

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

**Band:** 24 (1917)

**Heft:** 22

**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:** 09.01.2026

**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 Postbüro (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 22. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 27. Oktober 1917.

Lässtet nicht die Zeit, die reine!  
Schmäht ihr sie, so schmäht ihr euch!  
Denn es ist die Zeit dem weißen,  
Unbeschrieb'nem Blatte gleich;  
Das Papier ist ohne Makel,  
Doch die Schrift darauf seid ihr!  
Wenn die Schrift nicht just erbaulich,  
Nun, was kann das Blatt dafür?

A. Grün.



## Wie wirken Luft und Licht auf unsere Nahrungsmittel ein?

Von Dr. Ludwig Staby.

(Nachdruck verboten.)

Es ist ein dringendes Gebot unserer Zeit, alle Nahrungsmittel restlos ihrer Bestimmung zuzuführen, und um dies tun zu können, ist es vor allen Dingen nötig, sie sachgemäß aufzubewahren und zu lagern, so daß sie vor dem Verderben geschützt sind. Das ist aber in vielen Fällen leichter gesagt als getan, besonders jetzt, wo die meisten Familien gezwungen sind, selbst nach Möglichkeit allerlei Nahrungsmittel bis zu ihrem Verbrauch aufzubewahren, die sie früher in den einschlägigen Geschäften täglich in tadellosem Zustande erwerben konnten. Um aber einigermaßen den Anforderungen, die unsere Nahrungsmittel in dieser Hinsicht an uns stellen, gerecht werden zu können, ist es nötig, daß wir über die hauptsächlichsten Einflüsse der beiden hierbei in Betracht kommenden Faktoren, nämlich der Luft und des Lichtes, einigermaßen unterrichtet sind.

Im allgemeinen kann man sagen, daß fast alle unsere Nahrungsmittel, pflanzliche wie tierische, vor der Einwirkung von warmer Luft und starkem Licht geschützt werden müssen, wenn sie sich halten sollen. Das ist bei den Pflanzen ja auch ohne weiteres erklärlich, denn warme Luft und Licht wecken in ihnen die schlummernden Kräfte zu neuem Leben, der Inhalt der Pflanzenzellen, der zum größten Teil aus Stärke besteht, beginnt sich zu zersezten und zur Entwicklung neuer Bildungen bereit zu machen, die Pflanzen fangen in der warmen Luft an zu treiben, wodurch ihr Nährwert ganz bedeutend herabgesetzt, ja sogar ganz in Frage gestellt wird. Deshalb ist es nötig, alle unsere Knollen-, Wurzel- und Blattgewächse, die wir für längere Zeit, besonders den Winter hindurch aufzubewahren wollen, vor Licht und besonders vor Wärme zu schützen. Kartoffeln, Kohlrüben, Möhren und andere Wurzelgemüse werden daher in dunklen, kühlen Kellern oder in Mieten auf den Feldern aufbewahrt, wo sie gegen Licht und Luft verwahrt sind, selbstverständlich so, daß auch die Kälte und der Frost sie nicht erreichen können. — Das selbe Verfahren wird bei den Kohlarten und andern Blattgemüsen angewandt, die auch dunkel und kohl aufbewahrt werden. Die warme Luft ist außerdem der günstigste Nährboden und die beste Voraussetzung für die Entwicklung kleiner Lebewesen, von Bakterien und Pilzen, die sich auf den Nahrungsmitteln ansiedeln und sie in

kurzer Zeit dem Verderben entgegenführen. Schimmelpilze und Fäulnisbakterien entwickeln sich in warmer Luft mit großer Schnelligkeit in ungeheuren Mengen und zwar beim Abschluß vom Licht oder bei schwachem Licht in noch stärkerem Maße, als bei reichlicher Lichtzufuhr, da das Licht, vor allem das direkte Sonnenlicht auf die Entwicklung dieser kleinen und kleinsten Lebewesen ungünstig einwirkt, ja in sehr vielen Fällen sie direkt tötet. Daher kommt es, daß so viele der obenannten Nahrungsmittel in zwar dunklen, aber warmen Kellern, wie sie infolge der Zentralheizung sehr viele Häuser der Großstadt aufweisen, rasch dem Verderben und der Fäulnis anheimfallen, während sie in kalten, hellen Räumen sich gut halten.

Wie die Pflanzen selbst, so müssen ganz besonders die aus ihnen hergestellten Erzeugnisse gegen den Einfluß der Luft geschützt werden, deshalb werden alle Marmeladen, Früchte und Fruchtsäfte in dicht verschlossenen Gefäßen aufbewahrt, damit die Luft mit ihnen nicht in Berührung kommen und Schimmelbildung hervorrufen kann. Aus diesem Grunde hat das Konservieren der Nahrungsmittel durch Sterilisation, die jede Einwirkung von mit Keimen durchsetzter Luft unmöglich macht, so außerordentlich weite Verbreitung gefunden. Durch die Hitze wird die in den Gefäßen enthaltene Luft ebenso keimfrei gemacht, wie das Material selbst, wodurch bekanntlich letzteres eine große Haltbarkeit erlangt. Für das Fleisch kommen dieselben Regeln wie für die Pflanzen in Anwendung, es muß ebenfalls besonders vor warmer Luft bewahrt werden, was außer dem Sterilisieren am besten geschieht durch Lagerung in einer Kochsalzlösung, das sogenannte Einpökeln, oder durch Trocknen oder Räuchern. Alle diese Verfahren verfolgen den Zweck, das Fleisch gegen das Eindringen von Bakterien und Pilzen widerstandsfähig zu machen.

