**Zeitschrift:** Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

**Band:** 25 (1918)

Heft: 4

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-, Kinderund Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Clerzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalftraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Mr. 4. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Bürich, 16. Februar 1918.

Aus der engsten Kammerzelle Rannst du in den Himmel sehn, In dem kleinsten Vaterlande Lernt der Mensch die Welt verstehn. Fühl' erst groß dich in dem Kleinen, Aber dann im Großen klein, Und im Großen wie im Kleinen Wird dein Maß das rechte sein.

Wilhelm Müller.

N.

### Mehl und Brot und ihre Verfälschungen.

(Rachbrud berboten.)

Mehl ist sowohl Verunreinigungen wie Verfälschungen sehr stark ausgesetzt, die im allgemeinen nur auf mikroskopischem Wege zu ermitteln sind. Immerhin gibt es einige einsache Proben, die insbesons dere verdorbenes Aaterial leicht zu ents decken gestatten. Gutes Mehl soll ein gleichartiges Aussehen besitzen, einen ans genehmen frischen Geruch haben, weder sauer noch ranzig schmecken, keine Unkrautsamen oder andere Verunreinigungen ents halten, sich trocken anfühlen und sich ohne Druck nicht knollig zusammenballen.

Ob Milben vorhanden sind, prüft man so, daß man etwa 5 Gr. Mehl auf einem Brettchen zu einer 2—3 Millimeter starken Schicht außbreitet und glatt drückt. Läßt man die Probe einige Zeit liegen, so verrät sich die Anwesenheit von Milben bald durch sich ständig vermehrende Mehlbäuschen, die von den Tieren beim Wühlen aufgeworfen werden. Solches Mehl weist übrigens vielsach einen mussigen Geruch

auf, der auch brandiger und schimmeliger Ware eigen ist. Andere Kennzeichen sind das Zusammenballen zu Klümpchen und der herbe, süßlich-bittere, krazende Gesichmack des Mehles.

Mineralische Beimengungen, wie Kreide, Marmorpulver, Gips, Magnefit, Schwerspat, Talk, Kaolin u. s. w., lassen sich am einfachsten durch die Chloroform= probe feststellen, die man allerdings da Chloroform nur gegen ärztliche Bescheinigung abgegeben wird — nur in ben seltensten Källen selbst wird anstellen können, sondern am besten in der Apotheke vornehmen läßt. Man bringt in ein Reagenzglas etwa 20 Rubitzentimeter Chloroform und etwa 2 Gr. Mehl, ver= schließt das Röhrchen, schüttelt fräftig und läßt es bann einige Zeit ruhig fteben. Etwaige mineralische Beimengungen, Die schon bis 40 % nachgewiesen worden find, sinken zu Boben, während das Mehl auf und in ber Rluffigkeit ich wimmt.

Auch aus dem Verhalten des Teiges beim Liegen in der Luft kann man Schlüsse auf die Güte des Mehles ziehen. Aus normalem gutem Mehl hergestellter Teig trocknet nämlich beim Liegen an der Oberfläche rasch ab und erhärtet, während sich ein aus schlechtem, teilweise verdorbenem oder durch Pilzwucherung stark verunreinigtem Mehl hergestellter Teig mit einer schmierigen Schicht bedeckt und zum Zersließen neigt.

Beim Brot kann nach Lage der Sache von Verfälschungen nur dann die Rebe sein, wenn man verfälschtes Mehl benutt. Das Brot kann aber auch durch andere Ursachen so verändert werden, daß es minderwertig, wenn nicht gar ungenießbar wird, und zwar zunächst durch schlechtes Aneten des Teiges und durch Rehler beim Baden. Gut ist das Brot dann, wenn es erstens eine gleichmäßig braune, unverbrannte, nicht abspringende Rinde besitzt, die ganz allmählich in die Arume übergeht und zweitens eine auf bem Schnitt gleichartig gelochte Rrume aufweist, die keine unverarbeiteten Mehlklumpen enthält, weder stark sauer noch speckig ist, eine gewisse Clastizität zeigt und angenehm schmedt. War die Temperatur im Ofen nicht genügend hoch und hat das Brot infolgedeffen über = mäßig lange backen müssen, so ist die Aruste in der Regel hellbraun und splitt-War die Backtemperatur dagegen zu hoch und die Backzeit zu kurz, so ist die Arume teigig und die Aruste tiesbraun bis schwarz. Die Bäcker bezeichnen solches Brot als "überschossen". Es weist gewöhnlich ein höheres Gewicht auf, als es eigentlich haben soll\*) und bietet infolge seines hohen Wassergehalts einen ausgezeichneten Aährboben für Schimmelpilze, die es unter Umständen ungenießbar machen.

Schimmel kann aber auch bei richtig gebackenem Brot auftreten, wenn es in zu warmen und nicht genügend gelüfteten Räumen aufbewahrt wird. Früher hatte diese Frage für den Haushalt keine besondere Bedeutung, da das gekaufte Brot selten länger aufbewahrt wurde, als von einem zum andern Tag. Heute aber, wo das Brot schon zwei Tage gelagert hat,

ehe es in unsere Hände kommt und dann in der Regel noch einige Zeit liegen bleibt, weil der Tagesverbrauch durch die Rationen beschränkt ist, spielt die Schimmelbildung und ihre Verhinderung eine ungleich bedeutungsvollere Rolle. Es scheint also durchaus angebracht, etwas näher auf diese Frage einzugehen.

