

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

**Band:** 16 (1909)

**Heft:** 7

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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



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

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

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

**Nö. 7.** XVI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 27. März 1909.

Freue dich, daß du zu ringen hast!  
Nur auf den Bergen blüht Edelweiß!  
Je steiler der Pfad, je schöner der Preis,  
Je härter das Tagwerk, je süßer die Raft.  
Freue dich, daß du zu ringen hast!

Frida Schanz.



### Hygienische Betrachtung über das Petroleum.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Gasbeleuchtung und elektrisches Licht haben durch ihre Lichtfülle und die Einfachheit der Behandlung die Petroleumlampen in den vornehmeren Wohnungen der Großstädte vielfach verdrängt. Aber in der einfacheren Hauseinrichtung besonders der mittleren und kleineren Städte und auf dem Lande spendet die Petroleumlampe an den langen Winterabenden noch in gewohnter Weise ihr stets ruhiges Licht.

Gerade das gleichmäßige ruhige Brennen des Petroleumlichtes ist ein großer Vorzug vor dem oft flackernden Gaslicht. Auch dem Auge ist es zuträglicher. Nach den Untersuchungen des Augenarztes Dr. Starke in Basel wächst die Schädlichkeit der Lichtquellen für das Auge mit ihrem Gehalt

an kurzwelligen Strahlen. Petroleumlicht besitzt nun die wenigsten dieser Strahlen, dann kommen Gaslicht, elektrisches Glühlicht und zuletzt das Azethylenlicht.

Ein weiterer Vorteil besitzt die Petroleumbeleuchtung in ihrer Billigkeit. Alle diese Vorzüge bieten die Petroleumlampen jedoch nur bei richtiger Behandlung und sorgfältiger Reinigung. Schlecht gereinigt, zu hoch oder zu niedrig geschraubt, macht man sie zu gesundheitschädlichen und gefährlichen Leuchtkörpern.

Es ist eine höchst verwerfliche, viel verbreitete Unsitte, den Docht weit herabzuschrauben, wenn man nicht das volle Licht braucht. Dadurch spart man gar kein Petroleum, sondern erreicht nur, daß die Verbrennung unvollkommen stattfindet. Die Gase, in welche sich das Petroleum bei der Erhitzung zerlegt und welche die unterste dunkle, unmittelbar über dem Docht liegende Schicht bilden, können nebst den Kohlentheilchen nicht vollständig verbrennen, weil die niedrige Flamme nicht genug Hitze entwickelt. Die unverbrannten Gase und Kohlentheilchen gelangen nun in die Zimmerluft und verpesten die Atmungsluft ganz bedeutend. Daß in der Flamme sich

wirklich viele feste Kohlepartikeln befinden, kann man leicht ersehen, wenn man mit einem Blättchen weißen Papiers durch die Flamme fährt: ein schwarzer Streifen bleibt auf dem Papier zurück, welcher als „Ruß“ solche Kohlentheilchen enthält. Bei zu hoch geschraubter, „blafender“ Lampe ist wieder die Menge der Kohlentheilchen zu groß, als daß sie alle verbrannt werden können; dicker, schwarzer Qualm steigt aus dem Zylinder empor, ein langsam, aber sicher wirkendes Gift für die Lungen.

Große Mengen solcher Lichtgase in konzentrierter Masse können betäuben, sogar augenblicklich den Tod herbeiführen.

Eine andere gefährliche Eigenschaft falsch behandelter Petroleumlampen ist das Explodieren. Aber nur bei schlechter Reinigung oder falscher Handhabung der Lampen findet dies statt. Wenn der Ölbehälter weit ausgebrannt ist, so kann der leere Raum durch Erwärmung des Öls mit Gas gefüllt sein. Ist nun der Docht im Brenner zu schmal und füllt die Röhre nicht vollständig aus, so drückt man beim Ausblasen der Lampe von oben die Flamme durch den offenen Raum hinunter, das Gas fängt Feuer und der Ölbehälter explodiert. Daher ist es durchaus nötig, daß der Docht dick genug ist, um die Röhre ganz auszufüllen. Überhaupt bildet mangelhafte Dochtbeschaffenheit eine Hauptursache von Lampenexplosionen. Vor dem Ausblasen drehe man den Docht bis auf die Höhe der Röhre herunter (aber nicht tiefer) und blase dann mit einem Male recht tüchtig. Noch sicherer ist es aber, von unten auszublasen.

