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

Band: 27 (1920)

Heft: 16

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: 10.07.2025

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. 16. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 7. August 1920.

Nur eines nicht:
Nicht zweifeln an dem Licht,
Scheint es auch mir nicht her.
Nur nicht die Augen schließen vor dem Guten,
Das jedes Leben hat,
Und wäre es nicht mehr
Als auf des Schmerzenskelches Fluten
Ein verflattertes Rosenblatt. Dora Stieler.

□

Vom Einkaufen.

Unsere Nöte haben uns über das Einkaufen mehr nachdenken lassen. Denn es vollzieht sich anders in der Stadt und auf dem Lande, bei der Krämerfrau im Dörfchen, auf dem Markte der Kleinstadt und im großstädtischen Warenhause. Es unterschied sich zu Urgroßmutterzeiten von der heutigen Sitte und es wechselt von Land zu Land, von Volk zu Volk. Die Gemüse- und Obstwagen, die in größern Schweizerstädten unter lautem Rufen durch die Gassen geschoben werden, die Ziege, mit der der Italiener die Stiegen hinauf in die Stockwerke klettert, um den Milchbedarf der Hausfrau gleich ins Gefäß zu melken, sind ebenso eigenartige Bilder wie die Melonenberge auf den Plätzen der ungarischen Landstädte und das Treiben auf dem Naschmarkte in Wien. Auch die Ware selbst gibt dem Einkaufe sein besonderes Gepräge: Menschen und Läden sind verschieden, ob es sich um Lebensmittel oder Kleider, um Brot oder Gemüse, um Bücher oder um Küchengeräte handelt.

Für die Großstadt-Hausfrau ist der tägliche Einkauf die häufigste Gelegenheit, die sie mit andern Menschen zusammenführt. Immer sind es ja zwei Menschen, deren Weg sich kreuzt, wenn der eine vom andern etwas braucht. Menschen, die sich sonst vielleicht nie gesehen haben, treten einander da gegenüber.

Die Großstadt, die Menschenmassen zusammenballt und durcheinanderquirlt, läßt die seelischen Beziehungen zwischen Käufer und Verkäufer immer mehr verarmen. Die Zahl derer, die sich von hüben und drüben persönlich kennen, die gegenseitig von Freud und Leid etwas wissen, muß immer geringer werden, denn keiner hat Zeit, sich mit dem andern zu befassen. Die persönlichen Beziehungen zwischen Käufer und Verkäufer schrumpfen auf die wenigen Augenblicke des Bestellens, der Übergabe und der Bezahlung der Ware zusammen. Fehler, die in diesen wenigen Augenblicken gegeneinander begangen werden, Unfreundlichkeiten, Ungeschicklichkeiten, Verletzungen beeinflussen allzusehr das gegenseitige Bild vom ganzen Menschen, weil die Ergänzung der Züge aus sonstigen Begegnungen fehlt.

Sollen die kurzen Minuten geschäftlichen Beisammenseins nicht doch mehr sein können als ein kaltes, gedankenloses und mißvergnügtes Stück Tagesarbeit?

Muß die Mechanisierung der Warenabgabe die Menschen seelen- und gemütlos machen? Ein Gedanke könnte Wärme und Freudigkeit auch dieser Lebensbeziehung einhauchen: der Wunsch, einander hilfreich zu sein. Hilfreich für diese wenigen Minuten, hilfreich im bestimmten augenblicklichen Anlasse. Schon die Höflichkeit bei der Begegnung ist Hilfeleistung, denn sie bändigt Mißstimmungen, sie ruft die bessern Geister im Menschen zur Mitarbeit auf. Wird sie zur Liebenswürdigkeit, zu freundlichem Entgegenkommen, so ists, wie wenn die Sonne die grauen Nebel des Alltags zerteilt. Und Hilfe ist es, wenn Bedachtsamkeit und Klarheit in die Gespräche zwischen Käufer und Verkäufer ihren Weg finden, wenn der Schwall zeitraubenden Geredes eingedämmt ist. Jeder ersparte Schritt, jede vermiedene unnötige Bewegung ist Hilfe für beide, für Käufer und Verkäufer. Jedes Mitdenken und Mitfühlen mit dem andern Teile fördert die Zusammenarbeit, ist Zeitgewinn und Kräfteschonung. Sollte man dies im eigensten Interesse nicht öfter überlegen?