Während die Luft hauptsächlich als Träger der Bakterien und Pilze in Betracht kommt, übt das Licht einen direkten chemischen Einfluß auf unsere Nahrungs-

mittel aus. Diese Einwirkung ist seit alters wohlbekannt, und es ist wohl begründet, wenn die Bauersfrau ihre Butter in grüne Blätter eingewickelt zum Markt bringt, denn dadurch wird sie vortrefflich gegen das Licht geschützt, das einen höchst ungünstigen Einfluß auf die Güte der Butter hat. Dem Licht ausgesetzte Butter, verliert nicht nur ihre Farbe, sondern auch sehr rasch ihren würzigen Geschmack, da das Licht die flüchtigen Bestandteile zerstört, die das Aroma der frischen Butter bedingen.

Um auffälligsten ist die Einwirkung des Lichtes auf unsere Getränke, wobei die einen an Wohlgeschmack verlieren, die anderen, wie z. B. verschiedene Weine gewinnen.

Da die ultravioletten Strahlen die Eigenschaft haben, Bakterien, Pilze und andere Mikroorganismen abzutöten, so sind sie auch imstande, Krankheitserreger, wie Typhus- und Tuberkelbazillen, zu vernichten. Man benutzt sie daher sowohl zum Sterilisieren des Trinkwassers wie der Milch und sicherlich werden allmählich auch noch andere Getränke und Nahrungsmittel an die Reihe kommen.

Wir sehen also, daß die Einwirkung von Luft und Licht auf unsere Nahrungsmittel zwar verschieden, aber immer von großer Bedeutung ist. Wie weit dem einen oder andern dieser beiden Faktoren, d. h. dem Sauerstoff, dem Feuchtigkeitsgehalt oder dem Wärmegrad der Luft auf der einen Seite, auf der andern den sogenannten starkbrechenden violetten und ultravioletten Strahlen des Sonnenlichtes, vornehmlich oder ausschließlich die zerstörende Wirkung auf unsere Nahrungsmittel in jedem einzelnen Falle zuzuschreiben ist, das zu wissen ist natürlich für die Praxis von hohem Wert, wenn auch noch nicht überall wissenschaftlich einwandfrei nachgewiesen. In einem aufschlußreichen Buche „Unsere Lebensmittel“, das bei Theodor Steinlopff in Dresden erschienen ist, prüft und erläutert Dr. J. Roland ausführlich diese Fragen, die geeignet sind, die günstigen Einflüsse von

Luft und Licht bei der Erhaltung unserer Nahrungsmittel auszunützen, die schädlichen aber auszuschalten. Wir werden gut tun, sie zu beachten, besonders in den Übergangsperioden zu den kalten und zu den warmen Jahreszeiten.



### HaferSpeisen.

(Nachdruck verboten.)

„S' Habermues wär fertig,  
So chömed Chinde und esst —“

Hebels Lied vom Habermus verdient heute besondere Beachtung und die darin enthaltenen Gedanken dieses Erfassen. Wie zu Hebels Zeit und in Hebels Heimat sollte das Habermus wieder als allgemeine Volks-Speise zu Ehren gelangen. Als solche bedeutet es für uns eine hoch zu schätzende Quelle der Kraft und der Gesundheit. Hafer enthält Stärke und Eiweißstoffe in ebenso reichlicher Menge wie Weizen und ist deshalb am besten geeignet, an Stelle des mangelnden Brotes zu treten, sogar des Butterbrotes, denn im Hafer finden wir bedeutend mehr Fett als im Weizen. Er hat nur den Nachteil, daß er als Mehl sich nicht leicht zum Backen verwenden läßt, doch können in der Küche mannigfache schmackhafte Gerichte daraus hergestellt werden. Das währschafte Habermus wurde früher an Stelle des sehr wenig gehaltreichen Raffees in jeder Bauernfamilie als Frühstück genossen. Porridge, ein dicker Haferbrei, bildet noch heute die Nationalspeise der Schottländer, die sich durch ihren kräftigen Körperbau vorteilhaft auszeichnen.

