

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

**Band:** 18 (1911)

**Heft:** 3

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

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

### **Conditions d'utilisation**

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

### **Terms of use**

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

**Download PDF:** 13.03.2025

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



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

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

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

Abonnementpreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalgaße 27,  
 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nö. 3. XVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
 24 Nummern.

Zürich, 4 Februar 1911.

Immer die Meinung der Leute befragen  
 Tut in den seltensten Fällen gut,  
 Raubt dir zuletzt noch die Kraft und den Mut,  
 Offen die eigene Ansicht zu sagen.



### Die Gasküche.

Wie gut hat es die Hausfrau oder Köchin von heute doch gegenüber früheren Zeiten, wo Rauch, Asche und Ruß, die Dämonen der Küche, tränende Augen, Staubablagerungen auf Gesimsen und Geräten und schwarze Hände und Schürzen und hie und da sogar einmal einen häßlichen „Schmuz“ im Gesicht hinterließen. Wer einmal den Vorzug genossen hat, auf Gas zu kochen, der kann sich kaum mehr zur alten Feuerung zurückgewöhnen. Petrolherde sind ja gewiß in Ortschaften, wo kein Gas erhältlich ist, ein schätzenswerter Ersatz. Aber leider sind sie selten ganz geruchlos und eine gewisse Langsamkeit in der Funktion hastet allen Systemen mehr oder weniger an. Allerdings bestehen auch bei den Gasapparaten große Verschiedenheiten, sowohl im Gasverbrauch,

wie in der Regulierbarkeit. Wer einen Gasherd anzuschaffen hat, wird daher gut tun, sich genau zu erkundigen, welches Fabrikat seinen Bedürfnissen am besten entsprechen kann.

Ich war genötigt, vor einigen Monaten einen neuen Gasherd anzuschaffen und weil mich dieser nach allen Seiten hin so außerordentlich befriedigt, so will ich im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ zu Nutz und Frommen anderer Hausfrauen etwas von meinem Kleinod erzählen. Auf den Rat von Bekannten wählte ich einen solchen von Junker & Ruh in Karlsruhe, der in den meisten Schweiz. Gasherdverkaufsstellen, in Zürich bei der Armaturenfabrik, vormals Happ & Co., Bäckerstr. 52 zu beziehen ist. Die Hauptsache dabei bleibt, sei der Apparat nur ein- oder mehrfache Kochtafel, oder ein größerer Herd mit Back- und Bratofen, das System der Doppelsparbrenner. Es ist dies eine sinnreiche Erfindung, die in der Tat den Gasverbrauch wesentlich herabmindert. Ich war zuerst etwas ungläubig bei dieser gepriesenen Ersparnis, weil ich auch schon hie und da einmal hineingefallen bin. Als meine Elise sich täglich aufs neue

ntzündt über den neuen Apparat äußerte, da dachte ich im Stillen: „Abwarten bis die Gasrechnung kommt.“ Nun ist sie mir seither schon einigemal ins Haus geflogen und nun bin auch ich überzeugt, daß „etwas dran ist“ mit dieser Ersparnis. Freilich muß man auch sparen wollen und weder überflüssige Hitze entwickeln, noch den heißen Raum in Brat- und Backofen unbenutzt lassen.

Der größte Vorteil bei diesem System scheint mir darin zu liegen, daß sofort nach dem Anzünden durch den Luftzutritt in den Brenner, die Heizkraft auf den höchsten Grad gebracht wird und das Aufgesetzte, sei es nun Wasser, Milch oder irgend ein anderes Gericht, das starke Hitze verträgt, in kürzester Zeit auf den Siedepunkt gelangt. Soll nun der Inhalt des Kochtopfes längere Zeit kochen, so ist durch eine besondere Einrichtung die Gasflamme auf ein Minimum zu reduzieren, das gerade noch genügend Hitze erzeugt, um den Inhalt in leisem Kochen zu erhalten. Welcher Vorteil daraus erwächst, einmal in bezug auf kleinen Gasverbrauch und dann besonders im Hinblick auf den Wohlgeschmack vieler Speisen, die nur bei langsamem Garkochen gelingen, liegt auf der Hand. Ich erinnere z. B. an Sauerkraut, an Schmorbraten, Erbsen- und Bohnensuppe, Würste u. v. a. Selbstverständlich kann man die Flamme beliebig kleiner und größer machen, so daß zwischen dem Minimum und dem Maximum an Hitze jeder wünschbare Grad erzielt werden kann.