Die gegenseitige Rücksichtnahme ist um so unentbehrlicher, je gedrängter, je komplizierter das menschliche Zusammenleben wird. Ohne Wohlerzogenheit, ohne Anstand und Höflichkeit wird das Großstadttreiben schließlich eine unverstopfbare Quelle beständiger Mißhelligkeiten, beständiger Freudlosigkeit. Auch in den Beziehungen zwischen Käufer und Verkäufer müssen die alten Formen gesitteten Verkehrs in verjüngter Gestalt die Wogen der Verärgerung glätten. Beginnen aber muß mit solchen Reformen stets der, dem das Lebensschicksal die gute Erziehung auf den Weg mitgegeben hat. Wer auf die andern wartet, dem ist nicht zu helfen. Wer aber die Kraft zur Besserung in sich fühlt, für den mag es gleichgültig sein, ob er Käufer oder Verkäufer ist, er kann beim „Einkaufen“ ein Stück Volkserziehung leisten.

„Frauenwirtschaft“.

Die Elektrizität im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

II.

Die Kohlennot und -Preise, auch die oft umständliche Beschaffung von Holz und Torf zum Heizen der Wohn- und Arbeitsräume, sowie der Mangel an Platz zur Aufbewahrung größerer Vorräte an Brennmaterial mögen die eigentliche Ursache sein, daß die elektrische Heizung auch Fortschritte macht. In der Übergangszeit hat man schon an vielen Orten den tragbaren elektrischen Ofen schätzen gelernt. Sein Preis war allerdings nicht mäßig, aber man besaß die Möglichkeit, mit einem solchen Wärmespender einen kleinen Raum zu erwärmen.

Die Ausstellung bot eine große Auswahl von Apparaten, die der Raumheizung dienen; Heizöfen mit und ohne Regulierung, in allen Größen und Formen, auch aus verschiedenem Material (Metall, Kachel und Speckstein, eine Art Granit, also — bodenständig). Prächtige Kachelöfen waren zu sehen, die wie andere elektrische Heizöfen mit billigem Strom nachts geheizt werden können, und tagsüber auf viele Stunden Wärme abgeben. Die S. W. A. G. Schlieren stellte ganz einfache Öfen aus, die derart geheizt werden, auch einen Volksofen, der bei verminderter Stromabgabe mit Holz und Torf gespiesen werden kann. Die Öfen sind sehr einfach zu behandeln und erfordern wenig körperliche Anstrengung, verunstalten auch die gepflegten Hände der Hausfrau nicht. Auch Sitzbänke und sogar Stühle werden elektrisch geheizt.

Gute Dienste leisten die bekannten Heizteppiche, die vom einfachsten bis zum elegantesten ausgestellt waren und für Personen mit sitzender Beschäftigung eine prächtige Erfindung sind. Wer warme Füße hat, empfindet eine geringe Zimmertemperatur weniger stark. Fußschemel, Fußsäcke und Kissen werden ebenfalls mittelst Elektrizität in ideale Wärmespender verwandelt. Ehrenberg,

Luzern, Heß & Baumgartner, Basel, Buck & Cie., Zug u. a. m. haben solche Heizapparate ausgestellt, während sich die Sektion Luzern des Schweiz. Hafnermeisterverbandes, Ganz & Cie, Embrach, in Verbindung mit Bachmann & Kleiner, Örlikon durch die geschmackvollen elektrisch geheizten Kachelöfen besonders hervortaten. Diese sollen sich, laut den vorgelegten Zeugnissen, außerordentlich gut in der Praxis bewähren. Wir hoffen, der heimelige Kachelofen aus Großvaters Zeiten halte wieder Einzug in die Wohnungen des Mittel- und des Arbeiterstandes, sobald genug elektrische Kraft vorhanden ist.

Daß auch die Warmwasser-Anlagen im Haushalt eine ebenso große wie praktische Bedeutung haben, weiß jede Frau. Sei es zur Zubereitung von Bädern oder zu Waschwasser und andern Zwecken, — die elektrischen Apparate, in Form von Boilern, Durchlaufsiedern, Heißwassersprühern, Eintauch-Elementen waren in verschiedenen Größen ausgestellt und es zeigte sich, wie zweckmäßig die Badezimmer, Abwaschküchen &c. ausgestattet werden können.

Auch für berufliche Zwecke war eine große Anzahl von elektrischen Apparaten ausgestellt.

Frauen interessierten sich besonders für die Serie von elektrischen Thermophoren, die A. Buck & Cie., Zug, unter der Marke „Calora“ vorwies. Heilbinden für Kompressen, Warmhalten kranker Glieder, Kissen für Krankenbehandlung &c. können elektrisch geheizt werden und haben durch die stete und gleichmäßige Wärmeabgabe (auch bei feuchten Kompressen) einen umso größern Einfluß auf die kranken Glieder. Diese Heilbinden erleichtern die Krankenpflege ungemein und entsprechen durch ihre verschiedene Form und Größe wohl den meisten Bedürfnissen.

