

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

Band: 9 (1902)

Heft: 19

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: 02.04.2025

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

Haushaltliche Ratgeber

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

Herausgegeben unter Mitwirkung tüchtiger Mitarbeiter von Frau E. Coradi-Stahl in Zürich.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Bäderstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen. — Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

Nr. 19. IX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
22 Nummern.

Zürich, 18. Oktober 1902.

Welke Blätter.



Es sinkt das Laub in frühem Fall
Zur Erde still herab.
Das süße Lied der Nachtigall
Fand längst ein frühes Grab.
Die letzte Rose sank vom Strauch,
Die jüngst mich noch entzückt.
Es hat des Herbstes rauher Hauch
Sie rasch vom Zweig gepflückt.

O Menschenherz, vom Sturm umtost,
Du gleichst dem welken Laub!
So manche Blüte mild gekost,
Sie wird des Frostes Raub.
So mancher goldne Jugendtraum
In tiefer Brust gehegt,
Berrann, wie eitler Wellenschaum
Und wird ins Grab gelegt.

Doch wie auf's neu manch Lied erklingt,
Wenn mild der Frühling naht —
Und sich die Sonne aufwärts schwingt
Zu neuer Schöpfungsthat —
So wird nach trüber Winternacht,
Mein Herz, da bang du weinst,
Auch dir mit Glanz und Duft und Pracht
Ein Lenz erblihen ein! Ab. Welte.



Die Witschi-Mehle.

Wir möchten die werten Leserinnen wiederholt darauf aufmerksam machen, daß die entfeuchteten Nahrungsmittel von J. Witschi in Hindelbank im Interesse einer bessern und billigeren Ernährung alle Beachtung verdienen und in unserm Haushalt mehr als bisher zu Ehren gelangen sollten. Es

kann, wo die Witschi-Mehle zur Verwendung kommen, nicht bloß in viel kürzerer Zeit, als bis dahin ein schmackhaftes Gericht fertiggestellt werden, sondern es wird dabei noch eine bedeutende Ersparnis an Brennmaterial erzielt.

Die praktischen Vorteile der entfeuchteten Nahrungsmittel gegenüber den andern sind kurz zusammengefaßt folgende:

Bei allen Speisen von Getreide, Hülsenfrüchten, Mais und Reis kann, wie oben erwähnt, eine Kochzeit von $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ der bisherigen Dauer konstatirt werden, durch welche per Mahlzeit 10 bis 15 Rp. Arbeitersparnis erzielt wird. Dies macht pro Familie im Jahr zu nur 1000 Mahlzeiten 100 Fr.

Das Brennmaterial beträgt ebensoviel bei allen genannten Speisen. Genaue Wägungen und Messungen von größerem Verbrauch an Spiritus, Petrol, Holz und Gas beim Kochen von unentfeuchteten Nahrungsmitteln ergeben eine Ersparnis von $1\frac{1}{2}$ bis 3 Rp. per 100 Gr. der genannten Nährstoffe, somit per 100 Kilo 15—30 Rp.

Von der nämlichen Quantität Nährprodukte ergibt es beim nämlichen Preis stets $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ mehr Speisemasse, was einer Mehlersparnis von $\frac{1}{3}$ des Quantums gleichkommt. Jede Familie erspart sich somit pro 100 Kilogramm Semmel- oder Weißmehl zu 30 bis 35 Fr. einen Betrag von 10 bis 12 Fr.

Nicht weniger wertvoll ist auch der vermehrte Nahrungsstoff aller entfeuchteten Produkte. Namentlich ist dies der Fall mit viel Protein enthaltenden Nahrungsmitteln, was man beim Genuß von Speisen aus Vollgries, Vollmehl, Erbsen, Hafergrüße und -Flocken, Mais und Linsen ganz wohl herausfinden kann.

Auch der Geschmack und die Farbe verändern sich vorteilhaft, was man bei Mais, Haferflocken, Dinkelgrüße und -Flocken, Linsen am besten konstatirt.

Bei allen Speisen, namentlich den Breiarten von Beeren, Stein- und Kernobst, Kraut, Gemüse- saucen, Kuchenbelegteigen, Omeletten zc., welche nur 10—12 Minuten Kochzeit haben, ging der Nährstoff des verwendeten Mehles bisher verloren, weil, wie jede Hausfrau weiß, das Mehl 30—40 Minuten gekocht werden muß, bevor dessen Nährstoffe löslich werden. Darum nährten die Obstbreie bisher wenig. Bei Verwendung von Vollmehl wird dessen Nährstoff in 5 Minuten magenlöslich, darum sind alle die genannten Speisen viel würziger und kräftiger, als mit dem bisherigen Mehl. Auch dies ergiebt eine große Ersparnis hinsichtlich der Ernährung.

Ebenso wichtig für manchen Haushalt ist die Verwendung von Magermilch zu ca. 5 Rp. statt Vollmilch zu 20 Rp. ohne Beeinträchtigung des Geschmacks der Speisen oder deren Nährkraft. Selbst bei Bereitung von Nudeln und Rühli kann man Magermilch verwenden; dies macht selbst bei nur 300 Mehlspeisen zu 100 Gramm für 4 Personen im Jahr 45 Fr. Ersparnis.

Wenn die aus entfeuchteten Nährstoffen zur Hälfte gekochten Speisen in einen Selbstkocher gestellt werden, dreimal so lang, als dieselben auf dem Feuer kochten, so werden sie noch schmackhafter. Man kann auch mit Abdampf von Fleisch alle entfeuchteten Nahrungsmittel gar machen, wenn man den Spartopf anwendet.

Die Kindergriese haben sich in den Kinderkrippen derart bewährt, daß solche nicht nur als Ersatz von Muttermilch und derjenigen von Kühen, sondern auch der übrigen, doppelt teureren natürlichen Kindernährmittel verwendet werden.

Allen Konsumenten, welche nur kurze Zeit zur Speisebereitung haben, ist nun die Möglichkeit gegeben, in der nämlichen Zeit, wie sie Kaffee bereiten, nun auch die entfeuchteten Mehlspeisen und Hülsenfrüchte zu kochen und sich so ohne Mehrkosten besser zu ernähren.

Die entfeuchteten Nahrungsmittel können durch J. Witschi in Hindelbank oder dessen Depots bezogen werden. Im Kanton Zürich existieren solche unseres Wissens noch nicht.



Die Quitte.

Die Quitte kann im Haushalt so vielseitige Verwendung finden, daß es unsere Hausfrauen interessieren wird, etwas eingehender darüber reden zu hören. Oft weiß man gerade da, wo ein Ueberfluß an Früchten herrscht, nicht sonderlich viel damit anzufangen.

