

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

Band: 13 (1906)

Heft: 7

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>



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 St. Bestellgebühr) entgegen.

N^o 7. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 7. April 1906.

Was dich von außen freut, vergeht mit Zeit und Raum,
Was dich durch andre schmerzt, verweht wie böser Traum,
Doch was an Leid und Lust dein eigen Herz dir schafft,
Das bleibt auch eigen dir, nur das ist dauerhaft.
E. S.



➤➤➤ Gesunde Wohnungen. ❄❄❄

Von R. G.

(Nachdruck verboten.)

Sollen wir uns in unserer Wohnung dauernd behaglich fühlen, so kommt es in erster Linie darauf an, daß wir gesund bleiben und gerade unsere Heimstätten können unendlich viel dazu beitragen, ein Heer von Krankheiten zu verbannen oder anzulocken.

Hört man doch häufig genug, daß Familien, denen Krankheiten etwas gänzlich unbekanntes waren, aus den Unpäßlichkeiten bei Kindern und Erwachsenen gar nicht mehr herauskommen, seit sie eine neue Wohnung bezogen haben. Schuld gibt man diesem und jenem und ganz zuletzt, nachdem alle Mittel vergeblich angewendet wur-

den, kommt man erst darauf, daß möglicherweise in den Räumen, in den Böden und Wänden die Stoffe zu den totbringenden Krankheiten liegen.

Die Frage: „Wie können wir unsere Wohnungen gesund machen?“ beschäftigt die Menschen seit langer Zeit, seit jenen Tagen, da man weiß, daß durch Mikroben und Miasmen Krankheiten auf rapide Art weiter verbreitet werden können.

Um sicher zu sein, daß man eine keimfreie Wohnung bezieht, empfiehlt es sich, diese vor dem Beziehen zu desinfizieren und diese Prozedur ist bedeutend einfacher, als man gewöhnlich annimmt. Als geeignetstes Mittel hierfür gelten die Dämpfe von brennendem Schwefel. Noch ehe die Möbel in die Zimmer gebracht worden sind, läßt man je nach der Größe des Wohnraumes ein halbes Kilo bis ein Kilo Schwefel auf glühenden Kohlen, bei geschlossenen Fenstern verdünsten. Das Zimmer muß mit diesen Dämpfen mindestens 24 Stunden erfüllt bleiben und am besten wird nach Ablauf dieser Zeit noch einmal desinfiziert. Aber namentlich in Städten wird den neu Einziehenden selten so frühzeitig eine Wohnung zur Verfügung gestellt,

daß eine Desinfektion noch vorgenommen werden könnte.

Für die Gesundheit ist Reinlichkeit in jeder Beziehung natürlich die erste Bedingung. Zunächst erstreckt sich die Reinlichkeit auf die Reinhaltung der Luft in allen Wohnräumen. Auch die beschränktesten Heimstätten, die kleinsten Zimmer können bei richtiger Behandlung stets von frischer, sauerstoffreicher Luft erfüllt sein. Zu diesem Zweck müssen sie täglich von Luft durchzogen und selbst bei heißem Wetter ein oder zweimal täglich vom Sonnenlicht überflutet werden. Denn die Sonne ist der beste Mikrobentöter, der sicherste Vertilger aller Bazillen, die sich gerade im Sommer bei heißer Temperatur vorzüglich entwickeln.

Ganz besondere Aufmerksamkeit widmet man den Korridoren, den Kammern und dunklen Stuben, von denen allzuhäufig ein leichter Modergeruch ausströmt. Der leiseste üble Geruch ist stets das Warnungszeichen, stets der Vorbote einer Krankheit, und die sauerstoffreiche Luft allein ist imstande, diese Krankheit im Keime zu ersticken. Auch Fremdenzimmer und Salons, die oft lange Zeit nicht benutzt werden, müssen täglich mindestens einmal gelüftet werden, denn es genügt nicht, daß die bewohnten Zimmer mit Sorgfalt behandelt werden, auch die selten benutzten Räumlichkeiten sind, sobald sie vernachlässigt werden, Herde und somit Verbreiter von Krankheiten. Zu den Betten der Schlafzimmer, zu den Teppichen und Portieren muß ungehindert Sonne und Licht strömen. Sparsame Hausfrauen werden dabei immer noch Mittel und Wege finden, zum Beispiel die Polstermöbel vor den sengenden Strahlen, die die Farben allzu rasch verblassen machen, zu schützen.

Besondere Aufmerksamkeit verdient neben den Wohn- und Schlafräumen die Küche. Hier werden die Speisen zubereitet, durch die der Mensch seinen ganzen Organismus erhält, von dem gesunden Zustande der Küche hängt häufig das Wohlbefinden der ganzen Familie ab.

