

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

**Band:** 13 (1906)

**Heft:** 6

**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:** 18.03.2025

**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 Bäderstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup>. 6. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 24. März 1906.

Die Welt versprach dir nichts, mach ihr's nicht  
zum Verbrechen,

Du mußt dir selber nicht zu viel von ihr versprechen.  
Warum belügst du dich, sie habe dich belogen?  
An ihr betrogst du dich; sie hat dich nicht betrogen.  
Friedr. Rückert.



## Ueber das Versetzen der Pflanzen.

Ueber das Versetzen der Pflanzen schreibt  
L. Gräbener in seinem Buche „Ueber die  
Kultur der Pflanzen im Zimmer“:

„Wenn man das Versetzen im Frühjahr  
vornehmen will, so richte man sich darauf  
ein, an einem Tage oder doch rasch nach-  
einander sämtliche Pflanzen zu versetzen,  
aber erst, nachdem sie gründlich gereinigt  
worden und einige Tage vor dem Fenster  
oder im Hofe gestanden sind. Man Sorge  
für gewaschene Töpfe von verschiedener  
Größe, für klein gekloppte Topfscherben,  
Versetzholz, gewaschenen Flußsand, fein ge-  
kloppte Holzkohlen, Stäbe und Bast. Hier-  
auf geht es an die Mischung der Erde.  
Für die stark zehrenden und rasch wachsen-  
den, härteren Pflanzen nehme man gute

Komposterde oder eine Mischung von zwei  
Teilen Gartenerde, zwei Teilen Walderde,  
etwas Lehmerde und Sand; diese Erdarten,  
welche Zimmertemperatur haben müssen,  
werden mit beiden Händen innig durch-  
einander gemengt, Schaufel, Löffel oder  
Holz kann die Hand nicht ersetzen, sie mengt  
am besten und findet Steine, Holzstücke  
oder dergleichen, die entfernt werden müssen,  
heraus. Ein Sieben der Erde ist nicht  
vorteilhaft.

Das Versetzen selbst wird in folgender  
Weise vorgenommen:

Man drehe die Pflanze um, halte die  
flache linke Hand unter den Ballen, schlage  
den Topstrand am Tisch etwas auf und  
nehme den Topf weg; nun sieht man, wie  
der Ballen aussieht; sind die Wurzeln  
schwarz und faul, die Erde käsig und sauer  
riechend, so entferne man mit dem zuge-  
spitzten Versetzholz alle schlechte Erde, lockere  
sie rundum auf und gehe soweit in den  
Ballen hinein, bis man gesunde Wurzeln  
und frischere Erde vorfindet; der Ballen  
wird dadurch oft bedeutend verkleinert, doch  
ganz darf die Erde nicht entfernt werden.  
Die schlechteren Wurzeln werden, soweit  
sie krank sind, zurückgeschnitten und der

ganze Ballen mit Holzkohlenpulver überstreut: nun wird ein Topf ausgesucht, der gerade noch so groß sein soll, daß der Ballen hineingeht, er wird meistens kleiner sein, als der, in dem die Pflanze vorher saß. Jetzt wird das Abzugsloch mit einem Scherben bedeckt und eine Handvoll feiner Scherben oder auch Sand darauf gebracht und dann Erde. Nun wird der Ballen so eingesetzt, daß die Oberfläche desselben ein wenig unter dem Topfrand sitzt und der Stamm der Pflanze genau in der Mitte des Topfes steht, hierauf wird mit der rechten Hand, während die Linke die Pflanze hält, ringsum Erde eingestreut. Durch Rütteln, Aufstoßen, Einstoßen mit dem Sekholz wird nun verhütet, daß Hohlräume entstehen, ohne natürlich wieder in das Gegenteil zu verfallen und die Erde zu fest einzuteilen; die letzte Hilfe, das Ein- und Andrücken und Ebenmachen, besorgen die Daumen beider Hände. Die so versetzte Pflanze wird nun mit der Brause angegossen, den Spritzkopf nach oben gedreht, damit das Wasser regenartig auf den Topf fällt, und dann zurückgestellt.

Bei der nächsten Pflanze, die wir vornehmen, wollen wir annehmen, sie zeige schon in den Trieben und Blättern, daß sie gesund sei, denn bei jedesmaligem Gießen war sie trocken und hat viel Wasser beansprucht. Wir verfahren nun wie oben, der feste Ballen liegt aber anders vor uns, denn rundum, fast in zu reicher Menge, haben die weißen, gesunden Wurzeln sich am Topf angeschmiegt. Die Pflanze sitzt also offenbar zu eng, sie muß einen größeren Topf und mehr Nahrung bekommen. Nun wird meistens von den ängstlichen Pflanzekultivateuren insofern sehr gefehlt, als sie nach Entfernung des Abzugscherbens den Ballen unverletzt — aus Furcht, es könnte Schaden — in den größeren Topf einsetzen, was grundfalsch ist; die Wurzeln müssen aufgelockert werden, sonst wachsen sie nicht in die neue Erde ein, faulen in Folge von Luftmangel und die Pflanze wird wurzelkrank. Es müssen mit einem zugespitzten Holz die Pflanzen aufgelockert werden; es schadet nichts, wenn eine Anzahl davon