Alls "Schimmel" bezeichnet man, wie die meisten Leserinnen wissen werden, einen in den verschiedensten Karben von weiß über gelb, grün, braun bis schwarz auftretenden lockern Aberzug, der sich auf vielen seuchten Unterlagen, insbesondere aber auf Nahrungsmitteln bildet. Hervorgerufen wird dieser Aberzug durch winzige Pilze, die man kurz als Schimmelpilze bezeichnet. Wichtig ist für uns zunächst. daß diese Pilze sich nur auf feuchten Unterlagen entwickeln und vermehren. "Das Schimmeln bes Brotes ist baber abhängig von seinem Wassergehalt und der ist," wie Dr. G. Stadler in einem "Brothngiene" betitelten Artifel, bem wir hier folgen, ausführt, "bei dem heutigen Großbrot verhältnismäßig hoch.\*) Zwar bietet die Aruste des Brotes, die ja wasserarm ist, immerhin einen Schutz gegen eine Infektion von außen her — überhaupt findet man Schimmel selten in allseitig von Kruste umschlossenem Brot — doch wird das Brot in der heutigen Zeit selten unangeschnitten beim Verbraucher lagern, sondern meift über eine Woche, gum minbesten aber mehrere Tage lang schnitten liegen müssen. Auch durch Rehler in der Kruste, Risse und Sprünge kann die Schimmelbildung hervorgerufen werden, und nur so ist es erklärlich, daß auch einmal unangeschnittene Brote einen Ansak zur Schimmelbildung zeigen.\*\*) Die Schimmelpilze bedürfen, wie alle andern Lebewesen auch, der Nahrung, die ste ja im Brot hinreichend vorfinden. Sie spalten die Elemente des Brotes, Stärke und

<sup>\*)</sup> Um ein Brot von 1 Kilo Gewicht zu erhalten, muß der Bäcker etwa 1180—1200 Gr. Teig verwenden; die "Teig zulage" von 180 bis 200 Gr. dient zum Ausgleich des beim Backen durch Verdampfen von Wasser und dergleichen entstehenden Gewichtsverlustes. Ist das Brot nicht gut durchgebacken, so ist der Gewichtsverlust kleiner als vorgesehen und das fertige Brot wiegt, wie oben angedeutet, mehr als es eigentlich soll.

<sup>\*)</sup> In der Schweiz ist der Höchstwassergehalt auf 40% angesetzt.

<sup>\*\*)</sup> Bu beachten ist allerdings, daß auch aus schimmeligem Mehl gebackenes Brot von innen nach außen schimmelt.

Eiweiß, wobei sich als End- und Stoffwechselprodukte schließlich recht unangenehm riechende Substanzen bilden, die das Brot gegebenenfalls ungenießbar machen. Als vorbeugende Maknahme gegen das Schimmeln des Brotes ist insbesondere die richtige Aufbewahrung des Brotes geboten, d. h. man vermeibe dumpfe, warme Lagerräume und bewahre das Brot nicht in geschlossenen Steinoder Blechgefäßen auf, da in berartigen Gefäßen die bei der Austrocknung des Brotes sich bilbenden Wasserdämpfe sich nicht nach außen hin der Luft mitteilen können, sondern sich auf der Brotkrume sammeln und so den Schimmelpilzen die beste Gelegenheit zur freien Entwicklung bieten. Rühle und ständig luftige Räume eignen sich am besten zur Aufbewahrung des Brotes, das man noch zwedmäßig in einem bunnen Leinen- ober Gazesädchen an einem Saken befestigt."

Eine andere Brotkrankheit, die gleichfalls infolge der Rationierung gegenwärtig höhere Bedeutung hat, als in normalen Beiten, wo fie kaum zum Ausbruch kommt. weil das Brot nur selten lange genug lagert, ist das Fadenziehen des Brotes, das auf Bakterien (Vertreter der sog. Heus und Kartoffelbazillen) zus rückgeht und meist nur im Sommer vorkommt. Fadenziehendes Brot zeigt beim Durchschneiden die Eigenschaft, daß am Messer Teilchen hängen bleiben, die sich oft zu meterlangen Käden ausziehen lassen. Außerdem ist der Geruch unangenehm muffig und der Geschmack widerlich. Mit Sauerteig hergestelltes Roggenbrot ist gegen diese Rrankheit gefeit, da der Sauerteig der größte Gegner jener Mikroorganismen ist. Mit Hefe gebadenes Weizengebäck (Weißbrot) dagegen, überhaupt Brot mit hohem Kleiegehalt, leidet verhältnismäßig stark barunter, wenn es längere Zeit lagern muß. Das beste Vorbeugungsmittel ist, längere b. h. über drei Tageausgedehnte Lagerung 3u vermeiden, da die Bakterien erft nach dieser Frist zur Entwicklung kommen. Sind sie einmal da, so ist nichts mehr zu machen, denn von der Fadenzieherkranksheit befallenes Brot ist für die menschsliche Ernährung ungeeignet. H. G.

