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

Band: 27 (1920)

Heft: 7

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis Jährlich Fr. 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. 7. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich**, 27. März 1920.

Sei Mensch im Leben, Kind in der Natur!
Flieh nicht des Lebens Wirrsal und Beschwerde,
Doch laß nicht Sorge gänzlich dich umspinnen!
Der ew'gen Jugend dieser schönen Erde
Erhalte rein und lauter deine Sinnen.

Reinick.

□

Das Färben im Hause.

(Nachdruck verboten.)

Mehr als je sind wir Haus- und Berufsfrauen gezwungen, unsere Garderobe gut auszunützen. Ist sie gewendet worden und keine „bessere" Seite mehr an ihr zu finden, dann müssen wir ihr diese von neuem zu schaffen suchen. Ein Verfahren, das ja auch mit den heute in allen Tönen erhältlichen Haushaltsfarben durchaus keine Schwierigkeiten bereitet, wenn man dabei sachgemäß vorgeht. Damit soll gesagt sein, daß die Art des Kleidungsstückes: Farbe, Form, Stoff und der Grad der Abnützung berücksichtigt und es dementsprechend vorbereitet und weiter behandelt werden muß.

Unseren Ratschlägen, die jahrzehntelang gesammelten Erfahrungen entspringen, wollen wir vorausschicken, daß alle die nachfolgenden Winke und notwendigen Hantierungen viel rascher ausgeführt als beschrieben sind. Unsere verehrten Leserinnen sollen also getrost den ersten Versuch wagen. Nehmen sie dazu ein völlig verbrauchtes Stück, das nur für das Haus noch einige Zeit Dienste leisten soll, dann ist dieses „Lehrgeld" nicht zu teuer bezahlt. Das aber sei zum Troste jener gesagt, die zunächst nur bunte „Wolken" im Stück erzeugen sollten: bei sorgsamem Arbeiten sind sie bei der Hausfärberei vollständig ausgeschlossen und wenn durch Ungeschick doch einmal entstanden, mit Sodawasser, in welchem man das Stück auskochen oder ausziehen läßt, auch wieder gänzlich zu entfernen.

Mit dem gleichen Wasser kann auch ein schon vorgefärbtes Stück zum dritten oder vierten Neu- und Umfärben vorbereitet werden, natürlich muß die vorige Farbe dadurch restlos entfernt sein, ehe es ins neue Farbbad kommt.

Doch nun zum eigentlichen Färbeprozeß. Zunächst werden die Kleider möglichst zertrennt und hinter den Nahträndern gründlich von allem Flockenansatz, wie von allen Steppfäden befreit. Dann näht man die einzelnen Teile mit festen, aber großen Stichen aneinander, so daß sie immer gleichmäßig gewendet werden können. Zum leichteren Hantieren, Untertauchen und Umherziehen im Farbbad dienen angenähte Bandschlingen. Dann wäscht man den Stoff gründlich in Seifen- und Sodawasser, um allen Schmutz und die alte Farbe so weit möglich zu entfernen und sie völlig fleckenlos zu machen. Nun wird die gewählte Farbe in genügender Menge, genau nach der Ge-

brauchsanweisung auf den Farbenpäckchen, aufgelöst, der sauber gespülte Stoff hineingelegt und unter ständigem Wenden, Heben und Umherziehen, Auflockern und Untertauchen im Farbbad ¾ Stunden gekocht. Der Stoff muß dabei stets unter der Farbbrühe gehalten und im Notfall das verdampfende Wasser durch kochendes Wasser ersetzt werden, damit die Stoffe immer gut schwimmen. Für wollene Stoffe wähle man stets die Brauns'schen Haushaltsfarben, und für Baumwoll-, Halbwoll- und Seidenstoffe die Brauns'schen Blusenfarben. Die letzteren Stoffe brauchen dabei — das ist ein großer Vorzug dieser Farben — nicht einmal gekocht zu werden, zumal dann nicht, wenn nur helle Farbtöne, wie bei Blusen, verblaßten und ausgewaschenen Schürzen, Besatzseiden und -bändern erwünscht sind. Es genügt dann ein gründliches Bad und Spülen in der kochendheißen Farbbrühe, ein gründliches Nachspülen zuletzt mit Essigwasser, um sie völlig „farbecht" und haltbar aufzufrischen.

Sind dagegen wollene Stoffe genau nach Vorschrift eingefärbt worden, so läßt man sie, gut vom Farbbad bedeckt, noch eine Stunde darin ziehen, spült dann so lange, bis das Spülwasser klar bleibt, hängt unzertrennte Stücke unausgewunden auf Bügeln auf, zertrennte Stücke am besten, um das Verdehnen zu verhüten, auf Stangen, und beginnt, wenn sie nur noch halbfeucht sind, mit dem Bügeln. Ein übergelegtes feuchtes Leinentuch leistet dabei besonders gute Dienste, um namentlich starke Stoffe völlig glatt bügeln zu können. Und beim Bügeln schwer zugänglicher Stellen, wie Achseln, Kragen, Revers an Herren- und Knabengarderobe oder Paletots ist ein dickes Polster, von einer zweiten Person untergehalten, ein wertvoller Helfer.

