

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

**Band:** 19 (1912)

**Heft:** 22

**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:** 11.12.2024

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



Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und 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, Schönthalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N<sup>o</sup>. 22. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 16. November 1912.

Arbeitsam willst du sein, doch nicht Erholung missen,  
Und beides möchtest du recht auszugleichen wissen;  
Laß dir empfehlen, was andere mir empfohlen:  
Von einer Arbeit dient die andere zum erholen.  
Müddert.



Sehet zu, dass nichts umkomme.

Nachdruck verboten.

Diese Mahnung darf nicht zuletzt von der Hausfrau beherzigt werden, denn ihre Aufgabe ist es, das vom Manne Erworbene zum großen Teil für die Bedürfnisse des Haushaltes in richtiger Weise zu verwenden und nichts unnötig auszugeben. Und wenn sie auch beim Erwerb mithilft oder gar in der Lage ist, allein für den Lebensunterhalt aufzukommen, so soll sie doch stets dieses Mahnspruchs eingedenk bleiben. Man kann diesen Rat befolgen, ohne knauserig zu sein. Die Hausfrau soll sich dieser Aufgabe bewußt und ihr auch gewachsen sein, oder wo sie es noch nicht ist, sich alle Mühe geben, dieses Ziel zu erreichen. Nichts ist mehr dazu geeignet, den Mann zu verstimmen und Unfrieden ins Haus zu bringen, als wenn das in

oft mühevoller Arbeit Erworbene gedankenlos verschleudert wird.

Wie hat es nun die Hausfrau anzufangen, um dieser Forderung gerecht zu werden? Da ist in erster Linie in der Küche zu beginnen. Der Speiseshrank ist täglich einer genauen Durchsicht zu unterziehen. Jeder kleinste Rest soll wieder verwertet werden. Darin wird auch von den Dienstmädchen gesündigt, indem sie nur zu leicht geneigt sind, Speiseresten fortzuwerfen, in der Meinung, sie seien des Aufhebens nicht wert. Ich erinnere mich da an eines meiner Dienstmädchen, das mich für knauserig hielt, wenn ich die Wiederverwendung der kleinsten Speisereste verlangte; später jedoch, als sie den eigenen Haushalt führte, dankte sie mir, daß ich sie das Sparen gelehrt hatte. Abgegebenbliebene Kartoffeln z. B. kann man für Suppe, Kroketten oder zu Bratkartoffeln verwenden. Resten von allen grünen Gemüsen sind zu Suppen verwendbar, wenn man sie nicht im bain-marie wieder aufwärmen will. Fleischreste können entweder kalt genossen oder als Hasché &c. oder als Salat zubereitet werden. Mehl- und Milchspeisen werden je nach ihrer

Beschaffenheit mit einem Ei vermengt oder darin gewandt und in Fett gebraten. Eine Zugabe von geriebenem Käse ist für gesalzene Mehlspeisen sehr zu empfehlen.

Auch für die Erhaltung der Küchen- und Hausgeräte sei die Hausfrau stets besorgt. Jeder kleinste Schaden werde sofort ausgebessert, damit nicht der Gegenstand bald unbrauchbar und eine Neuanschaffung notwendig werde. Oft ist ein Möbelstück durch eine Auffrischung wieder für viele Jahre in Stand zu stellen und gar oft kann dies sogar ohne fremde Hilfe bewerkstelligt werden; die Freude daran ist dann um so größer.

Und nun zum Schluß zu der Kleidung und Wäsche. Hier heißt es nochmals recht eindringlich „Sehet zu, daß nichts umkomme.“ Um die Kleider vor Flecken und Rissen zu bewahren, trage man bei der Hausarbeit eine Wirtschaftsschürze. Ist jedoch ein Unheil geschehen, so gehe man dem Schaden sofort zu Leibe. Aber Fleckenreinigung ist schon viel geschrieben worden. Oft genügt ein einfaches Reiben und Ausbürsten, oder etwas Wasser, um Flecken zu entfernen. Ebenso kann ein Riß durch sofortiges Stopfen geheilt werden, bevor der Schaden größer geworden ist. Ältere Kleider können oft mit wenig Kosten umgeändert und wieder brauchbar gemacht werden. Aus einem alten Anzug der Mutter läßt sich ein Kleid für das Töchterchen herstellen, auch ein Unterrock oder eine Bluse. Die Resten können für Kleiderbesätze noch Verwendung finden. Wenn kleine Risse in Vorhängen sofort ausgebessert werden, können diese noch lange gebrauchsfähig und ansehnlich erhalten bleiben.

Das Gleiche gilt für die Wäsche. Kleine Schäden werden sofort ausgebessert. Ist jedoch ein Stück soweit abgetragen, daß es sich nicht mehr lohnt, dasselbe noch einer größeren Reparatur zu unterziehen, so zerschneide man, was davon noch ganz ist, zu Staub- oder Pucktüchern, nur das Zerrissene kommt in den Abfallsack.

