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

Band: 16 (1909)

Heft: 13

Heft

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: 20.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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.

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

No. 13. XVI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 19. Juni 1909.

Die Stunden rauschen hin wie Meereswellen,
Kein Morgen bringt das Gestern dir zurück,
Drum nütze jeden Tag der Zeit, der schnellen,
Leb' voll ihn aus in seinem Leid und Glück,
Auf daß du jedem Tag entnahmst das Seine,
Der nur durch dich den vollen Wert gewinnt,
Damit anklagend keiner einst erscheine,
Wenn deines Lebens letztes Heut verrinnt.

Heilkräuter in Flur und Wald.

Von E. E. Arnold.

(Nachdruck verboten.)

Unter den vielen Tausenden, die zur Sommerszeit in die freie Natur hinauspilgern, weiß der kleinste Teil, daß sich unter den Kindern unserer heimischen Flora so viele befinden, die nicht nur die Sinne durch ihre Schönheit und ihren Geruch erfreuen, sondern durch die ihnen innewohnende Heilkraft auch unsere Gesundheit in günstigster Weise zu beeinflussen vermögen. Die Zahl der Heilkräuter ist sehr groß. Viele von ihnen machen sich schon durch ihre Form oder ihren starken Geruch bemerkbar, die meisten aber grünen und blühen versteckt und wollen deshalb gesucht sein.

An besonders sonnigen, trockenen Stellen finden wir ein unauffällig blühendes, niedriges Pflänzchen mit kleinen Blüten von würzigem Geruch, den sog. Rainkümmel. Er gehört zu den besten, aromatisch stärkenden Mitteln. Man benutzt ihn, zumal auf dem Lande, wo die Heilkraft der Kräuter im allgemeinen viel bekannter ist als in den Städten, zu warmen Bädern. In ländlichen Gegenden mit rein bäuerlicher Bevölkerung wird dem Badewasser der Säuglinge, einem von Geschlecht zu Geschlecht forterbenden Brauche zufolge, eine Abkochung von Rainkümmel zugesetzt.

Dem gleichen Zwecke dient die Kalmuswurzel, die meist an Gewässern und in sumpfigen Gegenden anzutreffen ist.

In unmittelbarer Nachbarschaft der Kalmuswurzel wächst der Baldrian. Man gebraucht von ihm ebenfalls die Wurzeln. Beide stehen unter den Hausmitteln obenan. Meist werden sie, in kleine Stücke zerschnitten, als Thee verwendet. Man kann sie aber auch zu einer Tinktur verwenden. Baldrian besitzt für Mund und und Rachenhöhle eine desinfizierende Kraft und wirkt auch günstig gegen Kopfschmerzen. Doktor Hufeland stellt ihn als vorzügliches

Beruhigungs- und Besänftigungsmittel bei Krämpfen jeder Art dar. Er will ihn auch zu Klystieren benutzt wissen.

Weitere Heilkräuter sind der Spitzwegerich, Bitterklee, Kamille, Salbei, Schachtelhalm und Tausendguldenkraut. Man verwendet sie meist als Thee. Spitzwegerich ist als schleimlösend bekannt. Man gebraucht ihn allein oder mischt ihn vielfach auch mit Huflattich. Dem Bitterklee wird eine günstige Wirkung auf den Magen und Förderung der Verdauung nachgerühmt. Über die Heilkraft der Kamillenblumen gehen die Meinungen auseinander. Viele finden sie, besonders für Kinder, nicht empfehlenswert. Doktor Hufeland aber sagt von ihnen, daß sie in jeder guten Haushaltung trocken vorrätig sein müßten, denn sie seien von gar mannigfaltigem Nutzen, besonders bei Krämpfen, Magenschwäche und Ohnmachten. Bilz, der bekannte Naturheilkundige, nennt Kamillenthee ein allbekanntes Heilmittel und empfiehlt ihn bei Erkältungen und dadurch hervorgerufenen Schmerzen, namentlich der Organe des Unterleibs und Blasenschmerzen werden durch einige Tassen heißen Kamillenthees meistens ganz beseitigt oder doch wenigstens gemildert werden.

Salbei leistet vorzügliche Dienste bei Verschleimungen des Halses als Gurgelwasser, wie auch die in den Gärten blühenden Malven bei Verschleimungen des Magens als Thee verwendet werden.

Der Schachtelhalm ist ein sehr verbreitetes und geschätztes Heilmittel. In manchen Landstrichen nennt man ihn auch Zinn- oder Scheuerkraut, denn er ist auch ein zweckmäßiges und dabei wohlfeiles Putzmittel für Zinn und Zinkgeräte. Eine Schachtelhalmabkochung stellt ein ausgezeichnetes Mundwasser dar; auch soll sie ein sicheres Mittel gegen Nasenbluten sein. Schachtelhalmthee übt eine reinigende Wirkung auf den Magen aus. Besonders viel bedient man sich seiner bei Harnbeschwerden.