Nun muß ich aber über meinen Brat- und Backofen noch einiges berichten. Wie aus der nebenstehenden Abbildung ersichtlich ist, liegen die beiden Ofenrohre übereinander und werden durch ein Brennröhr zwischen beiden gleichzeitig

erhitzt. Zuerst schien mir diese Menge von Hitze in den beiden Ofen die reinste Verschwendung. Ich wollte ja nur einen Braten herstellen und hatte nun so viel heißen leeren Raum. Doch mit einiger Überlegung und einigen Versuchen bin ich heute so weit, daß auch das hinterste Winkelchen ausgenützt wird. Einmal kann Wasser zum Abwaschen eingestellt werden. Dann stelle ich Gerichte, die auf dem offenen Feuer angekocht wurden, auch hinein. Brauche ich den Rost (Grill) im untern Ofen zu Rostbraten, Beefsteak, Fisch, Geflügel oder Wildbret, so kann ich im obern gleichzeitig alles mögliche Gebäck herstellen oder Gemüse oder Mafaroni au gratin bereiten, einen Pudding im

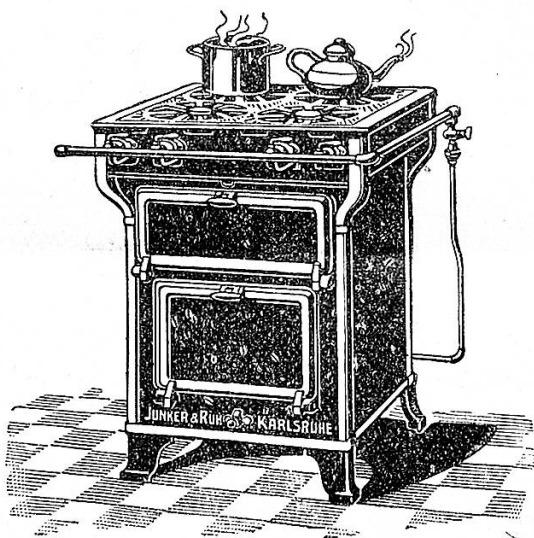
Wasserbade kochen &c. Ganz besonders schmackhaft werden auch Kartoffeln in der Schale, die noch naß vom Waschen auf das Einschlebegitter gelegt werden und nach 20—25 Minuten gar sind.

Der Tellerwärmer liegt direkt unter den offenen Gasflammen und über dem Bratofen. — Ersparnisse können auch erzielt werden, wenn zwei Kochtöpfe übereinander gestellt werden. Der obere

muß allerdings zuerst auf offenem Feuer gestanden haben und der Inhalt ins Sieden gekommen sein. Dann kocht er langsam weiter, wenn es im untern etwas lebhafter brodelt. Man tut gut, diesen zweiten Topf mit Inhalt schon zum Anwärmen auf den Topf zu stellen, da dann auch das Ankochen rascher geht. Reis, Obst, Kartoffeln, Saucen &c. eignen sich sehr gut für diese Kochweise.

Wer auf Gas kocht und den Verbrauch möglichst vermindern will, muß überhaupt findig und sparsam sein. Erleichtert wird das gute Resultat durch einen guten Gasherd.

C.



## Die Atmung.

(Nachdruck verboten.)

Das Thema ist zwar alt, aber von so großer Wichtigkeit für jedermann, daß eine Auffrischung wohl angebracht ist. Die Atmung gehört zu den wichtigsten Funktionen unseres Körpers.

Wir können es lange ohne Essen und Trinken aushalten, aber ohne zu atmen geht der Lebensprozeß in wenigen Minuten zu Ende. Es ist daher sehr wichtig, daß man sich daran gewöhne, richtig zu atmen. Das spätere Wohlbefinden hängt davon ab, daß das Kind gut atmen lernt, seine Brust dehnt und die Lunge widerstandsfähig macht. Ein schmaler Brustkasten birgt eine schlecht entwickelte Lunge und eine solche bietet den gefürchteten Tuberkelbazillen einen nur zu günstigen Nährboden. Darum halte man darauf, den Kindern frühzeitig eine gerade Haltung und eine gesundheitsgemäße Atmung beizubringen. Mit Turnen, Laufen und andern sportlichen Leibesübungen ist es nicht getan.

Das richtige Atmen hängt mit einer normalen Körperhaltung zusammen. Die Füße werden im rechten Winkel zu einander gestellt, die Brust heraus, die Schultern zurückgehalten und der Oberkörper etwas nach vorn geneigt, so daß er, bei eingezogenem Unterleib, auf dem vordern Teil des Fußblattes balanciert. Die Hände werden auf die Hüften gestützt, der Daumen nach hinten gerichtet.

Bei geschlossenem Munde wird nun langsam und tief eingeatmet, dann eine kleine Pause gemacht, um schließlich langsam und kräftig auszuatmen. Der Atmungsprozeß setzt sich also aus Einatmung, Atemhaltung und Ausatmung zusammen.

Bald wird man die Wahrnehmung machen, daß sich diese Funktion verbessert; man wird das Gefühl haben, daß man bisher nicht richtig, nicht ausgiebig genug geatmet hat. Von besonderer Wichtigkeit ist eine sorgfältige Ausatmung, der gewöhnlich noch weniger Wert beigelegt wird als der Einatmung. Atemübungen, bei denen die ganzen Lungen in Tätigkeit

gesetzt werden, kann man auch im Gehen vornehmen, indem man langsam marschiert und hinter dem Rücken einen Schirm oder Stod durch die zurückgebogenen Ellbogengelenke trägt.

