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

Band: 26 (1919)

Heft: 13

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. 13. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 5. Juli 1919.

Recht ist hüben sowie drüben,
Aber dennoch sollst du trachten,
Eigne Rechte mild zu üben,
Fremde Rechte streng zu achten.
Geibel.

Unser Ferienheim.

(Nachdruck verboten.)

Die auch in unserm Blatte schon wiederholt aufgetauchten Fragen, wie man sich einen billigen Ferienaufenthalt verschaffen könne, veranlassen mich, an dieser Stelle mitzuteilen, wie wir diese Frage nach langer Ueberlegung befriedigend gelöst haben. Ich hoffe mit der ausführlichen Beschreibung der Einrichtung unseres Ferienheims manchen Lesern nützen zu können.

Billigkeit, bei guter Ernährung war bei drei Kindern, Hauptbedingung; ebenso ruhiges Wohnen wegen der Nervosität des Familienvaters. Beides war stets nur unvollkommen erreichbar und somit ein Abbruch der ersehnten Ferienfreuden gewesen.

So kamen wir mit einer verwandten Familie, deren Urlaubszeit nach unserer Schulferienzeit fällt, überein, zusammen ein Häuschen zu mieten, vorerst auf fünf Jahre, mit Vorkaufsrecht. Und zwar wurde bei der Wahl in erster Linie die Lage und günstige Verköstigungsmöglichkeit ins Auge gefaßt und dann erst eine event. weitere Reise in einen andern Kanton.

Das endlich vor einem Dorf gewählte Häuschen, hat im Unterstock, neben dem kleinen Vorplatz, Küche und ein geräumiges Zimmer; über dem Treppchen zwei größere und ein kleines Zimmer. Die Jahresmiete überschreitet sehr wenig die Summe, welche beide Familien in zwei mal sechs Wochen für die Wohnung in Gast- oder Privathaus ausgegeben hatten. Und dieses plus wird dadurch, daß wir uns nun vollständig selbst verköstigen können, reichlich ausgeglichen trotz der Auslage für ein Vormittagsmädchen, ohne welche Hülfe ja die Erholung der Hausfrau illusorisch wäre.

Nun galt es, das Häuschen heimelig, ausreichend, und mit wenig Kosten zu möblieren, denn die Verzinsung des dafür aufgewandten „Kapitals" wurde zum Mietzins geschlagen. Der Ehrgeiz sämtlicher Wohnaspiranten war glühend, das Wagnis gelingen zu lassen durch den Beweis, daß die Erfüllung aller Wohnwünsche, keine größern Kosten verursachen, als die Vorjahre bedingt hatten.

Aus der Stadt kamen: ein großer und ein kleiner Tannenholztisch, einige Korblehnsessel, Bettdrahtroste, Matratzen- und Polsterhüllen, Handwerkszeug. Vom nahen Holzgeschäft bezogen wir: Holzfiber (wo dieser nicht erhältlich ist, dient Seegras, für Kinder Spreue) zur Matratzenfüllung, und nach Angabe zugeschnittene Bretter, Balken und Leisten, vom Krämer alte Kisten und etliches Geschirr. Als Mehrgepäck, gegenüber dem Vorjahr, existierte nur eine Verschlußkiste, die die Wollbecken, Bettkissen und Wäsche, Metall-

geschirr und Bestecke (was stets von z. H. mitgenommen wird) enthielt und die nun in der Küche des Dorados stehend, allerlei unter Verschluß hält und als Tisch dort dient, bis ein solcher geschaffen wird.

Die sorgliche Hausfrau hat in der Kiste noch allerlei eingepackt, das im Haushalt als unbrauchbar abgeschoben wurde und in der, mit Humor und Anspruchslosigkeit angefertigten Sommerhaus-Einrichtung noch sehr willkommen war; so vor allem einzelne Vorhangteile, Stoff-, Band-, Borten-Reste zu Kissen, Etagèren u. s. w. Photographien und Ansichtskarten, die auf Kistendeckeln mit Reißnägeln gesteckt, farbenfrohen Wandschmuck geben, Körbchen und Bilderrähmchen, die, mit etwas Bronze neu vergoldet wurden, allerlei in Mappen ungesehen ruhende Kunstblätter zur Geltung brachten und nicht zuletzt: Stick- und Nähmaterial, aus dem an Regentagen tätige Hände allerlei niedlichen Schmuck für Fußboden, Wände und Teetisch schaffen.

Bevor jedoch an derlei „Luxus" zu denken war, schaffte die ganze Familie im Schweiße ihres Angesichts am Nötigsten und das waren die Betten; denn obwohl die Kinder mit unendlichem Jubel in der ersten Nacht das „Familienlager" — den Heuboden — bezogen hatten, ließ doch des Hausherrn bedenkliches Murmeln bei der Frage, wie er geschlafen hätte wünschenswert erscheinen, daß ihm in der kommenden Nacht sein Schlafzimmer zur Verfügung stünde. Es war dies das kleine Zimmer im Oberstock, wo ihm auch schon ein Korbsessel und der kleinere Tisch für seine Schreibereien erwarteten.