Es muß stets so lange gebügelt werden, bis die Stelle ganz trocken ist, da sie sonst beim Nachtrocknen wieder kraus wird.

Ist man sich vor dem Färben über die geeigneten Farben nicht selbst klar, so nehme man den Stoff mit zum Drogisten und lasse sich von ihm passende Farben vorschlagen. Er besitzt von den angegebenen Farben auch reichhaltige Stoff- und Wollproben, nach denen man seine eigene Wahl sehr gut treffen kann.

H. N.

□

Erste Hilfe bei häuslichen Unfällen.

Von Dr. Gerner.

(Nachdruck verboten)

Am häufigsten von allen Unfällen ereignen sich Ohnmachten. Meist entstehen sie durch Blutleere des Gehirns (blasses Gesicht), weshalb diesem möglichst rasch Blut zugeführt werden muß durch Tieflagerung des Kopfes auf einer schräggestellten Fläche (Bett, Sofa, Bank, Tisch). Nur wenn durch einen Schlaganfall Bewußtlosigkeit hervorgerufen ist (rotes Gesicht), muß der Kopf hochgelagert werden, weil in diesem Fall das Gehirn überaus blutreich ist und auch noch durch ein geplatztes Gefäßchen mit Blut überschwemmt wird.

Zunächst alle Fenster auf, dann alle beengenden Kleidungsstücke öffnen (Kragen, Weste, Hosenbund; Korsett, Rockbänder). Einreiben von Stirn und Schläfen mit Kölnischem Wasser und Vorhalten von Riechmitteln wie Salmiakgeist, mit denen man Tücher tränkt. Nie darf man solche Flüssigkeiten in der Flasche unter die Nase halten, weil sie sonst bei Bewegungen des Erwachenden oder beim Niesen in die Nase fließen und Erstickungsanfälle verursachen können. Nach dem Erwachen verabreicht man etwas Wein oder schwarzen Kaffee. Aber den von einem Schlaganfall Getroffenen darf man auch nach dem Schwinden der Bewußtlosigkeit keine belebenden Getränke verabreichen, weil diese das ohnehin stark arbeitende Herz noch zu größerer Tätigkeit anreizen, wodurch noch mehr Blut ins Gehirn getrieben wird.

Bei Verbrennungen schütze man sofort die betreffende Hautstelle vor dem Einfluß der Luft durch eines der folgenden Hausmittel: Übergießen mit Öl, mit einer Lösung von Soda oder übermangansaurem Kali; Auftragen von Fett oder einer dicken Mehlschicht. Darauf Umhüllnug mit Watte und Festbinden derselben. Bei Verbrennung durch Lauge oder ungelöschten Kalk: Abspülen mit vielem verdünnten Essig, Umhüllen mit Watte. Ist Kalk ins Auge gekommen: Ausspülen nicht mit Wasser, sondern mit viel Öl und mit Zuckerwasser. Bei Ätzung durch Säuren: Reichliches Spülen mit viel Wasser, welchem Soda, Kalk oder Seife beigemengt ist. Dann stets wieder Umhüllen mit Watte. Verbrühungen durch Einwirkung von heißem Wasser oder Dampf werden behandelt wie die Verbrennungen.

Sind jemandes Kleider in Brand geraten, so darf dieser niemals fortlaufen, denn durch den Luftzug werden die Flammen erst recht angefacht, verbreiten sich rasend schnell über die flatternden Kleider und schlagen nach oben in Gesicht und Haare. Sofort umwickle man den Brennenden mit der ersten besten Decke, einem Teppich, Bett, seinem eigenen Kleidungsstück, werfe ihn nieder auf den Boden und wälze ihn umher, bis die Flammen erstickt sind. Dann erst übergieße man ihn ganz durchdringend mit Wasser, damit nicht innere schwelende Stoffe ins Fleisch brennen. Jetzt schneidet man mit recht scharfer Schere alle Kleidungsstücke sehr vorsichtig auf (Brandwunden!) und gibt, bis der Arzt kommt, nur warme Getränke (Thee, Kaffee, Grog), weil nach ausgedehnten Verbrennungen die Körpertemperatur meist beträchtlich sinkt.

