

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

**Band:** 15 (1908)

**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:** 02.04.2025

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



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

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

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

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

**No. 22.** XV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
 24 Nummern

Zürich, 21. November 1908.

Und kein Beruf, er sei auch noch so schlicht,  
 Verwehrt, in höhere Sphären sich zu heben,  
 Schmäht nicht das Werk, als sei kein Adell drin,  
 Du adelst, was du tust, mit edlem Sinn.

M. Schmidt.



**••• Mehr Milch! •••**

Ein Mahnwort an Eltern und Erzieher.  
 (Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Mit fortschreitender Entwicklung des Kindes, insbesondere der Erstarrung seiner Verdauungsorgane, ist dann die Kuhmilch der dem Kinde befömmlichste Ersatz der Frauenmilch.

Keine Nahrung wie die Milch bietet dem wachsenden Organismus die notwendigen Stoffe in so allseitiger, leicht verdaulicher Weise wie die Milch. Die für den jugendlichen Körper so notwendige Zufuhr von tierischen Proteinstoffen bietet uns in billiger Form die Kuhmilch, die dem Körper gleichzeitig das nötige Fett und genügend Salze vermittelt! Lassen wir dem Kinde neben Milch täglich noch seinen Haferbrei zukommen, so wird es bei körperlicher Reinlichkeit und genügend

frischer Luft körperlich und geistig gut gedeihen.

Da die Milch nie anregend, sondern beruhigend, reizmildernd wirkt, so ist sie schon darum als Hauptnahrung unserer Kinder zu empfehlen. Gerade der lebhafteste Geist der Jugend, der täglich eine Fülle zum Teil neuer Eindrücke zu verarbeiten hat, bedarf einer durchaus reizlosen Nahrung. Dies gilt nicht etwa bloss für die ersten Kinderjahre, sondern so lange der jugendliche Körper seine Entwicklung noch nicht abgeschlossen hat.

Würden wir aber untersuchen, wie viele Kinder im schulpflichtigen Alter noch regelmäßig morgens und abends ihre Milch erhalten, so müßten wir erstaunen über die geringe Zahl.

Selbst in Gegenden, wo gute Milch leicht zu 20 Rappen per Liter erhältlich ist und wo die meisten Familien selbst Milchvieh besitzen, kann es vorkommen, daß Kindern zu ihrer Kräftigung Fischtran verabfolgt wird, während sie gleichzeitig aus Abneigung gegen den Milchgenuss zum Frühstück und Abendbrot Kaffee genießen.

Es darf dies nicht wundern: Die Mutter trinkt Kaffee und das Kind auf ihrem Schoße verlangt und erhält auch solchen. Wie oft werden ferner Kindern anlässlich eines Sonntagsspazierganges, auf Touren oder an Familienfesten, schwarzer Kaffee, Wein oder Bier vorgesetzt! Würde jemand dagegen Einsprache erheben, dann erhielte er als Antwort bekannte Phrasen, wie: „Ach, nur das eine Mal und so wenig, das schadet dem Kinde nichts,“ oder: „Man muß dem Kinde schon frühzeitig von allem zu versuchen geben, damit sich sein Magen daran gewöhnt,“ oder „Das Kind muß von allem versuchen, es kommt sonst nicht zum rechten Wachstum,“ und andere mehr.

Gar oft sind solche Antworten nichts anderes, als das Zugeständnis mütterlicher Schwäche, die glaubt, ihrem Liebling nichts versagen zu können.

Ferner wollen viele Eltern nicht begreifen, daß das Kind nicht vermisst, was es noch gar nicht kennt. Im weiteren dürfen wir nicht vergessen, daß das Verbotene auf jedes Kind einen großen Reiz ausübt, und daß deshalb die Umgebung dem Kinde selbst ein gutes Beispiel geben muß.

Ein ferneres Moment zu unrichtiger und deshalb oft mangelhafter Ernährung der Kinder ist die Unkenntnis der Mütter vom Nährwert der Nahrungsmittel und besonders der Milch. Die Vorzüglichkeit derselben wird wohl allenthalben zugestanden, ihre Preiswürdigkeit als solches aber gar häufig übersehen. Selbst dann, wenn der Preis der Milch für den Liter auf 25 Cts. steigt, ist sie eines unserer billigeren Nahrungsmittel. Bei einem Preise von 22 Cts. der Liter, erhalten wir für einen Franken folgende verdauliche Mengen von Nährstoffen: Eiweiß 145 Gr., Fett 155 Gr., Kohlenhydrate 220 Gr. Allgemein werden nun Eiweiß 5 mal und Fett 3 mal höher als Kohlenhydrate bewertet, daraus ergeben sich für die Milch  $5 \times 145 + 3 \times 155 + 220$  oder 1410 Nährwerteinheiten. Gestützt auf die prozentuale Zusammensetzung der einzelnen

Nahrungsmittel und unter Berücksichtigung ihrer Ausnutzung und bei einem Wertverhältnis zwischen Eiweiß (Stickstoff), Fett und Kohlenhydraten von 5 : 3 : 1 erhalten wir folgende Nährwerteinheiten für einen Franken in nachstehenden Nahrungsmitteln.

