

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

Band: 14 (1907)

Heft: 2

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>



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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 68, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N. 2. XIV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern

Zürich, 19. Januar 1907.

All was du hältst, davon bist du gehalten,
Und wo du herrschest, bist du auch der Knecht,
Es steht Genuss sich vom Bedarf gespalten,
Und eine Pflicht knüpft sich an jedes Recht.
Grillparzer.



Die brennende Dienstbotenfrage.

(Nachdruck verboten.)

„So ein einfältiges, täppisches Ding, wie meine Magd gibt es kaum; heute hat sie mir schon in aller Frühe zwei Teller zer-
schlagen, vorgestern ließ sie mir sogar den
Braten anbrennen; es ist nicht mehr zum
aushalten mit ihr! Ich sehe schon, ich
muß wieder wechseln. Es ist ein Jammer
mit diesen Dienstboten!“

Das war ein Teil des Klageliedes ge-
wesen, das meine Freundin bei Anlaß
ihres heutigen Besuchs, den sie mir ab-
stattete, um ihr sorgenbeladenes Herz aus-
zuschütten, ertönen ließ. Ich habe sie ge-
tröstet, so gut ichs konnte.

„Ja, du hast gut reden, du bist ver-
sorgt! Wenn ich das Glück hätte, ein
Mädchen zu finden, wie das deine, wie
froh wäre ich.“

Ich konnte mich eines Lächelns nicht
erwehren, sie bemerkte es aber nicht.

Nun ist sie fort. Ich setze mich wieder
mit meiner Handarbeit ans Fenster, aber
die Finger bleiben müßig, die Nadel steckt
unberührt in der Arbeit. Ich denke über
die sogenannte „brennende Dienstboten-
frage“ nach.

Freilich, wenn alle Hausfrauen meine
Lehrzeit durchgemacht hätten, viele von
ihnen würden ein Mädchen zwei, drei
oder mehr Jahre behalten können. Meine
Lehrzeit, wie ich die Jahre meines haus-
fraulichen Wirkens mit schwarzen Dienst-
boten nenne, hat mich anspruchlos und
geduldig gemacht.

Ich sehe mich im Geiste wieder im
schwarzen Erdteil und denke zurück an
meinen zweijährigen Aufenthalt in der
französischen Kolonie Dahomey.

Mein Mann ist Kaufmann und mußte
aus Geschäftsrücksichten nach Quidah, einer
Stadt Dahomeys reisen. Ich habe ihn
begleitet, um als gute Hausfrau nach dem
Rechten zu sehen.

Um gestrigen Tag unserer Ankunft war
ich von den Reifestrapazen und all den

neuen, auf mich einstürmenden Eindrücken zu müde, um meiner Umgebung viel Aufmerksamkeit zu schenken; doch heute, gleich beim Erwachen, lasse ich meine Blicke im Zimmer umherschweifen. Befriedigt bin ich nicht, doch tröste ich mich: Bis jetzt ist keine Frau im Hause gewesen. Eine Junggefellenschaft hat immer ihre Mängel.

Nach dem Frühstück ließ ich mir mein Personal vorstellen: Sieben Mann! Drei waren schon beim Vorgänger meines Mannes als Diener in der Faktorei gewesen, vier waren neu angestellt.

Ich hatte mir viel über afrikanische Verhältnisse erzählen lassen und wußte, daß der Haushalt und die Küche vom starken Geschlecht besorgt wurde, Mädchen, schwarze natürlich, taugten zu solcher Arbeit nicht, so hieß es.

Ich examiniere meine Mannschaft, die sich zu dieser Musterung in Gala geworfen hat. Der Koch steht an der Spitze der Schar. Er trägt einen, wahrscheinlich von einem Europäer abgelegten, weißen Anzug, der ihm viel zu weit ist; auch fehlen ein paar Knöpfe am Rocke. Ueber dieses Kostüm hat er eine ganz neue Mädchen-Trägerschürze gebunden. Die Füße stecken in zerrissenen Pantoffeln.

Er ist unzweifelhaft der eleganteste der Schar, auch der einzige, der eine Fußbekleidung aufzuweisen hat. Hinter ihm stehen seine zwei „cook-boys“ (Küchenjungen). Ein Küchenchef würde es nämlich unter seiner Würde halten, selbst Kartoffeln zu schälen, Hühner zu rupfen oder gar den Korb zu tragen bei den Einkäufen! Diese Geschäfte muß sein erster Gehilfe besorgen; dieser wiederum würde sich als erniedrigt betrachten, wenn man von ihm verlangen wollte, daß er Feuer anmache, Kochtöpfe reinige oder Holz herbeihole, dazu ist der zweite „cook-boy“ da!

Der erste Kochjunge ist nach afrikanischen Begriffen flott gekleidet; er trägt ein Paar Antehosen von etwas zweifelhafter, ehedem weißer Farbe, den Oberkörper deckt ein Netzhemd, das die schwarze Haut male-
risch durchscheinen läßt.