Die Quitte ist die Frucht des ursprünglich in Kleinasien, der Levante und Griechenland heimischen, baumartigen Quittenstrauchs, welcher auch bei uns in geeigneter, sonniger und geschützter Lage gedeiht; er wird 3—4 1/2 Meter hoch, hat ovale, ganz-

randige, auf der Unterseite filzig behaarte Blätter, weiße Blüten und trägt im Herbst große, goldgelbe Früchte, welche ihres starken, eigentümlichen und sehr angenehmen Geruchs wegen sehr beliebt sind. Frisch jedoch können sie nicht genossen werden, da das Fleisch zu hart und zu herb ist. Ganz vorzüglich eignen sie sich zum Einmachen und zur Verwendung bei allerhand Mehlspeisen, Backwerk u. dergl. Will man Quitten längere Zeit aufbewahren, so halten sich ganz fehlerfreie Exemplare in Kleie oder Hirse gut. Andere legen sie aber in eine Flüssigkeit ein. Zu diesem Zwecke reibt man einige recht reife, kleinere Quitten mit einem Luche ab, schneidet sie in Viertel, beseitigt die Kerne, setzt sie in einem Kasserol mit kaltem Wasser zu und siedet sie darin völlig weich, so daß das Wasser den Geschmack und das Aroma der Früchte angenommen hat. Nun legt man eine Anzahl großer, schöner, sauber abgeputzter Quitten, die zum Aufbewahren bestimmt sind, in dieses Wasser, läßt sie einigemal darin aufwallen, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus, legt sie in einen Steintopf, gießt das Wasser durch ein Haarsieb darüber und läßt den Topf so an einem kühlen, luftigen Ort stehen. Es bildet sich dann eine dicke Haut darüber, die man sorgfältig in die Höhe hebt, wenn man einige der Früchte herausnehmen will und danach ebenso behutsam wieder darüberdeckt.

Ueber die vielseitige Verwendung der Quitten im Haushalt geben nachstehende Rezepte Aufschluß. Wie Quitten ganz eingemacht und zu Gelee gekocht werden, haben wir in letzter Nummer des „Ratgeber“ mitgeteilt.

Rohe Quittengelee bereitet man folgendermaßen. Nachdem man die Früchte (Apfel- oder Birnenquitten) weichgekocht, ausgepreßt und den Saft filtriert hat, nimmt man auf jedes 1/2 Kilogramm dieses Saftes 750 Gr. gestoßenen und gesiebten Zucker, schlägt beides mit einer Draht- rute drei Viertelstunden lang recht gleichmäßig nach einer Richtung, so daß kleine Blasen entstehen, und füllt den Saft in Gläser, wo er nach Verlauf von einigen Tagen zu Gelee erstarrt.

Quitten in Essig. Man schält gute, tadellose Birnquitten, zerschneidet sie in 6—8 Teile, beseitigt die Kerngehäuse und legt sie gleich in kaltes Wasser, bis alle Früchte geschält und zerschnitten sind; dann läßt man sie in halb Wasser, halb Essig einigemal aufkochen, kühlt sie in frischem Wasser ab und legt sie zum Ablausen auf ein Sieb. Auf 1 1/2 Kilogramm Früchte kocht man 3/4 Liter feinen, nicht zu scharfen Essig mit 750 Gr. Zucker, 18 Gr. Zimmt und 8 Gr. Nelken, nimmt den Schaum gut ab, legt die Quittenspalten in einen Steintopf und übergießt sie mit dem siedenden, durchgeseihten Essig, läßt sie über Nacht gut zugedeckt an einem kühlen Orte stehen, kocht am folgenden Tage den abgegossenen Essig abermals auf, schüttet ihn auf die Quitten, wiederholt dieses noch zweimal in den nächsten Tagen und bewahrt

die Früchte schließlich nach dem Erkalten in einem mit Blase überbundenen Topf auf.

Quitten-Marmelade. Eine ganz besonders wohlschmeckende Marmelade erhält man auf folgende Weise: Eine Anzahl reife Quitten werden gewaschen, ganz in ein glasiertes irdenes Kasserol gethan und mit siedendem Wasser übergossen, welches nur gerade darüber gehen darf; so läßt man sie langsam weichdämpfen, bis sie leicht mit einer Nadel durchstochen werden können. Nun nimmt man sie heraus, schält sie, schneidet die Kerngehäuse heraus, thut Schalen und Kerne ins Wasser zurück, kocht sie noch eine gute Stunde mit demselben und seigt das Wasser dann durch. Die Früchte selbst zerschneidet man in dünne Scheiben, wägt sie und kocht sie mit dem gleichen Gewicht Zucker und dem durchgeseihten Quittenwasser über gelindem Feuer unter fortbauern dem Umrühren zu einer dicken, geleeartigen Marmelade, die man noch heiß in die Töpfe füllt und wie gewöhnlich aufbewahrt.

Quitten-Kuchen. Vier große, recht reife Birnquitten werden geschält, in Wasser weichgekocht, vom Kernhaus befreit, in dünne Scheibchen geschnitten, in 250 Gramm geläutertem Zucker nochmals aufgekocht, wonach man sie vom Feuer nimmt, mit dem Sirup tüchtig zu Mus verrührt, mit 4 Eiern, 125 Gr. geschälten, feingestohlenen Mandeln und 90 Gr. gesiebtem Zucker eine Viertelstunde nach einer Seite hin rührt und diese Mischung auf ein mit Butter- oder Würbeteig belegtes Kuchenblech füllt, mit einem Teiggitter überzieht und den Kuchen bei mäßig starker Hitze bäckt.

Quitten-Auflauf. Man siedet vier bis fünf große Quitten in Wasser mit etwas Zucker weich, treibt die Früchte durch ein Sieb, weicht 4 von der Rinde befreite Mundbrötchen in dem Wasser, worin die Quitten gekocht worden, ein, drückt sie später aus, reibt 250 Gr. frische Butter zu Schaum, mischt die eingeweichten Mundbrote, das durchgestrichene Quittenmark, 125 Gr. Zucker, 70 Gr. gestohlene Mandeln und den Schnee von 8 Eiweiß hinzu, füllt die Masse in eine butterbestrichene Form, siebt Zucker darüber, bäckt den Auflauf bei gelinder Hitze drei Viertelstunden und giebt ihn auf den Tisch.

Quitten-Zeltchen. Etwa 4 schöne reife Quitten werden in Wasser weichgekocht, geschält, durch ein Sieb gestrichen, mit einem Spatel zu Schaum gerührt und mit dem gleichen Gewichte feingestohlenen Zucker, der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone und dem Schnee von 1—2 Eiweiß zu einer ganz steifen, weißen Masse geschlagen. Dann setzt man mit einem Theelöffel kleine Häufchen davon auf Oblaten, auf Papier oder ein mit Butter bestrichenes Weißblech und bäckt oder trocknet sie ganz langsam in einem lauwarmen Ofen.