Tausendgüldenkraut liebt Sonne und trockenen Boden. Diese Pflanze ist ein beachtenswertes Mittel, den Magen zu reinigen und zu gesteigerter Tätigkeit anzuregen. Freilich wird der bittere Geschmack des Tausendgüldenkrauts viele von seinem Gebrauch abhalten; lieber wendet man sich der Pfefferminze zu, einem Heilkraut, das meist in Gärten gezogen wird.

Brombeerblätter und die Blätter der Walderdbeere bilden für sich oder gemischt einen ausgezeichneten Thee, sowohl für Kranke bei Husten, als auch für Gesunde als erfrischendes Getränk. Ein sachgemäß zubereiteter Thee von Erdbeer- und Brombeerblättern ist von äußerst angenehmem Geschmack, der fremde Theesorten leicht entbehren läßt. Den Hausfrauen bietet sich hier ein treffliches Mittel zum sparen. Wenn man die jungen, zarten Blätter sammelt, sie gut trocknet und an einem Ort aufbewahrt, wo sie weder feucht noch dumpfig werden können, so kann man sich ohne Anstrengung und ohne Kosten einen Thee-Vorrat verschaffen, der fürs ganze Jahr ausreicht. So nützlich freilich die Blätter sind, so schädlich wirken die Wurzeln der Erdbeerpflanze. Vor ihnen sei gewarnt.

Zur rationellen Abhärtung der Kinder.

Von R. Fay.

Daß unser Körper und unsere Nerven den Anforderungen unseres vielseitigen, rastlosen Lebens nicht mehr gewachsen sind, ist eine allgemein bekannte Tatsache. Leider legen die meisten die Hände jammernd in den Schoß, anstatt mit aller Energie daran zu arbeiten, daß unsere Leistungsfähigkeit im Verhältnis zu den Anforderungen steigt. Viele werden behaupten, daß dies unmöglich sei. Diesen möchte ich erwidern, daß körperliche Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft lediglich Übungssache sind.

Ein Kind werde deshalb von Anfang an abgehärtet, indem es weder zu warm gewickelt noch zu heiß gebadet wird. Die Zimmertemperatur sei gleichmäßig warm, aber nicht heiß. Nach den ersten Wochen beginne man bereits mit dem Luftbad, das die mildeste und reizloseste Form aller Abhärtung darstellt. Natürlich setzt man

den Säugling nicht der Außenluft aus, wenn diese unter 20° C. beträgt. Man entkleidet das Kind in einem gut gelüfteten (im Winter wieder erwärmten) Zimmer für kurze Zeit und steigt mit der Dauer dieses Luftbades alle acht Tage um eine Minute. Daß sich der kleine Weltbürger wohl dabei befindet, beweist sein fröhliches Krähen und Strampeln.

Dem Bade von 30° C. folge vom zweiten Monat ab eine kühlere Abwaschung, nicht Übergießung. Das Wasser stehe in einem kleinen Becken neben der Wanne und sei um einen Grad, später um zwei Grade kälter als das Badewasser. Mit dem darin eingetauchten Schwamme fährt man rasch über Gesicht, Brust und Rücken und hüllt das Kind hierauf in ein leicht gewärmtes Tuch ein.

Die Wäsche sei nie warm, jedoch vollständig trocken und habe Zimmertemperatur.

Wer ein Kind zu warm wickelt, es mit fast heißen Hemdchen und Jäckchen bekleidet, legt bereits den Keim zur Verzärtelung.

Man mache es sich zur Regel, dem Kinde nichts anzugewöhnen, was man ihm später wieder abgewöhnen muß.

Nicht zu warm und nicht zu kalt sei die Regel, die die Alten schon befolgten.

Vom vierten oder fünften Jahre an gewöhne man die Kinder an eine tägliche kühle — nicht eisig kalte — Abwaschung oder Abreibung. Bei allen schwächlichen oder zur Nervosität disponierten Kindern ist die Abreibung angezeigter als das Abwaschen und zwar die teilweise Abreibung, bei der die einzelnen Teile erst trocken gerieben werden.

Zur Abreibung diene ein grobes Handtuch, das zur Hälfte in kühles Wasser getaucht und leicht ausgerungen wird. Diese Art der Wasseranwendung ist die zuträglichste. Sie kann von Jung und Alt angewendet werden und bietet selbst für die Schwächsten eine vollkommen gefahrlose Abhärtungsmethode.

Da es nicht allgemein bekannt ist, möge es hier gesagt sein, daß alle übertriebenen Abhärtungsmethoden geradezu schädlich und gefährlich sind.

Namentlich Wasser wende man nie zu kalt und nie zu lange an. Alle kalten resp. „kühlen" Abwaschungen, Abreibungen und Bäder seien von ganz kurzer Dauer, damit die Reaktion rasch eintritt.

Erfahrungsgemäß setzt sich ein hoher Prozentsatz der Nervenkranken aus solchen Leuten zusammen, die sich durch übertriebene Wasseranwendung erst recht krank gemacht haben. Das ist bedauerlich, da es die Wasseranwendung resp. die Abhärtung überhaupt bei urteilslosen Menschen in Mißkredit bringt.

