

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

Band: 18 (1911)

Heft: 2

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 04.12.2024

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



Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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, Schöntalgaße 27,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N^o. 2. XVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 21. Januar 1911.

Es sei dir allzeit rechter Ernst,
Was du auch tust, treibst, sinnst und lernst.
Die Halbheit taugt in keinem Stück
Und tritt noch hinters Nichts zurück.

Klaus Harms.



In der Kochkunstausstellung.

(Nachdruck verboten.)

Das müssen wir gleich sagen: Kochen lernen konnten unsere Hausfrauen in der zürcherischen Kochkunstausstellung nicht, aber sie mußten in ehrlichem Staunen die männliche Koch- und Anrichtekunst bewundern.

Wir folgten den mit Flammenzeichen weithin leuchtenden Plakaten, die uns ins Kunsthaus zur Metze wiesen. Im oberen großen Saale machten wir Halt. Wohin sind wir geraten? Diese kunstvollen, farbenprächtigen und formenreichen, mit den kompliziertesten Zeichnungen und Schnörkeln versehenen Gebilde sollen in Herdfeuerhitze und Ruchendunst entstanden sein? Ehrlich bewundernd stehen wir Hausfrauen vor diesem neuesten, verblüffend vielseitigen Kunstgewerbe und müssen zugestehen, leicht ist es nicht, mit dieser

„Kochkunst“ zu konkurrieren, die uns hier im „Salon culinaire“ von der Landesverwaltung der Schweiz und der Sektion Zürich des Internationalen Verbandes der Röche unter dem Protektorate des Hoteliersvereins von Zürich und Umgebung präsentiert wurde. Es ist unmöglich, die Herichtung der mit allerhand künstlerisch zugeschnittenen und gruppierten Gemüsen, Pilzen, Brotsücken, Krebsen, Hahnenkämmen und Silberspießen garnierten Platten im Detail zu beschreiben. So ein Künstler muß modellieren, zeichnen, Farben mischen, das Tranchierte tadellos aufbauen und nebenbei vorzüglich kochen können. Es ist nicht genug, daß man die schönsten Hummern die feinsten Fasane, die niedlichsten Spanferkel, die saftigsten Keulen und den imposantesten Salm unversehrt aus Topf und Bratpfanne hebt. Die schwierigste Kunst beginnt erst nachher. Ohne Wispil, das sieht man hier, ist auch der talentierteste Kochkünstler so schlimm dran wie — darf ich so sagen? — wie ein Raphael ohne Hände. Wispil (Sulz) überzieht Formen und Farben mit einem zarten Schmelz, es hält die zierlich gruppierten Gemüse und Zutaten in niedlichen Formen zusammen

und bildet über Fleisch- und Fischgerichten, erstarrt, eine durchsichtige, wohlschmeckende Hülle. Es läßt die Farben frischer erscheinen und macht die durch Tranchieren entstandenen Schnittländer der wieder zusammengesetzten Stücke fast unsichtbar.

Kunstvoll arrangiert waren auch die Schätze der Konditoren-Bäckereien; Würstwaren, Fische, Wild und Geflügel und Lenzburger Konserben. In der von Maggi ausgestellten Abteilung konnte man sich durch allerlei Suppen hindurch essen und die in der Sekunde fertiggestellte Bouillon trinken. Silberwaren, Kochgeräte und Tafeldekorationen verrieten auch die Umwandlung des Geschmacks der letzten Jahrzehnte auf diesen Gebieten. Blumenarrangements aus buntem Wachs, sehr naturecht gelungen, verdienen unsere Bewunderung, mögen sich aber als Tafelschmuck im geheizten Zimmer weniger eignen. Originell, aber nicht gerade stilgerecht ist eine antike Vase, aus einem Zuckerstock gemeißelt, jedenfalls nur für künstliche Blumen zu gebrauchen. Aber alles in allem, diese Kochkunstausstellung sollte man gesehen haben. Lernten unsere Hausfrauen dabei auch nicht besser kochen, so hatten sie ihr doch manche Unregung in bezug auf die Poeste in der Küche zu verdanken.

Die Jury mag einen sehr schweren Stand bei der Preisverteilung haben. Die Schweizer Firmen, und darunter voran die zürcherischen, hatten einen geradezu erstaunlichen Wettstreit entfaltet.

Der Besuch ließ an beiden Tagen nichts zu wünschen übrig; die Menge staute sich derart vor den Tischen, daß man vieles nicht sehen, sondern nur aus den Lobpreisungen auf seine Art schließen konnte.

M.



Die Hausfrau soll einer Bienenkönigin gleichen. Wie diese immer in ihrem Stock bleibt und was die ausgesendeten Bienen einbringen, zu bewachen sucht: so soll eine Hausfrau das Innere der Wohnung hüten, das Erworbene in Empfang nehmen, was gebraucht wird, austheilen, und darauf sehen, daß nicht in einem Monat darauf gehe, womit man das ganze Jahr auskommen kann.

Sokrates.