Von Küchenabfällen und Spülwasser muß die Küche möglichst rasch befreit werden, denn diese scheinbar harmlosen Dinge sind

eine Brutstätte giftiger Gase, die weit rascher und weit mehr schlechtes zu wirken imstande sind, als man ahnt. Aus diesem Grunde sollte der blecherne Abfalleimer stets sorgfältig verschlossen und oft geleert werden, der Ausguß mindestens zweimal wöchentlich mit Eisenvitriol gereinigt werden. In einen Eimer Wasser wirft man ein Kilogramm des Eisenvitriols und diese Lösung wird die Bakterien, die sich in Unmengen gerade in der Schüttsteinröhre entwickeln, vernichten. Der sogenannte Küchengeruch meldet stets, daß nicht gründliche Sorgfalt auf die Reinhaltung der Gefäße gelegt worden ist.

In gleichem Maße wie die Küche verdient der Keller Aufmerksamkeit. Gewöhnlich wird auf diesen Raum — der ja im Grunde nicht zur eigentlichen Wohnung rechnet — wenig Wert gelegt und gerade hier können sich am leichtesten die Keime der Verderbnis entwickeln, von der Dunkelheit begünstigt. In erster Linie muß der Keller sauber und trocken sein, die Wände dürfen nicht schleimig, naßkalt sich anfühlen, die Luft darf nichts von dem Modergeruch ausströmen, den wir — leider und fälschlich — als typische Kellerluft bezeichnen.

Nur schlecht behandelten, nachlässig ventilerten Kellern, an dessen Gebälk Pilze wuchern, die mit Schimmelflecken überzogen sind, haftet dieser Fäulnisduft an, während weiß getünchte Gewölbe, deren Fenster bei günstiger Witterung geöffnet werden, eine milde, reine Luft ausströmen, die im Sommer kühl, im Winter wärmer scheint, als die Temperatur der „Oberwelt“, da sie gewöhnlich zwischen $+ 9$ und 10° R. beträgt.

Es ist geradezu erstaunlich, wie gering die Mittel sind, mit denen man eine Wohnung gesund, mit denen man so und so vielen Menschen ihre Frische erhalten kann. Und diese Sorgfalt ist die beste Vorsichtsmaßregel gegen jede Epidemie, der treueste Wächter gegen das Einschleppen von Krankheit. Denn durch das Reinhalten der Luft, des Fußbodens, des Wassers, aller Gemächer und Gegenstände, sperrt man die Bazillen aus und durch äußerst leicht an-

zuwendende Mittel, nämlich Reinlichkeit und die sogenannten Desinfektionsmittel, tötet man sie, noch ehe sie imstande sind, Unheil anzurichten, denn in sauerstoffarmer Luft ist die Macht der Bazillen gesteigert und ihre Kraft wird einzig und allein durch gesunde Luft und Reinlichkeit gebrochen.

Summiert man alle Vorsichtsmaßregeln, summiert man die Zeit, die erforderlich ist, um eine Wohnung gesund zu erhalten, so kommt nur eine geringe Minutenzahl heraus. Und diese wahrlich sollen sich auch die beschäftigten Hausfrauen von ihrer Zeit erübrigen können, damit sie die Angehörigen nicht der Gefahr aussetzen, irgend einer Erkrankung zum Opfer zu fallen.



••••• Ostereier. •••••

Ostern steht vor der Tür und die geplagte Hausmutter, die vor den Festtagen noch so mancherlei Arbeit zu besorgen hat, soll nun noch dem Osterhasen energisch an die Hand gehen und Eier in allen Farben erstellen lassen! Um ihr die Arbeit zu erleichtern, seien ihr nachstehend eine Reihe guter Ratschläge unterbreitet, die sie sich, je nach der verfügbaren Zeit und ihren ökonomischen Verhältnissen nutzbar machen kann.

Billig und schön färbt man Ostereier mit den überall käuflichen giftfreien Anilinfarben. Das Farbpulver muß jeweilen mit kochendem Wasser (ca. $\frac{1}{2}$ Liter auf ein Paket) sorgfältig aufgelöst werden. Dann nimmt man die in Wasser hartgekochten Eier, dreht sie in der Farbbrühe und reibt sie noch warm mit Speckschwarte glänzend. Will man einen schönen tiefblauen Ton hervorbringen, so verwendet man Indigo oder Blauholzspähne, rot wird durch Fernambukholz erzielt. Setzt man der Abkochung von Blauholz etwas Essig zu, so werden die Eier hellviolett. Spinatblätter geben eine hübsche grüne Farbe, Krapp färbt rosa. Will man ganz schwarze Eier, so färbt man sie mit einer Lösung von chromsaurem Kali. In einer Abkochung von Brasilienspanen werden dann die Eier

