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

Band: 24 (1917)

Heft: 7

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. 7. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 31. März 1917.

Wohl blühet jedem Jahre
Sein Frühling mild und licht,
Auch jener große, klare —
Getrost! er fehlt dir nicht;
Er ist dir noch beschieden
Am Ziele deiner Bahn,
Du ahnest ihn hienieden,
Und droben bricht er an.

Ludwig Uhland.

Zur Hygiene des Fußes.

Von Dr. H. L. Waßmuth.

(Nachdruck verboten.)

Die Fußhygiene gipfelt darin, barfuß zu gehen. Ein nackter, ungequälter und unverbildeter Fuß ist ein schönes und lebendig spielendes Stück Anatomie. Geräuschlos schreitet er mit ausgebreiteten Zehen, flachen Seiten, hervortretender Ferse, er umfaßt jede Krümmung oder schmiegt sich der Form unebener Flächen an — ein empfindendes und lebendiges Ding, das alles zur Kenntnis zu nehmen scheint, was es berührt und an dem es vorbeikommt.

Indessen will ich keineswegs für eine Enthaltsamkeit von Schuhen eintreten. Unser Klima und die Kultur verlangen, daß wir unsere Füße verhüllen. Anderseits haben wir diese durch Strümpfe und Schuhe schon so verwöhnt, daß sie nackt gar nicht mehr recht leistungsfähig sind. Aber nichts steht im Weg, daß die Vernunft die Fußbekleidung diktiert.

Für die Innenbekleidung haben wir die Wahl zwischen leinenen, baumwollenen und wollenen Strümpfen. Der Wollstrumpf besorgt am besten die Lüftung. Die Wollfaser nimmt kein Wasser auf und verliert, feucht geworden, ihre Elastizität nicht. Wenn man daher den Fuß hebt, so lockert sich die zusammengetretene Wolle und Luft dringt in sie ein. Viele jedoch ziehen baumwollene Strümpfe den wollenen vor, weil diese ihre Füße überhitzen. Man beachte auch die Größe der Strümpfe. Zu große verursachen Faltenbildung, die bei längerem Gehen Blasen, Schwielen und Entzündungen hervorrufen kann; zu kleine veranlassen eine gekrümmte Lage der Zehen. Diese Gefahr besteht namentlich bei Wollstrümpfen, weil sie beim Waschen, wenn man mit der Temperatur nicht ganz vorsichtig ist, leicht eingehen und dann zu klein, vor allem zu kurz werden. Die Erwachsenen sind für diese Raumbeengung sehr empfindlich, weniger die Kinder, und die Folge davon ist, daß ihre Füße gekrümmt und dauernd geschädigt werden.

Die alten Griechen wußten, daß nur die Sohle des Fußes gegen äußere Verletzung und Beschmutzung geschützt werden müsse. Die am Fuß festgebundene Sohle (auch Sandale genannt) ist also die natürliche Fußbekleidung.

Die Gestalt und Form der Sohle ist auch der wichtigste Teil des Schuhes. Sie ist, um mit Professor Rubner zu sprechen, richtig geformt, wenn eine Linie, die um die halbe Breite der großen Zehe abstehend, von dem vorderen Teil des inneren Sohlenrandes — parallel mit diesem — gezogen

wird, in ihrer Fortsetzung durch die Mitte des Absatzes geht.

Beim Auftreten nämlich verflacht sich das Fußgewölbe, der Fuß verlängert und verbreitert sich. Bei den meisten Schuhformen aber wird auf das Spreizen der Zehen keine Rücksicht genommen. Dadurch wird die Großzehe von der geraden Linie, die Ferse, Ballen und Großzehe bilden, verdrängt, und zwar nach außen, so daß sich Verunstaltungen, wie die sogenannten Hammerzehen, ferner die X-Zehe, entwickeln. Namentlich bei Mädchen und Frauen findet man die X-Zehe sehr häufig — infolge zu spitzer und zu kurzer Schuhe.

Die Leistungsfähigkeit im Gehen und Stehen aber ist gerade von der Ausbildung des tragenden, elastischen Fußgewölbes, bezw. von der Kraft der Großzehe und ihres Beugers abhängig.

Der menschliche Gang vollzieht sich durch wechselweises Vorwärtssetzen der Füße. Der vorgestellte Fuß berührt zunächst mit der äußeren Fersenpartie den Boden, der Körper wiegt sich nach vorn und wird von der Großzehe des rückwärtigen Fußes abgestoßen. Die Bewegung vollzieht sich also von der Ferse nach der Großzehe auf einer geraden Linie und der Gang mit gesunden Füßen ist leicht und sicher.

Darum kommt es darauf an, den Großzehenbeuger von klein auf planmäßig zu üben und zu kräftigen. Denn er ist neben anderen Vorrichtungen des Fußes ein wichtiger Vermittler derjenigen Fußstellung, die der Plattfüßigkeit vorbeugt.