abgerissen wird, man sucht zwar dabei, um nicht zu barbarisch zu haufen, dem Gang der Wurzeln zu folgen und wird bestrebt sein, größere Hauptwurzeln zu schonen. Auf diese Weise behandelt, wird der Ballen dann recht struppig aussehen, wobei noch der ganze Abzug entfernt wird, ebenso entferne man die obere, von Würmern und vom Gießen aufgelockerte Erde. Hierauf schüttelt man den Ballen ab und sucht einen Topf aus, der 2—3 Cm. weiter ist, als der Ballen. So viel Abzug wie bei einer kranken Pflanze wird nicht gegeben, darauf fülle man so viel Erde ein, bis der aufgesetzte Ballen 1 Cm. unterhalb des Topfrandes steht. Einsüllen, Aufstoßen und Andrücken geschieht wie oben gezeigt, ebenso das Angießen und Ueberbrausen.

Wir wollen hier gleich sagen, daß es der Pflanze zuträglicher sei, den Topf im Frühjahr nicht so groß zu nehmen, daß er für das ganze Jahr ausreicht; es ist viel besser, man verpflanze in einen kleinen, dann im Juni oder Juli ein zweites Mal in etwas größeren Topf und, wenn nötig, sogar im August noch ein drittes Mal; die Wurzeln eilen sofort an den Topfrand, wo sie sich in großer Menge anlegen und üppiger wachsen als in der Mitte. Verpflanzen wir im Jahr zwei und drei Mal, so wird der ganze Ballen gleichmäßig von Wurzeln durchzogen und die Erde kann völlig ausgenützt werden, nehmen wir aber im Frühjahr gleich einen großen Topf, so sind die Wurzeln wohl auch bald am Topfrand angelangt und breiten sich hier aus, aber nach innen wachsen sie nicht mehr; dort sind dann nur einige dickere Leitwurzeln und die von Wurzeln nicht durchzogene Erde wird im kalten Winter meist sauer.

Was das Versehen von Kübelpflanzen betrifft, so hat dies erst nach 3—5 Jahren zu geschehen, wenn Nahrungsmangel eingetreten, der Kübel schlecht oder die Pflanze krank geworden ist. Man schlägt dann die Reifen herunter, nimmt die Dauben einzeln weg, lockert den Ballen, wie bei den Topfpflanzen angegeben, und setzt ihn wieder in ein neues Gefäß. Es geschieht hier und

da, daß auf den Boden des Kübels oder selbst eines Topfes Mist, Hühnerdung, Taubendung oder ähnliches „Treibmaterial“ getan, dann etwas Erde aufgefüllt und der Ballen eingepflanzt wird; wir können uns keine größere Schädigung und keinen größeren Unsinn denken, als diese scheinbare Mastkultur, die in allen Fällen früher oder später Krankheit oder den Tod der Pflanze zur Folge hat. Ebenso warnen wir dringend davor, die Erde durch Beimischen von künstlichen oder natürlichen Düngemitteln fetter zu machen: eine weniger fette Erde ist für Topfpflanzen, besonders bei der Zimmerkultur, weit besser und wir werden weniger Verluste im Winter haben, als wenn wir zu viel Nahrung in die Erde legen; wir können ja durch das Düngen auf flüssigem Wege leicht das Zumenig ersetzen und haben das Ab- und Zugeben dann je nach dem Wachstum der Pflanze und der Jahreszeit in der Hand. Will man Del- oder Erdöl-fässer für Kübel verwenden, so müssen dieselben mit Laugenwasser, das mehrere Male erneuert worden ist, gut ausgelaugt oder mit Feuer innen so ausgebrannt werden, daß Boden und Seitenwände angekohlt sind. In den Boden werden 3—5 fingerdicke Löcher gebohrt und seitwärts zwei Handgriffe angebracht.



### Luftscheu der Frauen.

Von Dr. M. S.

Neben der Nahrungsaufnahme bildet die Atmung eine unentbehrliche Notwendigkeit zur Erhaltung des Körpers; ohne Atmung ist Leben überhaupt nicht denkbar, aber auch unvollkommene Atmung führt, gleich unvollkommener Ernährung, mit der Zeit zu Krankheit, Siechtum und frühzeitigem Tod. Im Gegensatz zur gewöhnlichen — „Essen und Trinken“ für die Hauptsache haltenden — Meinung stellt denn auch die neuere Gesundheitslehre die Luft, die reine frische Luft, nicht nur zum Gedeihen des Körpers, sondern auch zur Verhütung von Krankheiten obenan. Der Genuß der reinen, frischen Luft ist so notwendig für die Er-

haltung der Gesundheit, wie die gute Ernährung; namentlich wenn dieser Genuß mit Atmungsgymnastik verknüpft wird.