dunkelviolett, gibt man dieser Lösung etwas Blauholz zu, so bekommen sie eine braune Farbe. Werden die Eier einmal nicht ganz tadellos im Ton, so kratzt man mit einem Messer in Längs- und Querstreifen oder in beliebiger Zeichnung die Farbe weg, so daß das Weiße hervortritt. Legt man diese Eier noch kurze Zeit in die Farbbrühe, so tritt die Zeichnung in einem hellern Ton hervor. Allgemein bekannt ist die Abkochung der Eier in Zwiebelschalen und Kaffeewasser. Je nach der Länge der Zeit, während der man sie in der Farbbrühe läßt, werden die Eier heller oder dunkler gefärbt. Marmoriert werden die Eier durch Benutzung von Mikadopapier. Man kann sie zum gleichen Zwecke aber auch zuerst mit Zwiebelschalen, dann mit weißem Papier umhüllen und in Essigwasser kochen; die Farbtöne werden natürlich hier anders sein. Sehr hübsch machen sich Eier, auf denen Petersilienblätter oder anderes Grün flach festgebunden werden; man schlägt sie dann noch in Seidenpapier ein und legt sie in eine zuvor mit Alaun aufgekochte Brühe von Brasilienspanen. Die Stellen, wo die Blättchen lagen, heben sich nach der vollendeten Prozedur rein weiß vom violetten Grunde ab. Goldene und silberne Eier stellt man her, indem die zuvor mit Eiweiß oder arabischem Gummi bestrichenen Eier mittelst eines Wattebäuschens mit Gold- oder Silberschaum betupft werden. Mit Salzsäure lassen sich gefärbte Eier beliebig verzerren. Sehr hübsch nehmen sich auch Eier in zarten Tönen aus, denen man gepreßte Blümchen und Gräser aufklebt.

Bei der jungen Welt allgemein beliebt sind die Schokolade-, Mandel- und Zuckereier. Man gibt für erstere fein zerbröckelte Schokolade in einen Topf, der in kochendem Wasser steht, und läßt den Inhalt dünnflüssig werden. Ist dies geschehen, gießt man in ausgeblasene, gespülte und wieder getrocknete Eier, deren eine Oeffnung mit Wachs oder Eiweiß verklebt wurde, den süßen Inhalt. Ähnlich verfährt man mit den Zuckereiern. Zu diesem Guß verwendet man feinen Staubzucker, in den man etwas Eiweiß und Rosenwasser einrührt. Dem

Zucker kann man eine beliebige Farbe durch Himbeersaft, Safran oder Heidelbeersaft geben. Auch Mandeleier lassen sich in der Privatküche leicht herstellen. Das hartgekochte Ei wird zu diesem Zwecke geteilt und der Inhalt verwendet. In der Messingpfanne röstet man dann Zucker und die gestoßenen oder gehackten Mandeln zu gelber Farbe, füllt die leeren Schalen damit und klebt sie zusammen. Die Fugstellen können mit Zuckerguß verziert werden.

Das wären in Kürze ein paar praktisch verwendbare Ratschläge! Macht euch nun an's Werk, werthe Hausmütterchen, und wenn der große Tag anbricht, werdet ihr sicherlich für die Mühe reichlich entschädigt durch die Herzensfreude der beschenkten jungen Welt!

B.



»»» Frühlingskräuter. «««

Im Frühling, wenn der Wintervorrat zu Ende geht und die zarten jungen Gemüse des Südens für unsere Verhältnisse noch zu teuer sind, sucht die Hausfrau gerne Erlass und angenehme Abwechslung in den mancherlei erfrischenden Kräutern, die die freie Natur uns bietet.

Da ist z. B. die Brennessel, aus der sich eine gute Suppe und ein wohlschmeckendes Gemüse bereiten läßt. Sobald die Pflanze einige Stunden gelegen hat, kann man sie ruhig anfassen, ohne sich zu brennen, ebenso, wenn man sie nach dem Pflücken in Wasser wirft. Beim Sammeln zieht man ein paar alte Handschuhe an.

Selbstverständlich dürfen nur die zarten jungen Sprossen verwendet werden, die älteren besitzen nicht mehr das der Pflanze eigene Aroma und sind auch meist holzig.

Zu Brennesselsuppe werden die Blättchen fein geschnitten und in Fleischbrühe aufgekocht, mit Ei und saurem Rahm legiert. Man kann die Suppe auch nach folgender Vorschrift mit Wasser kochen: Die feingewiegten Nesselblättchen werden in etwas Butter gedünstet, mit Wasser aufgefüllt, einige Brotschnitten zugesetzt und gekocht. Beim Anrichten gibt man Eigelb, sauren

Rahm und etwas Muskatnuß zu und würzt mit Maggikwürze.

Als Gemüse wird die Brennessel wie Spinat behandelt und entweder allein oder zusammen mit Löwenzahn gekocht. Ihr Gehalt an Kohlenstoff und Nährsalzen ist größer als der des Spinats, der wegen seiner blutreinigenden Eigenschaften hochgeschätzt ist. Auch die junge Distel, die Melde und andere sogen. Unkrautpflanzen lassen sich so zubereiten, wir müssen uns nur von unserm Vorurteil frei machen, sie lediglich als Viehfutter zu betrachten.

