

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

**Band:** 19 (1912)

**Heft:** 3

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 17.05.2025

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



Redaktion:  
E. Coradi-Stahl  
und  
Lina Schläfli  
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Kranken-  
pflege, 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, Schöntalstraße 27,  
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Gr. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup>. 3. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 3. Februar 1912.

Wer Freude liebt, der findet welche,  
Wohl denen, die's verstehen,  
Der Dinge tiefste Blütenkelche  
Der Sonne zuzudrehn.



### Kraftersparnis im Haushalt.

Von Dr. von Sneyt.

(Nachdruck verboten.)

Noch nie ist so viel von der Kunst des  
Sparens die Rede gewesen, wie heutigen-  
tages. Viele Hausfrauen haben es in dieser  
Tugend zu einer wahren Meisterschaft ge-  
bracht. Und dennoch gibt es im Bereich  
des Hausfrauenberufes noch einen Punkt,  
der es wohl verdiente, gut in Betracht  
gezogen zu werden, einen Punkt, in wel-  
chem auch sonst sparsame Hausfrauen arge  
Verschwenderinnen sind. Es handelt sich  
um die Kunst, mit den eigenen Kräften  
so hausälterisch umzugehen, daß sie zwar  
vollkommen ausgenutzt werden, jedoch ohne  
Überanstrengung. Der Haushalt stellt oft  
genug an die Körperkräfte der Hausfrau  
Anforderungen, die nicht immer im Ein-  
klang stehen mit ihrer Körperbeschaffenheit.  
Müde und matt sinkt die Vielbeschäftigte

des Abends zusammen. „Ich bin den  
ganzen Tag noch nicht auf einen Stuhl  
gekommen“, ist die alltägliche Klage. Hier  
nun ist der wund Punkt, der es verdient,  
einmal näher beleuchtet zu werden. Es  
gibt im Haushalt unendlich viele Han-  
tierungen, deren Ausführung im Stehen die  
Hausfrau zwar für unerlässlich hält, bei  
deren Ausübung jedoch viel Kraft gespart  
werden könnte, wenn einmal der Versuch  
gemacht würde, sie im Sitzen vorzunehmen.  
Namentlich empfiehlt sich diese Maßnahme  
da, wo vieles Stehen aus irgend einem  
Grunde (z. B. wegen Krampfadern, zu  
denen jede Frau geneigt ist) als schädlich  
betrachtet werden muß. Nur wenige Frauen  
vertragen anhaltendes Stehen ohne Nach-  
teil. So gilt es z. B. für unbedingt not-  
wendig, daß das Glätten im Stehen aus-  
geführt wird. Gerade diese Arbeit erfordert  
ein stundenlanges Stehen nach Ansicht der  
tätigen Hausfrau. Jedoch läßt sich die Be-  
schäftigung sehr wohl im Sitzen ausführen,  
wenn das Glättebrett möglichst tief, viel-  
leicht rechts und links auf zwei Stuhl-  
sitze platziert wird, die Glättende jedoch ihren  
Sitz durch ein oder zwei Kissen erhöht,  
um mit dem Arm denselben Druck erzeugen

zu können, wie bei der Ausübung im Stehen. Das gleiche gilt von dem anhaltenden Stehen am Waschfaß. Auch hierbei kann das Waschgefäß so tief gestellt werden, daß die Waschende ihre Arbeit ebenso gut im Sitzen bewältigen kann. Es liegt auf der Hand, daß durch diese Wohltat, die sich manche überanstrengte Hausfrau unbedingt gönnen sollte, nicht bloß Kräfte gespart, sondern auch manche Schädigungen vermieden werden, die sich schwächliche oder kränkliche Frauen durch das stundenlange Stehen häufig genug zuziehen.

„Wie sähe das aus, im Sitzen zu waschen und zu glätten!“ wendet hier manche Frau entrüstet ein. Wie töricht, um des vielleicht abfälligen Urteils eines Einsichtlosen willen auf einen unberechenbaren Vorteil zu verzichten! Sollte auch im Anfang mancher oder manche die Nase rümpfen über das Ungewohnte, bald genug wird die Überzeugung die Oberhand gewinnen, daß es ein Gebot der Vernunft ist, sich einen Ausgleich zu schaffen, wo übergroße Anforderungen an die Körperkraft gestellt werden.

Bei vielen andern Beschäftigungen im Haushalt ist das übliche Stehen überflüssig, so beim Kartoffelschälen, Gemüseputzen, beim Putzen der Metallgegenstände und der Messer und Gabeln. Selbst das zeitraubende Baden der zahllosen Eiertuchen für die vielköpfige Familie verträgt sehr wohl die Überwachung im Sitzen, sowie das Ausnehmen des Geflügels, das Vorrichten der Fische.