Die Plattfüßigkeit stellt die häufigste Fußkrankheit dar. Ungeheuer groß ist die Zahl der plattfüßigen Mädchen und Frauen. Gang und gäbe ist die Meinung, der Plattfuß sei die Folge einer bestimmten Anlage. Das ist ein Irrtum. Die Anlage bringt vielmehr jeder sozusagen in seinem Körperbau mit sich, weil nun einmal den Füßen die Körperlast vom ersten Stehen bis zum letzten Schritt aufgebürdet ist. Die Plattfüßigkeit wird den verschonen, der über so kräftige Bewegungsorgane verfügt, daß der Fuß den Wirkungen der Schwere gegenüber stets das Übergewicht hat.

Wie kommen wir nun zu gesunden und leistungsfähigen Füßen, um große Märsche ohne Beschwerden zu überwinden, um vor den Schäden der Füße, insbesondere der Plattfüßigkeit, gefeit zu sein?

Zum ersten durch eine zweckmäßige Beschuhung. Zum andern — und vor allem — durch einen richtigen und fleißigen Gebrauch der Füße selbst.

Der Schuh muß dem Bau des Fußes entsprechen und seine natürliche Form erhalten. Vorn soll er soviel Raum haben, daß sich die Zehen bewegen können. Darauf müssen die Eltern schon beim ersten Paar Lederschuhe, das sie für ihren Liebling anschaffen, Rücksicht nehmen.

Der Absatz soll genügend breit und etwa 3 Cm. hoch sein. Absatzloses Schuhwerk dagegen, wie Sandalen, Pantoffeln u. s. w., begünstigt die Plattfüßigkeit, wenn man nicht sehr kräftige Füße besitzt. Denn durch einen mäßig hohen Absatz wird der Fuß in seinen hinteren Abschnitten hochgestellt, so daß nicht nur das Fußgewölbe etwas entlastet, sondern auch der innere Fußrand gehoben wird und sich weniger leicht senken kann.

Von allem Schuhwerk lüftet am besten der Schnürschuh.

Neben einer guten Beschuhung tut aber eine tägliche Durcharbeitung der Füße dringend not. Durch die richtige Art des Gehens überhaupt, bei der die Schwerlinie sich nach vorn schiebt. Ferner durch gymnastische Übungen, durch Fußrollen, Fersenheben und -senken, Kniebeugen und -strecken. Durch Laufschritt auf den Fußspitzen. Dann wieder durch langsamen Schritt. Durch Hoch-, Weit- und Stabspringen, wobei man in Knie- und Hüftbeuge auf die Fußspitzen niederspringt. Durch Treppensteigen mit leichten Sprüngen. Durch Erklimmen steiler Wege. — Solch turnerische Pflege der Füße erhält und erhöht die Freude am Gehen und Wandern. Man kann einen langen Marsch gut ertragen und nimmt den leichten Gang und die körperliche Leistungsfähigkeit als Reservekraft mit in das hohe Alter.

Vom Mais.

Es gab eine Zeit — sie mag erst drei bis vier Dezennien hinter uns liegen — da das Maiskorn, in vielen Gegenden kurzerhand „Türken" genannt, noch in manchen Landesteilen im Haushalte des Volkes eine weitaus größere Rolle spielte als in den unmittelbar dem Weltkrieg vorausgegangenen Jahren. Der verhältnismäßig rasche Geldverdienst führte zu einer gewissen Modernisierung des Haushaltes im allgemeinen. In erster Linie waren es die einfachen, des Nährwertes wegen aber höchst wertvollen Kochprodukte der Maisfrucht, die vom Tisch verschwanden. Das schmackhafte Mais- oder Türkenbrot, der vortrefflich nährende Ribel, das Lieblingsgericht gesunder Buben und Mädchen, und das altmodisch gewordene Türkenmues, auch die „Türkenpflute", die bedeutsamsten Nummern des Menüs von anno dazumal, gehörten bald der Vergangenheit an; ja, in manchen Kreisen führte schon die bloße Erwähnung dieser altmodischen Gerichte zu verächtlichem Nasenrümpfen.

Da kam der Weltkrieg mit seinen ungewohnten Erschwerungen der Lebensmitteleinfuhr und der daraus hervorgehenden äußerst fatalen Knappheit an Lebens- und Futtermitteln. In dieser Verlegenheit entsann man sich des bereits auf den Aussterbeetat gesetzten Maises. In den Küchen des Landes hielt das Maismehl seinen abermaligen Einzug; ja an manchen Orten (es sei nur auf Winterthur, Baden u. s. w. hingewiesen) nahmen sich sogar die Behörden der Maisverwendung an und suchten durch Verteilung von Kochrezepten dem Mais- oder Türkenmehl einen allgemeinen Eingang zu verschaffen. Dieses Bestreben verdient alle Würdigung, da in ihm nicht bloß die Absicht einer billigen und doch rationellen Volksernährung überhaupt, sondern auch noch eine besondere Rücksicht auf die Ernährung der heranwachsenden Jugend verborgen liegt. Allzusehr steht in städtischen Verhältnissen in der Ernährung der Kaffee in vorderster Linie. Diesen etwas zurückzudrängen und durch nahrhafte, kraft- und saftvolle Maisgerichte zu ersetzen, sollte unser Bestreben sein. Erfreulich klingt aber auch die Nachricht von einer vermehrten Ausdehnung der Maisanpflanzungen aus vielen Landesgegenden. Der verkannte Mais ist mit einem Schlage wieder zu Ehren und Ansehen gekommen, zum Nutzen und zur Wohlfahrt des Landes.