Hat sich jemand verschluckt, ist ein Knöchelchen oder dergleichen in die „falsche“ Kehle gekommen, dann tritt sofort ein heftiger Hustenanfall ein, der eine rettende Selbsthilfe unseres Körpers bildet, indem dadurch der Fremdkörper hinausgeschleudert werden soll. Gelingt dies nicht, so versuche man, ihn mit dem Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand zu fassen oder dadurch Erbrechen zu erregen, welches ihn herausbefördert. Vorher muß man aber zum Schutze vor Biß dem Patienten einen Kork, Tuchknoten oder Holzstück zwischen die Zähne klemmen. Nützt dies alles nichts, so presse man den Erstickenden mit dem Bauche gegen einen festen Gegenstand (Tischkante) und schlage ihn kräftig mit der Hand zwischen die Schulterblätter, um dadurch ein Herausstoßen zu erzielen.

Ist ein Fremdkörper ins Auge gekommen, so zieht man, während der Verletzte das gesunde Auge mit seiner Hand zuhält, mit zwei Fingern der linken Hand sein unteres Lid herab, indem dieser nach oben (außen) blicken muß. Nun übersieht man den ganzen unteren und inneren Augenteil und entfernt das Stäubchen (Insekt) mit einem Tuchzipfel. Befindet sich aber der Gegenstand unter dem obern Augenlid, so stülpt man dies nach oben um, wobei der Verletzte nach unten und außen sehen und den Kopf weit nach hinten über die Stuhllehne beugen soll. Die Entfernung geschieht wie vorher. Diese Handgriffe nehme man geschickt, aber nicht zaghaft vor; die äußeren Teile unseres Auges halten mehr aus, als man meist glaubt. Nur nicht, wie es oft geschieht, ein ganz ziellosses Hin- und Herwischen oder Reiben im Auge.

Vorsichtig sei man, wenn ein Fremdkörper ins Ohr gelangt ist, wie dies besonders bei kleinen Kindern mit Glasperlen, Knöpfen, Bohnen vorkommt. Meist zieht die Mutter dann sofort eine Haarnadel hervor, krümmt sie hakenförmig und beginnt nun im Gehörgang herumzustochern und nach dem Fremdkörper zu angeln. Wie oft schon wurde dabei das Trommelfell durchbohrt, indem man ihn immer tiefer hineinstieß. Man unterlasse jedes Herumstochern mit irgendwelchen Instrumenten, zumal da ein Fremdkörper im Gehörgang zu-

nächst ein ganz ungefährliches Ding ist, das ruhig darin bleiben kann, bis man zum Arzt kommt.

In den Gelenken der Füße und Hände kommen öfter kleinere Verstauchungen vor, die sehr schmerzhaft und hinderlich werden können, wenn sie nicht richtig behandelt werden. Man lagert das sofort entkleidete Gelenk ruhig und bedeckt es mit kalten Umschlägen (nasse Tücher, Bleiwasser), bis der Schmerz bei den Bewegungen nachläßt. Darauf umwickelt man es mit einer (Flanell-) Binde mäßig fest, was dem gelockerten Gelenk einen guten Halt gibt. Dies ist bei Verstauchung des Handgelenkes auch deshalb zu empfehlen, weil man sonst unwillkürlich einmal hastig oder heftig zugreift und dadurch die Verletzung verschlimmert. Die spätere Behandlung besteht in Einreibungen mit Arnikatinktur oder Kampferspiritus, sowie in Knetungen (Massage) zur Zerteilung des Blutergusses. Bei erheblichen Verstauchungen ist immer der Arzt beizuziehen.

Verstauchungen unterscheiden sich von Verrenkungen (Zerreißung der Gelenkbänder und bleibende Verschiebung der Gelenkenden der Knochen) dadurch, daß der Verletzte sofort nach dem Unfall sein verstauchtes Glied ganz ordentlich, wenn auch mit Schmerzen, bewegen kann, was bei einer Verrenkung ganz unmöglich ist. Die Einrenkung einer solchen muß stets der Arzt vornehmen. Bis zu dessen Ankunft bringe man das kranke Glied in eine bequeme Lage und mache kalte Umschläge, wenn möglich mit Schnee oder Eis.

Der Hauptgrundsatz jeder Hilfeleistung bei Unfällen ist stets: nur nicht schaden! Lieber gar nichts tun, als durch schädliche Handgriffe das Übel noch vergrößern. Hier ist das Nichtstun des Samariters das wahre Samaritertum!

□

Ich will die Erziehung des Volkes in die Hand der Mütter legen. Pestalozzi.

Sparet Fleisch!

Das eidg. Ernährungsamt hat seinerzeit eine Mitteilung erlassen, die wir im volkswirtschaftlichen Interesse unsern Leserinnen heute wieder in Erinnerung bringen möchten.

