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

Band: 24 (1917)

Heft: 2

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

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Nr. 2. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 20. Januar 1917.

Gar mancher hätte recht, wenn man ihn recht verstände;
Und man verständ ihn, wenn das rechte Wort er fände.
Wir aber wollen, statt beim Wort ihn streng zu fassen,
Nachsehn, was Gutes sich dabei mag denken lassen.

Rückert.

Ueber zeitgemäßes Kochen im einfachen Haushalt.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Milchkost sollte, wenn die Milch erhältlich ist, in unsern Speisezetteln obenan stehen. Sie bildet eine äußerst wertvolle, preiswerte, reizlose Nahrung und gestattet reiche Abwechslung. Ihre Anhänger haben, wie statistisch nachgewiesen ist, am ehesten Aussicht, recht alt zu werden. Magermilch eignet sich gut zu Milchspeisen und ist preiswert.

Ein äußerst wertvolles und zur Zeit sehr preiswertes Nahrungsmittel besitzen wir im Käse. Im fetten Emmentalerkäse erhalten wir heute die Nährwerte 4—5 mal billiger als im Ochsenfleisch. Im Magerkäse, der zum Kochen sehr geeignet ist, zirka 8 mal billiger. Leider wird der Käse selbst heute noch in der Küche viel zu wenig gewürdigt. Für Teigwaren, Reis-, Mehl-, Kartoffelspeisen und Suppen sollte Käse reichlicher und öfter verwendet werden. Durch eine Käsezugabe gewinnen diese nicht nur ganz bedeutend an Nährwert, sondern sie werden auch vollständiger verdaut. Käsespeisen sollten wieder vielmehr an Stelle des Fleisches treten. Richtig zubereitet sind solche äußerst nahrhaft, schmackhaft und gestatten, reiche Abwechslung in die Speisezettel zu bringen. Käse sollte auch an Stelle der teuren Wurst für die Zwischenmahlzeiten treten.

In Zeiten normaler Milchproduktion empfiehlt sich die Herstellung von Quark- oder Topfenkäse sehr. Er ist ein ganz hervorragender Eiweißträger. Mit Salz, Kümmel und event. Schnittlauch gewürzt, eignet er sich vorzüglich auf Brotschnittchen gestrichen; als Zugabe zu Gemüsesuppen und bildet damit eine vollwertige Mahlzeit.

100 Gramm Quarkkäse weisen nahezu 3 mal soviel Nährwert auf als 100 Gramm Rindsbraten und stellen sich zur Zeit von Vollmilch 3 mal und von Magermilch zirka 6 mal billiger. Quarkkäse ist die gesündeste aller Käsearten. Sein ganz außergewöhnlich hoher Nährwert bei leichter Verdaulichkeit und niedrigem Preis rechtfertigen es, daß ihm in jeder Familie, besonders, wo gerechnet werden muß, Eingang verschafft werde.

Die Fette sind als Nährstoffe sehr wertvoll und dennoch sollte zur Zeit der hohe Preis und die geringe Einfuhr, von der wir so sehr abhängig sind, nur zum allernotwendigsten Verbrauch veranlassen. Es ist zweckmäßig, an Stelle der zur Zeit nur schwer erhältlichen Butter, ganz oder teilweise Pflanzenfett oder

Schweine- oder Rindsnierenfett zu verwenden. Bei reichlicher Verwendung von Nierenfett ist eine Ölzugabe zu empfehlen.

Die Mehlspeisen, wozu auch diejenigen aus Hafer-, Mais-, Reis- und Hülsenfrüchteprodukten zu rechnen sind, bilden mit Obst, Salat oder Gemüse zusammen eine äußerst wertvolle und schmackhafte Nahrung. Richtig zubereitet, ersetzen diese Mehlspeisen das Fleisch ganz und weisen zum Teil sogar mehr Nährwerte auf als dieses, bei niedrigerem Preis.

Streng körperlich arbeitende Menschen bedürfen solche stärkemehlhaltige Speisen in größerer Menge. Nach dem Ergebnis genauer Untersuchungen liefert nicht das Fleisch, sondern die stärkemehlhaltigen Nahrungsmittel das zweckmäßigste Material zu strenger Arbeitsleistung.

Es kann nicht genug betont werden, daß für eine richtige, gesunde Volksernährung nicht ein übertriebener Fleischgenuß, wie er vor dem Krieg so sehr gebräuchlich war, sondern eine reichliche Zufuhr von stärkemehlhaltigen Speisen der verschiedensten Art dringend gefordert werden muß. Es ist ernste Pflicht unserer Frauen und Töchter, sich wieder mit der richtigen Zubereitung solch einfacher, nährender, zuträglicher, billiger Mehl-, Mais-, Hafer- und Hülsenfruchtgerichte bekannt zu machen. Aber nicht nur vorübergehend, sondern nachhaltig.

Hafer und Mais sind die nahrhaftesten unter den Getreidearten. Sie haben den höchsten Fett- und Eiweißgehalt. Auch in jetziger Zeit, wo sie höher im Preise stehen, sind sie für das Frühstück und den Abendtisch empfehlenswerter als Milchkaffee, besonders mit einer Milchzugabe.