JE.

Die wirtschaftliche Bedeutung der Kleintlerzucht.

Unter Rleintiere sind alle Austiere zu verstehen, die ohne größere Ausgabe für Ställe und Einrichtungen auch unter bescheibenen Verhältnissen gehalten werden können und doch noch einen beachtenswerten Nugen bringen, 3. 3. Geflügel aller Art (Hühner, Enten, Gänse), Raninden, Ziegen, auch Schweine und Schafe. wenn hauptsächlich an die Einzelhaltung. die Aufzucht und Mast dieser größeren Vierbeiner gedacht wird, wie sie bei den Rleinbesitzern auf dem Lande ohnedies schon üblich ist. Die Kleintierhaltung läßt sich nicht ohne weiteres verallgemeinern, sondern sie muß den gegebenen Verhält= nissen entsprechend gewählt und angepaßt werden. Wer ein Schwein halten und auffüttern kann, wird dieses der Kaninchenzucht vorziehen, weil das Schwein durch das bedeutend größere Fleisch= und Kett= wachstum einen besseren Außen gewährleistet. Wer durch die örtlichen Verhältnisse gezwungen ist, sich auf ruhige Tiere zu beschränken, wird Kaninchen halten. Wer nur einen begrenzten kleinen Raum hat, wird sich auf kleine Hühnerrassen beschränken, wer einen passenden Auslauf und genügend Futter verschaffen fann, dem bietet die Hühnerhaltung zur Eiergewinnung, die Aufzucht von Jungtieren, die Mastentenzucht lohnende Arbeit, wer Weideland hat, wird mit der Gänsezucht noch einen Augen erzielen.

Die Ziegenhaltung läßt sich besonbers da gut einrichten, wo sür die Milch Bedarf und Absat vorhanden und das Futter leicht und billig zu beschaffen ist. Desgleichen ist auch die Auszucht und Haltung eines Schafes da nuthringend, wo Weideland zur Verfügung steht. Das Tier wird dann im Herbst geschlachtet und liefert einen wertvollen Beitrag zur Versorgung des Haushaltes mit Fleisch, wie ja auch die Raninchenhaltung den gleichen Auten bezweckt.

Von nicht zu unterschäßendem, wirtschaftlichem Einflusse ist die Rleintierzucht schon, wenn dadurch der Bedarf eines einzelnen oder einer Familie auch nur teilsweise gedeckt wird. Die Fleischversorgung durch Geflügel, Raninchen, Schweine und Schafe bei der Einzelhaltung ist keinesfalls gering, wenn auch dafür keine bestimmten Zahlen angeführt werden können.

Wer Raninchen hält, ist gegen die Fleischsteuerung wenigstens teilweise gesichert; wer einige Ziegen hat, wird die Milchnappsheit leicht überwinden; wer ein Schaf oder ein Schwein schlachten kann, macht sich keine Sorgen wegen der setts und sleischslosen Tage. Das ist der Erfolg des einszelnen. Schäht man aber die wirtschaftsliche Bedeutung der Rleintierzucht nach der Zählung des Viehbestandes, dann ergeben sich Werte, die kaum erwartet oder geahnt wurden.

J. Schneiber, bessen Schrift: "Die Rleintierzucht" (Ar. 604 der Sammlung "Aus Natur und Geisteswelt", Verlag Teubner, Leipzig), wir vorstehendes entnommen haben, sagt:

"Den Landwirten wird oft der Vorwurf gemacht, daß sie nichts für die Aleintierhaltung übrig haben und deshalb mit daran schuld sind, wenn dem Auslande so viel Geld zufließt. Damit ist nicht das Richtige getroffen. Der Landwirt kann sich gewöhnlich nicht in eingehender Weise mit der Aleintierzucht beschäftigen, weil ihm dazu die billigen Arbeitskräfte sehlen. Er beschränkt sich deshald zumeist nur auf die seinen Verhältnissen sich besser anpassende Schweinehaltung, weil diese für ihn vorteilhafter ist.

Weit mehr sollten die Aleinbesitzer, die Handwerker, die Beamten, Pfarrer und Lehrer, Eisenbahnbedienstete und Arbeiter auf dem Lande und in der Aähe der Stadt sich damit befassen. Sie finden mehr Zeit und Gelegenheit zur Haltung und Pflege der Aleintiere und haben deshalb auch einen besseren Augen davon. Die Alein-

tierhaltung läßt sich den hier bestehenden Verhäitnissen gut anpassen; sie kann in jeder Ausdehnung betrieben werden und bringt bei sachgemäßer Ausführung immer einen entsprechenden Auken. Auch wenn nur für einen einzelnen Haushalt durch die Hühnerhaltung im kleinen der Cierbedarf gedeckt wird, dann und wann ein Huhn in den Topf wandert oder die Raninchenzucht ben Sonntagsbraten liefert, durch die Ziegenhaltung der Milchver= brauch einer Kamilie sich ausgleicht, durch die Mast eines Schweines der Nahresbedarf an Fleisch vervollständigt wird, so bedeuten diese Möglichkeiten einen nennens= werten Vorteil für den einzelnen.

