

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **22 (1915)**

Heft 18

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Redaktion:
Elna Schläfli
Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N^o. 18. XXII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
26 Nummern.

Zürich, 28. August 1915.

Schick nicht ins Leben spähend deine Blicke,
Das Glück erwartend mit der Sehnsucht Pein,
Bau dir zum Glück mit eigener Hand die Brücke,
Beglücke du, so wirst du glücklich sein.

Victor Blüthgen.



Heilpflanzen.

(Nachdruck verboten.)

Wir stehen im letzten Sommermonat. Noch blüht manche Pflanze draußen, die wir sammeln und später nutzbringend verwerten können. Im 'Schweizer Frauenheim' ist unlängst darauf hingewiesen worden!

An Eisenbahndämmen, bei Riesgruben, auf lehmigem Boden, am Rande von Äckern &c., da wo im März und April die gelben Theebümler (Tussilago Farfara) blühten, sind jetzt deren große, ziemlich dicke Blätter zu sehen. Auf der obern Seite schön grün, unterseits graulich. Diese Blätter, auch Huslattich genannt, oder Roshuebe (Folia Farfarae) enthalten etwas ätherisches (flüchtiges) Öl, daneben etwa 2 1/2 % Bitterstoff, ferner Dextrin, Schleim und ziemlich viel Salze. Farfarablätter wurden schon im Altertum als Heilmittel benützt.

„Wer sich gebrennt hat mit Fär oder Pulver, der leg diese Blätter auf den Schaden“

lesen wir in einem „Kräuterbuch“ aus dem Jahr 1496.

Der aus den Blättern des Huslattichs gepresste Saft galt einst als Mittel gegen Skrophulose. Auch aus den im Spätherbst ausgegrabenen Wurzeln wird Thee bereitet, der gegen Skropheln gute Dienste leisten soll. Huslattichblätter, getrocknet, werden jetzt noch in den Apotheken gehalten. Die gelben Blüten des Huslattichs werden auch in der Gegenwart noch gesammelt; der Thee davon gilt als vorzügliches Mittel gegen Katarrh; er ist angenehm zu trinken. Im Kiental (Berner Oberland) essen die Mädchen die drei ersten Huslattichblüten — dort Zitroseli genannt — die sie finden, das soll hübsche Gesichter geben und vor Zahnweh bewahren. Huslattichthee wird auch gerühmt als Mittel gegen den Reuchhusten der Kinder.

Eine altbekannte Heilpflanze ist die Kamille; Mutterkraut (Matricaria) nennt sie der Botaniker, weil sie seit grauer Vorzeit als Medizin gegen Frauenkrankheiten

dient. Gesammelt werden die aromatisch riechenden Blütenköpfchen. Sie enthalten ein ätherisches Öl (bis $\frac{1}{2}\%$). Kamillenthee ist ein altes bewährtes Mittel gegen Unterleibsbeschwerden, Kolik und Krämpfe. Auch das Kraut findet mannigfache Verwendung zu Bädern und Umschlägen. Schon die Ärzte des Altertums, Dioskorides und Hippokrates, sollen die Kamille angewandt haben.

Ebenfalls ein altes Heilmittel ist die bekannte Schafgarbe (*Achillea millefolium*). Den bitterlich würzigen Geruch und Geschmack verdankt sie ihrem Gehalt an Bitterstoff und ätherischem Öl. Die Achillea war im Altertum schon eine hochangesehene Heilpflanze. Der römische Naturhistoriker Plinius (Plinius, Gajus Secundus, geboren zu Como im Jahre 23, umgekommen beim großen Ausbruch des Vesuv, den er in der Nähe betrachten wollte, 79 nach Chr.) sagt, der Name der Pflanze stamme von Achilles, einem Schüler des heilkundigen Centauren Chiron. Zur Zeit ist Schafgarbenthee da und dort noch Volksheilmittel gegen Erkrankungen der Schleimhäute und Verdauungsorgane. In der Naturheilkunde wird der Theeaufguß, von Blüten und Kraut, empfohlen gegen Influenza, Frauenkrankheiten, Hämorrhoidalblutungen, Blutspucken, Bleichsucht, Kolikschmerzen, Diarrhoe, Darmkatarrh &c. &c. Ferner zu Bädern als kräftigendes Mittel. Müschümml (*Mäusekümmel*) heißt die Schafgarbe im Kanton Schwyz.

Eines der ältesten Heilkräuter ist die in Gärten bei uns noch recht häufig anzutreffende Gartensalbei (*Salvia officinalis*), Salbine genannt. Ihre Heimat ist das südliche Europa. Die Blätter enthalten ätherisches Öl (ca. $1\frac{1}{2}\%$), außerdem Gerbstoff &c. In der ärztlichen Praxis hat die Salbei jahrhundertlang eine große Rolle gespielt. Nach altem Aberglauben öffneten Diebe mit Gartensalbei Schlösser und Türen. Warf ein Zauberer die Pflanze in einen Bach, so trocknete dieser aus.