Obst und Gemüse haben für die Ernährung, trotzdem ihr wirklicher Nährwert nicht hoch steht, eine große Bedeutung. Sie bieten reiche Abwechslung und sind wertvolle, schmackhafte Beigaben zu andern nährstoffreichen Speisen, die sie hinsichtlich der verschiedenen, zur Gesunderhaltung des Körpers notwendigen Nährstoffgruppen ergänzen.

Kartoffeln guter Qualität sind ein wichtiges Volksnahrungsmittel. In Verbindung mit Käse, Milch und Fett ergeben sie wertvolle, schmackhafte Speisen, die reichlich das Fleisch ersetzen. — Bei der gegenwärtigen Knappheit derselben müssen wir uns mehr als sonst an Mais und andere Mehlspeisen halten, was aber keine Schwierigkeiten bereitet.

Die alkoholischen Getränke interessieren uns nicht. Sie sind viel zu teuer im Verhältnis zum Nährgehalt. Weit schlimmer ist aber, daß der darin enthaltene Alkohol ein Giftstoff ist, der dicht neben den narkotischen Giften Äther, Chloroform &c. steht. Diese Gifte haben die Eigenschaft, daß sie zum Genuß immer größerer Mengen verlocken, wodurch der Organismus schließlich zerstört wird.

Zum Schluß möchte ich noch ein Beispiel nennen (nach Jules Lefèvre, Internationaler Haushaltungskongreß 1908.) Die Zahlen sind für heute nicht genau, sondern sie zeigen nur den Preisunterschied zwischen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln. Diese Berechnung schätzt die jährliche Ausgabe für einen erwachsenen Menschen:

bei Nahrung reich an Fleisch	Fr.	910.—
bei gemischter Nahrung (aus Tier- und Pflanzenkost)	„	575.—
bei vegetabilischer Nahrung (Milch, Eier, Pflanzenkost)	„	220.—
bei vegetarisch, reinpflanzlich	„	144.—

Sparsamkeit beim Kochen ist heute mehr als je am Platz. Feuerung kostet Geld. Man muß oft staunen, wie verschwenderisch sonst ganz sparsame Hausfrauen und Köchinnen mit dem teuren Feuerungsmaterial umgehen. Bei kleinem Feuer und großer Aufmerksamkeit läßt sich auf jedem Herd, besonders aber auf dem Gasherd billig kochen. Die größte Brennmaterialverschwendung findet meistens beim lange dauernden Weichkochen der Speisen statt. Es wird vielfach nicht daran gedacht, daß, wenn das Essen einmal kochend ist, dasselbe keine Spur wärmer wird, wenn noch so stark gefeuert wird. Die überschüssige Wärmezufuhr dient nur zu

vermehrter Dampfentwicklung zum großen Nachteil der Speisen. (Grüne Gemüse machen eine Ausnahme davon)

Deshalb empfiehlt sich für viele Speisen und besonders für viele Familien die Kochkiste. Sie bedeutet eine große Ersparnis an Zeit und Geld. Viele Speisen werden in der Kochkiste schmackhafter und verdaulicher als auf dem Herd. Die Kochkiste kann leicht selbst hergestellt werden.

Das Einweichen von Haferflocken und -grütze, von Gerste, Hülsenfrüchten &c. am Tag vorher oder schon kochend ansetzen am Abend und kurzes Aufkochen am Morgen für die Kochkiste ist sehr empfehlenswert. Das Kochen im Ofen, wo dieser es ermöglicht, ist für fast alle Speisen vorzüglich. Viel Gas kann auch gespart werden durch Zudecken der Kochgeschirre mit schlechten Wärmeleitern auf kleinsten Gasflammen beim längern Fortkochen von Speisen, sowie beim Kochendmachen von größern Mengen.

Heute soll sich auch die Kunst, zu essen, geltend machen. Es genügt nicht, daß die Hausfrau versteht, die Speisen zuzubereiten, sondern die Familie muß auch verstehen, sie zu essen. Erstens soll nicht gegessen werden, wenn man nicht hungrig ist. Sobald der Hunger gestillt ist, soll man aufhören zu essen. Bei Tisch soll gut gekaut und wenig geredet werden. Brot und Kartoffeln sind nicht zu übergehen.

Der größte Reichtum ist die Gesundheit. Der Gesunde weiß aber selten, wie reich er ist; den Wert dieses Schatzes ermißt er erst, wenn er ihn verloren hat. Man soll dem Verluste vorbeugen; nichts aber kann uns darin so sehr unterstützen, als einerseits die Erkenntnis der Ernährung in ihrer Bedeutung für unser Wohlergehen und anderseits die Durchführung einer zweckmäßigen Ernährungsweise.

E. V.-St.

Weltseele, komm, uns zu durchdringen,
Dann mit dem Weltgeist selbst zu ringen,
Wird unsrer Kräfte Hochberuf.
Teilnehmend führen gute Geister
Gelinde leitend höchste Meister
Zu dem, der alles schafft und schuf. Goethe.

Rückblick und Ausblick.