Die Rleintierhaltung ist beshalb hoch einzuschäßen, denn viele Wenige machen auch ein Viel. Es ist sehr zu wünschen, daß die Rleintierhaltung auch von behördelicher Seite die richtige Würdigung und Unterstützung erfährt, damit Nahrungsemittelteuerung und Not, wie sie schlechte Zeiten unabänderlich im Gesolge haben, weniger fühlbar werden und sich abschwächen lassen. Die Rleintierzucht ist gerade sür alle von Vorteil, die auf den eigenen Verschieft angewiesen sind, und besonders für zene, die von der Hand in den Mund leben.

Die Großviehzucht den Landwirten, die Aleintierzucht jedermann, der Lust und Liebe dazu hat. Diese Arbeitsteilung führt zum Ziele und schafft Werte, die von ausschlagsgebender Bedeutung für den Wohlstand unseres Volkes sein können."

### Haushalt.

Wie sparen wir Rohlen? Eine Sausfrau schreibt uns:

"Ich kam diesen Winter zufällig in eine Wohnung, worin mit Rohlen geheizt wurde. Eben schloß man die Osentüre auf und ich sah in helle Glut. Die Bewohnerin nahm eine Riste voll Asche zur Hand und deckte die Glut vollständig mit Asche zu, drehte den Osensschlüssel im Rohr und in den beiden Türchen vollständig zu, damit keine Lust eins und aussgehen konnte. Bis die Rohle in heller, flamsmenloser Glut war, blieben die Schlüssel offen. Die Bewohnerin sagte mir, daß sie ihr Wohnszimmer zur kalten Jahreszeit zweimal täglich

so heize und prächtig warm habe. Jest, wo es schon etwas weniger kalt ist, genügt eins malige Heizung täglich (um 10 Uhr morgens) und das Zimmer bleibt den ganzen übrigen Tag schön warm. Auf diese Art habe auch ich eine Menge Rohlen und die stete Arbeit des Zuschüttens erspart. — Probierts, liebe Hausfrauen!"

Das Natron. Es gibt noch immer Haussfrauen, die den Wert des Natrium die. noch nicht kennen. Wir machen darauf aufmerks sam, daß das Gerinnen von säuerlich geworsdener Milch vermieden wird, wenn dieser während dem Rochen eine schwache Messersspike Natron beigefügt wird. Gemüse, wie: Bodens und andere Rohlraben, Feldrüben, Vohnen, Hülsenfrüchte Ec. werden viel schneller weich, wenn dem Rochwasser etwas Natron beigegeben wird, wobei der Geschmack der Gesrichte nicht im geringsten leidet. Man erzielt selbst mit dem dunkeln Vollmehl tadellos knusperige Psannkuchen durch Hinzusügen von einer Messerspike Natron auf eine Omelette.

Gefundes und frankes Fleisch. Sehr blasse Farbe des Fleisches ist ein Zeichen, daß das Tier blutarm war und das Fleisch nicht kräftig ist. Die Ursache der Blutarmut kann in bedenklichen Krankheiten liegen. Tief purpurrote Farbe beweist, daß das Tier nicht gesichlachtet, sondern krepiert ist. Marmoriertes Aussiehen — herrührend von zwischen den Fleischfasern liegendem Fett — hat nur gestundes Mastfleisch. Das Fett an gesundem Fleisch ist weiß und hart, an krankem dagegen gelblich, weich, wässerig oder gallertartig. Gestundes Fleisch fühlt sich fest an und macht den Finger kaum naß, krankes ist weich und läßt Flüssigkeit austreten.

## Rüche.

### Speifezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: Maismehlsuppe, Gefüllte Kalbsbruft, † Aubeln mit Spinat, Orangensalat.

Montag: †3wiebelsuppe, †Hülsenfruchtbratlinge, \*Falscher Heringssalat.

Dienstag: Gerstensuppe, †Schafsvoressen mit Kartoffeln, †Dörrobst.

Mittwoch: \*Wirsingsuppe mit Blutwurst, \*Apfelpfanne.

Donnerstag: Haferflockensuppe, \*Reis mit Leber, Endiviensalat.

Freitag: Rartoffel=Suppe mit Dörrgemüse, \*Milchnubeln, Zwetschgen.

Samstag: Brot = Suppe, Speck, "Gold und Silber".

Die mit \* bezeichneten Rezepte find in biefer Rummer gu finben, bie mit + bezeichneten in ber letten.

### Rodrezepte.

Alfoholhaltiger Bein tann an füßen Speisen mit Bortekt burch alfoholfreien Bein ober wasserbannten Girup, und ju fanren Speisen burch Zitronensaft ersett werden.