Wenn sich unsere Hausfrauen Mühe geben wollten, das Hafermus sorgfältig zuzubereiten, so würden sicher Kinder und Erwachsene aufs neue Geschmack daran finden und mit demselben vollwertigen Ersatz erhalten für andere, spärlicher und teurer gewordene Nahrungsmittel. Am wohlschmeckendsten wird das Hafermus, wenn die Flocken zuvor mit etwas Fett leicht angeröstet und nachher mit dem nötigen, kalt zugesetzten Wasser langsam zum Kochen gebracht und während einiger

Stunden in die Kochkiste zum vollständigen langsamem Aufquellen gestellt werden. Wird für das Frühstück das Hafermus am Abend zuvor für die Kochkiste vorbereitet, so hat man am Morgen damit viel weniger Arbeit, als mit dem Raffee kochen. Schmackhafter und nahrhafter wird es noch, wenn man ihm abends nur das zum guten Aufquellen nötige Wasser zugibt und es morgens noch mit etwas frischer Milch aufkocht und salzt. Ein wenig Zucker und Zimt darüber gestreut, macht es leckerer für Kinder, während Erwachsene es vielfach mit etwas gebratenen Zwiebeln oder Brotsamen „überschmälzt“ vorziehen. Vielen ist es angenehmer in halbfüssiger Form als Suppe. Die Hauptsache ist aber immer, daß es recht gut durchgekocht sei.

Der Hafer, in Form der gegenwärtig erhältlichen Flocken, läßt sich aber nicht nur als Morgen- und Abendspeise verwerten, sondern es lassen sich verschiedene Gerichte für den Mittagstisch als billiger, nahrhafter Ersatz für Fleisch daraus herstellen. Bei Fleischspeisen, die aus gehacktem Fleisch zubereitet werden, wie Fleischklöße (auch Leberklöße), Krocketten, falsche Beefsteaks, Hackbraten &c. kann ein Teil des Fleisches ersetzt werden durch mit wenig Wasser kurz aufgekochte Haferflocken, die man dem gehackten Fleisch beimengt.

Nachfolgend noch einige weniger bekannte Rezepte von schmackhaften, zeitgemäßen Hafer-Speisen:

Haferpfannkuchen mit Kartoffeln.

2 Tassen Haferflocken, 3 Tassen kaltes Wasser, 4-5 Kartoffeln, 1-2 Eßlöffel Käse, Salz, 2 Eier, Fett zum Backen.

Die Haferflocken werden mit dem kalten Wasser langsam zum Kochen gebracht und zugedeckt etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde stehen gelassen oder besser in die Kochkiste gestellt. Gleichzeitig werden die Kartoffeln mit der Schale weichgekocht und gerieben und hernach mit der Hafermasse gut vermischt, die Eier (ein Teil derselben kann bei großen Quantitäten durch Ovolactal ersetzt werden) zugesetzt, sowie der geriebene Käse und Salz, und die Masse dünn in heißem Fett auf beiden Seiten langsam schön gelb gebacken.

Zum Wenden bedient man sich, da die Flädcchen etwas brüchig sind, am besten eines flachen Deckels. — Als Beigabe eignen sich vorteilhaft grüne Gemüse, wie Spinat, Kohl, grüner oder Wurzelsalat, getrocknetes oder frisches Obst.

### Hafer spätzli.

1½ Tassen Haferflocken, 2 Tassen Wasser, 1½ Tassen Mehl, 1 Ei, ½ Tasse Milch, Salz, kochendes Salzwasser, Käse, geröstete Brotsamen oder Zwiebeln zum Bestreuen.

Die Haferflocken werden mit dem kalten Wasser langsam zum Kochen gebracht, zugedeckt ½ Stunde stehen gelassen oder in die Kochtöpfte gestellt. Hernach werden sie mit Mehl, Salz, Milch und Ei vermischt, so daß der Teig die Festigkeit eines gewöhnlichen Spätzleteiges erhält. Wie dieser wird er auch tüchtig geklopft; mit einem Löffel, den man immer wieder ins heiße Wasser eintaucht, schiebt man direkt aus der Schüssel nicht zu kleine Spätzli in kochendes Salzwasser, läßt sie, wenn sie obenauf schwimmen, noch etwas ziehen und hebt sie mit einem Schaumlöffel auf eine Schüssel heraus, überstreut sie mit gerösteten Zwiebeln oder Brotsamen, gibt nach Belieben auch etwas geriebenen Käse darüber oder lagenweise dazwischen. Das Mehl kann nach Belieben zur Hälfte durch gekochte geriebene Kartoffeln ersetzt werden. Reste schmecken abgebraten sehr gut. Sie lassen sich mit in Scheibchen geschnittenen gekochten Kartoffeln, die man gleichzeitig brät, vorteilhaft strecken, ebenso durch Beigabe von einem mit etwas Milch und Mehl zerklöpfsten Ei.

### Hafer röste mit Tomaten.

3—4 Tomaten, 1 Zwiebel, ½ Tasse Wasser, 1½ Tassen Haferflocken, 3 Tassen Tomatenbrühe, 3 Eßlöffel Mehl, 1—2 geriebene Kartoffeln, 2—3 Eier, Salz, Fett.

Die abgeriebenen und zerkleinerten Tomaten werden mit der zerschnittenen Zwiebel und etwas Wasser weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Mit der Brühe werden die Haferflocken langsam zu einer dicken Masse gekocht, Mehl und gekochte, geriebene Kartoffeln, sowie die Eier und Salz zugefügt, gut vermischt und die Masse in heißes Fett gegeben. Wenn sie etwas

fest zu werden beginnt, wird sie mit dem Schäufelchen zerstoßen und langsam unter häufigem Rühren zu schön gelben Krümchen gebacken. — An Stelle von frischen Tomaten kann auch konserviertes Tomatenpüree, das man mit der zum Aufkochen der Haferflocken nötigen Menge Wasser vermischt, verwendet werden.

