

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

Band: 14 (1907)

Heft: 3

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

N. 3. XIV. Jahrgang.

Er scheint jährlich in
 24 Nummern

Zürich, 2. Februar 1907.

Ein schöner Schmuck auf Erden
 Ist, präge dir es ein:
 Nicht, ausgezeichnet werden,
 Nein, ausgezeichnet sein! Pfeil.



Die brennende Dienstbotenfrage.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

In der Haushaltungsschule lehrte man uns alles mögliche, auch wurde uns gesagt: Eine rechte Hausfrau müsse in jeder Lage Rat wissen! Ob unsere verehrte Lehrerin in diesem Fall sofort einen Rat gewußt hätte? Theorie und Praxis!

Ich eile auf die Veranda, wo unser Gepäck sich noch zum Teil befindet, und frame in einem der Koffer; richtig, da ist, was ich suche: ein allerliebster, kleiner Besen mit vernickeltem Rücken und Griff, eine hübsche, vernickelte Schaufel halte ich auch in Händen. Freilich waren sie für andere Zwecke bestimmt gewesen. Doch, das hat nichts zu sagen.

Und nun zurück, ins Schlafgemach!

„Jetzt hurtig mit diesem Besen gefehrt!“ Zuerst droht Streit, wer mit dem

feinen Ding arbeiten dürfe, bis Bagbo den Besen ergreift und in höchst eigener Person die Arbeit verrichtet, also doch nicht zu stolz ist, um mit solchem Werkzeug zu arbeiten! Der Staub wird prächtig aufgenommen, aber mein Besen ist hin!

Nun ins Wohnzimmer! Die Möbel sind alle ausgepackt und aufgestellt und merkwürdig — in diesem Zimmer ist der Boden blitzblank! Frisch angestrichen mit rotbrauner Farbe! Ich trete über die Schwelle — gütiger Himmel, ich klebe mit beiden Füßen fest. „Der Boden ist vor vier Wochen angestrichen worden“, erklärt Bagbo. „Vor vier Wochen, und in dieser Tropenhitze noch nicht trocken geworden? Unmöglich!“ Doch, es ist so, die Farbe war zu dick, darum haben wir sie mit Palmöl verdünnt. Herr X. zeigte uns, wie wirs machen sollten, ehe er abreiste.“ Bei näherer Untersuchung ergibt sich, daß die Farbe mindestens zwei Centimeter dick aufgetragen worden ist; die trocknet nicht einmal in den nächsten sechs Monaten ein! Auch dieser Fall war im Pensionat nicht erörtert worden. Was tun? Weg muß die Farbe, aber wie? Sie muß weggefragt werden, aber womit?

Wo hiezu passendes Werkzeug suchen in einem Lande, das nicht einmal das Unentbehrlichste aufzuweisen hat? „Heureka, ich hab's! Ruft den Koch! Foli (so heißt dieser Würdenträger), hast du wohl ein Fleischhackmesser in deiner Küche?“ „Ja.“ „Dann hole mir's!“ Er läßt mir das Ding durch den ersten cook-boy überbringen. Nun wird geschabt bis zum Mittagessen. Um zwei Uhr geht's wieder an die Arbeit.

Nach ein paar Tagen sieht es schon etwas wohnlicher aus und ich habe Zeit, mir die Jungen näher anzusehen. Ich lasse ihnen einige weiße Anzüge machen, damit sie ein anständiges Aussehen erhalten. Vier Tage nachher kommt der kleinste mit einem Lendentuch umgürtet zum Appell.

„Warum trägst du deinen Anzug nicht?“

„Schmutzig!“ lautet die Antwort.

„Was, alle drei Anzüge?“

„Ja.“

„Das kann nicht sein, hole sie mir!“

„Nicht da, beim Waschmann“, entgegnet der Knirps.

„So, beim Waschmann?“ (In diesem gesegneten Erdenwinkel besorgen auch die Männer das Waschen!) Wie ich ihn recht ins Verhör nehme, gesteht er endlich, dieselben an einen andern Jungen verkauft zu haben!

„Verkauft! Um wie viel?“ bring ich mühsam hervor.

„Drei Tanga“, lautet die prompte Antwort.

„Drei Tanga, 1 Franken, 50 Rappen; und jeder Anzug kostet mich 5 Franken. Unerhört!“

Ich rufe meinen Mann, denn ich bin ganz konfus; er wird besser wissen, wie mit diesem Missetäter zu verfahren ist. Nachdem er den Sachverhalt vernommen, sagt er: „John, du hast eine Stunde Zeit, die Sachen wieder aufzutreiben, marsch!“

„Aber“ — wollte ich einwenden.

„Rein aber“, entgegnet mein Herr und Gebieter, „ich kenne die Schlingel; in einer Stunde sind die Anzüge zur Stelle.“ Er hatte Recht.

Einer der Buben, Tevi, wird krank, er hat ein häßliches Geschwür am Bein. Wir beraten, was wohl zu tun sei, und kommen überein, ihn nach „Anecho“ ins Hospital zu schicken. Wir versehen ihn mit dem nötigen Reisegeld, ich gebe ihm noch extra ein Trinkgeld, der arme Bursche dauert mich. Er nimmt Abschied und geht. Bald nachher trete ich ins Schlafzimmer und finde zu meinem größten Erstaunen Tevi dort.