Wie bekannt, vollziehen sich in unserm Innern unausgesetzt gewisse Vorgänge, die man in ihrer Gesamtheit als Stoffwechsel bezeichnet; durch diesen wird die aufgenommene Nahrung in die betreffenden Säfte verwandelt, die da Material zum Aufbau, zum Wachsen und Bestehen des Körpers liefern. Was unbrauchbar geworden ist, verwandelt sich in Kohlensäure, Wasser, Harnstoff und verschiedene, widerlich riechende Stoffe um und verläßt durch Lungen, Haut und Nieren in dieser Form den Körper, während die festen Stoffe durch den Darm nach außen befördert werden. Es findet hier derselbe Vorgang statt, wie bei der Verzehung von Brennstoffen im Ofen, auch hier wird die Umwandlung dieser Stoffe in Kohlensäure, Wasserdampf und Asche einzig und allein durch eine hinlängliche Zufuhr atmosphärischer Luft ermöglicht. Der Sauerstoff der Luft ist dasjenige Element, das demnach den Stoffwechsel im Körper sowohl, als die Verbrennung im Ofen vermittelt. Je sauerstoffreicher die Luft, desto vollkommener gehen obige Vorgänge vor sich; aus diesem Grunde ist denn auch die Luft im Freien für unser Wohlbefinden so zuträglich. In der Stubenluft ist der Sauerstoff durch Ausdünstungen mehr oder weniger verunreinigt. In allen bewohnten Räumen atmen wir Luft, die schon mehrere Male durch unsere und die Lungen anderer gegangen ist. Wir scheuen uns, schmutziges Wasser zu trinken, nehmen aber meist wenig Anstand, solche unreine, verdorbene Luft zu atmen, wie sie vielfach in unsern Wohnräumen u. s. w. vorhanden ist. Die Folge dieser Unachtsamkeit macht sich freilich über kurz oder lang bemerkbar, denn es liegt auf der Hand, daß bei allen, die sich viel in schlecht gelüfteten Räumen aufhalten, die Stoffwechselvorgänge in Unordnung geraten, die Säfte sich rasch verschlechtern und ein hoher Grad von Blutverderbnis eintritt, die die Stubenhocker — gleichviel ob Säugling oder Schulkind, ob jung oder alt — widerstandslos gegen

Krankheiten macht. An diesem Uebel ist vielfach die Luftschau der Frauen schuld; indem sie sich vor der frischen Luft abschließen, erreichen sie gerade das Gegenteil von dem, was sie erreichen wollen, d. h. nicht Wohlsein, sondern Uebelbefinden.

Was haben wir nun zu tun, um uns und den Unseren die Vorteile der Einatmung frischer Luft zu sichern?

Wir müssen jede Gelegenheit wahrnehmen, um an die Luft zu kommen. Wende nicht ein, du hättest keine Zeit dazu. Bist du erst krank, so mußt du dir die Zeit zum Gesundwerden nehmen. Leider ist es dann oft zu spät. Die Hausfrau gehe mit ihren Töchtern ins Freie und verbiete den letztern das sich Tummeln im Freien nicht. Gerade die Mädchen bedürfen reichlichster Bewegung in frischer Luft. Man halte die Kinder zum Spielen im Freien, zum Laufen und körperlichen Übungen an. Das weitet die Brust und erhält die Lungen gesund. Man gewöhne sie daran, im Freien recht tief zu atmen, damit die Lungen bis in die entferntesten Spitzen an der Atmung teilnehmen. Andernfalls bleiben einzelne Lungenteile dauernd untätig und werden zu Krankheitsherden. Man arbeite im Sommer möglichst nur bei offenem Fenster und Sorge dafür, daß auch bei der Nacht frische Luft zur Genüge ins Schlafzimmer kommt. Die Furcht vor der Nachtlust ist unbegründet. Gerade in der Zeit der Nachtruhe soll das Blut Sauerstoff für den nächsten Tag aufspeichern, das ist aber in geschlossenen Schlafzimmern unmöglich. — Nächst der frischen Luft suche man am Tage das Sonnenlicht auf, besonders jetzt zur Frühlingszeit. Die Frühlingsluft im heiteren Sonnenschein wirkt besonders belebend. Reimen die Kartoffeln im Keller, so bleiben die Keime dünn, blaß, widerstandslos; in Luft und Sonne schießen sie kräftig und grün in die Höhe.

Jedes Geschöpf bedarf zu seiner Entwicklung, seiner Erhaltung des Lichtes und der Luft, auch der Mensch; wir sollen uns dieser natürlichen Mittel zur Gesunderhaltung nicht durch eine allzu ängstliche Scheu vor der frischen Luft entziehen. Luft-

Licht- und Sonnenbäder sind Universalmittel, um den während des Winters erschlafften Körper neu zu beleben. Darum hinaus in die frische Frühlingsluft, so oft es die Zeit eben gestattet. Findest du ein stilles Plätzchen, sei es in einer einsamen Waldschönung, sei es im versteckten Teil des Gartens, benütze es, um deinen Körper zu erfrischen in möglichst entblöhtem Zustande, und laß dich nicht beeinflussen durch die althergebrachte Luftschau.

D. Bl. geh. d. Hausfrau.



### Haushalt.



Eine neue Errungenschaft der Kochkunst besteht im Ersatz der Eier durch Milchweiß das sich als Beigabe zu gewissen Mehlspeisen, welche mit entfeuchtetem Mehl bereitet werden, vorzüglich eignet und die Kosten für diese Gerichte erheblich vermindert. In den Jahreszeiten, da die Eier mehr als 5 Cts. kosten, empfiehlt sich die Verwendung dieses Präparates in jeder Küche. Die mit dem Milchweiß angestellten Versuche ergaben ein vorzügliches Resultat; der Geschmack der Gerichte stand den unter Zugabe von Eiern bereiteten in keiner Weise nach.