Es ist auch sehr wichtig, daß die Lungenspitzen, die in der Schlüsselbeingegend liegen, oft zu Atmungsübungen benutzt werden. Beim gewöhnlichen Atmen treten sie zu wenig in Funktion. Und da gerade in den Lungenspitzen oft schwere Lungenleiden den Anfang nehmen, so tut man wohl daran, durch eine regelrechte Atmungsgymnastik dem vorzubeugen. Diese besteht darin, daß man beide Hände auf den Hinterkopf legt und langsam und tief atmet, besonders darauf achtend, daß sich die Schlüsselbeingegend bei jeder Atmung gehörig hebt und senkt.

Das sogenannte Flankenatmen ist eine dritte Übung für die Lungen. Man atmet bei eingezogener Magengegend langsam und tief, was besonders die unteren Lungenteile in Tätigkeit setzt.

Es sollte sich jedermann in diesen drei Hauptarten des Atmungsprozesses täglich 10 Minuten üben und zwar im Freien oder doch bei offenem Fenster. Diese Blutreinigung ist so notwendig für das Wohlbefinden, wie die tägliche Waschung.

Leute, die viel sitzen müssen, können ihrem Körper keine größere Wohltat erweisen, als wenn sie hie und da von ihrer Arbeit aufstehen und einigemal tief und regelrecht atmen und ein paar Freiübungen vornehmen.

Beim üblichen Spazierengehen wird die Atmung nicht besonders begünstigt. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus muß verlangt werden, daß bei der Atmung alle Körpermuskeln in Arbeit treten. In einer kleinen Schrift: „Atemkunde und Atmungskunst“ behandelt Dr. med. R. Weil dieses Thema ausführlicher. Es sei allen, die sich der wichtigsten Funktion unseres Körpers gegenüber nicht gleichgültig verhalten, bestens empfohlen. H.



## ✻ Vom Backfett. ✻

Von U. Burg.

(Nachdruck verboten.)

Die Herstellung eines guten, wohl-schmeckenden, aber auch back- und bratkräftigen Fettes macht zahlreichen Hausfrauen Schwierigkeiten. Es gibt nämlich in jedem Kreise die von den moderner denkenden Frauen gefürchteten „streng-konservativen Hausfrauen“, die nur diejenige Art des Kochens gelten lassen, die „sie bei ihrer Mutter gelernt“ haben. „So bin ich es gewohnt von Jugend an“, ungeachtet all der neuen verbesserten technischen und häuslichen Hilfsmittel. Bei vielen dieser Hausfrauen wird jedes andere Koch- und Bratfett als die Butter von vornherein in Acht und Bann erklärt. Gewiß ist reine Butter ein sehr gutes Brat- und Backmittel, besonders auch für gebratene Fleischspeisen; aber darum können neben der Butter oder in Verbindung mit ihr doch auch andere Fettarten zur Verwendung kommen. Denn erstens ist die Butter für eine große Zahl von Hausfrauen zu teuer, und zweitens wird von erfahrenen Hausfrauen — namentlich auch zum Backen — die Mischung mit anderem Fett vorgezogen, weil Butter allein zu schnell bräunt.

In Österreich ist die Verwendung von Schweineschmalz zum Ausbacken von Fleisch u. s. w. ganz üblich, namentlich auch zum Ausbacken der berühmten Backhähnel. Man backt die in Mehl, Ei und Semmel oder in einen Ausbackteig gehüllten Hühnerstücke in reichlichem Fett schwimmend aus und das Schweinefett verleiht dem Backhuhn einen feinen Geschmack.

Als besonders wohlfeil wird das Braten und Backen in Nierenfett empfohlen, welches sich aber niemals zur Bereitung oder Grundlage für Saucen eignet; und so schwebt man denn in Ungewißheit, welchem dieser drei Fettarten man sich zuwenden soll. Da ist man in zahlreichen Küchen auf den Gedanken der Vermischung gekommen; und bei sorgfältiger Zubereitung ergeben sie denn auch

ein ganz tafelfreies Back- oder Kochfett, das außerdem den Vorteil hat, sich ungefähr 2—3 Wochen wohl-schmeckend zu erhalten. Auch ist dieses Fett nicht nur zum Braten und Backen zu benutzen, sondern kann auch zur Herstellung von Saucen dienen, man kann Makaroni damit umschwenken u. s. w. Man legt 1 Kilo gutes weißes Rindsfett ein paar Stunden in Wasser, ebenso 1 Kilo gutes Schweinefett, schneidet beides nach dem Abtropfen in Würfel, gibt sie in eine Kasserolle, fügt  $\frac{3}{4}$  Liter gute Milch dazu und läßt dies über gelindem Feuer unter fleißigem Rühren mit dem Holzlöffel so lange kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und das Fett nicht mehr zischt. Dann gießt man es durch ein Sieb, mischt  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Kilo in einer anderen Kasserolle über gelindem Feuer aufgelöste Butter, die man recht klar vom Bodensatz abgießt, dazu, verrührt das flüssige Fett längere Zeit miteinander und füllt es in einen Steintopf, der an kühlem luftigen Ort bewahrt wird.

Wer sparen will, kann auch ein gutes Öl zum Ausbacken und braten benutzen.

