

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

Band: 16 (1909)

Heft: 5

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: 14.05.2025

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



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

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

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

N^o. 5. XVI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 27. Februar 1909.

Der gefällt mir, der da rügt,
Was er frei nicht loben kann,
Über wo der Wind genügt,
Rufe nicht den Sturm heran.



Ueber die Fische.

Von A. K.

Das Fleisch der meisten Fischarten ist leicht verdaulich und der Gesundheit zuträglich. Namentlich gilt dies von den Schuppenfischen mit blättrigem, zartfasrigem Fleisch. Das Fleisch der glatten Fische ist schwer verdaulich, ebenso auch das Fleisch der Seefische, obwohl letzteres nahrhafter sein soll, als das der Süßwasserfische.

Alles Fischfleisch zersetzt sich weit schneller als das der andern Tiere und muß daher möglichst frisch und schnell nach der Tötung zubereitet werden. Alte, gar in Fäulnis übergehende Fische sind nicht allein ungenießbar, sondern auch der Gesundheit nachteilig und der Genuß solcher Fische vermag allerlei Unterleibsübel hervorzurufen. Der Einkauf toter Fische (wie z. B.

Seefische) erfordert daher eine ganz besondere Vorsicht. Auch während der Laichzeit ist das Fischfleisch unschmackhaft und schädlich. Frische Fische haben festes Fleisch, das dem Druck des Fingers nicht nachgibt. Die Augen müssen klar, die Kiemen frischrot sein. Manche Fische, die in Teichen gefangen werden, haben einen unangenehmen, moorigen Geschmack. Um diesen zu beseitigen, wirft man beim Kochen derselben einige glühende Holzkohlen in das Wasser, eine Vorsichtsmaßregel, die auch beim Kochen von weit transportierten Seefischen nicht unterlassen werden sollte. Letztere müssen, um einen natürlichen, reinen Geschmack zu bekommen, ein paar Minuten in ein Wasserbad gelegt werden, das durch Hinzufügen von übermangansaurem Kali rosa gefärbt wurde. Hernach werden die Seefische nochmals mit leichtem Essigwasser abgespült und dann gekocht.

Der Aal lebt teils in Seen, Flüssen und Teichen, jedoch ist der Flußaal dem Teichaal vorzuziehen. Das Fleisch des Aales ist sehr beliebt, aber sehr fett und schwer verdaulich und daher nur gesunden Magen zuträglich. Soll der Aal „blau“ zubereitet werden, so darf, wie wohl be-

kannt ist, weder die Haut noch der Schleim vom Alal entfernt werden. Von kleinen Alalen zieht man niemals die Haut ab, sondern reibt sie tüchtig mit Asche, Sand oder am besten mit Salz ab. Am wohl-schmeckendsten sind die Alale mittlerer Größe.

Der Barsch hat leicht verdauliches Fleisch und wird von Juni bis März genossen. Die Laichzeit ist im April und Mai. Er ist schwer zu schuppen und man tut gut, ihn einen Augenblick in kochendes Wasser zu tauchen, die Schuppen lassen sich dann leicht entfernen.

Die Bleie und Brachse laichen im Mai und Juni und sind im März und April am wohl-schmeckendsten. Je größer und fetter der Blei ist, je mehr wird er geschätzt. Man kocht ihn teils geschuppt, teils ungeschuppt und kann die Zubereitung in pikanten Saucen geschehen, aber auch „blau“ und „sauer“ gekocht schmeckt der Blei vorzüglich.

Die Forelle ist im Mai, Juni und Juli am fettesten und schmackhaftesten. Die Laichzeit ist im Herbst. Im Winter geht der feine Geschmack der Forelle fast ganz verloren. Die kleinen Forellen schmecken besser als die großen und die Bachforelle ist im Geschmack feiner, als die im Teich gefangene. Forellen müssen sogleich, wenn sie aus dem Wasser kommen, zubereitet werden. Nur in diesem Fall tritt die volle Feinheit des Fisches, der Wohlgeschmack, vollständig hervor. Die Lachsforelle mit rötlichem Fleisch ist sehr angenehm im Geschmack, allein nicht so fein wie die gewöhnliche.

Der Hecht laicht im März und April, wird von Juni ab nach und nach wohl-schmeckender und ist vom September ab bis Januar am besten. Am besten schmecken die Mittelhechte von 1—3 Kilo. Man tötet den Hecht durch einen Schlag auf den Kopf und einen Stich durch das Rückgrat. Nach dem Abschlagen muß er möglichst bald zubereitet werden, da er sehr schnell an Wohlgeschmack verliert; infolgedessen läßt sich der Hecht auch schlecht versenden. Die Leber wird als Delikatesse

betrachtet; auch kann man vom Hecht oder Alal eine schmackhafte Fischsuppe zubereiten; die Lebern beider Fische werden dann zu Klößchen für die Suppe verwendet.