Auch auf die Kleidung der heranwachsenden weiblichen Jugend sei mehr Gewicht gelegt. Die Unterkleidung beschränke sich auf möglichst wenig Kleidungsstücke. Diese seien der Körperform angepaßt, porös, nicht zu schwer und so gearbeitet, daß sie keinen Körperteil vorwiegend belasten.

Daß man ein Kind an das Korsett — das non plus ultra alles Schädlichen — nicht erst gewöhnen soll — bedarf wohl kaum der Erwähnung.

Man verfalle nicht in die üble Angewohnheit, die Kinder nach dem Kalender anstatt nach der Temperatur zu kleiden. Zu schwere und dicke Kleidung erschwert die Bewegung und lähmt die Bewegungsfreudigkeit. Die heranwachsende Jugend soll sich aber gerade tüchtig in frischer, freier Gottesluft tummeln, um die Schäden des Stillsitzens und Sauerstoffmangels, die der Schulunterricht mit sich bringt, nach Möglichkeit wett zu machen. Außerdem entwickelt die Bewegung die Muskulatur, während Untätigkeit zur Atrophie führt und die Muskelfasern verkümmern läßt. Deswegen ist die Bewegung zur Zeit der körperlichen Entwicklung ganz besonders geboten.

Wer seine Kinder rationell erzieht, wird sie vor Bleichsucht und Nervosität bewahren und ihnen in der Gesundheit eine Mitgift auf den Lebensweg mitgeben, die durch Millionen nicht aufgewogen werden kann.

Über die Eier.*)

Ein wichtiges und wegen seines Wohlgeschmackes beliebtes Nahrungsmittel stellen die Eier mancher Vögel dar. Für gewöhnlich kommen nur die Hühnereier in Frage, da die Eier von Gänsen, Enten, Pfauen, Möven und Kibitzen nicht immer und überall zu haben und meist auch so teuer sind, daß sie nur als Delikatesse gelten können.

Das Hühnerei wiegt etwa 45—70, durchschnittlich 51 Gr., wovon etwa 6 Gr. auf die Schale, 29 Gr. (58 %) auf das Weiße, 16 Gr. (31 %) auf das Gelbe des Eies kommen. Der Nährstoffgehalt ist etwa folgender:

	Wasser	Eiweiß	Fett	Mineralstoffe
Eiweiß	86,2	10,1	0,14	0,7 %
Eigelb	47,5	17,5	33,3	1,7 %

Das Gelbe ist dem Weißen also durch den geringeren Wassergehalt und den größeren Reichtum an Eiweiß und Fett erheblich überlegen. Die Farbe des Eigelbs beruht (ebenso wie die Röte des Blutes) auf einer Eisenverbindung. Im ganzen enthalten bei einem Ei das Weiße etwa 3 Gr. Eiweiß, das Gelbe 3 Gr. Eiweiß und 5 Gr. Fett. Ein Ei kommt damit etwa dem Nährwert von 35 Gr. fettem Fleisch oder 150 Gr. Milch (deren Zuckergehalt nicht gerechnet) gleich. Um den Gesamteiweißbedarf des Menschen mit Hühnereiern zu decken, müßte man deren 18—20 für einen Tag rechnen; der Fettbedarf wäre mit dieser Menge noch nicht einmal ganz gedeckt. Man sieht, wie verkehrt es ist, wenn Menschen, die einer reichlichen Ernährung bedürfen, von zwei Eiern täglich Wunder erwarten. Immerhin ist das Ei als ein wertvoller Beitrag an leicht verdaulichen Nährstoffen zu betrachten.

Für den Wert der Eier als Genußmittel ist sehr wichtig, daß sie frisch sind. Da man auf die Versicherungen der Händler nicht immer viel geben kann, ist es wertvoll, einige Proben zu kennen, die ein einigermaßen sicheres eigenes Urteil ermöglichen. Am wichtigsten ist die Probe, daß nur frische Eier transparent erscheinen, wenn man in einem dunklen Raume ein Licht dahinter hält. Das sicherste Kennzeichen ergeben allerdings erst Aussehen, Geruch und Geschmack des geöffneten Eies. Was nicht ganz tadellos ist, muß natürlich von dem Gebrauch in der Krankenstube ausgeschlossen werden. Im Winter, wo die Hühner wenig legen, sind frische Eier oft nicht zu erhalten, und die in Kalkwasser oder in Salzwasser gelegten, mit Leinöl, Gummi und dergleichen bestrichenen oder in Asche, Sägespänen, Torfmull, Holzwolle aufbewahrten haben niemals einen tadellosen Geschmack.