Mit dem Backen von Schmalzgebäck darf erst angefangen werden, wenn das Backfett den richtigen Hitzeegrad hat, also wenn ein Stückchen hineingelegter Teig gleich wieder oben auf schwimmt und sich bräunt.

Schmalzgebäck nach sorgfamer Zubereitung des Teiges u. s. w. herzustellen, sieht sehr leicht aus, ist es jedoch nicht. Erstens muß genügend flüssiges Fett in der Pfanne sein, in dem die einzelnen Stücke beim Backen über gleichmäßigem Feuer schwimmend sich jagen können, zweitens darf es vor allen Dingen nicht „matt“ werden, weil mattes Fett nicht backt, sondern sich in den Teig einzieht. Ein wiederholtes Schütteln der Pfanne verhindert dieses Mattwerden und befördert das Aufgehen des Gebäckes.

Einlagen, die längere Zeit zum Garwerden gebrauchen, wie Berliner Pfannkuchen, Apfelsüchlein, gebrühte Kugeln &c. dürfen weder in allzuheißen Fett gebracht, noch auf allzustarkem Feuer gebacken werden.

## Haushalt.

**Eingefrorene Wasserleitungen** können auf folgende Weise aufgetaut werden: Um das Leitungsröhr wird eine Schicht ungelöschten Kalk gelegt, mit Stroh umwickelt und hierauf mit Wasser begossen. Die sich erzeugende Hitze genügt in den meisten Fällen, um das Eis zu schmelzen.

**Luftdichter Verschluss** mit gewöhnlichen Korkzapfen. In heißem Wasser gut gereinigte Rörke werden an der Sonne oder an der Wärme getrocknet. Dann lege man sie in flüssiges Paraffin, das im Wasserbad geschmolzen wurde und lasse sie 2—3 Tage darin liegen. Vor Gebrauch taucht man den Korkzapfen einen Moment in lauwarmes Wasser und verschließt dann die Flasche damit. Dieser Verschluss ist vollständig luftdicht.

Es ist nicht jedermann bekannt, daß beim **Telephonieren der Hörapparat nicht mit feuchten Händen** angefaßt werden darf. Die Feuchtigkeit ist ein Elektrizitätsleiter. Also Vorsicht!

**Beschmutzte Klaviertasten** reinigt man auf folgende Weise: In eine Mischung von halb Wasser und halb Weingeist wird ein leinenes Tuch getaucht. Nachdem man es ausgedrückt hat, werden die Tasten damit rein gerieben. Zuletzt reibt man sie mit einem weichen Leder oder Putztuch trocken.

**Geigenbogen zu reinigen.** Nachdem der Bogen abgeschraubt worden ist, legt man ihn auf ein reines Brett. Eine Schüssel wird mit kaltem Wasser gefüllt und eine nicht zu harte Bürste mit Schmierseife bestrichen. Der Bogen wird nun einseitig mit der Bürste und reichlich Wasser gereinigt und zwar in der Weise, daß man von der Spitze oder dem Frosch bis zur Mitte streicht, bis die Haare wieder weiß sind; dann wird mit reinem Wasser tüchtig nachgespült und der Bogen mit dem Frosch nach unten, zum trocknen aufgehängt. Man schraube den Bogen wieder an, bevor er ganz trocken ist; doch darf er nur lose gespannt sein. Ist er vollständig trocken geworden, bestreiche man ihn mit Kolophonium. Es ist darauf zu achten, daß die Stange des Bogens trocken bleibt.

**Fischleim (SynDETIFON)** selbst zu bereiten: Man vermischt einige Tafeln zerbröckelte Gelatine mit soviel Essig, daß es, heiß gemacht, eine dickliche Masse gibt. Sollte der Leim zu dünn ausfallen, so gibt man noch etwas Gelatine hinzu. Wird er mit der Zeit zu dick, so kann er mit etwas Essig verdünnt werden. Solcher Leim stellt sich bedeutend billiger als der fertig gekaufte.



## Küche.

**Speisezettel für die bürgerliche Küche.**

**Montag:** †Hafergrühsuppe, †Stockfisch nach Kapuzinerart, Kartoffelsalat, †Schwarzbrotpudding.

**Dienstag:** Reissuppe, Kalbskopf mit Bechamelsauce, Salzkartoffeln, Pflaumenkompott, \*Eierröhrli oder \*Schenkeli.

**Mittwoch:** Linsensuppe, †weißes Voressen, †Schwarzwurzeln, †Zwiebelküchlein.

**Donnerstag:** \*Hirsejup. mit Gemüse, \*Kabeljau, Sellerie Salat, †Maischnitten, \*Kompott von Äpfeln und Orangen.

**Freitag:** Mehlsuppe, \*Schinkenklöße, Nudeln, eingemachte Kirschen, †Gugelhopf.

**Samstag:** Sellerie Suppe, \*Senshammelbraten, \*Milchgemüse, \*Biscuitspeise.

**Sonntag:** Einlaufsuppe, †Geflügelcreme, Kalbsfricasse, gebackener Blumenkohl, Randensalat, \*Rastanientorte.

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

**Kochrezepte.**

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

**Hirsejuppe mit Gemüse.** 100 Gr. Hirse, 750 Gr. Gemüse (Kohl, 4 Kartoffeln, Petersilie, 1/2 Zwiebel), 70 Gr. Fett, 1 Ei, 2 Liter Wasser, Salz. — Das zugerichtete, fein geschnittene Gemüse wird mit Wasser und Salz aufs Feuer gebracht, und wenn alles kocht, rührt man die Hirse hinein. Die im Fett gedämpfte, fein geschnittene Zwiebel wird dazugegeben und die Suppe 1 Stunde gekocht. Beim Anrichten rührt man das mit wenig Wasser zerquirte Ei dazu.