### Apfelhafer.

6—7 Äpfel, 1 Tasse Wasser, 2 Tassen Haferflocken, 1½ Tassen Milch, etwas Zucker und Zimt.

Die Äpfel werden geschält oder ungeschält dünn zerteilt, halb weichgekocht, die Haferflocken mit Milch eine Stunde eingeweicht zu den kochenden Äpfeln gegeben, alles zusammen unter Schütteln oder Rühren nochmals gut zum Kochen gebracht und 2—3 Stunden in die Kochtöpfte gestellt, mit Zucker und Zimt bestreut zu Tische gebracht. — Reste in heißem Fett als Pfannkuchen gebraten, schmecken sehr gut. Auf gleiche Weise lassen sich Dörräpfel und frische oder konservierte Kirschen oder Zwetschgen verwenden.

H.-E.

### Haushalt.

Um Feuerungsmaterial im Ofen und Herd sparen zu können, ist genaueste Regulierung und Beobachtung unerlässlich. Aus Sparsamkeit legen viele Frauen meist nur soviel Heizmaterial in den Ofen, daß die Wärme erhalten bleibt; läßt diese nach, so legen sie wieder ein kleines Quantum auf, immer mit dem frohen Bewußtsein, äußerst sparsam zu wirtschaften. In Wirklichkeit treiben sie jedoch Verschwendung. Würden sie nach gutem Anbrennen des Feuers die Feuerstelle mit Kohlen füllen, damit sich auf einmal eine große Glut entwickelt, so würden sie viel Material sparen. Das Versorgen des Ofens mit reichlicher Feuerung auf einmal hat auch noch den großen Vorteil, nicht so schnell zu verlöschen, sondern nach dem Durchglühen und Schließen des Aschen- und Feuerloches auch anzuhalten. Man darf also nur solange mit ungehinderter Luftzufluhr, also geöffnetem Aschen- und Feuerungsloch brennen lassen, bis die Flammen über die aufgelegten Kohlen emporlodern; dann schließe man die Klappen am Aschenkasten gut zur Hälfte und an der Feuerungstür ganz. Nun überlasse man den Ofen sich selbst und wird zur großen Genugtuung fest-

stellen, daß sich eine langandauernde gleichmäßige Wärme entwickelt. Auf gleiche Weise verfährt man auch da, wo man mit Kohlenfeuerung kocht.

S. W.

Wollene Strümpfe usw. ohne Seife zu waschen. Man stellt eine heiße, jedoch nicht kochende Sodalösung her, zu der man auf 10 Liter Wasser 125 Gr. Soda rechnet. Diese gießt man nun über die in verschiedene Gefäße nach Farben verteilten wollenen Strümpfe, die man zuvor sämtliche auf die linke Seite gewendet hat. Nun deckt man sie, gründlich durchgeweicht, mit einem Deckel zu, damit der Inhalt möglichst lange warm bleibt und das Soda Wasser schmutzlösend wirken kann. Nach etwa  $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Stunden wäscht man sie aus dem warmen Wasser und spült sie, nachdem sie auf die rechte Seite gewendet wurden, in reinem, warmem Wasser nach. Sie müssen möglichst trocken ausgewunden im Freien oder in Zugluft, jedoch im Schatten trocknen und werden dann weich und schmieg sam erscheinen.

Um gehäkelte Marktneze lange sauber und gebrauchsfähig zu erhalten, sollte man ihnen ein Futter von recht kräftigem, farbigem Baumwollstoff oder grauem Leinen geben. Wird dieses gesondert den Tragstäben oder dem Gestell angenäht oder geschnürt, damit es mit Leichtigkeit gelöst werden kann, so kann man es leicht reinigen, ohne das ganze Netz säubern zu müssen.

R.

## Rüche.

### Kochrezepte.

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

Kartoffelsuppe mit Fleisch- oder Wurst einlage. Ein Läfchen dürre Erbsen wird abends in Wasser eingeweicht. Andern Tags setzt man  $2\frac{1}{2}$ –3 Stunden vor der Mahlzeit das nötige Quantum Wasser aufs Feuer, gibt die Erbsen und sein gewiegtes Suppengrün, etwas Kohl, Sellerie und Lauch nebst nötigem Salz hinein und ein Stück frisches oder geräuchertes Fleisch, aber ohne Knochen, damit sich niemand mit Splittern verletzt. Auch geräucherte Würste können mitgekocht werden. Etwa eine Stunde später fügt man zirka  $\frac{1}{2}$  Kilo Kartoffelwürfel dazu und  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten noch eine halbe Tasse Sago. Wenn der Sago beigefügt ist, muß die Suppe öfters aufgerührt werden. Das Fleisch wird mit der Suppe gegessen oder mit beliebigem Gemüse serviert.

Reis mit Fisch. Ungefähr 300 Gr. erlesener und gewaschener Reis werden in zwei Liter Wasser und etwas Salz höchstens 20 Minuten gekocht, dann auf ein feines Sieb

geschüttet und unter fleißigem Wenden im Ofen getrocknet. Übrig gebliebener Fisch wird kalt in ganz kleine Stücklein geschnitten und mit ebensoviel von obigem Reis und etwas Pfeffer untermengt. Hierauf röstet man dies leicht in Butter oder Fett und gießt dann 2 mit etwas Salz zerklöpfte Eier darüber, läßt diese noch fest werden und richtet an.