Quitten-Pasten. Die reifen Früchte werden mit einem Tuch abgerieben in ein Kasserol gelegt, mit Wasser übergossen, weichgekocht, aus-

geschabt, durch ein Haarsieb gerieben, über mäßigem Feuer zu einem trockenen Teig verrührt und mit dem gleichen Gewicht feingestohlenen und gestiebtem Zucker noch so lange unter fortbauern dem Umrühren geröstet, bis die Masse sich vom Gefäß und vom Löffel ablöst. Dann preßt man sie entweder in flache Blechformen oder Papierkapseln, läßt sie noch vollends in einem lauwarmen Ofen trocknen und schneidet oder sticht sie zu beliebigen Formen aus.

Die Quitten lassen sich ferner auch zu Kompott, Crème, Bonbons, Konfekt, Würstchen, Li-queur zc. verwenden.



Zur Sonntagsruhe des Dienstmädchens.

(Schluß.)

Meine Ansicht geht ganz allgemein dahin: Eine Veranstaltung, unter deren Folgen das Mädchen in irgend einer Weise leidet, ist ihr keine wirkliche Hilfe und die Verringerung der Arbeit durch ein allzueinfaches Essen am Sonntag ist so minimal, daß sie gegen die Nüchternheit, die dem Tage dadurch ausgedrückt wird, wegfällt.

Bei alledem soll der eigentliche Zweck des Sonntags, ein Tag des Herrn zu sein, keineswegs zu kurz kommen und ich habe es bisher immer ganz gut einrichten können, daß mein Mädchen alle 14 Tage den Gottesdienst besuchen konnte. Sind zwei Mädchen vorhanden, so läßt sich das ja noch leichter einrichten.

Ich will zum Schluß beschreiben, wie ich ohne viel Extramühe mein „Sonntagessen“ festlich gestalten.

Wenn ich Bouillon habe, so kann diese ohne Störung am Samstag gekocht werden; sie verliert durch Aufwärmen mit einer Einlage nicht im geringsten. Was das Fleischgericht angeht, so halte ich einen Braten — den Sonntagsbraten — für das bequemste und mein Mädchen teilt diese Ansicht; Ragouts, Farcen u. dgl. erfordern bei weitem mehr Arbeit und Geschirr. Habe ich Zeit, so bereite ich den Braten noch am Samstag Abend in der reingemachten Küche vor, so daß er am anderen Vormittage nur in die Pfanne zu legen ist. Die Kartoffeln schält sich mein Mädchen immer am Vorabend.

Ein Gemüse gebe ich des Sonntags gewöhnlich nicht, es sei denn Büchfengemüse; das Putzen und Reinigen frischer Gemüse ist in der That eine Arbeit, die erspart werden kann, und ich bin mit einer Schüssel feinen Salats oder einem schönen Kompott mindestens ebenso willkommen; kann ich üppig sein, so bringe ich beides.

Als Nachtiß gebe ich meistens einen Flammeri oder eine andere süße Speise, die ich am Samstag Vormittag in der Küche bereite, während das Mädchen in den Zimmern haust. Eine sehr leichte Dessertspeise veranlaßt mich auch wohl, das Ge-

müße neben Schinken oder Zunge als Vorgericht zu reichen, was mein Mann sehr liebt. So beschränkt sich die Kocharbeit des Sonntags bei mir auf das Aufwärmen der Suppe, den Braten, die Kartoffeln und das Erwärmen des Küchengemüses, lauter Dinge, die nicht viel Mühe machen und wenig Geschirr erfordern, die aber trotzdem ein festliches Sonntagseffen liefern.

An den Kirchtagen meines Mädchens sehe ich selbst nach dem Braten — für Kartoffeln und Gemüse ist sie ja rechtzeitig zurück.

Auf die eben beschriebene Weise haben wir alle, das Mädchen eingerechnet, unseren festlichen Mittagstisch und sind allerseits sonntäglich und froher gestimmt dabei, als wenn wir uns zu Speck und Mohrrüben oder Hammelfleisch mit Kohlrabi nieder-gelassen hätten.

Und nun, liebe Hausfrau, denke darüber nach und leuchtet das Gesagte dir ein, so mach's nach!
Frau A.



Das Kellerreinigen vor dem Einwintern von Gemüse zc. Wo der Hausbedarf an Gemüse im Keller eingeschlagen wird, da sollte man nicht versäumen, diesen jetzt gründlich zu reinigen, damit Kellerasseln, Tausendfüße und anderes Ungeziefer entfernt werden. Nur in sauberen Kellern kann an eine gute Ueberwinterung gedacht werden. Der zum Einschlag benutzte Sand wird am besten herausgeschafft und durch frischen ersetzt; der Fußboden wird gründlichst gesäubert, ebenso die Wände und Decken, die noch mit Kalk gestrichen werden. Türen und Fenster werden abgeseift und durch Offenlassen schnell wieder getrocknet. Bei trockenem Wetter ist tagsüber zu lüften, damit der Keller austrocknet. Ist alles in Ordnung gebracht, dann kann derselbe noch leicht eingeschweifelt werden, damit Schimmelbildung und andere Pilzkrankheiten verhütet werden.

Wie man Fettflecken in Parkettböden entfernt. Fettflecken, die durch Stahlspäne nicht wegzubringen sind, bestreicht man mit einem Brei von gebrannter Magnesia mit Benzin und läßt denselben einige Zeit darauf liegen. Nach dem Abbürsten ist in der Regel der Flecken verschwunden. Sollte es nicht der Fall sein, so wiederholt man das Verfahren.

Spitzenreinigung. Da die Saison der Bälle und Konzerte herannahet, wird unsern Leserinnen willkommen sein, zu vernehmen, wie man die so modernen Crème-Spitzengarnituren wieder wie neu herstellen kann. Man legt sie zusammengefaltet in eine ihrer Größe angemessene Porzellantasche und begießt sie mit so viel Benzin, wie sie annehmen, um sehr naß zu sein, und deckt das

Geschirr zu. Nach zehn Minuten drückt man sie hin und her und drückt sie dann aus. Nun legt man sie von neuem in die gereinigte Schale, gießt frisches Benzin darüber und behandelt sie ebenso. Dann legt man sie auf ein sauberes, weißes Leinentuch, zieht sie sorgfältig in Façon, tupft sie mit einem zweiten Tuch ab und läßt sie trocknen. Sie werden wie neu in Farbe und Form.

Ledertaschen, die man nach der nun abgeschlossenen Reisezeit für nächstes Jahr zur Seite legt, bedürfen oft etwelcher Auffrischung. Dabei verfährt man folgendermaßen. Aus Ledertaschen zc. entfernt man zunächst die Flecken. Man löst etwas Hirschhornsalz in heißem Wasser auf, läßt es abkühlen und reibt mit dieser Lösung den Fleck so lange, bis ein leichter Schaum entsteht. Dann reibt man das Leder trocken, schlägt ein Eiweiß schaumig und reibt damit die Gegenstände sauber und gründlich ab. Sie werden wieder sehr schön. Sehr mitgenommene farbige Stiefel reibt man mit einer Mischung von Terpentin und roher Milch so lange ab, bis alle Flecken weg sind. Dann läßt man sie vollkommen trocknen, reibt sie mit Schuhcreme ein und poliert sie mit einem seidenen Lappen.