Delikate Suppen und Salate liefern ferner die jungen Schößlinge des Löwenzahns, die Kressenarten Kapunzeln, die Blätter des Löffelkrauts, Sauerklees, Wiesen-schaumkrautes, Sauerampfers, der Schafgarbe, der Gänseblümchen, des Gundermann, Korbels, Portulack, der Cichorie und vieler anderer Pflanzen. Es sei hier besonders darauf hingewiesen, daß es unklug ist, die dicken, fleischigen Blattstiele und Rispen fortzuwerfen; gerade in ihnen befinden sich die meisten Nährsalzzellen, man hat nur nötig, sie kleinzuschneiden und unter den Blattsalat zu mischen. Feingeschnitten werden muß der Salat für Leute, die an schwachem Magen leiden oder an schlechten Zähnen, so daß sie nicht imstande sind, ihn gehörig zu zerkauen. Es ist notwendig, ihn in stark zermahlenem Zustande der Verdauung zuzuführen, damit er genügend ausgenutzt werden kann. Leute mit schwachem Magen sollten ihn auch statt des Essigs mit Zitronensaft angemacht genießen, überhaupt nur schwach gesäuert. Und gut zu achten ist darauf, daß man die Kräuter zwar sorgsam wäscht, aber nicht lange im Wasser liegen läßt, die Pflanzennährsalze sind leicht löslich und gerade die besten Stoffe werden dann vergeudet.

In Deutschland werden viele dieser Kräuter ohne besondere Zubereitung genossen. Man wäscht sie einfach, zerhackt sie gröber oder feiner und isst sie zum Butterbrot. Eine solche „Frühlingsstulle“ mit Butter bestrichen und belegt mit jungen Kräutern, wird dort als Delikatesse betrachtet.



Haushalt.

Das **Reinigen von Schwämmen, Haarbürsten und Kämmen** nimmt man folgendermaßen vor: Man gibt einen Eßlöffel voll Borax in eine Schüssel mit warmem Wasser und knetet den Schwamm darin, bis er wieder ausfieht wie neu. Borax löst den darin haftenden Seifenschäum, ohne die Schwammfaser anzugreifen. Um **Haarbürsten** zu reinigen, gibt man so viel Benzol in ein Gefäß, daß die Borsten völlig davon bedeckt sind. In einigen Stunden hat sich aller Schmutz gelöst. Sobald das Benzol sich verflüchtigt hat, ist die Bürste wieder gebrauchsfähig. **Kämme** legt man ebenfalls in Benzol und entfernt nach einiger Zeit mit einer alten Zahnbürste den zwischen den Zähnen haftenden Schmutz.

Weiße Hüte lassen sich mit einer Zitrone gut reinigen. Schwarze oder farbige lackiert man mit Hutlack, der in den Droguerien jederzeit gebrauchsfertig zu kaufen ist. Sind sie noch nicht sehr unansehnlich geworden, so bürstet man sie gut aus und verreibt mit einem Läppchen oder einer Bürste Olivenöl darauf, was ihnen neuen Glanz verleiht. Man hüte sich aber vor dem Zuviel, da sich der Staub leicht auf derart behandelten Hüten festsetzt. Fais-Garnituren und dergleichen können ebenfalls mit Del, das man mit einer alten Zahnbürste sparsam aufträgt, wieder aufgefrischt werden.

Schwarze Chantilly- und andere Spitzen richtet man am besten wieder her, indem man sie erst mit gutem Spiritus mäßig anfeuchtet und dann über starken Wasserdampf zieht. Man kann ganze Spitzenumhänge auf die Art wie neu herstellen.

Grob zerkleinerte Eierschalen sind ein sehr gutes Reinigungsmittel für Flaschen; namentlich wenn sich Niederschläge aus den früher enthaltenen Flüssigkeiten an den Wandungen abgesetzt haben. Sie werden mit wenig Wasser in der Flasche geschüttelt.

Neue Klammern müssen vor ihrer Verwendung erst in heißes Wasser eingelegt und getrocknet werden, sonst hinterlassen sie auf der feuchten Wäsche Flecke.

Der **Viktoria-Bodenglanz** der Firma Lobeck, Herisau, ist der Hausfrau, die ohne Benutzung von Bodenwische ihren Böden einen schönen, dauerhaften Glanz verleihen will, sehr zu empfehlen. Er kann Verwendung finden bei Hartholz- und tannenen Böden, Inlaids und Pinoleum. Sind die Böden nach Vorschrift imprägniert worden, so bedarf es zur nachherigen Instandhaltung keiner Stahlspäne mehr, auch die mühlame Behandlung mit der Blochbürste fällt weg. Der Glanz der imprägnierten Böden verschwindet auch beim feuchten Aufnehmen nicht. Nur stark abgelaufene Stellen bedürfen von Zeit zu Zeit der Auffrischung. — Namentlich jetzt, wo in manchem Haus-

halt die Generalreinigung bevorsteht, empfiehlt es sich, einen Versuch mit dem Präparat zu machen, das zu 3 Fr. per Literkanne und zu Fr. 2. 50 offen direkt oder durch die Depots der Firma zu beziehen ist.

Will man wissen, ob ein **Gewebe** reinleinen oder halbleinen oder reinbaumwollen ist, so reinigt man die Probe sorgfältig in reinem gekochtem Wasser, taucht den Stoff in beliebiges helles Del (Leinöl, Mohnöl, Olivenöl), drückt den Uberschuß aus und legt die Probe auf einen dunkeln Grund; die Leinensäden, nun durchsichtig geworden, erscheinen dunkel, die Baumwollsäden dagegen, die nicht durchsichtig wurden, zeigen annähernd ihre natürliche helle Farbe.