Es erübrigt noch, auch dem Tragen und Heben schwerer Gegenstände einige Worte zu widmen. Verkehrt ist es, Lasten von der Stelle zu bewegen, die der Körperkraft nicht angemessen sind, wie gefüllte Waschkessel, hochgetürmte Waschkörbe, Kohleneimer. Wie viel Elend schon durch zu schweres Heben oder Tragen verursacht wurde, davon wissen zwar viele Frauen ein Lied zu singen, jedoch ändern sie ihre Gewohnheiten trotzdem nicht. Wie leicht läßt sich das Gewicht einer Last mindern, wenn die Wäschestücke einzeln aus dem

Kessel herausgenommen werden mittels eines Löffels oder der Waschkübel eimerweise leergeschöpft, der Waschkorb nur zur Hälfte gefüllt ist. Man mache lieber einen Weg zweimal, als eine Schädigung der Gesundheit zu riskieren. Selbstverständlich soll nie und nimmer einer sitzenden Lebensweise das Wort geredet werden; die tätige Hausfrau, die frisch und fröhlich selbst im Räderwerk des Haushalts mit Hand anlegt, läuft nicht so leicht Gefahr, über zu vieles Sitzen klagen zu müssen, selbst wenn sie sich bemüht, mit ihren Kräften haushälterisch umzugehen und sich dadurch geistig und körperlich frisch zu erhalten. Die Kräfte, die eine denkende Frau durch weises Haushalten erübrigt, wird sie fortan zu einem täglichen Spaziergang verwenden können, den sie häufig genug unterließ, weil die vom anhaltenden Stehen ermüdeten Füße sie nicht mehr tragen wollten.



### Einiges über die Fische.

(Nachdruck verboten.)

Das fortwährende Steigen der Fleischpreise hat viele Gemeinden oder Gesellschaften veranlaßt, Seefisch-Verkaufsstellen einzurichten, die anfänglich starken Zuspruch fanden, der jedoch an vielen Orten nicht lange anhielt. Das Mißtrauen, das man den Meerfischen entgegenbringt, hat seine Ursache ohne Zweifel zunächst in dem unangenehmen herben Seege-schmack des Fisches, dann aber auch in der Furcht vor verdorbener Ware.

Bei den heutigen günstigen Verkehrs- und Versandverhältnissen ist es jedoch möglich, daß die Seefische frisch auch an die entferntesten Plätze gelangen, denn sie werden gleich nach dem Fange aus-geweidet und versandt. Sie können nur durch ein längeres Lagern am Verkaufs-platz ihre Frische einbüßen. Es ist daher wichtig, frische Fische von abgelagerten unterscheiden zu können. Es ist vielfach die Ansicht verbreitet, daß rote Riemen ein sicheres Merkmal der Frische des Fisches seien. Das ist aber nicht immer zutreffend. Ein Fisch kann noch rote

Riemen haben, wenn er schon tage- ja selbst wochenlang gelegen hat und zu den verdorbenen Fischen zu zählen ist, während es umgekehrt möglich ist, daß ein Fisch weiße Riemen zeigt, obwohl er noch frisch ist. Das sicherste Erkennungszeichen ist das Auge. Jeder frische Fisch hat ein glänzendes klares Auge. Je mehr sich das Auge trübt, desto älter und minderwertiger ist der Fisch. Ein weiteres untrügliches Merkmal ist die Einwirkung eines leichten Druckes mit dem Finger auf das dicke Rückenfleisch. Bei einem frischen Fische muß sich die Druckstelle sofort wieder verlieren, verbleibt sie jedoch, so ist daraus zu schließen, daß es sich um einen nicht mehr einwandfreien Fisch handelt. Frische Fische haben ein glänzendes Aussehen, das feste Fleisch ist straff von der Haut umspannt. Unzweifelhaft ist der Fisch verdorben, der besonders am Kopfe gelb, phosphorartig schimmert. Bei geschlachteten Fischen muß das Bauchfleisch klar sein und darf nicht eine von der Galle herrührende grüne Färbung haben.

Es ist vielfach die Ansicht verbreitet, daß Flußfische lebend auf den Markt kommen sollen. In England, Holland und Rußland, wo der Fischkonsum bedeutend größer ist als hier, werden von den Hausfrauen keine lebenden Fische eingekauft. Beim Einkauf der lebenden Ware hat man darauf zu achten, daß die Tiere nicht ein mattes Wesen zeigen, denn in diesem Falle ist Vorsicht geboten. Halbsterbende Fische haben keinen guten Geschmack. Das Töten des Fisches gibt häufig Anlaß zu Tierquälerei. Der Schlag auf den Kopf genügt oft nicht, um es zu töten. Es kann bei solchem Verfahren vorkommen, daß der Körper beim Schuppen und Ausnehmen noch zuckt. Um diese Quälerei zu verhüten, durchschneide man sofort nach der Betäubung die Wirbelsäule des Fisches oberhalb des Kopfes.

Der Fisch kann, obwohl er reichlich Wasser enthält, in bezug auf seinen Nährwert dem Fleisch warmblütiger Tiere an die Seite gestellt werden und gerade die

durch ihren billigen Preis jedermann zugänglichen Fische, wie Hering, Stodfisch &c. enthalten ebensoviel Nährstoffe wie die teureren Sorten. Frischer Hering soll so viel Eiweiß enthalten als gebratenes Hühnerfleisch und ein halbes Kilo Stodfisch enthält nach einer Nährtablette für die beste und billigste Volksnahrung genau so viel Nährwert wie das gleiche Quantum des viel teureren Rindfleisches. Neben Eiweiß und Wasser enthält der Fisch auch Fette, deren prozentualer Gehalt sehr verschieden ist, ferner Salze und Leimstoffe, die ebenfalls ihre Bedeutung für den menschlichen Organismus haben. Zu den fettreichen und daher auch schwerer verdaulichen Fischen gehören: Lachs, Hering, Aal, Stör, Haufen. Fettarme, aber sehr nahrhafte und leicht verdauliche Fische sind: Hecht, Zander, Schellfisch und Dorsch.