Unter dem Einflusse der gesunkenen Vieh- und Fleischpreise ist der Fleischkonsum während des letzten Sommers und Herbstes stark gestiegen. Der durch die Trockenheit und den frühzeitigen Winteranfang bedingte Futterausfall hat die Landwirte zu einer Reduktion der Viehbestände veranlaßt, um den Rest des Viehes durchhalten zu können. Dem vorübergehend die Nachfragen übersteigenden Viehangebot ist ein unzureichendes Angebot an inländischem Schlachtvieh gefolgt, das voraussichtlich auch während den nächsten Monaten ungenügend bleiben wird. Der Viehverkehr und damit auch die Schlachtviehversorgung wird überdies durch die Maul- und Klauenseuche beeinträchtigt. Mit diesen Verhältnissen im Zusammenhang steht die eingetretene Preissteigerung für Schlachtvieh und Fleisch. Die Einfuhr von lebendem Schlachtvieh wird durch die Seuchenverhältnisse einiger Bezugsländer gehemmt. Günstiger scheint sich der Import von geschlachtetem Vieh und besonders von Fleischkonserven zu gestalten.

Einem weitern Ansteigen der Schlachtvieh- und der Fleischpreise wird am wirksamsten begegnet durch Verminderung des Fleischkonsums, besonders des Genusses von frischem Fleisch. Das Ernährungsamt appelliert an die Einsicht der Bevölkerung und erwartet, daß jedermann den Fleischkonsum freiwillig nach Möglichkeit einschränken werde. Sollte diesem Wunsche nicht Rechnung getragen werden, so müßte man wiederum zu den Maßnahmen des letzten Jahres zurückkehren, d. h. fleischlose Tage und Wochen einführen.

Eine starke Einschränkung des Fleischkonsumes ist heute ohne Schwierigkeiten

möglich, weil andere geeignete und billigere Nahrungsmittel in genügender Menge zur Verfügung stehen. Die Preise für Speisefette und -öle, sowie für Hülsenfrüchte, Mais-, Hafer- und Gerstenprodukte sind seit Jahresfrist zum Teil sehn erheblich gesunken und einzelne werder noch weiter zurückgehen. Auch Weißmehl und Grieß sind kürzlich verbilligt worden und werden heute an den meisten Orten in genügender Menge verfügbar sein. Backmehl und Brot sind besser geworden und nicht mehr rationiert; auch frisches Obst und besonders Dörrobst werden in großen Mengen zu annehmbaren Preisen angeboten. Mit der erfolgreichen Bekämpfung der Maul- und Klauenseuche wird auch die Milchversorgung zusehends besser. Kondensmilch ist nicht mehr rationiert und wohl überall erhältlich.

Fleischkonserven sind in ausreichenden Mengen und auch preiswürdig zu haben. Das eidgenössische Ernährungsamt gibt Gefrierfleisch, gesalzenes amerikanisches Schweinefleisch und Fleischkonserven bis auf weiteres unverändert zu den Preisen ab, die im Verlaufe des letzten Sommers wiederholt herabgesetzt und seither nicht erhöht worden sind.

Die Einschränkung des Fleischkonsumes ist gesundheitlich ohne Nachteil, wird aber das Haushaltungsbudget entlasten. Sie ist gleichzeitig das wirksamste Mittel, um weiteren ungesunden Preissteigerungen von Vieh und Fleisch erfolgreich zu begegnen und unsere Nutzviehbestände zu schonen, was namentlich im Interesse der Landesversorgung mit Milch und Milcherzeugnissen notwendig ist.

Haushalt.

Zur Verhütung von Kohlenoxyd-Vergiftung

ist schon beim Bezuge von Wohnungen genau nachzusehen, ob keine offenen (für Ofenrohreinführungen bestimmten) Stellen im Zimmer übertapeziert oder sonst zugedeckt worden sind (mit Bildern und dergleichen). Solche Stellen müssen dicht und feuersicher abgeschlossen werden, ebenso Rußtüren in Wohn- und Schlafräumen.

Die Hauptursache von Kohlenoxyd-Vergiftungen in Wohnräumen bildet neben dem Austreten von Gas aus Gasleitungen das Eindringen von Rauch aus den Feuerungsanlagen in die Wohn- und Schlafzimmer &c. Der giftige Bestandteil des Rauches ist das Kohlenoxyd, ein geruchloses Gas, das schon in geringen Mengen, im Laufe weniger Stunden die Gesundheit des Menschen schwer schädigen oder (besonders im Schlaf) dessen Tod herbeiführen kann.

Die unmittelbaren Ursachen von Kohlenoxydvergiftungen sind hauptsächlich zurückzuführen auf:

1. Technische Fehler an der Heizvorrichtung, die eine ungenügende Verbrennung des Heizmaterials oder mangelhaften Abzug des Rauches in das Kamin zur Folge haben.
2. Nicht zweckmäßige Führung und Länge der Rauchrohrleitungen.
3. Undichte Rohre und Kamine oder zu starke Belastung der Kamine und Züge.
4. Nicht sachgemäße Behandlung der Öfen und unrichtige Heizweise.
5. Nicht sachgemäß ausgeführte Reparaturen und Reinigungsarbeiten an den Feuerungs- und Kaminanlagen.
6. Feuerungen, die auch über Nacht im Betrieb stehen und deren Rauchgase in Kamine abgehen, an die bereits Schlafzimmeröfen angeschlossen sind.
7. Besondere Witterungsverhältnisse (Föhn) hauptsächlich in den Übergangszeiten des Herbstes und des Frühjahres.

