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

Band: 27 (1920)

Heft: 11

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. 11. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich**, 22. Mai 1920.

Wozu das Geklage: du habest kein Glück!
Und das stete Gezage: das sei dein Geschick!

Geschick ist nur, wozu du selbst
Mit eigner Kraft und eignem Willen
Die Reihe deiner Tage webst,
Und Glück doch auch nur, was du selber
Aus deines Wunsches Tiefe hebst.

Cäsar Flaischlen.

□

Kaufen.

Nachdruck verboten.

Die Kunst des Kaufens ist nicht so einfach, wie sie scheint, und die fast sprichwörtliche Behauptung: „Wer Geld hat, versteht schon zu kaufen", trifft durchaus nicht immer zu! Es genügt, auf die Erstehung von Ausverkaufsartikeln hinzuweisen, die daheim und bei Licht besehen oft von großen Enttäuschungen begleitet ist. Es stellt sich bei der Frauenwelt bei dieser Gelegenheit, wie auch bei vielen anderen die Tatsache heraus, daß unter der Suggestion des Anreizes durch scheinbare Billigkeit oder Verwendbarkeit, Dinge gekauft werden, die nicht nur entbehrlich, sondern auch gar nicht reizvoll sind, wie der Augenblick des ersten Sehens es vortäuschte.

Die Unfähigkeit oder Ungeschicklichkeit des Kaufens rächt sich aber nicht nur an der Käuferin, sondern ebenso an dem Verkäufer bezw. der Verkäuferin. Konsumentenmoral und Käuferpflichten sind heute zu Schlagwörtern geworden, und durch die Bewegung, denen sie zu grunde liegen, will man die Lage der Angestellten in den Verkaufsgeschäften bessern. Sie sollen vor den Festtagen, vor der Reisezeit und in der Hochsaison nicht abgehetzt und überlastet werden und vor anderen gesundheitsschädigenden Einwirkungen eines stürmischen Betriebes möglichst verschont bleiben. Wieviel die Verkäuferinnen aber unter der Unentschlossenheit und Zielllosigkeit der Käuferinnen trotz alledem bei einer regen Geschäftszeit zu leiden haben, davon wird wenig gesprochen.

„Lieber bediene ich drei Frauen, die genau wissen, was sie wollen, als eine, die es nicht weiß!" ist der bekannte Stoßseufzer, der sich unter den Verkäuferinnen stets hören läßt. Die gequälten, völlig erschöpften jungen Mädchen lassen oft genug erkennen, was es bedeutet, wenn sie eine Stunde lang mit einer Dame verhandeln müssen, die in der Absicht kam, einen Reisehut zu kaufen und allerlei elegante Hüte anprobiert, oder nach einem schlichten Sommerkleid fragt und Preis und Beschaffenheit verschiedener Salontoiletten zu erfahren sucht. Die kauflustige Dame mit dem ästhetischen Empfinden läßt es aber dabei noch nicht bewenden, sondern sucht mit heißem Bemühen und eindringlichster Beharrlichkeit eine Brücke zu schlagen zwischen ihrem „einwandfreien" Geschmack und ihrem nicht ein-

wandfreien Toilettenbudget. Ein ganzes Arsenal von Überredungswaffen gehört oft dazu, einen Kompromiß zwischen den sich bekämpfenden Faktoren zu stande zu bringen.

Die Konsumentenmacht wird auf diese Weise ausgebeutet. Wenn es auch viele Frauen gibt, denen das Kaufen, Aussuchen und Vergleichen Vergnügen macht, so klagen doch auch zahlreiche Käuferinnen nicht grundlos, daß es eine mühsame Sache sei, Besorgungen im Laden zu machen. Für die Verkäuferinnen gestaltet sich ihre Aufgabe jedenfalls umso schwieriger und nervenanspannender, je mehr Abschweifung und Verwicklung sie im Gefolge hat. Auch erweist sich die Zeitausbeutung durchaus nicht immer als eine Gewähr für das Zustandekommen des Geschäftes, sondern wer die Wahl hat, hat auch die Qual und geht nicht selten unverrichteter Sache von dannen. Die Gefahr der Zersplitterung liegt für die Käuferin in dem System des modernen Warenhauses ebenso nahe, wie die der Verlockung zum Ankauf nicht gerade notwendiger Dinge. Das Auge schweift zu gleicher Zeit über die in schöner Aufmachung anziehenden Stoffe, wie über farbenfrohe Blusen, Jacken und die dazu passenden Hüte usw.

Im eigenen Interesse sollte jede Käuferin mit einem festen Plan in den Laden gehen und sich sagen: dies und das habe ich nötig und dafür vermag ich so und so viel auszulegen. Schon deshalb, weil die Wahl sich dann in sicheren Grenzen bewegt, wird sie naturgemäß vorteilhafter und schneller erfolgen, denn in der Beschränkung zeigt sich erst der Meister.

