Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 30 (1926-1927)

Heft: 6

Rubrik: Allerlei Hauswissenschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

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

weg einfach mit irgend einer Strafe, wie sie einem der Zorn gerade eingibt, zu belegen. Aber das Resultat wird nicht immer gerade das beste sein. Wer Kinder zu erziehen hat, der kann ohne gewissenhaftes mit sich selber zu Rategehen nicht auskommen; jedes Kind wird wieder anders zu beurteilen, jede böse Tat anders anzusehen sein, und es wäre verkehrt, bei einem feinfühligen, empfindsamen Kinde gleich schweres Geschütz anzufahren, wo vielleicht ein strafender Blick, eine abweisende Miene schon genügt hätte, während der weniger leicht zu lenkende, hartköpfige Schlingel durch Vernunftgründe, mit Strenge gepaart, zur Umkehr zu bewegen sein wird.

Bei größeren Kindern, deren Ehrgefühl sie eine körperliche Züchtigung als Entehrung ansehen läßt, streicht man sie lieber ganz; das Recht des Stärkeren hier geltend machen zu wollen, führt leicht zur Entfremdung zwischen dem Herangewachsenen und seinen Erziehern, zu einer sich allmählich erweiternden Kluft, die schließlich unüberbrückbar werden kann.

Ganz ohne Strafe auszukommen in der Kinderstube wird wohl keinem Erzieher gelingen; jedoch weise Mäßigung, Gerechtigkeit und gewissenhaftes Nachdenken werden es Vater und Mutter, wenn beide in ihren Anschauungen Hand in Hand gehen, ermöglichen, Irrtümer zu vermeiden und nach bestem Wissen und Gewissen den Urteilsspruch über den kleinen Sünder zu fällen.

„Lasse die Liebe noch fühlen, auch wenn du zur Härte gezwungen,
Zeig' bei der Strafe noch Milde, dann hast du das Richt'ge getroffen. —"

Allerlei Hauswissenschaft.

Der Winterhusten.

Die Lunge und ihr Ausführungsgang, die Luftröhre, mit ihren vielen Ästchen (Bronchien), sondert fortwährend in geringem Maße Schleim ab, welcher gelegentlich durch Räuspern entfernt wird. Solange dieser Akt ohne Anstrengung und in langen Pausen sich nur beiläufig, etwa wie das Schneuzen der Nase, vollzieht, gilt er als etwas bei jedem Gesunden Gewöhnliches. Erst wenn er sich öfters wiederholt, längeren und größeren Kraftaufwand erfordert, mit besonderem Geräusch verbunden ist, spricht man von eigentlichem Husten. Findet längere Zeit, wie in der Nase, eine Entfernung des sich bildenden Schleimes nicht statt, so wehren sich nachher, beim morgendlichen Aufstehen die Lungenzellen, welchen der Schleim den Eintritt der Luft vorenthält, und suchen ihn durch vermehrte Hustenstöße hinauszubefördern. Daher der Morgenhusten, welcher also keinen krankhaften Vorgang darstellt, sondern im Gegenteil eine Reinigung der Lunge von Schleim samt dem am Tage vorher mit der Luft eingeatmeten Staub. Beim Übergang von Ruhe in Bewegung wird durch die tieferen Atemzüge die Lunge gleichsam in Aufruhr versetzt, und leicht entsteht ein Hustenanfall, z. B. beim Aufstehen vom Schreibtisch, beim Treppensteigen oder während der ersten Minuten des Spazierganges. In letzterem Falle wirkt freilich auch noch ein gewisser Reiz der frischen, kalten Luft draußen auf die Schleimhäute ein. Ganz falsch aber ist es, den weitverbreiteten Winterhusten nur auf eine Erkältung durch die Winterluft zu schieben. Beweist doch die tägliche Erfahrung, daß Leute, die viel draußen sind und sich der kalten Witterung fast ständig aussetzen, wie Briefträger, Droschkenkutscher, Schiffer, Matrosen, Marktweiber, fast nie über Husten klagen. Ein gleiches gilt von den Mitgliedern der Polarexpeditionen, die doch gewiß hinreichend der sogenannten „rauhen Erkältungsluft" ausgesetzt sind. Der Nordpolfahrer Weyprecht berichtet: „Ich leide schon seit 20 Jahren an ewigen Bronchialkatarrhen und Schnupfen, derentwegen ich selbst und andere mich für schwindsüchtig hielten. Ich bin nun schon zweimal im arktischen Eise gewesen und beide Male habe ich diese Zustände fast vollständig verloren; jedesmal aber stellten sie sich wieder ein, wenn ich an die Stätten der Zivilisation zurückkehrte. Drei meiner Gefährten waren nach der ärztlichen Untersuchung mit Lungenfehlern behaftet, aber keiner von ihnen hatte während der Reise darunter zu leiden gehabt. Überhaupt kann ich mich nicht erinnern, daß während der ganzen Reise ein einziges Mal bei jemandem ein Schnupfen vorgekommen wäre."