Der bejubelte Heuboden, unter dem Giebeldach, der nur mittelst der Anlegeleiter erreichbar ist, wurde an den Nachbar vermietet, unter der Bedingung, daß die Kinder ihn wieder als Schlafraum benützen dürften, an den wenigen Tagen, wo unsere Gäste deren Betten besetzen würden.

Während Mutter und Töchterchen die schon zu Hause genähten Matratzenhüllen füllten, (man spare hier nicht; die Matratze sei 15 cm hoch im fertigen Zustand) und abhefteten, schleppten die Jungen Holz für die Küche und die vom Vater nach der Verwendung abgemessenen Bretter, Leisten usw. herbei. Und nun gings an die Schlafstätten: Auf vier, 8 Cm. hohen Pflöcken, wurden zwei ebenso dicke Balken gelegt, deren Länge der Breite, des darauf gelegten Bettrostes entsprach; durch das in die Ecke schieben waren zwei Bettstattseiten geschaffen; die zweite Vorderseite wurde nur im Rostteil mit Stoff bespannt und der Kopfteil der „Bettstatt" bildete ein dünnes, fein gehobeltes Brett, das auf den Querbalken (also diesen deckend) genagelt wurde. Alle Holzteile wurden mit Beize gebräunt nnd je nach Geschmack mittelst Lack oder Bodenwichse zu Glanz und Ansehen gebracht.

Unser Backfisch gab ihrem ästhetischen Gefühl Ausdruck, indem sie nur die Fußpflöcke lackierte und Kopf- und Vorderseite der Bettstatt mit rosa Satin überspannte, der mit Mull belegt wurde, den sie aus einem zu klein gewordenen Sommerkleid, mittelst Zwischensätzen, zusammensetzte.

Ebenso bespannte sie ihren „Waschtisch", während sie die andern nur mit getuschter* Sackleinwand versorgte. Diese Waschtische bestehen aus deckellosen, aufgestellten Kistchen, dessen, in Fächer geteilter Raum, als Nacht- und Schuhkasten dient.

Den Glanzpunkt der Einrichtung, behaupten die Jungen, bilde ihre Erfindung und ihr Werk, die wirklich sehr ansehnliche „Schrankkommode".

Eine deckellose Kiste in Kommodeform, deren Seitenwände glatt behobelt sind und deren Boden, um recht fest zu stehen, verdoppelt wurde, wird auf vier schlanke Klotzfüße gestellt, die von innen angenagelt werden. Nun wird das Kisteninnere mit Glanztapete beklebt und durch eingenagelte Leisten und aufgelegte Bretter,

* Man paust ein Muster auf Karton, schneidet es aus, befestigt es auf die Leinwand (Säcke vom Krämer) und bestreicht den Karton, wie der Tüncher seine Patrone, mit Tusche oder (für Teppiche) mit Ölfarbe.

in Fächer geteilt. Der Innenrand der Kiste wird durch aufgenagelte Latten verstärkt, damit ihn der, aus 8 cm breiten dünnen Brettern zusammengefügte Rahmen vorgenagelt werden kann; dieser feingehobelte Rahmen hat genau den Umfang der Kiste. Es werden diesem Rahmen nun (als Vorbild dient jeder eintürige Schrank) zwei Angel- und ein Schloßteil aufgeschraubt und der Türe die zugehörigen Teile; die Türe besteht aus einem dünnen Brett, das in seiner Ausdehnung ringsum daumenbreit über die Kommodeöffnung reicht.

Zuletzt wird eine, über die drei Vorderseiten, 3 cm hervorragende Deckplatte aufgeleimt.

Als dieses Kunstwerk fertig war, behauptete unser Backfisch, ihre Schöpfung — Mutters Fensterplatz — sei noch genialer!

Auf einer zwei handhohen teppichbelegten Kiste, steht ein kissenbelegter „Hocker"; er besteht nach Art der Bauernstühle aus einem Brett mit vier eingelassenen, nach auswärts gespreizten Beinen (starke Vorhangstangen). Ein, an der Wand befestigtes, durch Abheften in Keilform gehaltenes Kissen, bildet die ruhsame Lehne. Ein, mit Fransenrüsche besetztes, mit Kretonne überspanntes Kistenbrett ruht am Fenstersims und auf einer, an die Wand geschraubten Leiste und bildet mit dem darauf stehenden Nähkörbchen und darüber hängenden Zeitungshalter, Mutters Näh- und Lesetischchen. Der Zeitungshalter ist ein am Stil mit Bandschleife aufgehängtes Palmblatt, auf dessen Halbrund hinter zwei gekreuzten Bändern, die Zeitungsblätter stecken.