„Reformkochbuch“.

**Gekochter Kabeljau.** Für 3 Personen. 750 Gr. Kabeljau, 2 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 2 Eßlöffel Butter, 1 große Zwiebel. — Ein schönes Stück Kabeljau wird gewaschen, mit kaltem Salzwasser aufs Feuer gestellt, zum Kochen gebracht und je nach der Größe 1/4—1/2 Stunde gekocht. Ungerichtet übergießt man ihn mit geschnittenen, in Butter gelb gedämpften Zwiebeln.

Man kann den Kabeljau auch in einem Fischsud kochen, statt nur in Salzwasser, und ihn statt mit Zwiebeln mit einer holländischen Sauce servieren. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch“

**Schinkenklöße (Fricandellen).** Zeit 1 Stunde. 500 Gr. gekochte Schinkenabfälle, 40 Gr. Butter, 3 Eier, 1 Theelöffel gewiegte Petersilie, 50 Gr. Brotsamen, Backfett. — Der Schinken wird fein gewiegt, die Butter schaumig gerührt, die Eidotter dazu gemischt und

zu dem Haschee gegeben, die Peterfilie damit gemengt, der Schnee der Eiweiß darunter gezogen, Klöße geformt, in Bröseln gewendet und im Drahtschaumlöffel in schwimmendem Fett gebacken. Schmecken sehr gut zu grünen Erbsen oder Bohnen.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Senfhammelbraten.** Für 8 Personen. Bereitungszeit  $3\frac{1}{2}$  Stunden.  $2\frac{1}{2}$  Kilo Hammelkeule (1 Keule), 120 Gr. Senf zum bestreichen, 40 Gr. Salz, 30 Gr. Mehl, 60 Gr. Hammelalg, 40 Gr. Butter, 50 Gr. Zwiebelscheiben,  $\frac{3}{5}$  Liter Wasser, 12 Gr. Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel Wasser, 10 Gr. Liebig's Fleischextrakt, 10 Gr. Butter. Schmorzeit 2—3 Stunden. — Die Hammelkeule wird am Tage vor der Zubereitung von allem Fett befreit und von allen Seiten mit dem Senf bestrichen. Das Fett wird ausgebraten. Von diesem verwendet man 60 Gr. zum anbraten der Keule, nachdem diese mit Salz bestreut und ganz in Mehl eingehüllt ist. Das recht braun gebratene Fleisch legt man aber ohne das Fett in einen Schmortopf mit festschließendem Deckel, tut die Zwiebeln und 40 Gr. Butter hinzu und läßt es  $2\frac{1}{2}$ —3 Stunden recht langsam kochen. Während dieser Zeit gießt man das Wasser nach und nach hinzu und dreht das Fleisch auch einigemal um. Diese pikante Sauce wird durch das Fleischextrakt noch besonders schmackhaft. Man läßt es darin aufkochen und gibt 10 Gr. frische Butter dazu.

Als Beigabe eignen sich Macaroni oder Kartoffelklöße.

**Rompott aus Äpfeln und Orangen.** Man schmort Äpfel in etwas Weißwein und Zucker, läßt sie erkalten, schichtet die gehäuteten, entkernten Orangen abwechselnd mit den Äpfeln in eine Glasschale und gießt den gekochten Apfelsaft darüber.

**Eierröhrli.** 5 Eier, 500 Gramm Mehl, 1 Deziliter Rahm, 1 Theelöffel Salz, 200 Gr. Streuzucker, Backbutter. — Die Eier werden mit 1 Theelöffel Salz und dem Rahm tüchtig gequirlt, nach und nach Mehl hineingerührt und gut durchgearbeitet, so daß ein glatter Teig entsteht. Man nimmt ihn auf's Werkbrett und knetet das übrige Mehl noch hinein und zwar braucht man bei besonders kleinen Eiern etwas weniger, bei großen etwas mehr als 500 Gr. Man läßt den Teig etwa eine Stunde zugedeckt ruhen, zerteilt ihn dann in 30—40 Gr. schwere Stückchen, die rund geformt werden; es gibt deren etwa 25 Stück. Diese werden nun zu runden Formen dünn ausgerollt, wobei das übrige Mehl noch gebraucht wird, dann mit den Händen so dünn als möglich ausgezogen, so daß sie ganz durchscheinend werden. Man legt sie zwischen Tücher aufeinander, damit sie sich nicht berühren. Wenn alle ausgezogen sind, wird in einer

hohen Bratpfanne etwa  $1\frac{1}{2}$  Kilo Fett heiß gemacht. Darin läßt man die Eierröhrli schnell auf beiden Seiten gelb backen, indem man sie mit zwei Holzschindeln faltet und wendet. Nachdem das Fett abgetropft ist, werden sie mit Zucker bestreut. Zum Backen braucht man 500 Gr. Fett.