Reinleinen ist bei dieser Probe gleichmäßig dunkel, Halbleinen Kette dunkel, Schuß hell oder umgekehrt, Reinbaumwolle gleichmäßig hell.

Küche.

Kochrezepte.

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

Erbsgrüsuppe (Witschi). 100 Gr. Erbsengries (entfeuchtet) wird in 2 Liter stark kochende Fleischbrühe eingerührt und 15 Minuten gekocht. Man wird daraus eine sehr nahrhafte und wohl-schmeckende Suppe erhalten. Die Fleischbrühe kann auch durch kochendes Wasser ersetzt werden. In diesem Falle bedarf die Suppe eines Zusatzes von 50 Gr. feingeriebenem Käse, der mit dem Gries vermischt, eingerührt werden muß. Bei Verwendung von Milchprodukten gilt als feststehende Regel, daß die Kochgeschirre nur zu $\frac{3}{4}$ oder $\frac{4}{5}$ gefüllt werden dürfen, weil alle entfeuchteten Produkte stark aufquellen. Salz und sonstige Zutaten sind stets bei Beginn des Kochens der Flüssigkeit beizufügen.

Schleie mit Petersilie. Der geschuppte, gereinigte und in Stücke geschnittene Fisch wird in ein gut mit Butter bestrichenes Kasseroll auf eine Lage von dünnen Zwiebelstücken und streifig geschnittenen Petersilienwurzeln gelegt, mit Salz, einer Prise gestoßenem Pfeffer, ein wenig Muskatnuß, Nelken und Piment gewürzt und mit halb Wasser, halb schwacher Fleischbrühe übergossen, worauf man ihn über ziemlich starkem Feuer zum Kochen bringt, einige Löffel grobgehackte Petersilie hinzufügt, die Brühe mit heller Mehlschwitze verdickt und die Schleie vollends darin weichdämpft, wobei man acht geben muß, daß die Stücke nicht etwa zu weich werden und zerfallen. Man reicht Salzkartoffeln oder kleine Semmelklößchen zu diesem Gericht und feigt die Sauce nicht durch.

Gitzibraten. Zeit 1—1½ Stunden. 1 Kilo vom Rücken oder die Schenkel des Gitz, 100 Gr. Fett, Salz, Pfeffer, 3 Deziliter Fleischbrühe. —

Das Fleisch nicht waschen, nur abtrocknen, mit Salz einreiben, in die Bratpfanne legen und mit dem sehr heißen Fett begießen. In dem heißen Bratofen unter öfterem Begießen braten, wobei nach und nach löffelweise die Fleischbrühe zugegossen und der Bratenfond mit der nassen Bürste losgepinselt wird. Man kann die Sauce mit etwas Kartoffelmehl sämig machen.

Froschschenkel, sautiert. Zeit $\frac{1}{4}$ Stunde. 50 Paar Froschschenkel, 40 Gr. Butter, Petersilie, Zitronensaft. — Die gereinigten Schenkel werden mit Salz bestreut und abgetrocknet. Dann bringt man sie in die steigende Butter, schwenkt sie damit und läßt sie zugedeckt fünf Minuten dünsten, gibt etwas gehackte Petersilie und Zitronensaft darüber. Auch für Kranke ein sehr kräftiges und leicht verdauliches Gericht.

Aus „Gritli in der Küche.“

Spinatknöpfli. Dem gewöhnlichen Knöpfli-teig (500 Gr. Mehl, 2 Eier, Salz, halb Milch, halb Wasser) fügt man zuletzt rohen, gut gewaschenen und fein gehackten Spinat bei. Man rechnet auf obiges Quantum Mehl $\frac{1}{2}$ —1 Kilo Spinat, je nachdem man die Knöpfli mehr oder weniger grün wünscht. Im übrigen verfährt man wie bei den Mehlknöpfli. Zu den Spinatknöpfli schmeckt geriebener Käse ganz besonders gut.

Aus „Diät. Speisezettel“ von A. Bircher.

Rhabarberkompott. Die Blattstiele von getriebenem oder gebleichtem Rhabarber sind am vorzüglichsten hierzu; man wäscht und schneidet sie in Stückchen von 3—6 Centimeter Länge, schält sie jedoch nicht, was nur bei dem ungebleichten, schon völlig ausgewachsenen Rhabarber notwendig ist; auf 500 Gr. davon klärt man 200—250 Gr. Zucker, auf dem man ein wenig Zitronen- oder Orangenschale abgerieben, in einer Obertasse Wasser, dämpft den Rhabarber ganz langsam darin weich, ohne daß er zerfallen darf, nimmt ihn mit dem Schaumlöffel heraus, legt ihn in die Kompottschale, dickt den Sirup noch ein wenig ein, färbt ihn nach Belieben mit 2—3 Tropfen Cochineelinktur und gießt ihn über die Rhabarberstücke.