Aus „100 Suppenrezepte“ von S. Genn.

Gurkengemüse. Die Gurken werden geschält, in Hälften geteilt, die Kerne entfernt und in fingerlange Streifen geschnitten. In einer Pfanne läßt man Fett heiß werden, dämpft Zwiebel und feingehackte Petersilie darin, gibt die Gurken hinein, fügt wenig Wasser oder Brühe hinzu, würzt mit Salz und nach Belieben mit Rümmel, läßt 10 Minuten vorköchen und gibt das Gemüse  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden in die Kochliste. Vor dem Anrichten kann etwas Milch oder auch ein Eigelb beigefügt werden.

R.

Krautwickel mit Makkaroni in Tomatensauce. Für 4 Personen.  $1\frac{1}{2}$  Kilo Weißkraut, 3 Liter Wasser, 2 Eßlöffel Salz, 200 Gr. Makkaroni, 2 Liter Wasser,  $1\frac{1}{2}$  Eßlöffel Salz, Weißes Garn. Zur Sauce: 1 Eßlöffel Fett, 1 kleine Zwiebel, 3 Eßlöffel Mehl, 375 Gr. Tomaten oder 3 Eßlöffel Tomatenmus,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser oder Brühe, 4 Pfefferkörner, 2 Gewürzkörner, 1 Nelke,  $\frac{1}{4}$  Lorbeerblatt, 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer. Vom Kraut werden die äußeren, schlechten Blätter entfernt, dann ca. 12 große Blätter abgelöst, davon die starken Blattrippen etwas abgeschnitten und die Blätter in kochendem Salzwasser 3–5 Minuten kochen gelassen, herausgenommen und mit kaltem Wasser übergossen. Die in fingerlange Stücke gebrochenen Makkaroni siedet man ebenfalls in kochendem Salzwasser weich, schüttet sie auf ein Sieb und übergießt sie mit kaltem Wasser. Nun legt man auf jedes ausgebreitete Krautblatt etwa 8 Makkaroni,wickelt fest zusammen und umbindet mit weißem Garn. Diese Krautwickel läßt man in der aus den angegebenen Zutaten bereiteten und nach Belieben durchgesiebten pikanten Tomatensauce langsam gar werden. Dazu gibt man Salz- oder Schalenkartoffeln.

Aus „Nahrhafte Kost“ von B. Dötzmann.

Mehlbrei. (Für 6 Personen). In eine feste Pfanne gibt man 1 Liter Milch, läßt sie aufkochen, schüttet in einem Mal 1 Teller Mehl (10 Eßlöffel) hinein und röhrt und klopft (bis von der Stirne heiß rinnen muß der Schweiß!) auf schwachem Feuer, bis der Teig glatt und zügig ist, verdünnt noch mit halb Wasser, halb Milch und röhrt weiter mit dem Schwingbesen eine Viertelstunde lang auf mäßigem Feuer. (Obacht, brennt leicht an!) Zuletzt würzt man mit Salz und nach Belieben einem Eßlöffel Zucker. Das

kräftige Arbeiten macht den Brei äußerst leichtverdaulich und bekömmlich. R. E.

**Bratäpfel.** Von kleinen Äpfeln wird der Bauch entfernt und oben ein Stückchen herausgeschnitten oder mit dem Äpfelhöhl器 ausgestochen. Die Öffnung wird mit Zucker und Weinbeeren gefüllt, ganz wenig Butter darauf gelegt, in eine gut ausgestrichene Form nebeneinander gestellt und im Ofen gebacken.

**Bieftorte.** Auf 1 Liter Bieft (Milch von frischgefälberten Kühen) nimmt man 1 Eßlöffel Mehl, 1 Ei, Zucker, Zimt, Salz und eine kleine Handvoll Sultaninen. Dies alles wird gut durcheinander gerührt, in eine ausgestrichene Form gefüllt und im Ofen gebacken.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

### Gesundheitspflege.

Bei allen künstlichen Lichtquellen und besonders bei starken (Auerlicht, elektrischem Licht, Acetylenlicht) hat man bezüglich Augenarbeit die hygienische Forderung zu erfüllen, daß die Beleuchtung der Dinge, die wir zu betrachten, zu studieren, zu verrichten haben, so stark als möglich, daß die gleichzeitige Beleuchtung der Augen aber so schwach als möglich sei; die Augen sollen sich im Schatten befinden, das volle Licht aber auf der Arbeit ruhen.

**Gefährliche Schädigungen der Augen** können herbeigeführt werden durch direktes Betrachten der Sonne ohne Schutzvorrichtungen für die Augen, wie das häufig von Kindern getan wird und bei Sonnenfinsternissen vielfach vorkommt. Es ist eine Erfahrungstatsache, daß unsere Augenärzte nach zu beobachtenden Sonnenfinsternissen immer „Sonnenfinsterniss-Patienten“ zu behandeln haben und zwar durchaus nicht etwa nur ungebildete Leute, im Gegenteil. Wer in die Sonne sehen will, bediene sich eines über einer Kerzenflamme beruften Glases.

