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

Band: 27 (1920)

Heft: 23

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 ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 23. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 20. November 1920.

Die schwerste Last, nur gut gefaßt,
Wird leicht getragen.
Die Freude wehrt nicht allen Plagen,
Allein, sie hilft sie alle tragen.

□

Chemie im Haushalt.

Von Dr. G. Wolff.

(Nachdruck verboten.)

Chemische Erzeugnisse spielen im Haushalt, in der Küche keine geringe Rolle. Die Hausfrau hat von jeher ein feines Verständnis für die Wirksamkeit der mannigfaltigen chemischen Stoffe gehabt, die sie alltäglich bei ihren verschiedenen Hausarbeiten, beim Kochen und Zubereiten der Speisen verwenden muß. Aber die ungeheure Entwicklung der chemischen Großindustrie im letzten Jahrhundert hat auch zahllose Hausmittel, die sich seit Jahrhunderten im Dienste der Hausfrau bewährt haben, nicht unwesentlich verändert. Man denke z. B. an die großartige Ausgestaltung der Seifenfabrikation, der Soda- und Salzindustrie, vermöge deren heute ganz andere Erzeugnisse im täglichen Gebrauch sind als in früheren Zeiten.

Auch bei der Zubereitung der Speisen bekundet die Hausfrau kein kleines Maß praktischer chemischer Kenntnisse, wenn freilich sie sich auch mit Atomformeln und Reagenzglasversuchen nicht plagt. Ihr Können ist eben ein vorwiegend empirisches, das heißt durch lange Erfahrungen erworbenes. Die ungeheure Wichtigkeit dieser Erfahrungskenntnisse für die Nahrungszubereitung braucht nicht besonders hervorgehoben zu werden, sie kommt uns allen eindringlich zum Bewußtsein, wenn wir die Annehmlichkeit einer überlegenen Kochkunst genießen, oder vielleicht noch eindringlicher, wenn wir — sei es auch nur vorübergehend — dem Gegenteil, der Unannehmlichkeit mangelhafter Zubereitung ausgesetzt sind. Denn abgesehen davon, daß wirtschaftliche Faktoren auf die Schmackhaftigkeit der Kost von großem Einfluß sind, spielt die überlegene Beherrschung der verschiedenen Nahrungsmittel, Gewürze u. s. w., wie sie der ausgebildeten Köchin zu eigen ist, die wichtigste Rolle bei der Nahrungszubereitung. Wenn sich die Hausfrau dessen auch nicht immer bewußt ist, so erfolgt doch die Auswahl und Benutzung der mannigfachen Mittel streng nach chemisch-physiologischen Grundsätzen. Die lange Erfahrung der Hausfrau oder Köchin sorgt dafür, daß von den einzelnen Nahrungsstoffen, die man wissenschaftlich in Eiweißstoffe, Fette und Kohlehydrate einteilt (letztere umfassen vor allem Zucker und Stärke), stets die richtige Menge bei der Speisenzubereitung ausgewählt wird.

Aber außer der Speisenzubereitung, die ein besonderes Kapitel der Hausfrauentätigkeit darstellt und nur von einer erprobten Künstlerin beherrscht werden kann, bietet die Arbeit des

Hauses mannigfach der Verwendung chemischer Produkte Gelegenheit. In erster Linie zu nennen wäre das Kochsalz, mit chemischem Namen Chlornatrium geheißen, das, wie schon der Name besagt, beim Kochen von größter Bedeutung ist. Es wird wohl kaum eine Speise geben, zu der dieses Erzeugnis der chemischen Großindustrie nicht hinzugefügt wird; es dient hier gewissermaßen als Gewürz, als Reizmittel, spielt aber auch in der praktischen Medizin eine große Rolle, da Kochsalzeinspritzungen bei den verschiedensten Gelegenheiten vorgenommen werden. Besonders wichtig sind sie nach großen Blutverlusten. Das Kochsalz ist nach dem Wasser vielleicht der wichtigste Stoff, dessen der Mensch zum Leben bedarf. Ohne Kochsalzaufnahme ist unser Leben nicht möglich, fast in allen menschlichen und tierischen Geweben findet es sich, wenn auch nur in geringen Mengen; unser Organismus ist auf Kochsalz eingestellt. Die Erkenntnis der Wissenschaft, daß ein kochsalzfreies Leben der höheren Tiere, sowie des Menschen, nicht möglich ist, war der Hausfrau von jeher selbstverständlich, deren lediglich empirische Erfahrung in Haushalt und Küche längst die vollständige Notwendigkeit des Kochsalzes für die Zubereitung der Speisen erkannt hatte.