Eierfricassée auf englische Art. 6 Eier werden hartgekocht und nach dem Abschälen jedes in 4—6 Streifen zerteilt, worauf man 60 Gr. Butter mit einigen gehackten Champignons, einer kleinen Schalotte und einem Eßlöffel voll gehackter Petersilie, sowie ein wenig Pfeffer und Salz durchschwitzt, einen Eßlöffel voll Mehl und eine Obertasse voll Rahm hinzusetzt und die Eier einmal in der Sauce aufkochen läßt; zuweilen gibt man zu der Sauce zuletzt noch etwas Zitronensaft oder Senf.

Gesetzte Eier. Eine flache Steingutschüssel, welche die Ofenhitze verträgt, wird mit Butter bestrichen, worauf man $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm hineingießt, 6 rohe Eier vorsichtig darüber aufschlägt, dieselben mit Sardellenstreifen belegt, mit gehackter Petersilie oder Schnittlauch nebst geriebener Semmel überstreut, Butter in kleine

Flöckchen darauf zerpfückt und die Schüssel so lange auf dem Dreifuß in den Ofen stellt, bis die Eier fest geworden und mit einer bräunlichen Kruste überzogen sind.

Deutsche Charlotte. Eine glatte, ziemlich flache Form wird auf dem Boden und an den Seiten dicht mit Biscuits ausgelegt, auf die man eine Schicht von beliebigem Obstgelee gießt und auf dem Eis starr werden läßt; während des Erstarrens füllt man die Form vollends mit geschlagenem Rahmschaum, dem man mit Vanille, Zitronenzucker, Maraschino oder dergleichen einen angenehmen Beigeschmack gegeben hat, und stürzt die Charlotte erst, wenn sie aufgegeben werden soll. Nach dem Umstürzen verzert man sie oben mit Früchten oder Gelee.

Basler Osterfladen. Aus $1\frac{1}{2}$ Liter Milch und 250 Gr. Gries wird ein dicker Griesbrei gekocht, den man in eine Schüssel ausschüttet, nach dem Erkalten mit 250 Gr. süßen und 30 Gr. bitteren, geschälten und gestoßenen Mandeln, 8 Eidottern, etwas Salz, 300 Gr. Zucker, 125 Gr. Rosinen, 12 Gr. Korinthen und dem Schnee der Eiweiße verrührt, auf ein mit Buttermilch belegtes Kuchenblech streicht und drei Viertelstunden bei gleichmäßiger Hitze bäckt.



Gesundheitspflege.



Wie oft soll man den Kopf waschen und womit? Diese Frage beantwortet Dr. Bohl in seiner Schrift „Die Haarkrankheiten etc.“ wie folgt:

Sehr viele Menschen haben eine so geringe Schweißabsonderung am Kopfe und eine so geringe Abschilferung der Oberhaut, brauchen auch so wenig Del und Pomade, daß das tägliche Durchkämmen des Haares für die Reinigung genügt — sie brauchen gar kein Waschmittel. Wird eine Waschung zwar nötig, aber nur etwa alle Monate einmal, so kann Seifenwasser genommen werden: hingegen rufe der häufige Gebrauch des Seifenwassers eine ziemlich starke Reizung hervor; es tritt dann ein Gefühl von Spannung und eine Trockenheit ein, die nicht selten von einer gesteigerten Schuppchenbildung gefolgt ist. Hier eignen sich nur milde Mittel: das käufliche Honigwasser und Weidenwasser habe ich aus verschiedenen Läden versucht und brauchbar gefunden. Das viel angewendete Eigelb, in wenig warmem Wasser geschlagen ist auch mild, nur braucht man hinterher eine etwas große Menge Wasser. Am liebsten wende ich folgendes Waschmittel an, das jede Hausfrau für sich und die Ihrigen selbst bereiten kann und das am wenigsten reizend ist: ein Eßlöffelvoll Kleie (Mandel- oder Weizen- oder Roggenkleie) wird in einen Topf kochenden Wassers geschüttet und 2—5 Minuten lang aufgekocht, das Wasser wird dann durch Leinwand geseiht und lauwarm oder kalt, je nach der Gewöhnung des Kopfes oder je nach dem Wohlbehagen (denn ärztlich ist beides gestattet) als Waschmittel benutzt.

Empfindliche Naturen sollen nach jeder Waschung 1—2 Stunden lang jede starke Abkühlung vermeiden, und sobald die Haare völlig trocken geworden sind, diese etwas einölen; es bringt das Del dann am tiefsten ein. Findet sich nach der Waschung auch ein Gefühl von Spannung oder Trockenheit in der Haut ein, so wende man auch auf diese etwas Del an. Beim Waschen gehen selbstverständlich mehr Haare aus als sonst.

Krankenpflege.

