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

Band: 26 (1919)

Heft: 6

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: 21.08.2025

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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 6. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 29. März 1919.

Ungeduldigen Toren
Geht Segen aller Art verloren.
Manch ein köstlicher Tropfen fällt
Ins Pfännlein, das ein Geduldiger hält.

J. Trojan.

Die Ursachen der Verderbnis unserer Nahrungsmittel.

(Nachdruck verboten.)

Jeder organische Stoff ist einer mehr oder weniger schnellen Zersetzung unterworfen. Diese ist auf die Tätigkeit von Lebewesen tierischer oder pflanzlicher Art zurückzuführen. Die Bakteriologie geht den Ursachen dieser Verderbnis auf den Grund und der Laie soll aus den Lehren dieser noch verhältnismäßig jungen Wissenschaft die Nutzanwendung ziehen.

Man machte allerdings sehr früh Beobachtungen über gewisse Erscheinungen auf dem Gebiete der Gärungsphysiologie. Liebig aber war der erste bedeutende Forscher; der eigentliche Entdecker der Bakterien ist jedoch Pasteur, was allerdings erst durch Dr. Robert Koch begründet wurde, der 1876 die Züchtung der Bakterien auf künstlichem Nährboden (Gelatine) erfand.

Bakterien sind Pilze von außerordentlicher Kleinheit. Jedes Bakterium stellt eine einzelne Zelle dar, eine dünne Haut und einen eiweißhaltigen Inhalt. Es gibt verschiedene Formen: Kokken, Bazillen oder Bakterien — Spirillen — über 1000 verschiedene Arten. Uns interessieren besonders die Bakterienarten, die Spalt-, Hefen- und Schimmelpilze, die Urheber der Verderbnis unserer Nahrungs- und Genußmittel.

Die Bakterien vermehren sich sehr rasch; bei günstigen Lebensbedingungen (Feuchtigkeit) kann die Verdoppelung schon nach 20 Minuten einsetzen, d. h. aus 2 werden 4, aus 4 8, aus 8 16 u. s. w. Diese Vermehrungsart wird deshalb auch Spaltpilze genannt. Es braucht z. B. nur ein Gärungskeim in eine Flasche sterilisierte Milch zu gelangen, so kann dieser in 24 Stunden schon so zahlreiche Pilze erzeugt haben, daß die Milch gerinnt.

Das Lebenselement der Spaltpilze ist also Feuchtigkeit. Trocknet z. B. der Wassertropfen aus, so ist der Bazillus meistens abgetötet (Dörrung und Trocknung). Die Bakterien selbst sind verhältnismäßig leicht abzutöten; aber die Sporen, die zur Vermehrung der Pilze dienenden Gewebe, können unter Umständen monate- ja jahrelang still halten, um dann auf günstigem Nährboden (Feuchtigkeit) rasch auszukeimen und sich wieder in Bakterien zu verwandeln. Diese Sporen der Bakterien können also Zeiten der Trockenheit und der Kälte leicht überdauern, sie können austrocknen und sie vermögen auch einige Zeit die Hitze des kochenden Wassers zu ertragen, sie sind deshalb schwer abzutöten. Sind sie aber wieder zu Bakterien ausgekeimt, geschieht es leicht. — Ein jedes Lebewesen entsteht aus den Eiern und Keimen eines schon

vorhanden gewesenen Lebewesens. Urzeugung gibt es nicht, sondern alles Lebende stammt vom Lebenden ab. (Pasteur.) Die Bakterien entstehen demnach nicht in der Flüssigkeit, in der wir sie finden, sondern sie sind von außen (Luft) hineingekommen und werden also durch ihr Wachstum die Ursache der Zersetzung.

Folgerung: Die keimfrei gemachten Nahrungsmittel müssen vor jeder weitern Zersetzung (Luftzutritt) geschützt werden. Alle Lebewesen brauchen zum Leben Luft, resp. Sauerstoff, auch viele Bakterienarten. Diese nennt man aërob-luftliebend. Dann gibt es aber auch solche, die keiner Luft bedürfen, die anaëroben oder luftscheuen und drittens die neutralen, welche bei Luft und ohne Luft existieren können.

Die Bakteriologie hat herausgefunden, daß sich die verschiedenen Arten dieser Kleinlebewesen durch ihren sogenannten Stoffwechsel kennzeichnen, jede Art hat eine besondere Vorliebe für bestimmte Stoffe als Nahrung. Beispiel:

1. Milchsäurebakterien: die von Milchzucker leben und ihn in Milchsäure verwandeln. Diese Bakterien sind der Luft gegenüber neutral, daher gerinnt ungekochte Milch sowohl in offenen wie geschlossenen Gefäßen. Sie bilden keine Sporen, werden also durch das Kochen vernichtet.

2. Heubazillus-aërob, der in jeder Milch vorkommt. Dieser bildet keine Säure, scheidet aber Lab aus, unter dessen Einfluß der Käsestoff der Milch gerinnt.