Zur Verhütung von Kohlenoxyd-Vergiftungen müssen, wie die Ersteller der Feuerungsanlagen, Kaminfeger und amtlichen Kontrollorgane, so die Hausbesitzer, Vermieter und Mieter, die Besorger der Heizvorrichtungen &c. beitragen. Die Feuerpolizei allein ist außer Stande, alle Verhältnisse zu übersehen.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Sammet-Suppe. Kräftiger Fleisch-, Knochen- oder Pflanzenbrühe fügt man soviel Tomatenpüree bei, bis diese ein schönes rötliches Aussehen hat, würzt dann noch mit Salz oder Bratensauce nach und läßt zirka 10 Minuten kochen. Hierauf gibt man auf 2 Liter Fleischbrühe eine kleine Tasse Sago bei, läßt das Ganze nochmals 20 Minuten kochen, richtet hierauf an und serviert sogleich, sonst bildet sich eine Haut darüber.

Gefülltes Oster-Gitzi. Für eine größere Anzahl Personen wird das ganze Gitzi dazu genommen, für 4—6 werden die Vorder- und Hinterbeine davon geschnitten. Folgende Fülle wird dann bereitet: Ein geriebenes Schilibrot (für das ganze Gitzi), 2—3 ganze Eier, eine Handvoll feingewiegte Mandeln, ebensoviel Sultaninen, Zitronenschale, Salz, wenig Milch werden zu einem dünnen, zarten Brei verrührt und damit das Gitzi gefüllt und zugenäht. Es wird darauf 2 Stunden lang im Ofen oder Bratofen rösch gebacken und wenn es Farbe bekommen hat, mit Fleischbrühe oder Wasser öfters übergossen. Zutaten: Zwiebel, Rosmarin oder 1 Pfefferminzblatt.

Kochrezepte bündn. Frauen.

Kaninchenbraten, gebeizt. Eine Zwiebel wird geschält, mit zwei Nelken besteckt, ein großes, abgeschabtes Rübli und eine halbe Sellerieknolle, sowie ein Lorbeerblatt und einige Pfefferkörner werden auf den Boden einer irdenen Schüssel gelegt, dann kommt das schön abgehäutete und gut eingesalzene Kaninchen dazu und wird mit so viel kochendem Essig übergossen, daß die Gewürze ziemlich überdeckt sind davon. Am nächsten Tage wird dieser Essig nochmals aufgekocht und über das Fleisch gegossen und am dritten Tage bratet man dieses schön braun, nimmt von den Gewürzen nur die Zwiebel zum Mitbraten, das übrige wird in der Beize gelassen, in welcher Kopf und Beine, sowie Leber und Herz acht Tage liegen sollen, fest zugedeckt. Gibt man dazu noch 250 Gr. Schweinefleisch, in große Würfel geschnitten, dann bekommt man nochmals eine gute Mahlzeit, als Hasenpfeffer, besonders wenn dem gerösteten Mehl für die Sauce ein kleines Gläschen frisches Blut (es kann Ochsen- oder Schweineblut sein) beigemischt wird.

Der Kaninchenbraten schmeckt auf diese Art viel würziger, als wenn man das Tier frisch bratet. In die Sauce gibt man einen Theelöffel voll Kartoffelmehl, aufgelöst mit zwei Eßlöffeln Rahm, und wer es säuerlich liebt, gibt noch ein bis zwei Eßlöffel von der Beize hinzu. Nur wenn das Tierchen mager ist, sollte der Rücken etwas mit Speck (50 Gr.) gespickt werden, sonst ist es nicht nötig.

Spinat-Pudding. Der Spinat wird wie üblich abgekocht, doch so, daß er fester bleibt; dann läßt man ihn in einer Schüssel erkalten, gibt unter festem Rühren zwei Eier bei, nach Belieben auch nur das Eigelb, indem man das Weiße, zu Schnee geschlagen, zuletzt noch hinzufügt. Inzwischen hat man eine Puddingform mit Butter oder Fett gut ausgestrichen; auf den Boden kommt ein weißes, befettetes Papier. Man füllt nun den Spinat ein, deckt die Form und kocht diese im Wasserbade auf dem Herd oder im Ofen zirka 1½ Stunden. Dieser Pudding wird auf eine Platte gestürzt und mit etwas Braten- oder auch Tomatensauce serviert. Er ist sehr ergiebig.