Über der dritte! Ein Tuch, wie es die von der Zivilisation noch unbelegten Eingeborenen tragen, um die Lenden geschlungen, und die Toilette ist beschrieben! Nicht die Kleidung mißfällt mir, denn mein Auge wird wohl noch manches Unge-
wohnte zu sehen bekommen. Über der Schmutz, der auf diesem Tuche lagert! Brrr!

Ich wende meine Augen den „house-boys“, den Hausjungen zu.

Da ist der Obersteward, wie er sich stolz nennt, gekleidet wie der Oberkoch, allerdings ohne Trägerschürze und Pantoffeln. Seine zwei ersten Untergebenen, im Range sich gleichstehend, sind à la erster Kochjunge ausgestattet. Als letzter der Schar kommt ein etwa zehnjähriger, recht verschmitzt aussehender Bengel im Adamskostüm zum Vorschein. Nein, nicht ganz Adam, er trägt am kleinen Finger der rechten Hand einen Messingring!

Nun habt ihr mit meiner Mannschaft Bekanntschaft gemacht, jetzt an die Arbeit!

Zuerst bespreche ich mit dem Koch den Küchenzettel. Glücklicherweise bin ich des Englischen mächtig und kann mich also meinem Dienertroß verständlich machen, obwohl das Küstenenglisch eine Sprache für sich genannt werden kann. — Nach Schluß der Sitzung begibt er sich in sein Reich, die Küche; seine Jungen haben sich schon vorher aus dem Staube gemacht.

Ich will mich vorläufig nur um die Hausgeschäfte kümmern, die Küche kommt erst später an die Reihe; dies auf Anraten meines Herrn Gemahls, der meinte, ich solle mich erst etwas eingewöhnen. Er murmelte noch etwas von Appetit, das ich leider nicht verstand und das er ungalanterweise nicht wiederholen wollte.

Der Koch ist entlassen. Obersteward Bagbo ist mit seinen Untertanen im Schlafzimmer verschwunden, also ihm nach! Ich bleibe unbemerkt an der Türe stehen. Bagbo betrachtet wohlgefällig sein Bild im Spiegel. Ein Junge ist mit dem Bettmachen beschäftigt, der dritte schüttet den

Inhalt der Waschbecken zum Fenster hinaus und der kleinste, John (Adam sollte er eigentlich heißen) macht sich mit einem Bündel getrockneter Palmblätter auf dem Boden zu schaffen. Er besorgt wohl, was wir Schweizerfrauen „wüsch“ nennen.

„Halt, so geht das nicht, kommt einmal her! Ihr dürft das Wasser nicht einfach auf die Straße gießen, dafür ist dieser Eimer da, in den leert ihr das Wasser und tragt es hübsch hinunter. Verstanden?! Und wo habt ihr den Besen, die Rehrichschaufel &c.“ — Vier Paar verständnislose Augen starren mich an. — Womit kehrt ihr die Zimmer?“ — John schwingt im Triumph seinen Palmblätterwisch! — Jetzt ist an mir, verduzt dreinzuschauen. „Du bist beim Vorgänger meines Mannes schon da gewesen“, wende ich mich zu Bagbo, „wo sind die Haus-haltungsggeräte, die wir vorfinden sollten, z. B. die Zimmerbesen?“ Wieder wird mir der Palmwisch gezeigt! „Ah, das soll wohl ein Besen sein?! Wo ist aber die Rehrichschaufel?“ Vier Paar Hände heben sich wie auf Kommando. Ach so, die Hände! Das ist vielversprechend. Wie froh bin ich jetzt, daß ich zur Vorsorge eine große Kiste der verschiedensten Haus-haltungsggeräte mitgebracht habe. Aber die Kiste kommt erst mit dem nächsten Dampfer! — Was beginnen?

(Schluß folgt.)



Ueber Hausmittel.

(Schluß.)

Ein Hausmittel, welches stets zur Hand ist und in vielen Fällen gute Dienste leistet, ist auch das Del (Oliven- oder Speiseöl). Dasselbe wirkt innerlich, die entzündeten Schleimhäute deckend und zähen Schleim lösend, sowie mild abführend. Man gibt es daher mit Vorteil bei Katarrhen des Halses, Kehlkopfes und der Lungen (bei Husten, Heiserkeit, Halsschmerzen) dreimal täglich einen Teelöffel und wird dasselbe gewöhnlich gern, sogar von Kindern, genommen.

Als Abführmittel reicht man es zu einem Teelöffel bis ein Teelöffel innerlich oder setzt ein bis drei Teelöffel einem Rhystiere zu. Da es auch auf der Magenschleimhaut eine schützende Decke gegen scharfe Gifte bildet, empfiehlt sich seine Darreichung bei allen Vergiftungen mit scharfen und ätzenden Substanzen (Mineralsäuren, Alkalien und Metallsalzen) und reicht man dann am besten große Dosen rasch hintereinander. (Von 200 Gramm läßt man alle fünf Minuten ein bis zwei Teelöffel einnehmen.)