Die verschiedenen Proben, die in letzter Zeit auch auf dem Plage Zürich mit sämtlichen Witscht-Produkten gemacht worden sind, haben zur Genüge dargelegt, daß die entfeuchteten Mehle dazu berufen sind, in der Volksernährung eine wichtige Rolle zu spielen. Die werten Hausfrauen werden deshalb ersucht, im Interesse ihrer Familie diesen Produkten die verdiente Aufmerksamkeit zu schenken.

Der Umzug in eine andere Wohnung, wirkt in manchen Familien, wo unpraktisch gewirtschaftet wird, schon lange seine Schatten voraus und das Räderwerk der Haushaltmaschine kommt auch nach dem kritischen Tag nur mühsam wieder in Gang. Ein wohlburchdachter Plan, den sich die Hausfrau frühzeitig zurechtlegt, und den sie dann auch strikte befolgt, erleichtert aber die Arbeit ungemeyn. Man rangiere alles Ueberflüssige in Wohnung, Keller und Estrich aus, verschenke es an Bedürftige oder Anstalten, verpacke Nippesgegenstände, Glaswaren zc. sorgfältig in solide Kisten, die mit Holzwolle, Heu oder Sägespänen ausgestopft werden. Auch die Wäsche und das Reinigen sämtlicher Möbel hat vor dem Umzug zu geschehen. Reparaturbedürftige Möbel übergebe man frühzeitig dem Schreiner. Bei all diesen Vorbereitungen sei man darauf bedacht, daß sie sich möglichst ruhig und unauffällig vollziehen, damit die häusliche Gemütlichkeit nicht darunter leidet. Auch der Umzugstag wird viel von seinem Schrecken verlieren, wenn man mit klarer Ueberlegung arbeitet und anordnet, und nicht, wie es

so vielerorts geschieht, sich planlos vom Zufall treiben läßt und dabei oft von einer Unannehmlichkeit in die andere fällt. B.

## \* \* Küche. \* \*

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Griesuppe, Schellfisch mit Salzkartoffeln, gefüllte Omeletten.

Dienstag: Broisuppe, \*geröstete Rindsleber, Makarontauflauf, Aprikosensoppot.

Mittwoch: Klare Fleischsuppe, Rindfleisch mit Sardellensauce, gedämpfte Bohnen, gebackene Broischnitten.

Donnerstag: Kohlsuppe, \*Schmorbraten, konservierte Zuckerbörsen, gebratene Kartoffeln.

Freitag: Mehlsuppe, Nudeln, \*saure Eier, Bananenauflauf.

Samstag: Gerstensuppe, falscher Hase, \*Löwenzahnsalat, \*gebackene Zwetschgen.

Sonntag: \*Fischsuppe, \*Muscheln mit Ragout Béchamel, Kalbsfricandeau, Risotto, \*Drangencreme.

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

### Kochrezepte.

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

**Fischsuppe mit Curry.** Etwas fein geschnittene Zwiebel, 1 Eßlöffel verweigtes Suppengrün werden in einem Stückchen Butter gelblich gedünstet, die nötige Fischbrühe oder heißes Wasser und 1—1½ Tassen Milch zugefügt, 20—30 Min. gekocht und durchpassiert. Ein Löffel Mehl und ¼ Löffel Currypulver wird in ganz wenig Butter geröstet, mit der passierten Brühe aufgekocht, etwas erlesener Reis, wenn nötig Gewürz zugefügt und die Suppe solange gekocht, bis der Reis gar ist. Die Fischstückchen, die von irgend welchem gekochten Fisch hübsch geschnitten werden, läßt man in der fertigen Suppe gut erhitzen und richtet diese über einem Gäßchen „Maggis Würze“ an.

**Muscheln mit Ragout Béchamel.** Zeit 2 Stunden. 60 Gr. Butter, 250 Gr. Kalbfleisch, 2 Schalotten, 3 Gewürznelken, 3 Pfefferkörner, 3 Deziliter Fleischbrühe, 3 Deziliter Rahm, nach Belieben Champignons und Trüffel, Parmesan Käse, Salz, 1 Zitrone, 1 Löffel Mehl. — Das Fleisch wird fein geschnitten, mit den geriebenen Zwiebeln und den Gewürzen, auch von der gehackten Zitronenschale dazu genommen, in der Butter zugebedet gedünstet. Dann fügt man die Fleischbrühe warm hinzu, läßt beinahe ganz einkochen, fügt das Mehl bei, das man damit anziehen läßt und zuletzt den heißgemachten Rahm. Nun wird alles durch ein Sieb gestrichen und die Masse in die Muscheln eingefüllt, mit Parmesan Käse bestreut, mit Butterstückchen bedeckt und 10 Minuten im Bratofen gebacken. Aus „Gritli in der Küche“.