Winterhygiene für alte Leute.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

„Essen und Trinken erhält Leib und Seele!“ Diese alte Volksweisheit haben namentlich die alten Leute zu beachten. Sie müssen zu bestimmten Tageszeiten essen und zwar sind ihnen fünf Mahlzeiten anzuraten: das Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen, das Abend- und Nachtessen. Da sie jedesmal nur wenig zu genießen pflegen, müssen sie dem Magen öfters Nahrung zuführen.

Welche Nahrungsmittel sind ihnen am zuträglichsten? Alle zähen und harten Speisen müssen gänzlich ausgeschlossen werden. Da das Gebiß der Greise in der Regel Lücken aufweist, können solche Speisen nur ganz unvollkommen zerkleinert werden und es entstehen dann gefährliche Magenbeschwerden. Die Menge der Nahrung sei nie groß, weil der Magen nicht mehr viel bewältigen kann, aber der Gehalt sei möglichst konzentriert und nahrhaft. Daher werden Fleischspeisen namentlich im Winter eine Hauptrolle spielen. Besonders passend für ältere Leute ist Kalbfleisch. Zu vermeiden sind solche Fleischspeisen, die mit viel pikanter Sauc, mit Öl, Trüffeln und anderen schwer verdaulichen Zutaten versehen sind. Fische bilden eine milde, angenehme Speise, nur dürfen sie nicht mariniert, geräuchert, oder mit Aspik (Sulz) Mayonnaisen zubereitet sein. Sehr schädlich ist harter, magerer und alter, scharf riechender Käse, der geradezu als Gift wirken kann. Hülsenfrüchte passen nur bedingungsweise, wenn sie nämlich frisch (grün) sind, oder wenn sie, als trodene Früchte, von Schalen und Hülsen befreit, breiig (als Püree) oder schwach gesäuert genossen werden. Von den Brotsorten eignet sich am besten Weizenbrot, weniger dagegen das Roggenbrot. Sehr zu empfehlen ist Zwieback zu Kakao, Thee oder Kaffee. Vor diesen drei Getränken, namentlich vor Kaffee, werden ältere Leute oft gewarnt, weil sie dadurch zu sehr aufgeregert würden. Ein oder zwei Tassen dieser Getränke werden aber im Winter

den leicht frierenden Alten stets eine wohl-
tuende Wärme und Anregung verleihen,
ohne schlimme Nachwirkung. Ängstliche
Leute mögen den Kaffee koffeinfrei trinken.
Auch ganz mäßiger Weingenuß schadet
alten Leuten keineswegs.

Von allgemeinen Speiseregeln seien noch
folgende den Bejahrtesten der Menschheit
empfohlen: Man vermeide sehr heiße und
sehr kalte Speisen oder Getränke, nament-
lich in rascher Aufeinanderfolge. Man
esse recht langsam. Mit vollem Magen
gehe man nicht zu Bette, aber auch nicht
mit sorgenvollem Kopfe zu Tische: „Zur
Essenszeit scheuch Sorg und Leid!“

Da bei alten Leuten die Wärmeerzeugung
des Körpers nicht mehr regelrecht
von statten geht, ist für eine recht warme
wollene Bekleidung Sorge zu tragen. Be-
sonders zur Unterkleidung sollten Woll-
stoffe ausschließlich verwendet werden. Die
Kleidung soll nicht eng oder einschnürend
sein, denn da die Muskeln und Gefäße
der Alten nicht mehr elastisch sind, können
schwere Kreislaufstörungen entstehen. Mit
Recht gelten warme Füße als Haupt-
fordernis der Gesundheit, während kalte
Füße das erste Alarm signal vieler Er-
krankungen bilden. Darnach hat sich be-
sonders die hier in Betracht kommende
Altersklasse zu richten. Warme, wollene
Strümpfe, Filz- oder Pelzschuhe und so-
gar eine Wärmeflasche, sowohl am Tage
wie in der Nacht, sind durchaus ange-
bracht. Gehen Greise bei kaltem Wetter
aus, so sollen sie die Überkleider schon in
der warmen Stube anziehen, damit diese
sich noch genügend mit Wärme vollsaugen.

Wenn je, so sehnt man sich im vorge-
schrittenen Lebensalter nach einem ruhigen
Obdach, nach einem gemüthlichen Heim.
Dieses bildet für die Alten die behag-
lichste Zufluchtstätte vor allen Schädlich-
keiten und gesundheitswidrigen Einflüssen
des rauhen Winters. Daher soll das
Binnenklima der Wohnung nach den
Grundsätzen der Hygiene genau geregelt
werden. Es darf nicht zu kalt und nicht
zu warm sein; im Wohnzimmer betrage es

18° C., im Schlafzimmer 12° C. Frieren
die Insassen trotzdem, so mögen sie sich
lieber wärmer kleiden, als mehr heizen.
Stets Sorge man für reichliche Zufuhr von
frischer Außenluft. Die Alten mögen weder
zu dicht am Ofen sitzen, noch zu dicht am
Fenster, oder wenigstens letzteres nach
unten mit dicken Decken verhängen und
sich um den Unterkörper eine Decke hüllen.
Abends sitzen sie am besten geschützt im
Halbdunkel und lassen sich etwas vorlesen
oder spenden in leicht plauderndem Tone
Kindern und Enkeln aus ihrem schier un-
erschöpflichen Born reicher Lebenserfahr-
ung. Willige und aufmerksame Hingabe
der Angehörigen wird an solchen langen
Winterabenden ein verklärendes Licht auf
den Lebensabend der Alten werfen.