„Was machst du da? Ich wähnte dich schon längst fort!“

„Ach, Missus, ich konnte nicht gehen, ohne dir nochmals für alles zu danken“, berichtet er in seinem Rüstenglisch. In seinen Augen perlen Tränen.

Ich bin selbst ganz gerührt durch diese bei Negern so seltene Anhänglichkeit und gebe ihm in meiner Freude nochmals eine kleine Wegzehrung. Spreche mir einer vom Undank der Neger! Da habe ich nun einen schlagenden Beweis des Gegenteils, philosophiere ich, — doch nicht lange!

Nach kaum vierundzwanzig Stunden werde ich mit Schrecken gewahr, daß meine goldene Uhr verschwunden ist! Ah! — darum war der Bursche im Schlafzimmer; wäre ich nicht zufällig hereingegangen, hätte er mich schwerlich weiter gesucht, um zum zweitenmal Abschied zu nehmen! Er und meine Uhr waren fort auf Nimmerwiedersehen.

Bestohlen wurden wir auf jede Weise; hier noch ein Beispiel.

Der Koch mußte Salz haben; ich gab ihm einen Bon für ein Säckchen von 15 Kilo. Nach vier Wochen kommt er wieder und verlangt Salz.

„Aber, Mensch, du hast ja vor kurzem erst fünfzehn Kilo erhalten“, rufe ich.

„Verbraucht“, lautet die lakonische Antwort.

„Verbraucht? In vier Wochen dreißig Pfund Salz für drei Personen? Du bist wohl närrisch! Mach' daß du fortkommst! In acht bis 10 Wochen kannst du wieder Salz verlangen!“

Und so geschah es und doch waren unsere Speisen auch in der Zwischenzeit

gepalzen, manchmal nur zu viel! Ich hatte von meinem Manne gelernt, wie ihr seht.

Nur ein Junge machte eine rühmliche Ausnahme, das war Bagbo, den ich während meines ganzen Aufenthaltes in Dahomey behielt. Er war treu und redlich, auf ihn konnte ich mich verlassen; ihm konnte ich alles, sogar die Schlüssel anvertrauen. Und dieser Bagbo — o Ironie des Schicksals — ist, wie ich vor einem Jahre erfahren, im Gefängnisse gestorben, beschuldigt, eine größere Summe in einem Geschäftshause, wo er im Dienste stand, entwendet zu haben. Dies hat ihm das Herz gebrochen. Armer Junge, er ist wirklich unschuldig gewesen, wie kurz nach seinem Tode festgestellt wurde.

Im ersten Briefe von daheim frug Mütterchen, wie wirs im schwarzen Erdteil wohl mit der Frühjahrsputzerei hielten. Ja, in Europa wars Frühling und in manchem Hause wurde jetzt dies große Fest des Reinmachens gefeiert! O, wenn das liebe Mütterlein unsere Wirtschaft hätte mit ansehen müssen, die Haare wären ihr zu Berge gestanden und der Verdruß hätte sie vor der Zeit gebleicht.

Mir wurde im Anfang ganz unheimlich zu Mute, doch nach einigen Monaten der Aufregung sah ich dem Tun und Treiben meiner dienstbaren Geister schon viel ruhiger zu. Die Hitze macht gleichgültig. Ich war zufrieden, wenn sie meinen Befehlen nur einigermaßen ordentlich nachkamen, wenn sie das Eßgeschirr anstatt, wie bis dahin, mit kaltem, mit warmem Wasser abwuschen; ich sage mit warmem, denn mit heißem Wasser hat mirs keiner getan! Ich war froh, wenn sie mir nur ein bis zwei Stück Porzellan täglich zerbrachen. Auch hatte ich in der Küche Nachschau gehalten und nahm mir vor, nur recht selten dieses Heiligtum zu betreten, wenn ich nicht zum Skelett abmagern wollte. Besserung ließ sich schwer herbeiführen und meinen Appetit wollte ich nicht ganz verlieren.

Warum ich nicht gewechselt habe, wollt ihr wissen? Du lieber Gott, „wechseln“?

Ich habe in 6 Monaten 14 Jungen gehabt, bis ich einigermaßen annehmbare Zustände geschaffen. Lust hatte ich oft verspürt, auch meinem Koch Folt den Laufpaß zu geben, doch befürchteten wir, und nicht mit Unrecht, daß er uns aus Rache für seine Entlassung vergiften könnte. Uns waren solche Fälle bekannt. Keine angenehme Aussicht, wie ihr seht, drum ließ ichs bleiben!

Dies sind nur einige Momente aus meiner Lehrzeit; es wird also wohl keine Dame mehr wundern, warum ich, nach Europa zurückgekehrt, ein Mädchen länger behalten kann, als dies im Durchschnitt der Fall ist.

Es klopft. — Herein! — Lina, unser Mädchen ist's. Sie macht ein etwas verschüchtertes Gesicht.