Die Kleiderschränke bestehen einstweilen noch aus den bekannten Eckbrettern mit Vorhängen; diese sind aber an den Seiten, mittelst Leisten, an die Zimmerwände befestigt, und nur der schmale Mittelteil ist zum öffnen eingerichtet, so daß der Inhalt genügend vor Staub geschützt ist.

Alle Kissen sind mit Spreu aus der nahen Mühle gefüllt; (für Kinder seien es auch die Matratzen) auch die welche auf den Bänken vor dem großen Eßtisch liegen. Diese in einer Zimmerecke angebrachten Bänke, bestehen aus zwei, in der Ecke zusammenstoßende Bretter; diese ruhen auf an die Wände geschraubte Leisten und sind durch eingelassene Rundstäbe gestützt.

Ist in der Familie keine kunstfertige Hand, die die Möbel im Wohnzimmer mit Brennstift oder Kerbmesser verziert, so werden sie mit Beize und farblosem Lack oder Wachs behandelt. Ist hiezu das Holz zu unfein und astreich, so fügt sich, besonders wenn die Zimmerwände aus altem, schön gedunkeltem Holz bestehen, ein Ölfarbanstrich harmonischer, als neu glänzender Lack ein; am hübschesten ist mattes Flaschengrün oder blau, dem leicht einige Schnörkelzier aus der Zeit des gemütlichen Schweizer-Rokoko aufgesetzt werden.

Während den Jahren da wir unser Ferienheim bewohnen, hat dieses bei Bekannten schon soviel Anklang gefunden, daß wir es vorteilhaft vermieten könnten, wenn wir doch einmal wieder Abwechslung suchen möchten. Isa v. d. Lütt.

Kühlhaltung der Wohnungen.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Fernhaltung der übermäßigen Sonnenhitze aus den Wohnhäusern ist für Gesundheit und Behaglichkeit von Vorteil. Große Hitze bewirkt ein Heer unangenehmer Erscheinungen, wie Unlust zur Arbeit, Kopfweh, Schlaflosigkeit, und auch Verderben der Nahrungsmittel.

Schon die Hausdächer können einen bedeutenden Teil der Sonnenglut abhalten und dadurch namentlich in den obern Stockwerken die Temperatur erträglicher gestalten. Messungen haben ergeben, daß Dachpappe und Zinkblech mehr Wärme durchlassen als ein Schieferdach; letzteres aber noch mehr als ein Ziegeldach.

Vermehrt wird die schützende Wirkung des Daches, wenn unter dem Deckmaterial

eine Isolierschicht in Gestalt einer gewöhnlichen Holzverschalung angebracht ist; die dort zirkulierende Luftschicht hält viel Hitze ab.

Auch die Farbe des Daches ist von Bedeutung. Ganz ungünstig ist ein schwarzer Anstrich, weil er, wie schwarze Kleidung, viel Wärme aufnimmt. Sehr empfehlenswert ist dagegen das Ankalken der Pappdächer, da ein weißer Anstrich eine erhebliche Herabminderung der Erhitzung zur Folge hat.

Große Wärmespeicher stellen auch die Wände der Häuser dar, welche direkt von den Sonnenstrahlen durchglüht werden. Natürlich wird diese Hitze nach innen in die Zimmer fortgeleitet. Das beste Mittel bildet da eine Berankung mit Wein oder Efeu. Auch könnte es manchem Gebäude nichts schaden, wenn sein „Baustil" durch freundliches Efeu- oder Weingeranke dem Auge entzogen würde.

Eins der wesentlichsten Mittel zur Kühlhaltung unserer Wohnungen besitzen wir in den Fenstern. Sind diese geschlossen, aber innen und außen gegen die anprallenden Sonnenstrahlen ungeschützt, so drängt eine erhebliche Menge von Hitze ins Zimmer. Herabgesetzt wird diese durch einen inneren einfachen Leinenvorhang, der viel besser schützt, als die großmaschigen „Stores". Bei den sonst üblichen Fenstervorhängen sind Farbe und Dicke des Stoffes von ausschlaggebender Bedeutung. Dunklere Stoffe sind zweckmäßiger Weise an der Fensterseite mit einem hellen Überzug zu versehen. Überhaupt eignen sich helle Stoffe, vielleicht in doppelter Schicht, am besten zur Fensterverkleidung. Weit übertroffen aber in ihrer Wirkung werden die inneren Schutzvorrichtungen der Fenster durch die äußeren, nämlich durch Fensterläden, Rolläden, Jalousien.

Das beste Abkühlungsmittel der Wohnungen besteht darin, nachts alle Fenster und Zimmertüren zu öffnen, damit die frische Nachtluft in allen Zimmern die ganze Nacht hindurch Luft, Wände, Möbel, alle Ecken und Winkel ordentlich durchkühlen kann.

Haushalt.