Nahrungsmittel.	Preis f. 1 Kilo Gr.	Für 1 Gr. erhält man Nährwert-	Davon ausnutzbar			Für 1 Gr. erhält man Nährwert-
			Protein Gr.	Fett Gr.	Kohlenb. Gr.	
<b>A. Tierische.</b>						
Rindfleisch, mittelfett . . . . .	2.—	500	100	37	—	610
Schweinefleisch, mager . . . . .	2.—	500	97	29	—	572
Eier (Schale 12%) . . . . .	2.50	435	53	49	—	412
Milch . . . . .	— .22	2545	145	155	220	1404
Magermilch . . . . .	— .10	10,000	289	47	475	2060
Käse, fett . . . . .	2.20	454	103	20	15	890
Käse, mager . . . . .	1.20	833	281	93	34	1710
Butter . . . . .	3.20	312	1	249	1	930
Tierenfett . . . . .	1.60	723	3	669	—	2020
<b>B. Pflanzliche.</b>						
Erbisen . . . . .	— .60	1666	329	12	830	2500
Reis la. . . . .	— .60	1666	112	3	1229	1800
Hafergrüße . . . . .	— .50	2000	228	48	1286	2570
Weizenmehl . . . . .	— .50	2000	173	15	1471	2380
Kartoffeln . . . . .	— .07	14,285	222	27	2845	4000
Mais . . . . .	— .30	3333	261	100	2150	3730

Die Zusammensetzung der Milch bedingt ihre Empfindlichkeit in Bezug auf Haltbarkeit. Grundbedingung ist natürlich saubere Milchgewinnung, wie dies nur durch größte Reinlichkeit von Personal, Stallungen, Geräten gutem Futter und Tränkwasser möglich ist. Derartig gewonnene Milch ist auch eine bessere, als wie unreinlich gewonnene, die nachträglich ge- einigt wird.

Im Haushalt handelt es sich darum, die Milch bis zur Verwendung so aufzubewahren, daß sie sich nicht nur nicht verdirbt, sondern daß sie auch nicht mit schädlichen Keimen infiziert wird. Zu

diesem Zwecke ist es, namentlich in heißer Jahreszeit, nötig, die in der Milch enthaltenen Keime zu zerstören oder ihre weitere Entwicklung zu hemmen.

Am einfachsten könnten wir dies erreichen durch Zusatz einer kleinen Dosis Soda, Bor-Salicylsäure &c. wie dies vereinzelt auch praktiziert wird. Da jedoch diese Zusätze, die die Milch wohl haltbarer machen, auf den menschlichen Organismus (besonders den jugendlichen) aber schädlich einwirken, so ist ihr Gebrauch als konservierendes Mittel der Milch ausgeschlossen. Die zerstörende Wirkung derartiger Mittel richtet sich, einmal mit der Milch in den Körper gelangt, daselbst gegen die Verdauungssäfte, was verminderte Verdaulichkeit und Ausnutzung der Milch zur Folge hat. Schädliche Wirkungen werden sich viel eher beim Kinde als beim Erwachsenen äußern.

Durch Abkühlung der Milch unterbrechen wir die Vermehrung und Tätigkeit in der Milch vorhandener Bakterien, und durch genügendes Erhitzen zerstören wir dieselben und befreien die Milch sicher von allfällig vorhandenen Krankheitserregern.

Das Aufkochen, die gewöhnlichste Art des Erhitzens, sollte möglichst kurz erfolgen, denn ein längeres Aufkochen verschlechtert nicht nur den Geschmack derselben, sondern vermindert auch ihre Verdaulichkeit. In der Rinderernährung bedient man sich deshalb schon längst mit bestem Erfolge des Sorleth'schen Apparates. In demselben wird die Milch 20—30 Minuten auf 65 bis 70 Grad erhitzt und hernach durch Einstellen in kaltes Wasser abgekühlt und an kühlem Ort aufbewahrt. Daneben bietet der Apparat noch zwei wesentliche Vorteile. Erstens kann mit ihm unbedingt die ganze Tagesration der Milch für das Kind vorbereitet werden und zweitens bleibt durch das Trennen der einzelnen Trinkportionen die erst später zu verwendende Milch vor jeder Schädigung sicher bewahrt. Je nach Bedarf wird ein Fläschchen in heißem Wasser angewärmt.

Die Milch roh zu genießen, ist namentlich in Städten stets bedenklich, was die vielen, durch Genuß roher Milch verursachten Epidemien beweisen. Ich erinnere an die Typhusepidemie im Januar 1908 in Wien. Durch Personen, Wasser und Geschirre ist stets eine Infektion der Milch mit Krankheitserregern möglich. Da diese aber schon bei einer Hitze von 70 Grad sicher abgetötet werden können, so ist es auch leicht möglich, sich vor ihnen zu schützen.

Die Milch soll kühl in möglichst frischer Luft und in peinlich sauberen Geschirren aufbewahrt werden. Frisch erhaltene Milch soll nie mit früheren Milchresten zusammengesüttet werden. Die letztern würden auf die frische gleich einem Sauer-teige einwirken.