Da zivilisierte und unzivilisierte Völker dieses Material in gleichem Maße gebrauchen, kann man sich berechnen, daß die menschliche Bevölkerung der Erde ein recht ansehnliches Quantum davon für ihren Lebensbedarf benötigt. Hierzu kommt der Verbrauch der Haustiere, namentlich der Pflanzenfresser, deren natürliche vegetabilische Kost außerordentlich arm an Kochsalz ist und deshalb eine besondere Kochsalzfütterung notwendig macht. Jeder Landwirt und Viehzüchter weiß dies und mischt dem Futter das sogenannte Viehsalz, ein nicht so gut und rein ausgearbeitetes Kochsalz bei, damit die Tiere nicht an Salzhunger eingehen. (Schluß folgt.)

Ein mächtiges Heilmittel.

(Nachdruck verboten.)

Wir haben ein mächtiges Mittel zur Heilung von Krankheiten, sowie zur Vorbeugung, das jedermann billig zur Verfügung steht; leider wenden wir es oft unrichtig an oder mißbrauchen es: das Mittel heißt Wärme. Es gibt kaum eine Krankheit, die nicht durch Wärme beeinflußbar ist; viele Übel sind im Entstehen durch Wärme ganz abzuwenden, und was sehr wichtig ist: durch richtig verstandene Wärmeanwendung beugt man vielen Krankheiten vor.

Was uns am meisten hindert, von der Wärme ausgiebig Gebrauch zu machen, ist die Angst, sich zu verwöhnen, die falsche Auffassung von der Abhärtung überhaupt. Die Anwendung der Wärme verweichlicht aber in keiner Weise, da sie die Abhärtung nicht gefährdet, sondern den Körper gegen die Kälte widerstandsfähiger macht. Eine große Anzahl von Krankheiten kann den Körper nur dann angreifen, wenn er nicht genügend Wärme hat. Alle Lebensvorgänge im menschlichen Körper spielen sich in der Wärme schneller und gründlicher ab. Je kräftiger ein Mensch ist, und je mehr Bewegung er in sauerstoffreicher Luft hat, desto mehr Wärme wird er selbst entfalten können; er braucht dazu nur ausreichende und gesunde Nahrung. Je weniger widerstandsfähig, je „kultivierter“ er ist, je weniger Bewegung er haben kann, desto mehr wird er auf Zufuhr von Wärme angewiesen sein. Er entbehrt und braucht gerade die Wärme; sie allein kann seinem Körper den Antrieb geben, vermöge dessen er der Erkältung Herr wird und die Krankheitskeime, die mit jeder Erkältung auftreten, überwältigt. Man wird immer wieder die Erfahrung machen, daß gerade die Leute, die sich unrichtig abhärten, den Erkältungen am meisten unterworfen sind; man kann beobachten, daß man sich oft erkältet nach kalten oder lauen Waschungen, nach Bädern, die den gewöhnlichen Wärmegrad von 37

Grad Celsius haben, auch wenn man alle Regeln beobachtet und nach dem Bade in warmer Kleidung ausgeht oder sich zu Bett legt. Niemals aber wird man nach heißen Waschungen und Bädern sich erkälten, wenn man die angegebenen Regeln beachtet.

Ein Einwand gegen heiße Anwendungen ist, daß sie das Herz nicht verträgt. Das ist nicht richtig und beruht auf falscher Deutung von Beobachtungen. Das Heiße reizt die Haut, zieht Blut hin und entlastet auf diese Weise das Herz; für schwerer Herzleidende ist jede Anregung der Blutzirkulation mit Vorsicht in die Wege zu leiten, weil mächtige Blutbewegungen, wie heiße oder auch kalte Bäder sie hervorrufen, Krisen erzeugen können.