Rhabarberblätter

enthalten giftige Bestandteile und sind zur Verwendung in der Küche nicht zu empfehlen. Zu dem in Nr. 10 des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers" von L. Niemer erteilten Rat, die halb ausgewachsenen Blätter des Rhabarbers als Gemüse zu verwerten, bemerkt der zürch. Kantonschemiker: Der Genuß von Blattflächen von Rhabarber hat schon in einer ganzen Anzahl von Fällen zu Vergiftungserscheinungen geführt, zumteil mit tötlichem Ausgang. Es ist noch unaufgeklärt, welches der in Frage kommende Giftstoff ist. Ein und dasselbe Rhabarberblatt kann für eine Person unschädlich, für eine andere dagegen giftig sein, je nach der Zusammensetzung des Magensaftes. Unter diesen Umständen ist von der Verwendung der Rhabarberblattflächen zu Genußzwecken natürlich abzuraten.

Ein noch wenig geschätztes Reinigungsmittel ist die pulverisierte Schlemmkreide. Sie leistet bei der Frühjahrsreinigung der Wohnung vorzügliche Dienste.

Um weiße Türen damit zu reinigen, löst man eine Tasse voll in 1/2 Liter warmem Wasser auf, quirlt es tüchtig und wäscht mit dieser Kreidemilch und weichem Schwamm weiße, hellackierte Türen strichweise nach den Füllungen und Leisten damit ab. Dann reibt man mit in reinem Wasser ausgespültem Schwamm nach und trocknet mit weichem Leinentuch oder Barchentlappen auf. Das Spülwasser muß oft gewechselt werden, die Flächen werden tadellos blank.

Hellackierte Küchenmöbel reinigt man in gleicher Weise, nur fügt man, da diese durch Koch- und Bratdünste leicht einen fettigen Ansatz erhalten, etwas reinen Borax (1 Theelöffel), in reinem Wasser gelöst, auf das gleiche Quantum bei.

Hellackierte u. gestrichene Fensterrahmen, die namentlich im Winterhalbjahr durch Ruß und eingedrungenen Staub von außen in den Falzen sehr starken Schmutzansatz erhalten, werden ebenfalls mit der gleichen Mischung gesäubert. Die Scheiben behandelt man dagegen mit um die Hälfte verdünnter Schlemmkreidelösung, ohne Boraxzusatz, wenn möglich mit einem Eßlöffel Spiritus vermengt, wodurch sie blank werden.

Weiße u. hellfarbige Kachelöfen wäscht man mit einer dünnen Lösung milchähnlichen Schlemmkreidewassers, wobei der Schwamm, besonders bei den Verzierungen des Ofenaufsatzes und Ofenrandes, wertvolle Dienste leistet.

Emaillierte Badewannen werden mit dicker Schlemmkreidelösung, wie sie zum

Reinigen der Küchenmöbel verwendet wird (also mit Borax gemischt) unter Zuhilfenahme eines Lufalappens oder eines wollenen Sockens statt des Schwammes von allem Seifen- und Schmutzansatz mit geringer Mühe befreit.

Marmorplatten reinigt man mit nur milchähnlichem Schlemmkreidewasser, dem man auf 1/2 Liter einen Theelöffel Salmiakgeist zusetzt. Ein weicher Leinenlappen ist dabei dem Schwamm vorzuziehen. V.

Welke Pflanzen werden wieder frisch, wenn man sie in Wasser stellt, welchem man ein wenig Kampferspiritus zusetzte.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kartoffelsuppe mit Sellerie. 750 Gr. Kartoffeln, 2 Sellerieknollen, 60 Gr. Mehl, 50 Gr. süße Butter, Salz, 2 1/2 Liter Wasser. Die Kartoffeln und Sellerie werden sauber zugerichtet, in Hälften geschnitten und im kalten Wasser mit Salz aufs Feuer gebracht. Wenn sie recht weich sind, treibt man sie durch ein großlöcheriges Sieb, rührt mit wenig Wasser das Mehl an, gibt alles nochmals aufs Feuer, fügt die Butter und die fein geschnittenen Sellerieblätter bei und läßt sie nochmals aufkochen.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Kutteln. Zeit 1/2 Stunde. 800 Gr. Kutteln, 30 Gr. Fett oder Öl, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, und der Saft einer halben Zitrone. Die weichgesottenen Kutteln werden in feine, fingerlange Streifen geschnitten und in dem heiß gemachten Fett oder Öl mit den feingeschnittenen Zwiebeln, Salz und Pfeffer gedämpft. Der Zitronensaft wird vor dem Anrichten beigegeben. Aus „Gritli in der Küche".