Arzneistoffe in Pulverform, abgeteilt oder lose in einer Schachtel, sind, wenn löslich, erst in einem Löffel oder einem viertel oder halben Glase Wasser aufzulösen und zu trinken; wenn schwer oder gar nicht löslich, mit Wasser zu verrühren und dann einzunehmen. Die am Einnahmegefäß oder im Mund noch haftenden Pulverteile sind mit reinem Wasser nachzureichen beziehungsweise zu schlucken. Manche können Pulver bequem in der Weise nehmen, daß sie sich dasselbe weit rückwärts auf die Zunge schütten, beziehungsweise schütten lassen und dann mit Wasser herunterspülen. Scharfe, sehr schlecht und widerlich schmeckende Pulver werden am besten in Oblaten gegeben. Sind dieselben nicht schon eingefüllt, in sogenannten Kapseln ausgegeben, so legt man eine Oblate in einen Löffel, feuchtet sie überall eben an, schüttet das Pulver mitten darauf und faltet nun die Ränder der Oblate über demselben. Das so eingewickelte Pulver mitsamt der Oblate wird dann gleichzeitig mit Wasser heruntergeschluckt. Manche weniger stark wirkende Pulver werden der Kostenersparnis halber stärker verschrieben und vor dem Eingeben geteilt, was dann die Pflegerin mit Sorgfalt vornehmen muß. Loses Pulver in einer Schachtel, einer Dose, sogenanntes Schachtelpulver gibt man gewöhnlich messerspitzen- oder theelöffelweise; das erstere entspricht meistens dem halben Theelöffel.

Pillen werden auf den hinteren Teil der Zunge gelegt und unter leichtem Rückwärtsbeugen des Kopfes mit Wasser geschluckt. Manchem Kranken fällt es schwer, Pillen einzunehmen; erleichtert wird dasselbe vielfach durch Einwickeln in gekautes Brot oder in ein Stück gedörrter Pflaume oder auch durch Teilung der Pille, wenn dies möglich ist.

Pastillen, Tabletten sind teilweise in Wasser löslich und können so eingenommen werden; sonst verfährt man mit denselben wie mit Pillen.

Delige Arzneistoffe sind leichter einzunehmen, wenn dieselben vorher angewärmt, etwa in erwärmtem Löffel gegeben werden oder unter Zusatz von schwarzem Kaffee, Suppe, Zucker und dergleichen.



Das Beste was wir in dieser Welt tun können, ist, unsern Mitmenschen recht viele kleine Freuden zu machen.
Rosegger.

Gartenbau und Blumenzucht.

Von grosser Bedeutung für den Erfolg in der Gemüsegärtnerei ist die örtliche Lage des Gemüselandes. Es soll wohl gegen heftige Winde geschützt liegen, doch auch sonst frei, nicht von Gebäuden und Bäumen eng umschlossen. Vor allem Sonne im Frühjahr, überhaupt nicht zu wenig Sonne obwohl grelle, ungemilderte Sonnen- glut im Hochsommer keineswegs gut ist. Von ganz besonderer Wichtigkeit aber ist, daß der Garten der Wohnung so nahe wie möglich liegt. Am besten so, daß man gleich vom Hause aus den Garten betritt. Dann kann jede freie Minute im Garten verbracht werden. All die vielen an sich kleinen und geringfügigen Vorteile, die die Nähe des Gartens gewährt, fallen beim Gartenbau- betriebe erheblich ins Gewicht.

Vom Gartenboden, sagt Böttner, verlangen wir fünf Eigenschaften:

1. Er soll nahrhaft sein, alle Nährstoffe enthalten, welche unsere Gemüse gebrauchen.
2. Er soll humusreich sein. Der Boden, welcher viel schwarze, schwammige Humusbestandteile enthält, trocknet nicht so schnell aus, die Wurzeln finden darin längere Zeit Feuchtigkeit.
3. Er soll tiefgründig locker sein, damit die Wurzeln leicht eindringen können.
4. Er soll feucht und durchlässig sein, und zwar so, daß überflüssiges Wasser leicht abziehen, fehlendes schnell wieder aus dem Untergrunde emporsteigen kann.
5. Er soll warm sein. Die Wärme des Bodens befördert wesentlich das Wachstum der Pflanze.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

19. Ich habe auf Ihre Frage betr. **Haus- schusterei** folgendes zu sagen: Ich schustere immer die Pantoffeln für meinen Mann, meine Söhne und für mich. Ich verwerde die Herren- kleiderreste dazu und finde die Pantoffeln sehr dauerhaft. Nur für Kinder finde ich, lohnt es sich nicht, solche Pantoffeln oder Schühli herzustellen.
Frau J.-M.

21. Aus **Seidenstoffresten** kann man recht hübsche Fensterrouleaux machen. Die Seide muß durchsichtig sein. Mit einem Muster für die Frage- stellerin dient gerne eine
Abonnentin.

22. Ueber die **Zahnderischen Nährsalze** kann ich mir kein Urteil erlauben, weil ich sie nicht kenne. Ich finde aber, man legt heutzutage den künstlichen Nährmitteln allzugroßen Wert bei. Würde man sich richtig nähren, so hätte man nicht nötig, zu all diesen Präparaten zu greifen.
Marie.

23. **Moos** rottet man am besten aus, wenn dasselbe mittelst eines alten Messers entfernt wird, wo es möglich ist. Dann bespritzt man die Stellen mit ziemlich scharfem, lauem Salzwasser.

Distel.

24. **Selbstkocher-Geschirre** erhalten Sie bei der Selbstkocher-Gesellschaft in Zürich, Feldstraße 42. Sie brauchen nur Größe und Durchmesser anzugeben. Der Ring, von dem Sie schreiben, gehört zu einem andern System.

Distel.