„Was gibts?“

„Ach, Frau W., ich bin nur schnell im Garten gewesen, ich dachte, Sie würden schon mal in der Küche nachsehen, wie ich aber heraufkomme, ist —“

„Der Braten angebraunt“, ergänze ich auffpringend. „Ganz verdorben?“

„Nein, nur die Zwiebel verbraunt, aber es ist höchste Zeit!“

Ich gehe schleunigst in die Küche, um zu retten, was zu retten ist. Lina erhält keine Schelte, denn an diesem Mißgeschick ist allein Afrika schuld. P. W.



Die Seife als Teintverderber.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Der Römer Plinius begrüßte in seiner Historia naturalis, einige Jahrzehnte nach Christi Geburt, die aus Deutschland neu eingeführte Seife als eine höchst wichtige Vervollkommnung des Badewesens; Liebig bezeichnete den Verbrauch an Seife sogar als Maßstab für die Kultur eines Volkes. Seitdem hat die Bedeutung dieses notwendigen Toiletteartikels noch ganz gewaltig zugenommen, aber die Beschaffenheit hat sich geändert. Wie ganz anders war es zur Zeit des Plinius, wo die alten Germanen nur aus reiner Buchenasche

und Tierfett Seife bereiteten, oder zur Zeit unserer Großmütter, welche aus 1 Pfund Fett 1 $\frac{1}{2}$ Pfund guter Kernseife herstellten, während die Kunst es jetzt soweit gebracht hat, aus 1 Pfund Fett 12 Pfund Seife zu fabrizieren! Dies geschieht natürlich auf Kosten der Güte und gerade diese ist von hoher Bedeutung für die Gesundung und Gesunderhaltung der Haut, während eine schlechte Seife Teint und Haut verdirbt, ja sogar große hygienische Nachteile für den ganzen Körper hervorrufen kann.

Wie ist das möglich? Seifen sind bekanntlich Verbindungen von Fettsäuren mit Alkalien. Als solche bewirken sie nicht nur Auflösung des Schmutzes, der dann vom Wasser weggespült wird, sondern auch Erweichung und Lösung („Abschuppung“) der obersten Hautschicht und Verseifung, also Beseitigung des überschüssigen Hautfettes. Dies ist der Zweck, welcher beim Waschen erstrebt und von einer guten, milden Seife auch erfüllt wird. Eine schlechte, scharfe Seife aber beschränkt sich in ihrer Wirksamkeit nicht auf die obersten Hautschichten, erzeugt vielmehr eine tiefergehende Lösung und Abstoßung der Epidermis, Reizung und Rötung der darunter liegenden Schichten, sowie Entziehung des notwendigen Fettes aus den Mündungen der Drüsen. Dadurch wird die Haut trocken, spröde und rauh, dünn und empfindlich; es entstehen schließlich zahlreiche kleine, feine Risse, die dann bei Temperaturwechsel, namentlich auch in der trockenen Zimmerluft oder bei kaltem Ostwinde leicht aufspringen, nässen und bluten. Solche aufgesprungene Haut mit ihrem Netzwerk von kleinen Wunden bildet oft eine Ursache vieler Hautleiden und auch vieler anderer Krankheiten, besonders infektiöser Natur, denn es ist gar nicht zu berechnen, welchen und wie vielen Keimen von Infektionskrankheiten durch eine verletzte Haut der Eingang in den Körper geöffnet wird.

Welcher Bestandteil in schlechter Seife bringt nun hauptsächlich diese Schädigung der Haut hervor? Das überschüssige, freie

Alkali! Wendet man doch rein alkalisches Seifen geradezu als Arzneimittel an, um eine intensive Aufweichung und Ablösung der Haut zu erzielen, um harte, verhornte Schwielen der Epidermis zur Aufquellung und Abschälung zu bringen. Daher ist die erste Forderung, welche man an eine gute, hygienische Toiletteseife stellen muß, daß sie kein freies Alkali mehr enthält, daß sie neutral sei. Dies zu erkennen, gibt es verschiedene Mittel. Eine neutrale Seife darf auf der Zunge, wenn man sie mit derselben berührt, nicht brennen oder stechen. Ferner ist es ein Zeichen von überflüssigem Alkali, wenn eine Seife sich an der Oberfläche mit Kristallen bedeckt.

Um nun etwa überschüssiges Alkali unschädlich zu machen, oder genauer gesprochen, zu binden und zu verseifen, mischen die Fabrikanten bisweilen der fertigen Seife irgend ein Fett als sogen. „Ueberfett“ mechanisch bei. Es ist dies eine sehr gute Methode, um die Seife milder für die Haut zu machen. Freilich verlieren die Seifen durch den Gehalt von Ueberfett an Ansehen und besonders an der vom Publikum gewünschten Eigenschaft des starken Schäumens. Das ist aber absolut kein hygienischer Nachteil. Ueberhaupt sind viele der falschen Meinung, daß ein starkes Schäumen das zuverlässigste Zeichen von der Güte einer Seife sei. Dann müßten z. B. Kokosnußölseifen mit ihrem Wasserglasgehalt bis zu 60 Prozent sehr empfehlenswert sein, während sie ihrer Aekwirkung wegen vom kosmetischen Standpunkt aus zu verwerfen sind. — Auch fremde Stoffe werden vielfach zugesetzt; der Fabrikant nennt dies „Füllen“ der Seife. Geschieht es einzig und allein zu dem Zwecke, Gewicht oder Umfang durch den minderwertigen Zusatz zu vermehren, so muß es als grobe Täuschung bezeichnet werden. Dr. Eichhoff sagt in seiner „Praktischen Kosmetik“ darüber: „Wenn, wie es nicht selten geschieht, zum „Füllen“ Stärke, Leim, geschlemmter Ton, Kreide, Kartoffelmehl, Zucker u. dergl. gebraucht werden, so sind das einfach Fälschungen und nicht mehr Füllungen und