Überanstrengungen der Augenmuskeln (Akkommodationsmuskeln) beim Nahesehen rufen Kurzsichtigkeit hervor; man betrachte deshalb bei der Arbeit nicht zu lange und anhaltend kleine Gegenstände, mache rechtzeitig Pausen, während welchen man das Auge durch Betrachten von Gegenständen in der Ferne ausruhen läßt.

Für überarbeitete Augen ist ein Spaziergang sehr wohltätig.

Beim Lesen bringe man das Buch dem Auge nicht zu nahe; für gesunde Augen ist die richtige Entfernung 30 Cm.; die gleiche Entfernung halte man auch beim Schreiben ein.

V.

### Krankenpflege.

**Knochenbrüche.** Wenn jemand einen Knochen gebrochen hat, so kann er das Glied nicht mehr gebrauchen; er empfindet heftige Schmerzen an der Bruchstelle, und wenn man an dieser die Hand auslegt, so fühlt man bei Bewegungen des einen Bruchendes ein Knirschen, welches durch die Reibung der rauhen Knochenenden aneinander verursacht wird; außerdem kann man eine sonst nicht vorhandene Beweglichkeit an dieser Stelle feststellen. Kurze Zeit nach der Verletzung schwollt die Bruchgegend an und läßt einen Bluterguß unter der Haut erkennen. Die Diagnose eines Knochenbrüches ist gegen früher bedeutend erleichtert, weil man die Möglichkeit hat, mittels Durchleuchtung mit Röntgenstrahlen die Bruch-Enden dem Auge in aller Klarheit sichtbar zu machen. Auch eine bessere Beobachtung der Einrenkung und des Heilverlaufs wird dadurch gegeben.

Den eben beschriebenen Knochenbruch nennt man einen einfachen; ist auch die Haut verletzt, hat sich z. B. ein Bruchende durch die Haut gespießt, so spricht man von einem offenen oder komplizierten Bruch, und ein solcher ist, der Infektionsgefahr wegen, eine bei weitem schwerere Verletzung.

Beim komplizierten Knochenbruch legt man über die Wunde nach gehöriger Desinfektion der Hände einen antiseptischen Verband aus Gaze und Watte und bringt das Glied nach Möglichkeit in seine natürliche Lage. Das weitere besorgt der Arzt.

Einfache Brüche wird man weniger leicht erkennen, wenn das Glied nicht sehr aus seiner normalen Lage gekommen ist. Man lagert also nur das Glied gut, macht Umschläge und wartet das Eintreffen des Arztes ab. Dieser wird den Bruch einrichten und das Weitere anordnen.

Bei ruhiger Lagerung bildet sich zwischen den Knochenenden eine Ausscheidung neuer Knochenmasse, der Kallus, welcher die Bruch-Enden aneinander hält, so daß viele Brüche ohne bemerkbaren Schaden heilen. Nur bei Oberschenkelbrüchen bleibt recht häufig eine Verkürzung des Beins zurück. Dr. R. W.

**Vergiftungen.** Das Krankheitsbild ist meist in allen Fällen das gleiche. Es stellt sich Übelkeit ein und Erbrechen, Zuckungen, Gesichtsstörungen, große Schwäche und Bewußtlosigkeit. Das fast gänzliche Aufhören der Herzaktivität bringt Lebensgefahr und die Entzündung der Verdauungsorgane führt nicht selten zum Tod. Es ist in allen Fällen geboten, so schleunig wie möglich ärztliche Hilfe herbeizuholen. Bis diese eintrifft, versuche man Brech- und Abführmittel zu reichen (Brechmittel ist z. B.: lauwarmes, reines

Wasser, in das man ein Stückchen ungesalzene Butter tat und dies mit dem Wasser verquirlte; Abführmittel: ein Eßlöffel Rizinusöl und die Herzthätigkeit durch starken schwarzen Kaffee und Spirituosen rege zu erhalten. — Milch ist bekanntlich ein viel angewandtes Mittel bei Vergiftungen. Ist es auch undenkbar, daß es ein einziges Mittel geben kann, welches alle Giftwirkungen aufhebt, so läßt sich von der Milch doch sagen, daß sie die schädlichen Einflüsse mancher Gifte aufhebt und verlangsamt, so daß weitere Maßnahmen noch rechtzeitig ergriffen werden können. Die Wirkung der Milch als Gegen-gift erklärt sich wie folgt: Einmal ist es der Fettgehalt der Milch, welcher die ätzenden Eigenschaften mancher Gifte, namentlich der Säuren und Alkalien, aufhebt; die Schleimhäute erhalten einen Schutzüberzug, bei andern festen Giften wieder bildet sich auf diesen selbst eine Art fettiger Umkleidung, wodurch der Lösungsprozeß im Körper verlangsamt wird. Dann ist es weiter das Casein, welches sich als Gegengift außerordentlich betätigt. Dieses geht mit den meisten dem menschlichen Körper schädlichen Stoffen eine chemische Verbindung ein, die entweder unschädlich oder gar unlöslich ist.