Eine Entzündung der Gase im Behälter kann auch stattfinden durch Herausstreiben derselben beim Eingießen von frischem Petroleum. Daher darf man nie während des Brennens der Lampe Petroleum nachgießen, sondern muß sie stets vorher auslöschen. Selbst beim raschen Hin- und Herbewegen der Lampe, wenn man sie z. B. von einem Zimmer ins andere trägt, kann die Flamme nach unten schlagen und eine Explosion verursachen. Also auch hierbei verfähre man vorsichtig.

Beim Putzen fallen meist Docht-Partikelchen auf die Brandrohrplatte hinab. Diese sind stets mit Papier oder einer Feder zu entfernen, da sie sich sonst durch einen Funken entzünden und den Petroleumbehälter mit seinen Gasen erhizen, was wieder zur Explosion führen kann.

Ebenso müssen die Luftlöcher in dem durchbrochenen oberen Teile stets sauber gepußt werden, weil durch ihre Verstopfung eine gefährliche Erhizung der oberen Brennerteile eintritt.

Eine sorgfältige Reinigung ist der beste Schutz vor schädlicher Gasentwicklung und vor Explosionen. Die Reinigung ist täglich vorzunehmen, nicht nur, wenn Petroleum nachgegossen werden muß. Auch ist es von Vorteil, jeden Tag Petroleum nachzufüllen, da die Leuchtkraft des im Bassin verbleibenden allmählich abnimmt, indem die leichter flüchtigen Bestandteile anfänglich reichlicher verbrennen und die schwerer flüchtigen im Bassin zurückbleiben.

Sieht man an den langen Winterabenden mehrere Stunden im Zimmer bei künstlicher Beleuchtung, so muß man von Zeit zu Zeit die Binnenluft durch Zufuhr guter Außenluft erneuern und verbessern. Die Beleuchtung verbraucht fortwährend Sauerstoff, verzehrt also den wichtigsten Bestandteil der Atemungsluft. Nach den Untersuchungen von Dr. Erismann zehrt schon ein einziges großes Stearinlicht an der Luft halb soviel wie ein atmender Mensch. Aber gerade Petroleum teilt bei guter Konstruktion der Lampen (großer Rundbrenner) der Atmosphäre nicht nur weniger Kohlen Säure mit, sondern, was viel wichtiger ist, auch weniger Produkte der unvollkommenen Verbrennung als die übrigen Beleuchtungsarten.

Außerdem trägt jede Beleuchtung zur Austrocknung der Luft und zur Überhizung der oberen Luftschichten bei. Sie vermehrt daher die Plage des heißen Kopfes und der kalten Füße, bewirkt auch bei längerer Dauer Übelbefinden und Kopfschmerz, wenn man nicht gelegentlich lüftet.

Aus den oben angegebenen Gründen stellen die Petroleumlampen bei richtiger

Handhabung und peinlicher Reinigung eine unschädliche Beleuchtungsart dar und bilden auch in hygienischer Beziehung mit Recht immer noch eine viel gebräuchliche Lichtquelle für den bürgerlichen Familien- und Arbeitstisch.



### Eine Reform im Kochen.

Man ist nachgerade daran gewöhnt, daß neue Kochgeschirre, neue Kochmethoden und Apparate aller Art austauschen, um oft ebenso rasch wieder in irgend einem Winkel der Küche der Vergessenheit anheimzufallen. Alle haben den ausgesprochenen Zweck, Ersparnisse herbeizuführen, Ersparnisse an Brennmaterial und an Zeit, also wirkliche Ersparnisse am Haushaltsgeld. Denn bekanntlich ist ja Zeit auch Geld. Gewöhnlich wird als weiterer Vorzug auch Schmachhaftigkeit der Gerichte gerühmt. Bei Susanna Müller's Original-Selbstkocher trifft dies auch zu und wer im Besitze eines solchen ist, der wird den Vieler Sparkocher kaum anschaffen. Aber nicht jedermann kocht ohne Feuer sein Essen gar, weil viele vor der einmaligen größeren Ausgabe zurückschrecken. Auch das Prinzip des Garkochens direkt unter dem Siedepunkt will manchem nicht einleuchten, obgleich Tatsachen sprechen. Ein neues Prinzip — neu ist es eigentlich nur in der Küche — ist die Verwertung des überflüssigen Dampfes. Der Vieler Sparkocher besteht aus einem etwas größern Topf — sagen wir dem Suppentopf. Auf diesem wird nun eine ganze Etage von niedrigeren Töpfen aufgesetzt, die genau ineinander passen. Der Dampf steigt von unten herauf durch einen luftleeren Raum zwischen den eigentlichen Kochtöpfen und einen diese umgebenden Mantel, der oben ringsum ein kleines, etwa 1 Cm. breites, mit Löchern versehenes Rändchen aufweist. Kocht die Flüssigkeit im Suppentopf und man hat seine weitem Töpfe — ich sah deren fünf aufgesetzt — so kocht es nach höchstens fünf Minuten in allen gleichzeitig. Welch enorme Er-