(Nachdruck verboten.)

Die Jahreswende hat nicht nur Politiker, Geschäftsleute, Behörden und Vereine zu Rück- und Ausblicken angeregt, auch die Hausfrauen werden sich beim Abschluß des alten Jahres Rechenschaft über ihre Hausführung abgelegt haben. Sie werden neue Pläne gemacht und gute Vorsätze gefaßt haben, die alte Fehler und Unachtsamkeiten gut machen sollen.

Die sorgenschweren Zeiten, die wir durchleben, mahnen zu ernster Überlegung und Einteilung seines Einkommens. Dies ist am besten möglich durch Führung eines Haushaltungsbuches, deren es verschiedene in allen Preislagen gibt. Das im Verlag des „Frauenheim" erschienene Ideal-Haushaltungsbuch (Verlag Coradi-Maag; Preis Fr. 1.—) darf darunter als eines der besten gelten. „Ausgegeben ist ausgegeben!" sagt manche Frau, wenn man sie darüber belehren will, daß die Eintragung der Ein- und Ausgaben ein gutes Hilfsmittel ist, Ordnung in die hauswirtschaftlichen Finanzen zu bringen. Aber es gibt mancherlei Ausgaben, die wir mit dem besten Willen nicht verantworten können, weil sie ohne Überlegung und Notwendigkeit gemacht worden sind. Tragen wir den Posten ein, so bleibt er stehen als Mahner und Warner und wir werden ein andermal viel vorsichtiger und klüger mit dem Haushaltungsgeld umgehen. An vielen Orten stellen nicht nur die höheren Lebensmittelpreise, sondern auch die kleinern Einnahmen an die Gewissenhaftigkeit und Einteilungskunst der Hausfrau die höchsten Anforderungen; die Mittel sollen reichen, aber gesundheitlich darf dabei niemand leiden.

Wie der Rückblick ins alte Jahr uns die Überzeugung bringt, daß manche Ausgabe gemacht wurde, die nicht unbedingt notwendig war, werden wir auch die Entdeckung machen, daß manches gelang und von erfreulichem Erfolg begleitet war, was wir ängstlich und zaghaft durchzuführen versuchten. Die Hausfrau kann viel anstreben, viel erreichen, wenn sie

auf den guten Willen und die treue Mitarbeit ihrer Angehörigen bauen darf. Die Vereinfachung der Hausführung, der Verzicht auf liebgewordene Gewohnheiten wird leichter, wenn jedes Familienglied an seinem Platz sein Möglichstes tut.

Je fester unsere Zuversicht ist, daß es gehen wird und gehen muß, desto sicherer halten wir die Zügel in der Hand. Manche Hausfrau freut sich über das schon Errungene und wird sich mit vermehrtem Eifer bemühen, die ungünstigen wirtschaftlichen Verhältnisse auch im neuen Jahr erträglich zu gestalten.

In den meisten Fällen entspricht aber unsere Lebenshaltung den Verhältnissen nicht; wir müssen einfacher leben lernen, damit es uns nie am Notwendigen fehle. Fassen wir dahinzielend gute Vorsätze und lassen wir sie zur Tat werden! Wir werden dann nicht nur unser Haushaltungsbuch, das uns jederzeit über Einnahmen und Ausgaben Aufschluß gibt, befriedigt aus der Hand legen, sondern uns auch glücklich fühlen, im Bewußtsein, manchen Äußerlichkeiten den Krieg erklärt, und dabei das finanzielle und innere Gleichgewicht gefunden zu haben.

Die Lehren, die uns der Rückblick offenbart, sollen für die Zukunft nutzbringend verwertet werden; das Wohl des Einzelnen, wie das der Familie ist damit so eng verknüpft, daß keine gewissenhafte Hausfrau es wird gefährden wollen.

Wir werden im Laufe des Jahres den Segen unseres Handelns spüren, wenn wir mit guten Vorsätzen, manchem zu entsagen, viel Gutes anzustreben, in Treue zu wirken, in den neuen Zeitraum eingetreten sind. R. G.

Haushalt.

Gärende und schimmelnde Konserven wieder genußfähig zu machen ist vielen Hausfrauen, die von diesem Mißerfolg ihrer mühevollen Arbeit betroffen werden, völlig unbekannt. Die Auffrischung der „angegangenen" Konserven ist aber, abgesehen von der Arbeit, nicht schwer, und der Erfolg, wenn sofort eingeschritten wird, stets zufriedenstellend.

Sind Marmeladen und eingelegte Früchte mit einer dünnen Schimmelschicht bedeckt, so muß diese sorgfältig mit silbernem Löffel abgehoben und entfernt werden. Dann wird zunächst in reiner Pfanne das Obstmus aufgekocht, mit einer Messerspitze kohlensaurem Natron die entstandene Säure „gelöscht", etwas Zucker beigefügt, damit noch eine Viertelstunde unter Abschäumen aufgekocht und in saubere, gut gereinigte Gläser heiß eingefüllt, die nach dem Erkalten wie üblich aufbewahrt werden.