3. Buttersäurebazillus-anaërob. Für diesen ist der Milchzucker der Hauptnahrungsstoff, verwandelt ihn in Säure und macht den Käsestoff gerinnen.

Die Vermehrungsfähigkeit der Bakterien ist natürlich auch von der Temperatur abhängig.

Schimmelpilze
vermehren sich am meisten bei 20—25° C.
Ihre Vermehrungsfähigkeit
hört auf bei 43° C.

Hefenpilze
vermehren sich rasch bei 25—30° C.
hören auf bei 55° C.

Bakterien (Kokken, Bazillen)
vermehren sich bei 20—37° C.
hören auf bei 40—45° C.

Die gefährlichste Wärme ist zwischen 30—40° C., die sogenannte Brutwärme, bei der sich die einzelnen Keime wieder rasch vermehren. Für die Konservierung in der Küche ist es also notwendig, die Abkühlung, wenn sie einmal bis auf 70° C. gesunken ist, möglichst zu beschleunigen.

Licht (Sonne) schädigt die meisten Bakterien, sie können nicht weiter existieren, während Dunkelheit sie fördert. Am meisten günstige Nährboden finden die Bakterien natürlich auf unsern Nahrungs- und Genußmitteln.

Wir sprechen vom Faulen des Obstes, richtiger aber ist es, diesen Vorgang mit Verwesung zu bezeichnen. Zwischen Verwesung und Fäulnis besteht ein Unterschied. Verwesung ist eine langsame Oxydation und kann eintreten, wo Luft vorhanden ist (bei Obst, Gemüse &c.).

Fäulnis ist eine weitgehende Zersetzung, die entstehen kann ohne Luftzutritt, also auch bei verschlossenen Gläsern. (Fleischkäse, Eier, es entwickeln sich Gase mit sehr schlechtem Geruch.)

Vermoderung ist eine Oxydation fast ohne Geruch bei Holz, Papier, im Humus &c.

(Schluß folgt.)

Arbeiten im Garten.

Aus „Der Familiengarten".
(Schluß.)

Zwiebeln ziehen wir am besten aus Samen. Wir können diesen direkt ins Freie an Ort und Stelle säen oder auf dem Saatbeet Setzlinge anziehen und diese dann ins Freie pflanzen, wenn sie genügend erstarkt sind. Setzlinge aus dem Mistbeetkasten sind wertvoller als solche aus dem Freien. Überlassen wir deshalb die Anzucht der Zwiebelsetzlinge dem Gärtner, dem die nötigen Einrichtungen zur Verfügung stehen. Wir kaufen sie besser fertig, als daß wir sie selbst anziehen. Bei Aus-

saat der Zwiebeln direkt ins Freie können wir sowohl Reihen- wie Breitsaat anwenden. Bei ersterer kommen pro Beet sechs Reihen. Der Samen wird zweckmäßigerweise, damit er leichter gesät werden kann, mit Asche gemischt und gleichmäßig ausgesät, auf den laufenden Meter Beet 3—5 Gr. Der Samen ist nur leicht einzuhacken, gut anzuklopfen und bis zum Aufgehen gleichmäßig feucht zu halten. Zwiebeln dürfen auch nicht auf mit frischem Mist gedüngten Boden gebracht werden, sie würden schwammig und leicht faulen. Asche- und Kompostdüngung, oder auch Straßenkehricht ist für die Zwiebeln am besten.

Knoblauch und Schalotten können wir bald stecken auf eine allseitige Entfernung von etwa 15 Cm. Es werden diese Zwiebelgewächse, da sie in nur geringen Quantitäten in der Küche benötigt werden, etwa auf einer Rabatte gesteckt.

Frühjahrsspinat muß so bald wie möglich gesät werden, wenn wir Erfolg haben wollen. Sobald größere Wärme kommt, geht der Spinat in Samen. Spinat, wie übrigens alle Blattgewächse, verlangt kräftigen, gutgedüngten Boden. Es kann Spinat sowohl breitwürfig wie in Reihen gesät werden. Es kommen auf das Beet sechs Reihen. Die Beete sind, nachdem der Samen eingehackt bezw. zugedeckt ist, mäßig fest anzuklopfen. Sehr vorteilhaft ist es, wenn einige Tage vor der Saat die Beete tüchtig mit Gülle gedüngt werden können. Es fördert dies ungemein die Entwicklung des Spinates. Auch ein oberflächliches Unterbringen von gut verrottetem Pferdemist oder Torfmullmist vor der Saat wirkt Wunder.