Wenn so mit weisem Bedacht die Kunst des Erhaltens geübt wird und die Haus-

frau auch selber die Nadel zu führen versteht, so wird das innere und äußere Glück der Familie davon beeinflusst und die Hausfrau darf sich des Gefühles treuer Pflichterfüllung erfreuen. -m-



### Zur Verwendung der Nuß.

(Nachdruck verboten.)

Ein viel zu wenig geschätztes Nahrungsmittel ist die Nuß. Sie verdient es, daß ihr mehr Aufmerksamkeit geschenkt werde, trotz ihres Rufes der Schwerkverdaulichkeit. Auch hier bewährt sich das Sprichwort: Gut gekaut ist halb verdaut. Wer keine guten Zähne hat, der genieße die Nüsse nur in geriebenem Zustande. Sehr gut schmecken Nüsse mit Äpfeln, oder auch zu Schwarzbrot und Obst- oder süßem Traubensaft. Nach neueren Forschungen soll der Nährwert von 500 Gr. Nußkernen dem von 1.500 Kilo Fleisch gleichkommen; die Nuß enthält 50—60% Fett, 17% Eiweiß und zirka 10% Kohlehydrate. Das aus den Nüssen gepreßte Öl ist sehr wohl-schmeckend und wird besonders im Waadtland als Salatöl und als Backfett viel verwandt. Die Zeit der Nußernte ist dort ein eigentliches Fest. Man lädt Freunde und Verwandte ein, „pour casser les noix“ oder läßt sich dazu einladen, wenn man nicht eigene Nußbäume hat.

Bekanntlich findet schon die unreife Nuß ihre Verwendung zum Einmachen. Für diesen Zweck hat die Nuß die richtige Reife, wenn der innere Kern bereits entwickelt, die Schale dagegen noch vollständig weich ist, so daß sie leicht durchstochen werden kann.

Sehr einfach ist das Sterilisieren der Nüsse nach Wedcher Methode. Man kann die Früchte mit einfacher Zuckertlösung oder mit einer vorher gekochten und wieder erkalteten Zucker-Essiglösung sterilisieren. Beide Arten sind vorzüglich. Man verfährt auf folgende Weise: Die Nüsse werden mehrmals mit einem spitzen Hölzchen durchstochen und 14 Tage in täglich zu erneuerndes Wasser gelegt, wodurch sie vollständig schwarz werden.



Dann füllt man sie möglichst fest in die Gläser ein. Zur Zuckerlösung rechnet man auf einen Liter Wasser 750 Gr. Zucker und einige Gewürznelken, übergießt die Früchte damit und sterilisiert vom Siedepunkt an 20 Minuten. Zur Zucker-Essiglösung gibt man auf den Liter Essig ebenfalls 750 Gr. Zucker, einige Nelken und etwas Zimt, kocht dies zusammen auf und gibt es nach dem Erkalten über die in Gläser eingefüllten Nüsse und sterilisiert bei 100 Grad, 20 Minuten lang.

Nüsse in Essig und Zucker können auch auf folgende Art eingemacht werden: Die (ebenfalls noch nicht ausgereiften) Nüsse werden mit einer Spicknadel an zwei bis drei Stellen durchstoßen, mit täglich zweimal erneutem Wasser während 9 Tagen gewässert, dann in reichlich kaltem Wasser zum Kochen gebracht, abgegossen, mit anderem siedendem Wasser vollständig weich gekocht, so daß sie von einer hineingestochenen Nadel leicht abfallen. Dann legt man sie über Nacht in Wasser und gibt sie am Morgen auf ein Sieb zum abtropfen. Auf ein Schock Nüsse (60 Stück) kocht man 1 Kilo Zucker, gießt eine knappe Obertasse voll Weinessig dazu und bringt dies zum Sieden. In diesem Sirup werden die Nüsse mit 16 Gr. ganzem Zimt und 8 Gr. Nelken, 8—10 Minuten gekocht, hernach in eine Schüssel angerichtet, worin sie zugedeckt 8 Tage verbleiben, dann schiebt man sie in die Gläser, wobei die Gewürze zu unterst auf den Boden gelegt werden. Der Sirup wird nochmals aufgekocht, nach Erkalten über die Nüsse geschüttet und das Gefäß mit Pergamentpapier oder Schweinsblase zugebunden. Das Verfahren, die Nüsse mit Nelken und Zimstückchen zu bestecken, ist nicht zu empfehlen, weil dadurch die Früchte unansehnlich werden.