Welschkorn (grüner Mais). Wenn die Maiskolben noch ganz jung und milchig sind, werden die Kerne als delikates Gemüse wie grüne Erbsen zubereitet und in Butter gebraten. Sind sie nicht mehr hellgrün, so gibt man Wasser dazu und kocht sie länger. Sind sie aber schon zu hart für Gemüse, so kocht man sie in Suppen mitsamt dem Kolben. Die Suppe bekommt dadurch einen sehr angenehmen Geschmack und wird nahrhafter. Eine beliebte Art, Maiskörner zu essen, ist auch folgende: Der Kolben wird auf offenem Feuer gebraten, bis die Körner gelb sind. Dann werden sie losgelöst und gegessen.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Pilzklopse. 500 Gr. Pilze, 1 kleine Zwiebel, 20 Gr. Fett, 75 Gr. Haferflocken, 1/4 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl, Salz, Petersilie, 2—3 Löffel Reibbrot. Die Pilze — es können verschiedene Arten gemischt sein — werden gewiegt und mit der ebenfalls fein zerkleinerten Zwiebel und dem Fett im eigenen Saft gedünstet. Die Haferflocken streut man in das kochende Wasser, läßt einigemale aufkochen, bis der Brei sich vom Topfe löst, und vermischt ihn dann mit den Pilzen, dem Kartoffelmehl und 2—3 Löffeln Reibbrot. Nachdem die gut miteinander verrührte Masse mit Salz und gehackter Petersilie gewürzt ist, muß sie völlig erkalten. Man formt runde, nicht zu große Klöße, die man in einer Tomaten- oder Buttersauce gar werden läßt. — Diese Klopse müssen ziemlich fest sein, damit sie nicht zerkochen.

Kartoffeln mit Kräutersauce. 1 1/2 Kilo Kartoffeln, 25 Gr. Fett, 70 Gr. Mehl, 1 Liter Wasser, Salz, 3 Eßlöffel feingehackte Kräuter. Den größeren Teil des Wassers bringt man zum Kochen, gießt das mit dem Rest glatt verquirlte Mehl dazu, läßt es verkochen und fügt Fett und das nötige Salz bei. Nun gibt man fein gehackte Kräuter hinein, z. B. Dill, Petersilie, Estragon, Kerbel, Sauerampfer, Tripmadam, Boretsch, Schnittlauch oder was man sonst hat, auch untereinander gemischt, läßt sie mit der Sauce kochen und schüttet dann die gekochten, abgeschälten und in dicke Scheibenen geschnittenen Kartoffeln noch warm dazu. Sie müssen noch kurze Zeit mitkochen. Nach Belieben kann man die Sauce noch mit einigen Löffeln Milch milder machen.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit".

Spinatkuchen. Gewöhnlicher Kuchenteig: 400 Gr. Mehl, 2 1/2 Dezil. Wasser, 80 Gr. Fett, Salz. Etwa die Hälfte Mehl wird mit dem kalten Wasser, Salz und flüssiger Butter oder Olivenöl angerührt. Das übrige Mehl arbeitet man nach und nach in den Teig und läßt ihn über Nacht zugedeckt liegen, oder man kann ihn, wenn er gut geknetet ist, auch sofort verwenden.

Füllung: 500 Gr. Spinat, 1/2 Liter Rahm, 50 Gr. Mehl, 1 Ei, 50 Gr. Fett, Salz. Der gewaschene, ausgeschwenkte Spinat wird roh recht fein gewiegt und Mehl, Ei, Rahm, Salz und flüssige Butter dazu gemischt. Man kann in der Butter auch fein geschnittenen Knoblauch dämpfen. Diese Füllung wird auf den Teig gestrichen und der Kuchen im heißen Ofen eine Stunde gebacken.

Erdbeerkaïtschale. 1 Kilo Erdbeeren, 250 Gr. gestoßenen Zucker, 1/2 Liter Milch. Erdbeeren und Zucker werden mit der kalten Milch gut zerstoßen und fein zerrührt.

Aus „Reformkochbuch" von Ida Spühler.

Kräutereessig. Ein gehäufter Teller voll sauber gewaschener Blätter von Petersilie, Estragon, Majoran, Thymian, Kerbelkraut werden fein geschnitten, eine geriebene Meer-

rettigwurzel beigegeben, in eine Strohflasche gebracht, mit 5—6 Liter gutem Essig übergossen und 3-4 Wochen in mäßiger Wärme aufbewahrt. Dann wird der Inhalt filtriert und in Flaschen abgezogen. Für feine Salate und Saucen sehr zu empfehlen.

Gesundheitspflege.

Gesundheitliche Schädigungen durch enge Kleider.

Wir wollen nicht sprechen von den verhängnisvollen Schädigungen durch enges Schnüren der Frauen und Mädchen, weil dies schon oft in Wort und Schrift behandelt worden ist. Aber es gibt noch andere Körperteile, die oft schwer leiden müssen unter solchem schädlichen Druck. Enge Strumpfbänder können schuld sein an kalten Füßen und an der Entwicklung von Krampfadern, da sie den freien Blutumlauf beeinträchtigen. Enge Halskragen hindern den genügenden ernährenden Blutzulauf zum Gehirn und veranlassen dazu Stauungen im Kopf (rotes, gedunsenes Gesicht). Auch manche in Mode gekommenen Armbanduhren werden so fest angebunden, daß sie kalte und rote Hände verursachen.