Der Karpfen ist einer unserer beliebtesten Süßwasserfische. Die Flußkarpfen sind den Teichkarpfen vorzuziehen, deren Fleisch häufig einen dumpfen Beigeschmack hat. Man erkennt den Teichkarpfen an der grünlichen und schwärzlichen Farbe, während die Flußkarpfen mehr gelblich gefärbt sind. Der Karpfen ist vom Oktober bis im April am schmackhaftesten; er laicht im April, Mai und Juni. Die Milchkarpfen sind am fettesten, haben einen besonders feinen Geschmack und sind immer den Rognern vorzuziehen.

Schleie haben schwer verdauliches Fleisch. Außer im Mai und Juni kann der Fisch stets genossen werden. Der Moor-geschmack läßt sich gleichfalls durch die oben angegebenen Mittel beseitigen.

Schleie „blau“ gekocht, ebenso „grün“ mit Petersilie und Dill zubereitet, gibt ein sehr schmackhaftes Gericht.

Der Lachs oder Salm kann in frischem, geräuchertem und mariniertem Zustand auf den Tisch kommen. Am wohl-schmeckendsten ist der Stromlachs, und von diesen ist besonders der Rheinlachs sehr geschätzt. Elb- und Oberlachs sind weniger gut, letzterer hat ein mageres, ziemlich hartes Fleisch. Der Meerlachs ist sehr fett und fleischig, allein sein Fleisch ist nicht so wohl-schmeckend, wie das des Stromlaches. Im Mai und Juni ist die Laichzeit des Laches und er darf in der Zeit nicht gefangen werden.

„S. 3. f. D. 5.“



*** Feuer im Hause. ***

Von U. Rothardt.

(Nachdruck verboten.)

Es ist interessant, zu beobachten, wie zu gewissen Zeiten des Jahres die Hausbrände regelmäßig eine außerordentliche Höhe erreichen. Den Rekord hält in dieser Beziehung naturgemäß die Winterzeit. Fast durchgehends handelt es sich dabei

um kleine Brände, die bei einiger Geistesgegenwart hätten gelöscht werden können, bevor sie größeren Umfang angenommen haben. Später, wenn erst die Feuerwehr den Brand gelöscht hat, stellt sich in der Regel heraus, daß mehr Schaden durch das Wasser als durch das Feuer entstanden ist.

Das beste Mittel gegen Feuerschaden ist naturgemäß die Versicherung, die jede vorsorgliche Hausfrau als eine notwendige Ausgabe betrachten sollte.

Um aber gegen plötzliche kleine Feuersbrünste im Hause gewappnet zu sein, ist es wichtig genug, hin und wieder auf die Mittel zur Bekämpfung hinzuweisen. Ein Grundprinzip ist, in der Behandlung feuergefährlicher Stoffe vorsichtig zu sein. — Trockenes Holz soll nicht in der Nähe der Feuerstelle liegen, glühende Asche nicht in Holzlehrstühle geschüttet werden. Spiritus, Benzin und Petroleum soll nicht warm stehen, unter keiner Bedingung aber bei offener Flamme nachgefüllt oder verwendet werden. In dieser Beziehung herrscht namentlich in der Küche fast durchweg noch eine beispiellose Nachlässigkeit. Es gibt noch jetzt viele Tausende von Dienstmädchen, die das Feuer mit Petroleum anmachen, weil sie sagen, das Feuer könne ja doch nicht in die Flasche schlagen. Großer Schaden wird auch fortgesetzt angerichtet durch das Lesen im Bett bei der Lampe. Auch diese Unart sollte gänzlich verschwinden.

Gar leicht passiert es, daß eine brennende Petroleumlampe umgestoßen, zertrümmert und durch sie die Tischdecke in Brand gesetzt wird. Dann soll man ja kein Wasser darüber gießen, denn Wasser löscht niemals brennende Öle, sondern macht den Schaden nur noch größer. Petroleumfeuer erstickt man durch Asche, Sand oder Decken. Brennende Gardinen reißt man herunter und überschüttet sie mit Wasser oder bedeckt sie mit dicken Decken. Dicker Decken wendet man auch sofort an, wenn Kleider an einer lebenden Person entzündet werden. Bei dieser gefährlichsten Feuersgefahr werfe man den Brennenden auf den Boden und wälze ihn schnell herum, um dann

schnellstens mit dicken Tüchern die Flammen zu ersticken. Eigentlich sollte jede Familie einen Handfeuerlöschapparat zur jederzeitigen Verfügung haben. Bei Bränden, die größere Ausdehnung annehmen könnten, hole man natürlich sofort die Feuerwehr.

In dieser Verbindung sei auch auf die Unglücksfälle durch Verbrennung hingewiesen. Man unterscheide zunächst einfache und schwerere Grade der Verbrennung. Bei den schwereren bilden sich Blasen und wenn diese sich zeigen, sollte man sofort zu einem Arzt gehen, denn häufig sind es nicht nur die Verbrennungen, die gefährlich sind, sondern die eintretenden Begleiterscheinungen.