Die ausgereifte Nuß kann den Winter hindurch in der Küche verschiedene Verwendung finden. Namentlich eignet sie sich als Fülle zu feinem Backwerk, das von besonders delikatem Geschmack ist, wenn man die abgeschälten Nußkerne mit gezuckertem Rahm anfeuchtet, indem etwas

Vanille aufgekocht wurde. Man kann auch nur etwas Vanillin oder Vanillezucker beifügen. Wir lassen noch einige Rezepte folgen:

**Nußtorte:** 250 Gr. geschälte Nußkerne werden mit etwas süßem Rahm oder zwei Eiweiß gestoßen, mit 250 Gr. Zucker, 8—10 Eidottern, der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Zitrone mindestens eine halbe Stunde gerührt. Dann gibt man den Schnee der Eiweiß, eine Prise Salz und 100 Gr. geriebenes Brot, das vorher mit etwas Rum angefeuchtet wurde, hinzu. Die Masse wird in zwei Hälften geteilt, in Tortenformen gebacken, mit Aprikosenmarmelade zusammengesetzt und mit Vanilleglasure überzogen.

**Nußpudding:** 200 Gr. Butter werden schaumig gerührt, mit fünf Eigelb, zwei ganzen Eiern, 200 Gr. Grießzucker, 250 Gr. gestoßenen Nußkernen, 250 Gr. geriebener Semmel, der abgeriebenen Schale einer Zitrone, etwas Salz, einer Tasse süßen Rahm und dem steifen Schnee der Eiweiß vermischt. Hierauf gibt man die Masse in eine gut gebutterte Form und kocht den Pudding eine Stunde im Wasserbade. Man serviert eine Himbeer- oder Kirschsauce dazu.

**Nußcreme:** 250 Gr. frische Nußkerne werden geschält, oder wenn dies nicht mehr möglich ist, angebrüht, worauf sie sich leicht schälen lassen. Dann zerreibt man sie in einer Reibschale, gibt nach und nach ein wenig Rahm, zehn Eigelb sowie 500 Gr. feinen Zucker dazu und rührt die Masse schaumig. Hierauf gießt man langsam  $\frac{1}{2}$  Liter kochenden Rahm dazu, schlägt alles auf gelindem Feuer bis zum Kochen, mischt den Schnee von 10 Eiweiß darunter, richtet die Creme in die hierfür bestimmte Schale an und läßt sie erkalten.

**Nußauflauf:** 150 Gr. frische Butter werden mit sechs Eidottern schaumig geschlagen, mit 125 Gr. gestoßenen oder gemahlten Nußkernen und 125 Gr. feinem Zucker eine halbe Stunde nach einer Seite hin gerührt, hierauf mit etwas Zimt und der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone, nebst dem steifen Schnee von sechs Eiweiß



gemischt. Nun bringt man die Masse in eine gebutterte, mit Zucker ausgefeibte Form und bäckt sie dreiviertel Stunden in mäßig heißem Ofen.

**Nuß-Mehlspeise:** 200 Gr. feines Mehl wird mit etwas kaltem Rahm glatt gerührt, dann fügt man unter fortwährendem Rühren  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm bei und kocht dies zu einem steifen Brei. Nun werden sechs Eigelb, 200 Gr. Butter, 200 Gr. Zucker, 250 Gr. geschälte mit etwas Rahm fein geriebene Nußkerne, eine Prise Salz und der steife Schnee der sechs Eiweiß dazu gegeben. Dann füllt man die Masse in eine butterbestrichene Form und kocht sie eine Stunde im Wasserbade. Man kann dazu eine Vanille- oder Caramellsauce servieren.

—r.



### Zur Pflege des kindlichen Knochensystems.

Von Dr. Emil Graf.

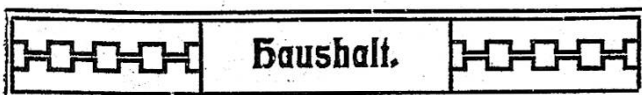
(Nachdruck verboten.)

Gegen die Hygiene des Knochensystems wird sehr häufig schon in der frühesten Kindheit, aber noch mehr in der Knaben- und Mädchenzeit gefehlt. Dahin zählt schon die immer noch in weiten Kreisen fortbestehende Einschnürung des kindlichen Körpers in Windeln und Decken, wodurch die naturgemäße Entwicklung gehindert, dagegen sehr oft eine einseitige Richtung des Muskelzugs am Knochengeriist herbeigeführt wird. So entstehen die häufigen Verkrümmungen der Unterschenkelknochen (X- und O-Beine) bei kleinen Kindern dadurch, daß die Unterschenkelmuskeln immer nur einen Zug auf ihre Ansatzstellen an den Füßen ausüben, also wesentlich diese nur nach oben ziehen können, so daß die Unterschenkelknochenachse allmählich von der Normalstellung abweicht. Daß diese Erklärung richtig ist, geht daraus hervor, daß die krummen Beine in der Regel bald wieder gerade werden, wenn die Kinder laufen, also ihre Beinmuskeln nach allen Richtungen wirken lassen können. Ferner wird manchmal die Wirbelsäule, oder, wie man gewöhnlich sagt, der Rücken der Kinder dadurch schief, daß die

Kindsmädchen diese stets nur auf ein und demselben Arme tragen und dabei die eine Seite gegen ihre Brust drücken und stützen, woher es auch rührt, daß sehr oft die Mädchen selbst durch einseitige Belastung ihres noch nicht gehörig gefestigten Skeletts zugleich schief werden. Sehr oft wird ferner der weichknöchige, rasch wachsende Fuß des Laufkinde schon in ganz enganschließende, feste Schuhe eingezwängt, woraus dann Entstellungen resultieren.