Aber auch das soziale Gewissen der Kundin soll nicht schweigen und muß ihr vielmehr zuflüstern: „Du darfst nicht mißbrauchen deines Nächsten Kraft, Zeit und Geduld, bloß weil es dir Vergnügen macht!“ Marie Bessmertny.

□

Was müssen wir von den Pilzen wissen?

Von Dr. Ludwig Staby.

(Nachdruck verboten.)

Um den so berechtigten Bedürfnissen nach Schaffung von Lebensmitteln entgegenzukommen, ist das Sammeln von Beeren und Pilzen überall gestattet, und es hat sich infolgedessen eine Sammeltätigkeit im Walde eingestellt, die man früher nicht kannte. Auch die Zahl der Kinder ist bei dieser Tätigkeit sehr groß. Da nun aber bekanntlich die Pilze nicht alle eßbar, ja einige Arten sogar sehr giftig sind, so wächst damit die Gefahr, daß schädliche oder giftige Pilze gesammelt und als Nahrung zubereitet werden, wodurch sehr schlimme Folgen eintreten können. Jeder Pilzsammler muß daher unbedingt die am häufigsten vorkommenden guten sowie giftigen Pilze so genau kennen, daß er sie nicht verwechselt. Nun kann man zwar aus den vielen guten illustrierten Büchern und Tafeln der Pilzkunde manches lernen und auch viele Pilze bestimmen, aber es ist sehr schwer und namentlich für die Kinder beinahe unmöglich, aus Beschreibungen und Abbildungen allein einen Pilz mit Sicherheit zu erkennen. Viele Pilzbilder sind zu grell und scharf in der Farbe, und dann sehen die Angehörigen ein und derselben Art durchaus nicht immer gleich aus. Die meisten Pilze sind im Jugendzustand ganz anders als im erwachsenen, und alle zeigen große Unterschiede je nach ihrem Standort oder auch nach dem Wetter, ob es trüb und feucht oder helles Sommerwetter ist. Wie schwer es ist, allein nach Büchern und Abbildungen Pilze sicher zu bestimmen, abgesehen von den ganz besonders charakteristischen Arten, kann jeder ermessen, wenn er eine Anzahl verschiedener ihm unbekannter Pilze vor sich auf den Tisch legt und sie dann nach seinen Büchern zu bestimmen sucht. Es wird eine mühevolle und sehr oft

vergebliche Arbeit werden, denn weder Beschreibung noch Bild stimmen immer mit den vorliegenden Stücken überein. Da die Pilzkenntnis aber nötig ist und die Großzahl der Pilzsammler aus schulpflichtigen Kindern besteht, so erwächst der Schule die große Aufgabe und auch die Pflicht, die Kenntnis der am meisten vorkommenden Pilze den Kindern beizubringen.

Zu diesem Zwecke genügen aber nicht nur die den Schulen von den Behörden zugeteilten Merk- und Pilztafeln, sondern das kann nur durch den Anschauungsunterricht erreicht werden. Die Lehrer müssen den Kindern bei der Beschreibung der Pilze und ihrer Kennzeichen die Pilze selbst zeigen, die Stücke müssen unter den Kindern von Hand zu Hand gehen, sie müssen selbst die Merkmale der betreffenden Pilzart herausfinden und sie auf das genaueste besichtigen. Das Bild eines auf diese Weise betrachteten Pilzes bleibt in der Vorstellung des Kindes lebendig, und es erkennt die Art sofort wieder, wenn es sie beim Sammeln im Walde findet. Natürlich müssen den Kindern, wenn möglich, die Pilze in den verschiedenen Stadien ihres Wachstums vorgeführt werden. Es ist aber durchaus nicht nötig, den Schülern alle bei uns vorkommenden Pilze zur Kenntnis zu bringen, es würde sie bei der Fülle der Arten nur verwirren und unsicher machen. Es genügt, wenn sie die gangbarsten Arten und die häufigsten der Giftträger genau kennen, und der Lehrer soll sich auf einer oder mehreren Pilzfahrten mit seinen Schülern im Walde selbst von dieser Kenntnis seiner Zöglinge überzeugen.