Das Zeitungspapier im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Das Papier gehört bekanntlich zu den
sogen. „schlechten Leitern“, d. h. zu den
Stoffen, die im Gegensatz zum Metall die
Wärme wie die Kälte wenig annehmen
und nur in geringem Grade weiter leiten.
Das machen wir uns im Haushalte auf
verschiedene Weise zu Nutzen. Nehme ich
ein heißes Gefäß aus dem Ofen, so kann
ich es im ersten Moment nur auf unbe-
maltes Holz oder auf ein mehrfach zu-
sammengelegtes Papier stellen, nicht aber
auf einen bemalten Gegenstand, kaltes Me-
tall oder gar kalten Stein, wo es zer-
springen müßte. Will ich einem Getränk
seine besonders hohe oder niedrige Tem-
peratur auch im Zimmer noch längere Zeit
erhalten, so stülpe ich sofort vielfach zu-
sammengelegtes Zeitungspapier über den
Krug oder die Flasche. Ähnlich wird ja
auch im Frühjahr verfahren, wenn man
Nachtfrost fürchtet und die jungen Setz-
linge oder sorgfältig gehüteten Topf-
pflanzen, auch Melonen u. dergl. in den
Garten verbracht hat. Hier genügt schon
einfaches Zeitungspapier oder Rappen aus
solchem zum Schutz vor der Einwirkung
der kühlen Temperatur. Auch zur Ab-
haltung der grellen Sonnenstrahlen wer-

den solche Papierdüten über die neuge-
setzten Pflänzlein gestülpt.

Daß sich aber der Mensch selber bei
einer dem einen oder anderen Körperteil
unangenehmen Temperatur durch Einlagen
von Zeitungspapier manche Erhaltung fern
halten kann, das dürfte, obwohl Tatsache,
noch nicht allgemein bekannt sein. Man
schätzt das Papier in dieser Beziehung oft
zu wenig ein. Wo eine Spalte oder Lücke
in schlechtschließenden Fenstern &c. sich
zeigt, sollte sie rechtzeitig zur Vermeidung
von Rheumatismen mit Papier verstopft
werden. Auch als Präservativmittel
bei Temperaturfall oder Feuchtigkeit kann
das Papier, das in glatte Streifen ge-
faltet wird, in Strümpfe oder Schuhe usw.
gelegt, sehr nützlich sein und in vielen Fällen
schlimmen Entzündungen vorbeugen.

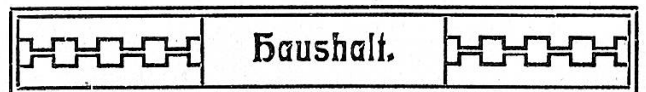
Sparfame Hausfrauen nutzen das Pa-
pier in aufgelöstem Zustande und wieder
zu Kugeln geballt und getrocknet als
Feuerungsmaterial aus. Wo Spalten in
Fußböden klaffen, löst man das Papier
auch zu Bret auf und stopft es dann in
die Fugen, nachdem ihm die Nässe ent-
zogen worden ist. Ein Teppich aus dick
aufeinandergelegtem Zeitungspapier hält
die Kälte des Fußbodens ab.

Druckerschwärze ist freilich ein Prä-
parat, das nicht mit Eßwaren in direkte
Berührung gebracht werden darf. Das
frischgedruckte Zeitungsbblatt gibt im ersten
Moment, so lange es noch ganz feucht ist,
von seiner Schwärze ab. Seife und Bürste
lösen sie sogleich wieder. Einmal ange-
trocknet, kann man unbeschadet Obst, das
geschält wird, und andere Dinge in Zeit-
ungspapier einwickeln, nicht aber Butter-
brote und fette Speisen. Das Fett löst
die Druckerschwärze auf und sie gibt dann
von ihrem Pechgehalt ab; dies besonders
beim reiben. Man benutzt daher Zeitungsp-
papier zum reinigen von fetten Gegen-
ständen nur dann, wenn diese nicht für
Eßwaren dienen.

Bei der Säuberung von Lampen, Büchsen
und verschiedenen anderen Gegenständen
in Küche und Haushalt leistet es sehr gute
Dienste.