Noch öfter wird durch falsche Ernährung, besonders durch zu sehr überwiegende Brot- und Kartoffelnahrung, wofür die meisten Kinder (und auch noch größere Knaben und Mädchen) eine besondere Vorliebe haben, eine schlechte Knochenbildung herbeigeführt. Daher rühren dann schwache und oft franke Knochen und Zähne, welche letzteren in der Regel für das ganze Leben dadurch geschädigt, „schlecht“ werden. Kommen zu solcher verkehrter Ernährung noch die Einflüsse dumpfer, feuchter Wohnungen ohne Luft und Licht, und Unreinlichkeit, so entstehen Skrofulose und Rhachitis (englische Krankheit) mit allen ihren schlimmen Folgen für das Knochensystem. Daß es so wenige regelrecht gebildete Füße und so viele mit verkrümmten Zehen und mit eingesunkener Wölbung gibt, rührt von schlechtem Schuhwerk: im ersten Falle von zu kurzen und zu schmalen Schuhspitzen, oder Schuhen mit hohen Absätzen, in welchen der Fuß durch das Körpergewicht stets nach vorn gedrängt wird; im zweiten durch zu flache, weiche Schuhsohlen, deren Bug nicht nach oben gewölbt bleibt und fehlende oder zu niedere Absätze. Durch weiche Erziehung und besonders durch den Mangel an körperlicher Arbeit und Muskelübungen bleibt sehr oft das ganze Skelett unentwickelt, wird dünnknöchig und schlank, wobei es wie die Weiden wohl in die Länge schießt, aber nicht in die Dicke wächst. Hohe Schultern und schiefe Kopfhaltung entstehen bei Knaben und besonders bei den von Natur aus schwachknöchigen Mädchen durch schlechte Schulbänke und dadurch bewirkte schiefe Körper-

haltung, die bei den letzteren noch durch Näh- und Strickarbeiten später oft gesteigert wird. Schmalbrüstigkeit und schmale Hüften sind ebenfalls oft gezüchtet und zwar am häufigsten durch Vermeidung jeder körperlichen Arbeit, die nicht „vornehm“ ist. Ungleiche Bildung des Schädels ist gar nicht selten die Folge vom beständigen Liegen auf einer Seite in der Wiege: ist doch der Schädel des Kindes bekanntlich sehr leicht in bestimmte Formen zu bringen, wie die künstlichen, durch Schnüren und Druck herbeigeführten absonderlichen Schädelbildungen bei gewissen Völkerstämmen (Indianern u. s. w.) beweisen. Selbst gewisse Unsitten und Unarten haben Einfluß auf die Knochenentwicklung. So z. B. ist es eine bekannte Erfahrung, daß sog. Lutscher nicht nur einzelne verbildete Finger und Zähne, sondern auch allgemeine Knochenschwäche zur Folge haben, weil durch das Saugen das Hungergefühl geschwächt und dadurch die Ernährung beeinträchtigt wird. Häßliche Nägel entstehen häufig durch stetes Rauhen daran, das mit dem Lutschen verwandt ist; dann durch versäumtes Schneiden, wodurch die Nägel Längsprünge bekommen; falsche und häßliche Zahnstellungen aber oft durch versäumte rechtzeitige Entfernung der Milchzähne. Angeborene Mißbildungen des Fußskelettes, wie Klump- und Pferdefuß werden häufig zu bleibenden, weil sie nicht rechtzeitig, d. h. in der frühen Kindheit operiert wurden. Die sog. angeborenen Gelenkverrenkungen in Schulter und Hüfte sind meist nichts anderes, als durch rohes Ziehen etc. an den Gliedern bewirkte Schäden, und könnten oft durch sofortige ärztliche Hilfe beseitigt werden. Auch sogenannte Hasenscharten und Gaumenspalten, die auf Bildungsfehlern der Kieferknochen beruhen, müssen durch frühe Operation unschädlich gemacht werden.



Beim Wiederbeginn der ganz strengen Arbeitszeit bei den Schneidern, Schneiderinnen, Putzmacherinnen, Hutmachern, Tapezierern, Kürschnern, läßt die Soziale Käufer-

liga folgende Warnung an die Auftraggeber ergehen: Bestellt nichts im letzten Augenblick. Sie empfiehlt auch den Lieferanten zu erklären, daß spät abends keine Lieferungen angenommen werden. Der Konsument soll keine mörderische Nachtarbeit auf sein Gewissen laden.