Zu den bekanntesten eßbaren Pilzen gehören der Champignon, der Pfefferling, der Steinpilz, der Semmel- und Sandpilz, der Grünling, der Schirmpilz, der Reizker, der Eierschwamm und die Morchel. Für Massenverbrauch kommen in erster Linie in Betracht die Pfefferlinge und Steinpilze, die sich großer Beliebtheit erfreuen und in großen Mengen auf den Markt kommen. In den letzten Jahren macht ihnen der Grünling den Rang streitig und das mit Recht, denn er liefert ein sehr schmackhaftes Gericht. Alle diese Pilzarten sind ebenso wie Semmelpilz, Champignon, Schirmpilz und Eierschwamm sehr leicht kenntlich und nur bei großer Unachtsamkeit zu verwechseln. Von den giftigen Arten ist der Fliegenpilz der am häufigsten vorkommende und am leichtesten kenntliche, jeder Sammler muß aber auch den Satanspilz und den sehr giftigen und leider auch sehr häufigen Knollenblätterschwamm sicher erkennen. Der letztere, der wegen seiner Ähnlichkeit mit dem Champignon auch Giftchampignon genannt wird, ist der giftigste Pilz und die Verwechselung mit ihm in fast allen Fällen die Ursache der Unglücksfälle nach dem Genuß von Pilzen, die leider in jedem Jahr noch ziemlich häufig vorkommen. Den Kindern ist in der Schule aber noch besonders einzuprägen, daß sie jeden Pilz, den sie nicht sicher kennen, dem Lehrer (oder in Städten der Pilzkontrollstelle) vorlegen, und ferner, daß sie niemals, auch nicht von den besten Sorten, Stücke sammeln, die schon von Maden zerfressen oder schon teilweise in Fäulnis übergegangen sind. Denn durch die Zersetzung bilden sich selbst in den guten Speisepilzen Gifte, die meist noch gefährlicher sind als die eigentlichen Giftpilze selbst. Daß alle Pilze sofort verbraucht werden müssen und nicht lagern dürfen, ist allgemein bekannt. Gerade dadurch, daß diese unbedingt nötige Voraussetzung nicht innegehalten worden ist, sind viele Vergiftungen vorgekommen. Wenn es nicht möglich ist, die Pilze am gleichen Tage, an dem sie gesammelt wurden, zu verbrauchen, dann müssen sie doch sofort geputzt und ausgebreitet, ohne daß sie sich drücken können, bis zum nächsten Tage aufbewahrt werden, länger aber nicht.

□

Pflanzet Heilkräuter im Garten an.

(Nachdruck verboten.)

Neben den Gemüsepflanzen sollte in jedem Hausgarten auch ein Beet für die wichtigsten unserer einheimischen Heilkräuter reserviert bleiben. Unsere Voreltern wußten diese mehr zu schätzen als unsere heutige Generation. Bei alten Leuten ist oft noch ein reicher Schatz von Kenntnissen in der Kräuterheilkunde zu finden und sie kennen für jede Krankheit, ja für bloßes Unwohlsein irgend ein Heilkräutlein oder beugen damit Erkrankungen vor. In allen diesen Fällen werden die Blätter und Blüten der Heilkräuter in gut (am Schatten) getrocknetem Zustande als Thee genossen. Jeder Besitzer eines Hausgartens reserviere sich daher irgend eine Ecke oder Rabatte, wo er sich wenigstens einige der wichtigsten und unentbehrlichsten Heilpflanzen selbst heranziehen kann. Es handelt sich hiebei hauptsächlich um solche, die heutzutage in wildwachsendem Zustande immer seltener werden.

In erster Linie erwähne ich die Pfefferminze, eine zwar schon längst bekannte Gewürzpflanze, die aber als Heilkraut noch viel zu wenig gewürdigt wird. Sie sollte in keinem Hausgarten fehlen, stellt sie doch an den Boden äußerst bescheidene Ansprüche. Auch Majoran, Thymian, Kümmel sollte häufiger im Garten angepflanzt werden. Pfefferminze ist eine ausdauernde Pflanze, welche sich durch Wurzelteilung vermehren läßt und alle drei bis vier Jahre einmal umgepflanzt werden sollte. Im Spätjahr werden die Pflanzen über dem Boden abgeschnitten und mit strohigem Mist oder Laub bedeckt. Von der abgeschnittenen Pflanze werden dann die Blätter abgestreift und im Schatten getrocknet. Pfefferminzthee ist schweißtreibend und die Verdauung anregend.

Die Salbei, dieses köstliche Gewürz und Heilkraut, ist leider aus unsern Gärten bald ganz verschwunden. Sie kann durch Wurzelteilung und Ableger vermehrt werden, gedeiht auf jedem, selbst dem trockensten Boden noch gut. Nässe verträgt sie aber ebensowenig wie zu schattigen Standort. An Düngung stellt sie sehr geringe Ansprüche; ein gelegentlicher Dungguß von verdünnter Jauche, sowie hin und wieder etwas Kompost untergegraben, ist alles, was sie braucht. Sie wird mit Vorliebe zur Einfassung von Rabatten verwendet. In der Küche findet Salbei zur Bereitung von Eierspeisen und zur Würze und Beigabe zu gebackenen Fischen vielfach Verwendung. Als Heilmittel leistet der Salbeithee vorzügliche Dienste zum Gurgeln bei Hals-, Rachen- und Luftröhrenkatarrh und als Mundwasser zur Erhaltung der Zähne und gegen Entzündungen der Mundhöhle; sehr heilsam ist das Kauen frischer Salbeiblätter bei Zahnbeschwerden, blutendem Zahnfleisch, bei Zahngeschwüren &c.