Rohe Eier aus der Schale zu saugen, wie viele aus Aberglauben an eine besonders gute Wirkung dieses Verfahrens tun, ist unzweckmäßig, weil man dabei leicht ein ungesundes oder verdorbenes erwischen kann. Dagegen kann man den Inhalt geöffneter Eier, den man als gut befunden hat, ohne Bedenken roh mit Wasser oder mit Salz oder mit Zucker verrühren oder zu Schaum schlagen und so genießen lassen. Man kann dazu auch nur das Gelbe oder, wenn man den Fettgehalt zu vermeiden wünscht, nur das Weiße benutzen. Das Weiße mit einem Wasserglase voll lauen Wassers sorgsam verrührt und mit vier Theelöffeln voll gestoßenen Zuckers versetzt, gibt den in akuten Fieberkrankheiten und namentlich bei verschiedenen Kinderkrankheiten mit Recht sehr geschätzten Eiertrank (Eiweißwasser). Auch die einfache Vermischung von rohem Ei oder Eigelb mit Milch, Kaffee &c. wird vielfach benutzt und ist empfehlenswert. Vielfach läßt man rohes Ei in kochende Fleischbrühe oder Suppen einträufeln, so daß flockige Gerinnsel entstehen, die leicht verdaulich sind. Hierbei haben wir es schon nicht mehr mit rohem Ei zu tun.

Zum Kochen in der Schale sollen, da immer etwas von dem Kochwasser in das

*) Aus Dr. Otto Dornblüth's „Diätetisches Kochbuch". (A. Stubers Verlag, C. Cabitzsch, Würzburg.)

Ei eindringt, stets sauber gewaschene Eier und reines Wasser genommen werden. Man setzt die Eier, damit sie nicht zerspringen, mit lauem Wasser an, bringt sie zum Kochen und erzielt dann in drei Minuten ganz weiche, in vier Minuten wachsweiche, in fünf Minuten harte Eier. Die Zeitdauer ist übrigens je nach dem Alter der Eier etwas verschieden, also nicht ganz genau zu bestimmen. Frische Eier scheinen am schnellsten zu gerinnen. Die Verdaulichkeit ist bei weichen, halbweichen und harten Eiern genau die gleiche, wenn man nur dafür sorgt, daß das hartgekochte Ei fein zerrieben oder in feine Scheiben zerschnitten und gut gekaut wird. Die Magenbeschwerden nach dem Genießen von harten Eiern rühren immer nur davon her, daß man sie nicht fein genug zerkleinert hat. Es ist das gerade so, als ob man unzerlegte Fleischstücke verschlucken wollte.

Leicht verdaulich sind wegen der feinen Verteilung und Lockerung der Teile die Rühreier, die Omeletten und Soufflés; dagegen sind gebackene Eier wegen des Fettreichtums eine weniger leichte Speise.

Haushalt.

Einfaches und kostenloses Verfahren, die Milch im Haushalt kühl zu halten. Dr. Ziegler (Potsdam) schildert dies in den Blättern für Volksgesundheitspflege folgendermaßen: Man umhüllt das Gefäß, welches Milch enthält, mit einem Stoff, welcher Wasser gut aufsaugt, wie Barchent, Flanell, grobes Leinen, indem man ihn darum zusammennäht oder mit Sicherheitsnadeln zusammensteckt, und stellt das Gefäß auf eine Schüssel oder einen Teller, worin Wasser enthalten ist. Ein Deckel bedeckt das Gefäß. Durch die Verdunstung des in dem Stoff aufsteigenden Wassers wird eine starke Abkühlung des Gefäßes und seines Inhalts erzielt. Diese Vorrichtung ist einfach, kostet nichts und funktioniert tadellos; sie kann übrigens auch zur Kalthaltung anderer Nahrungsmittel, wie Butter ꝛc. gebraucht werden.

Aufbewahren von Fleisch. Man reibt das aufzubewahrende Fleisch mit Salz, Pfeffer und fein gehackten Zwiebeln oder Knoblauch tüchtig ein, wickelt es fest in ein leinenes Tuch, legt es in ein Gefäß, deckt gut zu und beschwert das Stück. Es wird sich am Boden eine Lake bilden, in welcher man das Fleisch morgens und abends wendet. Man wird erstaunt sein, wie frisch dasselbe nach einigen Tagen noch ist. Hausfrau.

Um **Pelze und Wollsachen** sicher vor Motten zu schützen, läßt man sich am besten eine Kiste mit Zinkeinsatz machen. Man klopft die Gegenstände tüchtig — dies ist besser als irgend ein Mottenpulver — und verschließt sie in dieser Kiste. Mäntel und Kleider werden sicher vor Motten geschützt, wenn man sie jede Woche tüchtig ausklopft; man darf den Tieren nur keine Ruhe gönnen, ihr zerstörendes Werk auszuführen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Spinatsuppe, *Hammelfüße à la Poulette, *junge Bohnen, Salzkartoffeln.

Dienstag: Gerstensuppe, Sauerbraten, Kartoffelstock, Rhabarberschnitten.

Mittwoch: †Petersiliensuppe, Leberschnitzel mit Salat, *Milchklöße, *Heitistorm.

Donnerstag: Hirnsuppe, †gebeizte Tauben, Erbsen und Rübli, Kirschtorte.

Freitag: Weiße Mehlsuppe, †Gitzibraten, Reis mit Käse, Heidelbeerküchli.

Samstag: Feine Kräutersuppe, †Kartoffelknödel mit Hirn, Spinat, †Pariserauflauf.