sparnis daraus an Gas oder Petroleum resultiert, muß jedem einleuchten und welche ungeahnten Vorzüge aus dem Kochen mancher Speisen ohne Wasserzusatz hervorgehen, läßt sich leicht ausrechnen. Man denke nur an die Gemüse.

Doch, ich will zum leichtern Verständnis von meinen Kochproben erzählen. Vorausgeschickt muß ich aber, daß der Apparat aus mattem Aluminium besteht, daß also geradezu alles darin zubereitet werden kann. In den Suppentopf bringe ich Knochen mit kaltem Wasser und Suppengemüse. Sobald Dampf aufsteigt, setze ich meinen ersten Topf auf, in welchem ich, ohne jede Flüssigkeit einen zerteilten Blumenkohlkopf lege, ich nehme meinen zweiten Topf, bringe ihn, mit Kartoffeln in der Schale gefüllt, obenauf. Nun habe ich nach zwei Minuten bereits Dampf und schraube die Gasflamme ganz klein. So lasse ich etwa eine halbe Stunde kochen; es kann auch unbeschadet der Güte der Gerichte länger geschehen. Dann bringe ich meinen Schweinebraten, den ich in heißem Fett ringsum braun gebraten habe, mit etwas Fett, aber ohne jeden weitem Zusatz, als etwas Bratengemüse, also gar keine Flüssigkeit, als dritte Etage obenauf und füge gleich den vierten Topf mit halben Äpfeln und Zuderzusatz als obersten bei. Nach wiederum kaum zwei Minuten, während deren ich die Flamme höher schraube, kocht es auch in meinen beiden obersten Töpfen. Auf ganz kleinem Feuerchen lasse ich den ganzen „Turm“ nun ruhig 1½—2 Stunden stehen und gehe meinen Geschäften nach. — Ich hebe den Deckel des obersten Topfes zur Essenszeit ab — meine Äpfel liegen prächtig weich mit etwas vom Dampf erzeugter Sauce und gar nicht zerfallen da und können ohne weiteres angerichtet werden. Der Braten liegt ebenfalls in einer kurzen Sauce, die nach Belieben mit etwas „Maggi-Würze“ oder aufgelöstem Fleischextrakt noch verbessert werden kann. Ich stelle den Topf zugedeckt noch etwas beiseite. Dann kommen die Kartoffeln an die Reihe. Welch Wunder! Unsere Kar-



toffeln, die gar nicht mehr plazen wollten bei der alten Kochmethode, liegen aufgesprungen und höchst verlockend da. Der Blumenkohl ist butterweich und kann nun entweder noch im gleichen Topf mit Butter, Käse und Brotsamen im Bratofen „au gratin“ fertig gemacht oder mit einer weißen Sauce begossen werden, zu der auch der Saft verwendet wird, der sich im Topfe angesammelt hat. Die Knochenbrühe ist äußerst kräftig geworden; ich verwende sie zu einer Einlaufsuppe. So habe ich, seit ich Versuche anstelle, schon die mannigfachsten Menu's zusammengestellt, immer mit dem gleichen, nie versagenden Erfolge. Das überraschendste Resultat waren trocken eingelegte ganze gelbe Erbsen, die ohne vorheriges Einweichen in zwei Stunden ganz zerfallen und tadellos weich waren. Ich habe auch mit Rosenkohl, Spinat, Bayrisch Kraut, Rüben und Reis als Gemüse vorzügliche Gerichte erzielt. Die Nährsalze, das wertvollste an den Gemüsen, bleiben eben darin erhalten. Die nötigen Zutaten an Fett, Mehl und Gewürzen scheinen mir wirksamer, wenn sie erst am Schlusse beigelegt werden. Ich habe meine Versuche noch nicht abgeschlossen, aber heute kann ich schon behaupten, daß der Bieler Sparkocher ein eminenter Sparer an Heizmaterial und Zeit ist und daß er uns in den Speisen, namentlich in den Gemüsen den größtmöglichen Nährwert erhält. Fabriziert wird das Wundergeräthe in der neuen Aluminiumwarenfabrik von Rüng, Sigg & Cie. in Biel.