M. R.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Gemüsesamenbau - Prämierung.** Laut Mitteilung der Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil und der Schweiz. Samenuntersuchungs- und Versuchsanstalt Oerlikon sind auf die erste Aufrufung zur Anmeldung von Gemüsesamenkulturen zur Prämierung verhältnismäßig wenige Anmeldungen eingegangen, so daß die Prämierung nächstes Jahr wiederholt werden muß. Interessenten werden schon jetzt darauf aufmerksam gemacht, da gegenwärtig die Zeit dazu da ist, schöne, sortenechte, gesunde Pflanzen von Kohlarten, gelben Rüben, Karotten, Lauch, Zwiebeln, Mangold, Randen usw. als Samenträger auszuwählen und sachgemäß zu überwintern. Die Prämierungsvorschriften können von der Versuchsanstalt in Wädenswil bezogen werden. Eine starke Beteiligung ist umso mehr erwünscht, als die Gewinnung von Gemüsesamen im Lande infolge der Einfuhr Schwierigkeiten immer notwendiger wird.

**Die Samengewinnung der Tomaten** ist einfach und kann selbst von jedem Laien vorgenommen werden, um dann im nächsten Frühjahr davon wieder Neuanpflanzungen zu machen. Dazu halbiert man die vollreifen, d. h. also die weichen Früchte und schabt mit einem Löffel das innere Fleisch der Tomate aus. Nun läßt man den Fruchtschleim einige Tage zum Gären in einer Schüssel oder Töpfchen stehen, wodurch sich die Kerne vom Fruchtmak lösen. Dann wäscht man sie im Wasser aus und läßt sie auf einem Haarsieb in der Sonne, an der Luft völlig trocknen, um sie in kleinen Leinenbeuteln für die Aussaat im nächsten Frühjahr aufzubewahren. R. L.

**Das Winterquartier unserer Zimmerpflanzen.** Wenn die Natur ihr sommerliches Gewand absreift, um sich dem Winterschlaf hinzugeben, ist für die Zimmerpflanzen ebenfalls eine Zeit der Ruhe angebrochen. Während des Winterhalbjahres pflegen die meisten Zimmergewächse ihre Lebensbedürfnisse einzuschränken, mit anderen Worten, sie bleiben im Wachstum zurück.

Während dieser Zeit der Ruhe und Sammlung dürfen sie denn auch keinerlei äußeren Einflüssen ausgesetzt werden, weshalb man für entsprechende „Winterquartiere“ zu sorgen hat. Zu diesen Pflanzen, die der Winterruhe bedürfen, sind Fuchsien, Pelargonien, Hortensien, Azaleen, Efeu, Rhododendren, Oleander u. a. zu zählen. Ihr Aufenthalt muß lustig, kühl, jedoch frostfrei und trocken sein. Dazu genügt entweder der Keller, wenn er oben erwähnte Eigenschaften besitzt, andernfalls eine Bodenkammer oder auch ein anderer passender Raum. Während des „Winterschlafes“ der

## Kinderpflege und Erziehung.

**Kopfschmerz**, ein häufig auftretendes Leiden der schulpflichtigen Jugend, sollte nicht unbeachtet gelassen werden. Wenn auch die Ursachen ganz verschieden sind und von der Mutter kaum erkannt werden können, so steht ihr doch immer ein geeignetes Mittel dagegen zur Verfügung und das heißt: völlige Ruhe. Sobald eines ihrer Kinder über Kopfweh klagt, so verdunkle sie ein recht still gelegenes Zimmer, bringe das Kind zu Bett, decke es gut zu, lege eine Wärmeflasche mit nassem Handtuch bedeckt unter seine Füße, umhülle das Ganze mit wollener Decke, damit der Dampf nicht entweichen kann und fühle die Stirn durch öfter zu wechselndes, nasses Tuch. Der gewünschte Erfolg tritt bald ein. Sch.

An unbedingten Gehorsam muß das Kind schon von frühester Jugend an gewöhnt werden. Nur auf dieser sicheren Grundlage kann das weitere Gebäude der Erziehung auf- und ausgebaut werden. Was die Eltern nach dieser Richtung hin in den ersten Lebensjahren versäumen und durch allzu große Nachgiebigkeit verschulden, kann in späteren Jahren nie wieder nachgeholt werden. Auch die Autorität des Vaters, auf die die Mutter in ihrer Schwäche oft so viel Vertrauen setzt, muß und wird ohne dauernden Eindruck auf das Kind bleiben, wenn sie selbst nicht vorbereitende Arbeit dafür leistet.

E. Th.

Pflanzen darf aber keinesfalls das Gießen unterlassen werden, und zwar nicht so regelmäig wie früher, sondern nur soviel, als die Gewächse zur Erhaltung ihres Lebenshauses benötigen. Während dieser Ruhemonate verläume man zeitweiliges Absprühen nicht, um den sich ansammelnden Staub und Schmutz von den Blättern zu entfernen. A. J.

