ein Ge-

nesenden und Gesunden gleich zuträgliches Fleisch. Dagegen sind die gemästeten Herbstgänse ihres Fettes wegen nur Gesunden anzuraten. Was am besten an der Gans schmeckt, die gut gebratene fette Haut, ist am schwersten verdaulich.

Beim Einkauf des Geflügels beobachte man, daß die Schnäbel des Jungviehs sich leicht brechen, die Flügel Federn sich leicht ausreißen lassen; bei den gemästeten sehe man darauf, daß das Fett nicht gelb ist, weil dies ein Zeichen ist, daß sie mit Leinsamen gefüttert sind, was einen öligen Geschmack gibt.

Die Ente hat, wenn sie jung ist, noch zarteres Fleisch als die Gans und eignet sich zum Braten für Gesunde und Kranke, obgleich viele behaupten, daß die Ente schwer zu verdauen sei. Jedenfalls ist sie in ihrer eigenen Ernährung so wenig wählerisch wie das Schwein und man behauptet auch, daß sie Trichinen habe.

Das wilde Geflügel oder Federwild hat höheren Nährwert als das zahme und einen pikanten Geschmack. Wenn es jung ist, wird es leicht verdaut und eignet sich deshalb für Magenranke und Genesende.

Das Federwild, welches immer auf dem Fluge ist, kräftigt durch diese Arbeit besonders die Muskeln der Brust, weshalb diese sehr fleischig ist und die besten Stücke gibt. Zu erwähnen ist, daß man das Eingeweide des Federviehs nicht fortwerfen soll; z. B. sind die kleinen bitteren Lebern bei Feinschmeckern sehr beliebt und stärken die Magennerven.

Die wichtigsten Arten des Wildgeflügels sind: das Rebhuhn, das Haselhuhn, das Schneehuhn, das Birkhuhn, der Auerhahn, der Fasan, die Waldschneepfe, die Bekassine, die Trappe, die Wildgans, die Wildtaube, die Wildente, der Krametsvogel.

Verwerflich ist es, die kleinen Singvögel wegen ihres kaum nennenswerten Fleisches zu töten.

Da das Wildgeflügel wenig Fett hat, umhüllt man es bei der Zubereitung mit Speck, was den Wohlgeschmack noch erhöht.

Nach König wird folgende Tabelle über den Nahrungswert des Geflügels zusammengestellt:

Suhn, Fleisch, mager	76,22	13,72	1,42	1,27	1,37	0,2
besgl. " fett	70,06	18,49	9,34	1,20	0,91	0,9
besgl. innere Teile, fett	59,70	17,63	19,30	2,26	1,11	2,0
Suhn, jung, Fleisch, mager	70,03	23,32	3,15	2,49	1,01	0,3
besgl. innere Teile	74,52	18,79	2,41	3,00	1,28	0,4
Ente (milbe), Fleisch	70,82	22,65	3,11	2,33	1,09	0,3
Felshuhn, Fleisch	71,96	25,26	1,43	—	1,35	0,1
Krametsvögel, Fleisch	73,13	22,19	1,77	1,33	1,52	0,2
Taube, Fleisch	75,10	22,14	1,00	0,76	1,00	0,1
	%	%	%	%	%	Mh: M-fr. wie 1:
	Wasser	Stickstoff-Substanz	Fett	N-freie Extraktstoffe	Asche	Nährstoff-Verhältnis

Aus „Ernährungslehre“, von Eina Morgenstern.

Haushalt.

Blumen mit kurzen Stielen. Frische Blumen mit kurzen Stielen kann man zu hohen Sträußen verwenden, wenn man die Blumen mit einem Wollfaden an Draht bindet, diesen unwickelt man mit entfetteter Baumwolle und stellt die Blumen so tief ins Wasser, daß der Faden unter Wasser steht. Durch diese kleine Leitung wird den Blumen genügend Feuchtigkeit zugeführt und sie halten sich auf diese Weise tagelang frisch.

Gekochte Eier unterscheiden sich von ungekochten (im Falle sich in der Küche gekochte unter ungekochte verirrten) dadurch, daß ein gekochtes Ei, wenn man es dreht, wie ein Kreislauf rund läuft; ein ungekochtes Ei dreht sich kaum.