Die Spinatmasse kann auch in kleine Förmchen gefüllt werden; diese werden in eine flache Pfanne nebeneinander in etwas Wasser gestellt und so im Ofen gekocht und dienen als Garnitur für Fleischspeisen.

Senn, Gemüseküche.

Makkaroni mit Sardellen. Die Makkaroni werden in Salzwasser weichgekocht und mit folgender Sauce angerichtet: Feingehackte Petersilie, Schalotten, einige Löffel Tomatenpüree und einige feingehackte Sardellen werden mit etwas Butter gedünstet, mit Bouillon oder Wasser aufgefüllt und nach kurzer Zeit über die Makkaroni gegossen oder extra dazu serviert.

Columbus-Eier. Sechs hartgekochte Eier werden geschält, unten einwenig abgeschnitten, damit sie stehen können, und auf eine flache Schüssel mit breitem Rand geordnet. Nun wird eine dicke Mayonnaise (aus 2 Eidottern, etwas Senf, Essig, Pfeffer und Kapern) bereitet und über die Eier gegossen. Den Rand der Schüssel belegt man mit gerösteten Brotschnittchen, die mit Sardellen belegt wurden und garniert noch mit Petersiliesträußchen.

Käsesoufflé. In ¼ Liter Milch werden 3 bis 4 Eidotter, 5 Eßlöffel geriebener Käse, Salz und Pfeffer gut verrührt und der Eischnee leicht daruntergezogen. Die Masse wird in einer ausgestrichenen Form bei mäßiger Hitze 20 Minuten gebacken und dann sogleich serviert, damit das Soufflé nicht zusammenfällt.

Falsche Ostereier. In 1 Liter Milch läßt man 60 Gr. geschälte, feingeriebene Mandeln und 60 Gr. Zucker aufkochen, teilt die Flüssigkeit und vermischt die eine Hälfte mit sieben Blatt aufgelöster weißer Gelatine, die andere Hälfte mit ebensoviel roter. Nach Belieben kann man auch noch einen Teil mit Schokoladepulver färben. Nach kräftigem Umrühren wird die verschieden gefärbte Flüssigkeit, jede gesondert gehalten, in kalt ausgespülte Eierbecher gefüllt und recht kalt gestellt. Vor dem Servieren werden die „Eier" auf eine flache Schüssel gestürzt und mit Fruchtsaft oder Vanillesauce übergossen.

Osterkuchen. Aus 200 Gr. Mehl, 80 Gr. Butter, 1 Ei, ½ Tasse Milch, 1 Theelöffel Salz bereitet man einen Kuchenteig, wallt ihn aus und belegt damit ein Kuchenblech. Zur Fülle vermischt man 250 Gr. Quark (weißer Zieger) mit 70 Gr. Butter, 3 Eiern, 1 Tasse Rahm, 4 Eßlöffel Zucker, 4 Eßlöffel Rosinen, rührt dies alles schaumig, streicht die Masse auf den Teig und bäckt den Kuchen in mäßiger Hitze.

□

Gesundheitspflege.

Über Zahnpflege

schreibt J. Zwicky im „Hausschatz“: Die Pflege der Zähne ist etwas sehr Wichtiges. Nicht nur macht jede Persönlichkeit mit weißen, wohlgepflegten Zähnen einen guten Eindruck, sondern gepflegte Zähne bleiben auch viel länger gesund, und bekanntlich kann man nur mit gesunden Zähnen die Speisen auch richtig verarbeiten; gut gekaut ist aber halb verdaut. Die Zahnbürste muß in täglichem Gebrauche stehen. Leute mit sehr empfindlichem, leicht blutendem Zahnfleisch können sich die Zähne auch mit Salbeiblättern oder mit saubern leinenen Lappen reinigen oder müssen sich eine ganz weiche Zahnbürste aussuchen. Der tägliche Gebrauch von Zahnpulver ist nicht unbedingt notwendig, sondern bei regelmäßigem täglichem Zahnreinigen mit der Bürste genügt es, wenn wöchentlich nur einmal Pulver benutzt wird. Die Bürste ist vor dem Gebrauch in heißem Wasser zu spülen, hierauf reibt man die Zähne sorgfältig ab und zwar die untern von unten nach oben und die obern von oben nach unten. Auch die innere Seite der Zähne ist zu reinigen. Hierauf spült man gut nach. Ein billiges und allen Anforderungen genügendes Spülmittel ist lauwarmes Salzwasser. Nach dem Gebrauche ist die Zahnbürste in kaltem Wasser gut zu spülen und, die Borsten nach unten, zu trocknen. Zur Pflege der Zähne gehört es auch, jährlich wenigstens zweimal deren Gesundheitszustand durch einen tüchtigen Zahnarzt untersuchen und die vorhandenen kleinen oder großen Schäden sofort behandeln zu lassen.