Cur moriatur homo

Cui Salvia crescit in horto?

(Warum sollte der Mensch sterben, dem Salbei im Garten wächst?)

und Contra vim mortis
Crescit Salvia in hortis

(Wider des Todes Gewalt wächst Salbei in den Gärten)

hieß es einst in vergangenen Jahrhunderten. Heute noch ist Salbeithée ein viel verwendetes Mittel gegen Nachtschweiß und dient als Gurgelwasser bei Halsentzündungen &c.

Rezept zu Gurgelwasser:

Eine Handvoll Salbinenblätter kocht man zwanzig Minuten lang in zweieinhalb Liter Wasser. Dann seigt man den Absud warm durch und mischt zwei Kaffeelöffel voll Weinessig darunter.

Ein feinerzeit hochgeschätztes Zahnpulver war hergestellt aus:

30 Gramm gepulverter Kohle von Lindenholz
12 „ gepulverten Salbeiblättern,
1 „ gepulverter Ehinarinde,
2 „ gepulvertem Alaun und Borax,
6 Tropfen Nelkenöl.

Der Name *Salvia* ist abgeleitet vom lateinischen *salvus* = heil, gesund.

Der auf Kiefern blühenden hochstengeligen *Angelica silvestris* hat man diesen Namen (*Engelwurz*) nicht umsonst gegeben. Von altersher wird dieses Doldengewächs benützt, hauptsächlich in nördlichen Ländern; sie dient als Ersatz für die echte *Engelwurz*. In Frankreich macht man die zerschnittenen Stengel in Zucker ein und verwendet sie als Gewürz. Die echte *Engelwurz* wird in Deutschland an einigen Orten, z. B. im Riesengebirge, aus Samen gezogen. Nach einem Jahre gräbt man die Wurzel aus; diese wird in die Apotheken geliefert. Die *Angelicawurzel*, die unserer wilden und die der echten, enthält ätherisches Öl, Harz, *Angelicasäure*, *Baldriansäure* &c.

Die echte *Engelwurz* — *Angelica Archangelica* ist der wissenschaftliche Name — wächst wild im östlichen Europa.

Unsere wilde *Angelica* führt verschiedene Namen: *Sprüherichrut* im Kanton Schwyz und *Uri*, *Dudle* im Rheintal (St. Gallen), *Lisärohr* (*Läuserohr*) in Nidwalden.

Ähnlich aussehend ist der *Baldrian* „*Valeriana officinalis*“, an Bächen, auf nassen Wiesen und in Gebüschen wachsend.

Schon der berühmte Arzt und Botaniker Dioskorides*) erwähnt ihn. Der noch heute in den Apotheken verwendeten Wurzel halber wird der Baldrian da und dort im Großen angebaut, so bei Rölleda (58 Km. südwestlich von Halle, preußische Provinz Sachsen), in Holland, Chesterfield (England) und in den Vereinigten Staaten.

Baldrianwurzel (hauptsächlich die frische) enthält ätherisches Öl, das an der Luft sich in die charakteristisch riechende Baldriansäure umwandelt. Die brennend bittere Wurzel wird als krampfstillendes und nervenbelebendes Mittel gebraucht.

Der Name Valeriana, den die Pflanze schon im Altertum führte, wird als vom lateinischen valere (gesund sein) herrührend erklärt. Sannmarg heißt der Baldrian in Obwalden und im Entlebuch.

Die faserige Wurzel hat getrocknet einen eigentümlichen Geruch. Wie man sagt, sollen die Ragen Baldrianwurzel sehr lieben; an manchen Orten nennt man das Gewächs deshalb Chagewurzel. Im Altertum war es als Nardus gallicus ein hochgeschätztes Arzneimittel.

Dr. phil. J. Hofer, Wädenswil.



Dem Bericht über die Ernte-Aussichten in Äpfeln, Birnen, Nüssen und Quitten pro Herbst 1915,

der in der „Schweiz. Zeitschrift für Obst- und Weinbau“ erschienen ist, entnehmen wir, daß diejenigen Gegenden und Bäume, die letztes Jahr sehr gute Ernten aufzuweisen hatten, in diesem Herbst einen geringeren Fruchtansatz zu verzeichnen haben. Gerade in diesem Frühjahr ließ sich besonders gut feststellen, daß Bäume, welche letztes Jahr reichlichen Ertrag brachten, im Frühjahr 1915 trotz voller Blüte den größten Teil ihrer jungen Früchte abwarfen. Die Angaben über die einzelnen

*) Dioskorides aus Anazarbos in Cilicien (Land an der Südküste Kleinasien) lebte im 1. Jahrhundert n. Chr. Als römischer Militärarzt kam er weit umher. Seine Schriften galten anderthalb Jahrtausende hindurch als wegleitend in der Arzneimittellehre.