Wirsingsuppe mit Blutwurst. Ein Ropf Wirsing wird geputzt, gewaschen, in Streisen geschnitten; ebenso schält man einige Karstoffeln und schneibet sie in Würsel. Mit dem nötigen Quantum Suppenwasser oder Knochensbrühe wird beides aufs Feuer gesetzt, zum Rochen gebracht, gewürzt und zum Garwerden in die Rochkiste gestellt. Die Suppe soll ziemslich dick sein. Beim Anrichten gibt man in Scheiben oder in Würsel geschnittene Blutswurst hinein.

Reis mit Leber. 1 Tasse Reis wird mit seingeschnittener Zwiebel in eiwas Fett gebämpft, dann mit Anochenbrühe ober Wasser abgelöscht, gewürzt und in der Rochkisteslangsam aufquellen lassen. 250 Gr. seingeschnittene Leber brät man mit Zwiebeln in Fett, stäubt Mehl darüber, gibt Salz und Psesser dazu, sowie einige Lössel Anochenbrühe, richtet die Leber, wenn sie gar ist, auf eine runde Platte an und gibt den fertig gesochten Reis als Aranz darum.

"Gold und Silber" (Möhren und weiße Bohnen). 250 Gr. am Abend vorher einges weichte weiße Bohnen werden am anderen Morgen mit 750 Gr. Möhren, die man in Würfel geschnitten hat, ohne Salz, sowie 1 Kilo geschälten rohen Kartoffeln zum Rochen aufgesetzt. Vor dem Anrichten schmeckt man das Gericht mit Salz, Pfeffer, etwas Essig ab und gibt eine Zwiebelschweize darüber.

Falscher Heringssalat (feiner). Man bereitet eine helle Mehlschwitze, verkocht sie mit Waffer famig, rührt, wenn erkaltet, ein Gigelb darunter, sowie etwas Pfeffer oder Paprifa, Effig nach Geschmack und vom Inhalt einer Tube Anchovis- oder Sardellenbutter foviel, daß ein kräftiger Heringsgeschmack ent= fteht. Dann schält man gefochte Salatkartoffeln, schneidet sie in Scheiben, überbrüht sie mit kochendem Wasser, gießt dieses nach 10 Minuten ab, wodurch der Geschmack ber Rartoffeln verbessert wird, und vermischt die Scheiben nun mit der bereitgehaltenen Sauce. Aun gibt man geschnittene Zwiebel, in Streifchen geschnittene Gurke und Randen dazu, wobei man je eine Tasse voll von Randen und Gurken auf vier Saffen voll Rars toffeln rechnet, und läßt ben gut gemischten pikanten Salat verbeckt 2-3 Stunden ziehen.

Zwiebelkartoffeln nach holländischer Art. 6 bis 8 Zwiebeln werden in dünne Scheiben geschnitten und in 2 Löffel Fett oder öl hell geschwitzt. Dann fügt man 1—1½ Kilo sehr kleine, geschälte rohe Kartoffeln hin=3u, sowie ½ Liter Wasser, etwas Pfesser und

Salz nach Geschmad und schmort bas Ganze weich. Mehl wird nicht zugeschwitzt.

G. N

Milchnubeln. 350 Gr. Aubeln, Salz und 2½ Liter Wasser zum Abkochen; ½ Liter Wilch, Zucker, Zimt und Zitronenschale oder Wanilch, Zucker, Zimt und Zitronenschale oder Banillin; nach Belieben noch 50 Gr. geriesbene Nüsse oder 60 Gr. Korinthen. Die absgekochten Aubeln schüttet man locker in eine Form, gießt die heiße gesüßte Milch, in der man Zimt und Zitrone ausziehen ließ, darüber und stellt die Form zugedeckt in die warme Köhre, dis alle Milch eingezogen ist. Statt der angegebenen Gewürze kann auch Banillin verwendet werden. Zwischengestreute Nüsse oder Korinthen machen dieses Gericht noch wohlschmeckender; es eignet sich sowohl als Nachspeise nach einer sättigenden Suppe als auch für den Abendtisch. Kompott kann dazu gereicht werden.

Aus "Die fleischlose Rüche in der Kriegszeit". Apfelpfanne (vorzüglich). 250 Gramm Mehl verquirlt man mit 1/2 Liter Milch, 1 Theelöffel Galz, dem Abgeriebenen einer halben Zitrone und 1-2 Eier oder EisErsats pulver zu einem recht dickflüssigen Teig. -Saure Musäpfel werden geschält und in feine Scheibchen geschnitten, die man mit Zucker nach Belieben einige Zeit zum Mürbes werben zugedeckt ziehen läßt. Dann reibt man eine Pfanne oder feuerfeste Platte mit einem Butterpapier ein, gießt eine Schicht Teig hinein und läßt im Ofen solange über= backen, bis die Oberschicht trocken ist, verteilt darauf die Apfel und gießt den übrigen Teig gang barüber. Auf einen Stein erhöht gestellt, läßt man die Apfelpfanne langsam zirka 1/2-1/4 Stunden baden. Fertig, wird fie dann auf einen Teller gestürzt.