Schimmelt der eingelegte Sauerkohl, so wird die oberste „kamige" Schicht vollständig abgehoben, darauf mit reinem Leinentuch in kaltem Wasser immer wieder ausgewaschen, Steintopf oder Faß am frei gebliebenen Rand bis hinab zum Kohl sorgfältig von allem Ansatz gereinigt, der Kohl gleichmäßig, jedoch dünn mit Salz bestreut und 1/2 Liter reiner, starker Weinessig gleichmäßig darüber verteilt. Darauf wird der Kohl mit einem Porzellanteller bedeckt, den man mit einem sauber abgebürsteten Stein beschwert. Vor Gebrauch muß der Kohl etwas gewässert oder zweimal gewaschen werden.

Wenn Salz- oder Pfeffergurken zu schimmeln beginnen, sind sie noch völlig zu retten, wenn sofort eingeschritten wird. Sie werden aus der sauren Lake genommen, in einem Becken mit reinem Wasser mit weicher Bürste gereinigt, darauf in den zuerst heiß und dann kalt sauber gereinigten Gurkentopf zurückgelegt, mit starkem, kaltem Essigwasser übergossen und obenauf mit einigen Säckchen Senfkörnern bedeckt, die den weiteren Schimmelprozeß aufheben. Wenn sie schon weich geworden, so müssen sie sofort verbraucht werden. Eine Hausfrau.

Die Ausnützung der zurückbleibenden Schlacken beim Heizen und Kochen mit Gaskoks wird in manchen Haushaltungen völlig außer acht gelassen. Sie sind aber, wenn richtig behandelt, noch wertvolle Wärmespender. Zuerst müssen sie durch ein Sieb mit grobem Durchschlag von der Asche getrennt werden, darauf schüttet man sie in einen Eimer und übergießt sie mit Wasser, damit sie gleichmäßig feucht, jedoch nicht etwa schwimmend naß werden. Schüttet man sie dann auf die hellbrennende Glut von frischem Koks, so verbrennen sie meist restlos und erzeugen eine nachhaltige Wärme. A.

Beim Ausklopfen der Polstermöbel in Zimmern entwickelt sich Staub, der sehr lästig ist. Man tut deshalb gut, ein Tuch feucht zu machen, es auf das Polster zu legen und dann zu klopfen. Der Staub bleibt an dem feuchten Tuche hängen, das stets wieder gespült wird, und das Zimmer ist frei von Staubwolken. Die Stoffe selbst erhalten durch diese Art des

Entstaubens ein frisches Aussehen und die Polstermöbel verlieren ihren muffigen Geruch, den sie so gerne, namentlich im Winter, wo weniger gelüftet wird, annehmen. Das Entstauben mit feuchtem Tuch hat also verschiedene Vorteile, die die kleine Mühe, welche das wiederholte Auswinden des Tuches macht, reichlich lohnen. n.

Küche.

Kochrezepte.

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

Käsesuppe. Zeit 3/4 Stunden. 125 Gr. feingeschnittener Magerkäse, 1 Teller Suppendünkli, 1/2 Liter siedendes Wasser, 20 Gr. Butter, Salz. Man bringt eine Lage Brot, eine Lage Käse u. s. f. in eine Schüssel, schneidet die Butter obenauf und übergießt alles mit dem siedenden Wasser, und deckt gut zu. Nach einer Viertelstunde gießt man die Suppe in die Pfanne und kocht alles noch 10–15 Minuten. Die Suppe ist alsdann sehr dick und gilt als nahrhaftes Gericht.

Aus „Gritli in der Küche".

Billiger Hackbraten. 125 Gr. Hackfleisch, 2 Tassen Hafergrütze, 2–3 kalte, geriebene Kartoffeln, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Petersilie, 2 Eßlöffel Brösmeli, 2 Löffel Fett. Die Hafergrütze wird mit wenig Wasser oder Milch weichgekocht, mit Fleisch, Kartoffeln, Ei gut vermischt, Gewürz und Grünzeug beigefügt und ein Braten geformt, den man in Brösmeli wendet, worauf man ihn in einer Bratpfanne mit Fett und Zwiebel schön braun braten läßt.

Sauerkraut mit Fleischeinlage. (Eintopfgericht). 1 Kilo Sauerkraut, 1 Zwiebel, 2 Tassen Wasser, 1 1/2 Eßlöffel Fett, 150 Gr. durchzogener, geräucherter Speck oder 500 Gr. Gnagi, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Kilo Kartoffeln, nach Bedarf 1–2 Eßlöffel Essig. In heißem Fett schwitzt man die gewiegte Zwiebel und das Mehl, fügt das mit einer Gabel verzupfte Sauerkraut bei und dämpft es unter mehrmaligem Wenden zirka 5 Minuten. Dann gießt man das Wasser und wenn nötig den Essig daran, fügt das Fleisch bei, läßt alles 1/2 Stunde kochen, gibt die geschälten, ganzen Kartoffeln zu, kocht das Gericht noch 1/4 Stunde und stellt es für 3 Stunden in die Kochkiste. Scharfes Sauerkraut muß erst gewaschen werden.