### →→ Oster Eier. ←←

(Nachdruck verboten.)

Endlich geht der Winter zur Neige und mit den „linden Lüften,“ die erwacht sind, erquickt auch die Osterhoffnung unser Herz.

Das schöne Fest stellt aber verschiedene Anforderungen an die Hausfrau, denen sie sich nicht entziehen darf, ohne die Ostertage ihres poetischen Zaubers zu entkleiden. Zu diesen mit der Festzeit verknüpften Arbeiten gehört auch das Färben der Oster Eier.

Mit geringem Aufwand an Kosten und Mühe läßt sich das Färben ausführen. Mit Kaffeepulver, Safran, Brennesselwurzeln, Zwiebelschalen etc., jedes für sich dem Kochwasser zugesetzt, werden die Eier entweder zitronengelb, oder in verschiedenen braunen Tönen gefärbt. Will man die Eier zum Beispiel in Zwiebelschalen einbinden, so empfiehlt es sich, Gräser und Blüten vorerst darauf anzuordnen. Diese heben sich dann von dem dunkeln Grunde in helleren Tönen ab.

Schöne tiefblaue Töne erzeugt die Blauholzabkochung mit Indigo. Fernambutholz färbt die Eier rot. Durch Essig, der Blauholzabkochung zugesetzt wird, wird ein hellvioletter Ton erzeugt.

Junger Spinat gibt grüne Eier, eine dunkelgrüne Farbe bringt die Abkochung getrockneter Malven hervor. Krapp färbt rosa. Werden auf die mit Fernambutholz zu färbenden Eier Figuren aus Zwiebelschalen aufgeklebt, so heben sich später diese Stellen gelb vom roten Grunde ab.

Um meisten gebräuchlich sind wohl die giftfreien Anilinfarben, die in jeder Spezereihandlung und Drogerie erhältlich sind. Auch werden verschiedene Farbblätter in den Handel gebracht, die die Eier in bunten Farben erstrahlen lassen. Überklebt man die Eier, ehe sie in die Farbbrühe gebracht werden, kreuzweise mit gummierten Markenbändchen, so dringt der Farbstoff nicht ein und der weißgebliebene Raum kann mit dem Namenszug des Empfängers, mit Sprüchen u. s. w. ausgefüllt werden. Mit Abziehbildern, die man auf die in reinem Wasser gekochten Eiern anbringt, läßt sich auch eine hübsche Wirkung erzielen. Wer die hartgekochten Eier mit Gummiwasser oder Eiweiß bestreicht, kann sie nachher mit Gold oder Silber bronzieren. Blaue Eier kann man mit einer in Essig getauchten Feder verzieren; die Züge werden dann rot hervortreten. Scheidewasser äht Farben weg und ermöglicht das Anbringen von Schriftzügen und Zeichnungen, die dann auf dem Farbgrunde weiß hervortreten.

In der Regel werden die hartgefotenen Eier kürzere oder längere Zeit in die Farbbrühe gelegt, die man mit dem Farbstoff zirka fünf Minuten gekocht hat. Viele ziehen aber vor, die rohen Eier direkt in die Farbbrühe zu legen und sie darin hartzufieden (5—7 Minuten).

Wer regelmäßig zu Ostern Eier färbt, tut gut, eine ausgediente Pfanne zu dem Zwecke bereit zu halten. Der Farbbrühe entnommene Eier werden mit Speckschwarte eingerieben, um ihnen Glanz zu verleihen.

Sehr beliebt, namentlich bei der Jugend, sind die aus süßem Material hergestellten oder gefüllten Oftereier: die Schokolade-, Zuder-, Mandel-, Praliné- und Marzipaneier. Die Beschreibung solcher Erzeugnisse der Kochkunst findet sich unter den Kochrezepten der vorliegenden und der nächsten Nummer. H.