„Reformkochbuch“.

**Schenkeli.** Für 3—5 Personen. 250 Gr. Mehl, 125 Gr. Zucker, 50 Gr. Butter, 2 Eier,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 375 Gr. Fett. — Das Mehl wird auf das Wallbrett genommen, die feingehackte Butter, der Zucker, Zitronenschale und die Eier zurückgegeben und davon ein Teig geknetet, von dem man fingerlange und fingerdicke Schenkeli formt, die schwimmend in heißem Fett unter Rütteln langsam schön braun gebacken werden.

Man kann auch die Butter zuerst schaumig rühren, dann die Eier, Zucker, Zitronenschale und zuletzt das Mehl zugeben, bis ein fester Teig entsteht.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

**Biscuitspeise.** Zeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. 1 Liter süßer Rahm oder halb Rahm, halb Milch, 1 Stück Vanille, 100 Gr. Zucker, 8 Eier, 20 Gramm Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel Kirschen, Weißwein oder Maraschino, zirka 100 Gr. Löffelbiscuits. — Der Rahm wird mit der Vanille und dem Zucker zum Kochen gebracht und die Eidotter, welche mit dem Kartoffelmehl in wenig Milch aufgelöst worden sind, rasch darunter gerührt, bis sich die Masse verdickt. Nach Belieben wird Kirschen oder Weißwein dazugegeben. Die in einer Glasschale scheiterhaufenartig aufgeschichteten Biscuits hat man mit wenig Wein angefeuchtet und übergießt sie dann mit der kochenden Masse. Die sehr feine Speise wird obenauf mit Gelee, Rahm oder gebrühtem Eiweiß verziert.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Rastanientorte (österreichisch).** 100 Gr. Zucker und der Schnee von 2 Eiweißen werden  $\frac{1}{4}$  Stunde schaumig gerührt; dann gibt man 35 Gr. feingestößene Mandeln, worunter 5 Gramm bittere, etwas geriebene Zitronenschale und 100 Gr. Rastanienpüree dazu, und vermengt alles gut. Darauf backt man die Masse in zwei Hälften geteilt, jede in einer gebutterten Form schön aus. Vor dem Gebrauch füllt man die Deckel mit Creme oder Schlagrahm und verziert die Torte obenauf beliebig.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost“.



**Erfrorene Glieder** sollen stark mit Schnee gerieben werden, bis sich wieder Leben in ihnen zeigt, hernach werden Einreibungen mit Branntwein gemacht. Bis zur vollstän-

digen Heilung werden die leidenden Stellen jeden Abend mit einer Mischung von 4 Teilen Seifengeist, 4 Teilen Kampferspiritus und 1 Teil Salmiakgeist eingerieben.

**Erfrorene** dürfen nicht in ein warmes Zimmer gebracht werden. Bis zur Ankunft des sofort zu rufenden Arztes bedecke man sie mit Schnee, den Mund und die Nasenlöcher frei lassend. Wo der Schnee fehlt, bedecke man den Körper mit Mantel, Pferdedecke oder was gerade zur Hand ist. Diese Gegenstände müssen aber vorher mit kaltem Wasser angefeuchtet werden.

Bei **Rheumatismus** ist das Warmhalten der schmerzhaften Körperstellen die Hauptsache. Von rheumatischen Schmerzen Geplagte sollten das ganze Jahr wolle Unterkleider direkt auf dem Leib tragen, im Sommer natürlich ganz leichte. Die Einreibungen mit Terpentin, Kampfer, mit Salz präpariertem Franzbranntwein &c. wirken insofern gut, als dadurch eine Massage der leidenden Stellen ausgeführt und auch erhöhte Wärme erzeugt wird.

An **Asthma** Leidenden wird empfohlen:  
1. Bei Kurzatmigkeit mit vermehrter Schleimabsonderung: Der tägliche Genuß von Ehrenpreisäthe. 2. Bei Brustkrampf und Mangel an Auswurf: Anisäthe. 3. Um nächtlichen Anfällen von Brustbeklemmung vorzubeugen, vermische man geriebenen Meerrettig mit Honig und nehme davon vor dem Schlafengehen 1 Eßlöffel voll. Morgens und abends 1 Kaffeelöffel gestoßenen gelben Senf in Thee oder Fleischbrühe genommen, leistet auch gute Dienste. Bei mit Erstickung drohender Brustbeklemmung lege man einen Teig von Senfmehl und Essig auf die Brust. Eine Erleichterung des Brustkrampfes wird durch das Eintauchen der Hände in möglichst heißes Wasser herbeigeführt.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Zur Zahn- und Mundpflege.** Jedes Kind muß von Jugend auf an eine regelmäßige Zahn- und Mundpflege gewöhnt werden. Nach jeder Mahlzeit soll der Mund mit lauwarmem Wasser ausgespült werden. Zweimal täglich, beim Aufstehen und vor dem Schlafengehen, reinige man die Zähne mit einer nicht zu harten Zahnbürste, die man ins Wasser und event. in etwas feingepulverte Schlemmkreide taucht. Die beliebten Zahnpulvmittel, wie Lindenholzkohle, Bimsstein, Austernschale, Zigarrenasche sind bei längerem Gebrauche schädlich, da sie den Zahnschmelz angreifen und das Fleisch auslockern. Beim Reinigen der Zähne sollen sowohl die Innen- als Außenseiten, sowie auch die Kauflächen gebürstet werden. Man verwende nur Zahntöcher aus Holz oder Gänsefell; Gegenstände