Sehen wir, wann und wie wir heiße Anwendungen machen sollen und dürfen; denn gerade in der kalten Jahreszeit können sie für viele ein Segen sein. Ich verordne sie mit Erfolg:

Als Vorbeugung gegen Erkältungen. Fast jedermann fühlt gewisse Anzeichen vor Eintritt der ausgesprochenen Erkältung: Etwas Mattigkeit in geistiger und körperlicher Beziehung, leichtes, eigenartiges Unbehagen in Rachen, Nase oder Luftröhre. Sobald man das verspürt, ist noch Zeit, die sonst folgenden Erscheinungen ganz abzuwenden oder doch sehr zu mildern. Dann kommt zuerst ein recht heißer Thee in Betracht, der langsam löffelweise genommen wird, er durchwärmt den ganzen Körper, wirkt jedoch örtlich auf Rachen und Mandeln ein, die Hitze tötet die schädlichen Keime, welche sich in diesen Gegenden bereits angesammelt haben; sie führt viel Blut zu und das regt die Schleimhäute zu erhöhter Abwehr an.

Man sollte den Thee nicht in einem kalten, zugigen Raum nehmen, sondern womöglich im geschützten Zimmer und sich dazu warm kleiden, der oft ausbrechende Schweiß würde sonst zurücktreten und schaden. Eine ausgezeichnete Durchwärmung erzielt man auch durch eine heiße Waschung des ganzen Körpers und zwar so heiß man sie nur verträgt oder durch ein aufsteigendes Fußbad. Diese beiden Anwendungen erfordern wenig Wasser und sind leicht vom Kranken selbst auszuführen. Sie dienen vornehmlich, wenn die Erkältung sich im Unterleib, in Magen, Darm, Blase oder Frauenorganen zeigt.

Sofort nachdem man vollständig durchwärmt ist, soll man mit einem warmen Leibwickel in das vorher angewärmte Bett gehen. Die meisten Menschen, welche zu Erkältungen des Unterleibes neigen, und das sind alle jene, die eine Entzündung in den betr. Organen gehabt haben, spüren Schmerzen, wenn sie kalte Füße haben. Sie sollen die Füße so pflegen, daß sie nie kalt werden, und falls das doch eintritt, sich die Zeit nehmen, ein kurzes, heißes Fußbad zu machen, es muß nur bis über die Knöchel gehen. Die Schmerzen verteilen sich schnell, sie kamen nur daher, daß das Blut an den entzündeten Organen stockte; nach dem heißen Fußbad verteilt es sich wieder und zirkuliert schneller; die Gefahr erneuter oder verstärkter Entzündung ist beseitigt.

Eine gründliche Durchwärmung auf eine der oben angegebenen Arten ist zu empfehlen bei den ersten Anzeichen von Reißen und Ziehen in Muskeln oder Gelenken, bei beginnendem Rheumatismus in Ohr oder Augen oder im ganzen Kopfe. Man begeht da sehr häufig den Fehler, das kranke Glied recht warm einzuhüllen und im übrigen nichts zu tun. Überall, wo rheumatische Schmerzen sich zeigen, staut sich das Blut in den betreffenden Teilen, es soll nun von diesen Teilen abgeleitet und zum schnelleren Zirkulieren im ganzen Körper gebracht werden. Das geschieht nur durch eine gründliche Durchwärmung des ganzen Körpers. Das gleiche ist zu raten bei beginnender Brustfellentzündung und überhaupt bei allen Krankheiten, die

Das Übel verteilt sich noch häufig, statt zum Ausbruch zu kommen. In hohem Grade nützlich sind heiße Anwendungen, um den „Gfrörni“ vorzubeugen. Ohrenkappen mit Pelzen und dicke Handschuhe nützen nichts, aber Durchwärmung des ganzen Körpers durch heiße Waschungen oder aufsteigende Fußbäder ist imstande, das Übel ganz zu beseitigen.

(Schluß folgt.)

□

Vegetarische Küche.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Ich habe mich bemüht, darzutun, wie außerordentlich einfach, geld- und zeitsparend auf vegetarische Art gekocht werden kann, auch wenn man dabei eine gesundheitlich vollwertige Kost herstellt. Wie reichhaltig, wie für verwöhnte Gaumen oder für appetitlose Genesende wohlschmeckend, wie abwechslungsreich und dabei Anforderungen an Zeit und Geldbeutel stellend die vegetarische Küche sein kann, lehrt jedes größere Kochbuch. Ich brauche mich darüber nicht zu verbreiten, wogegen es eine Notwendigkeit ist, immer wieder das Vorurteil zu bekämpfen, beim vegetarischen Kochen brauche man unbedingt mehr Zeit, man müsse gewisse sog. „Ersatzspeisen“, wie Koteletten oder Röllchen aus Hafer, Hülsenfrüchten, Mais u. s. w. herstellen, als ob ein gewöhnlicher Brei aus Hafer, Mais &c., und eine dicke Suppe aus Bohnen, Erbsen, Linsen, etwa weniger genüge.