Ein vorzügliches und billiges Desinfektionsmittel ist übermangansaures Kali. Jede Hausfrau sollte z. B. das Fleisch, das nicht ganz frisch erscheint, vor dem Gebrauch stets mit einer schwachen Lösung von übermangansaurem Kali abspülen. Da es jeglichen üblen Geruch sofort entfernt, eignet es sich besonders auch zur Desinfektion von Fischen, besonders Seefischen, die oft einen unangenehm starken Geruch verbreiten. Auch auf dem Waschtisch sollte es nicht fehlen. Ein kleines Körnchen in einem Glas Wasser aufgelöst genügt, um sich ein gutes Ausspülwasser für Mundhöhle und Nase herzustellen. 5.

**Rostflecken aus Weißzeug zu entfernen.** Man füllt ein Gefäß mit heißem Wasser und legt das zu reinigende Stück darüber, doch so, daß das Wasser den Fleck nicht berührt, dann streue man pulverisiertes Keesalz auf; der Fleck wird augenblicklich verschwinden. Oder man träufelt den Saft einer Zitrone in einen silbernen Eßlöffel und hält ihn über eine Spiritus- oder kleine Gasflamme. Sobald der Inhalt kocht, taucht man die fleckige Stelle hinein, nach einigen Sekunden wird der Fleck spurlos verschwunden sein —r.



#### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Suppe mit Schwammnudeln, † Rostbraten, gedämpft, Kartoffelkroketten, Endiviensalat.

Dienstag: Brotsuppe, † Schleie mit Specksauce, Salzkartoffeln, \* Selleriegemüse, \* Gebrannter Zuckerauflauf.

Mittwoch: Grüne Suppe, † Hammelragout, † Mailänder-Risotto, \* Brotkuchen mit Äpfeln.

Donnerstag: Mehlsuppe, Gebackene Schweinsfüße, † Rosenkohl, \* Rastanienkompott.

Freitag: \* Suppe aus weißen Bohnen, Gebratene Ruttelflecke, Rotkraut, \* Toggensburgerküchlein.

Samstag: Maggisuppe, \* Hirschbratenragout mit Kartoffelrand, Sauerkraut, † Gefüllte Waffeln.

Sonntag: Reissuppe, Salm mit Mayonnaise, Kalbsbraten, Spinat-Klöße, Bratkartoffeln, † Schwäbische Torten.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.



### Kochrezepte.

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

**Suppe von weißen Bohnen**, mit Gerste und Fleisch (vollständiges Gericht). 250 Gr. Bohnen, 60 Gr. Gerste, 1 Lauchstengel, 1 Rübe, etwas Sellerie, Salz, 250—300 Gr. gehacktes Fleisch (Rind- oder Schweinefleisch), 3 Liter Wasser. Die Bohnen und die Gerste werden tags zuvor, jedes für sich, eingeweicht und am folgenden Morgen mit dem Einweichwasser auf's Feuer gesetzt und mit dem Suppengrün und dem Fleisch langsam weich gekocht. Das Salz wird zuletzt hineingegeben. Preis für 8 Personen 80 Cts., für 1 Person 10 Cts. (Flugblatt des Schweiz. Gem. Frauenvereins.)

**Stirschbraten-Ragout.** Übrig gebliebener Braten wird in zierliche Scheiben geschnitten und beiseite gestellt. Dann schneidet man einige Schalotten ebenfalls in dünne Scheiben und dünstet sie in Butter weich. Die Butter verrührt man mit einem Kochlöffel voll Mehl, das man gelblich werden läßt, mit übriger Bratensauce oder Fleischbrühe auffüllt, mit etwas Essig und Weißwein zu einer sämigen Sauce verkocht und mit Salz und Pfeffer würzt. Das Fleisch läßt man in dieser Sauce heiß werden, ohne es kochen zu lassen. Man richtet das Ragout mit einem Kartoffel- oder Reisbrand an.