Außerlich bildet das Del auf der Haut eine die Luft abschließende Decke und mindert zugleich die Spannung derselben. Es wirkt daher sehr gut als Einreibung oder Umschlag bei allen Entzündungen der Haut, bei Rheumatismen, bei Hautabschürfungen, bei Frostbeulen, Verbrennungen und wassersüchtigen Anschwellungen. Dann auch bei starken Schweiß. Bei Flechten, die mit Borken oder Krusten auf der Haut erscheinen, kann man durch Einpinseln mit Del diese erweichen und ohne Schmerzen von der Haut entfernen.

Was zunächst die Milch anbelangt, so ist diese, wie ja bekannt, das gesündeste und leicht verdaulichste Nahrungsmittel, welches besonders bei allen fieberhaften Krankheiten und bei allen Störungen der Verdauung zu empfehlen ist. Da die Milch eine milde, schleimige Lösung bildet, so kann dieselbe auch bei allen Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut als Mund- und Gurgelwasser angewandt werden. Auch als mild eröffnendes Rhystier findet dieselbe, besonders in der Kinderpraxis, Anwendung. Eine große Rolle spielt hauptsächlich aber die Milch bei vielen Vergiftungen. Hier kommt es darauf an, daß durch Erbrechen das Gift so schnell wie möglich wieder aus dem Magen entfernt und die Magenschleimhaut durch eine dicke, schleimige Flüssigkeit von der schädlichen Einwirkung des Giftes (Aetzung, Geschwürbildung) geschützt werde. Reicht man nun sofort Milch mit lauem Wasser gemischt in großen Quantitäten, so bewirkt das zumeist bald Erbrechen oder erleichtert dasselbe, wenn

man es durch andere, mechanische Mittel, z. B. durch Ritzeln des Gaumens mit dem Finger oder einer in Del getauchten Gänsefeder, zu erreichen sucht. Dann aber hüllt es auch das im Magen noch befindliche Gift ein und schützt die Magenwandung vor der äzenden Wirkung desselben. Man reicht die Milch mit Vorteil bei allen Vergiftungen mit äzenden Säuren (Salpeter-, Schwefel- und Salzsäure, Lysol, Karbolsäure, Oxalsäure), ferner bei Vergiftung mit Metallsalzen (essig- und salpetersaurem Blei, Eisenvitriol, Grünspan, Kupfervitriol, Höllenstein, Sublimat, Zinkvitriol, Chlorzink), ferner bei allen scharfen Giften (Arsenik, Kreosot). Bei Phosphorvergiftung (Streichhölzchen) darf jedoch keine Milch gegeben werden, ebenso auch kein Del oder Alkoholika. Endlich bei Vergiftungen mit Alkalien (Nekkali, Kalilauge, Natronlauge, Ammoniak), welche ebenfalls sowohl auf die Mund- wie auf die Magenschleimhaut äzend wirken.

Wie die Milch, so können auch die Hühnereier bei vielen Vergiftungen mit Erfolg angewandt werden. Zu diesem Zweck quirlt man das Weiße von 4 Eiern in einem Liter Wasser und läßt dies lauwarm und reichlich trinken. Diese Flüssigkeit hat den Vorteil, daß sie, ebenso wie die Milch, die Magenschleimhaut vor der äzenden und Entzündung erregenden Einwirkung der genossenen Gifte schützt und dabei auch leicht Erbrechen erregt. Dieselbe gute Wirkung bei Vergiftungen zeigt auch der Eiertrank, welcher in der Weise bereitet wird, daß man 4—5 Eier mit Wasser abquirlt, dann mit einem Liter Milch zusammenrührt und dies reichlich trinken läßt. Man wendet nun das Hühner-Eiweiß, sowie den Eiertrank bei allen Vergiftungen an, gegen die man die Milch reicht.

Das Hühner-Eiweiß kann auch bei Brandwunden gute Dienste leisten. Man gießt zu diesem Zweck frisches Eiweiß als Verbandmittel über die Brandstelle oder schlägt dasselbe mit Leinwand um die Wunde. Es bildet dann einen weichen, die Luft abschließenden Ueberzug.

In derselben Weise kann man auch das Eigelb bei Verbrennungen verwenden; dieses gibt, mit gleichen Teilen Baumöl, ebenfalls ein gutes Deckungsmittel und kann als solches auch bei allen leichten Hautabschürfungen angewendet werden. Ebenso benutzt man die Eihaut, um kleine Brandwunden, Haut-Abschürfungen und wundte Brustwarzen zu bedecken.

Dr. Wolff fand in seiner Praxis auch das rohe Eigelb, innerlich gebraucht, oft nützlich, besonders bei Erkältungs-Katarrh, bei Lungen- und Kehlkopf-Katarrh (Heiserkeit, Husten), wo es, noch mit Zucker gequirlt, auf die Schleimhäute reizmildernd und auf den Auswurf lösend wirkt. Dabei ist es in dieser Form sehr wohl-schmeckend, so daß es auch von den kleinsten Kindern, denen oft Medikamente schlecht beizubringen sind, sehr gern genommen wird.