Sonntag: *Pilzsuppe, *blauabgekochte Forellen, gefüllte Kalbsbrust, †Kopfsalat, †Erdbeertörtchen.

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

Kochrezepte.

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

Gemischte Pilzsuppe. Je nach der Menge der Suppe (für drei bis fünf Personen) reibt man 250—500 Gramm gelbe Rüben (Mohrrüben) zusammen mit einer kleinen Zwiebel, tut dies mit einem Stück Butter in eine Kasserolle und läßt es gar dämpfen; mittlerweile hat man 125 Gr. Reis gebrüht und einen tiefen Suppenteller voll Pilze sorgfältig gereinigt und in Scheiben geschnitten. Wenn die Rüben gar sind, gießt man so viel kochendes Wasser, wie man Suppe haben will, darauf und läßt den Reis und die Pilze darin recht weich kochen. Als Gewürz kommt Salz, ein wenig Pfeffer und, wenn man es liebt, feingewiegte Petersilie in die Suppe, die ziemlich dick ist, und daher als Einzelgericht dienen kann. Einige Tropfen Maggis Würze heben den Geschmack.

Blau abgesottene Forellen mit kalter Schnittlauchsauce. Für 4 Personen. 6 kleine Forellen à zirka 100 Gr., 1/2 Glas Essig, 1 Portion Fischsud. Will man Forellen blau absieden, so muß man sie möglichst frisch in die Küche

bringen und dabei acht geben, daß der Schleim auf der Haut nicht weggewaschen wird. Die Forellen werden ausgenommen, inwendig gewaschen, in warmem Essig umgewendet, wodurch sie sich blau färben. Dann stellt man sie mit einem kalten, feinen Sud aufs Feuer und läßt sie langsam 10—15 Minuten anziehen. Auf eine Serviette angerichtet, werden sie mit Zitronen und Petersilien garniert. Man serviert die Sauce für sich. Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

Schnittlauchsauce. Für 3 Personen: 2 Eier, Salz und Pfeffer, 1 Theelöffel Senf, Zwiebeln und feingeschnittenen Schnittlauch, 4—5 Eßlöffel Oel, 3—4 Eßlöffel Essig. Schalotten und Schnittlauch werden fein verwiegt. Die Eigelb der hartgekochten Eier werden fein zerstoßen und mit dem Senf, Oel und Essig verrührt, dann gibt man Salz, Pfeffer, das gehackte Grüne und das verwiegte Eiweiß hinzu und vermengt alles gut. Zubereitungszeit: 20 Minuten.

Großes Schweizer Kochbuch.

Hammelfüsse à la poulette. Zeit 4 St. 4 Hammelfüße, 1 Kochlöffel Mehl, 30 Gr. Fett, 1/2 Liter Fleischbrühe, 1 Karotte, Thymian, Petersilie, nach Belieben einige Schwämme. — Die Hammelfüße gut reinigen und blanchieren. Dann aus obigen Zutaten eine braune Sauce bereiten, die Füße hineinbringen und während 3 1/2 Stunden langsam schmoren. Aus „Gritli in der Küche".

Junge Buschbohnen. Für 4 Personen. 1 Kilo Buschbohnen, 1 Eßlöffel Butter, 1 Zwiebel, 1/2 Liter Fleischbrühe, Salz und Pfeffer. — Die Böhnli werden von den Fäden befreit und gewaschen. In süßer Butter dämpft man die feingeschnittenen Zwiebeln gelb, gibt die Böhnli mit etwas Salz und Pfeffer zu, gießt Fleischbrühe bei und dämpft das Gemüse weich. Angerichtet kann man sie noch mit Grünem bestreuen. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Großes Schweizer Kochbuch.

Milchklösse. 1 1/2 Liter Milch, 400 Gramm Mehl, 4 Eier, 50 Gr. Zucker, wenig Salz. — In die mit Zucker und wenig Salz gewürzte kochende Milch wird das Mehl unter tüchtigem Rührem langsam eingestreut und auf schwachem Feuer noch 1/4 Stunde gerührt. Dann nimmt man den Teig vom Feuer und läßt ihn erkalten, was etwa 2 Stunden dauert. Jetzt verarbeitet man die gequirlten Eigelb innig mit demselben und rührt schließlich noch das zu Schnee geschlagene Eiweiß gleichmäßig hinein. Nun werden Klöße ausgestochen, in etwa 3 Liter kochendes Salzwasser gelegt und zirka 1/4 Stunde gekocht. Man serviert sie mit Weinsauce oder gekochtem Obst.

„Reformkochbuch".

Heidelbeeren nach Berner Art (Heitisturm). Zeit 1/2 Stunde. 500 Gr. Beeren, 150 Gr. Brotwürfelchen, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Milch, 100 Gr. Zucker, 30 Gr. Butter. — Die Beeren leicht zerstampfen und mit dem Zucker mischen. Die Brotwürfelchen und das Mehl in der Butter rösten, die Milch siedend machen und alles unter die Heidelbeeren mischen und 1/4 Stunde stehen lassen. (Nicht kochen.)