An dem verbreiteten Winterhusten trägt die Schuld hauptsächlich unsere bewegungsarme Stubengefangenschaft in der überaus trockenen heißen Zimmerluft. Während der Husten im Sommer bei unserem Freiluftleben verschwindet, macht er sich im Winter stets wieder be-

merkbar. Er befällt besonders lungenschwache und widerstandslose Personen, wie fabrikarbeitende Alkoholisten, Gichtiker, brustschwache Bureauarbeiter, skrophulöse oder rhachitische Kinder und alte Leute. Daher besteht die Vorbeugung oder Milderung des Winterhustens in allgemeiner Kräftigung des Körpers, in Stärkung und Abhärtung der Schleimhäute durch tägliches Einatmen von frischer Außenluft durch die lufterwärmende Nase, und besonders durch Feuchthaltung unserer Zimmerluft. Letzteres bewirken Blattpflanzen, die öfters bespritzt werden, Zimmerspringbrunnen, oder ein auf den Ofen gestelltes Becken mit einem recht großen Schwamm. Übt doch sogar auf die widerstandsfähigeren Hauptpartien an den Lippen eine zu trockene Luft schädlichen Einfluß aus, indem diese „aufspringen".

Nicht zu verwechseln mit diesem eigentlichen Winterhusten ist der „Bierhusten". Er bildet eine Plage der Männer, die gut leben, stark rauchen und mehr trinken, als sie bei ruhiger Lebensweise verarbeiten. Häufig mit rauher, belegter Stimme verbunden, tritt er morgens auf in Form eines Anfalles, der nicht selten bis zum Würgen führt und so geräuschvoll ist, daß er fast im ganzen Hause gehört wird. Die durch die Genüsse des vorhergehenden Abends, durch Staub, Tabaksteilchen und Rauch „verrußten" Schleimhäute suchen sich nach oben Luft zu machen. So gefährlich dieser Husten auch klingt, so wenig gefährlich ist er doch in Wirklichkeit. Nur wenn Seitenstiche hinzutreten, oder der Anfall kurzatmig macht, denkt man an Lungenschlag oder Herzschlag und will endlich „eine ordentliche Kur" durchmachen. Diese ist nun zwar sehr einfach, wird aber gerade deshalb nicht befolgt. Man darf abends nur wenig essen, noch weniger trinken, nicht rauchen und muß zeitig ins Bett gehen. Günstig wirkt auf die Reinspülung der Schleimhäute der abendliche Genuß von dünnem Tee und nachheriges Gurgeln des Halses mit warmem Salzwasser. Früh stehe man zeitig auf und mache eine Wanderung in der frischen Luft. Jedenfalls sollten Beamte, Lehrer, Kaufleute nach ihren Berufslokalen nie fahren, sondern stets gehen. Da die Schleimhuster meist vollsaftige, mit Speise und Trank überheizte Personen sind, müssen sie auch ihre scharfen, schlechten Säfte zu reinigen suchen durch Schwitzen und vermehrte Hautpflege. Täglich ein heißes Bad mit nachfolgender kalter Douche und wöchentlich ein Dampfbad, dazu die nötige Diät, wirken dabei Wunder und befreien schnell von diesem quälenden, für die ganze Umgebung lästigen Übel.