Weiße Glacéhandschuhe säubert man am besten mit Radiergummi. Man streift die Handschuhe über die Finger und reibt sie sanft mit dem Gummi und man wird erstaunt sein, in welcher kurzer Zeit die Flecken verschwinden und die Handschuhe wieder weiß erscheinen.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

- Montag: *Gerstensuppe mit Schweinstknöchel, Sauerkraut, Salzkartoffeln.
Dienstag: Käsesuppe, *Hammelfleisch mit Tomaten, gedämpfter Reis, *Pfannkuchen mit Äpfeln.
Mittwoch: Mehlsuppe, Lungenragout, Kartoffelkroquetten, bairisch Kraut.
Donnerstag: Gemüsesuppe, *Schweinefleisch: Gulasch, Maccaroni, Birnenkompott.
Freitag: Fleischsuppe, gesottenes Rindfleisch, *Blumentohl mit brauner Sauce, *Käsepudding.
Samstag: Sagosuppe, *Hasenbraten mit Kartoffelpüree.
Sonntag: Flädchensuppe, Hasenpastetchen, Kalbskoteletten, *Lyoner Kartoffeln, Endiviensalat, Apfelfuchen.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Roh-Rezepte.

Gerstensuppe. Zu einer Suppe für 5–6 Personen nimmt man eine Obertasse voll Perlgerste, quirlt dieselbe in kaltem Wasser ab, schüttet sie in $\frac{1}{2}$ Liter siedendes Wasser, in dem man 60 Gr. Butter zerfocht hat und läßt sie darin langsam weichdünsten, bis alles Wasser eingekocht ist, worauf man $1\frac{1}{2}$ –2 Liter Fleischbrühe zugeißt; häufig kocht man auch etwas würfelig geschnittene Sellerie mit der Gerste, was ihr einen trefflichen, sehr kräftigen Geschmack giebt. Man kann sie auch gleich in der Fleischbrühe langsam ausquellen, oder in der nötigen Menge Flüssigkeit zuerst Knochen auskochen. Beim An-

richten legiert man sie mit 1—2 Eidottern, oder man rührt einen Eßlöffel gehackte Peterfille an die Suppe.

Einfacher Hasenbraten. Der Hase wird gehäutet, mit Essig ausgewaschen und gespickt, dann läßt man Speck und Butter in einer Pfanne heiß werden und den Hasen auf beiden Seiten kurze Zeit darin braten, fügt Wasser oder Fleischbrühe, etwas Essig, einige Zitronenscheiben, Pfeffer und Salz nebst etlichen Gewürznelken hinzu und mischt, wenn der Braten beinahe weich ist, etwas Rahm und geriebenes Weißbrod zu der Sauce. Die Sauce muß dicklich sein.

Schweinefleisch-Gulasch. Für 6 Personen. Zubereitungszeit 1 $\frac{1}{4}$ Stunden. 750 Gr. nicht allzupettes Schweinefleisch wird in Würfel geschnitten, mit Salz bestreut, nebst 2—3 gehackten Zwiebeln und einer Prife Paprika in eine Kasserole gegeben und im eigenen Saft angebrünet, bis die Würfel zu bräunen beginnen. Dann gießt man einige Löffel heißes Wasser dazu und läßt unter öfterem Durchschütteln das Fleisch weich werden. Die Sauce muß kurz gehalten sein. Sobald die Fleischstücke weich sind, verkocht man das Gerich: mit ein paar Löffel saurem Rahm, schmeckt es nach Salz und Pfeffer ab, und richtet es nach Belieben mit Salzkartoffeln an.

Hammelrücken mit Tomaten. Kochdauer 2 Stunden. Für 5 Personen. Einen etwas gelagerten Hammelrücken befreit man gründlich von Haut und Fetttellen, klopft ihn tüchtig und legt ihn in eine Marinade von schwachem Essig, Zwiebeln, Nelken, Lorbeerblatt und Wachholderbeeren. Nach 3—4 Tagen nimmt man das Fleisch heraus, salzt es, spickt es reichlich mit feinem Speckstreifen und brät es mit 100 Gr. brauner Butter begossen, in einer Bratpfanne bei fleißigem Begießen gar. In der letzten Stunde giebt man einen Suppenteller voll kleiner, fester Tomaten neben den Braten in die Pfanne und läßt sie mit gar werden, während man nach und nach kochendes Wasser und $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm zufügt. Dann wird der Braten herausgenommen und mit den Tomaten garniert angerichtet. Die Sauce kocht man mit etwas Mehl und Wasser sämig, treibt sie durch ein Haarsieb und giebt sie, mit $\frac{1}{2}$ Theelöffel Maggi-Würze vermischt, zum Braten.

Blumenkohl mit brauner Sauce. Blumenkohl wird, wie bekannt, in gesalzenem Wasser mit Zugabe von etwas Milch weichgekocht. Zur braunen Sauce rechnet man: 30 Gr. Butter, 30 Gr. Mehl, $\frac{3}{8}$ Liter Blumenkohlwasser, darin aufgelöst 10 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt. Butter und Mehl schwitz man in einem Topf braun, gießt nach und nach $\frac{3}{8}$ Liter Blumenkohlwasser hinzu, in dem 10 Gr. Liebig's Fleisch-Extrakt aufgelöst ist, schmeckt die Sauce mit Salz ab und gießt sie über den angerichteten Blumenkohl. Bei Herren sehr beliebt statt der üblichen Milchsauce.

Lyoner Kartoffeln. Gleichmäßige, nicht zu dünne Kartoffelscheiben werden in siedendem Salzwasser rasch halbweich gekocht, das Wasser abgeseigt und die Kartoffelscheiben — mit einem dünnen Zwiebelpüree bedeckt — bei Seite gestellt. Unterdessen wird in einer passenden Pfanne Butter heiß gemacht, feine Zwiebelscheiben samt Mehl darin gedünstet, nach und nach unter stetem Rühren Flüssigkeit zugefügt, alles zu einer glatten Sauce aufgekocht, mit Salz, Pfeffer und etwas Essig gewürzt, und nun langsam in etwa 10 Minuten gar gekocht. Einige Minuten vor dem Anrichten werden die Kartoffeln in dieser Sauce, unter öfterem Wannen, gut erwärmt und nach Belieben mit Bratenjus oder einem Süßchen „Maggi-Würze“ gekräftigt.