Von den Seezungen ist die Ostender die feinste und teuerste. Die italienische Seezunge ist minderwertig, sie kommt meistens nur in kleinen Exemplaren auf den Markt. Die Rotzunge zeigt eine rötliche Färbung und ist bedeutend billiger als die Seezungen der Nord- und Ostsee. Ein vortrefflicher Inselfisch ist die Steinbutte, auch hier ist die Ostender die teuerste.

Aber auch unsere einheimischen Flüsse und Seen liefern uns eine Menge delikater Fische, wie Forellen, Felchen, Karpfen, Barben, Bassen und wie sie alle heißen. Die Hauptsache bleibt immer die, daß sie frisch eingekauft werden, sei es lebend oder getötet. Findet der Fisch nicht sofortige Verwendung, so wird er ausgenommen, abgetrocknet und auf der Innenseite mit gestoßenem Zucker eingerieben, der bekanntlich eine große konservierende Wirkung besitzt. Zu einem Fisch im Gewichte von 2—2½ Kilo genügt ein Eßlöffel Zucker.

Das Wässern der Fische ist zu verwerfen, da es ihnen die nährenden Bestandteile entzieht und sie dadurch an Wohlgeschmack einbüßen.

Der laichende Fisch ist für den Genuß minderwertig und sollte im Interesse der

Erhaltung des Fischbestandes keine Käufer finden. Man erkennt ihn an der angeschwollenen Bauchhöhle, aus welcher der Rogen hervordringt.

Beim Einkauf von geräucherten Fischen ist große Vorsicht notwendig, da sie schon oft die Ursache von Vergiftungen waren. Zerrissene, schimmelige oder ranzig riechende Rauchsische sollen nicht gekauft werden.

Aus all dem Gesagten geht hervor, daß die Hausfrau sich ernstlich bemühen muß, frische Fische von minderwertigen oder gar verdorbenen unterscheiden zu lernen. Gewiß ist unter den Leserinnen manche, die das bereits versteht. Obige Winke sind für die bestimmt, die noch eines Rates bedürfen. — a —



### \*\*\* Die Kastanien. \*\*\*

(Nachdruck verboten.)

Den Kastanien wird als Nahrungsmittel im allgemeinen zu wenig Beachtung geschenkt und doch ergeben sie, richtig zubereitet, sehr wohlschmeckende und zugleich nahrhafte Gerichte. Außerdem ist der Preis dafür in vielen Gegenden ein niedriger.

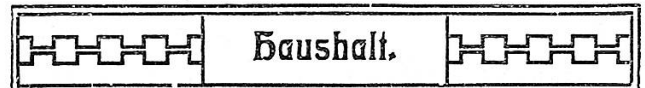
Gedünstete Kastanien schmecken z. B. zu jeder Rohart vorzüglich. Die Zubereitung ist sehr einfach: die geschälten Früchte werden in kochendes Wasser gegeben und 10—15 Minuten gekocht, dann von der feinen Haut befreit und mit Butter, Salz, feingeschnittener Petersilie und Fleischbrühe auf schwachem Feuer vollends weichgedämpft.

Als Beigabe zu Fleischgerichten eignet sich Kastanienpüree sehr gut. Die Zubereitung ist folgende: Die, wie oben angegeben, von Schale und Haut befreiten Kastanien werden in wenig Salzwasser weich gekocht, dann durchgetrieben, in heißer, frischer Butter mit etwas Weißwein und ganz wenig Mehl gedämpft. Um eine feine Kastanien-Suppe zu bereiten, fügt man den durchgetriebenen Kastanien Fleischbrühe bis zur richtigen Suppendicke bei, gibt etwas frische Butter dazu und richtet die kochende Suppe über

ein zerflopfes Ei mit feingehackter Petersilie an.

Eine beliebte Gabe bei festlichen Anlässen bilden, besonders in Frankreich, die hübsch in Körbchen oder Schächtelchen verpackten glacierten Kastanien. Man kann sie selbst herstellen. In die Kastanien wird ein Schnitt gemacht, dann röstet man sie so lange in der Pfanne, bis die äußeren Schalen abspringen und man die inneren leicht lösen kann. Hierauf wird jede einzelne Frucht mit dem Schaumlöffel in einen Zuckerguß getaucht, den man vorher aus 500 Gramm Zucker, einem Glas Wasser und etwas Vanille gekocht hat. Nach dem Erkalten bestreut man sie mit Zucker, dem ganz wenig feiner Zimt und etwas Vanille beigelegt ist. — Daß eine Gans mit Kastanienfüllung sehr gut schmeckt, ist eine bekannte Sache; besonders ist eine Mischung von Äpfeln und Kastanien zu empfehlen.

Kastanien bewahrt man in trockenem Sand oder Kleie, an einem kühlen luftigen, jedoch frostfreien Orte auf. Bei ihrem großen Nährwert verdient diese Frucht Beachtung von seiten der Hausfrau.