Das Schweine- und Gänsefett hat keine medizinische Wirkung und wird öfters nur beim Massieren benutzt, um damit die Finger schlüpfrig zu machen. — Speck-Einreibungen werden gegen übermäßige Hautschweiß empfohlen. Die Fette von allen möglichen zahmen und wilden Tieren, die so oft in der Apotheke als Heilmittel gegen zahlreiche Krankheiten verlangt werden (Löwen-, Tiger-, Bären-, Biber-, Storch-, Mückenfett &c., haben gar keine Wirkung und gibt die Apotheke stets das gewöhnliche Schweinefett ab.

Die Butter eignet sich, auf Leinwand gestrichen, als mildes, äußeres Ableitungs- und Beruhigungsmittel bei Katarrhen und Entzündungen.

Bei Vergiftungen kann man die Butter, einige Teelöffel in viel lauem Wasser verrührt, als Brechmittel benutzen, welches den Magen nicht angreift und, reichlich getrunken, ziemlich sicher wirkt.

Der Honig wirkt durch seinen Zuckergehalt leicht abführend und wird zu diesem Zweck besonders Kindern teelöffelweise bis zu einem Eßlöffel gegeben. Ferner wirkt er auch schleimlösend.



Haushalt.

Schlittschuhe lassen sich vor Rost bewahren, wenn sie regelmäßig nach Gebrauch mit einem in Petrol getauchten Lappen tüchtig abgerieben werden.

Am Linoleumteppiche glänzend zu erhalten, sollte eine Abwaschung mit gleichen Mengen Milch und Wasser regelmäßig alle 2—3 Wochen stattfinden. Nach Verlauf von 3—4 Monaten hat ein Abreiben mit einer schwachen Lösung von Bienenwachs in Terpentinspiritus stattzufinden. Die Teppiche und Läufer sehen bei diesem Verfahren stets sauber und wie neu aus.

Alles Saftige, wie gewiegte Zwiebeln, geschnittene Fleischstücke, darf nie auf Holzbrettern liegen bleiben, damit die Holzfasern den Saft nicht aufsaugen und dadurch dem Nahrungsmittel wertvolle Teile entziehen.

Obstschalen kann man, so lange man noch keine grünen Blätter zum verzieren hat, mit krausem, grünem Kohl belegen. Man schneidet die Blattrippe durch und legt die schmalen, geteilten Blätterstreifen kranzförmig ringsum und zwischen die Früchte, was sehr hübsch aussieht.

Das Panieren von Nahrungsstoffen in Ei und Bestreuen derselben mit Mehl oder Semmelmehl geschieht erst bei dem Einlegen in das heiße Fett. Die Panade erweicht und fällt ab, wenn es vorher geschieht.

* * Küche. * *

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Flädchensuppe, † panierte Wiener Schnitzel, Kartoffelpüree, † Schwarzwurzelalat.

Dienstag: Haferarteesuppe, * Stockfisch mit Petersilie, Kartoffelsalat, † Apfelmüchli.

Mittwoch: Nudelsuppe, † Kaninchenrikaffee, * Italienischer Spinat, † Nudelmehlspeise.

Donnerstag: Brotsuppe, † saurer Mochen, Maccaroni, * Orangenkompott.

Freitag: Sagosuppe, * gebackene Kalbsfüße, † Lauchgemüse, Salzkartoffeln, † Linzertorte.

Samstag: Einlaufsuppe, Schweinsbraten, Randensalat, * Kastanienauflauf.

Sonntag: * Hühnersuppe mit Eiergelee, gefüllte Kalbsbrust, Blumenkohl mit Rahmsauce, Bratkartoffeln, * Wasserkraut.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Hühnersuppe mit Eiergelee. Ein tags zuvor geschlachtetes altes Huhn wird sauber zugerichtet, gewaschen und mit 3—4 Liter Wasser

sowie wenig Salz aufs Feuer gesetzt und unter Abschäumen langsam und ununterbrochen 8 St. lang gekocht. An Wurzelwerk darf höchstens eine Petersilienwurzel oder Spargel hinzugefügt werden, weil die Suppe andernfalls den feinen Geschmack einbüßen würde. Als Einlage gibt man das nach-

Eiergelee. 4—5 ganze Eier werden dazu in $\frac{1}{4}$ Liter kalter Milch oder Fleischbrühe gequirlt, mit etwas Salz und geriebener Muskatnuß gewürzt und in einem zugebedeckten Topf in ein Gefäß mit kochendem Wasser gestellt. Das Wasser muß mit der Eiermasse in gleicher Höhe stehen. Dann stellt man das Gefäß beiseite, so daß das Wasser nur ganz langsam kocht, und läßt die Eiermasse in etwa 45 Minuten zu einem lockeren Gelee gerinnen. Hiervon sticht man mittelst eines Löffels nicht zu große Stückchen ab und tut sie mit kleingeschnittenem Hühnerfleisch in die Suppe.