Von der Fischküche.

Eine hübsche Fischplatte wird die Mahlzeit, auch die einfachste, festlich bereichern. Die Fischküche ist eines der interessantesten Gebiete der Küche, und doch erscheint der Fisch verhältnismäßig selten auf dem bürgerlichen Mittagtisch und der Festtafel. Dies ist auch deshalb verwunderlich, weil ein Fischgericht sehr wenig Zeit in Anspruch nimmt und in einigen Minuten die schmackhafteste Platte aufzustellen erlaubt. Woran hängt es? Die Abneigung gegen den Fischgeschmack spielt, wie wir uns überzeugen konnten, eine geringe Rolle. Dagegen fürchten viele Frauen das Ausnehmen der Fische, wogegen zu sagen ist, daß unsere Geschäfte diese Arbeit gern hinnehmen, ja sogar den Fisch kostenlos zurichten, filetieren usw., so daß ihn die Frau nur noch zu würzen und in die Pfanne zu legen braucht. In den letzten Jahren ist die Fischküche ungemein reichhaltig geworden. Nicht nur bieten unsere Flüsse und Seen eine große Auswahl Fische, angefangen mit der Forelle, die freilich für die mittelmäßige Börse weniger in Frage kommt, bis zu den verschiedenen Egli, Ballen, Felchen, ja sogar Sardinen, welch letztere beispielsweise im Thuner See leben. Die Auswahl an einheimischen Fischen wird durch Meerfische aus verschiedenen Ländern bereichert. Die Transportverhältnisse haben sich so gebessert, daß Fische aus der Ost- und Nordsee bei uns ganz frisch ankommen. Der Hinweis auf den Unterschied zwischen Fischgerichten in nordischen Ländern und den unsrigen, der auf die frische Qualität der Fische geschoben wird, ist also nicht stichhaltig.

Ein Vorwurf, der dem Fisch gemacht wird, lautet, daß er nicht genug Nährwert besitze, so daß nach einer Stunde Hungergefühl eintrete. Dies mag bei einigen Fischsorten zutreffen, doch hat es die Hausfrau in der Hand, das Fischgericht durch alle möglichen Zutaten nahrhafter zu gestalten. Nicht nur Kartoffeln, auch verschiedene Gemüse und Teigwaren bilden eine wertvolle Ergänzung der Fischplatte. Fleisch pflegt man gewöhnlich ja auch nicht ohne Kartoffeln und Gemüse zu servieren. Gemüse,

hauptsächlich weiße Gemüse, wie Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Sellerie usw. werden von der modernen Küche vielfach dem Fisch beigegeben, schon aus dem Grunde, weil der Fischgeschmack durch sie etwas gemildert wird.

In den Soßen hat die Hausfrau ein ausgezeichnetes Mittel, um den Fisch schmackhafter und nahrhafter zu gestalten. Eine ganze Menge Soßen eignen sich für den Fisch; man denke nur an die Buttersoßen, die „raffinierten" Soßen wie Béchamel usw., an die Tomatensoße und die kalten Soßen wie Mayonnaise, Vinaigrette.

Was nun die Nährkraft des Fisches anbetrifft, so gibt es Fische, deren Nährwert sogar über dem des Fleisches steht, besonders Meerfische, die nicht selten so viel Fett enthalten, daß sie an vielen Orten im eigenen Fett gebraten werden, indem man sie mit einem Papier umgibt und ins Feuer legt.

Groß ist die Auswahl der Fischgerichte. Der gesottene Fisch ist wohl allen Frauen bekannt. Jeder Fisch eignet sich für diese Zubereitungsart. Durch Zugabe von Gewürzen sucht man den Geschmack etwas zu heben. Vielfach wird der Fehler gemacht, daß man den Fisch zu lange kochen läßt. Man beachte, daß das Wasser, wenn es einmal kocht, nicht strodele, sondern ganz langsam weiter koche; dann stellt man die Pfanne auf dem Herd etwas auf die Seite und hebt den Fisch sofort heraus, wenn die Augen weiß werden. Es empfiehlt sich, den Fisch in Stücke zu zerschneiden, wodurch der Kochprozeß wesentlich abgekürzt wird und kleinere Geschirre verwendet werden können als für ganze Fische, die extra Fischpfannen benötigen. Hauptsächlich Meerfische werden mit Vorliebe in Tranchen geschnitten. Von Meerfischen eignen sich folgende Fischarten zum Sieden: Heilbutt, Kabeljau, Petermann, Schellfisch, Flunder, Steinbutt, Scholle, Branzin.