Im Februar ist für unsere Geschäftsleute der schwierigste Monat der stillen Jahreszeit. Wenig Arbeit haben in diesem Monat: Schneider, Weißnäherinnen, Puhmacherinnen, Hutmacher, Tapezierer. Wir lassen daher alles das machen, was zu jeder Zeit ausgeführt werden kann. Bei den Schneidern findet man schon die neuen Stoffe. In den Modegeschäften für Damen und Kinder gibt es jetzt schon eine vollständige Auswahl der Frühjahrsneuheiten. Die Beachtung der Ratschläge der sozialen Käuferliga wird manchem Handwerker über eine schwere Geschäftszeit hinweghelfen.

Über die Kaffeebereitung. Die Bereitung des beliebten braunen Trankes ist gar nicht so leicht, wenn man einen wirklich guten, aromatischen Kaffee herstellen will. Man kann bei sorgfältiger Zubereitung auch von billigeren Sorten einen guten Kaffee erzielen. Ein Haupterfordernis ist weiches Wasser; da jedoch dieses nicht überall vorhanden ist, so kann dem Mangel dadurch abgeholfen werden, daß man dem gemahlenen Kaffee etwas doppeltkohlensaures Natron beifügt. Das zum Aufbrühen ver-

wandte Wasser muß wirklich kochen, soll aber den Siedegrad erst kurz vorher erreicht haben. Will man den Kaffee nur anbrühen, so gibt man den gemahlene Kaffee in ein vorher erwärmtes Geschirr, gießt das kochende Wasser darauf, rührt um und läßt den Kaffee gut zugedeckt zehn Minuten ziehen. Hierauf gießt man ihn vorsichtig ab in eine saubere, erwärmte Kanne.

Um den Kaffee zu filtrieren, kann man entweder einen Aufsatz mit Doppelsieb oder einen Kaffeesack aus Baient, Roßhaar oder Beuteltuch verwenden. Die Kanne muß auch hier vorher erwärmt werden. Der gemahlene Kaffee wird in das Sieb oder den Beutel gegeben und eine Tasse kochendes Wasser darüber gegossen und gut zugedeckt. Wenn das Wasser durchgelaufen ist, gießt man wieder kochendes Wasser auf, und so fort. Es ist notwendig, daß das Wasser wirklich siedet und daß der Trichter gut zugedeckt bleibt; es ist sogar zu empfehlen, den Ausguß der Kanne zu verstopfen, dann erhält man einen wirklich aromatischen Kaffee.

Selbstverständlich müssen die zur Kaffeebereitung verwandten Gefäße äußerst sauber gehalten werden. Man nehme sie z. B. nie in das Abwaschwasser, sondern reinige sie in reinem, warmem Wasser. Wichtig ist auch die Art des Aufbewahrens des Kaffees, denn er zieht nicht nur andere Gerüche an, sondern büßt auch leicht sein Aroma ein. Am besten wird er in gutschließenden Blech- oder Porzellanbüchsen aufbewahrt und mit reinem Meßgefäß in die Mühle gefüllt. Eine kleine Beigabe von Zuckereffenz ist empfehlenswert und zwar rechnet man auf 500 Gr. Kaffee 100—120 Gr. Essenz.

Es sollen in neuerer Zeit Kaffeebüchsen im Handel sein, die gar nicht geöffnet werden müssen, die den Kaffee durch eine sinnreiche Einrichtung herausgeben. Auf diese Weise behält er natürlich sein Aroma am längsten.



### Kochrezepte.

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

**Lauchsuppe** für 4 Personen. Bereitungszeit: 1½ Stunden. 200 Gr. Lauch, ⅔ Liter Wasser, 30 Gr. Schinkenwürfel (aus Ranten von rohem Schinken), 25 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, ⅔ Liter Wasser, 10 Gr. Butter, 10 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt. Kochzeit: 1 Stunde. Bereitungsweise: Der Lauch wird gepulzt, gewaschen, in Stücke geteilt, mit ⅔ Liter Wasser, 4 Gr. Salz weich gekocht, durch ein Haarsieb gestrichen. Die Schinkenwürfel werden in der Butter etwas angebraten, bevor

das Mehl darin hellgelb geröstet, mit ⅔ Liter Wasser ausgequellt wird. Dann streicht man die Suppe ebenfalls durch das Haarsieb, kocht sie mit Liebig's Fleisch-Extrakt und 10 Gr. frischer Butter auf, mischt sie mit dem Lauch und läßt sie heiß werden, aber nicht mehr kochen, weil sie sonst den Wohlgeschmack verliert. Es empfiehlt sich, gebratene Semmelwürfel zu dieser Suppe zu reichen.

### Weißer Masse (Ersatz für Seezungen).

200 Gr. gedämpfte Schwarzwurzeln rührt man zu Mus; 50 Gr. Reismehl läßt man mit wenig Salzwasser, 1 Stückchen Butter, etwas Zwiebelsaft und geriebenem Parmesankäse aufkochen und so lange quellen, bis der Brei recht dick und gallertartig ist. Dann mischt man ihn mit dem Schwarzwurzelpüree und 20—30 Gr. Konglutinmehl oder Rohborat, läßt alles zusammen ganz erkalten, formt aus der Masse beliebige Stücke, bestäubt sie mit Mehl, bestreicht sie mit Eiweiß und backt sie in siedendem Olivenöl. Die Schwarzwurzeln verleihen der Masse einen fischähnlichen Geschmack. Man reicht holländische Sauce oder, für feinere Zwecke, Mayonnaise dazu. Man kann die Stücke auch panieren. Aus „Die harnsäurefreie Kost“ von Margarete Brandenburg.