Stockfisch mit Petersilie. Der gewässerte, ausgegrätete und gar gekochte Fisch wird auf einem Siebe abgetropft. Dann zerläßt man 50 bis 100 Gramm Fett, schwitzt reichlich gebackte Zwiebeln, gebackte Petersilie, 2 Eßlöffel Essig, sowie eine Prise weißen Pfeffer damit durch, gibt den Fisch hinein, salzt ihn und schwenkt ihn einige Minuten in der Butter. Man trägt ihn mit Senf auf.

Gebackene Kalbsfüße. Mehrere Füße von frisch geschlachteten Kälbern werden gebrüht. Dann kocht man sie in mit etwas Essig zerlegtem Wasser, Wurzelwerk, Lorbeerblättern, Zitronenschale, 1 Zwiebel, Pfeffer- und Gewürzkörnern, sowie dem nötigen Salz fast weich. Nun löst man die Knochen heraus, schneidet sie in größere oder kleinere Stücke, wendet sie in Ei und geriebener Semmel und bäckt sie hübsch hellbraun. Angerichtete garniert man sie mit gebackener Petersilie und trägt sie mit Kapern- oder Tomatensauce auf.

Italienischer Spinat. Eine Schüssel Spinat wird erlesen und gewaschen. In einem verschließbaren Kochtopf wird etwas Fett heiß gemacht, 2—3 Löffel Speckwürfelchen darin gelbgebraten, der nur leicht abgetropfte Spinat hineingegeben und zugebedeckt auf mäßigem Feuer circa $\frac{1}{4}$ Stunde gedünstet, alsdann mit einem Löffel Fleischbrühe unter öfterem Umrühren gar gekocht. Einige Minuten vor dem Anrichten mischt man 2—3 Löffel geriebenen Parmesankäse und noch nötiges Gewürz bei und unmittelbar vor dem Auftragen schmeckt man das Gemüse mit einem Gäßchen Maggis Suppenwürze ab.

Orangenkompott. Man schält die Orangen und entfernt sorgfältigst die innere weiße Haut. Dann schneidet man mit möglichst scharfem Messer dünne runde Scheiben, sucht dabei auch alle Kerne heraus, da die Orangen sonst beim Stehen bitter werden, und ordnet abwechselnd Scheiben von Blond- und Blutorange in eine Glasschale. Hat man noch kräftige saure Äpfel zur Verfügung, schneidet man solche, nachdem sie geschält sind, in

vier Zelle, und diese von Hand oder mit einem feinem Gurtenhobel in fast durchsichtige Scheibchen, die man unter die Orangen mischt. Zuletzt übergießt man alles mit einem dünnen Zuckerstrup, der höchstens $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Essen kalt über die Orangen gegeben werden darf.

Aus „Diät. Speisezettel“ von A. Bircher.

Kastanienauflauf. 500 Gr. von der Schale befreite Kastanien werden mit kochendem Wasser übergossen, einen Augenblick darin gelassen und dann abgezogen. Nun übergießt man sie mit 1 Liter Milch und kocht sie so weich, daß man sie leicht durch ein Haarsieb streichen kann. Der Kastanienbrei wird mit 125 Gr. Butter, ebensoviel Zucker, 1 Prise Salz und 6 Eigelb vermenget, der Erweißschnee langsam unter die Masse gerührt und diese in eine mit Butter ausgestrichene Schüssel getan, in der sie 40 Minuten backen muß.

Lissabonertorte. 250 Gr. geriebene süße und 20 Gr. bittere Mandeln werden unter eine aus 250 Gr. Zucker und 6 Eigelb recht dickschaumig gerührte Masse gemischt. Dann füt man 100 Gr. mit $\frac{1}{2}$ Päckchen Detkers Backpulver vermengtes Gustin, die abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ und den Saft 1 ganzen Zitrone nebst 1 Prise Salz hinzu, rührt alles gut durcheinander und zieht zuletzt den steifen Schnee der 6 Eier unter den Teig. Man füllt ihn in eine ausgebutterte Form und bäckt ihn bei gelinder Wärme. Wenn die Torte erkaltet ist, garniert man sie geschmackvoll mit eingemachten Melange Früchten.

Gesundheitspflege.

Es gibt kaum ein besseres Mittel gegen **Frostbeulen** an Händen und Füßen, als das Präparat von Apotheker Golliez in Murten (in St. Gallen erhältlich in der Stern Apotheke). Mit diesem „Liniment“ werden die brennenden, juckenden Stellen (nicht aufgebrochene) betupft und wenige Minuten trocken gelassen, wodurch das Brennen aufhört. Dies 1—3mal täglich wiederholt, macht frische Beulen bald ganz verschwinden. —r.