Die Wermutpflanze sollte ebenfalls viel häufiger angepflanzt werden. Unwohlsein infolge verdorbenem Magen kann durch eine Tasse Thee aus Wermutblättern rasch behoben werden, ebenso wirkt dieser schweißtreibend und magenstärkend. Die Wermutpflanze liebt einen warmen, trockenen Standort und ist im übrigen in ihren Ansprüchen an Boden und Klima bescheiden. Die Vermehrung dieser ausdauernden Pflanze erfolgt gewöhnlich durch die Seitentriebe, die man niederlegt und mit Erde bedeckt, worauf sich diese nach einmaligem tüchtigen Angießen leicht und rasch bewurzeln.

In jedem größern Hausgarten sollten sich noch folgende Heilpflanzen vorfinden: Der Kümmel und der Anis; beide lieben trockenen Standort, sonnige Lage und leichten, sandigen Humusboden und wirken gut gegen Magenbeschwerden. Ferner: Baldrian, Melisse und Arnika. Der Baldrianthee wirkt nervenstärkend und blutreinigend. Der Melissenthee leistet auch bei Rückenweh sehr gute Dienste. Die Arnikapflanze wirkt ebenfalls heilkräftig und

desinfizierend bei äußerlichem Gebrauch gegen körperliche Verletzungen und schützt bei offenen Wunden vor Brand- und Eiterbildung. Auch Kamille, Schafgarbe und Fenchel sollten in jedem Hausgarten stehen und von Heilsträuchern namentlich der Holunder- oder Fliederstrauch. Die getrockneten Blüten werden gut bezahlt, weil sie einen sehr blutreinigenden und schweißtreibenden Thee liefern, der bei Erkältung, Hautausschlägen und Rheumatismus ausgezeichnete Dienste leistet. Der schwarze Holunder liefert in seinen Beerendolden bekanntlich eine ausgezeichnete, gesunde Konfitüre. G.

Haushalt.

Wie soll eine gute Speisekammer beschaffen sein?

Lage, Einrichtung und Beschaffenheit einer Speisekammer üben einen sehr großen Einfluß auf die Haltbarkeit der darin aufzubewahrenden Lebensmittel aus. Die Speisekammer darf nicht zu warm, nicht zu dunkel und nicht zu hell, weder zu trocken noch zu feucht sein und muß vor allem öfters und gründlich durchlüftet werden. Die Ansicht, die Speiseräume müssen möglichst dunkel sein, ist aber ganz verkehrt, denn dunkle und dazu noch feuchte Orte sind für Schimmel- und Fäulnispilze die günstigsten Brutstätten. Millionenweise wimmeln sie dort in der Luft und beginnen ihre Zerstörungs- und Zersetzungsarbeit dort, wo sie an den aufbewahrten Speisen überall den geeigneten Nährboden vorfinden. Man lasse daher der Luft und dem Licht von außen ein bis mehrere Stunden unbehindert Zutritt, halte aber doch, wo die Speiseräume auf der Südseite eines Hauses liegen, die direkten Sonnenstrahlen und große Wärme möglichst von ihnen fern durch Bekleidung der Mauern und Wände mit Schlingpflanzen, Obst- oder Rebspalieren, sowie durch Besprengung der Böden, Wände oder Decken mit frischem Wasser und Schließen der Läden oder sonst Abhalten der Sonnenstrahlen durch Vorhänge, nasse Tücher &c. bei großer Hitze, sowie durch Offenhalten der Oberlichter an kühlen Nächten. Gefäße, in denen Milch aufbewahrt werden soll, müssen zuvor mit heißem Wasser gründlich gewaschen und dann mit kaltem Wasser nachgespült werden. Man läßt kaltes Wasser darin stehen bis unmittelbar vor dem Gebrauch. Infolge der Berührung mit der warmen Luft wird dann fortwährend Wasser verdunstet, wodurch die Temperatur im Speiseraum wesentlich abgekühlt wird. G.

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.

Haferflockensuppe. Zur Bereitung dieser Suppe soll wegen des Aufsteigens eine größere Pfanne verwendet werden. Es werden ca. 1½ Liter kaltes Wasser und das nötige Salz in die Pfanne getan, dann eine Tasse voll Haferflocken eingerührt und erst dann auf sehr starkes Feuer gesetzt, nach Wunsch gewürzt, etwas Butter beigegeben und nachdem es 15 Minuten gekocht hat, angerichtet und serviert. Haferflocken sollen in kaltes Wasser eingerührt werden. Man kann sie auch in Butter rösten.