Noch einmal zur Behandlung der Möbel. Ein sehr billiges, einfaches Mittel, um alle Möbel, Nußbaum, Eichen zc. (weiß lackierte ausgenommen) nicht nur bei Anlaß des großen Reinmachens im Frühling und Herbst, sondern das ganze Jahr hindurch in tadellosem Zustand zu erhalten, besteht in Abreiben mit Salz und Olivenöl. Man bindet ein wenig feingeriebenes Salz, in dem sich gar keine Körnchen vorfinden dürfen, in einen Wollappen, befeuchtet denselben in Olivenöl und reibt damit die Möbel ab; am besten abends, da sie einige Stunden zum Trocknen brauchen. Das Öl soll aber nicht dick aufgetragen werden, da es sonst auf senkrechten Flächen als Wächlein herunterläuft. Sobald das Holz ganz trocken ist, wird es mit einem weichen, wollenen Lappen ein wenig poliert und man wird staunen, wie alle Flecken verschwunden sind und die Möbel „wie neu“ aussehen. Das Verfahren braucht sehr wenig Zeit. Gegenstände, die viel unter dem Gebrauch zu leiden haben, wie Büffets, Serviertische, Waschkommoden und anderes lassen sich sehr gut von Zeit zu Zeit auf diese Weise auffrischen. H. Sch.-D.

Um Staubflecke aus altem Porzellan zu entfernen, empfiehlt es sich, in 1½ Liter kochendes Wasser für 5 Gts. Chloralkali, eine Prise Soda und für 5 Gts. Kleesalz zu schütten und das Ganze einige Male aufkochen zu lassen. Dann befeuchte man mit dieser Flüssigkeit das unansehnlich gewordene Porzellan, läßt sie längere Zeit einwirken, um nötigenfalls das Verfahren zwei bis drei Mal

zu wiederholen. Man bürstet zum Schlusse mit einer weichen Bürste über die Flecken, spült das Geschirr mit heißem Wasser nach und poliert es mit einem weichen Luche. Die Flecken werden verschwunden sein. W.



### Kochrezepte.

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

Krautsuppe nach Berner Bauernart. Für 4 Personen. Ein Stück Butter wird in der Pfanne heiß gemacht, eine kleine Kelle Mehl darin verrührt und bevor das Mehl gelb ist, eine große Handvoll geschnittener Spinat (am besten ist natürlich junger) dazu gegeben und weiter gerührt. Sobald der Spinat weich ist, wird das nötige Quantum kochendes Wasser (besser ist Fleischbrühe) beigegeben und nach dem Aufkochen die Suppe über ein zerklöpftes Ei angerichtet. Salz und Muskatnuß nach Belieben. Eine Beigabe von gewiegter, frischer, junger Münze macht die Suppe sehr schmackhaft. E. S.

falsche Austern. Für 10—12 Stück Austernmuscheln braucht man etwa 250 Gr. Fisch, welcher von den Gräten sorgfältig gereinigt und fein zerstoßen wird. Mit 50 Gramm Butter, ebensoviel Mehl, 1—1½ Tasse warmer Milch wird eine Sauce gut angerührt und mit ein wenig Muskatnuß, Salz und Pfeffer gewürzt. Nachdem sie etwa ¼ Stunde gekocht hat und dick wird, ist der feingestohene Fisch beizufügen und das Ganze nochmals 15 Minuten zu kochen. 10—12 Muscheln werden indessen mit Butter bestrichen und die Fischsauce, die ziemlich dick sein soll, hineingefüllt, einen Tropfen flüssige Butter über jede gegossen, diese Masse mit feingeriebenem Käse und Paniermehl bestreut und etwa 20—30 Minuten im Ofen gebacken, bis sie bräunlich sind. Eine runde Platte wird mit einer Serviette bedeckt, die Muscheln darauf gestellt und sofort heiß serviert. Diese Platte wird als Entree serviert; sie ist sehr beliebt, sowohl als Gericht wie auch des billigen Preises wegen. Die Kosten für 10—12 Austern belaufen sich auf etwa 70 Gts. Man kann die Austern aus Resten von Meerfisch oder Süßwasserfisch herstellen, die aber nicht mehr als einen Tag alt sein dürfen. Hat man keine Resten, so verwendet man 250 Gr. frischen Kabtau, siedet ihn 10 Minuten in Wasser, dem 1 Schalotte, ein wenig Weißwein und Salz beigegeben wird und verfährt nachher damit wie oben. H. Sch.-D.