Vom Schlittschuhlaufen. Jeder Schlittschuhläufer, Männlein und Weiblein, wird mir zugehen, daß das Schlittschuhlaufen ein herrliches Vergnügen ist. Das allein aber wäre noch kein genügender Grund, das Schlittschuhlaufen auch vom ärztlichen Standpunkte aus wärmstens zu empfehlen. Als Leibesübung steht es dem Bergsteigen und Schwimmen in seiner Bedeutung nahe, indem es die gesamte Körpermuskulatur zur Tätigkeit veranlaßt und in der freien Gottesnatur ausgeübt wird. Der große Vorzug, den das Schlittschuhlaufen vor seinen beiden Rivalen aufweist, ist seine Gefährlosigkeit und die Möglichkeit schneller und schneller Fortbewegung. Auf das menschliche Gemüt wirkt gerade die Leichtigkeit und Geschwindigkeit des Eislaufs, welcher uns fast über die Gesetze der Schwere und Reibung triumphieren läßt, ohne Zweifel erfrischend und er-

heitend. Traurige und mürrische Gesichter wird man auf dem Eise vergeblich suchen. Besonders für unsere liebe Jugend, welche an den kurzen Wintertagen nur zu wenig sich in frischer Luft bewegt, ist das Schlittschuhlaufen ein wichtiges Erfordernis, um so mehr als es gestattet, sich in nicht zu warmer Kleidung dem winterlichen Luftbade auszusetzen, da ja der fleißige Läufer schon durch seine Arbeitsleistung genügend warm wird. Daß die Lungen des Schlittschuhläufers auf das kräftigste ventilirt werden, leuchtet ohne weiteres ein, und ebenso darf als erwiesen gelten, daß er von der Eisbahn einen guten Appetit nach Hause zu bringen pflegt, und daß er die ganze Nacht wie ein Murmeltier schläft. Das Eislaufen hat auch einige nicht zu unterschätzende Qualitäten erzieherischer Natur. Es stellt gewisse Anforderungen an die Betätigung von Ausdauer, Mut, Fleiß und Selbstüberwindung und erweckt Sinn für Ebenmäßigkeit und Schönheit der Bewegungen, die im Kunstlauf zu hoher Vollkommenheit gebracht werden kann.

Dr. M. W.



Krankenpflege.



In seiner empfehlenswerten Schrift „Hygiene des Herzens in gesundem und krankem Zustande“ schreibt Professor Dr. med. Eichhorst: Sowohl solche **Herzklappenkranke**, die körperlich, als auch solche, die geistig zu arbeiten haben, sollten sich daran gewöhnen, nicht zu anhaltend hintereinander tätig zu sein. Gerade eine ohne Unterbrechung zu lange fortgesetzte Arbeit pflegt Körper, Geist und namentlich auch den Herzmuskel zu ermüden. Es sollte demnach einer Arbeitszeit von zwei Stunden immer eine einstündige Ruhepause folgen. Eine tägliche sechsstündige Arbeitszeit soll womöglich nicht überschritten werden. Besonders wäre vor Nachtarbeit zu warnen.

Ein Herzklappenkranker wird sich um so wohler und namentlich auch um so länger wohl fühlen, je mehr es ihm vergönnt ist, gute Luft und reichlich Licht zu genießen. In niedrigen, kleinen Zimmern mit vielen Infassen werden sich bald Beklemmungsgefühl, Angst und Atemnot, Herzklopfen und manche anderen Beschwerden einstellen, die leicht zu Herzmuskelermüdung überführen. Je höher und luftiger die Wohnräume sind, je länger und häufiger sie gelüftet werden, um so wohler fühlt sich in ihnen der Herzklappenkranker. Aber auch große Räume wie Konzertsäle, Theater und Bierstuben rufen bei Menschen mit kranken Herzklappen oft Beschwerden hervor, wenn sie überfüllt sind und dadurch die Luft in ihnen verdorben, im besonderen mit Kohlensäure überladen wird.

Ein Herzklappenkranker soll möglichst viel frische Luft genießen, was selbstverständlich am leichtesten und besten durch Aufenthalt im Freien erreicht wird. Dabei mögen kleine und nicht ermüdende Spaziergänge mit Sitzen und Ausruhen im Freien abwechseln.

✿ Kinderpflege und -Erziehung. ✿

Der langwierige **Ohrenfluss** mit oft sehr übertriebener Absonderung entsteht meistens aus einer akuten Entzündung mit heftigen Schmerzen, deren Sitz kleine Kinder nicht oder selten anzugeben wissen, und mit hohem Fieber, stellt sich oft im Verlauf des Scharlach und der Masern, aber auch manchmal ohne bekannte Ursache ein und wird leider gewöhnlich einer Erkältung zur Last gelegt und gering geachtet, während er doch ein schweres Uebel ist und durch rechtzeitige und richtige ärztliche Behandlung sehr oft Heilung mit Erhaltung des Gehörs herbeigeführt werden kann. Wenn eist das Trommelfell durch Eiterung zerstört ist und die Gehörknöchelchen herausgefallen sind, so ist das Gehör freilich unwiderbringlich verloren, aber das lebensgefährliche Fortschreiten der Zerstörung auf die Schädelknochen und das Gehirn ist doch auch dann noch zu verhüten.

Dr. Dornblüth.