Auf einen Punkt möchte ich noch aufmerksam machen. Aus der übermäßigen Wertschätzung von Fleisch, Eiern, Käse und Milch rührt einesteils der Glaube her, man müsse, um Fleisch zu ersetzen, in der vegetarischen Küche Vollmehle benützen und zweitens überhaupt auf ganz besondere Art kochen, also statt Fleisch viel Eier, Milch und Käse benützen.

Fleisch hat einen geringeren Nährwert als Mehlfrüchte (Korn, Hafer usw.), zu ersetzen gibt es da wenig; wohl aber sind die Mehlfrüchte nicht zu entwerten durch ein Verfahren, das nur gebeuteltes weißes Mehl gibt und die wertvollen nährsalzreichen Außenschichten des Korns der Verwertung für den Menschen entzieht. Der Fleischesser besonders kommt zu kurz, wenn er Weißbrot ißt. Etwas ganz Ähnliches gilt von Eiern, Milch und Käse. Sie sind willkommene Mittel für Leute, die nach stärkerem Geschmack in den Speisen verlangen, wobei aber wohlbetont werden muß, daß das, was „kräftig“ schmeckt, nicht auch kraftspendend sein muß; eine stark gewürzte und gesalzene Fleischbrühe wird ja gewöhnlich als „kräftig“ bezeichnet; ihr Nährwert ist wenig über Null, womit natürlich nicht der Nährwert von Eiern, Milch und Käse bestritten werden soll, er soll nur etwas niedriger gehängt werden und die Leute, die davon nicht so viel bekommen, als sie für nötig halten, sollten beruhigt ihre Meinung korrigieren und denken, daß die Menge, die sie davon haben können, zum Gedeihen genügt.

Auch mit Fett wird in allen Küchen ein großer Mißbrauch getrieben. Dr. Hindhede hat nachgewiesen, er selbst und andere haben es uns vorgelebt, daß sie ohne Fett monatelang, d. h. so lange die Versuche gemacht wurden, bei einfachster Kost ohne jegliches Fett gesund und leistungsfähig sein konnten. Gewisse Krankheiten z. B. solche der Bauchspeicheldrüse kommen von zu vielem Fettgenuß.

Fett gelangt wie jedes Nahrungsmittel in Magen und Darm und wird dort nach und nach verarbeitet; der Überschuß wird nur halb verarbeitet und geht mit dem Kote ab; dieser Überschuß aber ist schädlich. Er schmiert nicht die Organe ein, wie hie und da behauptet wird, sondern schmiert den an, der sich diesen Überschuß leistet, vielleicht sogar in der Meinung, das sei gesund.

Fett erzeugt im Körper gar nicht wieder Fett. Unser Körperfett, das zum

Halt zwischen die Organe abgelagert ist und die Muskeln überpolstert, entsteht aus den mehl- und zuckerhaltigen Speisen, die wir essen. — Manche Leute vergleichen den Körper mit einer toten Maschine und meinen, er arbeite wie eine solche; kein Vergleich ist falscher und geeigneter, unklare Anschauungen zu schaffen. Pferd und Ochse fressen kein Fett, durch die lebendige Küche in ihrem Körper wird Gras und Getreidekorn zu Fett; auch der Mensch bildet aus Körnern, Obst und Gemüse Fett; der Mensch kann gut ohne Fett leben; geringe Mengen von gutem Fett schaden ihm nicht, sondern sind geeignet, schwere Arbeit sowie den Kampf gegen kalte Außentemperaturen zu erleichtern. Mehr Fett aufnehmen, als verbraucht wird, wird zur Quelle von allerlei Krankheiten.

Gerade in der jetzigen Jahreszeit, wo viele Leckereien hergestellt werden für Geselligkeiten und für die Feiertage, ist es mancher Frau nicht unerwünscht, gewisse allgemeine Gesichtspunkte über den Nährwert und den Nutzen der häufig benützten Zutaten zu haben. Zucker ist nahrhaft, aber man nehme so wenig Kunstzucker als möglich, dafür wo es nur angängig ist: Honig, Datteln, Feigen; am Fett läßt sich viel sparen. — Für Bäckereien nehme man halb weißes und halb Grahammehl, besonders Stollen und Gugelhopf werden dabei gut. Man beachte aber vor allem, daß die Dinge am wertvollsten sind, die nicht gekocht werden müssen: Nüsse, Orangen, Äpfel, getrocknete Feigen und Datteln. In zweiter Linie kommen Bäckereien, wie Gugelhopf und Stollen, die nicht überhitzt und übertrocknet werden müssen wie die kleinen Leckereien, die dadurch die Lebensstoffe einbüßen. Wer keinen Überfluß hat und das wenige, was er aufstellen kann, so wertvoll als möglich gestalten will, der gebe seinen Kindern, Äpfel, Nüsse, Feigen und Butterbrot mit Honig. (Rohe Butter enthält Lebensstoffe, im rauchenden Fett sind sie ertötet.) -t.