**Bœuf à la mode.** Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Rindfleisch vom Hohrücken, 1 Stück oder 60 Gr. Fett, 30 Gr. Speck, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Tomaten, 2 Deziliter Fleischbrühe, 3 Deziliter Weißwein, Salz. Das geklopfte Fleisch wird entweder mit Speck gespickt oder es werden größere Speckstreifen der Fleischfaser entlang eingelegt und das Fleischstück zusammengerollt, gesalzen und gebunden. In ⅔ des Fettes wird der Braten ringsum braun gebraten, während in einer andern Pfanne in dem Drittel des Fettes das Mehl hellgelb geröstet und mit der Fleischbrühe abgelöscht wird. Der Wein wird, nachdem das Fett von dem Braten abgegossen worden, in zwei Malen unter diesen gegossen und etwas eingekocht, dann die Sauce zugefügt, die Tomaten hineinzerspült oder zwei Löffel Tomatenpüree dazu gegeben und langsam zugedeckt unter zweimaligem Wenden des Fleisches und Entfetten der Sauce weich gekocht. Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten, wieder zusammengeschoben, die Sauce darüber gegossen, oder teilweise noch extra dazu serviert.

**Fleischkügelchen.** Zeit ¼ Stunden. 250 Gr. Fleischresten oder frisch gehacktes Fleisch, 1 Kochlöffel Mehl, 20 Gr. Fett, 2 Eier, 1 altbackenes Brötchen, 1 Löffel Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Grünes, Salz, Gewürze. Das feingehackte Fleisch wird mit dem Mehl, den Eiern, der mit dem eingeweichten Brot gedünsteten feingehackten Zwiebel vermengt, gehackte Petersilie, Schnittlauch und Gewürz,

sowie die Fleischbrühe dazu gegeben und daraus Klöße geformt, die entweder paniert und in Fett gebacken oder in Salzwasser gesotten werden.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Eiersauce.** Für 3 Personen. 2 rohe Eigelb, 2 hartgekochte Eigelb, Salz und Pfeffer, 2—3 Eßlöffel Öl, 2—3 Eßlöffel Essig. Die hartgekochten Eigelb werden durch ein Sieb gestrichen und mit dem rohen Eigelb gut verrührt. Dann gibt man Salz, Pfeffer, Öl und Essig zu und verrührt die Sauce gut. Oder: 2 hartgekochte Eigelb werden durch ein Sieb gestrichen, mit einem Eßlöffel Senf angerührt, gewürzt mit Salz und Pfeffer, und mit Öl und Essig gut verrührt. Oder: Sardellen, Kapern, Cornichons und Petersilie werden fein verwiegt und mit Mayonnaise vermischt. Zubereitungszeit  $\frac{1}{2}$  Stunde.

**Linsensalat.** Für 3 Personen. 125 Gr. Linsen,  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser,  $\frac{1}{2}$  Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Öl, 2 Eßlöffel Essig, Zwiebeln und Grünes, Salz und Pfeffer. Die am Abend vorher eingeweichten Linsen werden am folgenden Tag mit kaltem Wasser aufs Feuer gestellt, weichgekocht und abgeseigt. Zwiebeln und Grünes werden fein verwiegt, mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig vermischt, die Linsen zugegeben und vor dem Servieren noch einige Zeit stehen gelassen. Hierzu kann man auch übrig gebliebene Linsen verwenden. Zubereitungszeit  $2\frac{1}{2}$  Stunden.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch“.

**Weißer Bohnen mit einer Sauce.** 400 Gr. Bohnen, 30 Gr. Mehl, 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 3 Dezil. Fleischbrühe, Zitronensaft. Die weichgekochten Bohnen werden in folgender Sauce aufgekocht: das Mehl und die feingeschnittene Zwiebel werden in dem Fett gelblich gedünstet, mit lauwarmen Fleischbrühe abgelöscht und nachdem die Brühe kocht, die Bohnen hineingegeben. Die Sauce wird mit etwas Essig oder Zitronensaft gesäuert und mit Pfeffer und Muskatnuß gewürzt.

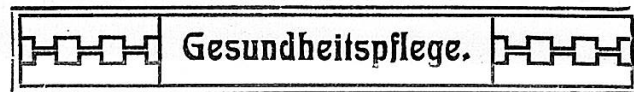
Aus „Gritli in der Küche“.

**Mohr im Hemd.** 210 Gr. Schokolade wird, nachdem sie gerieben ist, in  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser gekocht bis sie ganz dick ist; dann läßt man sie abkühlen. Nun werden 35 Gr. Butter nebst 100 Gr. Zucker schaumig gerührt, und in diese Masse quirlt man nacheinander 7 Eigelb, vergesse aber nicht, eine kleine Prise Salz beizufügen. Zuletzt schlägt man von 4 Eiern Schnee und mischt auch diesen darunter. Nachdem man eine Form gut mit Butter ausgestrichen hat, gießt man die Masse hinein und deckt die Form gut zu. Diese wird nun vorsichtig in einen Topf kochendes Wasser gesetzt und nachdem auch dieser gut verschlossen ist, läßt man das ganze 1 Stunde lang kochen. Der Geschmack der Hausfrau und die Jahreszeit bestimmt, ob der Pudding

kalt mit Schlagrahm oder warm mit Vanille-  
Crème auf die Tafel kommen soll. F.