Hühnerragout. Junge Hähne oder ein Poulet werden in Stücke geschnitten, gesalzen, in Butter gelb überbraten, ein Löffel Mehl darüber gestäubt, lichtgelb oder gelbbraun geröstet, mit heißer Fleischbrühe abgelöscht Zitronensaft, Zwiebel,

Gelbrübe, ganz wenig Lorbeerblätter und Gewürznelke beigegeben und gedeckt auf kleinem Feuer weichgedämpft. Die Sauce kann mit Eigelb abgezogen werden. Feine Schwämme eignen sich auch als Beigabe. Die Platte kann mit Croutons oder Blätterteigfleurons garniert werden.

Illustr. Reformküche.

**Gebackenes Kalbshirn.** Zeit 2 Stunden. 1 Kalbshirn, 1 Ei, Brösel, Backfett, Salz, Zitronensaft. — Das Hirn wird enthäutet und vom Blut befreit, etwas gesalzen, in kleineren Stücken in Mehl getaucht, in Ei und Brosamen gewendet und in halbschwimmendem Fett, am besten in der Drahtschaumkelle, gebacken, mit Zitronensaft beträufelt und mit Zitronenscheibchen garniert aufgetragen. Aus „Gritli in der Küche“.

**Löwenzahn.** 1 Kilo ganz junger Löwenzahn, 150 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, 3 Deziliter Milch, 50 Gr. Zwiebeln und Knoblauch, Salz. — Der gut gewaschene Löwenzahn wird ohne Wasser, zugedeckt auf kleinem Feuer unter öfterem Schütteln  $\frac{1}{4}$  Stunde gedämpft. Dann gibt man ihn auf ein Sieb. Hat man ihn fein gewiegt, so dämpft man die geriebenen Zwiebeln und den Knoblauch samt dem Mehl im heißen Fett, rührt die Milch dazu und gibt, wenn die Sauce kocht, den Löwenzahn samt Salz hinein. Man läßt ihn noch 10 Minuten kochen und verdünnt ihn, wenn nötig, mit Milch oder Rahm. Reformkochbuch.

**Ostereier mit Mandelfüllung.** Man entleert so viel Hühnereier wie man braucht, und verwendet den Inhalt zu Nührei oder dergleichen. Zu 10 Eiern stößt man 125 Gr. süße und 8 Stück bittere Mandeln fein und vermischt sie mit  $\frac{1}{2}$  Liter gewärmter Milch. Nach einiger Zeit preßt man die Mandeln durch ein Tuch und rührt 75 Gramm Zucker und 15 Gr. aufgelöste Gelatine zu der Mandelmilch, welche man in drei Teile teilt. Den einen Teil läßt man weiß, den andern färbt man mit Schokolade braun, den dritten mit Cochenille oder roter Gelatine rot, füllt die Eierschalen, bei denen man die untere Seite verklebt hat, damit und läßt sie auf Eis fest werden. 250 Gramm harten Zucker kocht man zu Bruch, spinnt ihn, nachdem er etwas erkaltet ist, zu Fäden, von denen man auf einer runden Schüssel ein Nest formt. Die Eier taucht man in warmes Wasser, entfernt die Schalen und richtet sie in dem Nest an.

**Osterfladen.** Für 6 Personen. Drei aus 60 Gr. Grieß oder Reis (Reis wird blanchiert),  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Liter Milch, Salz, 50—60 Gr. Zucker, 40—50 Gramm frische Butter, 40—50 Gr. geschälte, geriebene Mandeln, 50 Gr. Sultaninen, 50 Gr. Rosinen oder entkernte Weinbeeren, ein wenig Zitronenschale oder Vanille oder Zimmt, 3—4 Eier, Blätterteig. — Der dünn ausgewallte Teig wird in eine Springsform gebreitet. Die Butter wird glatt gerührt, der Zucker beigegeben, ebenso Eigelb und die Mandeln, schaumig gerührt, der ausgekühlte Brei und die Gewürze damit vermengt, zuletzt der steife Eierschnee darunter gezogen, in die teigbelegte Form gefüllt, in mäßig warmem

Ofen 40—50 Minuten gebacken und beliebig mit gewürztem Zucker serviert.

Entfeuchteter Weizen-, Reis- und Maisgries werden in gleicher Weise verwendet. Die Breie hiervon brauchen nur 10—12 Minuten Kochzeit; diese Fladen sind sehr schmackhaft.

Illustrierte Reformküche.