aus Metall, wie Stechnadeln, Stahlfedern &c. sind auszuschließen. Man mache die Kinder darauf aufmerksam, daß das Abbeißen von Fäden, Fingernägeln, das Zerbeißen von Nüssen und andern harten Gegenständen den Zähnen schädlich ist. Man gewöhne sie auch daran, keine Fremdkörper in den Mund oder zwischen die Zähne zu nehmen und warne sie vor dem Ablecken der Stahlfedern und Tintenkleckse. Der Genuß von zu heißen, sowie auch von zu kalten Speiten und Getränken ist zu vermeiden.

Besorgte Eltern sollten das Gebiß ihres Kindes zweimal jährlich vom Zahnarzt untersuchen lassen. Besonders wichtig ist eine regelmäßige Untersuchung in der Zeit vom 6.—12. Jahre, während des Zahnwechsels. Den abnormen Stellungen der Zähne in dieser Entwicklungsperiode kann man leicht vorbeugen und abhelfen. So genügt oft das Ausziehen eines zu lange stehengebliebenen Milchzahnes, um den seitwärts durchgebrochenen bleibenden Zahn in seine richtige Stellung zu bringen. Abnorme Stellungen bieten in der Regel auch Zurückhaltungsstellen für Speisereste und befördern dadurch die Zahnfäule; daher ist es besonders wichtig, den Zahnwechsel sorgfältig zu überwachen, um nötigenfalls forrigierend einzugreifen.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

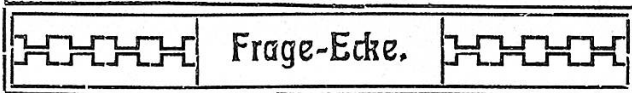
**Gartenarbeiten im Februar.** Wo es nicht schon geschehen ist, wird der Boden umgegraben und gedüngt, sobald es die Witterung erlaubt. Der Komposthaufen wird umgearbeitet oder wo er noch nicht vorhanden ist, angelegt.

Bei spät ausgepflanzten Gewächsen ist, wenn sie keine Schneedecke haben, die Erde fest anzudrücken, um den Frost von ihnen abzuhalten. Die Kellerzuglöcher sind zu schließen, bei gelinder Witterung aber sofort wieder zu öffnen.

An den im Keller eingeschlagenen Gewächsen sind die verfaulten Blätter zu entfernen.

Die Decken der überwinterten Gemüse werden, wenn die größte Kälte vorbei ist, etwas erleichtert. Die Gartengerätschaften werden nachgesehen und allfällige Beschädigungen lassen man ausbessern. Ende Februar kann man mit der Bestellung der Früh- oder Treibbeete begonnen werden. Zuerst wird Salat, dann Körbelkraut und Kresse eingesät. Ein eigenes Plätzchen erhalten die Radieschen, hierauf folgt die Gurken- und Melonenpflanzung. Entweder noch im Februar oder dann gleich anfangs März wird ein neues Blumenkohl- ein Salat-, und ein Kohlrabi-Mißbeet angelegt und bestellt. Ein Treibbeet für Spargeln kann jetzt auch im Freien hergerichtet werden.





### Antworten.

3. Brat- und Backöfen müssen beim Einsetzen von **Puddings**, Backwerk, Fleisch etc. auf die zum Backen oder Braten nötige Temperatur erwärmt sein, dann ist dieser Wärmegrad nur zu erhalten (kleine Flammen) oder langsam zu steigern, je nach Art des in den Ofen gesetzten. E.

3. Kochen Sie Ihren **Pudding** zuerst 1 Stunde in der geschlossenen Form im Wasserbad und stellen Sie ihn nachher mit dem Wassergefäß offen noch etwa eine Viertelstunde zum Ausbacken in den erhitzten Backofen. Gewiß ist der Backofen immer zu erhitzen, bevor man den Kuchen hineinschiebt. Nachher reguliert man die Flammen und schüßt event. das Backwerk von oben, indem man ein bebuttertes Papier auflegt. „Gritli“ weiß sonst in solchen Dingen guten Rat! B. H.