Erbsen und Käfen sind, sobald es die Witterung gestattet, d. h. nachdem der Boden etwas abgetrocknet ist und sich erwärmt hat, zu stecken. Diese äußerst wertvollen, nährstoffreichen Gemüse müssen früh gesät werden, sonst kommt die Hauptentwicklung in die heiße Jahreszeit, und warme Witterung können sie nicht vertragen, sie werden gerne vom Meltau befallen. Die frühen Saaten sind meistens die erfolgreichsten. Die Pflanzweite richtet sich nach der Entfernung der Sorten. Es ist nötig, die Höhe der Sorten zu kennen. In jedem Samenkatalog ist sie angegeben. Nach der Höhe der Sorten hat sich die Länge der Stickel zu richten. Die niedern Sorten, die 20—30 Cm. hoch werden, bedürfen der Unterstützung nicht. Sie werden in vier bis fünf Reihen auf das Beet gesät in etwa 3—4 Cm. tiefe Rillen. Bei den mittelhohen Sorten kommen drei Reihen Stickel auf das Beet bei einem Abstand von 60—70 Cm. in der Reihe. Hohe Sorten steckt man nur in zwei Reihen pro Beet und in der Reihe auf 50 Cm. Nachdem die Stickel fest in den Boden gesteckt sind, werden um dieselben kreisrunde Löcher ausgehoben von etwa 5 Cm. Tiefe und 20 Cm. Breite. In jedes Loch legt man 12—15 Samen gleichmäßig verteilt um die Stickel herum, drückt sie leicht an und deckt sie mit Erde oder verrottetem Kompost einige Cm. hoch zu. Gut ist es, wenn man unter die Deckerde etwas Holzasche mischen kann. Frische Mistdüngung begünstigt Stengel- und Blattwachstum.

Salat wird auf eine Rabatte ausgesät. Es werden Setzlinge herangezogen, die dann, wenn genügend erstarkt, verpflanzt werden. Salat sollte nur als Zwischenkultur Verwendung finden.

Gartenkresse säen wir in Zeiträumen von 10—14 Tagen in kleinen Quantitäten etwa auf eine Rabatte. Diese Salatart entwickelt sich sehr rasch und kommt die Ernte in eine Zeit, in der wir wenig frische Gemüse und Salate haben. Bei Eintritt größerer Wärme geht die Kresse in Samen. Sie wird breitwürfig dick gesät.

Für Beerensträucher ist März-April die beste Pflanzzeit. Diese können vorteilhaft zur Einfassung von Komposthaufen, zur Bekleidung von Gartenhäuschen usw. Verwendung finden. Man unterlasse ja nicht nach der Pflanzung einen kräftigen Rückschnitt der Sträucher, ganz besonders nicht bei Himbeeren und Brombeeren.

Alte gute **Rhabarberstöcke** werden geteilt und auf gut gedüngten und gelockerten Boden verpflanzt. Großstielige

Sorten sind bedeutend ergiebiger wie dünnstielige, die man noch so häufig findet.

Winterspinatbeete werden von Unkraut gereinigt, gelockert und mit Gülle tüchtig gedüngt, damit eine kräftige Blattentwicklung einsetzt. Die Gülle darf natürlich nicht über die Blätter gegossen werden. Ein Abspülen der Blätter nach dem Düngen mit Wasser ist zu empfehlen. Vorteilhaft wird auch Ruß auf die Beete gestreut. Infolge der Schwarzfärbung erwärmt sich der Boden rascher.

Wintersalat ist häufig durch Frost gehoben worden. Er muß unverzüglich angedrückt, event. neu gepflanzt werden, sonst trocknet er aus. Eine Güllebüngung fördert sehr die Entwicklung, ebenso fleißiges Lockern der Beete.

Kartoffeln und Bohnen dürfen noch nicht gesteckt werden.

Gegen die fleischlosen Wochen.

„Gegen die fleischlosen Tage" hieß unser Aufruf vom Januar, worin wir an die Einsicht der besser situierten Konsumenten appellierten. Der Zweck war, das uns noch zur Verfügung stehende geringe Angebot an inländischem Schlachtvieh ohne weitere behördliche Eingriffe auch denen, die in bescheidenem Maße auf Fleischkonsum angewiesen sind, zur Verfügung stellen zu können zu annehmbaren Preisen.

Der erwünschte Erfolg unseres Aufrufes trat leider noch nicht in vollem Maße ein. Viele Konsumenten weiter Kreise lassen es noch an der nötigen Einsicht fehlen, wiewohl die steigenden Preise beweisen, daß viel zu wenig Ware da ist.

Die infolgedessen nötig gewordene Einführung fleischloser Tage wird aber auch jetzt nur ein unzulänglicher Notbehelf sein, wenn nicht endlich Einsicht und gewissenhafte Selbstdisziplin aller Konsumenten diese Maßregel unterstützen durch noch weitergehende Reduktion des Fleischgenusses bei jedem einzelnen.