Pfannkuchen mit Äpfeln. 150 Gr. Mehl, Salz, 3 Eidotter, werden mit der nötigen Menge kalten Wassers, 1 Theelöffel Dr. Deters Backpulver, zu einer glatten, nicht zu flüssigen Masse verrührt, unter die noch der steife Schnee der 3 Eiweiße kommt. Von einigen geschälten Reinetten oder Borsdorfern schneide man dünne Scheiben, thue einen Teil davon in die Pfanne mit reichlichem Backfett, lasse sie bei Umwenden glasig, das ist halb gar, werden, fülle einen Eßlöffel Teig darüber,

wende rechtzeitig um und backe die Pfannkuchen hübsch braun. Man bestreut sie mit Zucker und Zimmt und serviert sie sogleich.

Käse-Pudding. Man bringt $\frac{1}{4}$ Liter Milch mit 90—100 Gr. frischer Butter zum Kochen, gießt die Milch dann über 375 Gr. geriebenes Weißbrod und 250 Gr. geriebenen Käse, läßt dieselben eine Viertelstunde damit durchziehen, fügt 1 Prife Salz und 4 geschlagene Eier hinzu, gießt die Masse in eine butterbestrichene Form und bäckt den Pudding $\frac{3}{4}$ Stunden bei ziemlicher Hitze. Eine andere Art von Käse-Pudding ist folgende: 250 Gr. geriebener Käse werden mit 5 zerquirlten Eidottern, 60 Gr. schaumig gerührter Butter, $\frac{1}{4}$ Liter frischer Milch oder Rahm und dem Schnee von 2 Eiweißen gemischt und das Ganze in eine vertiefte, mit Butter bestrichene und mit einem Blätterteigrand versehene Schüssel geschüttet, worauf man den Pudding eine halbe Stunde backen läßt und beim Anrichten mit geriebenem Käse bestreut.

Anisbröckchen. 5 ganze Eier werden mit 500 Gramm feinem Staubzucker eine halbe Stunde lang tüchtig zu einer dichten Masse gerührt. Alsdann werden zwei kleine Handvoll kleiner Anis mit 20 Tropfen Anisöl und 1 kleinen Prife Trieb Salz damit vermenget; 500 Gramm Mehl werden zuletzt nur noch ganz lose darunter gezogen. Auf ein mit Butter bestrichenes und mit Zucker ausgestreutes Blech werden mit dem Löffel kleine Häufchen gesetzt und dieselben bei mäßiger Hitze im Ofen gebacken. U. P.

Eingemachte Früchte.

Äpfel in Zucker eingemacht. Gute, frische Äpfel, welche beim Aufkochen nicht zerfallen, werden geschält, in Hälften geschnitten und gepulvt. Man läßt genügend Wasser, dem man etwas Zitronenjus und ein Stück Zimmt beigegeben hat, aufkochen und gießt die Äpfel dazu. Sobald sie einigemal aufgeköcht haben, nimmt man sie heraus und legt sie zum Abkühlen in kaltes Wasser, dann zum Abtropfen auf ein Sieb, schichtet sie in eine Schüssel ein, läßt genügend Zucker mit dem nötigen Wasser aufkochen (auf zirka 1 Liter Wasser 625 Gramm Zucker), so daß der Sirup auf der Zuckerwage 10 Grad zeigt, legt die Äpfel hinein und gießt sie, wenn sie heiß sind, aber nicht kochen, sorgfältig mit dem Sirup in eine Schüssel. Am folgenden Tag schüttet man den Sirup ab, setzt ein wenig Zucker dazu, kocht ihn auf, schäumt ab, zieht ihn zurück, sobald er etwas dicker geworden ist, und schüttet ihn noch heiß über die Früchte. Diese Operation wiederholt man noch 3—4 Tage nacheinander, wobei man jedesmal dem Sirup etwas Zucker beigiebt, ihn aufkocht, abschäumt und heiß wieder über die Äpfel gießt. Zuletzt wird der Sirup bis zum starken Faden eingekocht, die Äpfel werden dazugehan, sobald sie kochen wollen, zurückgezogen und gut abgeschäumt. Man läßt sie erkalten, schichtet sie in Gläser oder Töpfe ein, gießt den Sirup darüber und bindet zu.

Hagebutten einzumachen. Möglichst große, sehr rote und reife, aber noch nicht weiche Hagebutten werden mit einem Tuche abgerieben, nach Abschneiden der Blütenkrone und des Stiels mit einem spitzigen Hölzchen oder Federtiel von allen Kernen befreit, nochmals gewaschen, in kochendes Wasser geworfen und halbweich gefotten, dann in frischem Wasser abgekühlt und auf einem Siebe abgetropft. Auf je 500 Gr. Früchte, klärt man 500 Gramm Zucker in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, schäumt ihn gut ab und schüttet ihn heiß über die Früchte, siedet ihn am folgenden Tage etwas dicker ein, läßt die Hagebutten einmal darin aufkochen, siedet ihn am dritten Tage abermals ein, gießt ihn heiß über die Früchte und wiederholt das Einbinden am vierten Tage aufs neue, wobei man den Saft von zwei Zitronen hinzufügt, die Hagebutten zum letztenmal darin aufwallen läßt, in die Gläser thut, mit dem Zucker-Sirup übergießt und nach dem Erkalten mit Blase überbindet. Man kann den Zucker auch mit etwas ganzem Zimmt kochen, doch muß man denselben vor dem Einlegen in Gläser wieder herausnehmen.

Hagebutten mit Zucker und Essig. Nachdem die Früchte, wie oben angegeben, gereinigt und in Wasser halb weichgekocht sind, rechnet man auf 1 Kilogramm derselben die gleiche Menge Zucker, siedet ihn mit $\frac{1}{2}$ Liter Weinessig, 4 Gr. Zimmt und einigen Nelken klar, nimmt Zimmt und Nelken heraus, kocht die Früchte einmal darin auf und wiederholt dies nach Verlauf von zwei Tagen abermals, worauf man die Hagebutten in die Gläser legt, den noch etwas eingedickten Zuckersirup darübergießt und die Büchsen nach dem Erkalten zubindet.



Der Schreibkrampf. Der Schreibkrampf besteht in lähmungsartigen Erscheinungen, welche an einzelnen oder mehreren Muskeln der Hand, die beim Schreiben in Anspruch genommen werden, sich zeigen. Anfangssymptome sind die Ermüdung der Hand nach längerer Schreibarbeit. Die Finger werden kraftlos und vermögen in vielen Fällen die Feder nicht mehr zu halten, sie krümmen sich nach innen und zittern wohl auch mehr oder weniger heftig. Diese Ermüdungs-Erscheinungen machen sich ab und zu auch im Arm bemerkbar.