Gelbe Rüben und Äpfel. Man nehme gleich viel Rüben wie Äpfel, z. B. von jedem 500 Gr. Die Rüben werden gewaschen, weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen; die Äpfel werden mit Haut und Kernhaus weich gekocht und ebenfalls durch das Sieb gestrichen. Das so erhaltene Mus wird unter Rühren aufgekocht und der Saft und die abgeriebene Schale einer 1/2 Zitrone beigefügt. Das Gericht ist besser kalt als warm und kann noch mit ein wenig Zucker versüßt werden.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte" herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

Gratinsauce zu gekochten Fleisch- und Gemüseresten. 25 Gr. Butter oder Kochfett, 25 Gr. Mehl, 3 Deziliter Milch oder Fleischbrühe, 80–100 Gr. geriebener Fettkäse, eine halbe Tasse Rahm, Salz, 1–2 Eier. Butter und Mehl werden in einem Pfännchen gedämpft, mit der Milch abgelöscht und aufgekocht. Dann fügt man den Rahm und Käse bei und zieht das Pfännchen vom Feuer zurück. Man vermischt die Sauce mit 1–2 zerklopften Eiern und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Eine Ofenplatte wird mit Butter bestrichen und mit Stoßbrot bestreut; man füllt sie mit kleingeschnittenen Resten von gekochtem Fleisch, Fisch oder Gemüse, gießt die Sauce gut verteilt darüber, bestreut sie mit etwas Paniermehl und legt einige Butterstücklein darauf. Das Gericht wird 1/2 Stunde im heißen Ofen gebacken und sofort serviert.

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

Einen würzigen Salat ohne Öl stellt man auf folgende Art her: 1 Teil auf dem Gurkenhobel geschnittene Äpfel, 1 Teil rote Rüben (Randen), 1 Teil Kartoffeln und 1 Teil Sellerie, sämtlich in gleicher Weise geschnitten, werden miteinander vermischt, mit kochendheißem Essigwasser übergossen, dem man eine geriebene Zwiebel, Pfeffer und Salz beifügte, und der Salat damit durchgeschwenkt. Man läßt ihn zugedeckt durchziehen und streut zuletzt etwas feinen Pfeffer darauf. Der Salat wird 2 Stunden vor dem Auftragen bereitet. Die Äpfel können nach Belieben weggelassen werden. S. A.

Zwetschgenschnitten. Von Semmelbrötchen wird die Rinde rundum abgerieben, dann werden sie in Scheiben geschnitten und in Milch ein wenig eingeweicht. Nun wiegt man gekochte Zwetschgen mit wenig Zitronenschale sehr fein und streicht sie ziemlich dick aufs Brot. Es werden nun je zwei Schnitten aufeinandergelegt, so daß die Zwetschgen inwendig sind, in Ei und geriebenem Brot gewendet und in Schmalz gelb gebacken.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Maiskuchen mit Äpfeln. Von übrig gebliebenem Maisbrei kann man folgenden guten Auflauf bereiten: Man vermengt den Brei mit etwas Streuzucker und legt eine Lage davon auf den Boden einer ausgestrichenen Form, füllt darauf eine Schicht kleingeschnittener Äpfel und bestreut diese mit Zucker und Rosinen, füllt wieder von dem kalten

Brei darüber, legt obenauf einige Butterstückchen und bäckt den Kuchen 1/2 Stunde lang im Bratofen. Er kann sowohl warm wie kalt gegessen werden.

Aus „Was koche ich morgen?“

Gesundheitspflege.

Das Wasser in der Gesundheitspflege. Das Waschen hat den Zweck, die Haut von den Ausscheidungen der Drüsen, den oberflächlichen Abschuppungen und aufgelagertem Staub zu befreien; durch Abreibung mit Luffaschwamm oder Flanell wird die Wirkung des Wassers verstärkt. Da durch die Waschung auch die obersten Epidermisschichten mit fortgenommen werden, liegt darin für manche überempfindliche Damenhaut eine Gefahr. Dazu kommt, daß die Zusammensetzung des Wassers eine schwankende ist. Das ideale Wasser ist der Regen, der ja nur ausnahmsweise zur Verfügung steht; dagegen kann das Waschwasser einen so hohen Gehalt an Kalk und Magnesiumsalzen haben, daß es ratsam ist, dasselbe vor dem Gebrauch abzukochen, auch Borax und Benzoë sind nützliche Zusätze. Für eine kongestionierte Gesichtshaut empfiehlt es sich, laues, für ein blasses dagegen kühles Wasser zu gebrauchen; auch das Abtrocknen muß sorgfältig geschehen, um ein Rissigwerden der Haut zu vermeiden.

Zur Unterstützung der reinigenden Wirkung des Wassers dient die Seife, welche eine Verbindung von Alkali und fetten Säuren darstellt, je nachdem Kali oder Natron in der Seife enthalten ist, unterscheidet man weiche oder harte Seifen. Ihre Fähigkeit, das Hautfett zu lösen und die obersten Zellschichten zu erweichen, läßt sie bei fetter oder schmutziger Haut sehr nützlich erscheinen, dagegen kann der Alkaligehalt bei zarter Gesichtshaut ätzend wirken und den Teint rissig machen. Bei dem besonders empfindlichen Teint vieler Damen lasse ich Seife nur in ganz beschränktem Umfange gebrauchen, unter Umständen sogar dauernd vermeiden; als Ersatz dienen die bekannten Mittel wie Weizenmehl und Mandelkleie, denen man nach Bedarf etwas gute Seife und auch Parfüm zusetzen kann.