Wer lediglich dem Buchstaben der Vorschrift nach die zwei fleischlosen Tage beobachtet, um dafür während des Rests der Woche entsprechend mehr Fleisch zu brauchen, handelt verwerflich. Im Gegenteil, auch während der fünf nicht fleischlosen Wochentage soll äußerste Fleischersparnis jedem Bürger eine ernste Pflicht sein. Jedes Nichtinnehalten dieser im dringendsten Interesse des Landes erlassenen Vorschriften und Regeln durch Leute, die glauben, sich so etwas nicht nur finanziell, sondern auch moralisch leisten zu können, ist ein schweres Vergehen an unserm Volk. Eine solche Gewissenlosigkeit würde die Preise bald ebenso hinauf treiben, wie in einigen Nachbarländern. Damit wäre dem ärmern Teil der Konsumenten der Bezug ihres sowieso bescheidenen, aber notwendigen Fleischanteils verunmöglicht.

Heute, wo wieder in vermehrtem Maße Brot, Mehl, Mais, Reis, Kartoffeln, Dörrobst und besonders auch Fett und Hülsenfrüchte zur Verfügung stehen, ist es gerade den besser gestellten Konsumenten nicht nur möglich, sondern Pflicht, auf die bequeme Gewohnheit des Viel-Fleisch-Essens zu verzichten im Interesse der Gesamtheit. Wenn tausende von Schwerarbeitern nur ein bis zweimal wöchentlich ein Stück Fleisch auf dem Tisch haben, so hat der begüterte brutale Egoist kein Recht, ohne Rücksicht auf weniger begüterte Mitbürger dem Fleischgenuß täglich, ja oft noch zweimal zu frönen und so die Preise zu treiben.

In diesem Sinne appelliert das eidg. Ernährungsamt nochmals an die Einsicht und an das Pflichtgefühl jedes einzelnen. Die schweizerische Metzgerschaft und auch das Wirtegewerbe haben den besten Willen gezeigt, unsere Maßnahmen zu unterstützen. Für sie gilt es, Säumige in ihren Reihen weiter energisch aufzuklären, denn neben dem allgemeinen Wohle stehen auch die Interessen dieser beiden Gewerbe auf dem Spiele. Namentlich soll auch der Fremde in unserem Land mit aller Deutlichkeit daran erinnert werden, daß er sich der

Gastfreundschaft, die ihm die Schweiz heute gewährt unter Einschränkungen, die sie ihrem eigenen Volk auferlegt, würdig zu erweisen hat durch gewissenhaftes Innehalten und Befolgen unserer Vorschriften und Anweisungen. Für alle insgesamt heißt es jetzt, wenigstens bis größere Einfuhren fremden Fleisches da sind, praktische Schweizersolidarität zu beweisen, indem der Reiche auf den Ärmern Rücksicht nimmt. Wer allen Belehrungen und Verfügungen zum Trotz nicht einsehen will, daß unser Wahlspruch „Einer für Alle" und nicht „Alles für Einige" heißt, der macht sich in den Augen jedes redlichen Eidgenossen selbst verächtlich. Die Situation ist heute so, daß weder Höchstpreise noch fleischlose Tage die drohenden fleischlosen Wochen abzuwenden vermögen, wenn nicht der einsichtige gute Wille aller unsere Maßnahmen unterstützt.

Bern, den 12. März 1919.

Eidgen. Ernährungsamt:
v. Goumoëns.

Haushalt.

Besen und Handfeger bleiben viel länger gebrauchsfähig, wenn sie zweckmäßig behandelt werden. So dürfen sie niemals auf die Borsten gestellt oder gelegt werden, wie es meist üblich ist, da diese dadurch abbrechen oder sich umlegen. Der Handbesen sollte immer in seiner ganzen Länge zum Kehren benutzt werden und nicht, wie üblich, aus Bequemlichkeit nur an der Spitze, wodurch diese schon in kurzer Zeit bis aufs Holz abgenutzt wird, während der hintere Teil vor dem Griffe noch tadellos erhalten ist. Wo es doch geschah, da scheue man die kleine Mühe nicht, den Handfeger halb zu durchsägen, damit er wenigstens in der Küche und vor den Öfen noch benutzt werden kann. Schließlich sei noch betont, daß von Zeit zu Zeit die Borsten von Staub und Schmutz gereinigt werden müssen, da auch diese ihre Haltbarkeit beeinträchtigen. Man wäscht sie rasch in warmem Sodawasser, spült dann sofort in kaltem, reinen Wasser nach, damit die Borsten wieder hart werden. Mit dem Holz nach oben, läßt man sie aufgehängt trocknen, doch schütze man sie auch beim Reinigen möglichst vor Benässung des Holzes mit zu heißem Wasser, damit sich die einzelnen Borstenbündel nicht lösen und ausfallen. F.

Ein vorzügliches Stärkewasser für Feinwäsche, wie Battstblusen, -schürzen, -kragen, Satinsachen, dünne Spitzen usw. ergibt das Abkochwasser von Teigwaren, das meist mehlhaltig ist. Die darin ausgedrückten Sachen erhalten einen leichten „Stand". T.