Haushalt.

Die Bildung von Schimmel in der Speisekammer

an den Wänden oder Dielen hat meist seine Ursache darin, daß entweder heiße Speisen gleich vom Feuer weg zur Aufbewahrung eingestellt werden und die aufsteigenden Dämpfe sich an den Wänden bei ungenügender Lüftung festsetzen. Aus diesem Grunde sollte man nur völlig ausgekühlte Speisen hineinstellen. Ferner halte man beim Kochen stets die Verbindungstür zur Speisekammer geschlossen, um das Eindringen der unvermeidlichen Kochdämpfe zu verhüten. Außerdem sorge man des Nachts für gründliche Lüftung mittels Durchzug.

Zerbrochene Marmorplatten unlösbar zu kitten.

Man rühre Wasserglas mit geschabter Kreide zu einem weichen, geschmeidigen Teige an, bestreiche die Bruchstellen damit und umbinde das gekittete Stück fest mit einer Schnur. Es hält nun so fest, daß es eher daneben bricht, als an der gekitteten Stelle.

Die Reinigung von Lederstühlen.

Zur Reinigung von Fett und Schmutz stellt man eine Lösung von zwei Eßlöffeln Hirschhornsalz, in sechs Eßlöffeln kaltem Wasser verrührt, her. Nun ballt man etwas Watte und weiches Leinen zu einem runden Bausch zusammen und reibt, möglichst immer nur kleine Flächen befeuchtend, den Schmutz ab. Damit keine Streifen entstehen, reibe man mit kreisender Bewegung der Hand. Ist das Leder trocken geworden, so reibt man mit gleichem Wattebausch das Leder recht gleichmäßig mit genau abgepaßter Brauns'scher Haushaltfarbe ein, die man mit heißem Wasser aufgelöst hat. Sie ist in Drogerien in jeder Farbenabstufung vorhanden. Diese Farblösung wird selbstverständlich kalt aufgetragen und das Leder damit nicht zu sehr benäßt. Dieses wird, wenn es völlig trocken geworden und die Flecken gleichmäßig eingefärbt sind, mit weichem Leinentuch und Bodenwichse dünn eingerieben und nach zwei bis drei Stunden glänzend frottiert. Selbst rauh gewordene Stuhlsitze werden bei diesem einfachen Verfahren wie neu. Auch Ledertaschen und Reisekoffer können auf diese Weise wieder aufgefrischt werden. P. T.

Tintenflecke aus Parkettböden zu entfernen

ist meist sehr schwierig. Am besten gelingt es mit verdünnter Salzsäure. Nachdem man zuerst den ganzen Fleck durch Abreiben mit Seifenwasser von Wichse gereinigt hat, läßt

man das Salzsäurewasser eine Viertelstunde einwirken, scheuert dann mit Scheuerbürste und feinem Sand, sowie etwas Seifenwasser sauber und wiederholt das Verfahren im Notfall, bis der Fleck verschwunden ist.

Regen- und Wasserflecke aus Samt

entfernt man, indem man die Rückseite des Samts über Wasserdampf hält und diese dann über ein lauwarmes Plätteisen zieht, bis sie völlig trocken ist.

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.

Geriebene Kartoffelsuppe mit Ei. In den Schalen gekochte Kartoffeln werden kalt gerieben, dann mit etwas Mehl, Salz, Pfeffer und geriebenem Käse zu einem Teige vermengt. Diesen Teig nimmt man in eine Schüssel und verdünnt ihn mit Fleischbrühe oder Wasser zur gehörigen Suppendicke. Dann läßt man die Suppe 1/4 Stunde kochen und richtet sie über ein zerklopftes ganzes Ei an.

„100 Suppenrezepte".