Fabrikanten solcher Seifen gehören vor den Strafrichter.“

Allerdings ist es vielfach das Publikum selbst, welches die Fabrikanten zu ganz unnötigen und ungerechtfertigten Seifenmischungen veranlaßt, da es in Bezug auf Geruch und Farbe immer wieder etwas neues haben will. Und dabei sind gerade die Seifen ein Gegenstand, bei dem weder das äußere Aussehen, noch der Geruch, noch auch der Preis den wahren Wert bestimmen. Bei der Wahl einer Seife soll man sich nicht nach dem Parfüm und nach dem Namen der Seife, sondern nach dem Namen und Rufe des Fabrikanten richten. Es gibt zum Glück auch hier in der Schweiz eine große Zahl reeller Fabrikanten, welche Toiletteseifen herstellen, die kosmetisch und hygienisch durchaus unanfechtbar sind.

Viele Käufer verlangen übrigens von der Seife mehr, als sie überhaupt zu leisten braucht. Jede Toiletteseife soll die Haut reinigen, ohne sie zu reizen und anzugreifen, kann aber nie und nimmer bei dem einen etwa die trockene, leicht abschilfernde Haut einsetzen und beim andern den fettig glänzenden Teint entfetten. Für diesen Zweck gibt es andere, besondere Toilettemittel. Hierbei möchte ich auch davor warnen, Seifen mit irgend welchen medizinischen Zusätzen, wie Theer, Karbol, Schwefel, nach eigenem Gutdünken ohne den Rat eines kosmetisch gebildeten Arztes anzuwenden. Schon manche Dame hat sich ihren Teint verdorben, indem sie die „hygienische“ Seife, welche einer Freundin gute Dienste geleistet hatte, nun auch eifrig gebrauchte. Wie die Beschaffenheit der Haut individuell sehr verschieden ist, so muß auch die Zusammensetzung der Kosmetika zu ihrer Konservierung verschieden sein. Die feine Haut einer Blondine muß eben ganz anders behandelt werden, als die fettig glänzende einer Brünnetten.



Ach, wie bald, ach wie bald,
Schwindet Schönheit und Gestalt!
W. Hauff.



Emailgeschirr darf nie ohne Inhalt dem offenen Feuer ausgesetzt werden, auch darf kein plötzlicher Wechsel zwischen Hitze und Kälte eintreten, etwa dadurch hervorgerufen, daß man in heiße und entleerte Töpfe plötzlich kaltes Wasser einfüllt. In beiden Fällen wird innen die Glasur abspringen. Aus gleichem Grunde darf auch der Inhalt eines Emailgefäßes nie bis zum Trocknen einkochen, auch schmelze man nie das zum Braten bestimmte Fett, das ja nur einen Teil des Bodens bedeckt, über voller Flamme, es muß erst bei mäßiger Wärme geschmolzen werden, damit es sich über alle Stellen gleichmäßig ausbreitet. Daß mechanische Einflüsse, das Fallenlassen, Anstoßen, das Auskratzen schmutziger Töpfe mit Messern und dergleichen das Email sehr bald zerstört, braucht keine Erklärung. Zur Reinigung gießt man in die Geschirre sofort nach der Entleerung heißes Wasser mit Soda, welches bis zum Aufwaschen darin verbleibt und die Krusten von Speiseresten ablöst. Sollten mechanische Hilfsmittel notwendig werden, so genügt das Scheuern mit wenig Sand.

Benzin als Waschmittel. Ein vortreffliches Mittel, das Waschen wesentlich zu erleichtern und die Wäsche blendend rein weiß zu machen, ohne dem Stoff zu schaden, wie dies bei Verwendung von viel Soda oder Chlorkalk, Laugen etc. geschieht, ist das Benzin. Zu diesem Zwecke setze man dem Wasser, worin die Wäsche über Nacht eingeweicht wird, $\frac{1}{2}$ Glas voll reines Benzin bei. Bei sehr schmutziger Wäsche wiederhole man dieses Verfahren nach dem ersten Waschen. Ein ganz leichtes Reiben genügt dann vollständig, bei ganz geringem Seifenverbrauch allen Schmutz zu entfernen. Die Arbeit der Wäscherin wird dadurch um die Hälfte vermindert, die Wäsche wird schön weiß und sauber und der vielen Leuten widerwärtige Benzingeruch wird durch das Kochen und Waschen in der Regel beseitigt. —r.