Gefüllte Schafbrust. Die obere Haut wird von der Schafbrust gelöst und dann mit folgender Farce gefüllt: Bratwurstteig wird mit fein gehackten Kräutern, etwas eingeweichtem Brot, Gewürzmischung, zwei Eiern und ein wenig Rahm gut vermengt, in einem Pfännchen aufs Feuer gesetzt und immer gerührt, bis die Masse so dick ist, daß man sie unter die Haut schieben kann. Ist die Brust zugenäht, so wird sie mit Wasser, einem Glas Wein oder Most und einer Zwiebel so weich gekocht, daß man die langen Knochen herausziehen kann. Dann wird sie mit Butter bestrichen und auf dem Rost ein wenig gelb gemacht. Man serviert eine Kapernsauce dazu.

Spanische Würste. Zeit 1 Stunde. 250 Gr. Mehl, 2 Eier, 2 Dezil. Milch, 1 Prise Salz, Backfett, Fleischfarce. Zum Guß 2 Eier, 2 Deziliter Milch, Schnittlauch. Man bäckt aus obigen Zutaten 6 dünne Pfannkuchen, streicht nach dem jeweiligen Backen sofort zwei Löffel Fleischfarce auf die Kuchen, rollt sie zu einer Wurst zusammen und ordnet sie auf einer feuerfesten Platte. Dann macht man aus 2 Eiern, 2 Dezil. Milch, einer Prise Salz und einem Eßlöffel geschnittenem Schnittlauch ein Teiglein, gießt es über die Rollen und läßt sie im Bratofen noch 20—30 Minuten backen. Man kann die Pfannkuchen auch mit Spinatresten füllen oder mit Früchtemarmelade; in letzterm Falle kommt statt Schnittlauch Zucker in den Guß. Aus „Gritli in der Küche".

Erbsen an grüner Sauce. Man wiegt eine handvoll Spinat und einige Lattichblätter, Petersilie und Zwiebelröhrchen oder Lauch recht fein. Dünstet dies in Butter, jedoch so, daß es noch grün bleibt, gibt dann die Erbsen dazu, ein wenig Salz, eine Prise Zucker, und dünstet dies unter allmähligem Zugießen von etwas Wasser oder Fleischbrühe, bei öfterem

sorgfältigen Rühren weich. Will man diese grüne Sauce etwas seimig haben, so streut man schon anfangs einen Löffel voll Mehl darüber. Aus „Gemüseküche“.

Kohlrabisalat. Der geschälte Kohlrabi wird in Salzwasser weichgekocht, dann in Scheibchen geschnitten und mit Essig oder Zitronensaft und Öl angemacht. Vor dem Anrichten bestreut man den Salat mit gewiegter Petersilie, sowie gemahlenem Pfeffer und gehackter Zwiebel. Mit Brat- oder Röstkartoffeln schmeckt er sehr gut.

Kartoffel-Spatzen. Ein Teller voll gekochte, geriebene Kartoffeln wird mit 1 Liter siedender Milch zu einem dünnen Brei angerührt, zu dem man 300 Gr. geriebenes Brot, etwas zerlassene Butter, 1—2 Eier, Salz, etwas Muskatnuß und soviel feines Mehl mischt, daß ein ziemlich fester Teig gebildet wird. Davon sticht man mit dem Löffel kleine Klöße aus, welche in siedendem Salzwasser gargekocht und mit brauner Butter übergossen werden.

Falsche Eier-Creme. Milch, die beim Kochen gerinnt, kann gut zu einem vorzüglich schmeckenden Nachtisch oder Abendgericht verwendet werden. In die kochende Milch rührt man gleich zwei Vanille-Cremepulver, mit wenig Wasser oder Milch angerührt, und zwei Eßlöffel Zucker und läßt unter stetem Rühren gut aufkochen. Eine Porzellanschüssel wird mit Zwieback ausgelegt und die heiße Creme darüber angerichtet. Sie wird kalt serviert.

Rhabarberkuchen mit Kartoffelteig. Gesottene Kartoffeln werden noch heiß geschält und durch die Presse gedrückt. 500 Gr. davon vermengt man noch heiß mit 1—2 Eiern, einem Stückchen Butter, Salz, Zucker und Zitronensaft und bäckt die Masse auf dem Tortenblech in mäßiger Hitze. Nach dem Backen belegt man sie mit abgetropftem Rhabarberkompott und bereitet einen Guß aus zwei Eiweiß, die, steif geschlagen, mit 75 Gr. Zucker und einem Päckchen Vanillin vermischt werden. Diesen Guß streicht man in hübschen Verzierungen auf den Rhabarber und läßt ihn im Ofen gar werden.

Gesundheitspflege.

Gesichtspflege.