Frühlingsregen ist ein natürliches Schönheitsmittel.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Im Winter bekommt die Gesichtshaut meist eine bleiche, gelblich-graue Färbung. Die fortwährende Einwirkung der trockenen Heizluft, der Mangel an natürlichem Licht macht die Haut krankhaft welk und schilferig. Aber der alles belebende und erfrischende Frühling besitzt auch „kosmetische Kraft"; der Lenzeshauch bewirkt bessere Durchblutung der Gesichtshaut, sie wird gesund, rötlich gefärbt und geschmeidig.

Besonders ist es der warme Frühlingsregen, welcher die Gesundung und Verschönerung der Haut hervorbringt. Regenwasser ist bekanntlich sehr weich; die Hausfrauen sammeln es zum Waschen. Der Glaube an des Regenwassers verjüngende und verschönernde Kraft verdankt seine Entstehung dem Umstande, daß es frei von Salzen (Kalk und Magnesium) ist, während hartes Brunnenwasser die Haut rauh und spröde macht. Dies wußte schon der italienische Abenteurer Cagliostro, der am Hofe Ludwig XV. die vornehme Welt beglückte mit Zaubertränklein und Schönheitsmitteln: er gestattete zum Waschen nichts anderes als Regenwasser. Von altersher legte man namentlich im Frühjahr dem Wasser Verschönerungskraft bei; das beweist die weitverbreitete Sitte des Waschens mit „Osterwasser", um schön zu werden. Auch Wachstum fördernde Kraft soll es in dieser Jahreszeit besitzen, denn „wer im Mairegen geht, der wächst."

In der Tat trägt der warme Frühlingsregen in mannigfacher Weise zur Gesund-

ung der Haut bei, und Gesundheit ist das einzig richtige Ziel jeder Schönheitspflege. Die lauen Tropfen des weichen Wassers lösen wie eine lauwarme Dusche die Schinnen und Schuppen von der Haut. Die aufplätschernden Regentropfen wirken mechanisch anregend, massieren beständig die Haut, üben die zarteste und gleichmäßigste Vibrationsmassage aus. Zugleich läßt die feuchtwarme Luft die welke Gesichtshaut gleichsam aufquellen, macht sie weich und geschmeidig.

Auch der Ausdruck des Gesichtes wird im Regen lebhafter durch Erfrischung der beim langen winterlichen Lampenlicht matt und trübe gewordenen Augen. Frühlingsregen bildet ein stärkendes Augenbad zur Kräftigung der erschlafften Augennerven.

Sogar auf das ganze Nervensystem übt bekanntlich feuchte Luft einen günstigen Einfluß aus; sie stimmt die Erregbarkeit desselben herab. Da Nervöse meist eine schlechte Gesichtsfarbe haben, trägt sie auch dadurch auf mittelbarem Wege zur Verschönerung bei.

Deshalb hinausgewandert in den Frühlingsregen, natürlich ohne Schirm, einen Regenmantel umgelegt und einen alten Hut aufgesetzt. Kopf hoch! damit die Regentropfen das ganze Gesicht treffen: ein wohliges, erfrischendes Gefühl wird sich einstellen, das je nach der Dauer des Wanderns oft stundenlang anhält. Und wenn dann, wie oft in dieser Jahreszeit, zwischendurch wieder die Sonne scheint, so wird der Haut zugleich ein Licht-, Luft- und Regenbad abwechselnd in natürlicher vollkommenster Weise zu teil.

Einfach und natürlich sei die Schönheitspflege. Gibt es aber einfachere und natürlichere kosmetische Mittel, als Frühlingsregen und Lenzeshauch, die dabei noch umsonst zu haben sind?

Haushalt.

Das Färben der Ostereier kann die Mutter, die in der Lage ist, ihren Kindern auch dies Jahr auf diese Weise eine Osterfreude zu bereiten, mit ganz einfachen Mitteln vornehmen. Schön gelb werden die Eier mit Heu oder Zwiebelschale, braun mit Kaffeesatz, grün mit Spinatwasser, himmelblau mit giftfreiem Waschblau.

Rührei läßt sich sehr gut herstellen ohne Butter. Man gießt etwa einen Eßlöffel Wasser in das Pfännchen — bei vielen Eiern entsprechend mehr — läßt das Wasser kochend werden und schlägt dann die Eier hinein, die sehr schön und wohlschmeckend werden und den Mangel an Butter durchaus nicht merken lassen.