Aus Dr. Kanns „Hautpflege“.

Krankenpflege.

Notverband. Im Krankenhaus mit dem nötigen sachverständigen Beistand und dem reichlich vorhandenen Verband- und Schienenmaterial einen ordentlichen Verband anzulegen, ist gewiß kein Kunststück, aber einen Verletzten auf der Unglücksstelle, vielleicht im Freien, zu verbinden, das gebrochene Glied zu schienen und den Verletzten zum Transport herzurichten, ist ein ganz anderes Ding. Hier gilt es, Geistesgegenwart zu zeigen, hier kann man seine Geschicklichkeit beweisen, mit praktischem Blick und mit Umsicht aus den vorhandenen, überall zu erlangenden Sachen ein geeignetes Verbandmaterial herzustellen.

Zuerst wird nötig sein, das verletzte Glied von Kleidungsstücken zu entblößen, ohne dem Kranken unnötige Schmerzen zu bereiten. Zu beachten ist, daß man die nicht verletzte Seite zuerst auszieht. Macht das Entkleiden Schwierigkeiten, so schneidet man die Sachen lieber in der Naht auf; auch Stiefel lassen sich bisweilen nur nach Einschneiden des Leders von den geschwollenen Füßen ziehen.

Nun wird der Verunglückte durch Unterschieben irgend eines Polsters, wie Stroh, Heu, zusammengerollte Kleider, bequem gelagert, und die Untersuchung beginnt. Erkennt man den Bruch schon an der Lagerung des Gliedes, dann braucht man nicht unnötig die Bruchstelle zu betasten; andernfalls befühlt man mit Zartheit die schmerzende Stelle und bewegt vorsichtig das Glied mit der anderen Hand, um, wenn möglich, die regelwidrige Beweglichkeit des Knochens und das Knirschen der Bruchenden wahrzunehmen. Bei Bewußtlosen, die auf die schmerzhafte Gegend nicht aufmerksam machen können, müssen alle Glieder der Reihe nach untersucht werden. Ist man im Zweifel, ob man eine Verstauchung oder einen Bruch vor sich hat, so nimmt man stets das Schlimmere, den Bruch, an und handelt danach.

Für den Transport muß das verletzte Glied geschient werden; ist der Kranke schon im Bett, so genügt es, ihn und das Glied durch gut zurecht geschüttelte Kissen u. a. bequem zu lagern, das weitere macht der Azt.

Als geeignet zu Schienen sind ausgestopfte Strümpfe, Rockärmel oder Hosen, Spazierstöcke, Sonnen- oder Regenschirme; ferner Pappe (von Büchern, Journalen, Hutschachteln), Binsen, Stroh, Baumrinde, Zweige, Bretter, Zigarrenkisten, Schusterspäne, Späne, Latten, Besenstiele, Blumenstöcke, Metermaße, Ellen, Linoleumstreifen, Geflecht von Körben, Blumentopfgitter, Rouleaux, Eßtischrolldecken, Kochlöffel, Feuerzangen, Blechstreifen; aufgeschnittene Stiefel (als Fußlade!).

Die zu Schienen gebrauchten Gegenstände sollen, um das Glied nicht zu drücken, noch gepolstert werden, und hierzu eignet sich außer Watte auch Wolle, Werg, Flachs, Heu, Moos u. drgl., welche besonders sorgfältig an den Stellen aufgelegt werden, wo der Knochen dicht unter der Haut liegt, wie an den Knöcheln u. s. w.

Die Schiene soll, sofern es geht, stets bis über das nächst höhere Gelenk hinaufreichen, weil sie ja einzig den Zweck hat, das Glied in der richtigen Lage ruhigzustellen.

Die Befestigung der Schiene macht selten Schwierigkeiten; sie kann mit allen Dingen gemacht werden, welche bindeähnlich verwendet werden können, z. B. Leinwandstreifen (von zerrissenen Wäschestücken), Tüchern aller Art, Bändern, Stricken, Riemen, Hosenträgern, Strohseilen und ähnlichem. Die Umwicklung soll so fest sein, daß die Schiene sich nicht verschieben kann, aber nie so fest, daß das Glied abgeschnürt wird.

Aus „Leitfaden für Krankenpflege“
von Dr. K. Witthauer.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das tägliche Bad während des ersten Lebensjahres versteht sich von selbst; auch die ärmste Mutter sollte ihrem Kinde diese Wohltat gewähren. Wie frisch und geschmeidig wird die Haut, wie frei die Bewegungen der nackten, ungehemmten Glieder! Wie glücklich lacht das entwickeltere Kind, mit seinen kleinen Eimerchen und Trichterchen und Sieben im Wasser spielend — es ist der schönste Moment seines Tages!