Wenn ich für die Hautkörperpflege das warme Wasser als das Rechte bezeichne, so muß für das Gesicht das kalte gefordert werden. Das kalte Wasser ist nicht nur das beste Gesichtspflegemittel, es ist zugleich das erste, sicherste Schönheitsmittel. Ich finde, daß nicht nur für die gesunde Haut, sondern auch für die kranke, falls es überhaupt gestattet ist, das kalte Wasser das beste ist. Bei Akne, Mitessern und anderen Schönheitsfehlern wird oft heißes Wasser oder heißes und kaltes abwechselnd empfohlen; ich bin aber der Ansicht, daß die konsequente Anwendung des eiskalten Wassers die dauerhafteren und schönheitlich zufriedenstellenderen Resultate zeitigt. Eine gesunde und nicht empfindliche Haut verträgt jedes Wasser, besonders dann, wenn die Waschung mit Seife erfolgte; sollte das jedoch nicht der Fall sein, so soll man erst eine andere Seife nehmen, dann daran denken, daß das Wasser zu hart sein könnte, und nur abgekochtes oder Regenwasser oder Flußwasser gebrauchen, oder etwas Soda zusetzen (einen Eßlöffel auf eine Waschschale). Wird es trotz alledem nicht vertragen, handelt es sich wohl meistens um blutarme Personen mit zarter Haut. Auch nach längerem Krankenlager wird anfangs am besten warmes Wasser benutzt. Es gibt eine Anzahl Hautkrankheiten, die nicht nur das Waschen mit kaltem, sondern überhaupt jedes Wasser verbieten.. Dr. O.

Krankenpflege.

Fremdkörper im Auge.

Wohl jeder hat schon bei Eisenbahnfahrten, bei windigem Wetter oder in staubiger Luft erlebt, daß ihm etwas ins Auge flog. Auch wenn nur ein ganz kleines Stückchen von Kohlen, Holz, Haaren, Asche, Staub oder dergleichen von außen in das Auge fliegt, treten sofort Schmerzen, heftige Lichtscheu und Augenlidkrampf ein. Die erste und einzige Hilfe besteht natürlich darin, den Fremdkörper recht schnell zu entfernen, was aber, wenn irgend möglich, stets ein anderer tun soll und nicht der Betroffene selbst, weil dieser das Partikelchen nicht sehen kann und daher das Auge unnötigerweise bearbeitet. Der Kranke setzt sich zunächst so, daß das Licht von der Seite, nicht blendend von vorn, einfällt; mit der Hand hält er das andere Auge fest geschlossen, weil er dann das verletzte viel leichter offen halten und beliebig bewegen kann. Der Kopf ruhe womöglich fest auf der Stuhllehne. Zuerst zieht man das untere Lid tief abwärts, worauf der Verletzte nach oben und darauf schnell nach außen blicken soll. Dadurch übersieht man den ganzen unteren und inneren Augenteil. Man verfahre bei diesen und den folgenden Handgriffen zwar geschickt, aber nicht zaghaft; die Lider und äußeren Teile unseres Auges halten mehr aus, als man meist glaubt. Schon vorher hat man in die andere Hand ein reines leinenes Tuch genommen und streift nun mit einem Zipfel desselben den etwa vorhandenen Fremdkörper leicht ab. Hat man ihn aber im unteren Lide nicht erblickt, oder hat der Ver-

letzte gleich angegeben, daß er den Schmerz im oberen Teil des Auges fühlt, so stülpe man das obere Lid um, wobei der Kranke nach unten und dann nach außen sehen soll, den Kopf muß er dabei stark nach hinten gebeugt auf die Stuhllehne legen, während bei der Operation am unteren Augenlide der Kopf, an der Stuhllehne anliegend, sich eher ein wenig nach abwärts biegen muß. Der erkannte Fremdkörper wird wie vorhin mit dem Tuchzipfel entfernt. Gelingt die Umstülpung des oberen Lides nicht, so ziehe man es über das untere herab und lasse dann schnell los; nicht selten streifen die Wimpern des unteren Lides denselben ab. Nach glücklicher Entfernung des Eindringlings schwinden meist auch sofort Stechen, Reizung, Schmerz; nur die Lichtscheu hält noch eine Weile an. Jedoch kann man bei Kindern, namentlich wenn das Auge entzündet ist, lieber zur völligen Erholung derselben und zum Schutze gegen Staub und Zugluft einen kalten Umschlag vorbinden. Dauern die heftigen Schmerzen längere Zeit fort, so gehe der Kranke schleunigst zum Augenarzt, auch wenn man wirklich schon ein Körperchen herausgeholt hat, denn entweder liegt noch mehr im Auge oder es sind tiefer liegende Teile verletzt. Eile tut dann sehr not. Ärztliche Hilfe ist nötig bei allen schweren Verwundungen, z. B. mit Glas- oder Eisensplittern, sowie durch ätzende oder heiße Stoffe, wie Kalk (bei Maurern), Säure, kochendes Wasser oder heißes Fett (bei Köchinnen). Vernachlässigt man derartige Augenverletzungen, so können sehr schlimme Folgen, selbst Verlust des Augenlichtes eintreten. Dr. T.

Kinderpflege und -Erziehung.