Der Schreibkrampf zeigt sich in der Regel da, wo stundenlang angestrengt geschrieben wird, ohne der Hand Ruhepausen zu gönnen. Auch im Kindesalter kann er vorkommen, verursacht durch ungenügendes Material und eine schlechte Federhaltung. Wer von Natur aus eine „schwere“ Hand hat, wird die Krampferscheinungen rascher an sich beobachten können. Als Heilmittel für den Krampf ist in erster Linie möglichste Schonung und Ruhe zu empfehlen. Er kann in den Anfangsstadien mit Massage gehoben werden, später aber wird die Heilung sehr erschwert, oft unmöglich gemacht. Ärztliche Heilmittel dagegen giebt es nicht. Man gewöhne sich, um den Krampf zu vermeiden, eine gute Federhaltung an. Die Hand werde beim Schreiben durch den kleinen Finger gestützt und ruhe nicht auf dem Ballen; der Halter muß zwischen Daumen und Mittelfinger liegen und den Druck durch den Zeigefinger erhalten. Die Spitze des Halters soll dem rechten Ohre zugerichtet werden. Der Halter selber muß möglichst leicht aus Holz und von mittlerer Dicke sein. Von großer Wichtigkeit ist es, alle diese Vorschriften zu beobachten, um einem Entstehen des Uebels, das bei der Ausübung der Berufsgeschäfte sehr hinderlich sein kann, vorzubeugen.



Vorsicht mit Sublimatpastillen! Da auch bei uns mit den stark giftigen Sublimatpastillen zu Samariterzwecken und in der Haus-

Krankenpflege ab und zu Mißbrauch in Laienhänden getrieben wird, so mag nachfolgende polizeiliche Bekanntmachung in Hannover zur Warnung ebenfalls am Platze sein:

Im Laufe der letzten Jahre sind in der Presse wiederholt Vergiftungen durch Sublimatpastillen zur Sprache gebracht worden. In Folge dessen mache ich das niedere Heilpersonal, insbesondere die Krankenpfleger und Pflegerinnen, Hebammen, sowie die Heildiener darauf aufmerksam, daß mit dem Gebrauch von Sublimatpastillen unter Umständen erhebliche Gefahren für die Kranken insofern verbunden sein können, als manche Personen bei Benutzung von Sublimatlösungen auch bei deren äußerlichen Anwendung an Sublimat- (Quecksilber-) Vergiftung erkranken können.

Diese pflegt sich zuerst durch metallischen Geschmack im Munde, vermehrte Speichelabsonderung und Entzündung der Mundschleimhaut, sowie durch Magenbeschwerden und Diarrhöen kundzugeben. In entsprechenden Fällen würde die Anwendung des Mittels sofort auszusetzen und ärztliche Hilfe herbeizurufen sein. Der etwaige innerliche Genuß der ein starkes Gift darstellenden roten Plätzchen pflegt unter entsetzlichen Qualen wegen Verätzung der Verdauungsorgane den Tod herbeizuführen. Ich mache den genannten Medizinalpersonen daher die größte Vorsicht bei Aufbewahrung und Verwendung der Pastillen zur Pflicht.

(Schweiz. Blätter für Gesundheitspflege.)



Wie und wo sollen wir unser Gemüse überwintern? Grün- oder Blattgemüse wird am besten gleich im Garten überwintert, da es im Keller leicht gelb und welk oder faul wird. Zur Ueberwinterung verwendet man nur gut ausgereifte und bestentwickelte Pflanzen; alles übrige verbleibt auf dem Beete und wird bis zum Beginn der Frostperiode nach und nach direkt in die Küche geholt. Das zur Aufbewahrung bestimmte Blattgemüse wird samt der Wurzel ausgezogen und sorgfältig von allen überflüssigen, gelben oder beschädigten Blättern gesäubert. Dann wird längs des Gartenweges mit dem Spaten ein etwa 30 Cm. tiefer Graben aufgeworfen und die Pflanzen dicht aneinander mit der Wurzel nach aufwärts so hineingestellt, daß nur noch der unterste Teil derselben herauschaut. Sobald nun starker Frost eintritt, wird über die nach dem Einfüllen wieder zugezogene Erde eine Schicht Bohnenstroh oder Laub aufgebracht und über diese Bedeckung zwei dachartig zusammengenagelte Bretter gelegt, die breit genug sind, um die Niederschläge beidseitig rasch abfließen zu lassen.

Mit Lauch und Sellerie wird in einer zweiten, kleinern Grube ebenso verfahren.

Wurzelgemüse, nachdem es sorgfältig von den abgewelkten Blättern gesäubert worden, kommt in eine dritte Grube. Man Sorge aber stets dafür, daß der betreffende Platz frei von Grundwasser ist und auch kein Regen- oder Schneewasser in die Grube gelange, weil sonst der ganze Vorrat rasch in Fäulnis geraten würde. Salat kann bei größern Vorräten in Pyramidenform derart aufeinander gelegt werden, daß die Wurzeln nach außen kommen; bei Frostwetter wird mit Stroh bedeckt. Während des Winters müssen die Vorräte öfters nachgesehen und angefaulte Pflanzen dann sofort entfernt werden. —r.

Tierzucht.

Haltung und Pflege der Papageien.

Die Haltung von Papageien stellt an den Besitzer durchaus keine großen Ansprüche. Werden die Vögel naturgemäß gefüttert und behandelt, so werden sie auch gesund und ausdauernd bleiben. Der Käfig sei geräumig, 80 Cm. hoch, 50 Cm. breit und mit mehreren Stangen versehen.

Am besten empfehlen sich Käfige aus starkem, verzinnem Draht und ausziehbarem Boden aus verzinnem Eisenblech, damit er öfter gereinigt und mit frischem Sand bestreut werden kann. Die Sitzstangen sind aus weichem Holz zu fertigen, damit der Vogel seinem Nagetrieb genügen kann, andernfalls verfällt er in allerlei Unarten, Federzupfen u. dergl. Um diese zu verhüten, giebt man ihm frische junge Baumzweige und Weidenruten. Die Fütterung darf nicht aus menschlicher Nahrung bestehen, denn diese wäre naturwidrig und für den Vogel gesundheitsschädlich. Das beste Futter ist Reis, Weizen, Sonnenblumenkerne, Hafer, Mais (ungekocht), Spitzsamen u. dergl., abgekochte Milch mit Nährsalz oder Pflanzenmilch, dann Obst und Beerenfrüchte, aber kein Wasser noch sonst ein anderes Getränk. Wer dem Vogel Bewegung außerhalb des Käfigs gestatten kann, der versäume es nicht, denn dieselbe ist ihm sehr zuträglich. Ganz besonders vorsichtig hinsichtlich der Fütterung muß man bei jungen Tieren sein, die erst eingewöhnt werden sollen. Hier muß der Käufer stets den Vogelhändler um genaue Angabe der seitherigen Fütterung ersuchen, damit er sich darnach richten und allmählich auf die Körnerfütterung übergehen kann. Manche Papageien baden aus eigenem Antrieb, viele scheuen aber davor zurück, weshalb das Besprengen mit einem Zerstäuber zu empfehlen ist. Im allgemeinen halte man den Vogel in einem zugfreien, nicht zu warmen Zimmer und behandle ihn mit Geduld und Liebe, wenn er Zuneigung zu seinem Pfleger zeigen soll.