Durch äußerste Reinlichkeit, kühlen, luftigen Aufbewahrungsort, möglichst baldiges kurzes Aufkochen und nachheriges Abkühlen, erhöhen wir nicht bloß die Haltbarkeit der Milch, sondern erwirken gleichzeitig eine geschmackliche Verbesserung.

Ein vermehrter Verbrauch der Milch im Haushalt ist im Interesse unserer Volksgesundheit entschieden zu wünschen. Wir wollen nicht vergessen, daß die Milch die einzige Flüssigkeit ist, welche unsern Durst stillt und gleichzeitig nährt, ohne narkotische Wirkung auszuüben.

Nicht Pessimisten und Renommisten erzeugt sie, wie der Alkohol, nein, schaffens- und lebensfreudige Menschen! Sie zeugt ein Geschlecht, das ohne Genußgifte erhöhtes Glück und Freude in Familie und in der schönen Natur findet und das banale Treiben modernen Wirtshauslebens von Herzen verabscheut.

Noch einmal also, unserer Jugend, dem kommenden Geschlecht: „Mehr Milch!“



Wer etwas Treffliches leisten will,  
Hätt' gern was Großes geboren:  
Der sammle still und unerschlaft  
Im kleinsten Punkte die höchste Kraft.  
Schiller.

## Blumenpflege im Winter.

(Nachdruck verboten.)

Es gibt viele Frauen, die meinen, daß es genüge, die Blumen täglich zu begießen. Im Winter müssen solche aber auch vor dem Erfrieren geschützt werden. Sobald kalte Tage, vor allem kalte Nächte kommen, hat dieser Schutz einzutreten, indem man die Blumentöpfe abends von den Fenstern entfernt oder für jeden einzelnen Blumentopf eine Umhüllung von Zeitungspapier macht.

Wird es dann so kalt, daß die Fenster anfrieren, so sind die Blumen freilich am Tage vom Fensterplatz zu entfernen, doch so zu plazieren, daß sie nicht ganz das Tageslicht entbehren. Die künstliche Beleuchtung ist kein Ersatz für die Tageshelle, vielmehr hat man die Beobachtung gemacht, daß Gas- und elektrische Beleuchtung auf viele Pflanzen eine schädliche Wirkung ausüben.

Selbst Pflanzen, die große Wärme gebrauchen, soll man nie in die Nähe von Öfen oder Heizungsanlagen stellen, wo sie schnell ausdorren. Die Wärmetemperatur für die meisten Pflanzen in Wohnräumen darf nicht höher sein, als die für Menschen geeignete, d. i. etwa 15° Reaumur oder 20° Celsius.

Das Begießen der Pflanzen hat im Winter mit größerer Vorsicht zu geschehen als im Sommer, d. h. man soll lieber öfter gießen, aber nur so viel, daß die Erde durchfeuchtet ist. Abends zu gießen, empfiehlt sich nicht, weil die Zimmertemperatur nachts oft so heruntergeht, daß die allzustark durchtränkten Pflanzen sich erkälten.

Beim Begießen mittelst Gießkannen muß man vor allem darauf achten, daß nicht zu viel Wassertropfen auf den Pflanzen stehen bleiben. Die Benutzung der Gießkanne hat überhaupt im Winter mehr Nachteile als Vorteile, da man bei nicht allzustarkem Gießen leicht einzelne Teile gar nicht und andere zu sehr befeuchtet. Zweckmäßiger geschieht das Begießen mittelst eines Topfes, der einen nicht zu breiten Schnabel haben darf.

Auch Stämme, Blüten und Blätter müssen getränkt und vom Staube befreit werden. Bei kleinen und namentlich zarten Topfpflanzen genügt es, wenn man aus der Hand sprengt. Das geschieht am besten, indem man über die Pflanze einen alten Schleier halten läßt und durch diesen mit der stark befeuchteten Hand Blätter und Blüten benetzt.

Großblättrige Pflanzen müssen dagegen regelrecht vom Staube geäubert werden, indem man die einzelnen Blätter mit einem feuchten Lappen oder Schwamm oben und unten abwischt.

Das Wasser, mit dem man die Blumen begießt, soll Zimmertemperatur haben. Man tut am besten, das über Nacht im Zimmer aufbewahrte Wasser zu verwenden. Schädlich ist den Pflanzen gewärmtes oder gar warmes Wasser.

Jeder Raum, in dem sich Pflanzen befinden, ist täglich womöglich ein paar Male zu lüften, wobei freilich die Pflanzen vor der direkten Einwirkung der Kälte geschützt werden müssen, sei es auch nur durch die schon erwähnte Papierumhüllung, die man sich am besten je nach der Größe des Blumentopfes zurechtlegt und stets bei der Hand hat. Jeder plötzliche starke Temperaturwechsel schädigt die Pflanze, daher sind jene Blumenpflegerinnen schlecht beraten, die fortwährend mit den Blumentöpfen umherziehen, sie bald ans Fenster, bald an den Ofen stellen.

Wichtig für das Gedeihen der Pflanzen ist das Material, aus dem die Blumentöpfe gefertigt sind. Am geeignetsten werden immer die gewöhnlichen Blumentöpfe sein, deren Material porös ist. Das Bestreichen der Töpfe mit Lack oder Farbe ist schädlich, ebensowenig können glasierte oder Porzellantöpfe empfohlen werden. Denn auch für die Wurzel einer Pflanze erscheint es durchaus nötig, daß ein dauernder Luftaustausch stattfindet.