Am schädlichsten aber wirken bei jung und alt, bei Männern und Frauen, die beengenden Kleidungsstücke in der Magengegend, zumal man die eigentliche Ursache der daraus entstehenden Krankheiten nicht erkennt und den schädigenden Fehler immer weiter begeht. Dr. Josef Wiel berichtet dazu folgenden lehrreichen Fall: Ein Grenzkontrolleur litt jahrelang an schweren Verdauungsstörungen. Dazu stellte sich von Zeit zu Zeit Gelbsucht ein. Für die Ursache seiner Krankheit hielt der Patient Erkältungen, denen er in seinem Dienste häufig ausgesetzt war. Bei der ärztlichen Untersuchung fiel eine starke Schnürfurche des Leibes auf, die von nichts anderem herrührte als von der Säbelkoppel. Es wurde verordnet, daß der Patient durch einen unter dem Rock befestigten recht starken und breiten Pappdeckel die Gegend des Magens und der Leber vor dem Druck durch die Säbelkoppel schützen sollen. Als dies geschah, wurde der Kontrolleur bald gesund und ist es seitdem geblieben.

In gleicher Weise schädlich können wirken Leibriemen und eng schließende Beinkleider, Gummigürtel, fest geschnürte Frauenröcke und andere Bindungen. Die Bauchgegend birgt in ihrem Innern: Magen, Leber und Milz, also sehr lebenswichtige Organe. Diese werden durch feste Einzwängung in ihrer Tätigkeit behindert; sie sind nicht mehr imstande, für die Verdauung, für Reinigung des Blutes sowie Gallenbidung in richtiger Weise tätig zu sein. Der bei der Füllung sich hauptsächlich nach vorn erweiternde Magen wird in seiner Ausdehnung bedeutend gehindert, seine regelrechte Entleerung in die Därme erheblich beeinträchtigt; letztere wieder können die zur Verdauung und Entleerung nötigen (peristaltischen) Bewegungen nur unvollkommen ausführen. Alle diese Schädigungen müssen natürlich allmählich zu schweren Gesundheitsstörungen führen, aus denen sich dann oft chronische Leiden entwickeln. Auch wird durch solche ständige Einzwängungen die Entstehung von Unterleibsbrüchen begünstigt und es kann zu verhängnisvollen Lageveränderungen und Verunstaltungen innerer Organe kommen.

Dr. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Neugebornen soll nicht nur der ruhigste, sondern auch der luftigste, sonnigste Raum angewiesen werden. Wie viel für die kindliche Gesundheit von guter Luft abhängt, sieht man aus den zahlreichen Fällen von englischer Krankheit und Siechtum aller Art bei Kindern, die in feuchten, sonnenlosen, unlüftbaren Räumen ihr erstes Lebensjahr zubringen müssen. Die beste Ernährung und sonstige Pflege kann diesen Schaden nicht überwinden. Reine Luft ist eine ebenso wichtige Lebensbedingung wie zweckmäßige Ernährung.

Im Sommer halte den ganzen Tag die Fenster von Wohn- und Schlafzimmer offen, bei warmem Wetter im Schlafzimmer auch nachts; bei kühlem Wetter bleibe das Fenster des anstoßenden Zimmers und dessen Durchgang offen. Das Kinderbettchen mußt du so stellen, daß es weder der direkten Luftströmung beim Fenster, noch der Zugluft, ausgesetzt ist.

Im Sommer sollten die Kleinen, die Schlafzeit nach dem Bad ausgenommen, den ganzen Tag im Freien weilen können. Kannst du den Wagen an geschützter Stelle im Freien lassen, so ist das Austragen mit der Umständlichkeit der für das Kind so lästigen Toilette ganz überflüssig. Das Ausfahren in gut gefedertem Wagen mußt du nicht zu früh anfangen, und dann auch nur auf ganz ebener Straße. Das Schütteln auf dem Pflaster, auf holpriger Straße, beim Uebergang über die Trottoirrandsteine ist dem empfindlichen kleinen Gehirn schädlich, auch dem Magen. Es kann Kinder zum Brechen, zu unruhigem Schlaf, zu nervösen Zuckungen bringen, die früher nie derartige Störungen gekannt haben. Auch warne ich dich besonders davor, dein Kind, wie es so häufig geschieht, aus Bequemlichkeit schon früh im dreirädrigen Wagen zu fahren. Es ist nicht zum Ansehen, wie diese jungen Geschöpfchen, statt von ihrer Ausfahrt

Freude und Erfrischung zu genießen, in den unbequemsten Stellungen und besonders im Schlaf herumbaumeln, zu empfindlichem Schaden für Kopf und Rücken. Kinder unter zwei Jahren sollten überhaupt in solchen Wagen nicht gefahren werden. Dr. M. H.

Krankenpflege.