Das von Elektrotechniker E. Brauchli, St. Gallen, ausgestellte vorzügliche Lesepult „Amicus“ sei noch besonders erwähnt; es ist durch seine Handlichkeit und sehr gute Beleuchtung wirklich als Universal-Lesepult für Gesunde und Kranke zu bezeichnen. Man kann es nach Belieben verstellen und die dazu gehörende Lampe gibt ein wohltuendes Licht ab.

Für Stadt- und Landfrauen hatten die elektrischen Brutapparate in Funktion eine große Anziehungskraft. Wie niedlich waren die den Eiern entschlüpften Entlein, Hühnchen und Hähnchen. War das ein fröhliches Tummeln am kleinen Teich auf der elektrischen Farm, wo man — man höre und staune — selbst das Gras wachsen sah! Alle möglichen elektrisch betriebenen landwirtschaftlichen Apparate wurden selbst von den Frauen einer eingehenden Kritik unterworfen, aber die gefiederten Bewohner der kleinen Farm bildeten doch das Entzücken aller Besucher.

Die Erinnerung an die Ausstellung zaubert noch manches Interessante vor das Auge, doch glaube ich mit Vorstehendem das Wissenswerteste für unsere lieben Leserinnen festgehalten zu haben.

R. Gutersohn.

□

Die Stillunfähigkeit der Frauen.

Von Carl Seelig.

(Nachdruck verboten.)

Der bekannte Basler Gelehrte G. von Bunge weist in seiner „Mechanismus und Vitalismus“ betitelten und bei E. Reinhardt in München erschienenen Broschüre nach, daß die Zusammensetzung der Milch „eines der größten Wunder der lebenden Natur“ ist. „Wir sehen“, schreibt er, „mit welcher Umsicht und Sorgfalt die Natur die Zusammensetzung der Milch den verschiedenen Säugetierarten angepaßt hat. Es ergibt sich daraus der praktisch wichtige Schluß, daß man die Milch einer Säugetierart *nicht* ersetzen kann durch die Milch einer andern Säugetierart, ohne den Säugling zu schädigen, *daß man insbesondere die Menschenmilch nicht durch die Kuh-*

milch ersetzen kann. Dazu stimmen auch die praktischen Erfahrungen. Deshalb hat man sich bekanntlich alle erdenkliche Mühe gegeben, die Kuhmilch künstlich der Menschenmilch ähnlicher zu machen. Man verdünnt sie mit Wasser, versetzt sie mit Zucker u. s. w.

Aber auch wenn es sich so herausstellen sollte, daß bei sorgfältiger Durchführung der künstlichen Ernährung die Entwicklung des Kindes dieselbe sei wie bei den Brustkindern, so muß dem gegenüber doch betont werden, daß bei der großen Masse des Volkes die künstliche Kinderernährung mit der nötigen Sorgfalt sich nie und nimmer durchführen lassen wird; einfach deshalb nicht, weil man den mächtigen Instinkt der Mutterliebe nicht ersetzen kann durch einen Apparat. Nur wenn die Mutter selbst das Kind am Busen trägt, wird die Pflege eine genügende sein. Das ist es ja, was die Natur will. Das Kind soll mit der Mutter verwachsen bleiben. Dann ist die Mutter gezwungen, das Kind zu pflegen wie sich selbst, ja noch mehr: für das Kind sich aufzuopfern.

Dazu stimmen die Ergebnisse der statistischen Untersuchung. Es wurde beispielsweise für Berlin festgestellt, daß die Sterblichkeit im ersten Lebensjahre unter den mit Kuhmilch ernährten Kindern sechsmal so groß ist wie unter den an der Brust Ernährten... Jedenfalls wissen wir, daß in der zivilisierten Welt jahraus, jahrein Hunderttausende von Kindern durch die Kuhmilchernährung einfach gemordet werden.

Die von Bunge und andern Gelehrten aufgestellten Statistiken der vergangenen Jahrzehnte beweisen deutlich genug, daß bei der Ernährung mit Muttermilch die Säuglingssterblichkeit eine viel geringere ist. Die einen unterlassen diese erste und natürlichste aller Frauenpflichten aus Bequemlichkeit (leider sind es gewöhnlich Angehörige sogen. „besserer“ Familien!) oder mit der Entschuldigung, daß sie das harte Muß des Geldverdienstes wieder in den Beruf zwinge, die anderen aber — und ihrer werden leider immer mehr — aus Unfähigkeit. Diese Degeneration menschlicher Kraft hat ihre Hauptursache in dem modernen chronischen Alkoholismus. Die erwähnte Schrift kommt nämlich zu dem folgenden kläglichen Ergebnis: „War der Vater ein Trinker, so verliert die Tochter die Fähigkeit, ihr Kind zu stillen und diese Fähigkeit ist fast immer verloren für alle kommenden Generationen. Die Unfähigkeit, zu stillen, ist keine isolierte Erscheinung. Sie paart sich mit andern Symptomen der Degeneration, insbesondere mit der Widerstandslosigkeit gegen Erkrankungen aller Art: Tuberkulose, Nervenleiden, Zahnkaries. Die Kinder werden ungenügend ernährt und so steigert sich die Entartung von Generation zu Generation und führt schließlich nach endlosen Qualen zum Untergang des Geschlechts.“