Tintenflecken an den Händen entfernt man mit Zitronensäure oder Bimsstein.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Luftsuppe, †Gedämpfter Fisch, Kartoffelstock, Löwenzahngemüse, Früchte.

Montag: †Fischkartoffelsuppe, *Sangina-Wasserspätzli, Sauerkraut.

Dienstag: Schwarzwurzelsuppe, †Schmorbraten (Pferdefleisch) †Weiße Bohnen mit Rüben.

Mittwoch: Frühlingssuppe, *Mais mit Zwiebeln, Dörrobst.

Donnerstag: Nudelsuppe, *Kalbsfüße, †Blumenkohl mit Reis.

Freitag: *Gemüsesuppe mit Sangina, †Apfeltschu.

Samstag: Erbssuppe, *Gedämpfter Kohl, *Kartoffelomeletten.

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.

Gemüsesuppe mit Sangina. Resten von Gemüse, Makkaroni &c. oder auch frische Gemüse, wie Wirz, gelbe Rüben, Sellerie, im letzteren Falle alles klein geschnitten, werden mit dem nötigen Wasser aufgekocht. Dann gibt man noch eine in etwas Fett gedämpfte Zwiebel bei, salzt und kocht so lange, bis das Gemüse weich ist. Hierauf fügt man das gewünschte Quantum Blut bei und richtet an.

Sangina-Wasserspätzli. 500 Gr. Mehl, 2 Deziliter Blut, 1 Deziliter Milch oder Wasser, Salz. Aus dem Mehl wird mit dem Blut und der Milch oder Wasser ein fester luftiger Teig geklopft. Dann nimmt man eine Portion davon auf einen Teller oder ein Brettchen und schneidet mit dem Messer kleine Streifchen davon in kochendes Salzwasser. Die aufgestiegenen Spätzchen hebt man am besten in heißem Wasser auf, deckt dieses und gibt es in die Kochkiste. Dadurch gehen die Spätzchen schön auf und werden luftiger. Man kann geschmälzte

Zwiebel oder geröstete Brotbrösmeli darüber geben. „Sangina-Speisen".

Kalbsfüße. Die Füße werden wie Kalbskopf in säuerlich gewürzter Brühe weichgesotten und von den Knochen abgezogen. Dann wird eine kräftige Buttersauce gemacht und die beliebig zugeschnittenen Stücke nochmals darin aufgekocht.

Gedämpfter Kohl oder Wirz. 1 Kohlkopf, 1 Löffel Fett, 1/2 Zwiebel, Salz. Der Kohl wird gereinigt, in vier Stücke geteilt und einige Zeit im Salzwasser liegen gelassen. Dann wird er auf dem Sieb gedämpft (in 4—8 Minuten), indem man etwas Salz darüber streut. Ist er weich, wird er auf eine Platte angerichtet, mit der Zwiebelschweitze oder auch süßer Butter und geriebener Muskatnuß übergossen und serviert. Diese Bereitungsart ist äußerst einfach, ergibt aber ein kräftiges, nährsalzreiches Gemüse.

„Wie koche ich zeitgemäß?"

Mais mit Zwiebeln. 1 1/2 Liter Wasser zum Sieden kommen lassen, würzen, 6—8 Löffel Maisgrieß, 1—2 Löffel Maismehl oder gewöhnliches Mehl hineinrühren und auf schwachem Feuer zu einem wenig festen Brei einkochen. Dann mit Pfeffer, Muskat und 1—2 Löffeln geriebenem Käse würzen, anrichten, noch etwas mit Käse bestreuen, mit in heißem Fett oder Öl gebräunten dünnen Zwiebelstreifen oder Stoßbrot abschmälzen.

„Mais und Reis".

Kartoffelomeletten. Die Kartoffeln werden geschält, roh gerieben, mit einem Omeletteneig vermischt und von dieser Masse dünne Omeletten in Fett recht knusperig gebacken. Zu Gemüse oder Salat ausgezeichnet.

Apfelbrei. Apfel werden geschält und geschnitzt, in Butter gedünstet und mit dem Wasser abgelöscht. Wenn die Apfel weich sind, rührt man ein aus Mehl und Milch gemachtes Teiglein hinein und läßt alles zusammen ziemlich lange auf der Seite des Herdes kochen. Vorzüglich in der Kochkiste. Beigabe: gebratene Kartoffeln. E. H.

Cakes-Ersatz. Zu diesem Kleingebäck rührt man ein Ei mit 100 Gr. Zucker schaumig, fügt 500 Gr. Mehl, ein Päckchen Vanillinzucker und ein Päckchen Backpulver dazu und knetet alles zu einem Teig. Wenn nötig, muß man mit etwas Milch nachhelfen. Der Teig wird darauf mit Mehl ausgerollt und davon cakesartige Formen ausgestochen, die mittelst eines Zahnstochers mehrfach durchlocht werden. Beim backen ist Vorsicht nötig, damit das Gebäck nicht braun wird; nimmt es zu rasch Farbe an, so muß die Hitze vermindert werden. Es erfordert eine Stunde Zeit, bei ganz geringer Hitze und mehrmaliges Nachsehen. M. T.