Kleinere Verbrennungen oder Verbrühungen heilt man, indem man sich essigsaure Tonerde in der Drogeriehandlung kauft und diese mit etwas Wasser verdünnt in Umschlägen auf die Wunde legt.

Als oberstes Gesetz sollte immer im Hause gelten: Vorsicht in der Anwendung aller feuergefährlichen Stoffe, im Falle der Gefahr nicht nutzloses Herumrennen, sondern ein wenig Geistesgegenwart und tatkräftige Entschlossenheit. — Diese drei Dinge haben schon manches große Unglück verhütet.



Zum Kapitel der Hauswäsche.

Wann sollen wir waschen? Gewiß ist es, daß eben schmutzig gewordene Wäsche sich leichter auswäscht, als solche, welche einige Wochen angesammelt worden ist. Der Körper des Menschen ist bekanntlich mit Talgdrüsen bedeckt, welche die Tätigkeit der Haut bewirken, diese geschmeidig machen und sie vor dem Einfluß der Luft schützen. Verbindet sich nun beim Auscheiden diese Art Hautschmiere mit dem Staube, so verursacht sie das Schmutzigwerden der Wäsche, bringt, je länger sie Zeit dazu hat, desto fester in die Gewebe ein und läßt sich um so schwerer auswachen. Das ist auch der Grund, weshalb

gebrauchte Wäsche nach einigen Wochen schmutziger erscheint, als es beim Wechseln der Fall war. Demgemäß müßten wir sie sobald wie möglich wieder reinigen, wenn nicht Zeit, Feuerung und Seife auch ein Wort mitzusprechen hätten. Diese kleinen Wäschen kommen bedeutend teurer zu stehen, als die großen, und kosten mehr Zeit. Drei bis vier Wochen, auch länger noch, kann alle Wäsche ohne zu großen Nachteil angesammelt werden, man lege sie aber, um Stockflecke zu vermeiden, nicht feucht in Körbe oder Kasten, sondern hänge sie gesondert auf.

Beim Beginn der Wäsche darf es weder an trockener Seife, noch an Soda, Fleckwasser und Feuerungsmaterial mangeln. Viel Wasser ist Hauptbedingung. Je weicher daselbe, desto sparsamer waschen wir. — Regenwasser verdient vor allem anderen den Vorzug, weil es frei von jeglichen salzigen und erdigen Teilen ist und dadurch die Seife gut annimmt. Teich- und Flußwasser ist auch angenehm, während sich in hartem Wasser der Schmutz schwer herauswaschen läßt. Durch Zusatz von Soda, Borax, Stärke und Salmiak oder Waschpulver macht man das Wasser milder und zugänglicher.

Die schmutzige Wäsche wird zuerst sortiert, gezählt, in das Wäschebuch eingetragen und in Körben in die Waschküche gebracht.

Die Seife beziehe man nur aus guter Quelle, um sicher zu sein, daß sie nicht mit scharfen chemischen Bestandteilen zusammengesetzt ist. Die sog. Salzkernseife ist in trockenem Zustande gut und billig. Die weiche Schmierseife ist schärfer und bringt mehr in die Gewebe ein, darum benutzt man sie zu sehr schmutzigen Sachen, Küchenwäsche &c. Soda darf bei bunten und grauen Geweben nicht zu viel Anwendung finden, die Farben werden dadurch matt. Je trockener die Seife, desto weniger Verbrauch. Man kaufe sie deshalb in größeren Posten ein und gebe ihr einen luftigen, trockenen Aufbewahrungsort. Eau de Javelle und ähnliche Bleichmittel wende man nur mir Vorsicht an.

Die Waschmaschine mit der Auswindmaschine bietet den größten Vorteil und sollte in keinem Hause fehlen. Man spart 1. nicht allein an Zeit, sondern auch an Kraft, da die jetzigen Maschinen sehr leicht zu bewegen sind, 2. kann man mit kochendem Seifenwasser waschen und 3. schon man das Gewebe, da kein gewaltsames Reiben stattfindet. Wenn auch ein öfteres Nachreiben von Flecken erfolgen muß, so ist das der Maschine wohl nicht zur Last zu legen. Jahraus, jahrein gibt es auf diesem Gebiete Verbesserungen, ehe man jedoch kauft, prüfe man und entnehme nur aus gediegenen Geschäften.

Die Auswindmaschine besteht aus zwei übereinander ruhenden, mit Gummi überzogenen Walzen, durch welche die Wäsche vermittels Drehen gepreßt wird. Die Konstruktionen weichen im wesentlichen sehr wenig voneinander ab. Je größer die Maschine, desto besser. Auch hier spart man nicht allein Kräfte und Zeit, sondern schon das Gewebe viel mehr, als beim Auswinden mit der Hand, und bringt das Wäschestück halb trocken heraus. Um die Gummiwalzen zu schonen, nehme man die Wäsche nicht zu heiß und recht gleichmäßig durch. Die Knöpfe müssen bedeckt sein, sonst springen sie ab und beschädigen leicht die Maschine. Die Maschine muß nach dem Gebrauch sehr sorgfältig gesäubert und an einem kühlen Ort aufbewahrt, ab und zu auch geölt werden.