Manchen Insekten, so z. B. den Motten,
ist die Druckerschwärze unangenehm; dies
wurde in der Zeit, wo der Kampher so uner-
hört im Preise stieg, daß man ihn künstlich
zu erzeugen versuchte, zu Nutzen gemacht.
Im Frühjahr, vor dem ersten Motten-
flug, im Mai und event. auch im Sommer
vor August, werden Wollachen, die man
nicht mehr zur Hand haben muß, gut ge-
lüftet, geklopft und derart in Zeitungsp-
papier eingewickelt, daß keine Spalte oder
Öffnung mehr bleibt. Das Zeitungspapier
soll 4—5fach verwendet werden. Zuerst
legt man in der gewünschten Größe zwei
Blätter auf, schlägt die Gegenstände voll-
ständig ein, nimmt nochmals drei Blätter
zur Hülle und verschnürt das Paket mit
Bindfaden oder heftet mit Stechnadeln
fest. Am besten dient hier aber der Stärke-
kleister, mit dem man alle Fugen her-
metisch verschließen kann. Auch Reise-
schals, Bettdecken &c. schlägt man nach
gründlicher Lüftung in recht große Bogen
Zeitungspapier ein und verfährt wie oben.
Bei Betten von Kranken oder empfind-
lichen Personen in dürftigen Verhältnissen,
feuchten Schlafzimmern &c., kann man eben-
falls mit Zeitungspapier nachhelfen. Ja,
wir sehen noch die Zeit kommen, wo ein-
zelne Bestandteile des Bettes, wie auch
Rissen für Liege- und andere Stühle, aus
Papier hergestellt, ihr gutes Recht be-
haupten werden.

J. R.



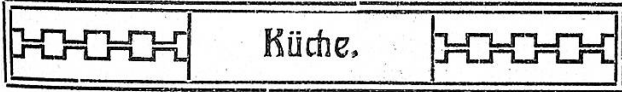
Honig auf seine Echtheit zu prüfen.
Man mische einen Teil Honig mit zwei Teilen
reinem Weingeist und schüttle beides tüchtig
um. Wenn sich nach einigem Stehenlassen ein
trüber Niederschlag bildet, so ist der Honig
nicht echt. Reiner Bienenhonig löst sich in
Alkohol auf.

Behandlung des Linoleums. Alle 2
bis 3 Wochen wird das Linoleum mit einer
Mischung von halb Milch und halb Wasser
abgewaschen. Einigemal im Jahr soll es mit
Bodenwische, die mit Serpentin verdünnt wird,
abgerieben werden. In den Farben aufge-
frischt wird Linoleum, wenn man es mit fol-
gender Mischung behandelt: 1 Teil Palmöl
wird mit 18 Teilen Paraffin auf dem Feuer
flüssig gemacht. Dann nimmt man die Masse

vom Feuer weg und fügt noch 4 Teile Petroleum bei.

Kesselstein- und Kalkablagerung aus Geschirr zu entfernen. Mit 2 Teilen Wasser wird 1 Teil Salzsäure gemischt und mit dem zu reinigenden Geschirr tüchtig umgeschüttelt. Nachdem die Flüssigkeit ausgegossen, spüle man zuerst mit viel heißem und hernach mit kaltem Wasser nach.

Wasserflaschen zu reinigen. Der jetzt überall erhältliche Seifensand, auch Blizblanz genannt, eignet sich sehr gut zur Reinigung von Kalkablagerung an Wasserflaschen. Inwendig werden dieselben auch mit etwas scharfem Essig mit Kochsalz vermischt gespült, oder wo dies nicht genügen sollte, mit wenig Salzsäure. Die gereinigte Flasche ist nachher gut mit Wasser zu spülen. Es empfiehlt sich, den Kork, der die Salzsäure verschließt, mit warm gemachtem Wachs zu bestreichen, damit er durch die Säuredämpfe nicht zerstört werde.



Kochrezepte.

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

Hafergrütsuppe. Für 4 Personen. Bereitungszeit: 3 Stunden. 400 Gr. Knochen, 1 1/2 Liter Wasser, 60 Gr. Hafergrüze, 10 Gr. Salz, 20 Gr. Zwiebeln, 10 Gr. Butter, 10 Gramm Liebig's Fleischextrakt. Kochzeit: 2 Stunden 30 Minuten. — Bereitungsweise: Hafergrüze, Knochen, Wasser und Gewürze werden miteinander 2—3 Stunden gekocht. Die Grüze wird dann durch ein Haarsieb gestrichen. In der fertigen, sämigen Suppe kocht man den Fleischextrakt auf und gibt die Butter zu.

Anmerkung: Die Knochen werden noch einmal mit 1 1/2 Liter Wasser und 10 Gr. Salz gekocht, in dieser Brühe löst man 8 Gramm Liebig's Fleischextrakt auf und verwendet sie beliebig.

Stöckfisch nach Rapuzinerart. Gekochten Stöckfisch zerteilt man in kleine Stücke. In eine feuerfeste Form gibt man etwas süße Butter, legt Fischstücke darauf, streut etwas Brotsamen, Petersilien und Pfeffer, und in Butter gedämpfte Zwiebeln darüber, dann wieder Fische und Brotsamen, Petersilie, Pfeffer und Zwiebeln, und so fort, bis alles aufgebraucht ist. Über das Ganze gießt man etwas sauren Rahm, backt dies im Ofen gelb und serviert es in der Form zu Kartoffeln. Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden.