Kinderarbeit beim Gartenbau.

In jedem Gartengrundstück, sei es noch so klein, ist so vielfältige Arbeit zu verrichten, daß für alle arbeitsfreudigen Hände, also auch für Kinder, genügend Gelegenheit zur Betätigung geboten wird. Alle Eltern und Erzieher können es einrichten, daß ein Stück eines vorgerichteten oder bepflanzten Beetes dem Kinde zur alleinigen Weiterpflege, zum Jäten, Auflockern der Erde, Beseitigung von Schädlingen, zum Gießen überlassen bleibt. Größere Kinder können auch die Herrichtung und Bepflanzung der Beete übernehmen. Selbstverständlich werden sie auch die Ernte im Herbst, die Früchte ihres sommerlichen Fleißes einsammeln dürfen. In einer befreundeten Familie, in der fünf Kinder sich auf diese Weise seit Jahren betätigen, machten die Eltern mit dieser Einrichtung die besten Erfahrungen. Nicht nur erfüllen die Kinder voll Stolz und mit glühendstem Eifer ihre Aufgaben und lassen ihren Pfleglingen im Garten alle Sorgfalt angedeihen, sodaß alles üppig wächst und gedeiht. Sie sind auch seit der Zeit, da sie zu dieser Gartenarbeit herangezogen wurden, von einer, ich möchte fast sagen, heiligen Liebe zur Natur erfüllt. So rücksichtsvoll wie diese Kinder gegenüber anderen Menschen sind, so schonungsvoll sind sie auch gegenüber den Tieren geworden und ihr Pflicht- und Verantwortlichkeitsgefühl ist ein für ihr Alter schon überraschend großes geworden. Jedenfalls gibt die verantwortliche, selbständige Tätigkeit der Kinder beim Gartenbau und bei der Pflege von Haustieren den Eltern einen wichtigen Erziehungsfaktor in die Hand, den sie im eigensten Interesse zur Erleichterung ihrer heute oft recht schweren Erziehungsarbeit anwenden sollten.

Ernährung während der Schuljahre.

Während der Schuljahre verdient die Ernährung des Kindes eine besonders sorgfältige Überwachung.

Dr. Bernheim schreibt in seinem Buche „Gesundheitspflege des Kindes“: Zum Frühstück reicht man neben Milch, der man Cacao oder etwas Kaffee zusetzen kann, Brot, und, wenn man will, zugleich auch Butter und gekochtes Obst (Konfitüre) oder Honig. Auch eine dicke Hafergrütze-Suppe ist zweckentsprechend. Das Mittagessen setzt sich aus Suppe, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln usw. und Obst zusammen. Die Suppe enthalte Einlagen von Vegetabilien, wie z. B. grünes Gemüse, oder von Reis, Hafer, Grieß, Tapioca usw. Bei schlechten Essern wird man, um nicht die Aufnahme der nahrhafteren, festen Speisen zu benachteiligen, morgens wenig Milch und mittags eine Portion Suppe geben. Ihnen kann beim Mittagessen auch etwas mehr Fleisch gestattet werden, als guten Essern und Kindern mit kräftigen Verdauungsorganen, die ihren Hunger in erster Linie durch reichliche Mengen von grünen Gemüsen, Obst und mehlhaltigen Speisen stillen sollen. Die beiden erstgenannten Nahrungsmittel wirken wegen ihres relativ großen Wassergehaltes nebenbei auch durstlöschend. Das Nachtessen wird jetzt nicht mehr so einförmig sein wie in den ersten Kinderjahren. Außer Milch und Brot und den mit Milch bereiteten Mehlspeisen und gekochtem Obst können abwechslungsweise abends Eierspeisen und gekochtes Obst oder Suppen mit mehligen Einlagen und Nudeln oder Makkaroni oder Risotto und Obst erlaubt werden.

Gartenbau und Blumenkultur.

Rhabarber

ist nur bis zum längsten Tag zu ernten. Die nächste Frühlingsernte fällt dann früher und reichlicher aus. Gr.

Schattige Stellen in Gärten

lassen sich schwer mit Blumen schmücken, weil im Schatten die meisten Pflanzen nicht gut gedeihen. Immerhin gibt es noch eine stattliche Zahl von Blumen und Ziergewächsen, welche, wenn auch nicht im dunkelsten Schatten, so doch im Halbschatten, wo zwar wenig direktes Sonnenlicht, aber doch die ganze Taghelle freien Zutritt hat, noch sehr gut fortkommen und blühen. Solche sind: Die Primel, das Schneeglöckchen, das Leberblümchen, die Gold-Akelei, das Sperrkraut (Polemonium), das Christophskraut (Actea), der Lerchensporn (Coridalis), und auch die Pfingstrosen. Solche schattige Plätze lassen sich auch mit Rhabarberstöcken, Fenchel, Dill, Petersilie und einigen anderen Küchenkräutern bepflanzen, wenn sie täglich drei bis vier Stunden von der Sonne beschienen werden. -r.