Vom zweiten Vierteljahr an soll die Mutter das Kleine jeden Abend vor seiner letzten Tagesmahlzeit in gut gewärmtem Zimmer am ganzen Körper anfänglich mit lauem, bald aber mit kühlem Wasser rasch abwaschen und dann tüchtig abreiben. Auch tut eine kühlere Abwaschung nach dem Bad zur heißen Jahreszeit sehr gut. Das sind die ersten Schritte zur Abhärtung.

Dann bekommt das Kindlein seine Mahlzeit, und dann soll es schlafen, immer auf der Seite liegend, damit, falls es im Schlaf brechen müßte, das Erbrochene leicht abfließen könnte. Schon oft sind Neugeborne erstickt, indem das Gebrochene ihnen bei Rückenlage in die Luftröhre geriet.

Hüte und pflege den Schlaf deines Kindes; es bedarf seiner sowohl zum körperlichen wie zum geistigen Gedeihen; die ruhige Entwicklung seiner Nerven und seines Gemütes ist davon abhängig. Reichlicher, ungestörter Schlaf ist ihm so nötig wie zweckmäßige Nahrung. Gönne deshalb deinem Kinde dein ruhigstes Zimmer und vermeide alles, womit du seine Schlafzeit verkürzen könntest.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“
von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

Unaufmerksame Schulkinder. Eine Reihe von Ärzten haben mit Schulkindern eingehende Untersuchungen des Gehörs vorgenommen und dabei gefunden, daß eine große Anzahl der Kinder, die von ihren Lehrern als faul und unaufmerksam bezeichnet wurden, in Wirklichkeit nur an einem Ohrenleiden krankten, nach dessen Heilung sie meist tadellose Schüler wurden. Aber nicht nur Schwerhörigkeit, sondern auch vernachlässigte Reinlichkeit des Ohres war sehr oft der Grund zur angeblichen Schwerhörigkeit und nach Reinigung des Ohres von verhärtetem Ohrenschmalz stellte es sich heraus, daß das Gehör vollständig intakt war. So fand Dr. Weil bei einer Untersuchung von 5905 Schulkindern in Stuttgart, daß bei den Knaben 11 Proz., bei den Mädchen 15 Proz. durch Nachlässigkeit und Unreinlichkeit schwerhörig waren. Eine andere Ursache der Schwerhörigkeit von Schulkindern beruht jedoch auf Erkältung oder auf Mandelerkrankungen, wie Dr. von Reichard in Riga bei einer Untersuchung von 1055 Schulkindern feststellte. In vielen Fällen sind leider die Schwächungen des Gehörs den Kindern selbst nicht einmal bekannt, wie der amerikanische Ohrenarzt Dr. S. Sexton und Dr. Pezold bei eingehenden Ohrprüfungen von Schulkindern herausfanden. Jedenfalls muß jede Mutter sorgsam darauf achten, daß ihre Kinder, wenn sich bei ihnen Anzeichen von Schwerhörigkeit zeigen, was sie an wiederholten Fragen unschwer merken kann, baldmöglichst von einem Ohrenarzt untersucht werden, denn eine Erkrankung des Ohres kann leicht zu dauernder Schwerhörigkeit führen. Dr. Sch.

Gartenbau und Blumenkultur.

Frisches, würziges Grün als Salatwürze, ist ohne Schwierigkeit in jeder Mietwohnung rasch zu ziehen. Zu verwenden sind die Blumentöpfe vom Sommer, mit der alten Erdmischung. Man schüttet diese aus dem Topfe und siebt sie gut durch. Die Töpfe werden zwecks besserer Reinigung ins Wasser eingelegt. Dann füllt man die Erde wieder von neuem in diese, wobei man einen Scherben über das Abzugsloch deckt, gießt sie vorsichtig, damit die Erde völlig naß wird und sät nun Kressesamen nicht zu dicht darauf. Man stellt die Töpfe ans Fenster, hält sie mäßig feucht und wenn möglich, mit Glasscherben bedeckt. Im Notfall kann man auch Trinkgläser darüber stürzen. Der Samen treibt schon in wenig Tagen frisches, zartes Grün, das man bei Bedarf mit der Schere abschneidet. Der Geschmack ist ähnlich dem der Brunnenkresse, eigenartig kräftig und zudem zur Anregung der Magensäfte nach einseitiger Ernährung sehr dienlich.

Im Winter müssen Palmen, gleichviel welcher Art, neben öfteren Abspritzungen abgewaschen werden. Besonders dann, wenn sie im Zimmer stehen, in dem viel geheizt wird. Es entwickelt sich Ruß, der sich auf die Blattwedel setzt und in Verbindung mit Staub das Atmen der Pflanze nicht nur erschwert, sondern verhindert, da die Poren auf der Blatt-

oberfläche verstopft sind. Dieses Abwaschen hat mindestens wöchentlich einmal zu geschehen, und zwar mit lauem Seifenwasser und einem weichen Schwämmchen. Mit diesem wäscht man Blatt für Blatt sorgfältig ab, worauf man nach Beendigung dieser Arbeit mit klarem, ebenfalls lauwarmem Wasser mit der Blumenspritze gründlich absprüht. Das schmutzige Wasser beweist am beste , wie notwendig eine solche Reinigung ist. Die Mühe wird durch gesundes Wachsen und Gedeihen der Palmen reichlich entschädigt. J.