Wer die gewöhnlichen rotgelben Blumentöpfe nicht liebt, setze sie in Porzellantöpfe, doch so, daß zwischen beiden Geschirren mindestens ein Luftraum von 1 Zentimeter frei bleibt.

Erkrankte Pflanzen können oft sehr leicht wieder zum Gedeihen gebracht werden, wenn man sich rechtzeitig Rat holt, bei einem tüchtigen Gärtner. Es ist daher den Blumenliebhaberinnen, die in der Pflege nicht bewandert sind, zu empfehlen, bei kranken Pflanzen nicht erst lange zu experimentieren, sondern frühzeitig der Ursache des Übels nachforschen zu lassen.

## Haushalt.

Beim Heizen ist ein Hauptaugenmerk auf rechtzeitiges Schließen der Öfen zu richten, da sich die Hitze sonst den Weg durch den Schornstein sucht und nicht, wie sie soll, in das Zimmer strömt. Wenn die Kohlen in hellen Flammen stehen und rot zu werden beginnen, ist der richtige Augenblick gekommen, um die Öfen zu zuschrauben. Die Feuerung brennt dann langsam weiter und entwickelt erhöhte Wärme. Sind die Kohlen aber schon dunkelrot durchglüht, bevor der Ofen geschlossen wird, so ist die größte Heizkraft bereits entwichen und es wird bedeutend mehr Brennmaterial verbraucht, als notwendig wäre, das Zimmer genügend zu erwärmen.

Das Besprengen der Steinkohlen mit Wasser ist ganz zu verwerfen, denn der durch die Feuchtigkeit sich entwickelnde übelriechende Dampf vermindert die Heizkraft der Kohle.

Das Brennmaterial (Holz sowohl wie Kohle) muß überhaupt möglichst trocken und auch nicht zu ausgekühlt sein. Ein kleiner Vorrat läßt sich wohl meist in der Küche unterbringen.

Auch beim Nachlegen der Kohlen sind einige Regeln zu beachten. Die Feuerung darf nicht direkt auf die Glut gelegt werden, diese ist vielmehr nach hinten zu schieben, worauf die frische Kohle auf den frei gewordenen Platz geschüttet wird. Die Glut behält dadurch ihre Heizkraft.

**Entleeren wenig gebrauchter Lampen.** Jedes Petroleum, das lange unbenuzt steht, zerfällt sich, selbst in den geschlossenen Vassins, wird trübe, mißfarben, übelriechend und brennt schlecht. Deshalb sollen Lampen, die selten angezündet werden, nach jedem Brennen entleert und das Petroleum in die Tageslampe gefüllt werden.

Beim Einfüllen beachte man, daß ein Raum von zwei bis drei Finger Breite leer bleiben muß. Wenn die Lampe brennt, bilden sich im Vassin Petroleumgase, die Raum brauchen. Fehlt derselbe, so liegt die Möglichkeit des Zerspringens vor.

**Verwelkte Blumen** lassen sich wieder beleben, wenn man sie zu  $\frac{1}{3}$  in heißes Wasser bringt und dieses erkalten läßt. Nachher schneidet man solche unten mit scharfem Messer ab und stellt sie in frisches Wasser.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Bohnensuppe, \* Fischbouletten, Kartoffeln in brauner Sauce, \* Orangensalat.

Dienstag: \* Mehlsuppe mit Ziger; \* Hirschfleischragout, † Maisschnitten, Aprikosenkompott.

Mittwoch: Eierstichsuppe, Schafbraten, Kohlrollen, † Apfelschleim.

Donnerstag: Erbsensuppe mit Salzfleisch, † Sauer- rüben, † Kastanienpüree.

Freitag: Haferflockensuppe, \* Gans auf russische Art, \* Blumenkohlauflauf, \* Zitronencreme.

Samstag: Brotsuppe, † Ballons von Kalbfleisch, gedünsteter Reis, \* Gemüseschnittchen.

Sonntag: Gerstensuppe, † gebratene Austern, † Endiviengemüse, † gepickter Aal, † Haselnußglace.

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 wasser- verdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Mehlsuppe mit Ziger.** 100 Gramm Mehl, 50 Gr. Glarner Schabziger (Kräuterkäse), 3 Eier, 60 Gr. Fett, Salz,  $2\frac{1}{2}$  Liter Wasser. — Das Mehl wird im Fett braun geröstet, die mit  $\frac{1}{2}$  L. Wasser zerquirlten Eier dazugerührt und dann nach und nach das übrige kochende Wasser und Salz beigegeben. Die Suppe wird 5 Minuten gekocht, vom Feuer genommen und der geriebene Ziger dazugerührt.

**Fischbouletten.** Das aus Haut und Gräten gelöste Fleisch von mehreren kleinen Fischen wird fein gehackt, mit 2—3 Eiern,  $\frac{1}{2}$  Kaffeelöffel voll Salz, 2 geriebenen Semmeln, 60 Gr. zerlassener Butter, 1 Messerspitze voll Pfeffer und nach Belieben einigen gehackten Sardellen, Zitronenschale oder Zwiebel gut vermischt, zu runden plattgedrückten Klößen geformt, die man in Butter hellbraun bäckt und zu Sauerkraut und anderen Gemüsen gibt.