## Krankenpflege.



Ein Mastfettherz ist heilbar, aber für die Dauer nicht durch Medizin und Brunnenkuren, sondern durch vernünftige Nahrung und Lebensweise. Die Menge der Nahrung muß so bemessen werden, daß sie durch die Tätigkeit des Körpers aufgebraucht wird. Nahrungsmittel, welche die Fettbildung begünstigen, müssen vermieden werden; es ist demnach namentlich vor dem Genuß von Mehl- und zuckerhaltigen Speisen zu warnen. Der Genuß von Fett dagegen, beispielsweise von Sahne, Butter, Schinken, Leberwurst, Blutwurst, Lachs und ähnlichem darf in mäßiger Menge gestattet werden, denn Fett beschränkt den Appetit und das Durstgefühl und an heidem pflegen Fettleibige in hohem Grade zu leiden. Alkoholika namentlich Bier, Champagner und Süßweine gehören zu den verbotenen Getränken. Dazu kommt noch als eine sehr wichtige Verordnung hinzu, daß der Kranke sich täglich ausreichende körperliche Bewegung mache, was am besten durch Spaziergänge von 1—2 Stunden Dauer geschieht.

Aus „Hygiene des Herzens in gesunden und kranken Tagen“, von Prof. Dr. med. Eichhorst.



## Kinderpflege und -Erziehung.



Die Eltern müssen Achtung vor dem Eigentum des Kindes haben, indem sie dieses in seinem Besitzrechte schützen. Und dieser Schutz muß sich sogar auf das Kleinste erstrecken: Nicht einmal der Tischplatz, der Stuhl, der Löffel und dergleichen dürfen dem Kinde beim Essen bestritten oder willkürlich genommen werden, damit sein Rechtsbewußtsein nicht verletzt werde. Erst dann, wenn das Kind den Verlust seines Eigentums nicht mehr zu befürchten braucht, wird es willig sein, auch das Eigentum anderer zu achten. Erst dann wird es auch willig werden, anderen von seinem Eigentum abzugeben, ihnen zu leihen und zu schenken, was ihm allein gehört. Der Eigentumstrieb wird sich allmählich von der Selbstsucht lösen und zur Freigebigkeit entfalten.



Wer nicht selbst erzogen ist,  
Kann auch andre nicht erziehen,  
Und studiert er auch mit Fleiß  
All' Erziehungslehren. Enslin.



**Gartenbau und Blumenzucht.**

Die Radies oder Monatrettige können als Zwischenpflanzen zwischen fast alle Gemüse gepflanzt werden. Die Samen werden einzeln in Abständen von ca. 8–10 Cm. gesteckt. Alle 8 bis 14 Tage wird eine Ausfaat vorgenommen. Die übrigen Rettige zerfallen in Sommer- und Winterrettige. Zu den Sommerrettigen zählt auch der sogenannte Zweitmonat- oder Matrettig. Die Sommerrettige werden im April mit dem Rettigstößel in Doppelsaat ausgefäet, die Winterrettige im Juni-Juli. Die Rettige verlangen viel Wasser und recht lockern Boden. Darum ist mehrmaliges Behacken und Behäufeln, sowie öfteres Gießen zum Gedeihen absolut notwendig.

In der Nähe von Städten oder größeren industriellen Ortschaften lohnt sich die Kultur der Rettige sehr gut, während man anderorts für sie kaum Absatz findet.

**• Frage-Ecke. •****Antworten.**

22. Schon seit etlichen Jahren benütze ich für Gugelhopsf, Kuchen zc. anstatt des abgetriebenen Zitronengelbs von Früchten fein gehackte Zitronen- und Orangenschalen, die ich nach einfachster Methode konservierte. Zu dem Zwecke habe ich zwei kleinere Glasboxen mit sehr gut schließendem Deckel. Die eine der Dosen wird mit der feinen, nur in kleinere Stückchen abgeschnittenen (es darf nichts Weißes mehr daran sein) Zitronenschale halb angefüllt, die andere Dose auf dieselbe Weise mit Orangenschale und beide Dosen werden mit gutem Staubzucker aufgefüllt, fest verschlossen und bei Seite gestellt. Nach einigen Tagen bildet sich am Boden etwas Saft, der sich mit der Zeit vermehrt und schließlich die Schalen durchweicht und haltbar macht. Nach ca. 14 Tagen können solche konservierte Schalen verwendet werden und verleihen dem Backwerk, feingewiegt, einen feinen aromatischen Geschmack. Ich verwende oft beiderlei Schalen für einen Teig. Man kann immer wieder Schalen und Zucker nachfüllen, nur ist darauf zu achten, daß die Schalen möglichst fest im Glas liegen und immer von einer ca. 2 Cm. hohen Zuckerschicht bedeckt sind. Für einen großen Gugelhopsf oder Kuchen braucht es höchstens 6–8 kleine Stückchen (Größe eines 20 Gs.-Stückes) der Schalen, um ihm einen feinen Geschmack zu geben. Und nun frisch ans Werk!