Kohlrollen mit Fischfüllung. 500 Gr. roher Fisch, 1 Ei, eine halbe Semmel, 2–3 Kartoffeln, Salz, 1 kleine Zwiebel. Außer frischem Seefisch kann auch gewässerter Salzfisch genommen werden. Der roh sehr fein gewiegte Fisch wird mit Ei, der geweichten und ausgedrückten Semmel, den gekochten geriebenen Kartoffeln und der geriebenen Zwiebel vermischt, gesalzen und mit den feingehackten Herzblättern des Kohls vermischt. Von dieser Füllung gibt man löffelweise auf die vorgedämpften Kohlblätter, rollt sie zusammen und umwickelt sie mit weißem Faden. Dann dämpft man die Rollen unter Beigabe von heißem Wasser in der Bratenpfanne gar (mit Fettzugabe). B.

Spickbraten von Wildbret. (Bündner Rezept.) Das Wildbret wird mit Speck gespickt, gesalzen, gepfeffert; dann mit einer gehörigen Portion kalten Wassers auf das Feuer gebracht, zum Kochen, nicht Braten. Nachdem man abgeschäumt hat, wird eine mit Nelken gespickte Zwiebel und ein Stück eingesottene Butter dazu gegeben. Ist das Fleisch gar, nimmt man ungefähr 1 Liter der zugekochten Brühe heraus, reibt Brot, röstet es schön gelb, schüttet die herausgenommene Brühe darüber, läßt aufkochen und gießt es dann über das in der Pfanne befindliche Fleisch. Dann läßt man noch aufkochen und der Braten ist fertig. Sowohl Hasen, als Reh oder Gemsfleisch so zubereitet, schmeckt vortrefflich.

Reis mit Polenta. In reichlich Wasser und Milch wird Reis mit Weinbeeren, gedörrten Kirschen oder Pflaumen (auch beides zusammen), etwas Salz halbweich gekocht, dann rührt man einige Handvoll Polentamehl darunter, verdünnt, wenn nötig, die Masse, rührt recht tüchtig untereinander und siedet, bis der Reis weich ist. Dann wird in einer Bratpfanne ziemlich viel Butter oder Fett heiß gemacht, 1—2 Löffel voll Mehl dazu gegeben, sofort der Brei darüber in die Pfanne gestrichen und auf gelindem Feuer 1 Stunde gedämpft. „Kochrezepte bündn. Frauen".

Sauerkrautauflauf. Man bestreicht eine tiefe, feuerfeste Platte mit Butter, gibt das Sauerkraut hinein und deckt es mit fertig gekochtem Kartoffelstock. Dann garniert man mit dem Messer (oder Spritzsack), gibt etwas Butter darauf und läßt es im Ofen kochen, bis es schön hellbraun aussieht, und gibt es so zu Tisch. Man kann auch Resten von Wurst, Speck oder Rauchfleisch darunter mischen.

Kartoffelklöße. 1 1/2 Kilo Kartoffeln, zwei Löffel Mehl, 1 Ei, Zwiebel, Grünes, Salz. Die gesottenen Kartoffeln werden gerieben oder fein zerstoßen, 1 Ei, Mehl, gehackte Zwiebel und Grünes darunter verarbeitet. Aus der Masse formt man Klöße, die im siedenden Salzwasser langsam 5—8 Minuten gekocht und mit Zwiebel- oder Brosamenschweitze abgeschmelzt werden.

Apfelspeise. Gut säuerliche Äpfel werden geschält und mit Wasser, Zucker und Zitronenschale weichgekocht; sie dürfen zuletzt nur wenig Brühe haben. Man setzt sie hierauf dicht nebeneinander auf die Stielseite in eine Form. Nun kocht man süße Makronen in Milch weich und breiig, gießt dies heiß über die Äpfel, bestreut die Speise mit etwas Zucker und stellt sie in einen mäßig erhitzten Ofen. Nach einer halben Stunde muß alles gut durchzogen und hinreichend gebacken sein. Man rechnet auf 4—5 Personen ca. 12 Äpfel, 200 Gr. Makronen, 1/2 Liter Milch, 100 Gr. Zucker.

„Die veget. Küche".