**Hirschfleisch-Ragout.** Das Fleisch von Brutt, Hals oder Bug wird sauber gewaschen, gepulvt und gehäutet, in zierliche Stücke zerlegt, in siedendem Wasser blanchiert und in kaltem Wasser abgekühlt. Hierauf tut man 125—200 Gramm feingeschnittene Speck, 2—3 kleine, in Scheiben zerschnittene Zwiebeln, 2 Lorbeerblätter, 1 Schalotte, etwas Salz und Pfeffer in ein Kasserol, legt das Fleisch darauf und läßt es zugedeckt  $\frac{3}{4}$  St. dämpfen, bis die Zwiebelscheiben gebräunt sind. Dann nimmt man es heraus, röstet 2 Eßlöffel Mehl mit dem Speck und den Zwiebeln, verkocht diese Mehlschwitze mit  $\frac{3}{4}$  Liter Fleischbrühe und einigen Löffeln Weinessig  $\frac{1}{2}$  Stunde lang, streicht die Sauce durch ein Haarsieb und läßt das Fleisch bei gelinder Hitze langsam vollends weich dämpfen.

**Gekochte Gans, auf russische Art.** Eine junge Gans wird gesäubert, in einzelne Teile zerlegt, mit Wasser, Salz, Wurzelwerk, Gewürz und einigen Champignons weichgekocht. Hierauf schmeißt man 1 Kochlöffel voll Mehl in 70 Gr. Butter, verkocht dies mit  $\frac{1}{2}$  L. Gänsebrühe und  $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{8}$  L. saurem Rahm, schüttet feingeschnittene, in Butter weichgedünstete Champignons, Steinpilze oder beliebige andere Pilze hinein, läßt sie in der Sauce einigemal aufkochen und übergießt die Gans beim Anrichten damit.

**Blumenkohlaufauf.** 1 Kilo Blumenkohl, 2 Eier, 150 Gr. Mehl, 100 Gr. Butter, 1 Liter Wasser,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, Salz. — Der geröstete Blumenkohl wird in kleine Stücke zerteilt, mit Wasser und Salz 20 Minuten gekocht, abgeseiht und in eine mit Butter bestrichene, feuerfeste Schüssel zurechtgelegt. Mehl und süße Butter wird auf dem Feuer, wenn es bелеbt, mit wenig geriebener Zwiebel zusammengerrührt und das Blumenkohlwasser dazu gemischt. Die mit der Milch zerquirlten Eier werden zu dem Mehl gerührt und diese Sauce über den Blumenkohl gegossen, welcher 1 Stunde im heißen Ofen gebacken wird.

**Kastaniengemüse.**  $1\frac{1}{2}$  Kilo Kastanien, 100 Gramm Fett, 1 Zwiebel, 50 Gr. Mehl, Salz, 8 Deziliter Wasser. — Die geriebene Zwiebel und das Mehl werden im Fett geröstet, mit Wasser angerührt und Salz dazu gegeben. Wenn diese Sauce kocht, so gibt man die weich gekochten und geschälten Kastanien hinein und kocht sie darin 20 Minuten. (Das Wasser, in welchem man die geschälten Kastanien kocht, muß auch gesalzen sein.) Man kann auch sauren Rahm oder Zitronensaft in das Gemüse mischen.

Aus Ida Spühlers „Reformkochbuch“.

**Gemüseschnitten.** Hat man Reste von Gemüse, Reis, Kartoffeln, Klößen u. s. w., so treibt man alles durch ein Sieb oder durch die Hackmaschine, fügt dann auf einen gehäuften Teller voll dieser Masse eine Hand voll Brosamen, 1 kleine, gebackte, in Butter verdämpfte Zwiebel und 3—5 Eier bei. Ist alles gut vermischt, formt man runde flache Schnitten, die paniert und auf beiden Seiten schön braun gebacken werden.

**Orangensalat.** Zeit 1 Stunde. 5 Orangen, 200 Gr. Orteszucker. — Die Orangen werden geschält, mit scharfem Messer in ganz dünne runde Scheiben geschnitten und, indem man jede Lage mit dem Zucker bestreut, in eine Kristallschale geschichtet. Die Kerne werden entfernt.

**Gekochte Zitronencreme.** Zeit  $1\frac{1}{2}$  St. Der Saft von 1—2 Zitronen, 8 Deziliter Weißwein, 8 Eier, 200 Gr. Zucker an 1 Zitronenschale abgerieben. — Der Wein, die Eibotter und der Zitronensaft werden mit dem Zucker im Wasserbade mit dem Schneebesen gequirlt, bis die Mischung zu kochen beginnt. Dann nimmt man das Gefäß vom Feuer und quirlt noch etwas weiter. Wenn die Creme erkaltet ist, zieht man den Eierschnee löffelweise darunter. In eine Glasschale anrichten und mit Makronen garnieren. Sehr erfrischend. Aus „Grittl in der Küche“.