Eisschränke zu reinigen. Um den üblen Geruch aus Eisschränken zu entfernen, wasche man mit einer starken Lösung von Soda und Seife den Schrank gründlich aus, dabei alle Ecken und Winkel berücksichtigend. Man spüle mehrere Male mit heißem Wasser nach, wasche nochmals mit

einer starken Lösung von übermangansaurem Kalk aus, spüle mit kaltem Wasser nach, trockne dann aus und lasse tüchtig die frische Luft durchziehen. Auf diese Weise wird der Schrank wieder appetitlich.

Elfenbeingegegenstände zu reinigen. Vom Alter gelb gewordene Figuren setzt man 2–3 Tage der Luft und Sonne aus, ehe sie gewaschen werden, schützt sie jedoch vor Regen. Sind die Figuren recht schmutzig, so vermischt man Spiritus mit etwas Salmiakgeist und wäscht sie mit einem Schwamm, den man in die Flüssigkeit taucht, rein ab. Das Waschen muß von unten nach oben geschehen, weil die herunterlaufende Flüssigkeit sonst Streifen hinterläßt. Dann spült man mit frischem Wasser tüchtig nach und trocknet mit einem weichen Tuche ab. Hartnäckige Flecken reibt man mit seinem Sandpapier ab und reibt die Stelle nachher mit etwas weichem Wachs, das man erwärmt auf einen wollenen Lappen schüttet, aber wieder abkühlen läßt, ein.

* * Küche. * *

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Weiße Mehlsuppe, *gebäckene Krebse, Kopfsalat, Spinatauflauf.

Dienstag: Kartoffelsuppe, *Kalbfleisch mit Majoran, Maccaroni, Kompott von dürren Äpfeln.

Mittwoch: Ribelisuppe, Schweinsbraten, *Kohlraben, Salzkartoffeln.

Donnerstag: Spinatsuppe, *Ragout von Hammelstücken, Nudeln, gedünsteter Rhabarber.

Freitag: Fleischsuppe, Rindfleisch mit *grüner Kräutersauce, Erbsen und Karotten, saure Eier.

Samstag: Haferuppe, Kalbsfüße au gratin Löwenzahngemüse, Kartoffelkügelchen.

Sonntag: *Spargelsuppe, Beefsteak mit Bratkartoffeln, Kresselsalat, *Boularde à la Stambul, Rhabarberkuchen.

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

Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser-verbünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Spargelsuppe. Man schneidet die nötige Anzahl gepuzter dünner Spargel so weit sie zart sind, in zwei Centimeter große Stückchen, kocht sie in Wasser oder leichter Fleischbrühe weich, verdickt die Suppe mit einer gelben Mehlschwitze, würzt sie mit ein wenig gehackter Petersilie und legt beim Anrichten entweder geröstete Semmelwürfel oder kleine, in Salzwasser gargekochte Semmelklößchen hinein. — Ebenso läßt sich das Wasser, worin ganzer oder Brechspargel gekocht worden ist, trefflich zu einer wohl-schmeckenden Suppe verwenden, indem man dasselbe mit einer Eibrenne verfocht oder mit zwei Eidottern legt,ert,

mit etwas Petersilie würzt und über Semmelwürfel anrichtet.

Gebackene Krebse. Nachdem die Krebse in Salzwasser gargekocht sind, bricht man die Körper und Schwänze derselben, ohne sie von einander zu trennen, behutsam aus den Schalen, wendet sie in Mehl, das mit Salz und gehackter Petersilie vermischt ist (an manchen Orten ist auch eine Mischung von Mehl mit ein wenig gestoßenem Ingwer beliebt), bäckt sie in geklärter Butter und legt sie wieder in die ganz gebliebenen Schalen, von denen man die Füße entfernt hat; bei dem Anrichten garniert man sie mit gebackener Petersilie und serviert sie.

Um Krebse, Hummern u. rasch zu töten, empfiehlt es sich, ihnen entweder ein spitzes Messer oder ein Stückchen Holz in den Mund zu stoßen, so tief wie möglich, oder mit einem scharfen, schmalen Messer einen Schnitt in das dritte Gelenk des Schwanzes zu machen, wodurch das Rückenmark durchschnitten wird und der Tod so gleich eintritt.