### Tierzucht.

Zur Schweinesfütterung. Alles Futter muß dem Schwein sehr regelmäig, zu pünktlich innegehaltenen Tagesstunden gegeben werden, am besten morgens 6, mittags 12 und abends 6 Uhr, und in gleich starken Portionen. Das Futter muß in möglichst verdaulicher, und da das Schwein unvollständig kaut, in zerkleinerter, am besten in dicflüssiger Form verabreicht werden. Im Sommer gebe man viel Grünfutter, das klein geschnitten sein muß. Das übrige Futter wird gekocht, gedämpft oder gebrüht und in lauem Zustand, ein wenig gesalzen (ein Löffel Viehsalz auf eine Portion) dem Schwein gegeben. Zahlreiche Versuche haben den Beweis geliefert, daß man bei einem Schwein, das mit gekochtem Futter gemästet wird, viel schnelleres Fettwerden und auch schwereres Gewicht erzielt als bei einem, das rohes Futter erhält. Viele Leute geben das Futter sehr flüssig angerührt; es ist dies aber nicht ratsam, da das Schwein in diesem Fall größere Stücke ungenaut verschluckt. Dagegen sorge man stets für hinreichendes reines, aber nicht zu kaltes Wasser. A. v. N.

### Frage-Ede.

#### Antworten.

84. Wenn Sie den „Ratgeber“ der letzten Jahre aufbewahrt haben, so werden Sie unter der Rubrik „Küche“ manches Rezept finden, das Sie für Ihren kleinen Haushalt verwenden können. Die Mischgerichte sind sehr sättigend und in der Regel auch so zusammengesetzt, daß sie gut nähren. Sie werden am besten am Abend alles vorbereiten für den andern Tag und natürlich auch die Kochliste eifrig in Gebrauch setzen. B.

85. Es kommt hiebei auf die Qualität und Quantität an. Wo im Haushalt gut und schmackhaft gekocht wird, wird man auch gesättigt und richtig genährt werden und diese Kost einer billigen Gasthausküche vorziehen. Man kann aber auch für den Familientisch schlecht kochen, ohne den Nährwert voll auszunützen. Man kann also nicht verallgemeinern. Sie machen am besten Ihren Verhältnissen entsprechend Proben und werden dann die Frage gewiß selbst befriedigend beantworten können. F.

86. Ich glaube, daß diese Art der Kuchenbereitung auch noch eine Zukunft hat. Man wird zwar nicht gerade viel an Feuerungsmaterial ersparen dabei, da die Masse eben doch vorher auf dem Feuer fertig gekocht werden muß. Aber das sorgfältige Studium der Backhitze, Überwachung &c. fällt weg. Freilich wird ein derartiger „gekochter“ Kuchen von dem gebackenen sich immer unterscheiden im Geschmack und eine teigigere Konsistenz haben, das hindert aber nicht, daß Groß und Klein ihn gerne essen werden. R.

### Fragen.

87. Kann mir eine Abonnentin Auskunft geben, wie eine Passiflorapflanze behandelt werden muß? Ich habe vor ungefähr drei Jahren ein kleines Schöß bekommen, das nun zu einer ziemlich großen Pflanze herangewachsen ist. Diesen Sommer stellte ich sie an die Südseite ins Freie und sie bekam dann zum ersten Mal eine Blume. Wie muß ich diese Pflanze weiter behandeln, daß sie mehr Blüten treibt? In welcher Wärme muß sie gehalten werden und womit gedüngt? Für gesl. Auskunft dankt bestens

Eine Blumenfreundin.

88. Eine weiße kleine Marmortafel mit Wappen, von einem Grabstein, ist mit Öl, mit dem der schwarze Marmor eingerieben wurde, ganz getränkt. Die weiße Marmortafel kann abgenommen werden, aber wie läßt sich diese reinigen? Abonnentin.

89. Wie lassen sich graue Steintöpfe, in welche Eier in Wasserglas eingelegt waren, reinigen? Ich versuchte es mit heißer Soda-Lauge, die ich darin stehen ließ, und immer zeigt sich wieder weißer Wasserglas-Ansatz. Oder kann ich trotzdem Konfitüren ohne Nachteil für deren Haltbarkeit wieder einfüllen? Wäre es der Gesundheit nicht schädlich? Für gütige Antwort wäre ich dankbar. A. P.

90. Aus gewöhnlichem, sehr schönem Wollstoff habe ich mir einen Mantel angefertigt, der nun aber im Tragen sehr empfindlich ist, besonders gegen Regen. Kann man solchen noch imprägnieren lassen und wer würde dies besorgen? Hausfrau.

91. Welches ist gegenwärtig die beste und billigste Fettmischung? Man sagt allgemein, die reine Butter sei allen andern Fetten vorzuziehen, sie sei, an ihrem Fettgehalt gemessen, tatsächlich das billigste! Stimmt das? Wenn nicht, wer gibt mir ein gutes Rezept an? Junge Hausfrau.

92. Ist es wirklich nötig, daß man Bürstenwaren (Besen &c.) von Zeit zu Zeit auch wäscht, die Holzteile mit Seifenwasser reinigt &c.? Ich bin schon in verschiedenen Stellen gewesen und habe diese Vorschrift noch nirgends entdeckt. Es wundert mich, wie es andere Hausfrauen halten. Lise.