## Gesundheitspflege.



**Vorsicht bei Tanzvergönigungen.** In der Saison der frohen Geselligkeit kommen auch die tanzlustigen jungen Mädchen auf ihre Rechnung. Leider wird dabei die nötige Vorsicht sehr oft außer Acht gelassen und nicht selten sind langwierige Erkrankungen die Folge davon. In den Tanzpausen, da kühlere Räumlichkeiten aufgesucht werden, unterlasse man nicht, Schal und Ballumhang um die Schultern zu legen. Der kühlere Hauch, der beim Eintritt in das wohlgelüftete Nebengemach über den entblößten Hals, über Schultern und Arme streicht, der kann die Lust eines Abends in Wochen des Leides wandeln. Nicht minder aber das, was da oft voll beflissener Liebesswürdigkeit als „Erfrischung“ angeboten wird. Die eisgekühlten Getränke und eiskalten Speisen können nur kurze Erfrischung geben und wirken sehr oft nur von neuem dursterzeugend. Dafür aber können sie zu häßlichen Erkrankungen des Halses und des Magens führen. Ein Schluck Wasser während des Tanzes schadet nicht; nur freilich darf das Wasser nicht „hinuntergestürzt“ und im Uebermaß genossen werden. Wenn der gewonnenen Abkühlung neue Erhitzung folgt, wird man durch ein Glas Wasser kaum Schaden nehmen können. Den Schnupfen und die Katarrhe wird sich die tanzlustige Jugend in ihrer Unbekümmertheit und Sorglosigkeit aber auch auf dem Hin- und Rückwege holen, wenn sie es unterläßt, warme Hüllen anzulegen oder sich in dem ausgekühlten Schlafzimmer noch lange aufhält, ehe sie die Nachtruhe auffucht.

Ein einfaches, unschädliches Hauptmittel gegen die kalten Füße besteht in folgendem Verfahren: Wöchentlich zweimal ein halbstündiges heißes Fußbad, worauf man die Füße sofort sehr kurze Zeit in kühles Wasser taucht; dann tüchtiges Reiben (Frottieren), bis die Haut sich rötet und trocken ist; hierauf energisches längeres Herumstampfen im Zimmer oder im Freien. Wichtig ist, daß nach dem Bade eine sofortige Gymnastik der Füße einsetzt; Fußrollen, Fußstreden, Heben des Körpers auf den Fußzehen, Dauerlauf, befördern die gute Durchblutung und Erwärmung. Eine Hauptregel ist bei den Zimmerturnübungen, sie langsam, grünlich, häufig und nacheinander vorzunehmen. — Außer diesem wöchentlich zweimaligen heißen Bade, nehme man täglich morgens eine kühle Abwaschung der Füße vor, worauf man tüchtig frottiert und noch bis zu ihrer Wiedererwärmung im Bette bleibt.

Bei allen längere Zeit dauernden Magenbeschwerden versäume man nie, die Zähne untersuchen zu lassen. Oft genug bilden die infolge schlechter Zähne ungenügend verdauten Speisen den Entzündungsreiz für die Magenschleimhaut.



## Krankenpflege.

Die Reinigung des Krankenzimmers muß täglich vorgenommen werden, am besten früh vormittags zugleich mit dem Reinigen des Kranken und der gründlichen Lüftung. Kann der Kranke während dessen in ein Nebenzimmer gebracht werden, so ist dies in jeder Beziehung vorteilhaft. Die Reinigung darf jedoch kein Aus- und Abstauben sein, welche Art der Säuberung nicht nur unangenehm und belästigend, sondern auch oft gefährlich ist wegen der im Staube haftenden Krankheitskeime, sondern ein Ab- und Aufwischen mittelst feuchter Tücher. Der Fußboden ist in allen seinen Teilen gründlich mit reinem Wasser aufzuwischen. Was ausgestaubt werden muß, ist hierzu ins Freie zu tragen. Das so beliebte Ausstauben am offenen Fenster ist zu verwerfen, da hierbei meist der Staub durch die einströmende Luft wieder ins Zimmer und in die Zimmergeräte hineinwandert. Bei ansteckenden Krankheiten ist es erforderlich, die Wischtücher zeitweise auszukochen. Gebrauchte und schmutzige Wäsche muß sofort aus dem Zimmer entfernt werden, nötigenfalls unter Einlegen in die in einem Eimer befindliche antiseptische Flüssigkeit. Die Bedürfnisgefäße sind ebenfalls nach Gebrauch gleich hinauszutragen, zu entleeren und mit Lösung von Seife oder einer antiseptischen Flüssigkeit, dann mit reinem Wasser gründlich auszuwaschen.

Nach der Reinigung des Zimmers wird alles wieder in schönster Weise geordnet und weiterhin in Ordnung gehalten, dabei dem Schönheitssinne soweit wie angängig Spielraum lassend.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Der Eislauf ist die gesundeste und am meisten abhärtende Bewegung, die man dem Körper angedeihen lassen kann. Deshalb sollte jeder, so oft es ihm seine Zeit erlaubt, sich diesem Genuß hingeben zur Stärkung seines Körpers.