Das Verzieren der Speisen hält manche Hausfrau in gegenwärtiger Zeit für überflüssig. Dabei ist es von äußerster Wichtigkeit. So wurde ich z. B. kürzlich eingeladen, an einem Mittagessen teilzunehmen, das nur aus einem Gericht Kohlrübengemüse bestand. Dieses war aber so appetitlich mit feingewiegter Petersilie bestreut und mit gerösteten Kartoffeln umlegt, daß ich tapfer zulangte und es mir vorzüglich schmeckte, obgleich mir der Geschmack der Rüben bis dahin direkt „zuwider" war. Daraus lernte ich so recht den Wert gut angerichteter und verzierter Speisen schätzen und halte darauf, daß auch jetzt in der Kriegszeit das einfachste Gericht in irgendeiner gefälligen Form aufgetragen wird. Selbst die große Beschränkung, die uns täglich fühlbar wird, ermöglicht es uns noch, das Aussehen der aufgestellten Schüsseln appetitanregend zu gestalten, und sei es auch nur mit etwas aufgestreutem Schnittlauch, Brunnenkresse, gerösteten Zwiebeln oder -würfeln, gerösteten Kartoffeln u. a. m. Der gefällig wirkende Anblick einer Speise regt unwillkürlich die Geschmacksnerven an und trägt dazu bei, daß man dem einfachsten Gericht mit größerem Appetit zuspricht, wodurch natürlich die Verdauung und damit notwendige Ausnützung der Speisen nicht unwesentlich beeinflußt wird. F.

Unser Kochsalz läßt sich außer zur Speisebereitung auch noch auf mannigfache Weise im Haushalt verwerten und nutzbar machen. Fein gepulvert und mit Öl vermischt, entfernt es weiße Ringe und Flecke von polierten oder gebeizten Möbeln, die durch seichte Schüsseln entstanden sind. Wäscht man schwarze Wollkleider in starkem, lauem Salzwasser, so werden sie wieder tiefschwarz, ohne einzulaufen. Gibt man es zu einem Teil auf zwei Teile Salmiakgeist und wendet es als Fleckmittel an, wenn es völlig dünn aufgelöst ist, so erweist es sich als sehr wirksam. Zu gleichen Teilen mit Zitronensaft gemischt, kann man Rost von stählernen Gegenständen und Tintenflecken aus Leinentüchern damit entfernen. Man läßt auf beiden längere Zeit einwirken und legt die tintenbefleckten Stücke in die Sonne. Buntfarbige Satin- und Kattunstoffe, ebenso Kretons und Musselin, in kräftigem Salzwasser gespült, bleiben farbenfrisch; schmutzige

Teppiche, mit wenig angefeuchtetem Salz strichweise abgerieben, werden tadellos sauber. Schließlich sei noch erwähnt, daß zur Reinigung der Waschgeschirre von Seifenansatz Salz viel rascher als Seife oder Borax reinigt und heute auch viel billiger als diese ist.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Wurst-Suppe, †Restenküchlein, *Bodenkohlraben mit Käse.
Dienstag: Grüne Suppe, †Gnocchi mit Tomatensauce, Zwetschgenkompott.
Mittwoch: Brot-Suppe, †Sauerkraut mit Erbsen, Heiße Würste, *Rote Grüze.
Donnerstag: Klossuppe, †Leberknödel, Gehackter Wirz.
Freitag: *Julienne-suppe, *Fisch in Sulz Bratkartoffeln †Orangenreis
Samstag: Hafermehl-Suppe, *Osterbohnen, Eingemachte Früchte oder Apfelmus.
Sonntag: Frühlingssuppe, *Ragout in Polenta, Löwenzahngemüse, *Haferflockenkuchen.

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.

Julienne-Suppe. 1—2 Handvoll (etwa 100 Gr.) Julienne, gibt man mit etwa 100 Gr. gewaschenem Reis in die Suppenpfanne, fügt 1½—2 Liter Wasser dazu und kocht die Suppe langsam weich. Man kann vor dem Anrichten 1 Löffel Maggi-Würze dazugeben oder die Suppe über geröstete Brotwürfel anrichten.

Ragout mit Polenta. Dünne Scheibchen Speck, etwa 100 Gr., werden in Fett mit einigen Wacholder-Beeren und einigen Salbeiblättern oder Rosmarin nebst Salz etwas angebraten, zuletzt ein kleines Stück geschnittene Kalbsleber, besser Hühnerleber, beigefügt und wenige Minuten mitgekocht. In die inzwischen bereitete Polenta wird eine Vertiefung gemacht und das Ragout da hinein angerichtet. Statt Leber können auch vorgekochte trockene oder frische Champignons verwendet werden.