25. Verschaffen Sie sich **Essigmutter** aus gutem Restaurant oder Privathaus (auf Wunsch trete ich Ihnen gern von der unsern ab) und legen Sie dieselbe in einer Korbflasche, die mit Leinwandläppchen verbunden und an warmem Orte aufgestellt wird, mit ein paar Litern gutem Tischwein an; wir verwenden zum Nachfüllen jeweilen die trüben Reste von Flaschenweinen, Wein- und Mostfässern und haben immer guten Essig.

Rigorosa.

26. Wir färben **Ostereier** stets im Absud von Zwiebelshalen; die einen binden wir mit Kräutern oder Blümchen ein, andere umwickelt man kreuzweise oder in beliebigen Bindungen mit Garn, auf dritten befestigt man Markenbändel und schreibt in die zurückbleibenden hellen Stellen Sprüche mit erzieherischem Sinn; auch kleine Federzeichnungen auf den braunen Untergrund der einfach gefärbten Eier sind wirkungsvoll. Ich erinere mich mit Vergnügen an ein solches Bildchen, das meine schlechte Haltung beim Lesen verspottete und auf einen Schlag korrigierte, was ewige Ermahnungen nicht fertig gebracht hatten.

Rigorosa.

26. Abziehbilder auf die weißen, hartgekochten Eier angebracht, sind beliebt. Ferner hat man im Haushalt immer etwelche Flecken von Rattun oder anderen Stoffen, die abfärben, besonders auch von farbigem Papier (event. Frank-Kaffeezusatz-Papier), davon werden allerlei Figürchen oder Buchstaben ausgeschnitten und sehr sorgfältig und fest um die Eier gebunden (vor dem Kochen). Noch schöner nehmen sich aber die um die Eier gebundenen feinen Gräser und Blätter aus. — Von den Blättern der Zwiebelpflanzen, Zeitlosen, Tulpen u. s. w. lassen sich ebenfalls die hübschesten Dinge ausschneiden. Dann wird aber jedes dieser Eier noch in einen kleinen Lappen gewickelt und fest umwunden, ehe man sie in Kaffee- oder Zwiebelbrühe siedet.

26. **Ostereier** werden hübsch, wenn man sie mit Zwiebelshalen umbindet und dann kocht. Dann hat man oft Stoffreste, die leicht abfärben; diese wickelt man um die Eier, auf welche ausgeschnittene Buchstaben, Ornamente gebunden oder gefleht wurden. Jedes gefärbte Ei muß mit Speck abgerieben werden. Dadurch erhalten die Eier einen schönen Glanz. Hübsch braun werden die Eier, wenn man sie mit Kaffeesatz kocht.

Distel.

26. Eine ausführliche Anleitung zum Färben der **Ostereier** finden Sie im Textteil dieser Nummer.

Die Red.

Fragen.

27. In Nr. 3 des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ war bei einer Besprechung der **Witschi-Produkte** der Satz zu lesen: „Das Brot aus entfeuchtetem Mehl sei ein Ersatz für das schwerverdauliche Grahambrot.“ Ich war bisher der Meinung, daß das Grahambrot in Bezug auf gute Verdaulichkeit andern Brotsorten vorzuziehen sei. Könnte ich von maßgebender Seite Aufschluß bekommen? Mit bestem Dank. Interessierte.

28. Wie kann man sich ohne große Kosten ein Privat-Sonnenbad herstellen, wenn man in einem Miet Hause wohnt, also das Gehäuse nach Gebrauch wieder zusammenklappen und „versorgen“ müßte? Ich wäre für guten Rat herzlich dankbar.

Mina.

29. Was für Zimmerpflanzen muß man wählen, wenn man eine ziemlich düstere Wohnung inne hat und den Pflanzen des Blumentisches namentlich im Winter wenig Luft und Licht zuwenden kann? Für guten Rat dankt

Blumenliebhaberin.

Es war früher viel mehr Sitte, sich einen Vorrat von Seife anzulegen, damit letztere gehörig austrocknen könne und sich beim Gebrauch weniger rasch abnütze.

Gerade jetzt, wo die großen Frühlings-Wasch- und Scheuertage bevorstehen, sollte keine vorsorgliche Hausfrau versäumen, sich ein gewisses Quantum Seife zu verschaffen, um diese dann später in gehörig trockenem Zustande verwenden zu können.

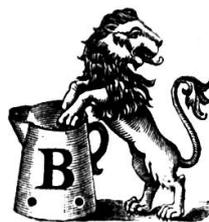
Sunlight-Seife eignet sich hierfür ganz besonders, indem sie, vermöge ihrer vorzüglichen Zusammensetzung, kaum merklich eintrocknet, während andere Seifen bedenklich zusammenschrumpfen, woraus man sicher schließen kann, daß sie zuviel Wasser enthalten, dagegen aber zu wenig Fettsäure und Oel. Daraus erklärt es sich auch, warum Sunlight-Seife ausgiebiger und wirkungsvoller ist als andere Seifen, denen gegenüber sie überhaupt einzig dasteht als garantiert absolut rein und frei von schädlichen Bestandteilen.

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.