✿ Gartenbau und Blumenzucht. ✿

J. Mülders schreibt in „Die Balkongärtnerei“: Das **persische Alpenveilchen** (*Cyclame persicum*) ist wohl unsere dankbarste und auch beliebteste blühende Zimmerpflanze, die in warmen Zimmern am Fenster, in Glasveranden oder auch zwischen größeren Doppelfenstern bei 10—15° R. stehen soll.

In geheiztem Zimmer verlangen Cyclamen öfteres Gießen (immer am Topftrand herum, nicht in das Herz der Pflanzen). Bei zu trockener Luft trocknen auch die Knospen gern ein; auch stehen sie meistens in leichterer Erde, welche bald austrocknet.

Abgeblühte Knollen läßt man allmählich absterben und einige Zeit ruhen (nicht gießen). Im Mai bis Juli wird dann die Knolle genommen und der Erdball daran ausgeschüttelt: man schneidet die alten Wurzeln zum Teil zurück, pflanzt die Knollen dann in frische, leichte, sandige Erde bis zur Hälfte ein und bedeckt die andere Hälfte der Knollen mit Moos; alsdann an einen ganz warmen Ort gestellt und überspritzt, wird die Knolle bald wieder austreiben und frische Wurzeln bringen.

Cyclamen blühen schon von August an bis Februar und März des nächsten Jahres. In den Gärtnereien werden die Cyclamen jedes Jahr von August bis Dezember frisch aus Samen herangezogen, öfters umpflankert auf warm angelegte Mistbeetkästen, viel gespritzt und bei Sonnenschein beschattet. Durch diese Kultur, die viel Aufmerksamkeit und Mühe verursacht, blühen dann die jungen Pflanzen schon von September und Oktober an. Diese jungen, jedes Jahr frisch aus Samen herangezogenen Pflanzen, sind immer

schöner und reichblühender als alte. Früher wurde in den Gärtnereien an einer Enclamenpflanze 2 bis 3 Jahre bis zu ihrer Vollendung gezogen, jetzt braucht es nur 12 bis 15 Monate.

Auch unsere heimischen Alpenveilchen der Berge, *Cyclame europaeum*, ist eine ganz schöne, dankbare Topfpflanze, nur nicht so farbenreich und großblumig. Sie eignet sich besonders gut für Alpenpartien in Gärten.

Das **Reinigen der Zimmerpflanzen** sollte im Winter alle 14 Tage geschehen; man bestimme hierzu einen feststehenden Tag, um niemals diese notwendige Arbeit zu vergessen. Wenn wir bedenken, daß die Pflanzenblätter den Lungen der Menschen gleichen, indem dieselben durch die oberseits und unterseits sich befindenden Spaltöffnungen Luft aufnehmen und ausscheiden und daß auch beim Spritzen das Wasser in die Pflanze eindringt, so wird es einleuchten, daß bei einer sauber gehaltenen Pflanze der Stoffwechsel besser vor sich geht und die Pflanze gesunder bleibt, als dies bei einer von Schmutz und Staub bedeckten der Fall ist. Pflanzen mit wolligen, haarigen und kleinen Blättern können nicht mit dem Schwamm abgewaschen werden; durch Abblasen, Abstäuben mit dem Federwisch und Abspritzen können aber auch diese sauber gehalten werden, besonders dann, wenn man den Schmutz nicht zu sehr hat überhand nehmen lassen und wenn man auch hier das Reinigen regelmäßig vornimmt.

✿ Tierzucht. ✿

Zur **künstlichen Winterfütterung der Vögel**, der in letzter Nummer schon Erwähnung getan wurde, ist die Herstellung fester Futterkuchen sehr zu empfehlen. Drei Teile Sämereien (Mohn, Haas, Hafer, Sonnenblumenkörner usw.), ferner Semmel, Fleischstücke, getrocknete Holunderbeeren usw. werden mit zwei Teilen zerlassenen Rindertalg zusammengerührt. Die heiße, flüssige Masse läßt man in einem glasierten Tontopf erkalten, stürzt die Talmasse aus und legt sie auf ein Brett oder einen Futtertisch, über den man ein Schutzbach anbringt, das Regen und Schnee abhält. Auch kann man in einem offenstehenden Schuppen ein Brett mit dem Futterkasten anbringen. Wind und Wetter können dieses Futter nicht zum Verderben bringen und das Fett ist als Wärme erzeugende Nahrung den Vögeln willkommen. Bis auf den kleinsten Rest wird dieser Talgkuchen verzehrt, während von dem lose hingestreuten Futter der größte Teil zu verderben pflegt. Ein besonderer Vorteil dieser Futterkuchen ist noch der, daß Insekten- und Fleischfresser ebenso wie Körnerfresser daran sich gütlich tun können; für alle ist das Tischnlein gedeckt.

Auf die **Sicherheit der Vögel** ist man beim Anlegen von Winterfutterplätzen vielfach noch zu wenig bedacht. Meistens wählt man einen freien

Platz dazu, statt einen zu nehmen, in dessen Nähe loses Strauchwerk liegt, oder wo sich dünnzweigige Büsche und Nester befinden. Die Vögel müssen, um sich vor Raubvögeln, Katzen u. s. w. zu schützen, jederzeit schnell auf einen Zweig fliegen können, und sie sehen sich auch gern von einem höheren Punkte in der Nähe den Futterplatz an, um vor Ueberfällen sicher zu sein.