Deshalb sind wohl alle jene gutgemeinten Anregungen wie staatliche Stillprämien &c. im Grunde wertlos. Der Kampf gegen den übertriebenen und gewohnheitsmäßigen Alkoholgenuß ist auch ein Kampf gegen die wachsende Stillunfähigkeit unserer Frauen, deren heiligste Pflicht es sein sollte, ihren Kindern ein blühendes, frisches Leben zu schenken.

Haushalt.

Verwendung und Konservierung von Eiweiß.

Sehr häufig bleibt im Haushalt Eiweiß übrig, dessen Konservierung sich um so mehr empfiehlt, als es nicht nur zum Glasieren von Backwerk, sondern auch zum Klären von Fruchtsäften, Sirup, Wein und geläutertem Zucker, sowie zur Bereitung mancherlei ausgezeichneter Kitte dienen kann. Will man es zum Klären verwenden, so schlägt man das Eiweiß zu Schnee und gibt es in den Saft usw.; es nimmt dann alle gärenden Stoffe oder Staub daraus an sich und wird dann mit einem Schaumlöffel wieder abgehoben.

Will man Eiweiß konservieren, so überstreicht man flache Teller dünn mit feinem Öl, gießt dann eine Schicht von frischem Eiweiß dünn darauf und läßt sie an lauwarmer Stelle trocknen. Nach dem Trocknen wird eine neue Schicht darüber gegossen und wieder trocknen gelassen uff. Das auf diese Weise getrocknete Eiweiß läßt sich leicht vom Teller lösen und kann in kleinen Stücken aufbewahrt werden. Für den Gebrauch löst man das gewünschte Quantum in kaltem Wasser auf.

Ein gutes Auffrischungsmittel für die verblaßten Farben gebrauchter Teppiche ist starkes Salzwasser mit etwas Essig versetzt. Man rechnet auf 1 Liter Wasser 3 Eßlöffel Salz und 1 Eßlöffel scharfen Essig. Nachdem der Teppich tüchtig geklopft worden ist, wird er mit scharfer Bürste und dieser Lösung strichweise gleichmäßig abgebürstet, ohne ihn zu stark zu nässen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Pilzsuppe, *Schweinskoteletten, *Gurkengemüse, Ausgestochene Kartöffelchen, †Pflaumenkuchen.

Montag: Geröstete Grießsuppe, *Gefüllte Tomaten in Kartoffelrand, Kopfsalat.

Dienstag: Minestra, †Hefenklöße mit Heidelbeeren.

Mittwoch: Fidelisuppe, †Gebackenes Kaninchenfleisch, Grüne Bohnen, Früchte.

Donnerstag: Kraftsuppe, †Blumenkohl mit Pilzen, Grießschnitten.

Freitag: †Tomatensuppe, *Aal à la maître d'hôtel, Salzkartoffeln, †Johannisbeerspeise.

Samstag: Kräutersuppe, †Bratwurst in Senfsauce, Chinesischer Reis, †Gurkensalat.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Koch-Rezepte.

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

Pilzsuppe. 250 Gr. Pilze (Schwämme), 100 Gr. Mehl, wenig Zwiebel, 1 Lauchstengel, Petersilie, 50 Gr. Fett, Salz, 2½ Liter Wasser. Das Mehl wird im heißen Fett ein wenig geröstet, der fein geschnittene Lauchstengel und die Zwiebel darin gedämpft und mit dem Wasser verrührt. Dann gibt man die geputzten geschnittenen Pilze in die Suppe und kocht sie ½ Stunde. Statt 100 Gr. Mehl kann man auch nur 20 Gr. nehmen und dann mit den Pilzen 300 Gr. geschnittene Kartoffeln hineingeben und ½ Stunde kochen lassen.

Aal à la maître d'hôtel. Eine in Frankreich übliche, sehr einfache Art der Zubereitung. Nachdem der Aal abgehäutet und ausgewaschen ist, schneidet man ihn in schräge Stücke, die man etwa fünf Minuten in Salzwasser kochen läßt. Dann richtet man sie auf einer Schüssel an, übergießt sie mit einer warmen Sauce à la maître d'hôtel, welche mit Zitronensaft abgeschärft wird, und gibt Kartoffeln dazu.