**Schmorbraten.** Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch von der Lasse oder vom Bäckli, überhaupt jedes nicht häutige Stück, 30 Gr. Fett, 80 Gramm mageren Speck, Zwiebel, Gelbrüben, ½ Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 Zweiglein Thymian, 2 Deziliter Fleischbrühe, 1 Glas Wein. — Das Fleisch wird von Sehnen und Haut befreit, geklopft, gesalzen und wenn nötig zusammengebunden. Im gutschließenden, nicht zu großen Schmortopf aus Gußeisen wird das Fett heiß gemacht, das Fleisch mit den Zutaten hineingegeben (ohne die Flüssigkeit) und entweder auf dem Herd oder im heißen Bratofen abgedeckt ringsum rasch gelb gebraten. Die Flüssigkeit warm zugegossen, damit kein Unterbruch im Kochen entsteht und sofort zugebedet. Man läßt nun langsam unter 2—3maligem Wenden, ohne hineinzustechen, 1 bis 1½ Stunden weich dünsten. Die Sauce muß entfettet werden und wird in einer Saucière extra serviert, nachdem sie durchgeseiht wurde.

**Geröstete Rindsleber.** Zeit 20 Minuten. 500 Gr. Rindsleber, 40 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 1 Deziliter Fleischbrühe. — Die Leber wird zwei Stunden in Milch eingelegt, was sie beinahe so zart macht wie Kalbsleber. Dann bringt man sie in lauwarmes Wasser, enthäutet sie und entfernt alle Sehnen und Röhrchen, schneidet sie auf einem Holzteller in feine Schnitzchen und bringt diese in das heißgemachte Fett, in welchem auch die feingeschnittene Zwiebel gelb gedünstet worden. Unter öfterem Umrühren mit dem Schöpfelchen röstet man die Leber nun, bis sie nicht mehr blutig ist, salzt erst unmittelbar vor dem Anrichten, gibt zuletzt noch die Fleischbrühe dazu und läßt noch einen Moment damit ziehen. Nicht zudecken.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Saure Eier.** Man macht aus Butter, Mehl und Zwiebeln eine hellbraune Einbrenne, rührt sie mit siedendem Wasser glatt, gibt ein Gäßchen Weinessig, das nötige Salz, weißen Pfeffer sowie ein halbes Stückchen Zucker dazu und läßt die Sauce gut kochen. Inzwischen schlägt man einige recht frische Eier behutsam in mit Salz und Essig verkehtes, kochendes Wasser ein, läßt sie darin bis das Weiße sich zusammengezogen hat, nimmt sie dann mit dem Schaumlöffel heraus und legt sie in die mit ½ Theelöffel Maggis Würze verfeinerte Sauce. (Herren-Frühstück.)

**Löwenzahnsalat.** Die zarten gebleichten Blätter werden sorgfältig verlesen wobei man die grün gebliebenen, härtlichen Spitzen beseitigt, dann gewaschen und sorgfältig ausgeschwenkt, worauf sie mit Del, Essig, wenig Salz und Pfeffer angerichtet werden. Außer ganz wenig Estragon oder Kerbel dürfen andere Zutaten nicht genommen werden, da diese den eigentümlichen, pikanten Geschmack des Löwenzahns verdecken würden. Das Bittere verliert sich etwas, wenn man die Blätter vor dem Genuß einige Stunden im Wasser liegen läßt.

**Gebackene Zwetschgen.** 500 Gr. gebörnte Zwetschgen werden mit Wasser, Zucker und

Zitronenschale weich und kurz eingekocht. Man läßt sie auf einer Platte erkalten, worauf man sie aussteint. Statt des Steines steckt man nun in eine jede eine halbe geschälte Mandel. 125 Gr. Mehl wird mit einem Ei und kalter Milch glatt angerührt, 50 Gr. Butter und  $\frac{1}{2}$  Glas alkoholfreier Wein warm gemacht und der Teig wie ein dicker Omelettenteig präpariert. Die Zwetschgen werden darein getaucht und im Fett schwimmend gebacken.

Aus „Veg. Küche“ von W. Kammelmeyer.

**Schaumchokolade mit Milch.** Man zerquirlt 3 ganze Eier mit ein wenig Milch sehr genau, gibt 1 Liter Milch und 300 Gr. mit ein wenig Wasser aufgelöster Schokolade dazu und schlägt das Getränk nun mit dem Schaumbesen bis zum Kochen.

**Orangencreme.** Man rührt 125 Gr. Zucker mit 4 Eigelb, der auf Zucker abgeriebenen Schale einer Orange, dem Saft von 3 Orangen und  $\frac{1}{2}$  Liter alkoholfreien Weißwein bei gelinder Hitze auf dem Feuer bis nahe ans Kochen, nimmt die Creme vom Herde und mischt, wenn etwas abgekühlt,  $\frac{1}{2}$  Liter geschlagenen Rahm darunter. Man schüttet die Creme in eine Glasschale und serviert sie kalt.



### Gesundheitspflege.



**Bananensaft** hat sich in vielen Fällen von Bronchitis, Atembeschwerden als Heilmittel allgemeines Lob erworben. Den Saft gewinnt man, indem man die Bananen hackt und mit viel Zucker in verschlossenem Glaskrug oder in einer Flasche, die man mit kaltem Wasser auffüllt, zum Kochen bringt und einmal aufwallen läßt. Der Saft kann für die Dauer eines Jahres zubereitet werden. Man nimmt davon auf einmal einen Theelöffel voll.