„Zur Stütze der Hausfrau“.



◉ Haushalt. ◉



Eiweiß zu Schnee schlagen. Man darf nur möglichst frische oder doch sehr gut erhaltene Eier verwenden, schlägt dieselben vorsichtig auf, läßt das Eiweiß, welches völlig klar und hell sein muß, in einen Steintopf oder ein Zinngefäß gleiten, wobei man den Keim mit einer Gabel entfernt, und schüttet das Dotter, von dem nicht das Geringste zum Eiweiß kommen darf, in den Teig oder ein beliebiges Gefäß. Sehr erleichtert wird das Schneeschlagen, wenn man den Topf mit dem Eiweiß eine Zeit lang in sehr kaltes Wasser oder auf Eis stellt, ebenso ist es gut, einige Tropfen Zitronensaft hinzuzufügen; dann begiebt man sich an einen etwas kühlen Ort und schlägt

mit einer sauberen Schneerute von Draht oder auch mit einer Gabel das Eiweiß unregelmäßig und gleichmäßig nach einer Seite, bis der Schaum so fest ist, daß man das Gefäß umwenden kann, ohne daß etwas herausläuft. Auch durch Quirlen läßt sich der Schnee hervorbringen, jedoch dauert dies länger als das Schlagen. Sowie der Schnee fest genug ist, muß er augenblicklich verwendet werden, da er durch Stehen sofort wässrig wird. Ist er zu süßen Röhren, Kuchen u. dergl. bestimmt und soll er hierzu süß sein, so mischt man gleich beim Schlagen den feingeseihten Zucker dazu.

In der Naturkunde des Haushalts schreibt B. Cronberger:

Der Teer bildet eine ölige, zähflüssige, braune Masse. Wegen seiner erhaltenden Eigenschaft bestreicht man das Holz von Schiffen, Zaunpfosten und dergleichen mit Teer, um sie vor den zerstörenden Einflüssen von Luft und Wasser zu schützen. Besonders wertvoll wird er dadurch, daß man aus ihm Benzol, Kohlensäure und die prächtigen, aber meist giftigen Anilinfarben gewinnt.

Das Benzol, welches aus dem Teer durch Destillation gewonnen wird, ist bekanntlich eine wasserhelle, stark riechende Flüssigkeit, die äußerst rasch verdunstet. Benzol löst Harze und Fette sehr leicht auf. Es wird deshalb als Reinigungsmittel zur Entfernung von Fettflecken benutzt. Da aber das Benzol eine äußerst leichte Entzündbarkeit besitzt und deshalb sehr feuergefährlich ist, darf es nur mit der größten Vorsicht verwendet werden, am allerwenigsten des abends bei Licht. Da es leicht verdunstet, muß das Benzol in einem Glas luftdicht verschlossen aufbewahrt werden.



Küche.

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

Feine Hafersuppe. Zu 4 Eßlöffel voll gewöhnlicher gebrochener Hafergrütze rechnet man 1½ Liter Wasser und 30 Gr. Kochbutter. Die Butter wird heiß gemacht, das Wasser dazu gegeben, die wenigstens 1 Stunde lang eingeweichte Grütze eingegossen und gesalzen. Noch besser ist, wenn die Grütze mehrere Stunden mit dem ganzen Quantum Wasser eingelegt und in die heiße Butter gerührt wird. Dann muß man sie gut aufkochen lassen (zirka 8–10 Minuten), dampfheiß einige Stunden oder über Nacht in den Selbstkocher setzen. Vor dem Essen ist die Suppe durchzuschlagen. Die Hafersuppe wird auf diese Weise sehr schlemmlich und kräftig.

Froschschenkel-Ragout. Die mit Salz bestreuten Froschschenkel werden mit Wasser und Essig übergossen, nach einer Stunde abermals in bloßem Wasser gewaschen und abgetrocknet. Hierauf

läßt man Butter in einem Kasserol heiß werden, tut die Schenkel nebst einigen Schalotten und etwas Salz hinein, deckt das Gefäß zu und dampft sie darin ziemlich weich. Dann bestäubt man sie mit ein wenig Mehl, fügt kräftige Bouillon, Macis und mehrere Zitronenscheiben hinzu, kocht die Froschschenkel darin vollends weich, legt die Sauce mit Eidottern und verrührt sie mit etwas Sardellenbutter. Das Ragout wird beim Anrichten mit Blätterteig garniert oder in einem Blätterteigrand aufgetragen.