Schweinskoteletten. In einer Pfanne wird ein wenig Butter oder Fett heiß gemacht, die wie gewöhnlich vorbereiteten und gesalzenen Koteletten werden lagenweise hineingegeben, fein gehackte Schalotten dazwischen gestreut und fest zugedeckt ½ Stunde gedämpft. Dann wird ein wenig Zitronensaft darüber geträufelt und das Gericht heiß zu Tisch gebracht.

Gurkengemüse mit Rahm. Einige frische Gurken schält und zerschneidet man und dünstet sie in Butter mit zwei feingehackten Zwiebeln weich. Dann stäubt man etwas Mehl darüber, gießt 1 Tasse sauren Rahm und einige Löffel Braten-Sauce hinzu und kocht die Gurken noch eine halbe Stunde darin.

Gefüllte Tomaten. Gleichmäßig große Tomaten höhlt man am Stielende aus und gibt eine Mischung von gehackten Braten- oder Siedfleischresten, 1 Ei, geriebener Zitronenschale, Salz, Pfeffer und geriebenem Brot hinein. Man schmort sie nun mit wenig Fleischbrühe und frischer Butter langsam weich und füllt sie in einen Rand von Kartoffelmus, den man mit gehackter Petersilie bestreut.

Gebackene Tomaten in Mayonnaise. Feste, aber reife Tomaten schneidet man in Scheiben, taucht sie in einen Ausbackteig von Ei, Mehl und etwas Zitronensaft, bäckt sie in heißem Fett hellbraun und serviert sie mit dicker Mayonnaise. In dieser Form finden sie viel Beifall. E. L.

Buttermilchkartoffeln. Geschälte Kartoffeln werden in 4 Teile geschnitten, gut gewaschen, in gesalzenem Wasser gar gekocht, abgegossen, mit frischer Buttermilch bedeckt, nochmals aufgekocht und etwas Mehl, mit frischer Milch verrührt, hinzugefügt. Nach Belieben mit kleinen braungebratenen Speckwürfeln durchgerührt.

Kalte Reisspeise. Man läßt 250 Gr. Reis gut ausquellen und verrührt ihn mit Zucker, Zitronensaft und zwei Eidottern. Dann füllt man den Reis in eine möglichst flache Glasschale und läßt ihn erkalten. Das Eiweiß schlägt man zu festem Schnee, vermischt es unter beständigem Schlagen mit Fruchtsaft oder mit Marmelade und belegt damit den Reis.

Heidelbeeren, nach Berner Art (Heitisturm). Zeit ½ Stunde. ½ Kilo Beeren, 100 Gr. Brotwürfelchen, 1 Kochlöffel Mehl,

3 Dezil. Milch, Zucker nach Belieben, Butter. Die Beeren werden leicht zerstampft und mit dem Zucker vermischt. Die Brotwürfelchen und das Mehl röstet man in der Butter, macht die Milch siedend und mischt alles unter die Heidelbeeren. 1/4 Stunde stehen lassen. (Nicht kochen).

Pflaumen- oder Zwetschgenkuchen. Ein Kilo Zwetschgen, 150 Gr. Zucker, Stoßbrot. Eierguß: 1—2 Eier, 2 Löffel Zucker, 2 Dezil. Milch oder Rahm. Die Zwetschgenhälften werden gleichmäßig auf den mit Stoßbrot oder Mandeln bestreuten Kuchenteig gegeben. Der Kuchen wird erst nach dem Backen, auf der Kuchenplatte liegend, mit Zucker bestreut. Ein Eierguß, zu dem die Eier und der Zucker gut verrührt und mit dem Rahm (Milch) gemischt worden sind, macht diesen, wie überhaupt alle Früchtekuchen schmackhaft und ausgiebig. Man gibt den Guß über den halbgebackenen Kuchen, streut noch etwas Zucker und nach Belieben Mandeln darüber und bäckt ihn fertig. Aus „Gritli in der Küche".

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Preißelbeeren ohne Zucker. Die gut verlesenen Preißelbeeren wässert man 2–3 Tage, setzt sie dann, ohne Wasser, auf mäßiges Feuer und läßt sie unter vorsichtigem Umrühren einigemal aufkochen. Etwas abgekühlt, füllt man sie in einen Steintopf und bindet ihn zu. Kurz vor dem Gebrauch süßt man die zur Verwendung kommende Portion.

Will man die Preißelbeeren mit Zucker einmachen, so rechnet man auf 500 Gr. Beeren 200 Gr. Zucker. Recht zweckmäßig ist es, einige geschälte, in Scheiben geschnittene Birnen oder Äpfel unter die Preißelbeeren zu mischen; sie mildern deren Herbheit. N.