Tierzucht.

In dunklen, feuchten, schlecht gelüfteten Ställen erkranken die **Hühner** leicht an der seuchenartig sich verbreitenden Hühnercholera (auch Hühnerpest, Hühnertyphus genannt), die zuweilen schon in sechs Stunden, meistens in ein bis fünf Tagen tötlich verläuft. Man trenne die kranken sofort von den gesunden Hühnern, selbst das die Kranken fütternde und pflegende Personal darf nicht zu den gesunden. Man bringe die Kranken in reine, warme Luft, gebe reines, gekochtes Futter und zum Saufen während vier Wochen eine wässerige Lösung von Eisenvitriol; auf den Liter Wasser 5 Gr. Eisenvitriol. Als Arznei ist ebenfalls Eisenvitriol anzuwenden, gepulvert und mit Butter und Brot zu Pillen geformt, die man den Hühnern eingibt.

Auch gegen gewöhnlichen Durchfall sind Reinlichkeit und Wärme die nötigsten Mittel; als Nahrung gekochter Reis oder Erbsbrei (ohne Hülsen); als Arznei Gummischleim mit etwas Kamillen- oder Baldrianthee, früh und abends je zwei Theelöffel voll. Ist Magenverderbnis die Ursache, so entferne man zunächst den verdorbenen, die Darmhaut reizenden Speisebrei durch Rizinusöl.

Bei Verstopfung gebe man Bittersalz in Wasser 1/2 bis 1 Gr.; auch Rhabarber (4 bis 6 Dezigr.) oder Semmelbröckchen, die sich voll Rizinusöl gesogen haben. Höchstens ein Eßlöffel für ein ausgewachsenes Huhn.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Ich habe eine ähnliche Beobachtung gemacht; der **Kristallzucker** löst sich weniger rasch auf als der Pulverzucker und der Backprozeß wird dadurch ungünstig beeinflußt. Lösen Sie in Zukunft den Zucker rechtzeitig in einem Teil der Flüssigkeit auf, die Sie zum Backen verwenden. Emma.

2. Hier einige Rezepte zur Herstellung der **Gemüse**, die Ihnen vielleicht dienen werden:

Randen, gedämpft. Die Randen werden wie Kartoffeln weich gedämpft, dann entfernt man die Haut und schneidet sie in Scheiben. Aus Fett und Mehl kocht man eine sämige Sauce, würzt mit Salz und etwas Suppenwürze und läßt die geschnittenen Rotrüben darin aufkochen.

Randen, gedünstet. Sie werden sauber gebürstet, geschält und in Scheiben oder Schnitze geschnitten. Dann dämpft man sie in Fett, löscht mit wenig Wasser und gibt einen geriebenen sauren Apfel daran. Später bindet man die Brühe mit Mehl und gibt Zitronensaft an das Gemüse.

Bodenkohlrabi werden geschält, erst in Scheiben und dann in zirka fingerdicke Streifen geschnitten. Dann setzt man sie mit Wasser und Salz aufs Feuer, fügt, wenn das Gemüse halbweich ist, geschälte, geschnittene Kartoffeln dazu und läßt alles zusammen weich kochen. Zuletzt fügt man fein geschnittenen Speck und etwas Würze dazu.

Bodenkohlrabi, gebacken. Die Bodenkohlrabi werden geschält, in Würfel geschnitten, weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Dazu gibt man geschwellte, geriebene Kartoffeln, mengt ein Ei darunter, würzt mit Salz und event. Suppenwürze, fügt etwas Backpulver dazu und füllt die Masse in eine eingefettete Form. Auf die Oberfläche gibt man fein geschnittenen Speck oder Butterbröcklein und bäckt das Mus im Ofen. Sellerie- oder Blattsalat schmeckt gut dazu.

Hausfrau in Z.

3. Meiner Erfahrung nach ist die **Etagenheizung** mehr zu empfehlen als die Zentralheizung, wenigstens in Miethäusern, die von verschiedenen Familien bewohnt werden. Man kann die Wärme besser regulieren und auch an kalten Sommer- und Frühlingstagen beliebig einheizen. A.

Fragen.

4. Könnte mir eine werte Abonnentin sagen, wie man echte italienische **Spaghetti** zubereitet? Frau B. G.

5. Lassen sich **Gummischuhe**, die durch Nichtgebrauch und unrichtige Aufbewahrung rissig geworden sind, wieder irgendwie auffrischen? A.

6. Wie entfernt man **Fettflecken** (Spritzer) aus einer hell rosa Seidenbluse? Ist es nicht riskiert, irgend welchen Versuch zu machen? L.

Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins.
Der Ertrag ist für die Bekämpfung der Tuberkulose und für die Schweiz. Pflegerinnenschule bestimmt.
Generalversandstelle: Frau Artweger Asylstrasse 92, Zürich 7.