### Gesundheitspflege.

Erkrankungen und Pflege der Haut. Die Haut kann ihre Aufgabe nur erfüllen, wenn die Poren ununterbrochen tätig sind. Die häufigsten Erkrankungen der Haut besstehen in Ausschlägen, zu denen auch Masern, Scharlach und Pocken gehören und in Erskältungen, wobei die Haut die Ausscheidungen einstellt. Infolgedessen steigt die Körpertemperatur über die normale Höhe und es entsteht Fieber, das hauptsächlich dadurch besseitigt werden kann, daß die Schweißabsondes rung wieder hergestellt wird.

Die Pflege der Haut hat sich darum nach zwei Richtungen zu erstrecken: 1. Reinlichkeit

und 2. Abhärtung.

Beide werden gefördert: 1. durch tägliches Waschen, 2. durch häufiges Baden, im Sommer möglichst im Freien, 3. nach dem Baden ist die Haut gut abzureiben, 4. um den Körper

abzuhärten, vermeide man zu schwere Kleisbung, wasche sich in kühlem, höchstens zimmerswarmem Wasser und rege die Hauttätigkeit durch körperliche Arbeit, längere Wanderrungen, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Tursnen und ähnliche Übungen an. H. E.

### Rrankenpflege.

Rrankheiten und Pflege der Nieren. Eine Entzündung der Haarrohrchen des Blutadernetes in der Aiere führt nach dem englischen Arzt Bright den Namen Brightsche Nierenfrankheit. Harnruhr (Dlabetes, Zucker= frankheit) ist eine meist langdauernde Erkrankung der Aieren, bei welcher viel Harn ausgeschieden wird, der beträchtliche Mengen Traubenzucker enthält. Steinkrankheiten werden durch Harnsteine hervorgerufen, die sich im Aierenbecken und in der Blase bilden und heftige Schmerzen verursachen. Unter Blasen= katarrh versteht man eine Entzündung der Blasenschleimhaut, die durch Erkältung oder scharfe Getränke entsteht. Blasenlähmung ist eine Erschlaffung der Blasenmuskeln.

Durch Trinken von frischem, reinem Wasser wird die Tätigkeit der Aieren erleichtert; scharse Gewürze und überreiche Eiweißnahrung erschweren ihre Tätigkeit. Da die Aieren nur lose im Fettgewebe liegen, so können sie — besonders durch zu festes Schnüren — aus ihrer Lage verdrängt und als Wandernieren lästig werden.

Sobald die Aieren ihre Tätigkeit einstellen tritt Harnvergiftung ein, die schnell zum Tode führt. Eine außerordentlich schmerzhafte Rrankheit, die Sicht, enisteht, wenn sich Harnsfalze, die durch die Aieren ausgeschieden wers den müßten, in den Selenkknorpeln ablagern.

Für die Pflege sind daher folgende Regeln wichtig: 1. Vermeide einseitige Eiweißnahrung, genieße mehr Obst und Gemüse als Fleisch; 2. Vermeide den Alkohol, der Leber und Nieren zerstört; 3. Trinke genügend frisches Wasser; 4. Schnüre die Eingeweide nicht fest ein.

## Rinderpflege und sErziehung.

Durstkur. Für viele Kinder bedeutet der Winter eine schlimme Zeit: Schnupfen und Husten lassen sie nicht an die Lust kommen und stören sie im Schlafe. Oft entwickelt sich aus der anfangs harmlosen "Erkältung" eine Bronchitis und schließlich eine Lungenentzünsdung. Raum ist die Krankheit abgeklungen, so stellt sich schon wieder der Schnupfen ein und das Kind macht die ganze Reihe nochs mals und nochmals durch.

Abhärtung burch Luftbäber und fühle Waschungen, das Tragen von besonders hygienischer Aleidung hilft in vielen Fällen nur wenig. Wie könnte sonst dem Ibel gewehrt werden?

Ein Rinderarzt in Chemnitz, Dr. Rurt Och= senius, schlägt eine sehr einfache Behandlungs= weise vor, die er bei seinen Patienten mit Er= folg durchführt. Er nennt sie "Durstkur". Sie besteht darin, daß die Menge Flüssigkeit, die das Rind in Form von Milch, Suppen usw. am Tag zu sich nimmt, auf 1/2 Liter im Tag heruntergesett wird. Zu dieser Methode hat ihn erstens die Erfahrung gedracht, daß eine Schwitpadung, d. h. eine Wafferentziehung bei Bronchitis gewöhnlich eine günstige Wirtung auf die Erfrankung hat. Zweitens folgende Aberlegung: bei Kindern, welche zu Wieberholung ber Bronchitis neigen, fann es für die Schleimhaut der Luftwege nicht gleichgültig sein, in welchem Make sie für die Ausscheidung von Wasser in Anspruch genommen wirb. Dazu fommt noch brittens, daß die Möglichkeit einer Erkältung verringert wird, da die Beschränkung der Flüssigkeit die Schweißsetrektion herabsett.