Eingemachtes Kalbfleisch (weißes Voressen). Für 3 Personen. 500 Gr. Kalbfleisch, 1 1/2 Liter heißes Wasser, Bratengemüse, 1 Eß-

löffel Salz. Sauce: 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Kochwasser, 1 Eigelb. — Kalbfleisch von der Brust wird in schöne Vorlegestücke geschnitten und mit kochendem Wasser überbrüht, damit es schön weiß bleibt. Nun stellt man es mit kochendem Salzwasser, etwas Wein und Bratengemüse aufs Feuer und kocht es langsam 3/4 Stunden, worauf es angerichtet und sofort mit folgender Sauce übergossen wird: In süßer Butter dämpft man Mehl ganz kurz, löscht mit Kochwasser ab, würzt mit Salz, Pfeffer, nach Belieben mit etwas Weißwein, Kapern und Suppenwürze, kocht die Sauce noch gut durch und zieht sie zuletzt mit Eigelb ab. Weißes Voressen muß im Wasserbade warm gehalten werden. Zubereitungszeit: 1 1/4 Stunden.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch“.

Schwarzwurzeln. Für 3 Personen. 1 Büschel Schwarzwurzeln, 1 1/2 Liter Wasser, 1 1/2 Eßlöffel Salz, 1 Portion Buttersauce. — Die Schwarzwurzeln werden gewaschen und sofort in kaltes Wasser gelegt, dem man etwas Milch beigibt, damit sie nicht schwarz werden. Nun kocht man sie in Salzwasser, dem man ebenfalls etwas Milch beigibt, weich und läßt sie in einer Buttersauce, der man zur Hälfte Kochwasser zufügt, aufkochen. Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden.

Aus „Großes Schweiz. Kochbuch“.

Geflügelcreme. (Krankenspeise.) Von einem gekochten Suppenhuhn löst man das Brustfleisch und wiegt es so fein wie möglich. Aus 20 Gr. Butter und 30 Gr. Mehl bereitet man eine helle Mehlschwitze, die man mit einem Löffel Rahm, einem Löffel Hühnerbrühe und einem Löffel Weißwein zu einer dicken Sauce verkocht, mit der man das gewiegte Fleisch vermischt. Man gibt zuletzt das nötige Salz und 2 Eßlöffel steifen, aber ungesüßten Schlagrahm unter die Masse und stellt sie in einer kleinen Schüssel so lange in kochendes Wasser, bis die Geflügelcreme heiß geworden ist. Sie wird dann sofort aufgetragen; man umgibt sie beim Anrichten mit kleinen gerösteten Brostiftchen.

Maischnitten. Maisgries (Polenta) wird in kochende Milch gestreut und zu einem steifen Brei gekocht. Dazu wird etwas Salz und 1—2 Eier (auch gehackte Nüsse und abgeriebene Zitronenschale) gegeben. Diese Masse breitet man 1 Centimeter hoch auf eine flache Schüssel, sticht daraus nach dem Erkalten dreieckige Schnitten und brätet sie in Butter braun.

Zwiebelküchlein. 250 Gr. weiches Brot, 250 Gr. Zwiebeln und Petersilie, 3 Deziliter Milch, 50 Gr. Fett, 2 Eier, 80 Gr. Mehl, Muskat, Salz, Backfett. Das fein geschnittene Brot wird mit heißer Milch überschüttet und gut zerdrückt. Im heißen Fett brät man die

fein geschnittenen Zwiebeln und salzt sie. Dann mischt man Brot, Zwiebeln, Mehl und Eier, fein geschnittene Petersilie und Muskat durcheinander und gibt davon löffelweise in heißes Backfett und läßt die Ruchlein auf beiden Seiten hellbraun werden.

Aus „Reformkochbuch“.

Schwarzbrotpudding. Schwarzbrot wird fein gerieben, auf eine große Tasse voll Brot rechnet man 1 Ei, 125 Gramm Butter werden schaumig gerührt, die in Milch eingeweichten Brotsamen dazu genommen, mit Zimt, Nelken und Zitronenschale gewürzt (wer es feiner haben will, nimmt noch Mandeln und Rosinen), das Eigelb daran gerührt und zuletzt der Schnee. Die Masse wird in gut bestrichener, ausgestreuter Form gekocht.
U.

Gerührter Gugelhoppf. 500 Gr. Mehl, 30 Gr. Hefe, 60 Gr. Zucker, 10 Gr. Salz, 250 Gramm Butter, 3 Eier, 200 Gr. Weinbeeren oder Sultaninen. Von 200 Gr. Mehl und Hefe wird ein Vorteig gemacht. 250 Gramm Butter werden schaumig gerührt, Zucker und Eier hineingegeben, wieder schaumig gerührt, etwa 3 Löffel Milch oder noch besser Rahm dazu gefügt und dann die 300 Gr. Mehl nach und nach einrühren. Zuletzt gibt man den gut „gehabenen“ Vorteig darunter, füllt sofort in Formen, läßt den Teig gehen und gut durchbacken.