Aus „Gritli in der Küche".

Kirschauflauf. Zeit 1 1/2 Stunden. 6 kleine Brötchen (ohne Rinde), 1/2 Liter Milch, 100 Gr. Butter, 6 Eier, 150 Gr. Zucker, 1/2 abgeriebene Zitronenschale, einige geriebene bittere Mandeln, 1 Liter schwarze Kirschen. — Die Brötchen werden mit 1/2 Liter kochender Milch übergossen; sind sie ganz weich, so rührt man die Masse zu einem glatten Brei oder rührt diesen, falls er Knollen hat, durch ein Sieb. Die Butter wird schaumig gerührt, mit den Eidottern, Zucker und Zitronenschale, den Mandeln und dem Brotbrei vermischt und zuletzt die ausgesteinten Kirschen und der Eierschnee darunter gemengt. In eine gut ausgebutterte Form geben und in mäßiger Hitze 1 Stunde backen. Aus „Gritli in der Küche".

Erdbeerwasser. Sehr erfrischend. 500 Gr. frische, reife Erdbeeren werden in einer Terrine zerdrückt, mit 1 Liter kaltem Wasser und dem Saft von 3 Zitronen übergossen 1 Stunde stehen gelassen, durch ein Haarsieb gestrichen, durch ein Tuch geseiht und nach Geschmack versüßt.

Gesundheitspflege.

Der **hygienische Wert des Schwimmens** ist ein kaum zu ermessender. Die Lunge erhält frische Luft und wird geübt, der ganze Körper kommt in Bewegung, die Haut wird durch die Berührung mit dem Wasser angeregt. Die Tätigkeit der Arme beim Schwimmen kommt nicht nur diesen zu gute, sondern dem ganzen Oberkörper; die Schultern werden kräftig zurückgedrückt, die Brust wird erweitert und ausgedehnt, die Lunge erhält dadurch mehr Raum und kann sich ihrerseits mehr ausdehnen und kräftigen. Ebenso kommt die Tätigkeit der Beine nicht nur diesen zu gute, sondern dem ganzen Unterkörper. Nach dieser Richtung ist das Schwimmen besonders für das weibliche Geschlecht von größtem Werte, die Organe des Unterleibes werden gekräftigt, das Becken erhält mehr Raum. Eine Frau, die immer fleißig das Schwimmen gepflegt hat, wird die Niederkunft weit leichter überstehen, als eine andere, die ihre Glieder nur auf dem Ballsaal geübt hat.

Ein besonders wichtiger Punkt beim Schwimmen ist die Anregung der Hauttätigkeit. Es gibt ja viele Krankheiten, die lediglich auf gestörte Hauttätigkeit zurückzuführen sind. Dem wirkt das Schwimmen aufs beste entgegen, indem es den Kreislauf des Blutes regelt, das Blut bis nach der Haut hinzieht, dabei die Poren öffnet und anregt. In dieser Vielseitigkeit liegt der hohe hygienische Wert des Schwimmens und in dieser Beziehung ist das Schwimmen mit keinem andern krankheitsverhütenden Heilmittel zu vergleichen.

Krankenpflege.

Bei Gefahr des Ertrinkens ist der Kopf nach rückwärts, das Gesicht nach oben zu richten, die Lunge voll Luft zu atmen, die Hände nicht aus dem Wasser herauszuhalten, sich treiben lassen. Ertrunkene sind nicht auf den Kopf zu stellen, sondern auf eine Unterlage von Kleidungsstücken auf den Bauch zu legen, Kopf und Brust etwas tiefer. Man muß einen Druck auf den Rücken ausüben, um die in Lunge und Magen eingedrungene Flüssigkeit ausfließen zu lassen. Mund und Nase sind von Schlamm zu reinigen. Die Zunge soll man hervorziehen und sie mit einem Tuche nach vorne halten. Nasenlöcher und Schlund sind mit Finger, Feder, Papier zu reizen, Gesicht, Brust, Arme tüchtig zu reiben. Erfolgt nicht rasch selbständige Atmung, so muß künstliche Atmung eingeleitet werden. Die einfachste ist folgende: Mit einer Hand auf dem Brustbein, der andern auf dem Bauch, mit der eigenen Körperschwere Brustkasten und Bauch zusammenpressen für etwa zwei Sekunden, dann rasch loslassen für ebenfalls zwei Sekunden im Tempo der eigenen Atmung.

Kinderpflege und -Erziehung.

Ein wunder Punkt im Leben der Kinder ist die **Zahnpflege.** Wie ungern reinigen dieselben aus freiem Antriebe täglich die Zähne und wenig genug Verständnis hierfür findet man selbst oft bei den Eltern. Klagt das Kind nicht über Zahnschmerzen, so hält man es überhaupt nicht für nötig, den Zahnarzt aufzusuchen und dies sehr zum Schaden des Kindes. Sind ein oder mehrere Zähne erkrankt, so können sie durch Plombieren noch lange brauchbar erhalten werden, läßt man es aber außer acht, so werden nicht nur die gesunden Zähne mit davon ergriffen, sondern Mundkrankheiten, übelriechender Atem sind weitere Folgen.