**Preßkopf.** Zeit 3—4 Stdn. 2 Schweinsohren, 1 Rüssel und 2 Schweinsfüße oder auch Kalbsfüße, 4 Nelken, 4 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1 Zwiebel, Suppengemüse, 2 Liter Wasser, 1 Zitrone, Salz. Die Fleischstücke werden mit kaltem Wasser zugesetzt, rasch ins Kochen gebracht, die Gewürze, der Saft der Zitrone und Suppengemüse beigelegt, abgeschäumt und nun auf ganz kleinem Feuer ohne Zusatz von weiterer Flüssigkeit und ohne Umrühren recht weich gekocht. Eine Büchsenzunge wird kurz vor dem Anrichten darin erwärmt und dann alles Fleisch in Streifen geschnitten, und in einer hohen runden Form unter Pressung erstarren lassen. (Man legt zum Pressen eine Untertasse darauf und beschwert mit einem Gewichtstein.) Die Brühe wird sorgfältig durchgeseiht und bis zum andern Tag in den Keller gestellt; dann, nachdem die Fettschicht und der Bodensatz entfernt sind, in einer kleinen Rasserole nochmals auf's Feuer gebracht, mit 2 gewaschenen und zerflopfen Eiern samt der Schale, etwas Zitronensaft und gebräunter Zwiebel vermengt und langsam gekocht bis sie ganz klar ist. Man zieht sie vom Feuer zurück, läßt einige Minuten zugedeckt stehen und passiert sie hernach durch eine Serviette über das Fleisch. Hat man allzu reichlich Gelee zum begießen des Fleisches, so kann man den Rest verschieden färben und feingehackt als Garnitur verwenden.

den. Rot wird mit Randensaft, gelb mit aufgelöstem Safran, braun mit Zuckerfarbe erzielt. Die Brühe muß aber dazu warm sein.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Selleriegemüse.** Bereitungszeit 1 Stde. Zutaten: 2 Liter Kartoffeln, 4—5 Sellerieknochen,  $\frac{1}{4}$  Liter Fleischbrühe aus Selleriewasser und 20 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt, 80 Gr. geräucherter Speck, Salz, Pfeffer, feingewiegte Petersilie. Die Kartoffeln werden fast weich gekocht, geschält und in Scheiben geschnitten. Ebenso verfährt man mit den gereinigten Sellerie. Der Speck wird goldgelb gebraten und mit den anderen Zutaten unter die Kartoffel- und Selleriescheiben gemengt. Dann läßt man das wohlsmekende Gemüse noch einige Zeit fest zugedeckt dünsten.

**Rastanien-Kompott.** Etwa 750 Gr. große Rastanien werden geschält, in siedendem Wasser gebrüht, von der inneren Haut befreit und in einem Sirup von 250 Gr. Zucker, den man nebst einer halben, kleingeschnittenen Schote Vanille in  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser gekocht hat, gut zugedeckt in einem mäßig heißen Ofen langsam weichgedünstet. Dann werden sie auf einer Kompottschüssel zierlich aufgehäuft, mit dem Sirup übergossen und kalt gestellt. Zu dem Wasser, in dem man den Zucker läutert, kann man anstatt der Vanille auch feinabgeschälte Zitronenschale und ein Glas Wein geben, was den Rastanien ebenfalls einen trefflichen Beigeschmack verleiht.

**Toggenburgerküchlein.** 550 Gr. Maismehl, 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, Streuzucker, Backfett (etwa 250 Gr.). Zu diesen Küchlein kann man statt Maismehl auch Weizenschrotmehl, gewöhnliches Mehl oder feines Grieß verwenden. 500 Gr. Mehl wird sorgfältig ins kochende Salzwasser (oder kochende Milch) eingerührt und sobald der Teig sich von der Pfanne löst (etwa nach 10 Minuten), vom Feuer genommen. Man formt ihn auf einem mit Mehl bestreuten Brett mittelst der übrigen 50 Gr. Mehl zu einer glatten langen Rolle. Diese wird nun mit einem in Mehl getauchten Messer in ganz dünne Scheiben geschnitten, welche flach gedrückt in viel heißem Fett schwimmend auf starkem Feuer gelb gebacken werden. Die Kuchen bestreut man mit Zucker und Zimmt, sie schmecken aber auch ohne dies gut.

**Rahmzeltchen (Sustenbonbons, Nidelzeltli).**  $\frac{1}{2}$  Liter halb Milch halb Rahm, 350 Gr. Zucker. Rahm, Milch und Zucker werden auf lebhaftem Feuer so lange tüchtig gerührt, bis die Masse dickflüssig und hellbraun wird, was  $\frac{3}{4}$  Stunden dauert. Dann gießt man die Masse auf ein schon zugereinigtes, eingefettetes Blech und schneidet, ehe sie erkaltet, mit einem in kaltes Wasser getauchten Messer viereckige „Zeltchen“. Ergibt

450 Gr. Oder:  $\frac{1}{2}$  Liter Rahm, 500 Gr. Zucker, ergibt 600 Gr. Zeltchen.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Gebrannter Zucker-Auflauf.** Man röstet 100 Gr. Zucker mit einer Tasse Wasser in einer Messingpfanne dunkelbraun, und rührt eine Tasse heiße Milch dazu. Nebenbei werden zwei Eßlöffel feinstes Mehl mit  $\frac{1}{4}$  Liter Milch angerührt, in die Pfanne gegeben und alles zusammen unter beständigem Rühren gekocht, bis die Masse sich verdickt, dann nimmt man sie vom Feuer. Man rührt sofort ein Stückchen Butter hinein, fügt etwas abgeriebene Zitronenschale, vier Eigelb, 75 Gr. Zucker, zuletzt den Schnee der Eiweiß hinzu und bäckt die Speise in einer Auflauf-Form im Backofen.