Poularde à la Stambul. 250 Gr. vom besten Reis werden gebrüht, in reichlichem Wasser weichgekocht, abgeseigt und auf dem Durchschlag zum Trocknen und aufquellen ans Feuer gestellt. Dann feuchtet man einen Teil von dem Reis mit stark gewürzter heller Kraftbrühe an und füllt eine gerupfte, ausgenommene und mit einem Tuch sauber ausgewaschene Poularde damit, näht sie zu, dressiert sie, umbindet sie mit Speckscheiben und gebuttertem Papier und brät sie am Spieß über hellem Feuer unter öfterem Begießen. Gegen Ende der Bratzeit nimmt man Speck und Papier ab, läßt den Braten bräunen, richtet ihn über dem übrigen, mit Kraftbrühe verrührten Reis auf einer heißen Schüssel an und garniert die Schüssel mit Zitronenscheiben.

Kalbfleisch mit Majoran. Ein Stück Kalbsbrust oder -Schulter wird mit kochendem Wasser aufgesetzt, abgeschäumt, gesalzen und weichgekocht, wobei die Brühe kurz einkochen kann. Dann nimmt man das Fleisch heraus, gießt die Brühe durch ein Sieb, dünstet zwei Löffel Mehl in etwas Butter gelb und verkocht dies mit der Brühe zu einer glatten Sauce, indem man einen Theelöffel Majorankraut mitkochen läßt. Das Fleisch wird in Stücke geschnitten und in der Sauce warm gemacht, dann zusammen angerichtet.

Ragout von Hammelszungen. Für 6 Personen. Zubereitungszeit 2 1/2 Stunden. Die Hammelszungen werden in Salzwasser weichgekocht, abgezogen und in Scheiben geschnitten. In dessen hat man 1 oder 2 feingehackte Zwiebeln nebst 1 Löffel Mehl in 40–60 Gramm Butter gelb gedünstet, verkocht dies mit der Fleischbrühe (oder mit der Brühe, in welcher man die Zungen weichgekocht hat), gibt ein halbes Lorbeerblatt, einige Pfeffer- und Gewürzkörner, sowie ein kleines Weinglas voll besten Estragonessig dazu und läßt die Sauce 20–25 Minuten kochen. Dann gießt man sie durch ein Sieb, kräftigt sie mit einem

halben Theelöffel „Maggi-Würze“ im Geschmack, fügt einige feingeschnittene Pfeffergurken, Perlwiebeln und die Zungenscheiben hinzu und läßt alles auf gelindem Feuer gut heiß werden, aber nicht mehr kochen.

Kohlraben. Zeit 1 1/4 Stunden. 1 Büschel (5–6) Kohlraben, 30 Gr. Butter, 1 Deziliter Milch, 2 Deziliter Fleischbrühe, 2 Liter Wasser, 1 Kochlöffel Mehl, Würze. — Die Kohlraben werden geschält und halbiert, in reichlich kochendem Salzwasser weich gekocht, abgekühlt und in dünne Scheiben geschnitten. Eine mit Milch abgelöschte weiße Grundsauce wird unter Zugießen von Fleischbrühe oder dem heißen Kohlrabenwasser zubereitet, die Scheibchen, samt den feingehackten Herzblättchen darin aufgekocht und mit Muskatnuß gewürzt.

Feine grüne Kräutersauce. Etwas Petersilie, Kerbel, Sauerampfer und wenige Estragonblätter werden gut gewaschen und kurz gebrüht, dann abgetropft, fein zerstoßen und durchgetrieben. Dieses feine grüne Teiglein wird einer fertigen Buttersauce beigegeben, alles kurz aufgekocht, vom Feuer gezogen, mit zwei Eigelb, etwas Zitronensaft und ein paar Tropfen „Maggi-Würze“ abgezogen, respektive verfeinert und — sei es zu Kartoffeln, Fisch oder Fleisch — sofort serviert.

Einfacher Rhabarberkuchen. 750 Gramm Rhabarber, 150 Gr. Zucker, Stoszbrot oder 125 Gramm feingehackte Mandeln. Eierguß: 2–3 Eier, 2–3 Löffel Zucker, 2 Deziliter Milch oder Rahm. — Die Rhabarberstengel werden in gleichmäßige Würfel geschnitten und gut abgetropft auf den mit Stoszbrot oder Mandeln bestreuten Kuchenteig gegeben. Die Schicht soll 1 1/2 Centimeter hoch sein. Der Kuchen braucht starke Ofenhitze und wird erst nach dem Backen, auf der Kuchenplatte liegend, stark mit Zucker bestreut. Ein Eierguß, zu dem die Eier und der Zucker gut verrührt und mit dem Rahm gemischt worden sind, macht diesen, wie überhaupt alle Früchtekuchen, schmackhaft und ausgiebig. Man gibt den Guß über den halbgebackenen Kuchen, streut noch etwas Zucker und nach Belieben Mandeln darüber und backt ihn fertig. Aus „Gritli in der Küche“.