* Frage-Ecke. *

Antworten.

94. Regelmäßige Sendung frischer Eier jeglicher Quantität liefert Ihnen die große Züchterei von Paul Staehelin, Aarau. Wenden Sie sich vertrauensvoll an obige Firma.

95. Ich stelle der Fragestellerin gerne das Buch der **Damenschneiderei u. Putzmacherei** von Pauline Zell-Thom zur Verfügung. Adresse liegt bei der Redaktion.

1. In Ihrem Falle raten wir Ihnen, resp. Ihrer Freundin, sich zu einer **Hausfrau** zu begeben, die sich in dieser Zeit von 4 Wochen ganz ausschließlich mit ihr beschäftigen kann. Sie scheue ja die etwas großen Kosten dabei nicht; sie werden später wieder eingebracht. Sie sollte in diesen 4 Wochen einen Grundbegriff vom Kochen und Backen bekommen, auch einmal eine Wäsche mitmachen können, mit dem Glätteisen hantieren können u. c. Es ist schade, daß man den Hausfrauenberuf oft ergreift ohne genügende Vorbereitung; vielfach ist man sich gar nicht bewußt, was dabei der Familie gegenüber gesündigt wird, denn einmal ans Haus gefesselt, kann man eben doch beim besten Willen fehlende Kenntnisse nie mehr einholen. Suchen Sie also für Ihre Freundin eine tüchtige Lehrmeisterin. Anny.

2. Ihr **Mandelteig** hat gewiß nicht die richtige Konsistenz, wenn er am Teigbreit oder an der Form kleben bleibt. Wahrscheinlich ist er nicht genug durchgearbeitet worden. Emmy.

3. **Obstflecken** entfernt man, wie in Nr. 9 des „Ratgeber“ vom letzten Jahrgang angegeben ist, durch ausschwenken in Javellecher Lauge, wenn die Flecken sich in Leinwand befinden. (Tisch-, Hand-, Taschentücher.) Auch andere Bleichflüssigkeiten sind anwendbar, z. B. eine schwache, ganz klare Chloralkalilösung. Bei dieser muß ein wenig Essig beigelegt werden. Auch bei gefärbten baumwollenen Stoffen kann man so verfahren. Oft verschwinden die Flecken schon, wenn man sie mit Seifenwasser wäscht, dem etwas Borax oder Salmiakgeist zugefetzt worden ist. Abonmentin.

Fragen.

4. Kann mir vielleicht eine werthe Abonmentin sagen, welche Art **Selbstkocher** am vorteilhaftesten ist? Man hört jetzt so viel von „Ideal“-Selbstkochern reden und sollen sich diese für Gasherde besonders gut eignen. Wer würde mir hierüber

genauen Aufschluß geben? Zum voraus besten Dank.

Hausrauchen in spo.
5. Könnte mir ein erfahrenes Hausmütterchen sagen, ob und wie sie **Suppenfett** verwendet. Wenn ich beim Fleischsieden den Topf am Abend in den Kocher stelle, so nehme ich am Morgen die Fettschicht, die sich gebildet, weg, da mein l. Mann fette Suppen nicht liebt. Kann man das Fett nun so, wie es ist, für Gemüse oder zum anbraten brauchen? Ich tue es nur mit Widerwillen und doch als sparsame Hausfrau kann ich es nicht wegwerfen. So, mit dem Schaum, den man beim Sieden abhebt, soll man es verwenden können. Für ein belehrendes Wort zum voraus besten Dank. Frau Marie.

6. Wer weiß ein Mittel, um ältere, verblaßte **Goldrahmen** an Spiegeln u. c. dauernd und billig dunkelbraun oder schwarz selbst zu färben; dunkle Rahmen würden zu den modernen hellen Tapeten besser passen. Es dankt zum voraus bestens. Eine Abonmentin in St. Gallen.

7. Ich höre die chemische **Seife Ast** als Fleckenvertilgungsmittel von einer Seite rühmen. Haben andere Frauen auch schon gute Erfahrungen damit gemacht und wo ist die Seife in Zürich zu beziehen? Treue Abonmentin.

8. Ist es gesundheitswidrig, **Speiseresten** in Kochgeschirren aus Aluminium von einem Tag auf den andern stehen zu lassen? Für freundliche Antwort dankt zum voraus bestens. Hella.

Wir empfehlen

unsern Lesern auf's angelegentlichste das im Verlage des „Schweizer Frauenheim“ erscheinende

Ideal-

Haushaltungsbuch

der Schweizerfrau.

Es entspricht allen Anforderungen, die an ein einfaches, übersichtliches, zur Sparsamkeit anregendes Haushaltungsbuch gestellt werden können. Bei unserem Verlag oder im Buchhandel zu 1 Fr. zu beziehen.

W. Coradi-Maag,

Buchdruckerei, Zürich.