Der Zahnwechsel, welcher mit dem sechsten bis siebenten Jahre beginnt, bedarf ebenfalls einer genauen Beachtung, die lose gewordenen Zähne müssen rechtzeitig herausgenommen werden, um den nachwachsenden genügend Platz zu machen. Man muß mit den Kindern viertel- bis halbjährlich zum Zahnarzt gehen, so daß unter seiner Kontrolle der Zahnwechsel von statten geht; geschieht dies, so kann es nicht vorkommen, daß die Kleinen tagelang mit Schmerzen geplagt sind und die Zähne bleiben ihnen jahrelang erhalten. Es wird bei solcher Behandlung nicht nötig sein, in der Blütezeit des Lebens schon ein künstliches Gebiß tragen zu müssen, womit heutzutage leider so viele Menschenkinder herumlaufen, bei denen es zu vermeiden gewesen wäre.

Gartenbau und Blumenzucht.

Das Giessen. Zu Zeiten der Trockenheit sieht man fleißige Hausfrauen unermüdlich alle Abende mit der Gießkanne im Garten hantieren. Meist wird zu oft, dafür aber zu wenig intensiv begossen. Die Natur machts in der Regel doch auch nicht so. Es wird da weniger oft, dafür aber gründlich angefeuchtet. Lieber also an einem Abend nur einen Sechstel des Gartens begießen, aber so, daß die Wurzeln genügend Wasser erhalten, dann sechs Tage warten, bis man das gleiche Gebiet wieder begießt, als alle Abende den ganzen Garten nur oberflächlich begießen.

So lange Nachtfröste zu erwarten sind, wird man nötigenfalls am Morgen begießen, damit am Abend Stengel und Blätter trocken sind. Später wird man selbstverständlich am Abend begießen, weil das Wasser dann weniger schnell verdunstet und Zeit hat, bis zu den Wurzeln hinabzudringen.

Das beste Gießwasser ist das Regenwasser; darum wird der praktische Gemüsegärtner dafür besorgt sein, soviel als möglich solches in Reservoirs (eingegrabenen Fässern) zu sammeln. Ein Begießen mit Regenwasser wirkt zu Zeiten von Trockenheit oft wahre Wunder. Vorteilhaft ist es, wenn in der Nähe des Gartens ein Bach oder Teich sich befindet; denn das fließende Wasser ist als Gießmittel dem Brunnenwasser vorzuziehen. Brunnenwasser ist hartes Wasser; ist man aber gezwungen, und das wird häufig genug der Fall sein, sich dessen zu bedienen, so sollte man dasselbe längere Zeit in einem offenen Gefäß den Einwirkungen der Sonne und der Luft aussetzen. Namentlich junge Pflänzchen sind sehr empfindlich gegen das Begießen mit hartem, kalkhaltigem Brunnenwasser.

Bei einem rationellen Gemüsebau ist fleißiges Begießen absolut notwendig, wenn man möglichst schnell wachsende, saftige Pflanzen erzielen will.

„Der rationelle Gemüsebau".

Tierzucht.

Im Monat Juni ist die eigentliche **Brutzeit für Hühner,** welche zur Zucht dienen sollen, beendigt, weil dieselben bis zum Eintritt der rauheren Witterung sich nicht mehr hinreichend entwickeln können. Sie werden zu spät produktionsfähig, kosten also durch ihre Aufzucht mehr, als sie einbringen, da sie erst zum Frühjahr, wenn die Eier am billigsten sind, legen. Für Zier- und Schlachtgeflügel eignet sich jedoch die Zeit noch recht gut und gerade die Zwerghühner brüten jetzt erst.

Hauptarbeit ist die Aufzucht der Kücken und die Reinhaltung der Geflügelställe. Man sorge für Schatten in den Ausläufen und genügende Ventilation der Ställe. Wo es irgend geht, lasse man die Fenster Tag und Nacht offen, hindere

aber durch Einsetzen von Rahmen mit enamaschigem Drahtgeflecht das Eindringen von Raubtieren, wie: Fuchs, Marder, Iltis 2c. Das Wasser ist täglich mehrere Male zu erneuern, damit es immer frisch ist. In dasselbe gibt man zweimal wöchentlich etwas Eisenvitriol, was den Tieren sehr zuträglich ist und vor Durchfall schützt. Die Eier sind auch täglich wenigstens zweimal aus den Nestern zu nehmen, weil sie sonst leicht durch brütige Hühner, die es jetzt häufiger gibt, angebrütet werden. Man vertreibt die Brutlust durch Einsperrung der Hühner in einen hellen Raum ohne Nester, wo man sie am besten mit einem jungen Hahn zusammen hält und ihnen nur Wasser gibt und Grünes füttert. In kurzer Zeit verliert sich hier der Bruttrieb und man läßt das Huhn wieder zu den übrigen. Eintauchen in Wasser, Hungern und dergleichen sind zwecklose Mittel und, weil tierquälerisch, zu verwerfen.