Gesundheitspflege.



In seiner empfehlenswerten Schrift, „Die Hygiene des Geistes“, gibt Dr. Paul Maré den Geistesarbeitern (Gelehrten, Beamten, Kaufleuten) eine Anzahl trefflicher Winke. Wir führen heute beispielsweise an, was er über **freiluft- und Sperrluftmenschen** sagt: Daß der dem Bureauarbeiter gewohnte Aufenthalt in geschlossenen Räumen, der Mangel an Sauerstoff für Leben und Gesundheit sehr nachteilig wirkt, lehrt uns nicht nur die Statistik, welche zeigt, daß die Lebensdauer bei den Berufsarten, welche gewohnt sind, sich viel im Freien zu beschäftigen, jagen wir bei den Freiluftmenschen, größer als bei den Sperrluftmenschen ist. Diese beiden Klassen der Bevöl-

terung weichen von einander ab in Bezug auf Gesichtszug und Körperausdruck, Muskel- und Nervenkraft, Schattierungen der Temperamente. Sie weichen von einander ab selbst in Bezug auf die Stimmung, indem der Umgang mit der Natur Lebensfreudigkeit erweckt, eine gewisse Frische und Heiterkeit des Gemütes unterhält, eine Stimmung, welche andererseits gedeihlich wirkt auf das körperliche Befinden. Die sitzende Lebensweise hingegen, die Beschäftigung in staubigen, dumpfigen, heißen, düsteren Bureaus, der Aufenthalt in schlecht gelüfteten, manchmal selbst mangel- oder fehlerhaft gereinigten Lokalen, beunruhigt nicht nur eine Veranlagung zu manchen Erkrankungen, insbesondere zur Tuberkulose, sondern birgt auch eine Menge Schädlichkeiten für Leben und Gesundheit, läßt eine gedeihliche Beschaffenheit von Blut und Nerven, eine frohe Gemütsstimmung weniger auskommen und gibt infolge einkörmiger Lebensweise den menschlichen kleinlichen Einseitigkeiten, Aergernissen und Schwächen mehr nachzuhängen Anlaß.

✿ Kinderpflege und -Erziehung. ✿

Nesselausschlag besteht in flachen Knoten der Haut, welche von porzellanartiger, weißer Farbe sind, mit einem roten scharfen Rand; gewöhnlich besteht außerordentlich heftiges Jucken. Sind die Knoten dicht beieinander, so fließen ihre roten Ränder oft zu einer großen, roten Fläche, wie beim Scharlach, zusammen. Dabei besteht oft Fieber, so daß die Verwechslung für den Laien schwer zu vermeiden ist. Jene Hautstellen, die vom Nesselausschlag befallen sind, zeigen eine Anschwellung, welche insbesondere an den Augenlidern und Handrücken stark ausgeprägt ist. Nesselausschlag entsteht nach dem Biß von Ungeziefer, ist aber oft die Folge irgend einer ungewohnten Speise (Obst, Erdbeeren, Bier, Wurst u. ähnl.). Man setze das Kind auf strengste Diät, sorge für Stuhlgang, meide durch längere Zeit reizende Speisen. Gegen das Jucken empfehlen sich laue Bäder, Waschungen mit Essigwasser, kühltes, reines Läger.

✿ Gartenbau. ✿

Gartenbaukalender im Mai.

Im Mai wird die Hauptausaat in Stangen- und Buschbohnen gemacht, auch Melonen, Kürbisse, Gurken werden ins Freiland gesät; ebenso noch Kopfsalat, Monats- und Sommerrettige, verschiedene Kohlsorten, Oberkohlraben, Randen, Mangold, Karotten und die verschiedenen Küchenkräuter. Auch Sechswiebeln können jetzt noch ausgesät werden. Alle bepflanzen Beete müssen bei trockenem Wetter täglich gegossen werden; solange noch Nachfröste zu befürchten sind, nimmt man die Bewässerung am Morgen vor.

Fleißiges Säen und Lockern des Bodens ist sehr zu empfehlen. Erdbeerbeete sind kurz vor

und nach der Blüte wiederholt mit verdünnter Jauche zu gießen und zwar vor oder nach Sonnenuntergang.