Aus „Vegetarische Küche“  
von Martha Rammelmeyer.

**Brot-Kuchen mit Äpfeln.** In einer größeren runden oder viereckigen eisernen Pfanne macht man 60 Gr. Butter kochend heiß und legt dann eine 2 Cm. hohe Schicht geriebenes Schwarzbrot, das mit Zucker und Zimt vermischt ist, hinein, dann eine dicke Lage sehr dick gekochtes Apfelmus mit Zucker, Zitronenschale und Korinthen und darauf abermals eine Schicht Schwarzbrot. Man bäckt den Kuchen auf beiden Seiten mit reichlicher Butter braun, bestreut ihn mit Butter und ist ihn warm oder kalt.

## Gesundheitspflege.

Eine Quelle der Feuchtigkeit der Innenwände einer Wohnung bildet das sog. **Schwitzwasser.** Das durch die Atmung der Hausinsassen, durch die Verdunstung des zum Putzen und Scheuern benutzten Wassers, oder durch Verdampfung beim Kochen usw. der Haus- und Zimmerluft beigemischte Wasser schlägt sich namentlich in der kälteren Jahreszeit wie an den Fensterscheiben, so auch an den Zimmerwänden nieder und überzieht sie mit Feuchtigkeit. Dies ist weniger der Fall bei stets geheizten und warm gehaltenen Zimmern, als in solchen Räumen, die gar nicht oder nur ausnahmsweise geheizt werden. So z. B. bei Schlafzimmern in Familien, die gewohnt sind, auch den Winter in ungeheiztem Raum zu schlafen. Gerade hier sollte man aber ab und zu tagsüber heizen, um die Schlafzimmerwände trocken zu halten.

## Krankenpflege.

Ein sehr einfaches und erprobtes Mittel gegen Frost an Händen und Füßen ist das Baden in Sellariewasser. Man kocht dazu Sellarieknollen längere Zeit in Wasser, nimmt sie dann heraus und badet die erfrorenen Glieder so heiß, wie man es nur ertragen

kann, eine Viertelstunde lang in dem Wasser. Das Wasser kann drei- bis viermal wieder erwärmt und benutzt werden. Das lästige Jucken und die Schwellung der Glieder läßt sehr bald nach. W.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Bei kleinen Festlichkeiten im Winter, wo Kinder zusammenkommen, sind die allbekanntesten Spiele: Wie, wo und warum? Wie gefällt dir dein Nachbar? Selderdrehen und dergleichen immer noch beliebt. In einem gewissen Alter sind Schreibspiele sehr angebracht. Sie wirken belehrend und schärfen das Gedächtnis. Rätsel oder „gedeckte Gegenstände“ raten, wird besonders dann bevorzugt, wenn auch Erwachsene neue Anregungen geben. Pfänderspiele erfreuen sich auch noch immer der Gunst der Kinderwelt. Auch vom pädagogischen Standpunkt aus sind Kindergesellschaften zulässig. Im gemeinsamen Spiel schleift sich der einzelne Charakter ab. Jeder lernt, fast instinktiv sich unter ein bestimmtes Gesetz zu stellen und den eigenen Egoismus zu unterdrücken. Darum hindere man die Kinder nicht am gemeinsamen Spiel. Gönneman ihnen den Frühlingstraum, der nur zu schnell vergeht. Freilich bringt eine Kindergesellschaft für die Mutter Arbeit und Mühe, aber den Kindern selbst manche reine Freude und auch manchen Gewinn für das spätere Leben. Wie der Verkehr der Erwachsenen untereinander den Gesichtskreis des einzelnen erweitert, lernen auch die Kinder von einander, von dem einen Bescheidenheit, von dem andern Verträglichkeit. Eine Hauptsache bleibt allerdings, seine Kinder auch hierin zur Einfachheit zu erziehen — Einfachheit vor allen Dingen bei diesen Kinderfesten walten zu lassen, auch — in der Bewirkung. Schon Kinder müssen einsehen lernen, daß es nicht darauf ankommt, was man gibt, sondern wie man es gibt. G. W.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

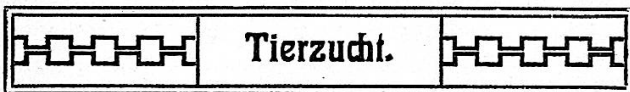
Zur Überwinterung im Keller aufgestellte Pflanzen dürfen nicht ständig im Dunkeln stehen, wenn es sich um immergrün belaubte Gewächse handelt. Die Laub abwerfenden Zwergpflanzen vertragen die Dunkelheit länger ohne Schaden. Die andern aber verlieren zum größten Teil die älteren Blätter und bilden dünne gelbe Triebe, die den Kräfteverbrauch steuern. Sie vergeilen, wie der gärtnerische Ausdruck hierfür heißt. Um dieser nachteiligen Wirkung des Winterquartiers zu begegnen, müssen bei frostfreiem Wetter die Räume gelüftet und jeder Zeit möglichst hell gehalten



werden. Die Durchschnittswärme soll nur 3—5° C. betragen. Die sogenannten harten Pflanzen überwintern unter solchen Umständen sehr gut und fangen erst im Frühjahr an zu treiben, wenn die Temperatur im Freien wieder höher steigt.