Falsche Sandtorte. Eine große Tasse saure, rahmreiche Milch verrührt man mit einer Tasse Zucker recht schaumig, rührt 2 Eigelb dazu, dann löffelweise 2 Tassen Kartoffel- oder Reismehl und die abgeriebene Schale einer Zitrone. Die beiden Eiweiß werden zu Schnee geschlagen; bevor sie fest sind, gibt man 1 Päckchen Backpulver dazu und schlägt dann die Eiweiß sehr steif. Diese werden nun mit der Teigmasse vermengt und zusammen geschlagen, bis der Teig Blasen zeigt. Die Torte wird in einer ausgestrichenen Form 3/4 bis 1 Stunde bei mäßiger Hitze gebacken und erst nach 1 bis 2 Tagen gegessen.

□

Gesundheitspflege.

Durch Ueberanstrengung hervorgerufene Augenschwäche.

Die immer länger werdenden Abende werden nur zu oft zur Ausführung von allerlei Handarbeiten benutzt, die um so anstrengender für die Augen sind, je schlechter die Beleuchtungsart dabei ist. Häufig pflegt sich ein Brennen der Augen und eine gewisse Schwäche derselben einzustellen. In diesem Falle sind tägliche kühle Augenbäder (20—28° C.) von drei Minuten Dauer von sehr wohltätiger Wirkung. Sie werden derart ausgeführt, daß man entweder die eine oder andere Gesichtshälfte in ein halbgefülltes Wasserbecken taucht oder ein kleines Gefäß mit Wasser derart an das Auge preßt, daß keine Flüssigkeit entweichen kann. Dr. S.

Gegen Mitesser im Gesicht

wende man Dampfbäder der Gesichtshaut an; man nimmt dazu einen Milchtopf, füllt ihn mit kochendem Wasser und hält das Gesicht über den aufsteigenden Dampf. Die Augen schütze man durch eine Binde, gebe auch acht, daß man sich nicht verbrühe.

Krankenpflege.

Die Heilwirkung der Zitrone.

In der Zitrone besitzen wir nicht nur ein in der Küche gern verwandtes, fast unentbehrliches Würzmittel, sondern auch ein sicher wirkendes, vielseitiges Heilmittel.

Bei Fieberkranken wirkt eine kühle Zitronenlimonade außerordentlich durstlöschend und hitzemindernd. Dieselbe Limonade heiß gereicht, erweist sich sehr nützlich bei Influenza-Anfällen. Katarrhalische Erkältungen kuriert man am besten in ihren Anfängen mit Gurgelungen von möglichst reinem Zitronensaft, der günstig auf die Schleimhäute einwirkt. Linderung verschafft auch eine Tasse heißer Holunderthee mit Zitronensaft versetzt. Wird bei Kopfschmerzen eine Tasse heißer, schwarzer Bohnenkaffee mit Zitronensaft vermischt, getrunken, so lassen sie an Heftigkeit nach und verschwinden bald völlig. Unaufhaltsames Nasenbluten erreicht einen Stillstand, wenn ausgepreßter Saft der Zitrone mit etwas lauem Wasser verdünnt in die Nase eingezogen wird. Auch bei Verdauungsbeschwerden hilft ein Aufguß von Zitronenschale. Dazu verwendet man das Gelbe der Zitrone, ohne Verletzung der weißen Haut, gießt auf 15 Gr. davon 1/4 Liter Wasser und läßt beides ziehen, um es dann gesüßt zu trinken. Für Magen-, Nieren- und Blasenleidende ist Zitronensaft überall da zu verwenden, wo sonst Essig gebraucht wird, so z. B. beim Bereiten von Salaten u. s. w.

Als äußerlich wirkendes Mittel ist die Zitrone sowohl bei aufgesprungener Haut, wie bei Nesselausschlag sehr zu empfehlen. Und zwar bewahre man zu diesem Zwecke die ausgepreßten Zitronenschalen auf, womit man die Haut morgens nach dem Waschen und abends vor dem Schlafengehen einreibt. Vornehmlich auch rauhe, Spuren häuslicher Arbeit aufweisende Hände werden danach glatt und geschmeidig. Fingernägel von zu weicher Beschaffenheit sollte man zum Zwecke des Festerwerdens ebenfalls mit Zitrone einreiben. V. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Hilfe beim Kriechen und Laufenlernen.

Nach dem Sitzen lernen die Kinder das Kriechen. Eines Lehrmeisters dafür bedarf das Kind nicht. Wenn es einen Gegenstand in seiner Nähe bemerkt, den es haben möchte, aber mit den Armchen nicht erreicht, so fängt es, wenn es inzwischen in ein Alter von etwa neun Monaten gekommen ist, an, sich zuerst ungeschickt, aber bald immer behender an die begehrte Sache heranzuschieben. Man achte darauf, daß das Kind auf sauberer Decke herumkriecht und nicht auf schmutzigem Fußboden. Die Bedeutung des Zimmerbodenschmutzes für die Entstehung von Krankheiten ist bekannt.