Man mache fleißig Jagd auf das Ungeziefer. Sind keine Fröste mehr zu befürchten, so pflanzt man Topf- und Blattpflanzen, Dahlien, Cannas im Blumengarten aus, sät Goldlack zc. Die Rasenplätze werden geschnitten, die Wege in gutem Zustand gehalten.

Pflanzenschädlinge. Wenn Topfpflanzen mit Blutz oder Fleischwasser begossen werden, so stellen sich bald in der Erde eine Menge kleiner, weißer Würmchen bezw. Maden ein, welche von den Fleisch-, Blut- und Fettresten leben, die sich an der Oberfläche ablagern; man gieße dann mit Salzwasser, Seifen- oder Kalkwasser, oder stelle die Pflanze eine Stunde lang in solches Wasser und alles Ungeziefer wird dadurch getötet. Auch gegen die Regenwürmer können die eben angegebenen Mittel mit Erfolg angewendet werden. Des weiteren tötet sie eine Abkochung von Nußblättern, Nußschalen, Koffkastanien, Quastholz, Tabakblättern, oder aber man nimmt die Töpfe, nachdem man die umgedrehten Pflanzen am Tischrand etwas aufgeschlagen hat, rasch weg, worauf die Würmer meistens außen am Ballen zu finden und bei raschem Zugreifen leicht zu entfernen sind. Die Ansicht, daß die Regenwürmer die Wurzeln der Pflanzen zerfressen, ist zwar irrig, denn lebende Wurzeln greifen sie nicht an, höchstens benagen sie angefaulte, abgestorbene, aber sie zermahlen und zerfressen die Erde, machen dieselbe käfig, verstopfen die Abzugslöcher, wühlen die Erde oben auf und schaden dadurch dem Wohlbefinden der Pflanze.

✿ Tierzucht. ✿

Die **einheimischen Finkenvögel** ernährt man hauptsächlich mit einem Gemisch von Rüb- samen, Mohn, Glanz oder Hafer und wenig Hanf, welche letzteren man für die schwachschmäbligeren Arten wegläßt. Allen reicht man Grünkraut, Obst und gelegentlich etwas Weichfutter oder frische Ameisenpuppen, Eierbrot, auch wohl einige Mehlwürmer. Als Leckerbissen fügt man, je nach der Art der Vögel, die von ihnen im Freileben bevorzugten Sämereien und Beeren hinzu; besonders lieben es die Vögel, diese aus den Aehren, Zapfen oder Trauben selbst herauszuklauben.

Die fremdländischen kleinen Prachtfinken erhalten als Hauptfutter weiße Hirse, außerdem als Zugabe andere Hirsen, namentlich Senegalhirse in Kolben, und Kanariensamen; die größeren Arten, besonders die asiatischen, lieben auch ungeschälten Reis und etwas Hanf; Grünes, aber nur zartes, so oft wie möglich, am besten in Töpfen in den Käfig gestellt, so daß die Vögel es selbst abpflücken müssen. Ferner bringe man von Spaziergängen halbreifes Getreide, vorzugsweise Hafer, mit und reiche es in den Aehren. Gelegentlich, besonders wenn man Züchterfolge erreichen will, gibt man

ein wenig frische Ameisenpuppe, einfaches Weichfutter und erweichtes Eierbrot, auch kleine oder zerschnittene Mehlwürmer.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

24. **Saccharin** wird auf künstlichem Wege aus Steinkohlenteer hergestellt und hat eine total andere Zusammensetzung als Rohrzucker. Es besitzt eine viel höhere Süßkraft als Rohr- oder Rübenzucker, aber nicht einen entsprechenden Nährwert und kann somit selbstverständlich den Zucker als Nahrungsmittel nicht ersetzen. In Deutschland und Oesterreich ist die Verwendung von Saccharin gesetzlich sehr beschränkt; in der Schweiz fehlt uns hiezu leider ein Lebensmittelgesetz. Der Gebrauch von Saccharin ist nur bei gewissen Krankheiten angezeigt und zwar als Geschmacksverbesserer und zur Verhütung der für Diabetiker bestimmten Speisen. „Ob es auch bei langer andauerndem Gebrauch ganz unschädlich ist, läßt sich, trotz der darüber ausgeführten Versuche an Tieren, vorläufig noch nicht entscheiden. Doch ist es mindestens nicht unbedenklich, derartige im Organismus unveränderliche Substanzen längere Zeit hindurch öfters zu gebrauchen, weil sie bei ihrer Ausscheidung durch die Nieren, diese allmählich krank machen können (Schmiedeberg, Arzneimittellehre).“ Ich möchte also vor Gebrauch des Saccharins, oder wie es in den Tagesblättern genannt wird: „Zucker der Armen“, sehr warnen. H. Volkart.