Rhabarber-Marmelade mit Preißelbeeren (ungezuckert). Recht schöne, reife, verlesene und gewaschene Preißelbeeren läßt man auf mäßigem Feuer unter öfterem Rühren weich kochen. Durch ein Sieb gestrichen, fügt man den Preißelbeersaft zu dem vorbereiteten Rhabarbermus und läßt nochmals damit aufkochen. Dann füllt man das Mus in Gläser und sterilisiert 20—30 Minuten. Es wird erst beim Gebrauch gesüßt. E. L.

Pflaumen-Marmelade. Die Pflaumen (Zwetschgen) werden abgerieben, entsteint und durch die Hackmaschine gedreht. Nachdem das Mus ganz glatt gekocht ist — nach ungefähr einer halben Stunde vom Kochen an gerechnet — gibt man auf 500 Gr. Frucht, ohne Steine gewogen, 150 Gr. Zucker und kocht das Mus, bis es breit vom Löffel fällt.

Cornichons. Kleine, fehlerlose Gurken werden sorgfältig abgerieben, mit einer Stecknadel mehrmals durchstochen, mit Salz bestreut und bis zum andern Tag stehen gelassen. Dann wird guter Weinessig gekocht, zum Erkalten gestellt, die Cornichons lagenweise mit Estragon, einigen Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, einigen kleinern Schalotten und etwas feingeschnittenem Meerrettig in Gläser geschichtet und der kalte Essig darüber gegossen. — Am folgenden Tag wird der Essig nochmals gekocht und wieder erkaltet über die Cornichons gegossen, worauf das Gefäß verschlossen wird.

Für Pilzextrakt, auch „Soya" genannt, sind alle gesunden Pilzabfälle zu verwenden. Rasch gewaschen und abgetropft, wird auf 5 Tassen Pilze 15 Gr. Salz gegeben und beides miteinander vermischt in ein Porzellan- oder Tongeschirr gedrückt. Am dritten Tage wird ein gestrichener Eßlöffel kleingeschnittene Nußschalen oder Blätter dazugegeben und alles miteinander verrührt und drei bis vier Tage zugedeckt stehen gelassen. Nun wird das Ganze bei kleiner Flamme mit einem kleinen Stückchen Lorbeerblatt, einer kleinen Zwiebel oder Schalotte, einer Nelke, einer Prise Muskatblüte, 5—6 zerstoßenen Pfefferkörnern und erbsengroß Knoblauch eine halbe Stunde langsam gekocht und auf ein durchnäßtes leinenes Tuch zum Abtropfen gegossen. Dieser Saft wird in Fläschchen von dunklem Glas gefüllt, fest verkorkt, 1/4 Stunde im Wasserbad gekocht, ehe sie, mit dem Kork in Wachs oder heißen Siegellack getaucht, verwahrt werden. L.

Gesundheitspflege.

Blutarmut und Bleichsucht.

Man ist fortwährend im Zweifel, ob man Blutarme zu Bewegung anregen solle oder ob man in Berücksichtigung ihrer fortwährenden Müdigkeit sie ausruhen lassen solle mit Liegekur.

Dr. Keller schreibt in seinem „Handbuch der Naturheilmethode":

„Da die Müdigkeit aus dem schlechten Blute kommt, welches das Nervensystem natürlich mit Stoffwechselgiften durchsetzten Nährflüssigkeit ernährt, so muß in erster Linie Wert darauf gelegt werden, das Blut zu reinigen. Dies läßt sich am besten durch Anstreben eines normalen Blutkreislaufes und erhöhte Ausscheidungstätigkeit erreichen. Deshalb soll der Blutarme eine systematische Bewegungskur unternehmen, d. h. er soll jeden Tag in freier Natur seinen Kräften entsprechend sich Bewegung verschaffen, nicht nur alle acht Tage einmal durch eine forcierte Leistung, sondern eben regelmäßig täglich. Die Körpermuskeln werden durch regelmäßige Bewegung gut mit Blut versorgt, die kalten Füße und Hände verschwinden, der Stoffwechsel wird erhöht, ebenso die Ausscheidungen und das Nerven-

system wird angeregt. Also systematisch regelmäßige Bewegungskur, verbunden mit täglichen Tiefatmungen sind die einfachsten und besten Mittel gegen Blutarmut. In vielen Fällen werden aber Blutreinigungskuren durch Luft- und Sonnenbäder, durch Wickel, Packungen, Schwitzprozeduren, Fasten &c. nicht zu umgehen sein.

Krankenpflege.

Bei welchen Krankheiten sind Sonnenbäder zu empfehlen?