### Krankenpflege.



Bei der **Ohnmacht** wird der Betroffene plötzlich blaß, kalt, schwindelig; es wird ihm dunkel vor den Augen; er sinkt hin oder fällt plötzlich um; das Bewußtsein ist mehr oder weniger verschwunden, die Atmung oberflächlich, der Puls schwach, kaum fühlbar. Gleichzeitig kann unter kaltem Schweiß Erbrechen erfolgen, auch können Zuckungen der Gesicht-, Arm- und Beinmuskeln ausgelöst werden. Die erste Hilfeleistung richtet sich nach den allgemein gültigen Regeln. Insbesondere ist darauf zu achten, daß der Oberkörper völlig flach hingelegt wird mit etwas erhöhten Beinen, um die Blutleere des Gehirns möglichst bald zu heben. Ist Nahrungsmangel oder Ueberanstrengung als schuldige Ursache anzusehen, so ist außer den sonstigen Reizmitteln das Einflößen leicht verdaulicher Nahrungsmittel —

Milch, Eier, Fleischbrühe, gutes Weißbrot, gehacktes Fleisch — anzustreben. Entstand die Ohnmacht, beziehungsweise Bewußtlosigkeit infolge großen Blutverlustes, kann man Arme und Beine mit elastischen Binden umwickeln, um einen großen Teil des in den Gliedmaßen enthaltenen Blutes nach dem Kopfe und Rumpfe zu drängen und dadurch die Lebenstätigkeit des Gehirns und Rückenmarkes zu erhalten. Wo ein sogenannter Trigactor zur Stelle ist, mache man eine Eingießung von 1—2 Liter reinen 35—37° C. warmen Wassers, dem auf 1 Liter 2—3 Theelöffel Kochsalz zugefetzt sind, in den Mastdarm. Dazu sind fortwährend in etwa fünfminütlichen Pausen geringe Gaben von Wasser und Milch, später Milch allein, dazwischen Cognak u. s. w. einzuflößen.

**Die Bedeutung des Zuckers bei der Behandlung von Lungenschwindsucht.** Die diätetische Behandlung, die tüchtige Ernährung (als sogenannte „Leberernährung“ oder Mastkur) spielt in der zur überstarken Verzehrung von Stoffen und Kräften hinneigenden Lungentuberkulose eine wichtige Rolle. Nicht bloß sucht man dadurch dem allzugroßen Zerfall des kranken Gewebes selber, sondern auch der allgemeinen Abmagerung der „Schwindsüchtigen“ zu begegnen. Zum Zwecke der Leberernährung im genannten Leiden haben sich die italienischen Aerzte Massalongo und Dario besonders des Zuckers bedient und gewannen dadurch sehr gute Resultate. Sie verabreichten tägliche Mengen von 100—500 Gr. dieses Nahrungsmittels; durchschnittlich 5—12 Gr. auf ein Kilo Körpergewicht. Die Kranken nehmen alle zu und in besonders günstigen Fällen betrug die Gewichtserhöhung 8—15 Kilo während eines Zeitraumes von zwei oder drei Monaten. Im Harne war nie Zucker nachzuweisen. Die Zuckerkur wurde stets gut vertragen und zeigte die besten Resultate bei fieberhaften Fällen mit leichtsten abendlichen Temperatursteigerungen und dort, wo sonst die gewöhnliche Ernährung mit Schwierigkeiten verbunden war.

Schweizer. Blätter für Gesundheitspflege.



### Kinderpflege und -Erziehung.



Ein bei sonst ganz gesunden Kindern vorkommendes Gebrechen ist das **Stottern**. Die Aussprache einzelner Gruppen der Mitlaute macht einigen Kindern, vornehmlich Knaben in der Periode des Zahnwechsels, Schwierigkeiten. Bald sind es die Lippenlaute (b, p, ph), bald die Zungenlaute (d, t, th), bald die Gaumenlaute (g, k, ch). Wenn ein Kind nun beim Sprechen von Wörtern, welche mit solchen Lauten beginnen, unfreiwillig stockt, dann bezeichnet man solche Regelwidrigkeit als Stottern.

Die Ursache desselben liegt bisweilen in einer besonderen Reizbarkeit und krampfartigen Zusammenziehung der Stimmbänder, auch wohl in einer Schwerfälligkeit des Denkens, meistens aber

in einer falschen Verwendung der erforderlichen Sprechwerkzeuge.

Zu helfen ist hier nur mit großer Freundlichkeit, Geduld und Ausdauer, indem man schon bei den ersten Sprechversuchen auf gut artikuliert ausgesprochene der schwierigen Laute dringt, stets auf langsames, deutliches und fließendes Sprechen hält, keine Wiederholung von einzelnen Wörtern und Silben zuläßt, überhaupt niemals kindliche Hast und Ueberstürzung, besonders beim Aufzagen von Auswendiggelerntem, duldet.

Verfehlt wäre jede übertriebene Strenge, welche einschüchtern und seelisch niederdrückt, noch mehr aber Spott und Hohn, welche wortfarg, selbst mißtrauisch machen und sogar den Fortschritt der geistigen Entwicklung hindern würden.