25. Unsere Vorhangwäsche wird ganz nach den Vorschriften besorgt, die Fräulein Susanna Müller in ihrem „Hausmütterchen“ gibt. Ich lasse die Angaben im Wortlaut folgen: Die abgenommenen feinen Vorhänge werden gut ausgeschüttelt, um sie möglichst vom Staub zu befreien. Alsdann heftet man sie achtfach mit lockeren Stichen mittelst Faden zusammen, bindet sie locker in ein dünnes Tuch — je Paar und Paar — und legt sie in eine gute, ziemlich warme Seifenbrühe, worin man sie einige Zeit weichen läßt. Gut durchgeschwenkt und ausgebrüht, legt man sie nochmals in recht warme Seifenbrühe, knetet sie nochmals durch, brüht sie wieder aus und legt sie zum Kochen in eine frische gute Seifenbrühe, worin man sie nur eine Viertelstunde kochen läßt. Nach dem Ausheben gibt man sie nach dem Abspülen mit kaltem Wasser in einem Korbe — nochmals in eine gute heiße Seifenbrühe, läßt sie einige Stunden darin liegen, bis man es erträgt, sie auszudrücken. Dann werden sie gebrüht, gespült und vor dem Bläuen aus dem Tuch genommen. Mit gekochter Stärke gestärkt, hängt man sie der Länge nach auf. Sollen die Vorhänge Cremefarbe haben, so bläut man sie nicht, man verwendet dazu Cremestärke. F. in Z.

27. Servieren Sie Ihren **flaschenwein** nur weiter in den staubigen Flaschen. So viel ich in unserem Bekanntenkreise beobachten kann, fällt es

niemandem ein, das köstliche Raß, das jahrelang in der Flasche lagerte, in eine Karaffe umzugießen. Abonentin in Z.

Fragen.

28. Könnte mir eine werthe Leserin aus Erfahrung mitteilen, welcher **Kochherd** für ein gutes Privathaus der zweckmäßigste ist? Sind Majolika-Kochherde sehr teuer? Besten Dank für gefällige Auskunft. Eine Abonentin.

29. Könnte mir jemand sagen, wie man hartnäckige **falten** aus Vobenteppichen entfernen kann? Bügeln hilft nur kurze Zeit. Auch wüßte ich gerne, wie man **Marmor** auf Wasch- und Nachttischen wieder glänzend machen kann. Besten Dank zum voraus. R.-B.

30. Wer könnte mir eine ganz gute Bezugsquelle nennen für weiße **Böhnl**, wenn möglich mit Preisangabe per Pfund? Zwischenhändler ausgeschlossen. Zum voraus dankt für Vermittlung von Adressen. R.

31. Welcher **Leim** oder selbstherzustellender Kleister, ist neben arabischem Gummi der empfehlenswerteste für den Haushalt? Ich suche nach einem guten, farblosen Klebmittel, das nicht leicht eintrocknet und stets fertig zum Gebrauche ist für Papier, Stoff, Holz u. s. w. Vielen Dank für erprobten Rat. R.

32. Wie kann man **fettflecken** aus Baumwollschürzen entfernen, ohne daß diese wieder zum Vorschein kommen, wenn die Schürzen geglättet werden? Frau J.

Haus- u. Küchengeräte

emallirt, verzinnt, poliert,
Spezialität: feuerfeste Geschirre.

Emaillierte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt,

Alles in vorzüglichster Ausführung
liefert zu billigsten Preisen prompt die

Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.

Stanz- und Emaillirwerke, Verzinnererei.

Zu beziehen in allen Geschäften
für Haushaltsartikel.

Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Lose

☛ **Ziehung 13. Mai** ☛

der Lotterie für eine **See-Badanstalt Oberhofen** sind noch erhältlich à **Fr. 1** durch Frau Blatter, Lose-Versand, Bern. Haupttreffer im Wert von Fr. 2000, 1000. Total 1032 Gewinne. Ziehungslisten 20 Cts. Nur 15000 Lose.