Besonders den Kindern ist das Eislaufvergnügen sehr zuträglich; alle Lebenskräfte werden in dem im Wachstum befindlichen Körper angeregt, das Blut pulsiert lebhafter in den Adern und der gesamte Lebensprozeß wird energischer, was schon der durch das Schlittschuhlaufen gesteigerte Appetit verrät. Bei ruhigem, windstillen Wetter kann man im strengsten Winter die Kinder ohne jede Besorgnis auf die Eisbahn schicken; man achte nur darauf, daß sie sich beim Laufen nicht zu sehr erhitzen und daß sie, wenn sie warm geworden sind, gut geschützt den Heimweg antreten. Bei scharfem, kaltem Ostwinde ist es dagegen ratsam, nur kräftigen, gesunden Kindern auf kurze Zeit den Eislauf zu gestatten, wobei ihnen eingeschärft werden muß, daß sie möglichst wenig den Mund öffnen, also auch vieles Sprechen vermeiden.

**Die Individualität des Kindes.** Will man dem Kinde bei der Erziehung gerecht werden, so ist es notwendig, daß seine Eigenart, sein besonderes Wesen, Beachtung erfährt; eine gleichmäßige Behandlung, oder, wie man zu sagen pflegt, „ein Scheren über einen Kamm“ — so gerecht es auch äußerlich erscheinen mag — ist vom Uebel. Es ist freilich nicht so leicht, den Charakter eines Kindes sofort zu erkennen, da bei der Beurteilung mancher Aeußerung auch Irrtümer unterlaufen, auch erfahrungsgemäß die Kinder sich häufig ganz anders zeigen, sobald sie bemerken, daß sie beobachtet werden. Da bietet sich nun im Spiel der Kinder ein wesentliches Mittel zur Erforschung der Kindesnatur. Hier geben sich die Kinder ganz so, wie sie sind. Wir erkennen, ob sie sich willig und gern unterordnen, ob sie verächtlich und verächtelich, streitsüchtig, übelnehmend, rechthaberisch sind. Bedeutungsvoll ist es, wie sie sich zu Gewinn- und Geldspielen stellen, wie sie sich betheiligen in Spielen, die Mut, Schlaueit, Kraft, Ausdauer, Gewandtheit erfordern. Der Umgang mit dem Spielzeug läßt erkennen, wie der Erhaltungssinn, der Sinn für Ordnung vorhanden ist. Viele Kinder sorgen von selbst dafür, daß alles wieder an seinen Platz kommt. Andere lassen sich stets ihre Sachen aufräumen. Auch das Verhalten der Kinder zu Erwachsenen, zu Dienstboten gegen Arme, gegen Tiere, läßt mancherlei Schlüsse zu.

## Gartenbau und Blumenzucht.

Das Niederlegen kann man beim Einwintern der Rosen nicht umgehen. Es kommen den niedergelegten Rosen die Ausstrahlungen der Erdwärme zu gute. Selbst beim strengsten Frost ist im Boden 25 Cm. unter der Oberfläche nie eine gefährliche Kälte; wenn die Kälte im Freien vielleicht 16 bis 18 Grad beträgt, werden im Boden nur 5 bis 6 Grad herrschen. Es ist klar, daß einfaches Umhüllen der Krone den Bodenschutz nicht ersetzen kann. Die Hülle hält nur die schroffste erste Kälte ab; das reicht aber nicht aus, bald durchdringt der Frost die freie Hülle. Deshalb ist das Stehenlassen der Kronen und Umwickeln derselben mit Stroh oder dergleichen ein zungenlängendes Schutzmittel.

**Wurzelschimmel** erhalten wir durch unvorsichtiges Begießen derselben im Winter. Diese Wurzelschimmel erstreckt sich häufig noch auf den untern Teil des Hauptstammchens. Sobald die Hausfrau dies bemerkt, muß für eine geraume Zeit jegliches Gießen eingestellt und die Pflanze an sonnigen, marmen Standort verbracht werden. Ist die faulende Stelle nicht groß, dann trocknet sie ohne weiteres ein und der Kaktus wächst dennoch fort; hat aber die Wurzel- und Stammfäule schon zu stark um sich gegriffen, dann muß die Pflanze sorgfältig ausgetopft und die Wurzeln entblößt werden. Die fauligen Wurzelteile müssen hierauf vorsichtig entfernt, die kranken Stellen ge-

reinigt und mit zerstoßener Holzkohle dicht bestreut werden. Ohne Erde, Wasser und Bedeckung bleibt der Kaktus nun an trockenem, kühlen Orte liegen, bis nach 3—4 Wochen die wunden Stellen vollständig ausgetrocknet sind. Hierauf wird die Pflanze in einen kleinen Topf in mit Holzkohlen zuvor vermischten Sand eingeseht, warm gestellt und mäßig feucht gehalten, worauf sie bald neue Wurzeln treiben und freudig weiter wachsen wird.

## Tierzucht.

**Zur Ernährung unserer Stubenvögel.** Der Mohnsamen, blauer und weißer, enthält in unreifem Zustande stark narkotische Bestandteile (Opium), er ist daher nur ganz reif und trocken verwendbar. Man verfüttert ihn namentlich bei eintretendem Durchfall. Zu Weichfuttergemischen kommt Mohnmehl in Anwendung, das man aber nicht mit Mohnkuchmehl verwechseln darf, wie solches als Viehfutter gebraucht wird.