Aus „Die Konditorei im Haushalt“ von Henri Bebler.

Gesundheitspflege.

Zur Fußpflege. Im allgemeinen wird viel zu wenig für die Abhärtung der Füße getan. Es sollten täglich kühle Waschungen vorgenommen werden und zwar eignet sich hierzu am besten die Zeit morgens vor dem Aufstehen. Man stellt die Schüssel mit Wasser schon abends in die Nähe des Bettes, wäscht am Morgen die Füße darin, trocknet leicht ab und zieht sie wieder ins Bett zurück. Wer sich einmal an diese Methode gewöhnt hat, wird kaum mehr davon abkommen. Das Wohlbehagen, das sich nach diesen Waschungen einstellt, entschädigt reichlich für die kleine Mühe, und tagsüber wird man nicht mehr unter kalten Füßen zu leiden haben. Um die Haut geschmeidig zu erhalten, reibe man sie täglich mit etwas Lanolin ein. Auf Hühneraugen lege man ein mit Lanolin befeuchtetes Wattebäuschchen.

Krankenpflege.

Kopfschmerz. Verschiedene Ursachen liegen dem Kopfschmerz zugrunde; insollgedessen kann

auch kein Universalmittel dagegen angewendet werden. Ist der Kopfschmerz rheumatisch, also eine Folge von Erkältung, so ist ein Dampfbad zu empfehlen. Oft rührt der Kopfschmerz von verdorbenem Magen her; in diesem Falle faste man bis zur Wiederherstellung des Wohlbefindens, oder beobachte wenigstens einige Tage strenge Diät. Das Bestreichen der Stirne mit Zitronensaft, sowie kalte, nasse Umschläge tragen auch zur Linderung bei. Oft ist Verstopfung die Ursache des Kopfschmerzes und es kann derselbe dann durch Klystiere oder Abführmittel beseitigt werden. Genspfaster auf Nacken und Waden gelegt, leisten oft auch gute Dienste. Bei Migräne werden kalte Umschläge auf den Kopf empfohlen, sowie Ruhe und Dunkelheit.

Um dem Kopfschmerz vorzubeugen, ist eine gesunde Lebensweise das beste Mittel. Viel körperliche Bewegung, besonders in frischer Luft; Mäßigkeit im Essen und Trinken; Vermeidung von allzu fetter, saurer und stark gewürzter Kost, ebenso von reichlichem Fleischgenuß und vor allem kein Alkohol!

Husten. Eine alte Abonnettin empfiehlt folgendes probate Mittel gegen Husten: Eine weiße Akerübe wird in feine Schnittchen geschnitten und mit 250 Gr. Kandiszucker vermischt, an einen warmen Ort gestellt. Der Saft der Rüben mischt sich mit dem Zucker und bildet einen Sirup, von welchem man bei jedem Hustenanfall einen Löffel voll einnimmt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Taube und schwerhörige Kinder. Wertvolle Winke für das Verhalten der Umgebung von kleinen tauben und schwerhörigen Kindern gibt der Taubstummenlehrer Lamprecht in der Zeitschrift „Körper und Geist“ (Verlag B. G. Teubner, Leipzig).

Weil das Kind nie oder nur wenig spricht, daher die Lunge auch nur wenig gebraucht wird, erfährt sie eine geringe Entwicklung. Die Atmung erfolgt auf unrichtige Weise, ist meist kurz und geräuschvoll, und so neigen denn Taubstumme leicht zu Lungenerkrankungen. Auch Gang und Bewegung der Kinder unterscheiden sich von denen normaler. Der Blick ist vielfach ein scheuer und verleiht den Kindern ein idiotisches Aussehen. Besonderer Wert muß auf die Ernährung gelegt werden; zugleich ist aber davor zu warnen, daß gut situierte Eltern die Kinder im Essen verwöhnen, sie wählerisch und launisch machen. Gerade für die tauben Kinder, die Befehle und Erklärungen nicht verstehen, ist das wichtigste konsequente Gewöhnung, gutes Beispiel. Wo die Verhältnisse im Elternhause ärmliche sind, sollten die tauben Kinder un-

bedingt aus öffentlichen Mitteln in genügender Weise ernährt werden. Unerlässlich ist viel Bewegung im Freien, Aufenthalt in frischer Luft. Turnen und Atemübungen sollen eine große Rolle in der Erziehung spielen. Kleine Kinder kann man gut zu Atemübungen anleiten durch allerhand Spielereien. Man lasse sie ein Licht ausblasen, Papier oder Sandkörnchen wegblasen, gebe ihnen Ballonsäckchen, Schweinsblasen zum aufblasen, lasse sie mit einem Pustrohr spielen oder mit sonstigen Spielzeugen, die durch Blasen in Bewegung gesetzt werden. Schon vor dem sechsten Lebensjahr lassen sich geregelte Atemübungen und Turnübungen vornehmen, die den Kindern, die ja von der Außenwelt abgeschlossen sind, auch geistige Anregung geben. Sie lernen es bald, die Übungen, die man ihnen vormacht, korrekt und freudig nachahmen. Alle Gehübungen, bei denen man die richtige Stellung der Füße zeigt, sind empfehlenswert, ebenso Hüpfen und Springen.