**Matronküchlein.** Zeit  $1\frac{1}{2}$  Stunden. 3 Eier, 50 Gr. Butter, 150 Gr. Zucker, 3 Eßlöffel Rahm, ca. 450 Gr. Mehl, 1 gestrichener Theelöffel Natron, Salz, Backfett, Zucker und Zimt zum Bestreuen. Die Eier werden mit dem Zucker schaumig gerührt, der saure Rahm, die zerlassene Butter, Salz und Natron beigefügt, dann arbeitet man so viel Mehl hinein, daß man den Teig auswollen kann. Nun wälzt man ihn  $\frac{1}{2}$  Centimeter dick aus, sticht mit einem Ringe oder Glas runde Plätzchen aus, von diesen mit einem kleinen Ringe oder Fingerhut wiederum die Mitte, gibt die Küchlein auf ein mit Mehl bestäubtes Brett und backt sie schwimmend schön braun; noch warm werden sie mit Zucker und Zimt bestreut.

**Fastnachtküchlein.** Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Mehl, 10 Gr. Salz, 1 Kaffeelöffel Backpulver, 8 Deziliter Milch, 80 Gr. Butter, Backfett. Das gewärmte Mehl, das Salz und gesiebtes Backpulver werden gemischt und dann mit der lauwarmen Milch, in der die Butter aufgelöst worden ist, zu einem elastischen, luftigen Teig gewirkt. Dann auswollen, in 10 Centimeter große Vierecke schneiden und in rauchheißem schwimmendem Fett backen. Mit Zucker bestreuen. Aus „Gritli in der Küche“.



**Die günstige Wirkung des heißen Wassers auf den menschlichen Organismus.** Im heißen Wasser besitzen wir ein wertvolles Heilmittel, das es verdient, in weitesten Kreisen bekannt zu werden. Als Verdauungsmittel leistet ein kleines Glas heißes Wasser eine halbe Stunde vor und bald nach dem Essen vortreffliche Dienste. Heißes Wasser in kleinen Schlücken genossen lindert Übelkeit und sogar Seekrankheit. Nach ermüdenden Fußtouren sind heiße Bäder ein unübertreffliches Mittel gegen die Steifheit und Schmerzhaftigkeit der Glieder. Gegen Rheumatismus werden heiße Bäder mit Codazusatz, etwa 500 Gr. auf ein Bad, mit bestem Erfolg angewandt. Feuchte heiße Umschläge auf Stirne und Genick lindern nervöse Kopfschmerzen und Gesichtsnuralgie. Ein öfterer Wechsel der Umschläge ist bei Kreuzschmerzen zu empfehlen, ein trockenes wollenes Tuch soll aber bei all diesen Umschlägen auf das ausge rungene heiße Tuch gelegt werden. Auch bei Quetschungen oder Verrenkungen wende man bis zur Ankunft des Arztes heiße Umschläge an. Bei Kolik ist ein Leibumschlag anzuempfehlen, wobei man auf folgende Weise verfährt: Ein hinlänglich großes Stück Flanell wird in kochendes Wasser getaucht,

mit Hilfe eines trockenen Handtuches ausge-  
rungen, geschüttelt, leicht zusammengefaltet  
und dem Kranken auf den Leib gelegt und  
mit einem trockenen Wolltuch überdeckt.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Halsskrankheiten beim Kinde.** Wenn  
beim Kinde unbestimmte Fiebererscheinungen  
sich einstellen, nehme man zuerst eine Besichtig-  
ung des Halses vor. Es gehört dazu aller-  
dings eine gewisse Übung und man tut gut,  
das Kind in gesunden Tagen daran zu ge-  
wöhnen, sich in den Hals schauen zu lassen.  
Wenn man dem Kinde bei geöffnetem Munde  
mit einem Löffel auf die Zunge drückt und  
es „a“ sagen läßt, so wird bei richtiger Be-  
leuchtung der ganze Rachen sichtbar. Ist  
eine Halsentzündung vorhanden, so macht sie  
sich durch bedeutende Röte und Schwellung  
der Schleimhäute bemerkbar, oft kommen auch  
weiße Beläge vor, die jedoch nicht immer  
Diphtherie bedeuten; sie zeigen sich manchmal  
auch bei harmlosen Halsentzündungen und es  
ist Sache des Arztes, durch mikroskopische und  
bakteriologische Untersuchung festzustellen, ob  
es sich um einen diphtheritischen Belag handelt.

Da die Halsentzündung als eine ansteckende  
Krankheit gilt, so ist ein intimer Verkehr ge-  
sunder mit den an Mandelentzündung er-  
krankten Kindern zu vermeiden, besonders  
sollen kleine Kinder, die noch nicht wider-  
standsfähig sind, möglichst vor der Ansteckung  
geschützt werden.