Unser Komposthaufen.

Zehn Jahre lang wanderten bei uns alle Abfälle aus Küche und Garten, auch Asche, Papier, Laub auf den Komposthaufen. Jedes Jahr wurde ein Teil des Gartens mit Kompost gedüngt und so entstand eine gute, lockere Erde, die wir im Anfang unserer Gartenbautätigkeit schmerzlich vermißt hatten. Ein Teil des Gartens wurde nicht so behandelt. Die Abfälle wanderten in den Kehrichtwagen und die Beete tragen entsprechende Ernten. Wer sein Pflanzland beim Haus hat, sollte die Mühe nicht scheuen, Glas, Scherben und verwesliche Abfälle getrennt aufzubewahren und letztere dem Garten zuzuführen. Gr.

Tierzucht.

Naturschutz.

Was Naturschutzparke im großen sind, kann auch im kleinen, ja kleinsten Maßstabe hergestellt werden. Landwirte, schonet die Hecken und Sträucher zwischen den Feldern!

Der leider starke Rückgang unserer heimischen Vogelwelt macht sich durch Überhandnehmen des Ungeziefers dem Landwirt an manchen Orten empfindlich bemerkbar. Die Ursache des Abnehmens an Zahl und Arten der Vögel unserer Heimat liegt wesentlich mit in dem Beschränken und Beseitigen der Nistgelegenheiten. Jede abgebrannte oder ausgerodete Hecke u. s. w. auf Ödland, jeder Ersatz einer natürlichen Hecke durch den scheußlichen Stacheldraht raubt einer Menge nützlicher Vögel Nistgelegenheit und alle sonstigen Vorbedingungen zum Gedeihen. Wenn unsere Landwirte deshalb mit Recht über die ständige Abnahme der insektenvertilgenden Vögel klagen, so liegt nicht zuletzt ein großer Teil der Schuld an ihnen selbst. Abgesehen von der Schädigung, die die Schönheit der Landschaft erfährt, ist daher die Vernichtung der Hecken, Büsche und Sträucher zwischen den Feldern eine für die Landwirtschaft recht bedenkliche Maßnahme. Darum: Laßt die Hecken und Büsche zwischen den Feldern stehen, ihr Landwirte! Sie sind euch mehr zum Nutzen als zum Schaden, keine Schande für eure Wirtschaft, wohl aber eine Zierde für euer Land!

„Tier- und Menschenfreund".

Frage-Ecke.

Antworten.

40. Ohne den **Petrolgasherd** „Juwel" schon selbst benutzt zu haben, kann ich Ihnen sagen, daß ich ihn schon wiederholt loben hörte. Suchen Sie vom Fabrikanten Adressen von Käufern zu erhalten, wo Sie sich direkt erkundigen könnten. Gibt er solche gerne, so hat er Grund, anzunehmen, daß solche das Fabrikat empfehlen werden und empfehlen dürfen. H.

41. **Holzwürmer** werden mit rohem Holzessig vertilgt. Man spritzt die Flüssigkeit wiederholt in die Bohrlöcher und verklebt diese mit Wachs. — In die vom Holzwurm befallenen Schränke setzt man einen Teller voll frische Eicheln, von denen die „Kapseln" entfernt worden sind. Der Geruch zieht die Käfer in kurzer Zeit an, sie sammeln sich auf dem Teller und können dann vertilgt werden. R.

42. Suchen Sie mit einer feinen Bürste das **Rohrgeflecht** zu reinigen; Wasser und Salmiakgeist wird das beste Putzmittel sein. H

Fragen.

43. Ich hörte kürzlich von einem Fachmann, daß 80 Prozent der Frauen gar nicht zu heizen verstehen, auch in bezug auf **Herdfeuerung** oft eine unglaubliche Unwissenheit an den Tag legen! Stimmt das? Und wenn ja, warum belehrt man die Frauen nicht besser? Ich habe noch nie gehört, daß man Heizkurse und Vorträge über rationelle Behandlung von Kochherden veranstaltet hätte! Es interessiert mich, zu erfahren, wie in andern Landesgegenden diese Fragen behandelt werden. Zürcherin.

44. Wie kann man kleine **Mörteldefekte** an Hauswänden selbst ausbessern (weißeln)? Es verlohnt sich nicht, dafür einen Handwerker zu bemühen. Hausfrau.

45. Sind die **Junkerspeisen** jedem Magen zuträglich? Ich habe von solchen erst kürzlich gehört und möchte nun Versuche damit machen. Gibt es eine Broschüre mit Anleitung dazu? Junge Köchin.

46. Was ist aus **Spinat,** außer gedämpftem Spinat, Spinatreis, Auflauf etc. herzustellen? Man sollte dieses Gemüse besser verwerten. Anna.