Sorten bestätigen wiederum diese Annahme. Da und dort wurden Danziger Kantapfel, Bohnapfel, Boikenapfel, Winter Zitronen, Gelbmöstler, Wasserbirnen unter den reichlich tragenden Sorten aufgeführt, während andere Berichte aus ungefähr derselben Gegend diese Sorten nicht erwähnen, sondern wiederum andere als reichlich tragend namhaft machen.

Die Berechnung der durchschnittlichen Ernte für die ganze Schweiz ergibt:

Für Tafeläpfel	2,87 (3 gleich Mittelern)
„ Mostäpfel	3,00
„ Mostbirnen	3,3
„ Baumnüsse	4,0

In Mostobst werden wir also mit einer mittleren Ernte, in Tafeläpfeln mit keiner oder nur schwachen Mittelern rechnen können. Es ist aber zu betonen, daß die Tafeläpfel jetzt schon recht schöne Entwicklung zeigen und auf gute Qualität hoffen lassen. Die Aussicht ist also vorhanden, daß unser Land mit Obst und Obstprodukten aller Art in mehr als genügendem Maße versorgt werden kann. Wir wollen uns dessen herzlich freuen und recht froh sein, gerade unter gegenwärtigen Verhältnissen nicht abhängig sein zu müssen von den Ernten anderer Länder, wie das vor zwei Jahren der Fall gewesen ist. Es ist nur zu hoffen, daß der größte Teil der Obsternte im Inlande verwertet und sowohl von den einzelnen Familien wie von Vereinigungen große Vorräte an Obstprodukten für den Winter angelegt werden. Das ist umso notwendiger, als vorläufig nicht abzusehen ist, wie sich der Import von Lebensmitteln in nächster Zeit gestalten wird. Welches Ergebnis eine bessere Inlandsverwertung des Obstes zeitigen kann, geht daraus hervor, daß z. B. letztes Jahr viermal weniger Dörrobst eingeführt werden mußte als im Jahre 1913, was einer Ersparnis von ungefähr zwei Millionen Franken gleichkommt.

Ziehen wir Vergleiche mit der letztjährigen Ernte, so ersehen wir, daß die Durchschnitte für Tafeläpfel 3,6, für Mostäpfel 3,9, für Mostbirnen 3,2 betragen.

Die Ernte in Mostbirnen wird in den beiden Jahren 1914 und 1915 ungefähr

gleich geschägt, während in Tafel- wie Mostäpfeln ein Unterschied zugunsten der Ernte von 1914 zu konstatieren ist. Durch das Entgegenkommen des hohen Bundesrates ist es möglich geworden, letztes Jahr den Überfluß unserer Obsterte wenigstens in beschränktem Maße ins Ausland abzuführen. Diese Maßnahme hat unseren Produzenten die sehr beachtenswerte Einnahme von über viereinhalb Millionen Franken eingebracht. Da auch in diesem Jahre die Konkurrenz fremder Staaten zum Teil wenigstens ausgeschaltet ist, dürfte jedenfalls wieder rege Nachfrage nach Schweizerobst sich geltend machen. Es ist aber nicht zu vergessen, daß die Vorräte an Dörrobst wie an Most zum größten Teil aufgebraucht sind, und wir raten unseren Landwirten an, solche wiederum in reichlichem Maße anzulegen, bevor an einen Export gedacht werden kann.



Erste Behandlung frischer Wunden.

Von Dr. Schraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Lebensgefährlich wird eine Verwundung außer durch etwaigen großen Blutverlust (Verblutung) besonders durch Verunreinigung. Jede Wunde ist ein Loch in der Schutzdecke des Körpers, durch welche Stoffe eindringen können, die vergiftend auf ihn wirken. Solche Gifte sind hauptsächlich die überall in der Luft, an allen Gegenständen, an unsern Kleidern und unsern Händen sich vorfindenden winzig kleinen Pilzkeime (Bakterien), welche, wenn sie durch die Wunde in den Körper gelangen, sich sehr rasch massenhaft vermehren können und dadurch Entzündung, Eiterung und tödliche Blutvergiftung erzeugen. Diese Gefahr abzuhalten, ist Hauptbedingung der ersten Wundbehandlung.

Die häufigen kleinen Schnitt- oder Hieb- wunden reinigen meist sich selbst genügend durch das ausfließende Blut. Man hat dann nur nötig, sie mit Gesteppflaster zu bedecken, worauf sie schnell mit feiner, strichförmiger Narbe heilen. Etwas größere

reinigt man durch ein- bis zweiprozentiges Karbolwasser oder einen Strahl reinen Wassers. Dann drückt man die Wundflächen aneinander und hält sie dauernd zusammen durch Gesteppflasterstreifen oder noch besser durch etwas Verbandwatte mit Jodoformkollodium.