Lebensgefahr durch Ertrinken.

Personen, welche dem Ertrinkungstode nahe gewesen sind, können zwei verschiedene Krankheitsbilder abgeben: Die einen zeigen ein gedunsenes, blaurotes Gesicht, blaurote Lippen und blutunterlaufene Augen, haben Schlamm und Wasser im Munde; diesen ist das Wasser in die Luftwege geraten, wodurch der Zutritt der Luft verhindert wurde. Die anderen dagegen sind blaß im Gesicht, haben keinen Schlamm und kein Wasser im Munde und sind nur von einer Ohnmacht befallen.

Nachdem man den Verunglückten aus dem Wasser gezogen, wird, sofern noch etwa Lebenszeichen vorhanden sind, der Mund durch starkes Herabziehen des Unterkiefers geöffnet, dann reinigt man Mund und Nase vom Schlamm und Wasser. Auf ganz kurze Zeit, einige Sekunden, wird man gut tun, Kopf und Rumpf etwas tiefer zu legen, damit die in den Luftwegen etwa noch befindliche Flüssigkeit durch Mund und Nase abfließe. Es ist nicht richtig, den Ertrunkenen auf den Kopf zu stellen! Denn dadurch kann ein Blutgefäß im Gehirn platzen und eine gefährliche Gehirnblutung und Schlagfuß hervorgerufen werden. Nun hat man die künstliche Atmung anzuwenden und damit die Anregung des Blutkreislaufes zu verbinden. Zu diesem Zwecke reibt man die Beine, den Rumpf, die Herzgegend tüchtig mit erwärmten Tüchern und bringe ihn in ein warmes Bad. Fängt der Verunglückte wieder an zu atmen, so verabreicht man ihm Stärkungsmittel, Wein, starken schwarzen Kaffee u. dgl. m. Auch gewisse Reizmittel können zur Wiederbelebung Ertrunkener dienen, als Bürsten der Fußsohlen, trockene Schröpfköpfe, Riechmittel, Essigklystiere u. dgl. m. Das Weitere ist Sache des Arztes.

Gartenbau und Blumenkultur.

Der Sommerschnitt. Von einem eigentlichen Sommerschnitt können wir nur bei denjenigen Pflanzen sprechen, welchen eine Form anerzogen oder angeschnitten werden soll, so bei Evonymus, Viburnum Tinus, Orangen- und hauptsächlich beim Lorbeerbaum. Dieser Formschnitt werde im Juli vorgenommen, man schneide dann mit der Schere alle Zweige, besonders aber diejenigen, welche die Form verunstalten, zurück, wodurch sich überall Seitentriebe bilden, und man einen dichten, in beliebiger Form gehaltenen Busch erhält. Außer den schon genannten lassen sich Fuchsia, Gnaphalium, Heliotrop, Cuphea, Lantana, Chrysanthemum und ähnliche Pflanzen in Pyramidenform oder als Kronenbäumchen ziehen, man erreicht dies durch Aufbinden und Schnitt. An anderen Pflanzen werden nur abgewelkte Blütenstände, zu lange Wasserschosse und ungesunde Zweige abgeschnitten, im übrigen regelt die Natur sich selbst, und man kann wachsen lassen, was da wächst; das Beschneiden der Teppichbeetpflanzen gehört nicht hierher. Nur die englischen Pelargonien werden noch in der ersten Hälfte des Monats Juli, wenn sie verblüht haben, gründlich auf 2—3 cm ab vom alten Holz zurückgeschnitten, dann lasse man dieselben unbegossen stehen, bis man sieht, daß die Augen austreiben, worauf man sie versetzt und wieder langsam angießt. Daß auch die Rosen nach dem Blühen im Juni ein zweites Mal etwas zurückgeschnitten werden, wollen wir für diejenigen erwähnen, welche etwa Rosen in Töpfen kultivieren sollten. L. G.

Tierzucht.

Unsere Haustiere und die Hitze.

Die Tiere leiden im Sommer so vielfach unter mangelndem Verständnis für ihre Bedürfnisse wie im Winter.

Da ist der Hund, der seinen Herrn oder seine Herrin auf heißer, staubiger Straße begleitet, ohne daß an sein Verlangen nach einem frischen Trunk Wasser gedacht wird, oft nicht einmal, wenn man sich selbst an einem solchen gütlich tut. Der Hund kann sich aber solchen nur selten selbst beschaffen, darum nehme man bei größeren Ausgängen immer eine Schale mit, die leicht in eine Rock- oder Handtasche gesteckt werden kann, und es ermöglicht, bei jeder Gelegenheit dem Begleiter etwas Wasser zu reichen. Im Sommer soll der Hund öfters gebadet werden. Laßt ihn nicht dem Tram, Wagen oder Fahrrad nachrennen.