Gesundheitspflege.

Unsere Kleidung im Frühjahr. In der jetzigen wetterwendischen Jahreszeit lege man nicht gleich, wenn einige schöne Tage kommen, die warme Kleidung ab. Das wird man sonst an seiner Gesundheit büßen müssen. Besonders bei Kindern wird da oft nach einer ganz falschen Abhärtungsmethode verfahren, indem bei jeder Witterung die Waden unbekleidet bleiben. Das ist bei dem schroffen Wetterwechsel des Frühjahrs entschieden falsch und für viele verhängnisvoll.

Warme Unterkleidung und leichtere Oberkleidung ist jetzt meist das Richtige. Denn schwere und dicke Oberkleider erhitzen zu sehr, beengen die Brust, beeinträchtigen Atmung und Ausdünstung, erschweren Gehen und Bewegung. Gegen etwaige Aprillaunen schützt ein Mantel am Arme und ein Regenschirm in der Hand.

Erwachsene und Kinder sollen sich namentlich davor hüten, durchnäßte Kleidungsstücke noch anzubehalten, sobald sie nicht mehr in Bewegung sind. Denn nasse Kleider entziehen dem Körper viel Wärme. Wasser ist bekanntlich ein guter Wärmeleiter. Ein warmer Körper, also auch der menschliche Leib, gibt an nasse Stoffe rasch und in großer Menge Wärme ab. Daher ist durchnäßte Kleidung gesundheitsschädlich, es sei denn, daß man durch energische Bewegung immer wieder die nötige Wärme erzeugt. Professor Rumpel hat durch Untersuchungen festgestellt, daß der Wärmeverlust des Körpers durch nasse Bekleidung dreimal so groß ist, als wenn man ganz unbekleidet wäre. Dr. Gerner.

Krankenpflege.

Bei den meisten Verletzungen beschäftigt uns zunächst die vorhandene Blutung. Da bei jeder Trennung der Gewebe die Blutgefäße mit durchtrennt werden, blutet jede Wunde, je nach Art und Größe der verletzten Adern verschieden, zu deren Erkennung eine gewisse Freilegung der betreffenden Stelle und der Umgebung erforderlich ist. Rieselt das Blut langsam über die Haut herab, so sind gewöhnlich nur die Haargefäße und die feinen Blutadern betroffen und die Blutung ist ungefährlich. Meist hört sie mit Gerinnung des Blutes und Verklebung der Wunde bald auf; andernfalls steht sie nach Anlegung eines Druckverbandes. Es wird eine Kompresse von sterilem oder antiseptischem Mull und Verbandwatte auf die verletzte Stelle gelegt und mittelst Binde oder Verbandtuch fest angezogen. Bei etwas stärkeren Blutungen wird noch der verwundete Arm oder

das Bein mit einer Binde von unten nach oben mäßig fest eingewickelt und hochgelagert, gegebenenfalls bei wagerechter Rückenlage des Verunglückten. Durch reichliche Anfeuchtung der Binde kann der Druck zudem verstärkt werden.

Hat eine Verletzung einen größeren Blutgefäßstamm betroffen und bedingt eine starke Blutung, so ist zunächst zu entscheiden, ob eine Blutader oder eine Schlagader durchtrennt ist. Das Blut stammt aus einer Blutader, wenn seine Farbe eine mehr dunkelrote ist und wenn es in einem gleichmäßigen, ununterbrochenen Strome ausfließt, welcher sich verstärkt, wenn man zwischen verletzter Stelle und dem Herzen einen Druck ausübt, während das Blut aus einer Schlagader von hellroter Farbe ist und in einem Strahle aus der Wunde hervorspritzt oder stoßweise aus ihr hervorbringt. Ist Blutstauung vorhanden, so z. B. bei stark gefüllten sogenannten Krampfadern, kann auch das Blut der Blutader im ersten Augenblick in dunklem Strahle herausspritzen.