Feines Sulzköpfli. Ein ausgezeichnetes und zugleich sehr hübsches Sulzköpfli von übrigem Fleisch bekommt man, wenn man genügend übrige Knochen hat, die das erstemal (mit dem Kochfleisch) noch nicht vollständig ausgekocht waren (im Selbstkocher). Man setzt diese nun nochmals über Nacht hinein mit 8 Etm. hoch Wasser und erhält dadurch eine gallertartige Suppenbrühe, die man mit einem Theelöffel voll Extrakt färben kann und mit etwas Weißwein oder Zitronenessig und zwei aufgedösten Blättchen weißer Gelatine bindet. Uebrigens Rindfleisch, Braten, auch Schinken- oder Zungenreste u. s. w. wird fein gewiegt und mit einigen gehackten Sardellen und einem klein geschnittenen hartgekochten Ei vermischt und der Sulz beigegeben, so lange diese noch lauwarm ist. Ist alles gut vermengt, wird es in eine glatte oder schwach gerippte Form gebracht und kalt gestellt. Am andern Tag oder im Winter nach einigen Stunden kann das Gericht gestürzt und beliebig noch mit Gurken zc. garniert werden. Auch mit einer Mayonnaise, die man darbergießen kann, ist das Sulzköpfli sehr schmackhaft und kühlend.

Capioaklöße. 350 Gramm Tapioka (oder echter Sago), 8 Deziliter Wasser, 100 Gr. Grünes (Petersilie, Schnittlauch zc.), 100 Gr. Fett, 100 Gramm Mehl, 4 Eier, Salz. — Das fein geschnittene Grün wird im heißen Fett ein wenig gedämpft und das Wasser mit Salz dazu gegeben. Wenn dieses kocht, rührt man die Tapioka ein und läßt sie unter fleißigem Rühren in zirka 20 Minuten steif werden. Vom Feuer genommen wird das Mehl damit vermengt und, wenn die Masse gut ausgekühlt ist, rührt man die gequirkten Eigelb dazu und zuletzt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß. Dann formt man Klöße, legt diese in kochendes Salzwasser und läßt sie 20 Minuten auf kleinem Feuer kochen.

Wirsing mit Reis. 1½ Kilo Wirsing, 250 Gr. Reis, 1 Liter Wasser, ½ Zwiebel, 80 Gramm Fett. — Der gepulzte Wirsing wird ein wenig zerschnitten und mit Wasser und Salz zum Kochen gebracht. Im heißen Fett wird die geschnittene Zwiebel gedämpft, der Reis einige Minuten darin gedünstet und über den Wirsing gegeben. Auf kleinem Feuer läßt man das Gemüse zugedeckt ¾ Stunden dampfen.

Spiegeleier auf Brot und Käse. 6 Eier, 50–70 Gr. feing geschnittene Brotschnitten, beliebig gedünstet oder im Fett gedünstet, 120–170 Gr. in dünne Scheiben geschnittener Käse, 2–3 Deziliter saurer oder süßer Rahm oder Milch,

Salz, Pfeffer, 20–25 Gr. zerpfückte Butter, beliebig 1 Löffel geriebener Käse. Eine feuerfeste Platte wird angefeuchtet, mit dem vermengten Brot und Käse belegt, Rahm oder Milch oder halb und halb darübergegossen, die Eier darauf gesetzt, gewürzt, mit Butter und beliebig mit Käse übersät, im mittelheißen Ofen 15–20 Minuten aufgezogen.

Ausgetriebene Reformküche.

Korinthen-Platz. 1½ Kilo Mehl werden mit ½ Liter lauwarmen Milch, 2 Eiern und 80 Gramm in Milch aufgelöster Hefe zu einem Teig angerührt, den man ½ Stunde aufgehen läßt. Dann vermischt man damit 250 Gr. Butter, 200 Gramm Zucker, Salz, 500 Gr. Korinthen und etwas gestoßenem Zimt und schlägt mit einem Kochlöffel so lange, bis der Teig Blasen wirft, worauf man ihn in eine mit Butter ausgestrichene Pfanne oder ähnlich gestaltete Blechform legt, etwas über 1 Stunde gehen läßt und bei nicht zu starker Hitze 1 Stunde lang bäckt.

Wasserbiscuittorte. Zeit 1¼ Stunden. 250 Gr. Zucker, 1 Dezilliter Wasser, 4 Eier, 180 Gramm Mehl, die abgeriebene Rinde einer Zitrone. — Der Zucker wird über dem Feuer in ½ Glas Wasser aufgelöst bis dieses siedet, dann wird die Zuckerlösung den mit dem Drahtbesen geschlagenen Eiern unter beständigem Rühren beigelegt. Die Masse muß etwa 10–15 Minuten bearbeitet werden bis der Teig ziemlich fest geworden ist. Dann das Mehl einstreuen, die Zitronenrinde beifügen und das Ganze in einer Tortenform in mäßiger Hitze backen. Die Eiweiß können auch zu Schnee geschlagen werden.

Aus „Grilli in der Küche“.

Kalter Eierwein. Auf ½ Liter Weißwein rechnet man 3–4 frische Eidotter, die man zuerst mit 70 Gr. Zucker und ein wenig Zitronensaft glatt verrührt und dann unter tüchtigem Quirlen mit dem kalten Wein mischt.



Gesundheitspflege.