Fisch in Sulz (für 4 Personen). 1 Kilo See- oder Flußfisch, 1½ Liter Wasser, 2½ Eßlöffel Salz, 1 ganze Zwiebel, für 10 Rp. Wurzelwerk, ¼ Liter Essig, 20 Blatt weiße Gelatine. Der Fisch wird gewaschen, geschuppt, ausgenommen und inwendig gesäubert, nach Belieben auch gehäutet und entgrätet, dann in beliebige Stücke geschnitten. Das Wasser wird mit Salz, Zwiebel, geputztem Wurzelwerk, 4 Pfefferkörnern, 1 Nelke und ½ Lorbeerblatt zum Kochen gebracht, der Fisch darin einmal aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, herausgenommen und auf eine Schüssel gelegt. Das Fischwasser wird nun durchgeseiht, die gewaschene Gelatine darin aufgelöst, die Brühe mit Essig, wenn nötig auch mit Salz abgeschmeckt, über den Fisch gegossen und erstarren lassen.

Aus „Nahrhafte Kost" von B. Dißmann.

Löwenzahnsalat. Im frühesten Frühling sticht man den jungen Löwenzahn im Garten, wo er später als Unkraut lästig werden kann, an Wiesen- und Wegrändern aus, reinigt und wäscht ihn gut, zerschneidet die Blättchen noch ein wenig und vermischt sie mit einer Salatsauce aus 2—3 Löffeln Öl, 1—2 Löffeln Essig oder Zitronensaft und ganz wenig Salz. Es ist besser, wenn man die Salatzutaten zuerst recht gut mischt, also eine Salatsauce anmacht und diese dann mit dem Salat vermengt. Aus „Was koche ich morgen?"

Bodenkohlraben mit Käse. 1½ Kilo Kohlrüben, 2 Liter Wasser, Fett, 100 Gr. Käse, Salz. Die geputzten, geschälten Kohlrüben werden in vier Teile geteilt, mit Wasser und Salz 1¼ Stunden gekocht, abgeseiht und in Stengelchen geschnitten. Das Wasser wird in Suppen oder an Kartoffeln verwendet. Im heißen Fett werden die Kohlraben geschwenkt, nach und nach mit dem fein geriebenen Käse überstreut und geschwenkt, bis dieser aufgelöst ist, was etwa 5 Minuten dauert. Schwarzwurzeln können auch so zubereitet und mit gebackenen Brotschnitten garniert werden.

Rote Grüze mit Gelee. 200 Gr. Tapioka (oder Sago), 1 Liter Wasser, ½ Liter Quitten- oder Johannisbeergelee, 1 Zitrone. Die über Nacht im Wasser eingeweichte Tapioka wird unter beständigem Rühren mit dem gleichen Wasser zum Kochen gebracht und auf kleinem Feuer ½ Stunde gekocht. Das mit Zitronensaft aufgekochte Gelee wird mit dem Abgeriebenen der Schale dazu gerührt und die Speise noch ¼ Stunde gekocht, in eine nasse Form gefüllt und nach dem Erkalten gestürzt.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Osterbohnen. 300 Gr. Mehl, 125 Gr. Zucker, 100 Gr. Butter, 2 Eier, 1 Prise Salz, Rosenwasser und Zitronenschale werden auf dem Backbrett gut gewirkt, in gut fingerdicke Rollen gedreht und in 2—3 Cm. lange Stückchen geschnitten, so, daß man der Rolle nach jedem Schnitt eine halbe Wendung gibt. Unter fortwährendem Bewegen der Backpfanne werden dann die Bohnen in Butter oder Fett hellbraun gebacken. Sie müssen aufspringen in der Pfanne und es dürfen nicht zu viele auf einmal hineinkommen. Erkaltet werden sie mit Zucker bestreut.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen"

Haferflocken-Kuchen (für 4 Personen). 250 Gr. Haferflocken, 1/4 Liter Milch, 1 Ei, 125 Gr. gewöhnliches Mehl, 100 Gr. Kartoffel- oder feines Gerstenmehl, Zucker, Zitronenabgeriebenes, 1 Päckchen Backpulver. Die Haferflocken werden mit der Milch verrührt und einige Stunden zum Quellen gestellt. Dann kommt das mit einigen Löffeln Zucker abgerührte Ei, Mehl und Backpulver sowie abgeriebene Zitronenschale, an deren Stelle auch Vanillin oder eine Prise Zimt verwendet werden kann, dazu. Mit dem Eischnee wird der Teig gut vermengt, in eine flache Form gefüllt und 35—40 Minuten gebacken.
Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit" von Käthe Birke.

Gesundheitspflege.

Mittel gegen Hühneraugen. Eines der einfachsten und billigsten Mittel ist das reine Wasser, das man auch zur Hälfte mit Arnikatinktur vermischen kann. Man nimmt ein mehrfach zusammengelegtes leinenes Läppchen, taucht es in die Flüssigkeit, drückt es etwas aus und wickelt es dann um die mit einem Hühnerauge behaftete Zehe; um das Ganze schlägt man ein wollenes Tuch. Nachdem ein solcher nächtlicher Umschlag etwa eine Woche lang gemacht worden ist, läßt sich das Hühnerauge leicht herausnehmen.