Krankenpflege.

Darreichen der Speisen.

Nicht nur bei der Zubereitung, sondern auch beim Darreichen der Speisen an Kranke muß die größte Reinlichkeit walten sowohl in Beziehung auf die Pflegerin als auch auf die Eßgeräte. Die letzteren sollen für den Kranken gesondert gehalten bleiben. Schmackhaft zubereitet, gefällig angerichtet und sauber und freundlich dargereicht, wird der Kranke gerne den Speisen zusprechen. Man sorge dafür, daß die Speisen die richtige Wärme haben und nötigenfalls über heißem Wasser warm gehalten werden. Dann lasse man den Kranken ruhig und langsam, oft mit kleinen Zwischenpausen, die Nahrung zu sich nehmen. Eile ist nie am Platze, besonders ist darauf zu achten, daß die festeren Speisen ordentlich gekaut und im Munde gut eingespeichelt werden. Die nicht aufgezehrten Speisen werden alsbald aus dem Krankenzimmer entfernt und beseitigt. Ein Aufbewahren und Aufwärmen zur Wiederverwendung soll nur in seltenen Fällen stattfinden. Die Eßgeräte sind gleich zu reinigen.

Das Essen vollführen die bettlägerigen Kranken immer in möglichst bequemer, sitzender Stellung, welche sie, wenn angängig, selbst einnehmen oder unter Hilfeleistung der Pflegerin. Dabei ist der Rücken des Kranken gut zu stützen durch Lehnen und feste Kissen. Kann diese Stellung nicht eingenommen werden, so ist wenigstens der Oberkörper etwas zu erhöhen. Die Speisen werden dann auf einem Eßbrett dem Kranken vorgesetzt. Wo keine besonderen Tischvorrichtungen vorhanden sind, können solche durch eine niedrige Bank oder ein seitwärts gestütztes, sauberes Brett ersetzt werden. Dr. P.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zu den Gemüsepflanzen,

die im März gesäet oder gesteckt werden sollen, gehören die

Erbsen und Kefen („Kiefel“). Sie werden entweder in Reihen (drei Reihen auf ein Beet), oder in flache Pflanzlöcher gesteckt (9 bis 11 Samen im Kreise). Die Pflänzlinge werden mit Stecken oder Reisern versehen und müssen mehrere Male aufgebunden werden. Zur Zwischenpflanzung eignet sich Salat.

Kohlraben werden im März ins Frühbeet oder im April ins freie Land gesäet, pikiert und, wenn groß genug gewachsen, verpflanzt. Kohlraben sollten nur als Zwischenkultur verwendet werden. Schnelles Wachstum macht die Knollen zart, und es ist daher notwendig, die Pflanzen feucht zu halten. (Um während der offenen Jahreszeit beständig mit Kohlraben versehen zu sein, müssen alle drei Wochen kleine Aussaaten gemacht werden.)

Kohl wird im März ins Frühbeet oder im April ins freie Land gesäet, pikiert und später mit 50 Cm. Abstand in drei Reihen auf ein Beet verpflanzt. Salat oder Lattich werden als Zwischenkulturen empfohlen.

Weißkohl oder Kabis wird Ende März oder anfangs April gesäet, pikiert und mit 50—60 Cm. Abstand und drei Reihen auf ein Beet verpflanzt.

Kopfsalat und Lattich säet man im März erstmals ins freie Land und dann später wieder in Zwischenräumen von je drei Wochen, damit beständig Setzlinge vorhanden sind.

Lauch. Die Aussaat erfolgt schon im Februar oder März ins Frühbeet. Wenn die Pflanzen die Dicke eines Federkiels erreicht haben, verpflanzt man sie mit 20 Cm. Abstand, und zwar 7—8 Reihen auf ein Beet.

Tierzucht.

Zur Entenzucht.

Während die Gans in der Aufzucht des Freilaufes bedarf, daher ihre Zucht an besondere Verhältnisse gebunden bleibt, begnügt sich die Ente, die frühreifste Fleischproduzentin des Geflügelhofes, in jeder Hinsicht mit den denkbar geringsten Anforderungen. Sie verwertet alle Abfälle aufs beste und ist in einem Alter von 3 bis 4 Monaten schon schlachtreif. Es steht ganz außer Zweifel, daß die Ente noch in machem Hofe des Dorfes und in etlichen städtischen Ziergärten am Teich oder am Springbrunnen ihr Auskommen finden würde, ohne dadurch die Haltung anderer, bereits vorhandener Nutztiere irgendwie zu benachteiligen oder in Frage zu stellen.

Frage-Ecke.

Antworten.