Die heilende Wirkung des Sonnenlichtes ist heute schon vielen Kranken und Leidenden bekannt, das beweist die erfreuliche Zunahme der Anhänger des Sonnenbades. Sonnenbäder sind bei allen jenen Krankheiten geboten, wo schweißaustreibend und dadurch entgiftend eingewirkt werden muß, wie bei Rheumatismus, Nierenleiden, Wassersucht &c. Da sie bakterienfeindlich wirken, sollten sie auch bei Flechten und Wunden genommen werden, namentlich in letzterem Falle als Teilsonnenbäder; es wird also nur der betroffene, erkrankte Körperteil den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Weiter sollten alle jene Leidenden reichlich Sonnenbäder nehmen, die an Stoffwechselstörungen leiden, wie Menschen mit krankhafter Magerkeit, Fettsucht, Skrofulose, Zuckerkrankheit, Gicht und englischer Krankheit, und weiter auch alle jene, die an Blutarmut und Bleichsucht leiden und als Hypochonder vom Leben nur die Schattenseiten sehen, trübsinnig, hoffnungslos und arbeitsunlustig sind. Sie alle werden bei reichlichem Aufenthalt im Sonnenschein bald eine völlige Wandlung zum Besseren an sich verspüren und bei regelrechter Anwendung von Sonnenbädern nach den Ratschlägen eines Arztes auch oft völlige Heilung erlangen.

Dr. A. Sartorius.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schutz kleiner Kinder vor Sonnenblendung.

Das noch sehr empfindliche Sehorgan der ganz Kleinen muß stets vor den blendenden direkten Sonnenstrahlen geschützt werden. Recht unüberlegt handeln in dieser Hinsicht oft Mütter und Mädchen beim Hin- und Herfahren des Kinderwagens in sonnigen Straßen. Während sie zuerst in der Regel ganz richtig so fahren, daß die Sonne dem Kindchen nicht direkt ins Gesicht scheint, drehen sie sich am Ende der Straße um und fahren nun achtlos der Sonne entgegen. Der Wagen muß stets die gleiche Stellung zur Sonne einnehmen. Deshalb soll man beim Zurückfahren an dem anderen, hinteren Teile schieben und so jedesmal am Anfang und Ende der Straße die eigene Stellung wechseln, aber den Wagen selbst nicht umwenden.

Am empfehlenswertesten sind Kinderwagen mit umklappbarem Verdeck, das je nach der Stellung der Sonne entweder den Vorder- oder Hinterteil des Wagens beschattet.

Dr. G.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wie macht man Stecklinge?

Die Monate Juli und August sind die geeignetste Zeit, um von ausdauernden Topfpflanzen und auch von vielen Ziersträuchern Stecklinge zu schneiden, die sich, sofort frisch in die Erde gesteckt, sehr leicht und rasch bewurzeln und als junge Pflanzen auch leicht überwintern. Zu diesem Zwecke dürfen aber nur feste, schon gut ausgereifte Triebe ausgewählt werden; zu weiche, noch krautartige Triebe von geilem Wuchs taugen hiezu weniger, da sie sich nur schwer oder gar nicht bewurzeln. Als Stecklinge schneidet man also diesjährige, gut ausgereifte Sommertriebe fingerslang ab und zwar früh morgens oder abends und stets direkt unter einem Blatt, das vor dem Einstecken des Triebes dicht über dem Auge abgeschnitten wird. Zum Einsetzen der Stecklinge benützt man entweder Blumentöpfe, Holzkästchen oder auch leergewordene Mistbeete. Erstere erhalten zuerst eine Scherbenunterlage, auf welche dann erst eine 10 bis 12 Cm. starke Schicht mit Sand vermischte Gartenerde gebracht wird.

Die Stecklinge dürfen nur 4—5 Cm. tief im Boden stehen, werden dann gut angedrückt und mäßig, aber öfters begossen. Bis die Stecklinge sich bewurzelt haben, müssen sie schattig und durch tägliches Überbrausen stets gleichmäßig feucht erhalten werden. Noch bessere Erfolge erzielt man, wenn hiezu ein abgeräumtes Mistbeet zur Verfügung steht. Dieses muß aber gegen direkte Sonnenstrahlen ebenfalls geschützt und die aufgelegten Fenster durch Überstreichen mit Kalkmilch oder Bekleben mit dünnem hellem Papier undurchsichtig gemacht werden; die grellen, direkten Sonnenstrahlen wirken nämlich austrocknend und sengend auf die Stecklinge ein, so lange diese noch keine Wurzeln gebildet und durch diese Feuchtigkeit aus dem Boden in sich aufnehmen können. Man kann aber auch sehr wohl im freien Gartenlande an etwas schattiger Stelle die Stecklingszucht mit gutem Erfolge betreiben, nur muß dann der Boden gut mit Sand vermischt sein oder auch mit Sägmehl und muß stets feucht, locker und unkrautfrei erhalten werden.

G.

Anfänger im Gartenbau

begehen oft den Fehler, zu viel pflanzen zu wollen. Enttäuschungen bleiben dann nicht aus. Man sehe sich in der Nachbarschaft um, was am besten gerät, und beschränke sich darauf. In trockenem, steil gelegenem Land gedeiht nicht dasselbe wie am rauschenden Bach.