Sowohl den alten Hühnern, wie auch den Kücken ist stets, wo sie nicht freien Auslauf haben, viel Grünes zu reichen; dasselbe unterstützt die Verdauung und ist der Entwicklung sehr förderlich. Täglich reinige man die Ställe und desinfiziere fleißig mit Creolinwasser. Die Lösung stellt man sich so her, daß dem Wasser so viel Creolin zugegossen wird, bis es milchig aussieht. Ueberhaupt ist auch auf das Ungeziefer, welches sich in der warmen Jahreszeit sehr stark vermehrt, ständig zu achten. Bemerkt man solches, so ist eine große Stallreinigung notwendig. Man scheuert zuerst mit kochendem Sodawasser den Boden und alle Holzteile und weißelt darauf den ganzen Stall mit Kalkmilch, der etwas Karbol, Creolin, Petroleum oder dergleichen zugesetzt ist. Fugen und und Ritzen, die Schlupflöcher der Milben, sind besonders zu berücksichtigen und man vergesse auch die Legenester nicht. Die Einlagen derselben sind häufiger zu erneuern und mit Insektenpulver einzustäuben. Kücken, die zwar fressen, aber nicht wachsen, traurig herumstehen, öfters mit hängenden Flügeln, haben Läuse. Sieht man genau auf dem Kopf und unter den Flügeln nach, so findet man dieselben. Man befreit sie davon, indem man sie an den betreffenden Stellen mit Oel einreibt.

Frage-Ecke.

Antworten.

58. In Nr. 9 des „Ratgeber" des laufenden Jahrgangs finden Sie auf Seite 69 ein gutes Rezept für **Haus-Limonade.** Wenn Ihnen diese Nummer fehlt, liefert die Expedition solche gewiß gerne nach. Elsy.

58. Ein gutes **Limonaderezept** ist folgendes: 1 große oder 2 kleine Hollunderblütendolden (grüne oder gedörrte), eine in Scheibchen zerschnittene Zitrone, 750 Gr. Zucker, 1/2 Glas guten starken Weinessig (der Farbe wegen, wenn möglich weiß), 5 Liter frisches Wasser, werden zusammengeschüttet und 24 Stunden stehen gelassen, bis der Zucker gut aufgelöst ist, hernach wird die Flüssigkeit durch ein Tuch passiert, in Flaschen gefüllt, dieselben gut verstöpselt und, wenn man keine Flaschen mit Patentverschluß zur Verfügung hat, der Kork mit Schnüren gut zugebunden. Im Keller aufbewahrt, ist dies Getränk nach 3—4 Wochen moussierend und sehr erquickend. A. B.

58. Hier ein **Limonaderezept.** Man läutert 375 Gr. Zucker mit 1/4 Liter Wasser und läßt ihn kalt werden. Man preßt den Saft von 3—4 Zitronen dazu und gießt 2—3 Liter kaltes Wasser nach. Wohl gemischt, gießt man die Limonade in Flaschen und serviert sie nach Belieben für Gesunde und Kranke mit oder ohne Erd- oder Himbeersaft. E. B.

59. Man spritze, wo sich **Wanzen** zeigen, Essigsäure in die Fugen und Nähte der Betten und den Holzleisten der Wände und die Insekten werden verschwinden. Hausfrau in R.

Fragen.

60. Woher mag es kommen, daß unsere **Glycinen** nie zum blühen kommen? Vor 5 Jahren angepflanzt, stehen sie immer zur üblichen Zeit stark im Laub. Die Lage ist sonnig und Kletterrosen und Oleander blühen jeden Sommer am gleichen Ort sehr üppig. Der Gärtner vertröstet uns jedes Jahr aufs nächste. Für Auskunft besten Dank. Viola.

61. Auf was ist beim **Einmachen der Früchte** am meisten zu achten? Meine Konfitüren bekommen immer sehr bald ein graues Pelzkäppchen, wenn ich auch meine, sie recht sorgfältig eingekocht zu haben. Woran mag der Fehler liegen? Emmy.

62. Wer könnte mir Auskunft erteilen, womit ich **Farb- und Tintenflecken** aus hellem Wollenstoffe entfernen kann. Es dankt zum voraus höflichst Junge Abonnentin.

Zur gefl. Beachtung. Wohl in keinem Haushalt fehlt jetzt ein Schuhglanzmittel, da größtenteils das Wichsen der Schuhe zu zeitraubend und anstrengend ist. Ohne Mühe erreichen Sie den schönsten Glanz bei Schuhwerk und Leder mit Glanzfett „Kongo", leicht und bequem anwendbar, ausgiebig und konservierend für Leder und Schuhe. Ueberall vorrätig, wo nicht, ausdrücklich zu verlangen. Seifenfabrik Kreuzlingen, Carl Schuler & Cie.

Für 6.50 Franken
versenden franko gegen Nachnahme brutto 5 Ko. ff.
Toilette-Abfall-Seifen
(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toilette-Seifen).
Bergmann & Co.,
Wiedikon-Zürich.