Der Hanf muß große Körner haben, stark glänzen und süß, nicht ranzig schmecken. Unreifer Hanf ist ein gefährliches Gift. Im Uebermaß gegeben, macht er die Vögel leicht fett; man verwende ihn daher niemals als alleiniges Futter, wie es selbst von Vogelhändlern oft empfohlen wird, sondern nur in Mischung mit anderen Sämereien. Für weniger starkschmäblige Vögel ist der Hanf zu quetschen, welches man bei geringem Verbrauch durch Ueberrollen mit einer Flasche unter starkem Druck bewerkstelligen kann, während Hanfmöhlen zum bequemeren Quetschen größerer Mengen verwendet werden.

Auch bei den Sonnenblumenkernen achte man darauf, daß ihr Geschmack süß ist. An Futterwert stehen sie dem Hanf nahe und werden daher zur Abwechslung an dessen Stelle größeren Vögeln (Kardinälen, Papageien) gereicht.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

110. Auch wir haben früher die Erfahrung gemacht, daß Backöfen auf Petrolherden nicht sehr leistungsfähig waren. Es entwickelt sich entschieden zu wenig, namentlich Oberhitze. Nachhelfen kann man dadurch, daß man auf das Blech ein dickes, molles Tuch legt, das die Wärme als schlechter Wärmeleiter zusammenhält. E. B.

111. Ranzig gewordene Butter wird nicht wieder gut; einigermaßen brauchbar soll man sie allerdings machen können durch Einsmelzen mit etwas Salzsäure. M.

112. Ich rate Ihnen, Nr. 18 von Grethleins Praktischer Hausbibliothek, betitelt „Unsere in- und ausländischen Zimmervögel, ihre Zucht und Pflege, Behandlung in kranken Tagen, ihre Eigenschaften und ihr Handelswert“ anzuschaffen. Es kostet nur 1 Mark und ist jedenfalls in jeder

bessern Buchhandlung erhältlich. Sie finden darin auch Angaben über Pflege der fremdländischen Vögel, zu denen Ihre chinesischen Nachtigallen ja auch gehören. Erna.

113. Tausch-Angebote in Frühlingsflor werden direkt übermittelt. Die Red.

### Fragen.

114. Könnte mir eine werthe Mitabonnettin aus Erfahrung mitteilen, ob der in jeder Zeitung angepriesene Petrol-Gas-Kochherd „Favorit Brillant“ wirklich so vorteilhaft und den gewöhnlichen Petrol-Kochherden vorzuziehen ist? Für gütige Auskunft dankt bestens A. W.

115. Was läßt sich gegen das Anbrennen der Milch tun? Trotz starkem Umrühren können wir es oft nicht verhindern. An der Qualität der Milch können wir aber auch nichts ändern. Für guten Rat wäre sehr dankbar Eine Abonnettin im Ausland.

116. Wäre jemand so freundlich und würde mir das Rezept zu einem Vanille Pudding mitteilen? Zum voraus besten Dank. Abonnettin in L.

117. Könnte mir eine werthe Mitabonnettin sagen, wie man einen Sammethut, der durch Regentropfen gelitten hat, wieder auffrischen kann? Im voraus besten Dank. M. N. B.

118. Ich möchte mir einen Petroleum-Gas-Kochherd (System Haab, Ebnat, St. Gallen) anschaffen und wäre den Mitabonnettininnen sehr dankbar um Auskunft, wie sich solcher bewährt. Abonnettin.

119. Könnte mir jemand ein Rezept für Kastanientorte und Kastanienwürstchen geben? Im voraus besten Dank. Lilly.

120. Man hört so viel allerlei Sorten Geschirr rühmen und empfehlen. Ich frage nun: Ist das früher so beliebte Kupfergeschirr wertlos geworden im Vergleich zu andern; soll man es bei seinen Einkäufen vielleicht am besten außer acht lassen? Eine Unerfahrene.

121. Wir haben diesen Frühling einen armen Knaben von 11 Jahren zu uns genommen, der 1 Jahr alt, als seine Mutter starb, mit einem Schwesterlein in eine Anstalt gekommen ist. Seitdem hat sein Vater wieder geheiratet und hat auch wieder Kinder. Da habe ich als Patin den Knaben zu mir genommen. Er ist brav und gut und doch habe ich so viel Unangenehmes mit ihm, er näßt mir jede Nacht 1—2 Mal das Bett. Ich habe schon so viel dafür verwendet; er hat warme Kleider, Schuhe und Strümpfe, auch eine warme Flasche jeden Abend und zum Nachteffen eine dicke Haferuppe, aber alles fruchtet nichts. Wer könnte mir da ein Mittel angeben? Der arme Knabe dauert mich, denn so könnte ich ihn nicht länger behalten. Ist es wohl eine Schwäche der Blase? Sollte man ärztlichen Rat einholen? Vielen Dank für gütige Antworten. Abonnettin F. W.

**Frauen u. Mädchen,** welche auf Schönheit Wert legen, benützen Grolichs Heublumenseife. Preis 65 Cts.