E. G.

Tierzucht.

Das Überfliegen der Hühner

über den nachbarlichen Gartenzaun ist vielfach die Ursache von Feindschaft und Zwist. Dieser Möglichkeit kann leicht abgeholfen werden, wenn man den Zaun mit einem einfachen Drahtzug versieht. In die Pfosten des Zaunes werden zur Verlängerung derselben eiserne Stäbe eingeschraubt, welche in gleichen Abständen mit Löchern versehen sind. Die Stäbe müssen schief nach der Innenseite des Gartens zu gerichtet sein. Nun werden verzinkte Drähte an den Verlängerungsstäben befestigt. Die Hühner finden auf diesen Drähten beim Überfliegen keinen Halt und fallen wieder in den Hof zurück.

Frage-Ecke.

Antworten.

61. Den **Pfeffer-Milchling** kenne ich nicht, wohl aber den Pfefferling (Pfifferling) oder Eierschwamm, für den ich Ihnen ein gutes Rezept nenne: Kleine, ganze Pfefferlinge werden in Butter mit Salz, Pfeffer und Petersilie weichgedünstet. Wenn keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, schlägt man einige Eier hinein und behandelt das Gericht wie Rührei. Während des Umrührens kann man noch einige Löffel mit etwas Mehl verquirlten sauren Rahm beifügen. Probieren Sie es mit Ihren Pilzen auf diese Art. E.

62. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen das Konservieren der Früchte durch **Einschwefeln** empfehlen. Alle meine Früchte, die ich auf diese Art einmachte, hielten sich sehr gut und schmecken beim Genuß wie frisch gekochte. Hauptsache ist, daß die Arbeit sehr rasch vor sich geht. Ich gebe Ihnen nachstehend die Anleitung dazu.

Gläser oder Flaschen mit weitem Hals (4 bis 6 Cm. Durchmesser), Schwefelschnitten, in ca. 3/4 Cm. große Stückchen geschnitten, die in lauwarmem Wasser eingelegte, ausgerungene Schweinsblase, Bindfaden und Schere werden auf dem Küchentisch bereit gehalten. Die Früchte werden wie zu Kompott mit Wasser- und Zuckerzugabe leicht gekocht (nicht mehr als zwei Kilo auf einmal) und kochend in die inzwischen erwärmten, geschwefelten Flaschen gefüllt, rasch eines der bereitgehaltenen Schwefelstückchen angezündet, auf die Früchte gelegt und rasch mit der Schweinsblase zugebunden. Die Flasche wird dann noch mit warmem Wasser abgewaschen und beiseite gestellt. Die Konserve ist fertig. — Man kann auch ein rundgeschnittenes Stück Pergamentpapier auf die Früchte legen, bevor das brennende Schwefelstückchen darauf kommt. Ferner ist es ratsam, die Schweinsblase nicht vor der Verwendung in Stücke zu schneiden, sondern im Ganzen zu verwenden, also jeweilen erst nach dem Verbinden einer Flasche den Rest abzuschneiden, da sie auf diese Weise besser ausgenützt werden kann. Das Schwefeln der Flaschen geschieht auf folgende Weise: Auf einem alten Teller oder Blech wird ein Schwefelstückchen angezündet und die Flasche darüber gestülpt. Wenn Sie die Arbeit erst einmal gemacht haben, wird sie Ihnen das zweite Mal ganz leicht von der Hand gehen. Probieren Sies nur. Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Bethli.

Fragen.

63. Wer empfiehlt einen wirklich haltbaren **Kitt** für Gegenstände aller Art? Es ist in meiner etwas feuchten Küche schon vorgekommen, daß scheinbar gut gekittete Geschirre wieder auseinanderfielen. Es muß doch aber ein Kitt im Handel sein, der absolut sicher hält! Für Angaben dankt Hausfrau.

64. Wie werden die sog. **Milchverschlüsse** an Konserven gemacht? Man konnte mir keine genaue Anleitung geben. Ist Seidenpapier wirklich undurchlässig für Mikroben? L.

65. Wer gibt mir einige Rezepte an für Speisen aus **Holunderbeeren?** Wie nimmt man ihnen den so eigenartigen Geschmack?

S.

□

CITROVIN
ALS ESSIG ÄRZTLICH EMPFOHLEN
TUOR & STAUDENMANN · Schweizer. Citrovinfabrik Zofingen

Haarnetze
garantiert Naturhaar. Hauben-Netze per 1/2 Dutzend Fr. 3.—. Gradenetze per 1/2 Dutz. Fr. 2.50.
Spezialhaus G. Rossel,
(O.F. 3884 St.) 1420 Uzwil.