Frage-Sche.

Antworten.

78. Lebl, Champignonzucht, kostet 2, nicht „12“ Fr. F.

81. Rotweinflecken weichen in der Regel dem Schwefel. Oft ist der Schaden auch bei Benutzung von 1—3 Zündhölzchen in Ordnung. Taucht man die Flecken rasch hintereinander in heißes Wasser oder heiße Milch, so verschwinden sie auch. Auswaschen mit warmem Seifenwasser, verdünntem Salmiakgeist oder mit Eau de Javelle (ein Teil auf drei Teile Wasser) betupfen und nachher sofort auswaschen, wirkt ebenfalls gut. Ich fürchte jedoch, daß Sie Flecken aus Sammt nicht auf diese Weise werden ausbringen können, ohne dabei die Umgebung des Fleckens noch mehr zu schädigen. Uebergeben Sie die Sache daher lieber der chemischen Waschanstalt. — Wagenfettflecken bestreicht man mit Gelb und läßt sie an der Luft trocknen. Ist es hart geworden, so reibt man es aus und damit verschwinden in der Regel auch die Flecken. Das Verfahren muß, wenn die Flecken nicht ganz frisch sind, auch wiederholt werden. Zum Schlusse reibt man die Stellen noch mit Terpentinspiritibus oder lauem Wasser rein ab und streicht sie mit einem wollenen Lappen trocken. Frau A.

82. Sie werden schwerlich eine Beschreibung dieses Kummerfeld'schen Waschwassers erhalten können! Wenn es sich nur um Vertreibung der Miteffler handelt, so thut Ihnen vielleicht Terpentin, mit dem Sie die Schmarozer betupfen, gute Dienste. Auch hörte ich für Teint-Unreinheiten die Crème Grolsch (in den Apotheken erhältlich) empfehlen. Abonnettin.

83. Ein Rezept für Tomatensauce zum Aufbewahren nach englischer Art kann ich Ihnen geben.

Einige Duzend schöne, reife Tomaten werden in einem Steintopf über Nacht in einen beinahe ausgekühlten Ofen gestellt und darin gebacken, bis sie völlig weich sind, ohne zerplatzt zu sein. Dann reibt man sie durch ein feines Sieb, wiegt den Fruchtbrei, nimmt zu jedem $\frac{1}{2}$ Kilogramm desselben 15 Gramm gehackte Schalotten, 30 Gramm weißen Pfeffer, 30 Gramm Salz, ein wenig Cayennepfeffer und $\frac{1}{4}$ Liter starken Weinessig, kocht alles, bis es so dick wie fetter Rahm wird, läßt es auskühlen, füllt es in trockene, weithalsige Flaschen, verkorkt dieselben sehr fest und bewahrt sie an einem kühlen Orte auf, um beim Gebrauch einige Löffel davon mit starker Fleischbrühe oder brauner Coulis einmal aufzukochen. W.

84. Nicht aus eigener Erfahrung, aber durch Beobachtung bei andern kann ich Ihnen sagen, daß sich genannte Petrolgasherde ausgezeichnet bewähren. Namentlich dem „Standart“, der ohne Docht brennt, würde ich den Vorzug geben, wenn ich eine Neuanschaffung zu machen hätte und mir kein Gas zur Verfügung stände. E. in B.

85. Email-Geschirr ist in erster Linie zu empfehlen. F.

86. Hier gewünschter ganz einfacher Speisezettel! 1. Sonntag: Pfannkuchen mit Obst; 2. Knorr's Linsenehl als Milchbrei; 3. Rotkraut mit Kastanien; 4. Grüne oder bürre Bohnen mit Kartoffeln; 5. Pudding aus Wittsch-Gries mit Fruchtstift; 6. „Herböpfelbiskit“ resp. „Stückli“ mit Speck; 7. Erbsen- und Reissuppe (als ganze Mahlzeit); 8. Makkaroni oder Nudeln (ohne Ei) mit Käse, Nessel und Muskatnuß (? Die Red.) (Wem diese Zusammenstellung nicht einleuchtet, der soll bei mir kosten. — Das Gericht muß sorgfältig bereitet werden!); 9. Knöpfli aus Wittsch-Mais; 10. Rübli und Kartoffeln; 11. Spinat oder Salat mit „Stierenaugen“ oder gesotteneu Eiern; 12. Halbe Linsen mit Grünzeug; 13. Blumen- oder

zur Not anderer Kohl mit Kartoffeln; 15. Apfel- und Zwieback-Gemüse nach kräftiger Mehl- und Käsesuppe. F.

86. Ich würde zuerst der Fragestellerin anraten, sich das billige und sehr praktische Kochbüchlein von Ed. Baltzer anzuschaffen, in welchem eine Fülle guter, nahrhafter Gerichte stehen, ohne irgend welche Rücksicht auf Fleischspeisen. Ich setze hinzu, daß Sie einen sehr guten Entschluß gefaßt haben, da Sie in kurzer Zeit sehen werden, wie gesund und kräftig man bei dieser Kost wird. Besonders für Ihre Kinder können Sie nichts besseres thun. Sie müssen aber darauf bedacht sein, daß das Obst eine große Rolle in Ihren Speiseebdeln spielen muß und zwar rohes, auch wenn es Ihnen etwas kostspielig vorkommt. Auch müssen Sie unbedingt für gutes Brot sorgen. Diätbrot, oder wenn keines erhältlich, kräftiges Roggenbrot ist das beste. Auch müssen Sie die Speisen wenig salzen und nicht zu oft Milchbreie verwenden, da man deren sehr rasch überdrüssig wird. Guter Reis, über Nacht in Wasser eingeweicht, mit Butter und Käse vermischt, ist vorzüglich, ferner verschiedene Kartoffelgerichte, Nudelspeisen mit Salat oder gekochtem Obst; kräftige Suppen, ohne Fleischbrühe, wie Kartoffel-, Gerst-, gebrannte Mehl-, Gemüsesuppe u. s. w. Wenn Sie je nach Geschmack Ihrer Familie Ihre Suppen mit vielen Kräutern oder gerösteten Zwiebeln oder etwas Käse würzen, werden Sie gewiß Anerkennung finden. Bei der jetzigen Jahreszeit haben Sie noch die Kastanien zu berücksichtigen, die geschält und gesotten ein vorzügliches Gericht abgeben, besonders zu Blaukohl, Röstikohl und „Wirz“. Bei allen Gemüsen müssen Sie aber streng darauf halten, daß Sie nicht anbrühen, sondern nur dämpfen, sonst verlieren Sie die nahrhaftesten und wohlgeschmecktesten Bestandteile der Gemüse. Geben Sie viel Salat, mit Zitronensaft anstatt mit Essig angemacht, auf den Tisch und nicht zu viel Gerspessen. Sie können dann noch zur Abwechslung Hie und da Hülsenfrüchte verwenden. Weiteren Aufschluß gebe ich Ihnen gerne direkt durch die Redaktion. Nur frisch an's Werk, es muß gelingen!