Die Krankheit beginnt gewöhnlich mit  
Mattigkeit und Verstimmung, Appetitlosig-  
keit und wohl auch Erbrechen. Der örtliche  
Schmerz tritt bei Kindern nicht so heftig auf  
wie bei Erwachsenen, dafür steigt aber die  
Temperatur schnell bis auf 40 Grad. Diese Tem-  
peratursteigerung kann sogar von Krämpfen be-  
gleitet sein.

Nach einigen Tagen geht das Fieber zu-  
rück oder hört ganz auf. Das Schlucken wird  
weniger beschwerlich, die Zunge verliert den  
Belag und der Appetit kehrt allmählich zu-  
rück. Zuweilen springt jedoch die Entzündung  
am zweiten oder dritten Tag auf die andere  
Seite über, mitunter schwellen die Mandeln  
auf beiden Seiten zugleich an, dann ist das  
Fieber höher und das Schlucken schmerzhafter.  
Die meisten Fälle von Mandelentzündung  
entstehen infolge scharfen Temperaturwechsels,  
z. B. wenn den erhitzten Körper ein kalter  
Luftzug trifft. Oft liegt die Ursache in den  
Verhältnissen der Atmosphäre. Verweichte,  
wenig an die Luft gebrachte, sowie schwä-  
che und krophulöse Kinder werden viel eher  
von der Krankheit befallen als kräftige, ab-  
gehärtete Kinder. Durch systematische Abhär-  
tung von früh auf, besonders durch Abhär-

ung des Halses, ist die Krankheit zu verhüten.  
Dazu dienen allgemeine Bäder, kalte Wasch-  
ungen des Halses. Man vermeide zu warme  
Umhüllung desselben. Rückfälle verhütet man  
am besten dadurch, daß bei der ersten Ent-  
zündung nichts vernachlässigt wird und daß  
man nachher mit Vorsicht die Abhärtung be-  
ginnt und dabei die Konstitution des Kindes  
berücksichtigt. Uffällig vorhandene Blutarmut  
ist zu bekämpfen. Scharfer Temperaturwechsel  
muß möglichst vermieden werden. Oft ist auch  
eine Abtragung stark hervortretender Man-  
deln durch den Arzt notwendig.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Das Alpenveilchen** (*Cyclamen persicum*)  
mit weißen, innen rosagefärbten oder auch  
ganz roten Blüten ist das dankbarste zur  
Zimmerkultur. Man gebe der Pflanze so viel  
Licht als nur möglich und verwende mehr  
breite als hohe Töpfe, pflanze sie in eine  
Mischung von alter Lehmerde, Heide- und  
Lauberde und etwas Sand, so daß die Hälfte  
der Knolle aus der Erde ragt. Während der  
Blütezeit im Winter halte man die Pflanzen  
ziemlich feucht, gebe aber acht beim Begießen,  
daß kein Wasser in das Herz der Pflanze  
dringt, da dies das Faulen der Herzblättchen  
zur Folge hat. Im Juni, wenn die Ruhe-  
periode der Pflanzen eintritt, stellt man die  
Töpfe im Freien schattig auf und begießt sie  
nur wenig. Nach sechs bis acht Wochen be-  
ginnt der neue Trieb. Dann werden die  
Knollen aus den Töpfen herausgenommen,  
von den abgestorbenen Wurzeln sorgfältig  
gereinigt und in frische Erde umgepflanzt.  
Nun stellt man die Pflanzen an das Fenster  
eines mäßig warmen Zimmers und bewässert  
sie mit der zunehmenden Entwicklung reich-  
licher. Das Wasser soll die Temperatur des  
Zimmers haben. Reifer Samen ist im Juni  
zu säen; man wähle dazu flache Tonschalen,  
welche mit der oben angegebenen Erdmisch-  
ung gefüllt werden. Der Same wird nur  
wenig mit Erde bedeckt und hierauf die Schalen  
mit einer Glasscheibe überdeckt. Die jungen  
Pflänzchen werden im ersten Jahre, ohne  
ihnen Ruhe zu gönnen, mehrmals verpflanzt  
und zuletzt einzeln in flache Töpfe gesetzt.

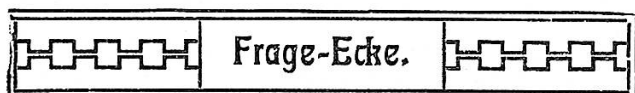
## Tierzucht.

**Die Bienen im Winter.** Ausflüge der  
Bienen im Winter sind sehr zuträglich, wenn  
die Luft mild und der Boden schneefrei ist.

Auf schneebedecktem Boden gehen jedoch  
an sonnigen Tagen viele Bienen zu Grunde.  
Man kann sie vom Fluge zurückhalten, in-  
dem man die Fluglöcher beschattet oder mit

rockernem Schnee verschleift. Ist man genötigt, die Bienen wegen Ruhrgefahr fliegen zu lassen, so ist der Schnee vom Bienenhausdach zu entfernen und der Boden in unmittelbarer Nähe des Standes mit Tüchern und Brettern zu bedecken oder mit Asche zu bestreuen.