Erfahrungsgemäß stockt der Stotterer beim Singen und beim Chorsprechen niemals; deshalb könnte man auch hiermit das Heilverfahren beginnen, wie es meistens in den Anstalten geschieht, welche in der jüngsten Zeit für Stotterer eingerichtet worden sind.



## Gartenbau und Blumenzucht.



### Arbeitskalender für den Monat März.

Das Gartenland ist aufzuarbeiten und zur Aufnahme von Samen und Pflanzen in stand zu stellen. Bei günstiger Witterung setzt man Rosen, Ziersträucher und Bäume, im Gemüsegarten Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Schnittlauch, Erdbeeren und Rhabarber. Gesät werden Monats- und Mairettige, Kresse, Salat, Erbsen, Rübenkräuter, Kohllarten. Beerenobststräucher und Reben werden gepflanzt, die Spalierbäume fertig beschnitten und formiert und die Steinobstbäume veredelt. Benjées und andere Frühlingsblumen werden in die Beete gepflanzt und Sommerflor ins Frühbeet, Töpfe oder Kistchen gesät. Topfpflanzen versetzt man, und reinigt und bekies die Gartenwege.

*Lobelia fulgens f. atrosanguinea* ist eine hervorragend schöne Staude. Die schmalen, lanzettlichen Blätter sind dunkelbraunrot, von gleicher Farbe der etwa 1 Meter hoch werdende Blütenstange, der die locker stehende Blütentraube trägt. Die Blüten selbst sind brennend rot. Die Vermehrung geschieht leicht durch Samen und durch Grundsprossen, deren jede im nächsten Jahre wieder einen kräftigen Blüentrieb bringt, um darnach abzutreiben und durch Seitensprossen wieder für neue Pflanzen zu sorgen. Die Pflanze läßt sich sowohl als Topfpflanze ziehen und auch zur mannigfaltigen Ausschmückung des Gartens verwenden. Sie eignet sich sowohl zu Teppich- wie zu Blattpflanzenbeeten, als Einzelpflanze, zu Gruppen, zur lebhaften Ausschmückung von Felsen und Gebüsch.



## Tierzucht.



Ueber die Futterstoffe und Futterbedürfnisse der Vögel, schreibt A. Wulff in seiner Schrift „Unsere in- u. ausländischen Zimmervögel“ folgendes: Seit alten Zeiten teilt man in der Vogelliebhaberei die Vögel in Körnerfresser und Insekten- oder Weichfresser ein, ohne Rücksicht auf ihre naturwissenschaftliche Zugehörigkeit. So willkürlich diese Einteilung auf den ersten Blick auch scheinen mag, hat sie doch ihre große Berechtigung, weil auch im Vogelleben die Magenfrage die größte Rolle spielt, und ferner im Wesen und in den Eigentümlichkeiten die Vögel jeder dieser beiden Gruppen viele Unterschiede zeigen.

Im Freileben gibt es keine derart scharfe Trennung, fast alle Körnerfresser nehmen auch Insekten und dergleichen auf, namentlich zur Aufzucht der Jungen, und die Insektenfresser sind meist auch Beeren- und Fruchtfreunde.

Es muß Grundfatz sein, allen Vögeln ein Futter zu reichen, das der in freier Natur von ihnen aufgenommenen Nahrung möglichst nahe kommt. Wohl sehen wir, daß mitunter ein Vogel trotz naturwidriger Fütterung lange ausdauert, daß also sein Organismus sich dieser anpaßt, aber viel mehr Vögel erliegen schon nach kurzer Zeit den Einwirkungen unpassender Ernährung.

Die erste Pflicht eines Vogelhalters ist daher, sich über die Bedürfnisse seiner Pfleglinge zu vergewissern. Heutzutage findet man eine so große Menge von billigen und zweckentsprechenden Futterstoffen auf dem Markte, daß die Versorgung der meisten Vogelarten keine besonderen Schwierigkeiten mehr in sich birgt.



## \* Frage-Ecke. \*



### Antworten.

17. Fast alle **Witschi-Suppen** verlangen einen Zusatz von lufttrockenem Käse; auch existiert ein Kochbüchlein, das ausschließlich Käsegerichte rezepte enthält. Eine andere Abonnentin weiß Ihnen vielleicht darüber besser Bescheid.

Hausfrau.

18. Eine Anzahl Rezepte von guten und billigen **Käsegerichten** finden Sie in der Schrift „Die besten und billigsten Nahrungsmittel,“ ein Beitrag zur Hebung der Volksernährung mit besonderer Berücksichtigung der Milch- und Käsekost. Das Büchlein ist im Jahre 1894 herausgegeben worden und ist durch die Buchdruckerei Keller in Luzern zu beziehen. Den Preis kenne ich nicht; er übersteigt aber jedenfalls 50 Cts nicht.

—ch—

19. Gewiß hat sich die **Hausschuhmacherei** bewährt, aber nur da, wo sie richtig erlernt wurde. Vor 13 Jahren habe ich z. B. einen Kurs genommen und teile Ihnen mit Freuden mit, daß



mein I. Mann seither keine gekauften Hausschuhe mehr tragen will. Bei Frau Schütz-Guggenbühl, Neumarkt 24, Zürich, ist die Hauptablage für die Bedarfsartikel; auch erteilt dieselbe, wenn ich nicht irre, Unterricht. Eine schusternde Hausfrau.