86. Auf Ihre Frage finden Sie Rat in der kleinen Preischrift: Rationeller Speiseebdel bei einem Jahreseinkommen von 1800 Fr. Siebente Auflage. 1893. Buchdruckerei H. Keller, Luzern. Preis 35 Cts. Sie finden darin 30 Tagespeiseebdel, die sich in ihrer Zusammenstellung ergänzen, um den richtigen Nahrungseffekt bei möglichst geringen Auslagen erzielen zu können. Den Kochrezepten ist jemeilen die Kostenberechnung beigelegt und deren Nährwert an Eiweißstoffen, Fett und Kohlehydraten in Grammen angegeben.

Auch nachgenannte Broschüre ist Ihnen zu empfehlen: Die besten und billigsten Nahrungsmittel. Ein Beitrag zur Hebung der Volksernährung mit besonderer Berücksichtigung der Milch- und Käse-Kost von A. Dreyler in Luzern. 1894. Buchdruckerei H. Keller, Luzern.

87. Lesen Sie der Frau ein paar Mal etwas sie Anziehendes vor, z. B. Gotthelf: „Wie Foggelt eine Frau sucht“; überhaupt sind hierfür die „Guten Schriften“ à 10 und 20 Rp. vorzüglich geeignet. F.

88. Dalli-Bügeleisen haben den Vorzug, daß sie keine giftigen Gase entwickeln und bei richtiger Behandlung eine angenehme, gleichmäßige Hitze ergeben, welche die Arbeit fördert. Die präparierten Kohlen verbrennen beinahe geruchlos, aber sie hinterlassen ziemlich viel Asche. Wenn das Bügeleisen nicht oft entleert wird, wird dieselbe bei der Arbeit gelegentlich lästig. Der Verbrauch an Glühstoff stellt sich per Stunde auf 5—6 Cts. Es ist ratsam, nach Schluß der Arbeit die noch im Bügeleisen vorhandenen Kohlen in eine Blechbüchse mit festem Verschuß zu werfen; durch Luftabschluß erlöschen die glühenden Kohlen sofort und können bei nächster Gelegenheit wieder Verwendung finden. Eine leere Kaffeebüchse kann hierfür gebraucht werden. Dalli-Bügeleisen mit Glühstoff sind in den meisten größeren Eisenhandlungen erhältlich. In Solothurn konnte man dieselben vor Jahren schon zum Preis von Fr. 6 von Bahnhölzer & Cie. beziehen. L. P.

Fragen.

89. Ich bitte um ein Mittel zur Wiederherstellung einer Marmorplatte, deren Glanz durch Einwirkung von Zitronensäure teilweise verloren gegangen ist. Für allfällige Antworten meinen besten Dank.

Abonnentin in Bern.

90. Was finden die werten Hausfrauen zweckmäßiger, ein Dienstmädchen zu halten und dann die Näh- und Flickarbeiten für vier Kinder allein zu besorgen, oder ohne Mädchen zu wirtschaften und diese Arbeiten auszugeben? Ich wäre froh, von Hausfrauen, die darin Erfahrung gesammelt haben, Auskunft zu erhalten.

Hausmütterchen.

91. Was kann man gegen kalte Füße thun? Bewegung habe ich tagsüber sozusagen keine und friere denn auch jetzt schon ganz gewaltig. Besten Dank für guten Rat.

Comptotristin.

92. Wer aus dem Leserkreise kann mir sagen, wie das Bauernbrot, das Grahambrot und die „Mütschl“, wie man in Bern sagt, zubereitet werden? Neben der Anleitung, wie das Gebäck bereitet wird, wäre ich froh, zu vernehmen, wie die verschiedenen Mehlsorten benannt werden und woher man sie beziehen kann. Auch wäre es mir lieb, neben der genauen Angabe des Hefegewichts, zu erfahren, ob man statt Hefe auch Backpulver zum Brodbacken verwenden kann, und welches Backpulver die beste Empfehlung verdient. Für ausführliche Antwort bin ich sehr dankbar und zu Gegendiensten gerne bereit.

Frau G.

Willkommenste Stütze der Hausfrau

aller Bevölkerungskreise ist der Original-Selbstkocher von Sus. Müller. Er bietet die **Grundlage billiger, zweckmäßigster und einfachster Kochmethode**. Vorzüglich geeignet zu Gas- und Petroleum. — 50 % **Ersparnis** an Brennmaterial und Zeit. — Kochanleitung gratis. — Apparate und illustr. Prospekte bei **S. Müller**, Konradstraße 49, Zürich III.

In jedem sparsamen Haushalt unentbehrlich!



Brauns'sche Stofffarben
zum Auffärben verbleichter Kleider etc.

Brauns'sche Blusenfarben
zum Auffärben von Blusen, Waschkleidern,

Brauns'sche Crèmefarben
für Gardinen, Vorhänge, Spitzen,

Brauns'sche Handschuhfarben
für alte Glacéhandschuhe, Schützereien.

Dr. Weller's Antipluvius (Schutz gegen Durchnässung bei Regenwetter) zum porös-wasserbicht-machen aller Art Gewebe, auch ungetrennter Kleidungsstücke.

Käuflich in Apotheken, Drogen- und Farbenhandlungen.

Schutzmarke: Schleife mit Krone, auf die man achten wolle.

Alleiniger Fabrikant: Wilhelm Brauns, Quedlinburg (Harz).

Vom Verlag des „Schweizer Frauenheim“ in Zürich und durch die Buchhandlungen zu beziehen:

Vollart's Koch-, Haushaltungs- und Gesundheitsbüchlein, 2. vermehrte und verbesserte Auflage. Preis in ganz Leinwand gebunden Fr. 4. 50 Cts. Jeder Teil kann auch einzeln bezogen werden und zwar:

- I. Teil: Kochbüchlein, brosch. 90 Cts., kart. Fr. 1. 20,
- II. Teil: Lehre von den Nahrungs- und Genussmitteln, brosch. Fr. 1. 40 Cts., kart. Fr. 1. 70 Cts.
- III. Teil: Haushaltungskunde, brosch. 90 Cts., kart. Fr. 1. 20 Cts.
- IV. Teil: Gesundheitslehre, brosch. Fr. 1. 40 Cts., kart. Fr. 1. 70 Cts.