Bei größeren Wunden spült man zunächst den eingedrungenen Schmutz sauber ab. Was aber etwa durch geronnenes Blut schon auf der Wunde festklebt, entferne man nicht, denn mit dem Blutschorf würde man den Körper eines heilsamen Naturschutzes berauben. Nur lockere Verschmutzung mit Erde, Straßentot u. dergl. auch in der Umgebung der Wunde wird durch Abspülen entfernt. Für Wanderungen sei bemerkt; Quellwasser ist meist bakterienfrei und also gut zu gebrauchen; Wasser in stehenden Gräben ist Gift. Die Benutzung eines gewöhnlichen Schwammes oder Waschlappens beim Reinigen ist streng verboten. Man enthalte sich durchaus jeder Untersuchung und Störung der Wunde. Das ist Sache des Arztes. Zur Bedeckung der Wunde dürfen nur weiche, aufsaugfähige Stoffe (Watte, Mull) verwendet werden, welche rein und keimfrei (desinfiziert) sind. Diese befestigt man mit Gesteppflasterstreifen oder mit einer Binde (auch Tuch). Fehlt jedes geeignete Material zu einem Wundverband, z. B. bei einer Wanderung im Walde, so lasse man eine größere Wunde zunächst lieber unverbunden und unberührt. Man sollte aber stets und überall mindestens Gesteppflaster und ein noch unbenutztes reines Taschentuch bei sich haben. Empfehlenswert sind die käuflichen Verbandtäschchen, deren Gebrauchsanweisung man aber nicht erst beim Eintreten einer Verletzung durchlesen, sondern gleich beim Kauf sich gründlich einprägen und später wiederholen soll.

Eingedrungene Fremdkörper, wie Glassplitter, Kleiderseken u. dergl. lasse man, wenn sie nicht beim Abspülen herauskommen, ruhig stecken und nachher durch den Arzt entfernen. Eingestochene Holzsplitter, z. B. in der Haut oder unter dem Fingernagel, zieht man am besten so bald

als möglich mit einer Pinzette (kleiner Zange) aus, wenn nötig nach vorheriger Lockerung mit einer ausgeglühten Nadel. Dann läßt man die Wunde sich selbst reinigen, d. h. durch Drücken ausbluten, und verschließt sie mit Gestrüpfplaster.

Nie vernachlässige man die ganz kleinen Verletzungen, Hautabschürfungen, Risse an Fingern, Füßen usw., sondern reinige sofort die Hände (Füße) ganz gründlich, besonders die verletzte Stelle und schütze sie mit genügend großen Gestrüpfplasterstreifen. Erfahrungsgemäß entstehen gerade von solchen kleinen, vernachlässigten Wunden aus am häufigsten Blutvergiftungen, die oft zum Tode führen. Es sollte jeder auch bei geringen Verletzungen die schlimmen Folgen bedenken, denen er durch Außerachtlassung jener einfachen Behandlungsweise sich aussetzt!



F. Zehn Gebote. Angesichts der Mahnung des hohen Bundesrates zum Sparen, dürften die „zehn deutschen Kriegsgebote“, die sich in den deutschen Eisenbahnwagen an den Leser wenden, auch für unsere Bevölkerung der Beherzigung wert sein. Jedenfalls verdienen sie bei der heutigen ökonomischen Allgemeinslage die weiteste Verbreitung. Wir lassen sie nachstehend folgen:

1. Ich nicht mehr als nötig; vermeide vor allem überflüssige Zwischenmahlszeiten: du wirst so gesund bleiben. 2. Halte das Brot heilig und verwende jedes Stückchen Brot als menschliche Nahrung. Getrocknete Brotreste geben eine wohlgeschmeckende, nahrhafte Suppe. 3. Spare an Butter und Fetten. Ersetze sie durch Bestreichen des Brotes mit Sirup, Mus oder Marmelade. Einen Großteil der Fette bezogen wir bisher aus dem Auslande. 4. Halte dich an Milch und Käse; genieße vor allem auch Butter- und Magermilch. 5. Genieße viel Zucker in den Speisen: der Zucker ist sehr nahrhaft. 6. Koche die Kartoffeln nur mit der Schale: du ersparst dadurch 20 vom Hundert. 7. Mindere deinen Bedarf an Bier und anderen alkoholischen Getränken: dadurch hilfst du die Kartoffel- und Getreidevorräte des Landes mehren, aus denen diese Getränke hergestellt werden. 8. Ich viel Obst und Gemüse. Verwende jedes Stück geeigneten Landes zum Anbau von Gemüse. Spare aber die Konserven, solange es frisches Obst und Gemüse

gibt. 9. Verwende alle zur menschlichen Nahrung nicht geeigneten Küchen-Abfälle zur Viehfütterung; aber Sorge dafür, daß keine schädlichen Stoffe in sie geraten. 10. Koche und heize mit Gas oder Koks: dadurch hilfst du ein wichtiges Düngemittel gewinnen. Bei der Herstellung von Koks und Gas wird neben andern Stoffen auch das stickstoffhaltige Ammoniak gewonnen.