Von größtem Vorteil ist für taube und schwerhörige Kinder, wenn normale sich ihrer liebevoll annehmen, Nachsicht und Geduld mit ihnen üben. Die Gehörkranken verlieren ihre Scheu, werden froh und heiter, wenn sie in den Kreis der andern aufgenommen werden. Sobald solche Kinder die richtige Altersstufe erreicht haben, ist die Aufnahme in eine Anstalt wünschenswert.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Erkältete Pflanzen. Es kommt oft vor, daß in voller Blüte stehende Pflanzen, welche im Winter als Zimmerschmuck gekauft oder geschenkt wurden, in kurzer Zeit welken. Gewöhnlich denkt man da zuerst, daß die Pflanzen zu wenig gegossen worden seien, und sucht durch ausgiebigere Bewässerung dem Übel abzuwehren, jedoch ohne Erfolg. Gar oft liegt die Ursache in einer Erkältung der Wurzeln. Die unter dem Fensterahmen einströmende kalte Luft trifft unmittelbar den Blumentopf und hat die Erkältung verschuldet. Azaleen, Cyklamen ähnliche aus Treibhäusern stammende Pflanzen, sind besonders für Kälte empfindlich. Man verstopfe daher alle Vorfensterrißen gut mit Watte. Beim Lüften des Zimmers müssen die blühenden Pflanzen vom Fenster entfernt und vor Zugluft geschützt werden. Durch Erkältung erkrankte Pflanzen erholen sich oft wieder, wenn sie in ein mäßig warmes Zimmer gebracht werden. Gänzlich gefrorene Pflanzen erholen sich selten wieder. Immerhin mache man den Versuch, sie in frisches Brunnenwasser zu tauchen oder sie stark zu besprühen. Man lasse sie bei niedriger Temperatur, einige Grade über Null, im Dunkeln stehen. Werden die Blätter schlaff, so ist die Pflanze rettungslos verloren.

Tierzucht.

Erfrieren der Kämme der Hühner. In der kalten Jahreszeit kommt es nicht selten vor, daß den Hühnern die Kämme erfrieren. Diese werden dann weiß und blaß, oft auch geschwürig. Dabei gehen die Tiere in der Ernährung zurück. Bei der Behandlung muß darauf Gewicht gelegt werden, daß die gesunden Hühner den kranken fern bleiben, weil die gesunden gern an den erfrorenen Kämmen herumpickeln. Dann sind die Kämme mit Frostbalsam zu bepinseln.

Bienenzüchter sollen bei allzustarker Kälte durch eine Strohmatten den Bienenstand gut schützen, was auch gegen verführerische Sonnenstrahlen geschehen sollte. So angenehm im Winter sonst Sonnenstrahlen sind, den Bienen bekommen sie nicht gut, wenn es noch kalt ist. Die Tierchen werden nur dadurch herausgelockt und müssen dann erstarren. Das tritt gewöhnlich schon bei den ersten Flugversuchen ein. Andererseits lassen sich die Bienen durch Sonnenschein zu vorzeitigem Brutansatz reizen. Die entstehende Brut kostet viel Honig und kann bei strenger Kälte auch erstarren. Hierdurch entsteht im Frühjahr noch gewöhnlich die für den Stock verderbliche Faulbrut und der Bienenstock wird meist vernichtet.

Frage-Ecke.

Antworten.

128. Als sehr wohlgeschmeckend, nahrhaft und billig empfehle ich Ihnen:

1. **Geröstete Hafergrüßsuppe.** In etwas heiß gemachter Butter werden, je nach Personenzahl, einige Löffel Hafergrütze gelb geröstet, mit dem nötigen kalten Wasser abgelöscht und etwas Salz, Pfeffer, ein kleines Lorbeerblatt und zwei Nelken dazu getan. Man läßt die Suppe $\frac{1}{2}$ Stunde auf schwachem Feuer kochen und gibt vor dem Anrichten 2 bis 3 Bouillonwürfel (Maggi's „Kreuzstern“, das Stück zu 5 Cts.) daran.

2. **Gerstensuppe mit Pflaumen** (deutsches Rezept). Die Gerste (Almer) wird abends zuvor in etwas kaltem Wasser leicht durchgewaschen, nach dem Abschütten desselben in die Suppenschüssel gegeben und so viel lauwarmes Wasser daran geschüttet, daß es zwei Finger breit darüber geht. Eine Handvoll gedörrte Pflaumen oder Zwetschgen weicht man, nachdem sie gewaschen sind, in einer andern Schüssel ebenfalls in etwas lauem Wasser ein und läßt beides zugedeckt über Nacht stehen. Andern Tags wird die Gerste mit der nötigen Quantität kaltem Wasser (zum Einkochen berechnet) aufgesetzt, nach dem Auf-

wallen leicht abgeschäumt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann läßt man die Suppe auf schwachem Feuer 1 Stunde kochen. Inzwischen befreit man die Zwetschgen (ich nehme stets solche) von den Steinen, gibt sie nebst einem Stückchen süßer Butter in die Suppe und läßt alles noch $\frac{1}{2}$ Stunde kochen. Vor dem Anrichten ebenfalls etwas „Kreuzstern“ daran! Th.