Ueber die Wirkung der Nährsalze, die wir durch den Genuß von Obst und Gemüsen zu uns nehmen, teilte Herr Dr. med. Schär, Chefarzt des Sanatoriums Oberwald bei St. Gallen, in einem Vortrage folgendes mit: Den Hausfrauen rät er, nicht, wie sie es immer gewöhnt waren, beim Salzen der Speisen gedankenlos ins Salzfaß zu greifen, und eine Handvoll in den Kochtopf zu werfen. Für eine Person genügen täglich 5 Gramm Kochsalz. Andererseits soll die Köchin die natürlichen Salze, die im Gemüse vorhanden sind, nicht in den Spülstein schütten, nachdem sie das Gemüse in reichlich Wasser abgebrüht hat. Möglichst wenig Wasser zum abbrühen nehmen und die übrigbleibende Brühe zur Suppe verwenden, das wäre das Ideal einer rationellen Ausnützung der für den Aufbau des Körpers so wertvollen Mineralstoffe und Nährsalze der Gemüse. Besonders dem Kinde sind diese Salze sehr

zuträglich. Es bekommt durch sie Eisen zur Bildung des Blutfarbstoffes, Kalk und Phosphor für die Knochenbildung, Phosphor ferner für Gehirn- und Nervensubstanz, Schwefel- und Kieselsäure für das Haar, Fluor für den Zahnschmelz, Kalk und Jod für die Schilddrüse u. s. w. Alle zum Aufbau des jungen Körpers notwendigen Bestandteile erhält man nur durch den Genuß von Obst und Gemüse, alle andern Nahrungsmittel haben diese Nährsalzbestandteile nur in sehr geringen Mengen. Fett, Eiweiß und mehligartige Stoffe allein genügen also nicht zur vollständigen Kräftigung der Muskeln und des Organismus überhaupt. Zudem wird auch die Aufnahmefähigkeit von Sauerstoff aus der Luft sehr erhöht, wenn das Blut viel Nährsalze enthält. Der Gasaustausch der Lunge geht leichter vor sich, wenn das Lungenblut eisenhaltig ist. Daß der Blutfarbstoff durch Eisen gebildet wird, ist bekannt. In neuerer Zeit hat man außerdem noch verschiedene Wirkungen beobachtet, die das Nährsalz im Körper hervorruft, mechanische, chemische und physikalische Prozesse, die zusammen den Gesamtstoffwechsel sehr günstig beeinflussen, indem sie ihn beschleunigen. Wie sehr unser Allgemeinbefinden von der Verdauung abhängig ist, wie sehr Störungen im Stoffwechsel auch die geistigen Funktionen hemmen, das haben die meisten schon am eigenen Körper erfahren. Man kann gar nicht oft genug raten: „Eßet Obst und Gemüse, so oft und so viel ihr könnt.“ Vollständige Rohkost, wie sie einige allzu radikalgesinnte Vegetarier genießen, kann nur der vollständig Gesunde vertragen. Die Rohkost stellt große Anforderungen an die Herzaktivität, den Magen und den Darm. Die Verdauung beeinflusst den Blutkreislauf sehr energisch, und beschwert dadurch das Herz. Es ist klar, daß ein kranker, oder auch nur schwacher Körper diese vermehrte Arbeit nicht ohne große Anstrengung leisten kann. Deshalb ist die größte Vorsicht geboten, bei dem Genuß rohen Obstes und roher Gemüse.

Hat man die Erfahrung gemacht, daß ein Kind rohes Obst ohne Schaden für seine Verdauung verträgt, so lasse man es ruhig rohes Obst genießen (natürlich vollständig reifes Obst), so viel es mag. Wer aber Magendrücken oder Atembeschwerden bekommt, der hüte sich vor der Rohkost. Sie gibt dem Körper zu wenig Wärme und zwingt ihn zu eigener Wärmeerzeugung mehr als er ertragen kann. Ueberhaupt sollte niemand eine vollständig veränderte Ernährungsweise an sich „probieren“, ohne vorher einen sachverständigen Arzt über die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers gefragt zu haben.

N. N.



Krankenpflege.



Das Einpinseln von Arzneistoffen geschieht auf die äußere Haut und auf die sichtbaren, bezw. zugänglichen Schleimhäute. Man benutzt dazu Haarpinsel — kleine oder langgestielte, sog. Nasenpinsel — und Wattestäbchen an Stäbchen oder

Die Pinselungen auf die äußere Haut geschehen gleich aus dem Gefäße heraus in vorgeschriebener Weise gleichmäßig mit nicht zu vollen Pinseln. Die Haut ist vorher zu reinigen. Nach dem Pinseln ist mit dem Bekleiden so lange zu warten, bis der Arzneistoff ein- bezw. angetrocknet ist. Vorzicht ist hier nötig, weil manche Stoffe schwer zu beseitigende Flecken in der Wäsche verursachen. Bei den Pinselungen der Schleimhäute, wie im Munde, Rachen usw. glebt man ein wenig des verordneten Mittels in eine kleine Glas- oder Porzellanschale, läßt den Pinsel nicht zu voll saugen und belupft, bezw. bestreicht die betreffenden Stellen. Nach dem Gebrauche ist der Pinsel gehörig zu reinigen und rein aufzubewahren. In vielen Fällen ist es bei Pinselungen der Schleimhäute, sowie der Hautwunden richtiger, statt der Haarpinsel an Stäbchen oder geeigneten Instrumenten besetzte Bäuschchen von Verbandwatte zu benutzen; dieselben werden nur einmal gebraucht, also jedesmal erneuert und nach dem Gebrauche ins Feuer geworfen.