In letzter Zeit werden die mit einem dünnen Lack überzogenen Schüsseln (auch Eimer u. a.) aus Papierstoff viel benutzt. Sie sind leicht und haltbar bei einem verhältnismäßig geringen Preise. Sie können nicht nur zum Aufbewahren trockener Sachen benutzt werden, sondern eignen sich auch zum Waschen von Kartoffeln, Gemüse usw. Man gieße nur nicht kochend heißes Wasser hinein oder lasse die Schüssel tagelang mit Wasser stehen, wodurch der Lack Risse bekommen oder sich lösen würde.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Ribelisuppe, † Gebeizter Kaninchenbraten, Tomaten au gratin, geröstete Kartoffeln, † Fruchteluchen mit Brot.
Montag: Krautsuppe, † Rutteln à la Viel, Mangoldgemüse, Eiersalat.
Dienstag: Brotsuppe, † Wachsbohnen mit Speck, * Zwetschgen-Omeletten.
Mittwoch: Geröstete Mehlsuppe, † Gemischter Salat, * Schmorbraten, * Béchamellkartoffeln.
Donnerstag: * Kartoffelsuppe mit Tomaten, Sachée, Gedünstete Karotten, Birnenkompott.
Freitag: Hafer- oder Gerstensuppe, * Gefüllte Kohlraben, Kartoffelwürstchen, * Obstluchen mit Quark.
Samstag: Einlauf-Suppe (Nierenbrühe), * Rindsniere, † Polenta mit Tomatensauce.

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

Kochrezepte.

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

Kartoffelsuppe mit Tomaten. $\frac{3}{4}$ —1 Kilo Kartoffeln, $\frac{1}{2}$ Kilo Tomaten, 50 Gr. Käse, 50 Gr. Butter oder Fett, Suppengrün, Salz, einige Tropfen Maggiwürze, $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten, mit $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser auf's Feuer gesetzt, die in Stücke gerissenen Tomaten, das zusammengebundene Suppengemüse und Salz beigegeben und gekocht, bis die Kartoffeln sich zerdrücken lassen, dann wird alles zusammen durch ein Sieb gestrichen, nochmals aufgekocht und über die in die Suppenschüssel gegebene Butter, Käse, Maggi,

nach Geschmack Schnittlauch und Muskat, unter Rühren angegossen und gerührt, bis die Butter oder das Fett ganz geschmolzen und fein verteilt ist.

Aus „Must. Reformküche“.

Rindsniere mit Zwiebelsauce. Zeit 2 Stunden. $\frac{1}{2}$ Kilo Rindsniere, 2–3 Zwiebeln, $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 50 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, Salz, Suppengemüse. Dieses für die einfache Küche sehr geschätzte Gericht liefert Suppe und Fleischspeise zugleich. Man bringt die in 1 Cm. dicke, zirka 6 Cm. im Quadrat messende Scheiben geschnittene Niere mit dem Suppengemüse in das siedende Wasser (zur Suppe bestimmt). Nach $1\frac{1}{2}$ stündigem langsamem Kochen nimmt man die Niere heraus, dünstet das Mehl in dem heißen Fett samt den feingeschnittenen Zwiebeln gelb und löscht mit der heißen Brühe ab und schmort die Niere noch vollends weich. In die Suppe rührt man Grieß oder Teigwaren und kräftigt beide Gerichte mit etwas Maggis Würze oder Fleischertract.

Schmorbraten. Zeit $2\frac{1}{2}$ Stunden. 1 Kilo Rindfleisch von der Laffee oder vom Bäckli, überhaupt jedes nicht häutige Stück, 30 Gr. Fett, 30 Gr. magerer Speck, 1 Stück Brotkruste, Zwiebel, Gelbrüben, 1 halbes Lorbeerblatt, 2 Gewürznelken, 1 Zweiglein Thymian, 2 Deziliter Fleischbrühe, 1 Glas alkoholfreien Wein. Das Fleisch wird von Sehnen und Haut befreit, geklopft, gesalzen und wenn nötig zusammengebunden. Im gut schließenden, nicht zu großen Schmortopf aus Gußeisen wird das Fett heiß gemacht, das Fleisch mit den Zutaten hineingegeben (ohne die Flüssigkeit) und entweder auf dem Herd oder im heißen Bratofen abgedeckt ringsum rasch gelb gebraten. Die Flüssigkeit wird dann warm zugegossen, damit kein Unterbruch im Kochen entsteht und sofort zugedeckt. Man läßt nun langsam unter 2–3maligem Wenden, ohne hineinzustechen, während $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden weich dünsten. Die Sauce muß entfettet werden und wird in einer Saucière extra serviert, nachdem sie durchgeseiht worden. Dieser billige Braten schmeckt sehr gut.

Aus „Grittli in der Küche“.