23. Aus Ihrer Frage ist nicht ersichtlich, ob Ihr Seidenstoff eine Auffrischung durch die Wäsche nötig hat. In diesem Falle greifen Sie am besten auch zur Quillayarinde-Abkochen, in die Sie den Seidenstoff einweichen. Man wäscht ihn dann sehr sorgfältig, indem Stelle für Stelle leicht getrieben wird, und spült dann mit reinem

Wasser nach. Die Seide darf nicht ausgerungen werden. Sie wird naß aufgehängt, halb trocken in ein sauberes weißes Tuch geschlagen und auf der linken Seite mit einem mäßig warmen Eisen sabengerade geglättet. Naß darf der Stoff aber nicht mehr sein!

Hilba.

24. Was Sie zitteren, gehört eben zu einem guten Bett, man kann Ihnen also, ohne die Füllung zu sehen, nicht leicht sagen, ob Sie etwas daraus nehmen sollen! Möglicherweise haben Sie tatsächlich zu gut gestopft. Manchem Gaste dürfte namentlich im Hochsommer eine Steppdecke statt des Flaumdeckbets willkommener sein, wieder andere wären damit aber gar nicht zufrieden. Mir scheint, es sei gewagt, das kleine Rissen wegzunehmen, denn viele liegen gern hoch und fühlen sich geradezu unglücklich, wenn sie es sich auswärts nicht so bequem machen können wie zu Hause. Ich finde, Sie tun gut, die Betten zu lassen wie sie sind und den Gästen zu überlassen, ob und was sie für die Nacht zur Seite legen wollen.

Eine treue Leserin.

24. falscher Salm wird einfach und schmackhaft nach folgendem Rezept hergestellt. Zutaten: Schönes Kalbsnierenstück, von Haut und Knochen befreit, eine Flasche ordinarer weißer Küchenwein, ein Glas (2–2½ Deziliter) weißen, guten, wenn möglich Burgunderessig, eine gelbe Rübe und Zwiebel in Scheiben geschnitten, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Nelken. Das Stück Fleisch soll wenn möglich überall gleich dick sein (daraus dient Nierenstück am besten dazu). Es wird tüchtig mit Salz und Pfeffer eingerieben und 2–3 Stunden liegen gelassen. In einer länglichtiefen Schüssel lasse man es 2–3 Tage marinieren, zweimal, morgens und abends, ist das Stück zu wenden. Man läßt es alsdann mit der Marinade weich kochen, was je nach Größe des Stückes (1 Kilo 250 Gr. bis 1½ Kilo) 1½–2 Stunden dauert. Dann läßt man es im Sude erkalten. Am besten kocht man das Fleisch in einer Email- oder verzinnnten kupfernen Kasserole. Nach dem Erkalten wird es in schöne Transtchen geschnitten und auf eine lange Platte gelegt. Man macht eine gute Mayonnaise und schüttet sie darüber oder je nach Geschmack ringsherum. Kleine Essiggurken werden in Scheibchen geschnitten und die Platte tranzförmig damit garniert. Das Fleisch hat eine schöne rötliche Farbe, ähnlich dem Salm, und ist auch im Geschmack dem Salm ähnlich.

Röchin in B.

26. Zu Spritzglasuren können Sie ganz einfach einen Löffel von der Masse in eine kleine, sehr fest zusammengebrehte Düte von steifem Papier geben. Die Düte wird dann oben fest geschlossen und unten die äußerste Spitze abgeschnitten. Man nimmt sie nun in die rechte Hand, drückt mit dem Daumen daran und bespritzt die Torte mit dem unten aus der Öffnung hervorgehenden Schaumfaben in glatten oder punktierten Kreisen oder man bringt ein Muster an.

Mimmy.

27. Sortieren Sie Ihre Wäsche immer gut, treffen Sie auch sonst alle nötigen Vorbereitungen, ehe die Waschfrau die Arbeit beginnt. Wenn Sie