Zum Gebrauch der Küchentücher. Vor allem muß die Hausfrau oder Köchin eine genügende Anzahl von Tüchern gleichzeitig zur Verwendung haben, wenn sie alles reinhalten und dieselben möglichst schonen will und zwar zu jeder Gattung von Geschirr ein anderes Tuch, jedes vom andern durch Farbe, Größe oder den Stoff gekennzeichnet. Die feinsten Tücher verwende man zum Glaszeug und wechsle die letztern öfters, weil ein häufig gebrauchtes Tuch immer Fasern auf dem Glas zurückläßt, die sich nur von einem ganz frischen Tuch wieder beseitigen lassen.

Gebrauchte Glastücher dürfen nicht zu andern Zwecken ausgenützt werden, bis sie ganz schmutzig sind, weil deren feinere Gewebe eine gröbere Behandlung in der Wäsche nicht lange aushalten können. —r.



* * Küche. * *

Kochrezepte.

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

Suppe mit verlorenen Eiern. Zeit 10 Minuten. Auf jede Person 1 Ei und 2 Deziliter Bouillon. — In 1 Liter siedendes Salzwasser schlägt man sorgfältig und rasch ein Ei nach dem andern ein, läßt jedes für sich so lange darin bis das Weiße wie eine Tasche das Gelbe umhüllt, hebt es dann in die Suppenschüssel heraus und fährt fort bis alle Eier „pochiert“ sind. Mit siedender Fleischbrühe begießen und servieren.

Gespickter Filetbraten mit Gemüse. Zeit 1 Stunde. Zutaten: 1 Kilo Filet, 3 Deziliter Fleischbrühe, 30 Gr. Speck oder Butter, Zwiebel, Karotten, Salz, Blumentohl, Bohnen, Erbsen, Karotten, ausgestochene Kartoffeln. — Das sorgfältig gespickt: Filet bringt man mit dem Bratengemüse in die Bratpfanne und begießt es mit dem auf dem Herde heiß gemachten Fett und bringt alles in den heißen Bratofen, wo es rasch unter öfterem Begießen mit dem Fett braun gebraten wird. Dann gießt man in kleinen Mengen die Fleischbrühe an der Seite zu und brät ohne weiteres Begießen fertig. — Die Gemüse werden einzeln in Salzwasser gekocht und auf der Platte hübsch nach Farben sortiert um das Fleisch gelegt, die Sauce während des Bratens schon losgepinselt und mit Rahm verlängert.

Sautiertes Kalbfleisch. Zeit 20 Minuten. 500 Gr. Fleisch von der Laffe oder vom Stöcken, 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz, $\frac{1}{2}$ Kochlöffel Mehl, 1 Deziliter Fleischbrühe, Zitronensaft. — Das geklopfte Fleisch wird mit einem scharfen Messer in feine Schnitzel geschnitten, die zerschnittene Zwiebel in dem Fett weich, aber nicht gelb gedünstet, das mit dem Mehl bestreute Fleisch dazugegeben und auf starkem Feuer unter Wenden geröstet; dann kommt die Fleischbrühe und der Zitronensaft dazu und nach weitem 5 Minuten wird angerichtet, nachdem zuletzt noch das nötige Salz beigelegt wurde.

Wirsing (Kohl). Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 2 feste Kohlköpfe, 3 Liter Wasser, 30 Gr. Fett, 20 Gr. frische Butter, $\frac{1}{2}$ Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz, Muskatnuß, $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe. — Der Wirsing wird in Viertel geteilt, die Strünke ausge schnitten und 10 Minuten in kaltes Salzwasser gelegt und dann mehreremal durch reines Wasser gewaschen, damit allfälliges Ungezefer entfernt wird. In siedendem Salzwasser abgedeckt weich gekocht, abgekühlt und fein gewiegt (wie Spinat). Dann dünstet man die feingeschnittene Zwiebel und das Mehl im heißen Fett schwach hellgelb, nicht braun, gibt den gehackten Kohl hinzu und rührt ihn einigemal um, verdünnt unter mehr-

maligem Zugießen mit der Fleischbrühe. Im letzten Augenblick die Butter darunter ziehen und mit Muskatnuß würzen.

Kartoffeln in brauner Mehlsauce. Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. 500 Gr. gesottene Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Kochlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Essig oder Zitronensaft, 30 Gr. Fett, 3 Deziliter Wasser oder Fleischbrühe, Salz, Pfeffer. — Die in Scheibchen geschnittenen, gesottenen Kartoffeln werden in einer braunen Sauce, die mit dem Essig oder Zitronensaft säuerlich gemacht worden, aufgekocht und gewürzt.

Omelette soufflée. 6 Eier, 125 Gr. Grieszucker, Saft und Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Prise Salz, 10 Gr. Butter, 2 Tropfen Olivenöl. — Die Eigelb, Zucker, Salz und gehackte Zitronenschale weiß rühren (zirka 10 Minuten), den Eierschnee leicht darunter ziehen und in der Omelettepfanne in dem heiß, aber nicht braun gemachten Fett auf einer Seite langsam gelb kochen. Sobald die schaumige Masse oben etwas fest geworden, auf einer flachen Platte, zur Hälfte überschlagen, anrichten. Aus „Grütl in der Küche“.