Gefüllte Kohlraben. Kleinere, zarte Kohlraben werden geschält und ganz in kochendes Salzwasser gegeben, nicht zu weich gekocht, ausgezogen, ein kleiner Deckel abgetrennt und sorgfältig ausgehöhlt, mit Fleisch oder Brotfülle, beliebig mit dem Ausgehöhlten vermengt, gefüllt, der Deckel aufgelegt, auf Speckscheiben in eine Bratpfanne gestellt, ein wenig Fleischbrühe dazugegeben und gedeckt auf dem Herd oder im Ofen noch ganz weichgedämpft. Die Kohlraben werden auf eine warme Platte gezogen, in Butter wird ein wenig Mehl leicht gedämpft, mit Fleischbrühe abgelöscht, der aufgelöste und passierte Fond der Kohl-

raben dazu gegeben, zu kräftiger Sauce gekocht, beliebig mit Eigelb legiert und zu den Kohlraben serviert.

Béchamelkartoffeln. Man kocht $1\frac{1}{2}$ Kilo Kartoffeln in der Schale in Salzwasser gar, schält sie und schneidet sie in Scheiben. Unterdes schmort man eine Tasse voll Zwiebeln in 125 Gr. Butter oder Fett weich und hellgelb, gießt $\frac{3}{4}$ Liter warme Milch und einen guten Eßlöffel voll in Milch verrührtes Mehl hinzu, kocht die Sauce durch, würzt mit einer Messerspitze Salz und etwas weißem Pfeffer, schüttet die Kartoffelscheiben hinein und stellt sie warm, kochen dürfen sie nicht mehr.

Aus „Kartoffelküche“.

Zwetschgen-Omelette. Von einem Omelettenteig gebe man den dritten Teil in eine Pfanne mit heißer Butter oder Fett und lege ausgesteinte Zwetschgen, die offene Seite nach oben, recht dicht aneinander darauf, gieße den übrigen Teig darüber und backe den Kuchen (bis zum Umwenden zugedeckt) auf mäßigem Feuer so lange, bis die Zwetschgen weich sind und der Kuchen auf beiden Seiten goldbraun ist, worauf man ihn dann mit Zucker und Zimt bestreut und warm serviert.

Pröpfer, „Das Obst in der Küche“.

Obstkuchen mit Quark. Teig: 300 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 1 kleine Tasse Milch, 15 Gr. Hefe, 80 Gr. Butter oder 60 Gr. Pflanzenfett. Fülle: 1 Kilo saure Apfel, 120 Gr. Zucker, 100 Gr. Quark, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 4 Löffel Milch oder Rahm. Man bereitet einen guten Hefeteig und läßt ihn an der Wärme gehen. Ein Kuchenblech wird mit Butter eingefettet, der ausgewallte Teig darauf gelegt und mit den zerschnittenen Äpfeln belegt. Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit dem Mehl, Salz, Ei, Rahm oder der Milch glatt gerührt. Man würzt die Fülle mit etwas Salz und zwei Löffeln Zucker. Kurz vor dem Backen streut man zwei Löffel Zucker über die Äpfel, gibt dann die Fülle gleichmäßig verteilt darüber und bäckt den Kuchen im heißen Ofen während $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunde. Vor dem Anrichten bestreut man den Kuchen mit Zucker und Zimt und serviert ihn warm oder kalt. Statt Äpfeln kann man auch Zwetschgen oder kurz abgewellten Rhabarber verwenden.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Zwetschgen-Marmelade. Auf je 1 Kilo Früchte 3 Dezil. Wasser, 500 Gr. Stodszucker, 200 Gr. Grießzucker. Die Früchte werden halbiert und entsteint und lagenweise mit dem Grießzucker in eine tiefe Schüssel gebracht und wenn möglich über Nacht in den Keller gestellt. Will man die Früchte zusehen, so wird zuerst der Stodszucker mit dem Wasser zur großen Perle gekocht, dann die nun im Saft

schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker hinzugefügt und die Marmelade unter öfterem Umrühren vom Zeitpunkt des Kochens an zirka 10 Minuten gekocht. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte.

Aus „Gritli in der Küche“.

Birnenhonig. Den besten Honig gewinnt man von den Römerbirnen und Rosaletten, doch kann jede andere Birne dazu benutzt werden; ist sie nicht süß, kann man etwas Zucker begeben. Man bekommt auch bei den Landwirten schon gepressten Birnenmost. Sonst kocht man die geschälten Birnen weich und läßt den Saft durch ein Tuch, das über zwei Stühle gehängt wird, in eine Schüssel abtropfen. Der gewonnene klare Saft wird alsdann so lange gekocht, bis sich ein dickflüssiger, brauner Honig gebildet hat. Er hält sich in Töpfchen gefüllt sehr gut und ist auch beliebt.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

Melonen-Marmelade. 1 Kilo Melonen, 750 Gr. Zucker. Man schält die Melonen, schneidet das Fleisch in kleine Streifen und überstreut sie mit dem Zucker. Am folgenden Tage setzt man alles zusammen aufs Feuer und kocht dies zu Marmelade ein. Sollten die Melonen etwa durchs Kochen hart werden, so nimmt man sie vorher mit dem Schaumlöffel heraus und kocht den Saft allein dicklich ein.