Bei allen Blutaderblutungen sind zunächst alle den Rückfluß des Blutes zum Herzen hemmenden Kleidungsstücke, z. B. Leibriemen, Strumpfband zu entfernen und dann zu verfahren, wie vorhin bei leichterer Blutung angegeben wurde. Nur ist der auszuübende Druck des Verbandes fester zu betätigen. Wundhöhlen sind dabei mit sterilem Mull gehörig auszufüllen. Gewöhnlich wird dann die Blutung aufhören. Desgleichen bei Blutungen aus kleineren Schlagadern. Größere Schlagaderblutungen sind jedoch schwerer zu stillen; vielfach nur dann, wenn man das betreffende Blutgefäß zubindet, welcher Eingriff auch bei großen Blutadern erfordert wird. Da dies nur der Arzt besorgen, bis zur Ankunft desselben jedoch bald soviel Blut ausgeflossen sein kann, daß der Tod des Verletzten durch Verblutung eintritt, so ist hier eine sofortige sachgemäße erste Hilfeleistung von der größten Bedeutung. Diese besteht nun darin, gleich den Stamm der blutenden Schlagader in der Richtung von der Wunde zum Herzen hin aufzusuchen und an Stellen, wo derselbe mehr oberflächlich liegt und leicht zu fühlen ist, mit zwei bis drei Fingern (zweiten bis vierten) stark zusammenzupressen.

Ist kein ganz großes Blutgefäß verletzt, mag man zunächst versuchen, in der vorhin angegebenen Weise durch festen Druckverband u. s. w. die Blutung zu beherrschen. Gelingt es hierbei die Schlagader genügend zusammenzudrücken, so steht die Blutung. Im anderen Falle wird indes der Verband bald mit Blut durchtränkt sein und das letztere weiterhin unaufhaltsam durchsickern, wodann die Blutstillung durch Zusammenpressen des Stammes der Schlagadern in Geltung tritt.

Dr. P.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Bedeutung der Erdmischungen beim Umpflanzen der Zimmergewächse. Will man sich nach dem Umpflanzen eines gesunden Fortkommens der Pflanzenpfleglinge erfreuen, so sei man in erster Linie auf die richtige Zusammensetzung der Erde bedacht, von ihr allein hängt das gesunde Gedeihen einer Pflanze ab. Macht sich das Erneuern der verbrauchten Erde nötig, so ersetze man sie durch nährsalzreiche, den Bedürfnissen des betreffenden Gewächses angepaßte Erde. So gibt es z. B. Kompost-, Mistbeet-, Laub- und Rasenlehmerde, sowie Heideerde, von denen Mistbeet- und Komposterde die gehaltvollste und nährsalzreichste Erde ist. Sie wird im allgemeinen jeder Topfpflanze zu einem gewissen Teil beigegeben; die Hauptsache für den Blumenfreund ist nun, für seine Zimmerpflanzen die richtige Erdmischung zusammenstellen zu können, falls er sich diese nicht gleich fertig vom Handelsgärtner beschafft.

Für Blumenliebhaber, die des Mischens unkundig sind, sei in Kürze angegeben, welche Erde sie bei den einzelnen Pflanzen zu verwenden haben. Und zwar bedürfen alle Arten Palmen, Kordylinien, Drazänen, Baumfarne, Gummi- und Lorbeerbäume einer Mischung von 1 Teil Heideerde, 1 Teil Mistbeet-, 2 Teilen Laub-, 1 Teil Rasenerde und 1½ Teilen Sand. Diese Erdsorten werden gut untereinandergemischt, bevor sie in den Blumenkübel gefüllt werden. Bei dieser Mischung gedeihen auch die Primeln, Alpenveilchen, Balsaminen, Begonien, wie auch die Ampelpflanzen, Petunien, Passionsblume, Hänge-Fuchsien, Sprengers Zierspargel u. ä. m. Für blühende, schnellwachsende Exemplare, wie Fuchsien, Pelargonien, Heliotrop ist solche Erde am zuträglichsten, die aus 2 Teilen Mistbeet-, 1 Teil Laub-, 2 Teilen Rasenerde und 1 Teil Sand besteht. Aber auch der Oleander, die Zimmerlinde und die Myrte gedeiht in dieser Erdmischung gut, nur sei noch bemerkt, daß die beiden erstgenannten eine Beigabe von gemahlenen Hornspänen und Kuhdung beanspruchen. V. T.

Tierzucht.

Als Sport- und Zierhühner gelten alle Rassen, die auf eine bestimmte Federzeichnung und elegante Form, ohne Rücksicht auf den wirtschaftlichen Wert, gezüchtet werden. Als solche sind zu nennen die Zwerge aller großen Rassen und die eigentlichen Zwerge, z. B. die Bantams, Zwergkämpfer, die aber auch gute Legerinnen sein können und sich für beschränkte Verhältnisse, z. B. für die Stadt, gut eignen, dann die großen Rassen, Phönix, Yokohamas,

ein großer Teil der Haubenhühner, da sie ja nur einen beschränkten Wert für die Nutzhaltung haben.