20. Spalte und Fugen in Zimmerböden werden am besten mit folgendem Material verstopft: Von Mehl und Wasser macht man einen dünnen Teig, welchem man weiches Zeitungspapier und etwas Maun (auf 500 Gr. Mehl ein Eßlöffel voll Maun und zwei bedruckte Zeitungsbogen) beifügt und alles gut durcheinander arbeitet. Diese Masse wird nun gekocht und fleißig umgerührt, bis sie die Konsistenz von Glasfitt besitzt. Noch heiß, werden damit die Spalte in und zwischen den einzelnen Bodenbrettern älterer Zimmerböden ausgefüllt. Nach dem Erkalten wird die Masse so fest wie Zement. —r.

21. Ich las kürzlich in einer deutschen Zeitschrift auf eine ähnliche Frage eine Antwort, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. Es heißt dort: „Angesammelte Seidenresten lassen sich zu einer sehr hübschen, originellen Strickarbeit verwenden, die in der Beschreibung viel schwieriger klingt, als sie ist. Die Resten werden in fingerbreite Streifen geschnitten, die nicht kürzer als ein Finger sein dürfen. An beiden Seiten werden die Streifen nun ausgefranst, so daß nur strohhalmbreit Stoff stehen bleibt. Nun näht man die einzelnen Streifen wahllos aneinander, was auch gar nicht sehr mühsam ist, nur recht fest geschehen muß. Die genähten Stellen sind nachher doch nicht zu sehen. Man wickelt das so gewonnene Strickmaterial zu Knäueln auf. Hat man genügend Material beisammen, so kann die Strickarbeit mit groben Holznadeln beginnen. Wunderhübsche Tücher und Decken lassen sich auf diese Weise fertigen. Man strickt einfach rechts und wird erstaunt sein über die aparte Wirkung der Arbeit. Machen Sie auch einen solchen Versuch.  
Frau E.

21. Ich sah einmal einen aus Seidenresten zusammengefügten Kissenüberzug, der, trotzdem die Resten wahllos (in Farbe und Größe) aneinandergeleht waren, sehr hübsch wirkte. Man hatte beim Zusammennähen verschiedene Zierstiche in Anwendung gebracht. Ich glaube aber, daß das Kissen, wenn die Resten auch nur überwendlings (auf der Rückseite natürlich) zusammengenäht würden, gleichwohl hübsch aussähe. Martha.

### Fragen.

22. Wer hat schon gute Erfolge gehabt mit Zahnders Nährsalzen?

Eine, die mißtrauisch ist gegen die vielen Anpreisungen, die der Menschheit die verlorne Gesundheit wieder bringen sollen. L. F. B.

23. Welches Mittel gibt es, um Moos im Garten auszurotten? Der Garten ist sehr sonnig gelegen; durch eine Unachtsamkeit wurde aber Moos hineingeschleppt. Für gütigen Rat besten Dank.  
Eine Unerfahrene.

24. Vor 12 Jahren schaffte mir meine Mutter in meinem neuen Haushalt einen Selbstkocher an, der viel gebraucht wurde. Wo kann ich mir nun die gleichen passenden Kochgeschirre verschaffen, die im Laufe der Zeit gelitten haben? Die neuen Systeme sollen auch einen eisernen Ring besitzen, der glühend gemacht mit den Kochgeschirren in den Kocher gesetzt wird, um diese lange erhitzt zu halten. Ist dies so und kann man einen solchen auch zu einem ältern System bekommen? Um Auskunft bittet und dankt  
Eine Hausfrau.

25. Wie bereitet man selber guten Essig? Ich kann mich mit dem gekauften Kunstessig absolut nicht befreunden, auch den sogenannten Weinessig finde ich selten in ganz guter Qualität. Ich möchte deshalb selber solchen ansetzen. Für guten Rat dankt sehr

Ein strebsames Hausmütterchen.

26. Wie kann man Ostereier ohne große Kosten selber hübsch färben? Besten Dank für guten Rat.  
Lantchen in B.

**Aberglaube in der Küche.** Es heißt, eine recht dünne Suppe sei ein Mittel, um schlimme Ehemänner zu zähmen. Es ist natürlich nicht richtig, vielmehr werden dadurch auch die zahmsten Ehemänner rebellisch. Die Suppe soll gut schmecken, sonst ist dem Eßenden die ganze Mahlzeit verdorben. Dies hat man aber nie zu befürchten, wenn man mit einigen Tropfen Maggis Würze nachhilft oder Suppen aus Maggis Suppenrollen auf den Tisch bringt.

## Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr



aussen und innen grau,  
aussen braun, innen granit.

Es bewährt sich als das beste, billigste und schönste Geschirr für alle Zwecke des Haushaltes. — Garantie für Feuer- und Säure-Beständigkeit.

Zu haben in allen Küchen- und Haushaltsgeschäften.

Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:

Ernst Walcker & Cie., Zürich.

## Für 6 Franken

versenden franko gegen Nachnahme  
brutto 5 Ko. ff.

## Toilette-Abfall-Seifen

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

**Bergmann & Co.,**

Wiedikon-Zürich.