"Es ist geradezu erstaunlich", schreibt Dr. Ochsenius \*), "welcher überschuß an Flüssig= feit häufig in Aberschätzung des Wertes der Milch den Kindern eingeflößt wird. Das, was in Brei, Suppe und Pudding an Flüssigkeit gegeben wird, rechnen die Eltern gewöhnlich gar nicht mit und sind sehr überrascht, wenn man ihnen vorrechnet, daß ihr Rind, abgesehen von dem Waffergehalt der Speisen selbst, 1½—2 Liter Flüssigkeit täglich erhält. Am größten ift die Gefahr des Migbrauches von Flüssigkeit im zweiten Lebenshalbjahr und im zweiten Lebensjahr. Häufig wird gerade um Diese Zeit der Fehler gemacht, daß statt fester Rost zur Sättigung ungeheure Mengen von Flüffigkeit gereicht werden."

Um den Eltern die Durchführung der Durst= fur zu erleichtern, gibt Dr. Ochsenius ben praftischen Rat, den Kindern, die doch stets ihre Gefäße leer zu trinken wünschen, besondere "Rindertassen" zu geben. Die Freude an einer neuen "besonderen" Taffe wird manches Rind uber die kleinere Fluffigkeitsmenge hinwegfrösten. Um Morgen und um 4 Uhr können die Rinder eine kleine Tasse Kaffee (Malzkaffee) mit Milch ober Kakao bekommen; um 10 Uhr etwas Obst mit Brot, mittags wenig Suppe und sonst die Rost der Erwachsenen; abends Butterbrot mit Belag. Rleineren Rindern gibt man anstatt Obst und Butterbrot Brei. Die Milchmenge wird auf 1/4 Liter be= schränkt, 1/2 Liter Milch kann zur Bereitung bon Quark (mit Hilfe von Labtabletten) verwendet werden. Am Anfang klagen die Kin=

ber manchmal über Durst und müssen gut überwacht werden.

Auch andere Kinderärzte wenden diese Durstfur bei manchen Erfrankungen der Luftwege, so bei Reuchhusten und Alsthma an. Für Erwachsene, die zu Erfrankung an Bronchitis neigen, wird sie ebenfalls empsohlen.

#### N. Oe., med. pr.

### Gartenbau und Blumenkultur.

Die Romposthaufen müssen gepflegt werden! Dazu gehört, daß man sie jahrlich mindestens einmal, besser zweis ober breimal burcharbeitet, bas Oberfte zu unterft, bas Außere nach innen kehrt und alles tüchtig mischt. Einmal kann man im Winter durch= arbeiten, wenn es sonst nichts zu tun gibt. Bewegung ist im Winter auch für den Garten= freund sehr dienlich. Selten ist der Haufen so tief durchgefroren, daß eine Bearbeitung unmöglich ist. Die Pickhaue dringt immer ein. Den gefrorenen Schollen tut das Um= setzen sehr gut. Der ganze Haufen friert ausgezeichnet durch, wird gut durchlüftet. Golch im Winter bei Frost umgesetzter Kompost= haufen wird extrafein. Im Sommer nimmt man die Schaufel, baut aus dem alten Haufen einen neuen Haufen so bequem als möglich nahe dem alten auf, daß man nicht zu viel Arbeit hat mit dem Umsetzen. Man fängt an dem einen schmalen Ende an und steht bann immer zwischen altem und neuem Haufen.

Außer mehrmaligem Umsetzen gehört zur Pflege Feuchthalten, Abergießen mit Jauche, Spülwasser, Waschwasser ec. Zu diesem Zwecke wird der Komposthausen ringsum mit einem Rande versehen.

über die Anzucht der Schwarzwurzel schreibt J. Mühlethaler in seiner Schrift: "Der rationelle Gemüsebau":

"Die Schwarzwurzel wird bei uns nicht in dem Maße angebaut, wie sie es verdient. Bodenbedingungen und Rultur wie bei ben Karotten.

Man kann sie eins oder zweijährig kultistieren. Bei der einjährigen Kultur erfolgt die Aussaat im März dis April. Bei der zweijährigen im Herbst (August dis September). Gewöhnlich blühen die Schwarzwurzeln im zweiten, aber oft schon im ersten Jahr. Da ist es angezeigt, diesem Aaturtried Rechsnung zu tragen und sie etwa 14 Tage blühen zu lassen. Bur Samenbildung aber läßt man es nicht kommen, weil dadurch die Entwickslung der Wurzel zu sehr beeinträchtigt würde. Man entsernt darum nach dieser Zeit alle Blütentriebe. Während der Blütezeit sind die Wurzeln nicht genießbar. Die Schwarzswurzeln sind winterhart. Man kann sie also

<sup>\*)</sup> Deutsche med. Wochenschrift Rr. 26, Jahrgang 43.

ganz gut im Freien überwintern lassen, was bei ber zweijährigen Kultur geschieht.

Wo die Schwarzwurzeln feldmäßig angebaut werden, da pflanzt man sie zweijährig und erntet sie im Späiherbst, event. im Winter.

Beim Ausgraben ist sehr darauf zu achten, daß die Wurzeln nicht verletzt werden, weil sie sich verbluten, ihr feines Aroma verlieren und leicht faulen. Man grabe recht tief mit einem langen Spaten oder einer Grabgabel aus. — Die geernteten Wurzeln werden im Herbst im Reller in Sand eingeschlagen. Beim Einkellern ist ebenfalls darauf zu achten, daß man die Wurzeln nicht abbricht oder sonst verletzt, weil sie sonst verbluten, hart und mißsfarbig werden."