Nicht selten kommt es vor, daß man sich beim Herausschneiden von Hühneraugen verletzt und sich eine Blutvergiftung zuzieht. Sollte eine Verletzung stattgefunden haben, so lege man sofort eine kleine Kompresse auf, die man zuvor mit der oben beschriebenen Arnikamischung getränkt hat. Diese lasse man liegen, bis sie trocken geworden ist, alsdann befeuchte man sie nochmals und nehme sie nicht eher ab, als bis die Wunde geheilt ist. Bei Anwendung dieses Verfahrens wird die Verwundung selten verhängnisvoll werden.

Um blonden Haaren ihre schöne Farbe zu erhalten, wasche man sie wöchentlich einmal mit schwachem Kamillenthee. Pomade oder dergleichen darf nicht verwendet werden, da dies die Haare dunkler färbt. L.

Krankenpflege.

Die hygienische Bedeutung des Gurgelns bei den verschiedenen Erkrankungen des Mundes und Rachens ist allgemein bekannt, weniger die Bestandteile, die dem Gurgelwasser bei der in Frage kommenden Anwendung zugesetzt werden. So löst bei einer gewöhnlichen Halsentzündung eine Abkochung von Malven und Eibisch den Schleim, ein Gurgelwasser aus Zitronensaft und Heidelbeersaft zu gleichen Teilen wirkt fäulniswidrig und zusammenziehend, während ein sogenannter erweichender Gurgelthee aus gleichen Teilen von Eibisch, Malven, Wollblumen und Flieder, dem auch noch zu gleichen Teilen Huflattich und Veilchenblätter zugesetzt werden kann, vorzügliche Dienste leistet. Ebenso ist bei Kopfschmerz infolge Blutandrangs ein Gurgeln mit kaltem Wasser von guter Wirkung. A.

Kinderpflege und -Erziehung.

Nicht selten stellt sich bei Kindern der unteren Schulstufe einige Zeit nach Beginn der Schule, auch wohl nach dem Ende längerer Ferien eine **Abneigung gegen den Schulbesuch** und eine Art Schulmüdigkeit ein. Manchmal mag dies Folge von Verwöhnung und Ungebundenheit im Hause sein, wird aber dann durch den natürlichen Lerneifer der Kinder und die Lust des Zusammenseins mit den Schulgenossen, Freunden und Freundinnen, bald überwunden. Ernster ist die wirkliche Schulmüdigkeit, die auf zu großer Anstrengung in der Schule beruht, und zwar kommt hier zuerst das längere Sitzen auf unbequemen Bänken und in schlechter Luft, sodann die Anspannung der Aufmerksamkeit, die Aufregung über Wissen und Können, über ausgebliebene oder unrichtige Antworten und dergleichen mehr, auch Ehrgeiz und Scham vor den Mitschülern nebst Furcht vor Tadel und Strafen und so weiter in Betracht. Diese Schulfurcht stört das ganze Befinden der Kinder, die dann auch zu Hause mehr oder weniger verstimmt und betrübt, unlustig zu Spiel und Arbeit, weinerlich, appetitlos zu sein und auch wohl an unruhigem Schlaf mit ängstlichen Träumen zu leiden pflegen. Diesem Übel muß man alle Aufmerksamkeit schenken, seine Ursachen erforschen und deren Beseitigung erstreben, da längere Fortdauer dem Kinde Schaden zufügen kann. F. D.

Eine weitverbreitete Halsentzündung (geschwollene Mandeln) ist bei Kindern keine Seltenheit. Schroffer Temperaturwechsel, oft sogar durch geöffnete Fenster oder kurzen Gegenzug verursacht, kann zur akuten Mandelentzündung Anlaß geben. Manche Kinder leiden an chronischer Mandelentzündung. Entweder wurden sie mit der Veranlagung dazu geboren, oder sie blieben in der Entwicklung zurück und darum besonders zart und schonungsbedürftig. Bei solchen muß regelmäßige Ganzpackung oder Bettdampfbad mit zu wechselnden Umschlägen um den Hals und lauer Ganzabreibung, längere Zeit durchgeführt, den Krankheitsstoff nach und nach ausscheiden. Bei akuter Mandelentzündung dagegen ist Massagebehandlung abwechselnd

mit Halsumschlägen außerordentlich heilsam und pflegt bald zur Abschwellung der Mandeln zu führen. In beiden Fällen muß jedoch eine Allgemeinabhärtung der kleinen Patienten angestrebt werden. Hautpflege mit tüchtigem Frottieren im Bad und Abkühlen des Wassers um einige Grad, laue Abwaschungen morgens im Bett (10 Minuten vor dem Aufstehen), Abreibungen des Halses mit kaltem Wasser, jeden Morgen und schließlich ein allmählich immer dünner umgelegtes Halstuch, das zuletzt ganz weggelassen wird, tragen zur gewünschten Abhärtung des Halses bei.

Dr. Sch.

Gartenbau und Blumenkultur.

Frühgemüse. Dazu rechnet man alle Gemüsearten, die im Frühjahr ausgesät oder ausgepflanzt und im Mai oder Juni geerntet werden. Die nötigen Setzlinge bezieht man am besten aus Gärtnereien der Umgebung. Für Frühgemüse ist eine wiederholte Düngung mit Gülle oder mit schwefelsaurem Ammoniak (2—3 Gramm pro Liter Wasser) notwendig.