Bei der Wahl einer Rasse muß sich der Züchter deshalb hauptsächlich nach dem von ihm beabsichtigten Zweck richten. Es ist nicht gut möglich, eine bestimmte Rasse als die beste in Vorschlag zu bringen, denn der wirtschaftliche Wert einer Rasse hängt vor allem von der Abstammung, dann von der Pflege, Fütterung und von den örtlichen Verhältnissen ab.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

8. An Stelle des Schwarzthees empfehle ich Ihnen aus Erfahrung Alpenrosenblütenthee zu trinken, der ausgezeichnet schmeckt. Die Blüten müssen gekocht werden. Sie können solche im Sommer selbst sammeln (man pflückt nur die vollerblühten Blumen) und an der Luft (nie an der Sonne) trocknen. Getrocknete Blüten sind zu beziehen im Kräuterhaus Trepp, Rämistraße 5, Zürich 1. H. Sch.

15. Ich würde abwechslungsweise ein Jahr Hängegeranien, ein Jahr Petunien als Fensterschmuck einstellen. Meine Fenster gedenke ich dies Jahr mit rosa Hängegeranien zu schmücken, die mit dem vollen Grün gut zu den Blumen meines Bauerngärtchens stimmen werden. Man hüte sich davor, zu viel Farbenabwechslung in die Fensterreihe zu bringen oder dann sollen es Farben sein, die eine Farbenharmonie ergeben, z. B. weiß, rot, gelb, nicht aber rosa und dunkel- oder hellrot, wie man es oft selbst bei Gärtnern sieht.

E.

16. Vor dem Kriege ging der beste Kaffee nach Österreich, die zweite Qualität nach Italien, die dritte nach Deutschland. Guter Kaffee soll schwarz wie der Teufel, heiß wie die Hölle und süß wie die Liebe sein. Eine Mischung von Mocca und Portorico (halb und halb) ist sehr gut; man rechnet einen guten Eßlöffel voll auf eine Tasse Wasser für Kaffee mit Milch, einen gehäuften Eßlöffel für schwarzen Kaffee. Läßt man das kochende Wasser nur einmal durch die Maschine laufen oder den Kaffee in der feuerfesten Kanne nur zweimal aufkochen, so erhält das Getränk ein zartes Aroma, doch darf man dann nicht an Kaffeebohnen sparen. Man kann aber auch, wie die italienischen Bauern, das Kaffeepulver in einem gewöhnlichen Kochtopf in das kalte Wasser werfen, so oft hochkochen lassen, bis die Blasen klar sind (12—14mal) und nach einer Viertelstunde vorsichtig abgießen. Man hebe den Kaffee nie in einer Metallkanne auf, sondern in Porzellan oder Glas. C. O.

17. Das Einfachste, wenn auch nicht das Billigste, wäre, die Küche mit Linoleum decken zu lassen. Sie könnten dann alle die Mängel vom Fachmann füllen und decken lassen und hätten namentlich bei der Reinigung der Küche keine sehr große Arbeit. Grauer Inlaid wäre unverwüstlich. H.

18. Als Bezugsquelle für den Petrol-Gasherd „Juvel" wurde vor Jahren an dieser Stelle genannt: A. Tannert, Gempenstraße 11, Basel. Leserin.

Fragen.

19. Kann mir eine Hausfrau eine Gebrauchsanweisung für den elektrischen Selbstkocher geben? Mir ist unklar, ob der Strom eingeschaltet wird, ehe die Töpfe im Kocher sind, oder erst nachher. Das kann mir der Verkäufer merkwürdigerweise selbst nicht sagen. Sind diese Selbstkocher überhaupt empfehlenswert? Für einige Rezepte wäre ich dankbar, z. B. über die Zubereitung gedörrter Kastanien, Bohnen &c. Zum voraus besten Dank.

Frau Lisa.

20. In einer der letzten Nummern des Ratgebers erschien ein Artikel, der über das Kochen im Dampfkochtopfe handelte. Welches ist wohl die beste Bezugsquelle für solche Dampfkochtöpfe? Welche Fabrikmarke wird bevorzugt? F.

21. Warum beschäftigt man sich so wenig mit der Champignonzucht, trotzdem diese schöne Erträge abwirft und nur ein geringes Anlagekapital erfordert? Milh.

Ehemalige
Schwandschülerin
wird gesucht in Institut nach Cressier, zur Aushilfe in der Haushaltung. Lohn Fr. 40—60. Töchter, welche der französischen Sprache mächtig sind, werden bevorzugt. Eintritt nach Uebereinkunft. Offerten zur Weiterbeförderung nimmt entgegen Frau A. Christen-Hauser, Tal, Wynigen.

Unterzeichnete empfiehlt ihre bewährte
Alpenkräuter-Essenz
gegen
Haarausfall
und zur Stärkung und Bildung neuer Haare. Unentbehrlich für die jetzige Zeit, sowie Ledermanns kieselsaure Thonerde (Lehm) zu Heilzwecken. (O. F. 3721 R.) 308
Depilatore „Rapid"
zur Entfernung lästiger Gesichtshaare.
Hedwig Schmid, Coiffeuse, Aarau,
Adelbändli 172.

Das
Inhalts-Verzeichnis für den Jahrgang 1918
kann gratis bezogen werden bei der
Expedition.