Das Bilderbuch soll aber durchaus nicht etwa der Zerstreuung dienen, sondern es soll eine planmäßige Verwertung der Bilder durch Zeigen, Besprechen und Fragen veranlassen. Ein flüchtiges Durchblättern und ein oberflächliches Ansehen darf nicht gestattet werden. Sobald ein Bildungsgewinn bei eintretender Zerstreuung nicht mehr zu erreichen wäre, ist das Buch fortzunehmen. Dann wird der Reiz desselben frisch erhalten und die später wiederholte Anschauung gewinnt neuen Bildungswert, wenn sie, wie eine Belohnung, unter Leitung der Eltern oder älteren Geschwister geboten wird.

Die Keimprobe. Es ist oft von großem Interesse, zu wissen, ob ein Samen keimfähig ist oder nicht; namentlich ist dies der Fall im Winter bei Bestellung frischer Ware. Zu diesem Zwecke macht man Keim- oder Samenproben, was auf verschiedene Weise geschehen kann. Man nimmt z. B. einen Suppenteller, legt in seine Vertiefung einige Holzstäbchen kreuzweise übereinander und breitet darüber einen wollenen, am besten einen Filanellsappen aus. Ueber diesen Sappen wird nun Wasser gegossen, bis derselbe vollständig benetzt ist. Der Samen, der der Probe unterstellt werden soll, wird nun auf den Sappen ausgestreut, wobei man die Körner, die man auf denselben ausstreut, zählt, um nachher beim Keimen zu wissen, wie viel Prozente des Samens keimfähig sind. Mit einem zweiten feuchten Sappen wird der Same bedeckt. Der Teller wird hierauf an einen warmen Ort gestellt. Ist der Samen gut, so wird er innert dem Zeitpunkt, der seiner individuellen Art eigen ist, keimen. Doch trage man Sorge, daß der Sappen im Teller die gehörige Feuchtigkeit behalte.

„Haus- und Gemüsegarten“.

Das Versetzen der Orchideen geschieht im März. Man fülle den Topf fast zur Hälfte mit zerkleinerten Topfscherben an, bringe Erdmischung darauf, brücke sie fest an und setze, bei größter Schonung der Wurzeln und daran hafterender Erdetheilen die Pflanzen so, daß sie 3—4 Cm. erhöht über dem Topfrand sitzen, man setze recht fest und gieße an. Zum Gieß'n der Orchideen darf nur Bach- oder Regenwasser genommen werden, niemals kalthaltiges Wasser, in dem auch Torfmoos sofort abstirbt. Die Oberfläche belege man mit lebenden Torfmoosklöpschen, welche weiter wachsen.



Tiere im Besitz von Kindern. Die erste Bitte eines Kindes, wenn es sich mit seinem Kreisel, seiner Puppe oder anderen leblosen Spielsachen langweilt, ist die: „Darf ich einen kleinen Hund haben?“ Andere Bitten betreffen das Halten einer Katze oder eines Vogels im Bauer usw. Oftmals

wird den Kindern ihr Lieblingswunsch erfüllt. Mögen aber die Eltern danach sehen, daß ihr Kind lebendiges Spielzeug nicht etwa so behandelt, wie es mit seinen Kreisel und Puppen umgeht. Wenn in dieser frühen Zeit die kostbaren Lehren der Güte, Geduld und des Mitleids in das junge Herz gesfloßt werden, so ist das ein Segen für die ganze spätere Lebenszeit. Aus solchem Kinde wird dann ein guter, edler, gefühlvoller Mensch. Das Gegenteil ist der Fall, wenn die Eltern sich nicht darum kümmern, wie ihre Kinder die Tiere behandeln. Dann verbärtet das jugendliche Gemüt und lebenslang wird sich die Gemütskälte und Mitleidslosigkeit nie verleugnen, nicht nur Tieren, sondern auch Mitmenschen gegenüber.

Frage-Ecke.

Antworten.