Karotten. (Sorten: „Holländische" und „Guerande". Aussaat sobald es die Bodenverhältnisse zulassen, breitwürfig und möglichst dünn; 1 Gr. pro Quadratmeter. Der Same ist leicht unterzuhäckeln und anzudrücken. Als Zwischensaat eignen sich Monatsrettich (Radieschen). Anfangs Mai kräftige Gülledüngung.

Spinat. (Sorte: „Gaudry", „Viroflay".) Beginn der Aussaat gleichzeitig mit den Karotten, kann aber bis Mitte Mai wiederholt werden. Man sät in Reihen, die einen Abstand von 15—20 Cm. haben. Pro Quadratmeter 5 Gr. Samen. Bei späten Aussaaten empfiehlt sich eine Zwischenkultur mit Monatsrettich. Spinat kann auch als Wintergemüse gepflanzt werden. Hiefür eignet sich die Sorte „scharfsamiger Winterspinat". Die Aussaat wird Ende August bis Anfang September gemacht. Wie oben.

Ober-Kohlrabi. („Wienerglas", weiße und blaue.) Die rechtzeitige Anzucht von Setzlingen ist nur in Treibbeeten möglich. Daher wende man sich rechtzeitig an Gärtnereien. Das Auspflanzen erfolgt von Mitte April bis anfangs Mai. Reihen- und Pflanzdistanz 20 Cm. Nach dem Anwachsen ist der Boden zu lockern und kräftig mit Gülle zu düngen.

Wirsing-Wirz, „Köhli". („Kitzinger", „Eisenkopf", „Vertus", „Marcelin".) Das Auspflanzen erfolgt Mitte April bis anfangs Mai. Reihen- und Pflanzdistanz 40 bis 50 Cm.

Kabis. (Sorten: „Ruhm von Enkhuizen".) Anpflanzung Mitte bis Ende April. Abstand der Reihen und der Pflanzen in den Reihen 50 Cm. Fleißiges Lockern und Düngung mit Gülle ist unerläßlich.

Salat. (Sorten: „Maikönig", „Lindauer".) Die Aussaat für Setzlinge erfolgt schon Ende Februar oder anfangs März, das Auspflanzen Anfang bis Ende April. Abstand 20 Cm. Nach dem Anpflanzen kräftige Gülledüngung.

Reseda verdient wegen ihres feinen Duftes in jedem Garten ein Plätzchen. Man sät den Samen zeitig im Frühjahr und begießt bei großer Trockenheit. Die Reseden sind sehr genügsam; wo sie einmal angepflanzt wurden, kommen sie gewöhnlich im kommenden Jahr von selbst aus ihrem Samenausfall. H.

Tierzucht.

Kaninchen- und Geflügelhaltung. Die Zucht und Haltung der Kaninchen und des Hausgeflügels empfiehlt sich in ländlichen und, wo die bescheidenen Stalleinrichtungen erstellt werden können, auch in städtischen Verhältnissen, namentlich an Stelle der Zier- und Sporttierhaltung. Kaninchen und Hühner vermögen, besonders in Gemeinschaft, Garten- und Küchenabfälle gut zu verwerten. Bei neu zu errichtenden Betrieben von vorübergehender Dauer (Sommerbetriebe) wird die Rassenfrage weniger sorgfältig zu prüfen sein. Die Hauptbedeutung kommt vielmehr der möglichst schnellen direkten Endnutzung bei bester Verwertung der zur Verfügung stehenden Futtervorräte und Räume zu.

Frage-Ecke.

Antworten.

12. Handelt es sich um braune Schwabenkäfer, so genügt es, dort, wo sie hinkommen, einige Abende nacheinander eine Mischung von Zuckerpulver und Borax zu streuen, um sie zu vertreiben, Ob das Mittel bei den schwarzen Schwabenkäfern auch wirksam ist, weiß ich jedoch nicht; probieren Sie es immerhin. L. B.

19. Gewiß lohnt es sich, Holzbodenschuhe, wenn das Oberleder noch gut ist, zu sohlen. Ich habe an den meinigen die dritten Böden, die ich jeweilen selber ersetze. Neue Böden sind in den Lederhandlungen in allen Größen zu haben. Ich kaufe sie bei Herrn Häni, Lederhandlung, Bahnhofstraße, Aarau, das Paar zu 90 Rp. (Größe Nr. 38.) Vergessen Sie nicht, die passenden Nägel dazu zu verlangen. Man zieht behutsam das Lederriemchen mit den Nägeln ab, dann schneidet man von einem

alten Schuh neue Riemchen (Streifen). Nun legt man den Schuh ringsum in den Falz ein, das schmale Lederriemchen darauf und nagelt gut an. Aus manch altem Paar Kinderschuhe könnten auf diese Weise aus dem manchmal noch guten Oberleder billige Holzböden gemacht werden, nur würden sie dann ein wenig kleiner. F. C. G.