22. **Garantol-Lösung** sollte nicht wieder verwendet werden, denn sie wird durch langes Stehen etwas verunreinigt, sodaß ihre Wirkung für frisches Einlegen von Eiern beeinträchtigt wird. Wasserglas-Lösung läßt sich noch als sehr gutes Putzmittel für rohe Holztische, rohe Küchenstühle &c. sowie Tannenböden und Küchenböden verwerten. Ob das mit Garantol auch geht, wäre zu probieren. R.

23. Die **Wunderkasserole** läßt sich auch auf Petrolapparat verwenden. Sie erhalten sie in Zürich und Luzern im Verkaufsmagazin des Gaswerkes. R.

24. Obwohl es schwierig ist, in wenigen Worten die Behandlungsweise der **Kakteen** darzutun, will ich doch versuchen, Ihnen mit einigen Ratschlägen an die Hand zu gehen. Alle Kakteen, mit Ausnahme von Rhipsalis (den sogen. Binsen- oder Korallenkakteen), Epiphyllum (Weihnachtskaktus) und einigen Blattkakteen, sind große Licht- und Sonnenfreunde. Während letztere im Sommer einen schattigen Platz, etwa unter einem Baume, bevorzugen, gedeihen jene an sonnigen Standorten, z. B. vor dem Fenster, besser. Allzu heiße Sonnenbestrahlung ist ihnen aber nicht zuträglich. Was das Begießen anbetrifft, so gibt man ihnen im Sommer reichliche (morgens ist ihnen eine Bebrausung auch sehr zuträglich), im Winter dagegen, je nachdem wo sie aufgestellt sind, spärliche Wassergaben. Ein zu starkes Begießen im Winter hat oft das Faulen der Kakteen zur Folge. Winterblühern lasse man während ihrer Blütezeit reichlicheres Wasser zukommen. Überhaupt schütze man blühende Kakteen vor Trockenheit, da sonst die Blüten gerne abfallen. — Ein wichtiger Faktor bei der Kakteenzucht ist die Erde. Kakteenerde soll zusammengesetzt sein aus Laub- und Gartenerde, Sand und etwas Lehm und Kalkschutt. Meiner Ansicht nach lassen sich Kakteen in Kistchen (ich brauche die Eternit-Fensterkästen) besser kultivieren als in einzelnen Töpfen; auch muß hier die Umpflanzung nicht so oft erfolgen. Wenn Sie sich eingehender mit Kakteenzucht befassen wollen, kann ich Ihnen die Bücher von Thomas & Rother empfehlen.
Ein Kakteenfreund.

24. Anleitung zur **Kakteenbehandlung** finden Sie im „Handbuch der Kakteenkunde", II. Auflage, von E. Schelle. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart. A. E.

25. Als ganz hervorragend guten Apparat zum Backen kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung die **Wunderkasserole**, erhältlich in den Verkaufsmagazinen der Gaswerke ev. in großen Haushaltungsgeschäften, empfehlen. Es gibt zwei Arten; in der Wunder-Kasserole kann man Torten und Aufläufe, in der Wunder-Bratpfanne Obstkuchen, Fleischgerichte, Omeletten &c. herstellen. Fast täglich habe ich den einen oder andern dieser Apparate, die wenig Gas beanspruchen, in Gebrauch. R. G.

26. Ich nenne Ihnen nachstehend ein gutes **Bretzelrezept:** 250 Gr. Mehl, 250 Gr. Zucker, 125 Gr. Butter, 2 Eier, 2 Löffel Rahm, ein wenig Salz und die abgeriebene Schale einer Zitrone werden zusammen zu einem dicken Teige geknetet. Dieser wird zu dünnen Rollen geformt, hievon nußgroße Stücke geschnitten, je eines davon in das mit Speck eingefettete Bretzeleisen gelegt, dieses zugeklappt und die Bretzel auf beiden Seiten gebacken. Eva.

Fragen.

27. Ist die **Geflügelhaltung** (Hühner) heute wieder mehr zu empfehlen als bisher? Oder macht man immer noch die Erfahrung, daß das Ei, das man dem eigenen Hühnerstall entnimmt, höher zu stehen kommt, als das gekaufte, wenn man das Futter selbst kaufen muß? Für Auskunft dankt Eva.

28. Wir haben einen sehr kalten Küchenboden. Pfarrer Künzle rät in „Chrut und Uchrut", solche Böden mit **Korklinoleum** zu belegen. Kann mir eine werte Leserin ihre Erfahrungen mit Korklinoleum mitteilen? Ist es lange haltbar? Welcher andere Belag würde sich eventuell gut eignen? Frau St.

29. Wie reinigt man auf bloßem Körper getragene **Katzenfelle** selbst? Frau Lisa.

30. Wie verwendet man **Eau de Javelle** und **Sauerkleesalz**, ohne die Wäsche zu beschädigen? r.

31. Ich bin genötigt, eine **Waschmaschine** anzuschaffen und bitte erfahrene Hausfrauen um freundlichen Rat über vorteilhafte Systeme.
Frau M.