Asteräpfel in Essig. 1 Kilo hergerichtete Äpfel, $\frac{3}{4}$ Liter Essig, 500 Gr. Zucker. Asteräpfel oder sonst süße Äpfel, die nicht verkokt, werden geschält, halbiert und das Kernhaus entfernt. Dann legt man sie sofort in kaltes Wasser, damit sie schön weiß bleiben. Dem Wasser gibt man entweder etwas Essig oder Zitronensäure zu. Sodann kocht man den Essig mit dem Zucker einigemal auf, gibt lagenweise die Äpfel hinein, kocht sie so lange, bis sie mit einem Hölzchen leicht zu durchstechen sind, legt sie in die Einmachgläser und gießt den Saft kochend darüber. Am folgenden Tag gießt man den Saft von den Äpfeln ab, kocht ihn einigemal auf und gießt ihn warm an die Früchte. Am dritten Tag kocht man den Saft nochmals ein, bis er Fäden zieht, und gießt ihn kalt auf die Äpfel. Nach Belieben kann man dem Essig ein Stückchen ganzen Zimt und einige Gewürznelken begeben.

Blumenkohl in Dunst. Schöner weißer, noch nicht überreifer Blumenkohl wird in kleine Teilchen geschnitten, diese von den Häutchen und Blättchen befreit, gewaschen, in kochendes Salzwasser gelegt, einmal aufgekocht und abgegossen. Nun füllt man ihn sorgfältig in Gläser, so daß man von außen keine Strünke sieht, gießt frisches Salzwasser zu, verschließt die Gläser und kocht sie im Wasserbade eine Stunde.

U. Ründig,

„Die Zubereitung der Konserven“

Gesundheitspflege.

Der fettige Glanz mancher Haut beruht auf vermehrter Absonderung seitens der Talgdrüsen; durch Hinzutreten von Verhornungsanomalien entsteht das bekannte Bild der Mitesser, und durch Einwirken der als Hautschmaroger sich überall findenden Mikroorganismen treten dann leicht eiterige Aknepusteln auf.

Die tieferen Ursachen sind Verdauungsstörungen, die sich in der Untersuchung des Urins nachweisen lassen, Bleichsucht, gewerbliche oder medikamentöse Schädigungen usw. Gewisse Nahrungsmittel, wie Käse, habe ich bei manchen Personen, namentlich jungen Mädchen, mit regelmäßiger Sicherheit Pusteln hervorrufen sehen.

Behandlung: Die Diät ist zu regeln, nicht vertragene Speisen werden fortgelassen, reichlicher Obstgenuß ist zu empfehlen. Günstig wirkt oft die Reinigung des Darms durch ein Abführmittel.

Dr. K.

Krankenpflege.

Brandwunden sind um so gefährlicher, je größer die verbrannte Fläche ist. Sind $\frac{2}{3}$ der Hautoberfläche verbrannt, so ist keine Rettung möglich. Nach dem Grade und der Art der Verbrennung entstehen Rote der Haut, Blasen oder Verkohlung der Gewebe. Kalte Umschläge erhöhen den Schmerz. Lindernd wirken saubere Lappen, die man in Öl taucht oder mit Lanolin oder Vorfalbe bestreicht. Besser noch ist die Anwendung einer Brandfalsbe, die man sich aus gleichen Teilen Kalzwasser und Leinöl selbst bereitet. Als Notbehelf dienen Fett, Eiweiß, Kartoffelmehl und Watte, von welcher man den glänzenden Überzug entfernt.

Die durch die Verbrennung entstandenen Blasen bilden eine natürliche Schutzdecke für die Gewebe und sollen deshalb nicht entfernt werden, jedenfalls darf das Aufstechen nur mit einer vorher geglühten Nadel geschehen.

Statt der teuren Gummi-Eisbeutel, die bei seltenem Gebrauch sehr rasch schadhast werden, können sehr vorteilhaft, getrocknete Därme oder Schweinsblasen (bei jedem Metzger zu bekommen) verwendet werden. In lauwarmem Wasser feucht gemacht, damit sie weich werden, und nach dem Füllen mit Schnur gut abgeschnürt, leisten solche vorzügliche Dienste und sind zu sehr geringem Preise zu erstehen.

S.



Gartenbau- und Blumenzucht.

Kürbiszucht. Zuweilen genügt es schon, um schöne Kürbisse zu erzielen, wenn an der betreffenden Stelle der Boden recht weit und tief gelockert wird. Kürbisse sollen etwas behäufelt, vor allen Dingen immer sehr reichlich begossen werden; denn gründliche Feuchthaltung ist Grundbedingung für erfolgreiche Kürbiskultur. Die Ranken des Kürbis treiben viele Meter weit, erklettern Bäume, selbst Bäume. In Rücksicht hierauf muß der Kürbiskultur eine Ecke im Garten angewiesen werden, wo die Ranken nicht lästig werden können; es gibt fast in jedem Garten eine solche Stelle. — Außerdem wird man den Kürbis im August nicht unbeachtet lassen und die Ranken sofort verlegen oder einsinken, wenn sie an einer Stelle in das Kulturland treiben wollen. Ein regelrechtes Beschneiden der Ranken findet nicht statt: Je mehr Ranken, desto mehr Früchte. Nur an dicht berankten Stellen werden unfruchtbare Ranken ausgeschnitten.