22. Ein geräucherter **Schinken**, der stückweise gekocht wird, verliert jedenfalls an Wohlgeschmack, er wird trocken. Trotzdem ja geräuchertes Fleisch meistens nur in einzelnen Stücken weichgekocht wird, würde ich dieses Verfahren bei einem Schinken doch nicht wagen. Anna.

23. Im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" wurde seinerzeit empfohlen, **erfrorene Kartoffeln** in einen warmen Raum zu bringen, da durch die Einwirkung der Wärme der Zucker wieder zersetzt werde, der sich unter dem Einfluß der Kälte aus dem Stärkemehl bildete. Ich habe diesen Rat befolgt; die Kartoffeln haben wirklich den süßlichen Geschmack ein wenig verloren. Hausfrau.

24. Daß ein Gichtleiden durch eine Kur mit **Hagebuttenkernthee** geheilt wurde, habe ich noch nie gehört; dagegen ist seine günstige Wirkung auf die Nieren bekannt. Ich glaube, daß Sie den Thee ruhig für zwei Tage auf einmal bereiten können, ohne verminderte Heilkraft befürchten zu müssen. Sie können ihn, wenn einmal genügend erhitzt, ganz gut für einige Stunden in die Kochkiste stellen; der Gasverbrauch ist dann gering.

Eine, die's auch so macht.

26. Die **Kolumbus-Dampfhaube** ist zu beziehen bei der Kolumbus-Kochapparate A.-G. in Zürich, Oetenbachgasse 1. Den Preis kenne ich nicht. Verlangen Sie Prospekt.

Zürcherin.

27. Schlechtes **Wasserglas** gibt es überhaupt nicht, wenn frisch bezogen. Mit den Jahren wird es dick und hart, doch nie schlecht. Was aber verstehen Sie unter verdorbenen Eiern? Waren Eiweiß und Dotter noch erkennbar oder waren die Eier fleck, rot- oder schwarzfaul? Haben Sie die Eier überhaupt durchleuchtet vor dem Einlegen? Wasserglas verlangt frische Eier, dann bleiben sie auch tadellos frisch; wenn nicht, so entwickelt sich bei alten Eiern (also großer Luftkammer) Terpentin, doch bleibt das Innere noch scheidbar. Wenn Ihre Bekannte aber die Eier erst im Herbst eingelegt hat, so liegt die Schuld an ihr selbst und am betr. Eierlieferanten. Die Konservierung geschieht nur im Frühling (März-Mai), nie aber später, aus verschiedenen Gründen. Wenn sie auf „Augusteier" gewartet hat, so würde ich das Schlechtwerden begreifen. E. R.

27. Es handelt sich hier vielleicht eher um Eier, die schon beim einlegen verdorben waren. Ich habe beim Konservieren mit **Garantol** und mit **Wasserglas** die gleiche Erfahrung gemacht, wie Ihre Bekannte. Der Mißerfolg war jedesmal darauf zurückzuführen, daß ich Eier eingelegt hatte, welche zur Brutzeit der Hühner gesammelt wurden. Bekanntlich bleiben dann die Hühner gerne auf den Eiern sitzen. Erhält man solche Eier zum Einmachen, so sind sie bald schlecht. Ein einziges, das platzt, kann die ganze Brühe verderben, die dann auch in die andern Eier eindringt. Ich sammle jetzt immer vor oder nach der Brutzeit und habe seitdem keine verdorbenen Eier mehr.

L. B.-T.

Fragen.

29. Haben andere Hausfrauen auch schon die Erfahrung gemacht, daß **Mais- oder Haferbrei** über Nacht im Selbstkocher (oder Kochkiste) gerinnt? Mir passiert dies hauptsächlich, seit ich die schadhaft gewordenen Email-Töpfe durch solche aus Aluminium ersetzte. Peinlichste Reinlichkeit und gutes Lüften des Kochers und der Geschirre vermögen das Gerinnen nicht zu vermeiden. Wo mag wohl der Fehler liegen und wie ist dem Übelstand abzuhelfen? Für Auskunft wäre sehr dankbar. E. K.

30. Wir haben viel Knochen, hauptsächlich Schweinsknochen. Nun haben wir eine Knochenbrechmaschine angeschafft und gedenken mit dem **Knochenmehl** unser Land zu düngen. Kann mir jemand raten, wo ich das Mehl am besten anwende und ob es nicht etwa Würmer oder sonstige Schädlinge im Garten zieht? E. Tsch.

31. Welche von den verschiedenen **Eierkonservierungsmethoden** ist die vorzüglichste? Kann ich einen Topf, in dem bis jetzt Butter aufbewahrt wurde, für diesen Zweck verwenden? Für Belehrung dankt

Junge Hausfrau.

32. Wo kann man junge **Puten** und **Puteneier** bekommen?

Abonnentin im Bernbiet.

HAUSHALT-ARTIKEL
F. Bender
Oberdorfstrasse 10 Zürich