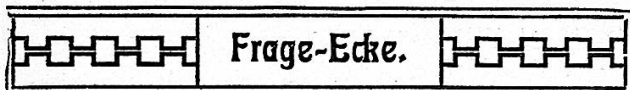
Jede Düngung der Zimmerpflanzen im Winter ist zwecklos und schädlich, besonders bei Pflanzen, die kühl und dunkel stehen, also ganz langsam vegetieren. Wird unter solchen Umständen gedüngt, so ruiniert man die Pflanzen. Es ist überhaupt fehlerhaft, Gewächse zu düngen, die sich in der Ruhezeit befinden oder dieser entgegen gehen, indem Nährstoffe die ruhenden Wurzeln reizen und geringwertiges Wachstum erzeugen, das nur eine Schwächung des ganzen pflanzlichen Organismus bedeutet.

m-



Um einen Kanarienvogel zu zähmen, stelle man ihn niedriger als das menschliche Auge und so, daß man sich zwischen dem Licht und ihm befindet. Er ist immer gleichmäßig ruhig und freundlich zu behandeln und darf niemals durch plötzliches Herantreten erschreckt werden. Man muß ferner sanft und liebevoll mit ihm sprechen, ihm ohne heftige Bewegung einen Leckerbissen, ein kleines Stückchen Obst, Biskuits, auch wohl Zucker oder Grünkraut reichen.

-e-



### Antworten.

92. Sie tun am besten, den Lieferanten um Auskunft zu bitten! In der Regel werden in Seppichgeschäften auch alle jene Materialien vorrätig gehalten, die der Reinigung und Erhaltung der bezogenen Ware dienen.

B.

93. Lackierte Böden sollen mit feuchtem Kaffeesaß aufgerieben, sehr schön werden. Nach gründlicher Reinigung bekommen sie immer sehr schönen Glanz. Man braucht dieses Verfahren nur alle 14 Tage anzuwenden. In der Zwischenzeit bürstet man die Teppiche mit einem Handbesen gründlich ab und reibt den Boden, wo er nicht bedeckt ist, nach dem Rehren mit einem wollenen Tuche ab. Wasser soll nicht in Berührung kommen mit diesen Böden. Ein Neuanstrich braucht nur einmal im Jahr zu erfolgen.

B.

94. Mir scheint, daß der Rat, der auf Frage 88 in letzter Nummer des „Ratgebers“ erteilt worden ist, auch für Sie Wert hat. Meines Wissens ist das übermangansaure Kali nicht teuer, es kann also wohl in Frage kommen in Ihrem Falle.

F.

### Fragen.

95. Kann man Rohrmöbel selber tadellos lackieren und wie geht man dabei vor? Welche Farbe schmiegt sich am besten den andern Möbeln an? Da solche in Wohnräumen (nicht Veranda) gebraucht werden, ist die gewöhnliche gelbe Farbe wohl durch eine andere zu ersetzen. Wer gibt guten Rat einer Unwissenden?

96. Gibt es keinen Ersatz für die teuren waschechten, farbigen Vorhangstoffe, die jetzt so modern sind? Für gute Winke ist dankbar.

Lene.

97. In Nr. 20 des „Ratgebers“ wird Anleitung zur Herstellung von „Cognac“ gegeben. Müssen die aus den Formen genommenen Pains noch besonders getrocknet werden oder läßt man sie in den Formen und stürzt sie vor Gebrauch?

Dankbare Abonnentin.

98. Mir ist vom Arzt „Salta-Apfelkompott“ verschrieben worden. Bezieht sich Salta wohl auf den Namen der Apfelsorte und wo sind solche zu beziehen? Um gütige Antwort bittet.

Mitabonnentin.

99. Könnte mir jemand sagen, wie man dunkelblaue, gestreifte Satinschürzen wäscht, ohne daß sie Glanz und Farbe verlieren? Ich habe solche Schürzen gewaschen, und ob schon ich sie nicht in heißes Wasser nahm, wurden sie nach der ersten Wäsche unansehnlich. Für gute Auskunft danke ich voraus.

Junge Hausfrau.

## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

Für 6.50 Franken

versenden franko gegen Nachnahme brutto 5 Ko. ff.

Toilette-Abfall-Seifen

(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toiletten-Seifen). **Bergmann & Co.,**  
Wiedikon-Zürloh.