Die Reife des Kürbis erkennt man an der Farbe und Festigkeit der Schale und am Stiel, der bei der vollen Reife hart und runzelig wird. Ende September oder in den ersten Tagen des Oktober werden alle Früchte abgenommen und frostfrei untergebracht, denn sie sind gegen Frost außerordentlich empfindlich. Sie halten sich aber an einem passenden Orte, z. B. auf einem Flur- oder Küchenschrank, bis Februar.

Für die Küche und zum Einmachen sind nur die besten Speisefürbisse zu gebrauchen, nicht aber die gewöhnlichen Futterkürbisse. Als guter Speisefürbis gilt der gelbe „Riesemelonen-Zentnerkürbis“. Er ist nicht nur hochfein, sondern auch sehr ertragreich.

Frage-Ecke.

Antworten.

48. **Breihese** nimmt man täglich 1 Eßlöffel voll in einem Glas Wasser, gegen Ausschläge.

57. **Strüblli-Rezept** von der Landesausstellung in Bern. 1 Kilo Mehl, 2½ Tassen Milch, 2 Tassen Rahm, 2 Löffel Salz, 5 Eier, 40 Gr. Butter in obiger Milch aufgelöst. Das nötige Mehl rühre mit der warmen Milch glatt an, alles übrige gib nach und nach hinein, klopf gut, lasse den Teig eine Stunde stehen und lasse ihn durch einen Trichter ins heiße Fett laufen.

58. Kleine **Eismaschinen** für Haushaltsbedarf werden von der Firma Escher Wyß & Cie. in Zürich fabriziert. Interessenten wenden sich wohl am besten direkt an die Firma.

59. Eine spezielle Schrift über **Ungeziefervertilgung** im Gemüsegarten ist mir nicht bekannt. Dagegen finden Sie in jedem Buche über Gartenbau und Gemüseanpflanzung eine Abhandlung über dieses Kapitel, so z. B. in dem kleinen Büchlein „Der Gemüsegarten“ von Ernst Meier, Rütli (Zürich) das gewiß zu billigem Preise in den Buchhandlungen erhältlich ist.

60. Gewiß existieren auch gedruckte Anleitungen, die Kenntnisse auf dem Gebiete der Blumenbinderei vermitteln. Eine größere Buchhandlung kann Ihnen möglicherweise etwas derartiges vorlegen.

61. Das Dörren von Obst und Gemüse wurde letztes Jahr im „Frauenheim“ Nr. 33 Seite 519 beschrieben. Schlagen Sie dort nach, falls Sie jene Nummer noch besitzen. — Aber das Aufbewahren ist allerdings dort nichts erwähnt und wäre auch ich für diesbezügliche Ratschläge dankbar. Gewiß gibt es unter den Leserinnen solche, die darin Erfahrung haben und diese zum Nutzen anderer bekannt geben.

Fragen.

62. Wie kann die **Feuchtigkeit** in der Küche, sowie im Keller im Winter beseitigt werden?

63. Vor zwei Jahren ließ ich meine Betten (Ober- und Untermatrassen) auffrischen. Seither entströmt denselben ein **widerlicher Geruch**, der mich recht ärgert, besonders, wenn jemand das Zimmer betritt. An der Ordnung kann es nicht fehlen, denn ich lüfte und sonne soviel sich Gelegenheit bietet. Ich vermute, daß der Geruch aus der Untermatrasse kommt. Weiß jemand Rat, wie diesem Abel abzuhelfen ist?

64. Kann mir eine Leserin ein Rezept angeben zum einmachen von sauer-süßen **Gurken**? Herzlichen Dank.

65. In Unbetracht des **Aberflusses** von **Wirking** im Herbst und des alljährlichen Mangels von solchem im Spätwinter und Frühjahr, wäre es gewiß zu jedermanns größtem Nutzen, denselben zur Zeit des Aberflusses zu konservieren. Ich bitte um Auskunft, auf welche Art und Weise derselbe sterilisiert, getrocknet oder sonstwie haltbar gemacht werden kann.

66. In einem **Ramin** unseres Hauses wird bei starkem Westwind der Rauch immer wieder zurückgedrängt. Ein Fachmann hat nun ein hohes Rohr aufgesetzt, jedoch ohne Erfolg. Wer weiß Rat, wie dem leidigen Abel abzuhelfen ist?

67. Kann mir eine Hausfrau eine **Adresse** nennen, wo ich eine große Menge Lumpen, wollene und baumwollene, abgeben könnte?