Reisküchlein mit Schokolade. Zeit $1\frac{1}{4}$ Stunden. 250 Gr. Reis, 1 Liter Milch, 50 Gr. Zucker, $\frac{1}{2}$ Vanillestengel, 1 Prise Salz, 125 Gr. Schokoladepulver, 1 Ei, Stößbrot, Backfett. — Der in der Milch mit Zucker, Vanillestengel und Salz weichgekochte Reis wird noch heiß mit der Schokolade vermischt und die Masse auf ein gebuttertes Blech oder Porzellanplatte gestrichen. Man sticht davon Küchlein in beliebiger Größe ab, wendet sie in zerquirltem Ei und Stößbrot und bäckt sie in heißem Fett. Mit Zucker bestreuen.

Orangenpudding. Zeit $1\frac{1}{4}$ Stunden. 80 Gramm Maizena, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 100 Gr. Zucker, 50 Gr. Butter, 2 Orangen, 6 Eier. — Die Maizena wird mit der Milch aufgelöst und mit dem Zucker vors Kochen gebracht, die Butter hineingegeben und vom Feuer zurückgezogen und tüchtig gerührt; dann bringt man das feingehackte Gelbe einer Orangenschale und den Saft einer Orange in den Teig, gibt die 6 Eigelb daran und fügt zuletzt den Eierschnee bei. In der bebutterten Puddingform im Wasserbad 40–50 Minuten kochen.

Sauce dazu: Aus 50 Gr. Zucker, 3 Deziliter Wasser und etwas Orangenschale wird ein Strup gekocht, dem vor dem Auftragen der Saft der zweiten Orange beigegeben wird.

Grahamtorte. (Für Vegetarier). Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 8 Eier, 250 Gr. Zucker, 250 Gr. Schrotmehl, Schale von $\frac{1}{2}$ Zitrone. — Die Dotter werden mit dem Staubzucker 20 Minuten lang flaumig gerührt, dann wird die feingehackte Zitronenschale, nach und nach das Mehl, dann der Eierschnee langsam hinzugerührt. Die Masse kommt in eine gut gebutterte, mit Stößbrot ausgestreute Form und wird eine Stunde bei mittlerer Hitze gebacken. Sehr leicht verdaulich und nahrhaft. — Das Schrotmehl ist bei allen Bäckern erhältlich, welche Grahambrot verkaufen.

Gesundheitspflege.

Rote Nasen. Dr. Matte v. Thilo schreibt in ihrem Buche „Gesundheit, Kraft und Schönheit dem Weibe“: Nasenröte entsteht meistens durch Blutstokungen infolge von Störungen der Unterleibsorgane. Auch achte man darauf, daß der Schleier nicht zu fest die Nase umschließt. Bei Frostwetter laßt man den Schleier lieber fort, da die Nase dadurch leicht erfriert. Man wende Fuß- und Beinpackungen an, genieße reizlose Kost, meide alle erziehenden Getränke und mache sich viel Bewegung. Es empfiehlt sich auch, Einreibungen mit Hamamelisöl zu machen, Waschungen mit Thioleseife und nachstehender Lösung anzuwenden: 100 Gr. Rosenwasser, 2 Gr. kohlen-saures Kali, 5 Gr. Perubalsaminktur. Auch Waschungen mit überfetteter Ergotinseife abends, wobei der Schaum auf der Haut bleiben muß und am nächsten Morgen mit lauem Wasser abgewaschen wird, sind gut.

Ein anderes gutes Mittel ist folgendes; Man lasse sich in der Apotheke etwa 20 Gr. einer 5% Jodlösung bereiten, pinsle damit die Nase abends nach dem Waschen ein und lasse dieselbe bis zum Morgen bleiben, worauf sie mit lauem Wasser abgewaschen wird.

Krankenpflege.

Das Bett des Kranken ist auf das vernünftigste in Ordnung zu halten, die Kissen müssen oft aufgeschüttelt, die Betttücher glatt gestrichen, in richtige Lage gezogen, von etwaigen Fremdkörpern (Brotkrumen, Sandkörnern, Knöpfen etc.) gesäubert und trocken und warm gehalten werden; die Decken in guter Lage verbleiben. Ein- bis zweimal täglich ist daher das Bett ganz von neuem zurecht zu machen; durchnäste und stärker beschmutzte Bettwäsche sofort durch reine zu ersetzen, welche ebenfalls, wie die Leibwäsche, einer vorherigen Erwärmung bedarf. Bei dieser Arbeit kommt der Kranke, sofern es angängig ist, auf ein anderes Lager, in das zweite Bett, oder in einen Lehnstuhl oder auf das Sopha. Sobald der Kranke nicht mehr selbst im Stande ist, das Lager zu wechseln, muß dies durch Tragen geschehen. Hierbei möge man immer mit Ueberlegung vorgehen, die Stellung der einzelnen Möbel berücksichtigen, um von der richtigen Seite aus zu Werke zu gehen und sich in erforderlicher Weise helfen lassen. Steht ein zweites Lager nicht zur Verfügung, so kann auch der Kranke, in Decken gehüllt, einer anderen Person auf den Schoß und in die Arme gelegt werden. Das Umbetten geschieht zweckmäßig zur Zeit der Reinigung.