Das Backen der Fische ist nicht weniger empfehlenswert, da die Fische sehr ausgiebig werden und ihnen ein eigener Wohlgeschmack durch diesen Kochprozeß erteilt wird. Entweder taucht man die Fische in Paniermehl oder dann in Mehl. In beiden Fällen muß der Fisch zuerst mit einem Tuch abgetrocknet werden, da er sich sonst nicht richtig backen läßt. Sehr zu empfehlen ist die Beigabe von Öl zur Fettmischung, wodurch deren Wärmegrad erhöht wird. Eine dritte Art des Backens besteht darin, daß man den Fisch in einen Brühteig, der auch Brandteig oder gebrühter Teig genannt wird, taucht, einen Teig, bei dem Mehl in siedendes Wasser (mit etwas Milch) geschüttet und darin gerührt wird, bis sich der Teig von der Pfanne löst, worauf dem erkalteten Teig noch Eier beigemengt werden.

Kalte Fische sind ein ausgezeichnetes Essen, besonders zur Sommerszeit. Zu diesen kalten Fischen gehören Fisch in Aspik, Fisch mit Mayonnaise usw. Weniger bekannt ist bei uns der panierte Fisch, kalt genossen. Nachdem der panierte Fisch gebacken ist, wird er mit gewürztem Essig übergossen und bis zum nächsten Tag stehen gelassen.

Vielfältig können die Fischsalate zubereitet werden. Hiezu eignen sich am besten Fischreste. Fisch für sich allein oder „gestreckt" mit Kartoffelsalat, garniert mit Cornichons, Kapern usw., wird, soll er ganz gut sein, mit Mayonnaise übergossen.

Groß ist die Auswahl konservierter, geräucherter, gesalzener Fische. Dadurch lernen wir die Fische der verschiedensten Länder kennen. Nicht selten erhält der Fisch durch die Konservierungsart einen ganz andern Namen. So wird ein Meerfisch in frischem Zustand Schellfisch genannt; eingesalzen und auf Stangen an der Sonne getrocknet, wird er jedoch zum Kabeljau; eingesalzen und in Tonnen verpackt, heißt er Laberdan. Bei uns wird der Schellfisch in den letzten Jahren sehr häufig verwendet.

Bücherschau.

Freunde der Kunst und der Kunstwissenschaft darf man angesichts der Geschenkweihzeit auf das überaus schön ausgestattete, mit 362 Abbildungen im Text und 10 mehrfarbigen Tafeln versehene Werk von Richard Hamann aufmerksam machen: **Die deutsche Malerei vom Rokoko bis zum Expressionismus.** (Verlag B. G. Teubner, Leipzig). Auf dem edlen Kunstdruckpapier kommen die Bilder deutlich und schön heraus und vermögen uns eine gute Vorstellung von den Werken der Künstler zu geben, was z. B. auf Muthers dreibändiges Werk nicht überall zutrifft. Noch mehr: sie sind so trefflich geraten, daß man Hamanns Ausführungen, soweit sie wiedergegebene Kunstwerke berühren, nicht nur verstehen, sondern nachprüfen kann. Dies ist um so wichtiger, als die Besprechungen der Malereien wie der Künstler nicht als Einzelanalysen erscheinen, sondern ihre Bedeutung im Aufbau des Ganzen besitzen, das darauf ausgeht, die Einzelerscheinung aus der Geistes- und Kunstrichtung der Zeit heraus zu erklären und jeder ihre historische Stellung anzuweisen. Die Darstellung, die tief schürft, überraschend analysiert und dem Leser stets neue Lichter aufsteckt, zeigt die Entwicklung der deutschen Malerei von dem Entstehen des Naturgefühls über Klassizismus, Romantik und die-