1. Praktische Hausfrauen gehen wirklich auf diese Weise vor. Man löst (am besten im Sommer) alles weiche Zeitungspapier in reichlich Wasser zu einer breiigen Masse auf, ballt es dann zu Kugeln und läßt es an luftigem Orte völlig trocknen. Man kann damit das Herd- oder Ofenfeuer lange erhalten, also an Feuerungsmaterial sparen. Diese Anleitung dürfte Ihnen genügen. Anny.

2. Mit 6 Monaten sollte Ihr Hündchen seine Untugend abgelegt haben. Wurde noch kein Versuch gemacht, im Korridor an einem wenig sichtbaren Ort ein kleines, möglichst niedriges Kistchen mit Sägespänen oder Sand auszustreuen und das Tier an jene Ecke zu gewöhnen? Wir besitzen auch ein junges Hündchen; da es aber vor dem Alter von 6 Monaten nicht möglich sein soll, ihnen diese Untugend zu nehmen, fügen wir uns ins Unvermeidliche! Hausfrau in A.

Fragen.

3. Ich gebrauche seit einiger Zeit einen Gaskochherd mit Brat- und Backofen, weiß aber mit letzterem noch nicht genau Bescheid, so daß einige Puddingversuche ziemlich kläglich ausfielen. Ich bitte deshalb um freundliche Belehrung! Muß der Backofen schon vor dem Einschleiben des Puddings stark erhitzt und alsdann die obere und untere Flamme klein gedreht werden, oder wie stellt man es an, daß der Pudding (oder Kuchen) gehörig durchgebacken wird und doch nicht anbrennt, was durch die obere Flamme so leicht geschieht? Zum voraus dankend Th.

4. Weiß mir jemand ein vegetarisches Kochbuch mit einfachen aber guten Rezepten zu bezeichnen? Besten Dank zum voraus Alte Abonnentin.

5. Jüngst hörte ich sagen, man könne gebrauchte Champagnerforke gegen Entschädigung abgeben. Aber wo, konnte ich leider nicht ausfindig machen. Für gütige Auskunft dankt bestens Abonnentin.

6. Wie bereitet man die glasierten Marroni, daß sie nicht zerfallen? Für gütige Ratschläge besten Dank. Abonnentin.

7. Wie behandle ich einen schlechten Parkettboden am mühelossten? Trotz täglichem Plochen kann ich ihn kaum acht Tage rein halten, da das Holz zu weich ist und der Schmutz sich sehr leicht hineinsetzt. Es sind einige schöne, harte, rote Bretter darunter,

die andern sind weiß, astig und rauh. Wie könnte ich den Boden gleichmäßig dunkel machen? Für gütige Antwort danke

Geplagte Familienmutter.

8. Meine Köchin behauptet, daß die Meerfische bis zum Gebrauch nicht ins Wasser gelegt werden müssen, auch nicht, wenn man diese einen Tag vor der Verwendung kauft. Ich habe i. Z. einem Vortrag beigewohnt, wo man den Rat gab, die Fische mit Zitrone einzureiben und in frisches Wasser zu legen, welches oft erneuert werden müsse bis zum Gebrauch. Was ist nun wohl zu befolgen?

Hausfrau.

9. Würzte mir jemand ein gutes Rezept für einen Eierwecken (Kranz oder Zopf), wie man sie am Neujahr in Zürich bekommt? Ich wäre auch recht dankbar für ein Sirgeli-Rezept. Hausfrau im Ausland.

10. Wie werden Sflecken aus weißem Marmor entfernt?

Abonnentin im Thurgau.

Ein praktischer und vorzüglicher Bodenbelag, speziell für Lokale mit Steinboden, ist die Holzmatte „Ideal“. Es sind dies Seppiche



aus Hartholzklöbchen mit verzinktem Draht (kein Abrotten) zusammengesetzt und mit Firnis eingelassen. Die Seppiche sind leicht zusammenlegbar, leicht zu reinigen, sind elegant, bequem und billig und schützen vor Kälte und Nässe.

Sie eignen sich vorzügl. in Waschküchen, Bad-

zimmern, Aborten, Korridors usw. Sie werden in beliebiger Länge und Breite hergestellt und können beim Fabrikdeponitar, Herrn J. Gottinger, Stauffacherstr. 35, Zürich III, bezogen werden, welcher mit Kostenvorschlägen zur Verfügung steht.

Dieselbst können auch Mustermatten in Form von schönen Türvorlagen à Fr. 3.50 per Stück bezogen werden.