Ist ein Umbetten nicht möglich oder soll der Kranke nicht getragen werden, so müssen die Bettwäsche bezw. Bettstücke einzeln ausgewechselt werden. Das Wechseln der Leintücher geschieht in folgender Weise: Das alte, bezw. unreine Tuch

wird unter leichtem Aufheben des Kranken nach einer Seite und untenhin aus dem Bette gezogen: das neue Leintuch von oben und unten her zu einer Doppelrolle aufgerollt, quer unter den Rücken des Kranken geschoben und dann nach oben und unten entrollt und glatt gezogen. Oder man rollt das alte Leintuch der Länge nach an einer Seite bis dicht an den Körper des Kranken auf, legt das neue, ebenso halb aufgerollte Tuch mit seiner Rolle daneben und schiebt, während der Kranke ein wenig gehoben wird, rasch beide Rollen unter seinem Körper durch. Das Ausrollen des alten Leintuches kann auch von oben nach unten geschehen, wodurch sich das weitere Vorgehen nach der ersten Art ändert. Eine weitere Art des Wechsels ist noch folgende: Man befestigt das neue Leintuch mit Sicherheitsnadeln an einer Seite des alten und zieht beim Herausziehen des alten das neue gleichzeitig mit nach.

Auf Falten und Nähten der Leintücher, Unterlagen, sowie des Hemdes darf der Kranke nie liegen. Es muß immer Obacht gegeben werden, daß alles glatt, straff gezogen ist und bleibt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Welches ist die durchschnittliche Gewichtszunahme des Kindes im ersten Jahre?

Das Kind soll am Schlusse des ersten Jahres dreimal so viel wie es bei der Geburt, somit statt 3250 Gr. im Anfange 9080 Gr. am Schlusse. Die tägliche Gewichtszunahme betrage durchschnittlich im ersten Vierteljahre 25, im zweiten 18, im dritten 13, im vierten 8 Gr. Dabei ist zu bedenken, daß 1. zu früh geborene Kinder hinter den Durchschnittszahlen sehr zurückbleiben und auch später als zarte Kinder sich zu erkennen geben, und 2. in den ersten 3-4 Tagen nach der Geburt eine Abnahme des Körpergewichts um ungefähr 250 Gr. eintritt, jedoch am 8-10 Tage das Anfangsgewicht wieder überschritten ist; diese Abnahme ist zu erklären hauptsächlich durch die reichliche Entleerung des Kindespeches.

Das Wachstum des Kindes beträgt im ersten Jahre 20 Zentimeter, somit hat das Kind am Schlusse eine Länge von $49 - 51 + 20 = 71$ Zentimeter.

Der Brustumfang, über Brustwarze und Schulterblattwinkel gemessen, beträgt am Schlusse 44-46 Zentimeter.

Der Kopfumfang, über Stirn- und Hinterhauptshöcker gemessen, beträgt am Schlusse 46, zu Anfang 34,5 Zentimeter.

Gartenbau und Blumenzucht.

Winterfrostschäden an Stamm und Zweigen der Obstbäume überleben am besten unter einem Pflaster aus Lehm und Röhhdünger.

Sehr empfindlich gegen Winterfröste erweisen sich die verschiedenen Zwergobstunterlagen, ganz

besonders Quittenunterlagen. Sollte von einer Birne auf Quitte veredelt ein Teil der Quitte über Winter bloßliegen, so wird dieser immer mehr oder weniger Frostschaden erleiden, ja, die ganz mit Erde bedeckte Quittenwurzel erfriert zuweilen. Es bleibt nichts übrig, als junge Bäume auf Quitte im Herbst mit einer starken Düngerdecke zu umpflanzen.

In manchem Winter leiden die jungen Zweige durch Frost; das Holz verliert die schöne grüne Farbe und zeigt sich beim Durchschneiden grau, fast schwärzlich. Wenn aber das Frühjahr günstig und das alte Holz gesund geblieben ist, so erholen sich diese Bäume wieder von selbst, und man sieht ihnen später nichts mehr an.

Sind ganze Partien der Zweige erfroren, so kann sich ein solcher Baum zwar auch teilweise erholen und noch recht gut tragen, aber er findet doch nie wieder seine volle Lebensfreude.

Empfindliche Spalierbäume kann man durch zum Schutze gegen die Winterkälte. Das soll aber nie vor den letzten Tagen des November geschehen; durch frühes Zudecken werden die Bäume nur verweichlicht. Ueberhaupt erweisen sich Bäume, die nie zugeeckt wurden, jederzeit widerstandsfähiger als solche, die durch früheren Winterschutz verzärtelt und empfindlich gemacht worden sind.

Nachteilig ist das Bedecken mit dichten, fest aufliegenden, die Luft abschließenden Stoffen. Günstig erweisen sich die lose aufliegenden, luftdurchlassenden Zweige der Tannen; der Spalierbaum braucht ja auch im Winter Luft zum Leben.

Hohe Kältegrade sind nicht so sehr zu fürchten, als die Sonnenstrahlen bei Frost; an Südwänden ist die Gefahr des Sonnenscheins an Frosttagen am größten.



* Frage-Ecke. *



Antworten.