### FragesEde.

### Antworten.

6. Beziehen Sie die gewünschten Bäume und Sträucher aus guter Baumschule in möglichster Aahe. Es kommt nicht so sehr dar rauf an, auswelcher Gärtnerei Sie das Pflanzematerial beziehen, sondern daß die Pflanzen nicht unter zu weiten Transporten leiden und die Wurzeln nicht vertrocknen. Sorgen Sie in erster Linie für gute Verpackung und bei der Ankunft für sofortiges Auspacken und Einschlagen an schattigem, feuchtem Ort. Gute Baumschulen gibt es überall in der Schweiz und gewiß finden sich Bekannte, die Ihnen die nächstgelegene bezeichnen werden.

Bestellen Sie das Gewünschte schon jest und nicht erst im Frühling in der allerstrengsten Zeit, wenn Sie gut bedient sein wollen.

6. Eine gute Bezugkquelle für Beerens fträucher, Kosen etc. ist: H. Zulaufs Wildi, Baumschulen, Schinznach=Dorf.

10. So lange Sie nicht angeben, woher die Flecken auf Ihrem Teppich (Linoleum, Cocos, Plüsch?) rühren, wird Ihnen niemand genauen Bescheid geben können, auf welche Urt Sie die Reinigung vornehmen sollen. Rommt die Verunreinigung vom Heizen her, so warten Sie mit der Entfernung der Flecken, bis die Heizerei ein Ende hat, damit Sie den Teppich gründlich reinigen und event. auch an der Luft trocknen können.

11. Alte Glacehandschuhe liefern gute Sohlen (als Außenseite) für fleine selbstges machte Kinderschuhe, Pantöffelchen oder Finklein. Die Fingerlinge hebe man auf für kranke Finger; man kann auch andern mit derlei Vorräten gut aushelfen. Gollten Sie einen großen Vorrat alter Glacehandschuhe haben, so geben Sie davon einem Frauenverein oder einer Hausmutter ab, die Kinderschühlein fabrisziert. Ich kannte eine Mutter, die ihrem wilsden Jungen jeweilen Stücke von alten Leders

handschuhen mit großen Stichen am Anieteil der Strümpfe (Innenseite) befestigte, um diese zu schonen. Sie fand, die Arbeit sei jeweilen rascher gemacht, als Löcher zu flicken oder einzustricken. Auch Umschläge fürkleine Bücher oder kleine Kartentaschen lassen sich gut aus dem Material herstellen. Hoffentlich können Ihnen die Angaben dienen.

Hausmutter, die schon oft solche

"Raritäten" verwendete.

12. In Saafes "Allerlei Rüchenweisheit"

lesen wir:

"Das Güßwerden der Kartoffeln beruht auf ber Bildung von Traubenzucker aus bem Stärkemehl: Wenn die Kartoffeln stark abgefühlt werden — bis zum eigentlichen Gefrieren braucht es noch gar nicht zu kommen —, dann wandelt sich ein Teil des barin enthals tenen Stärkemehles in Traubenzucker um. Der Traubenzucker aber ist ein wenig bestandiger Stoff (im Gegensatz zum Rohrzucker). So fällt er 3. B. leicht ber Garung anheim, und auch sonst ist er leicht zersetbar. In unferm Falle genügt eine mehrtägige, gleich= mäßige Bimmerwarme, um feine Berftorung zu bewirken. Ist aber der Zucker zerstört, dann hat die Kartoffel ihren widerlich s füßen Geschmack verloren und ist wieder genießbar ge= worden. Güß gewordene Kartoffeln stellt man daher zweckmäßig einige Tage vor dem Gestrauche in die Rüche oder einen anderen warmen Raum."

Befolgen Sie ben Rat! B. und W.

13. Verwenden Sie Aatron zum Rochen der Pilze. Diese werden dann gewiß weich. Hausmütterchen.

### Fragen.

14. Wir haben letzten Herbst zum ersten Mal Eier in Wasserglaß getan. Bei der großen Kälte sind sie darin eingefroren. Nach dem Auffrieren waren viele davon gespalten. Sind diese noch verwendbar? Rübe.

15. Ich habe im Herbst rohe Rhabarber mit wenig Wasser in Flaschen eingemacht. Aun sind alle bitter geworden. Woran mag das liegen?

16. Ein grüner Plüschsessel ist durch ein bis zwei Rasseelöffel voll Kirschwasser, welches darüber verschüttet wurde, ganz unansehnlich geworden. Fleden gab es eigentlich keine, aber zwei bis drei Zeichen in der Größe eines Fünstrankenstückes, die gerade so aussehen. Ich versuchte mit Dämpsen den Plüsch wiesder aufzurichten, was mir aber nicht gelang. Weiß mir jemand einen guten Rat? Zum voraus recht herzlichen Dank von

Alter Pfarrfrau im Bernbiet. 17. Welche Speisen gehen am besten als Brot-Ersat? Wir müssen sehen, namentlich wenn die Ration kleiner wird, wie wir auf anderem Wege die hungrigen Leutchen sättigen.

B.