Versuche und Beobachtungen haben ergeben, daß bei zweckmäßiger Lüftung ohne Wärmeabfluß nur wenig Bienen sterben. Anstatt der gewöhnlichen Decke in den Lagerstöcken nimmt man eine gut schließende, nicht zu fest gepresste Strohdecke. Auch bei Ständerstöcken kann man nach Wegnahme einiger Brettchen eine Strohdecke in den Honigraum einschieben. Diese gibt genug Verbindung mit der Außenluft und ermöglicht das Entweichen schädlicher Gase, läßt aber keine Wärme durch. Vortreffliche Überwinterungsstöcke sind Strohkörbe, weil sie warm halten, trotzdem sie die Luft durchlassen, so daß sie sich fortwährend erneuert und zum Atmen stets tauglich bleibt.



### Antworten.

3. Die **Vocca-Rasfeemaschine** ist in allen größeren Geschäften der Haushaltungsbranche in der Schweiz zu haben; in Zürich bei den Firmen: E. Séquin-Dormann, Sonnenquai 16, Bertha Burkhart, Promenadengasse 6, Ganter & Co., Strehlgasse, Sibling & Cie., Storchengasse. Es gibt verschiedene Größen und richtet sich der Preis nach dieser.

5. In Nr. 24 des „Ratgeber“ vom letzten Dezember finden Sie auf Seite 191 die gewünschte Anleitung, einem **Papagei** das Reden beizubringen.

6. Um **Ratten** und **Mäuse** zu vertreiben, benützt man die gleichen Mittel. Fein zerschnittene, mit Mehl bestäubte, bittere Mandeln töten diese Tiere sicher und schnell. Wenn Sie solche mit Zucker bestreuen, so widersteht keine Maus der Versuchung. Bei der Rattenvertreibung soll die Hundszunge sehr wirksam sein; man legt sie überall aus, wo die Tiere hinkommen, im Stall und im Keller. Der widerliche Geruch der Pflanzen vertreibt sie sicher. In gegenwärtiger Jahreszeit können Sie dieses Mittel natürlich nicht in Anwendung bringen.

7. Nr. 1 des „Ratgeber“ vom 6. Januar 1912 brachte unter der Rubrik „Haushalt“ Angaben über **Kohlenerparnis**. Lesen Sie diese aufmerksam durch und handeln Sie danach!

8. Einen guten **Kleister** machen Sie wie folgt: Man nimmt Amlung, zerrührt sie mit wenig kaltem Wasser möglichst glatt und gießt kochendes Wasser zu. Je nach dem Zwecke,

dem der Kleister dienen soll, nehmen Sie mehr oder weniger Wasser. Auf alle Fälle tun Sie gut, anfänglich nur wenig zuzugießen, damit der Kleister glatt wird, später verdünnen Sie nach Belieben.

9. Die **Calla** will sehr feucht gehalten sein. Sie kann ohne Schaden eine Menge Wasser vertragen. Lesen Sie in Nr. 16 (Seite 126) des „Ratgeber“ vom Jahrgang 1911 den Artikel über die Behandlung der **Calla**.

Eifrige Leserin des „Ratgeber“.

9. Ein Gärtner kann Ihnen gewiß am besten sagen, warum Ihre **Calla** keine Blüten treibt.

### Fragen.

10. Könnte mir vielleicht eine geschätzte Mitabonnentin sagen, ob der **Selbstkocher**, bei welchem man die Speisen nach dem Vorföhen auf einen erhitzten Rost in den Apparat setzt, profitabler sind, als die Selbstkocher von Susanna Müller? Und wo sind erstere erhältlich und zu welchem Preis? Daß die Selbstkocher von Susanna Müller gut sind, ist mir bekannt; das andere System mit den zu erhitzenden Rosten soll aber neuer sein; ob nun auch praktisch, kann ich nicht beurteilen, da ich noch keinen im Gebrauch gesehen habe. Für gütige Auskunft wäre ich sehr dankbar.

Abonnentin in A.

11. Wie läßt sich für eine alleinstehende alte Frau in guten Verhältnissen die Küche einfach und bequem einrichten, damit sie den kleinen Haushalt ohne Dienstmädchen besorgen kann. Welche Art Selbstkocher würde sich dabei neben einem Gasréchaud am besten eignen und welche Glätteisen bewähren sich bei einem solchen Réchaud?

Abonnentin in M.

12. Wir möchten gerne einen ganz guten, bewährten **Petrolkocher** anschaffen für 3—4 Personen; Gas ist leider nicht vorhanden. Kann mir eine der Abonnentinnen aus Erfahrung mitteilen, welches System sich bis dato als das beste und billigste bewährt hat? Was für Kochgeschirr rät man mir dazu? Für gütige Antworten zum voraus besten Dank.

Eine Abonnentin.

### Die Samenhandlung G. Landolt, Wallisellen bei Zürich

gibt soeben ihre illustrierte Preisliste heraus, die landwirtschaftliche, Gemüse- und Blumen-samen und Gartenwerkzeuge umfaßt. Da der Geschäftsinhaber als Kursleiter für Obst- und Gemüsebau über langjährige Erfahrungen verfügt, kann der Abnehmer beim Samenbezug überzeugt sein, daß er nur ertragreiche Sorten erhält. Wer also zuverlässig bedient werden will, kaufe nicht bei hausierenden Händlern, sondern verlange ein Preisverzeichnis der Samenhandlung G. Landolt und treffe nach diesem seine Auswahl für die Frühlings- und Sommer-saaten.