2. Bei **Mandelteig** ohne Zugabe von Mehl, muß das **Wirkbrett** mit **Grieszucker** bestreut werden, **Ausstechformen** und **Wallholz** sind in solchen zu tauchen. Das **Auswallen** hat sehr leicht und sorgfältig zu geschehen. Enthält der **Mandelteig** Mehl, so wird beim **Ausrollen** der **Zucker** durch Mehl ersetzt. E. B.

4. Verschiedene **Selbstkocher** gibt es nicht. Für mich hat nur der von **Susanna Müller** erfundene die Berechtigung, sich so nennen zu lassen. Was Sie unter **Selbstkochern** noch zu verstehen scheinen, sind vielleicht **Spartkocher** verschiedener Art, die aber immer fortbauender Feuerung bedürfen. Der **Spartkocher** Fehle soll zum Beispiel sehr zu empfehlen sein. An Ihrer Stelle würde ich unbedingt einen **Selbstkocher** System **Müller** anschaffen (erhältlich durch die **Selbstkochergesellschaft**, Zürich III, Feldstraße 42), besonders wenn Ihre Familie vielleicht schon anfangs der Ehe mehr als zwei Personen aufweist. Wollen Sie

zu einem **Spartkocher** greifen, den Sie ganz gut neben dem **Selbstkocher** verwenden können, so lassen Sie sich den **Fehle** von der Firma **Ditting, Rennweg, Zürich I**, vorweisen. E.

5. Wenn Sie das **Suppenfett** von 2—3mal zusammenkommen lassen und es dann mit einer kleinen **Brotrinde** und einer **geschabten** rohen **Gelbrübe** ein halbes Stündchen **sieden** lassen und hierauf durch ein feines **Sieb** gießen, bekommen Sie ein **brauchbares Fett**, wovon die **feinsten Suppen** und **Saucen** nicht schlecht werden. Die **Brotrinde** dient dazu, die **kleinen unappetitlich** aussehenden **Schaum-** und **Gemüseteilchen** aufzusaugen und die **gelbe Rübe**, welche nicht **geschnitten** sein muß, **verhütet** das **Braunwerden** des **Fettes** beim **Sieden**. Eine **Abonentin**.

6. Es hat **schwarzen Lack**, der für **Holzwaren** Verwendung finden kann, in **Droguerien** vorrätig. Mit diesem würde ich ganz einfach die **defekten Rahmen** kunstgerecht **bestreichen**. Man gibt Ihnen in dem **Laden** gewiß gerne **Anleitung** zu dieser **Art Malerei**. Lizze.

7. Die **chemische Seife Ast** ist wirklich **empfehlenswert**; ich kann Ihnen aus **Erfahrung** zur **Anschaffung** raten. **Beziehen** Sie solche von der **Droguerie Wederle, Spiegelgasse, Zürich**. S.

8. **Speiseresten** werden am **sichersten** in **Porzellan**geschirren **aufbewahrt**. So **riskieren** Sie **absolut nichts**. **Ton** ist nicht zu **empfehlen**, denn er geht mit **gewissen Stoffen** in den **Speisen** **Verbindungen** ein. **Ob** und **inwiefern** **Aluminium** **schädlich** ist, kann ich nicht **sagen**; ich lasse aber in **unserer Küche** **vorsichtshalber** nichts in **Metallgeschirren** **aufbewahren**. Hausfrau in B.

Fragen.

9. Wie **behandelt** man **Schuhwerk** am **besten**? Ist **Leinöl** zum **Einreiben** der **Sohlen** **wirklich** so **empfehlenswert**? Und sind die **heute** so **vielfach** **vertretenen** **Schuhfette** der **Wichse** **unbedingt** **vorzuziehen**? **Besten Dank** für **guten Rat**. Frau Klara.

10. **Empfiehl** es sich **wirklich** **heutzutage** noch, die **Bodenwiche** **selber** zu **machen**? Eine **Bekannte** **behauptet** dies; sie **spare**, sagt sie, **dabei** **etwa** **20 Rappen** **per Pfund**. Ich **wüßte** nun **von** **anderen**, **ebenfalls** **erfahrenen** **Frauen** **vernehmen**, was sie **von** der **Selbstfabrikation** **halten**. Eine **Sparsame**, aber **nicht unpraktisch** **seiner** **wollende**.

11. **Wer** **gibt** **mir** **ein** **paar** **Rezepte** **für** **vegetarische** **Rohgerichte**? Ein **vegetarisches** **Kochbuch** **besitze** ich **schon**, aber es **sind** **darin** **keine** **Zusammensetzungen** **von** **Rohspeisen** **berücksichtigt**. Ein **bewährtes**, **höchst** **schmackhaftes** **soll** **sich** **von** **Hafersflocken** **und** **geschabten** **Aepfeln** **bereiten** **lassen** **nach** **Dr. Bircher**. **Wer** **ist** **so** **freundlich**, es **mir** **zu** **überlassen**? **Zum** **voraus** **besten** **Dank**.

Eine, die **weder** **der** **Fleischkost** **noch** **dem** **Vegetarismus** **ausschließlich** **zuschwört**, **sondern** **gerade** **den** **Kindern** **reiche** **Abwechslung** **bieten** **und** **weder** **ihren** **Magen** **noch** **ihren** **Körper** **durch** **Einseitigkeit** **verderben** **möchte**. U. J.