Dem Kettenhund muß reichlich Wasser hingestellt und öfters erneuert werden, denn von der Sonne und Hitze erwärmtes Wasser ist kein Labsal. Ein schattiger Platz soll ihm zugänglich sein. Einige Stunden Freilauf sind seiner Gesundheit nur dienlich.

Den Zugtieren gönne man die Erfrischung an klarem Wasser, beachte aber die Vorsichtsmaßregeln gegen Erkältung. Bei Ruhepausen stelle man sie in den Schatten. Bei der großen Hitze ist das fleißige Abschwemmen, das Haut

und Haar von Staub und Schmutz reinigt, eine große Wohltat. Ganz besonders sei man auf die Fernhaltung der Ungezieferplage bedacht.

Pferde sollen durch Ohrenkappen und Brustgarne geschützt werden.

Rauchkessel sind beim Pferde- u. Hornviehgespann das beste Abwehrmittel gegen die Bremsenplage. Auch Abwaschungen mit Nußblätterabsud oder verdünntem Essig werden empfohlen.

In den Stallungen kann durch Kalkanstrich der Decke und Wände, sowie Bestreichen der Fenster mit Waschblau zur Verminderung der Insekten sehr viel beigetragen werden. Reinlichkeit und gute Lüftung der Stallungen machen allen Tieren den Aufenthalt darin erträglicher.

Im Käfig gehaltene Vögel setze man nicht direkt den heißen Sonnenstrahlen aus und gebe ihnen reichlich Trink- und Badewasser.

Auch das Wasser der Aquarientiere soll täglich erneuert werden. Das neue Wasser unterscheide sich in seiner Temperatur nicht wesentlich von dem alten, sonst werden die Fische leicht krank.

Tierfreunde, macht euch überall, wo ihr Tiere leiden seht, zu ihrem Fürsprech!

„Zürcher Blätter für Tierschutz".

Frage-Ecke.

Antworten.

37. Ich kann Ihnen gratis Yoghurtpilze abgeben und bin gerne bereit, Ihnen Anweisung zur Herstellung von Yoghurtmilch zu geben. Frau F., Herzogstr. 1513, Aarau.

41. Mit mittelgroßen Kieselsteinen in gefälliger Form läßt sich eine saubere Einfassung von Gartenbeeten bewerkstelligen, die sozusagen nichts kostet, wenn die Arbeit vom Garteninhaber selbst besorgt wird. Steine findet man überall! E.

42. Theekräuter werden im Schatten getrocknet, wenn sie nicht wie Heu schmecken sollen. Obst, Früchte aller Art haben zur raschen Dörrung aber die volle Sonne nötig. J.

Fragen.

43. Wie viel Düngung haben Topfpflanzen per Woche nötig? Soll man solche am Morgen und am Abend gießen oder ist eine reichliche Wässerung pro Tag genügend, auch wenn die Pflanzen der Sonne sehr ausgesetzt sind? Unerfahrene.

44. Wie reinigt man schwarze Wollkleider billig und schön? Gibt es noch ein einfacheres Wäscheverfahren, als mit Panamarinde? Für Ratschläge dankt A.

45. Welche rascheste Art der Konservierung von Früchten und Gemüse soll eine stark in Anspruch genommene Hausfrau vornehmen? Ich finde die Sterilisation sehr zeitraubend. Man weiß überhaupt oft vor lauter guten Ratschlägen nicht, was das Zweckmäßigste ist und am wenigsten Zeit in Anspruch nimmt. Geplegte.

46. Läßt sich Mangold, dessen Überfluß an Stengeln ich in der Regel nicht zu bewältigen vermag, nicht auch wie Sauerrüben einmachen? Haben Hausfrauen auf dem Lande keine bezüglichen Versuche gemacht? Hausfrau.

Schweizerindustrie.

Viele werden noch nicht wissen, daß der coffeinfreie Kaffee Hag seit längerer Zeit in der Schweiz fabriziert wird. Früher glaubte man, daß die Fabrikation nur in einem Großbetriebe, der ununterbrochen Tag und Nacht im Gange ist, möglich wäre. Je kleiner die Menge, desto schwieriger ist allerdings die Fabrikation. Der Rohkaffee passiert zunächst eine Dampfbehandlung, worauf ihm durch flüchtige Lösungsmittel das Coffein entzogen wird. Das Coffein ist mit allem Schmutz, welcher dem Rohkaffee stets anhaftet, gebunden und bildet eine übelriechende, schwarzgraue Masse. Nachdem es die Raffination durchlaufen hat, bildet es alabasterweiße Kristalle, die nun chemisch rein und für die chemische und pharmazeutische Industrie gebrauchsfertig sind. Der rohe, coffeinfreie Kaffee gelangt nach erfolgter Röstung durch die automatische Abfüllwage in die überall bekannten, mit der Schutzmarke der Fabrik (roter Reitungsring) versehenen hübschen Pakete. Beim ganzen Fabrikationsverfahren kommt der Kaffee mit Menschenhänden nicht in Berührung.

O.F. 4000 R. 396