16. Aus **Wollresten**, vorzugsweise gröberer Strickwolle lassen sich in Strick- oder Häkelarbeit ganz hübsche Unterböden herstellen, indem man die Wolle in möglichst regelmäßiger Perlenreihenfolge streifenweise verarbeitet. — Aus **Seidenband-, Seidenstoff- und Samtresten** habe ich sehr praktische Kissen und Decken gemacht, indem ich auf dünnerem Karton ein entsprechendes, aus Vier- oder Sechsecken zusammengesetztes Muster zeichnete, die Zeichnung den Linien nach zerschneidete, die so erhaltenen einzelnen Kartonsstücke mit Seide oder Samt überzog, die überzogenen Stücke in passender Farbenzusammenstellung auf der Rückseite und überwendlings zusammennäht, das Papier heraustrennte und die Arbeit nach Wunsch und Zweck montierte. Genaue Zeichnung und gutes Aneinanderpassen der Stücke sind Hauptbedingung. — Von **Luchresten** und **dicke**, nicht faserigen **Wollstoffresten**, auch **Stoffmustern**, verfertigte ich angenehme und sehr solide Fußstößen, indem ich den Stoff in ca. $\frac{3}{4}$ Cm. breite (je schmaler, je schöner) und 12 Cm. lange Streifen schnitt und diese mit sehr starker, dicke Baumwolle vermittelt grober Stahlnadeln einstrickte, so daß die gleich langen Enden bürstenartig nach oben standen. Es empfiehlt sich, die Arbeit streifenweise (in 10—12 Cm. breiten Streifen) auszuführen, da sie so weniger mühsam ist. Die fertigen Streifen werden zusammengenäht und das Ganze auf ein Polster gespannt und montiert. Von aufgezogener Wolle von alten Strümpfen und dergleichen, die aber noch haltbar und möglichst kraus sein muß, lassen sich auf gleiche Weise angenehme Bettvorlagen herstellen. — Hat man sehr viel altes Material, so lassen sich daraus Korridorläufer in folgender Weise herstellen: Die Stoffstücke (es kann alles verwendet werden, was noch einigermaßen haltbar ist) werden in ca. 3 Cm. breite, möglichst lange Streifen geschnitten und diese zu langen Bändern, die man auf große Knäuel wickelt, zusammengenäht. Hat man etwa 3 Kilo beisammen, so schickt man das Material

zum Weben. Die bernische Strafanstalt Thorberg übernimmt solche Arbeiten zu billigen Preisen.

Weitere Auskunft und Anleitung, obgenannte Arbeiten betreffend, erteilt bereitwilligst eine auch gerne alles zu Ehren ziehende Abonnentin.

16. Aus **Resten** von Stoff kann man ganz hübsche Teppiche herstellen. Für eine Bettvorlage nehmen Sie als Unterlage einen guten Sack. Aus dem Stoff schneiden Sie Riemchen von 10—15 Cm. Länge und 1 Cm. Breite. Diese werden ganz dicht auf den Sack aufgenäht, alles bunt durcheinander, oder man kann bestimmte Muster innehalten. Die Riemchen sollen in der Mitte mit Stichen befestigt werden, so daß beide Enden nach oben kommen. In einem Spital sah ich sehr schöne und dicke Korridorläufer. Dieselben waren aus gestrickten viereckigen Stücken hergestellt, ca. 20 Cm. im Durchmesser. Die alten Frauen, deren es viele hatte im Spital, machten diese zum Bettvertreib. Aus Stoffresten wurden 1 Cm. breite Riemchen geschnitten, diese zusammengenäht und zu einem Knäuel gewunden. Aus diesem Material wurden dann die Vierecke gestrickt und zuletzt zusammengesetzt. M. B.

17. Wenden Sie sich an die Firma „Hydron“, Int. Wäscherei-Industriegesellschaft, Höschgasse 72, Zürich V, wo Sie voraussichtlich eine Auswahl passender **Waschmengen** finden werden. S.

Fragen.

18. Wir gedenken in unserm Garten diesen Sommer 1—2 Bienenbüschen aufzustellen, sind aber beide in der Bienenzucht nicht erfahren. Wer aus dem werten Leserkreise wäre nun so freundlich, uns mit guten Ratschlägen an die Hand zu gehen? Für gefl. event. auch schriftliche Auskunft wäre sehr dankbar Ehepaar im Bernbiet. (Adresse liegt bei der Redaktion.)

19. Kann mir eine der werten Abonnentinnen sagen, ob man den Kalk, in welchen Eier gelegt worden sind, auch ein zweites Mal zu gleichem Zwecke gebrauchen kann? Für gefl. Auskunft dankt M. Sp.

20. Kann mir eine Abonnentin sagen, wie man einen Gürtel aus grauen Schuhabändern am vorteilhaftesten reinigt? Junge Abonnentin.

21. Seit 10 Jahren benutze ich einen Original-Selbstlöcher, mußte aber bis dahin mit Holzfeuerung kochen. Ich möchte nun einen Petrol-Apparat zu kaufen. Ist eine Leserin so artig, mir zu raten, was für ein System sich am besten bewährt. Hat jemand Erfahrung, wie der neue Petrol-Gaskochherd von Ernst Haab, St. Gallen, sich für den täglichen Gebrauch eignet? Zum voraus meinen besten Dank.

Abonnentin.

Zu Ehren der realen Geschäftswelt sei konstatiert, dass diese nur die echte Heublumenseife von Grolich führt.