4. Gute vegetarische Kochbücher gibt es eine Menge. Ich nenne hier diejenigen von Martha Rammelmeyer, Alice Bircher, Margarete Brandenburg, Ida Spühler. Neuerdings erschien ein kleines Büchlein, das einfachen Ansprüchen genügen dürfte und den Vorzug hat, sehr billig zu sein. Es heißt: „Kleines Kochbuch“ für Freunde der natürlichen Lebensweise. Von Dr. med. Winkler, prakt. Arzt. Verlag des Deutschen Vegetarierbundes Frankfurt a. M. Preis ca. 50 Stk. E. G.

5. Machen Sie Kindern aus Ihrem Bekanntenkreise Püppchen aus Ihren gesammelten **Korken**, wie solche in Nr. 1 der Beilage „Für unsere Kinder“ beschrieben worden sind. Sie machen damit mehr Freude, als wenn Sie den Erlös aus den verkauften Korken in Ihre Sparbüchse fließen lassen. Emmh.

6. Hier ein Rezept zu **glasierten Maronen**. Man macht einen Schnitt in die Kastanien und siedet sie in Wasser nur so lange, bis sie sich von beiden Häuten befreien lassen, ohne zu zerfallen. Auf 500 Gramm Kastanien läßt man einen Eßlöffel voll Butter zergehen, röstet darin zwei Eßlöffel voll Zucker braun, gießt etwas Bouillon zu und dämpft die Kastanien darin weich. Man darf sie nicht mehr rühren, sondern nur rütteln.

Junge Köchin.

7. Könnten Sie den **Boden** nicht abziehen lassen, damit er glatt würde? Es dürfte vielleicht zu empfehlen sein, solchen ganz gründlich aufzuwaschen, nachher gut einzuölen an den hellen Stellen wiederholt und dann mit Bodenwischle zu behandeln und zu plochen. Vielleicht imprägnieren Sie den Boden mit Vortel (dann wird nicht eingeölt) und wischen solchen nachher. Imprägnierungsmaße erhalten Sie in jeder Drogerie. Leserin.

8. **Meerfische** werden durch Einlegen in frisches, stark gesalzenes oder mit Essig oder Milch versetztes Wasser schmackhafter. Halten Sie sich an die „Illustrierte Reformküche“ im Verlag von E. Wirz, Verlagsbuchhandlung, Arau. E.

9. Einfache, genaue Rezepte für **Gierwecken** sowie für kleines **Backwerk** finden Sie in vorgenanntem Kochbuch. E.

10. Probieren Sie es, die **Ölflecken** mit einer Mischung von Pfeifenerde und Essig zu entfernen. Aus Holzböden habe ich mit bestem Erfolg wiederholt Ölflecken auf diese Weise entfernt. Man rührt die in jeder Apotheke oder Drogerie erhältliche Pfeifenerde mit Essig zu einem dickflüssigen Brei, den man auf die Flecken austrägt und bis am nächsten Tag darauf liegen läßt. Der Ton saugt das Öl auf. Nach Entfernung der Masse, wird mit warmem Seifenwasser nachgewaschen. J. St.

### Fragen.

11. Mein 17 Monate altes Kind, das sehr gesund und vorgerückt ist, näßt leider nachts noch immer sein **Bettchen**, trotzdem ich es um 10 Uhr nochmals aufnehme. Was kann ich dagegen tun? Für gütige Auskunft dankt Junge Mutter.

12. Wüßte jemand ein probates Rezept zu **Rosentüchli**? Und wo bezieht man ein Modell dazu? M. R.

13. Ich möchte gerne ein Rezept zu feinen **Rüchenspattchen** haben. Welche Arten Fleischfülle können dazu verwendet werden? Abonnentin.

14. Wer bezeichnet mir ein Büchlein, worin **Speisezettel** für das ganze Jahr zu finden sind? (Einfache Kost.) Hausfrau.

15. Was darf man bei einem Einkommen von 3000 Fr. für die **Nahrung** ausgeben? Frau A. H. T.

Die Firma Vici A.-G., Nachfolger J. C. Heyden, 190 Manessestraße, Zürich III bringt ein **Röstmehl** in den Handel, das zu Mehlsuppen und braunen Saucen Verwendung findet. Es ist bloß angeröstet, sodaß jeder Rükchenchef und jede Hausfrau in wenigen Minuten unter Beigabe des ihnen zur Verfügung stehenden Fettes im Bratofen entsprechendes Braunmehl herstellen kann. Die bisherige Bereitung von Röstmehl aus rohem Mehl ist etwas umständlich und sehr oft nicht besonders nutzbringend, weil durch die Ausdampfung von 15% Wasser ein Teil des Mehles den Nährgehalt verlor. Wer kein Bratenjus für die Sauce hat, der kann pro 250 Gramm Mehl, 20 Gramm Witschi-Öl, einen Kaffeelöffel gedörrten Majoran, etwas Lauch oder Zwiebel begeben. Am vorzüglichsten ist ein Löffel voll Schafbratenjus. Diese Zutaten kommen höchstens auf 20 Rp. zu stehen. Die beiden Mehle sind in 2 1/2 und 5 Kilo-Paketen von genannter Firma direkt zu beziehen.