Sehr bald (gegen Ende des ersten Jahres) richtet sich das gesunde Kind auf, es stellt sich an Stühlen u. dergl. hin, sich mit den Händen selbst haltend. In ein Spiel vertieft, läßt es auch einmal los. Die ersten freien Schritte freilich macht ein Kind kaum allein. Da bedarf es schon einigen Zuredens und Helfens. Man faßt das Kind am Rücken in einer aufgehobenen Falte der Kleidung fest oder greift von hinten in die Achselhöhlen herein und gibt so eine Stütze. Kinder, die nicht laufen mögen, mit dieser Hilfe aber dazu veranlassen zu wollen, ist verkehrt. Das Kind will nämlich meist dann nicht auf die Beine, wenn die Knochen noch zu weich und biegsam sind, und so verhindert die Natur selbsttätig ein Verkrümmen der Schenkel. Ein Laufkäfig ist im Gegensatz zu früher vielfach gebrauchten Lauflehrapparaten empfehlenswert. Gewarnt muß davor werden, Kinder beim Laufenlernen und auch im zweiten Lebensjahre noch an der Hand zu fassen, ohne gleichzeitig den Unterarm mit zu umgreifen. Stürzt nämlich bei dieser Haltung ein Kind, so kommt es zu Brüchen an den Knochenenden im Handgelenk. Verletzungen an

diesen Stellen sind aber verhängnisvoll, weil dort die Wachstumszone des Knochens gelegen ist. Knochenverkürzungen und Schiefwachsen kann daher die Folge einer kleinen Unachtsamkeit sein. Dr. K.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Überwinterung

im Keller aufgestellte Pflanzen dürfen nicht ständig im Dunkeln stehen, wenn es sich um immergrüne Gewächse handelt, die belaubt sind. Die laubabwerfenden Zierpflanzen vertragen die Dunkelheit von längerer Dauer ohne Schaden, die anderen aber verlieren zum größten Teil die älteren Blätter und bilden dünne, gelbe Triebe, welche den Kräfteverbrauch steigern. Sie vergeilen, wie der gärtnerische Ausdruck für diese Erscheinung lautet. Um dieser nachteiligen Wirkung des Winterquartiers zu begegnen, müssen bei frostfreiem Wetter die Räume gelüftet und zu jeder Zeit möglichst hell gehalten werden. Die Durchschnittswärme soll nur 3—5° C. messen. Unter solchen Umständen überwintern die sogenannten harten Pflanzen vorzüglich und fangen erst im Frühjahr an zu treiben, wenn die Sonnen- und Luftwärme im Freien wieder höher steigt.

Um das Abfallen der Knospen,

namentlich von Kamelien, Granaten u. s. w. zu verhüten, dürfen die Sträucher nicht von ihren Plätzen verstellt und wechselhafter Temperatur ausgesetzt werden. Bei heller Witterung sind sie während des Winters im Zimmer oder im Gewächshause mit Wasser zu überspritzen. Es ersetzt den wohltätigen Tau, der diesen Pflanzen so unentbehrlich ist.

Tierzucht.

Das Hauptfutter des Kettenhundes

besteht in Brot, Reis, Mais, mit etwas verdünnter Suppe. Zur Abwechslung kann man auch gekochte Kartoffeln und einige Überbleibsel aus der Küche geben. Sehr gedeihlich sind den Hunden Hundekuchen und Fleischzwieback. Von Zeit zu Zeit soll man dem Hund ein Stück Fleisch und oft einen Knochen vorwerfen; das Fleisch gibt ihm Kraft, und die Knochen tragen wesentlich zur besseren Verdauung bei; harte Knochen gebe man jedoch nicht, da von der Anstrengung des Zerbeißens die Augen triefend werden. Jungen Hunden gibt man zweimal des Tages genügende Nahrung; älteren nur einmal in 24 Stunden; denn es genügt, wenn ein ausgewachsenes Tier sich einmal am Tage recht satt frißt. Hunde, welche am Tage an der Kette gehalten und in der Nacht im geschlossenen Hof und Garten ausgelassen werden, füttert man erst am Abend, damit sie etwaiger Versuchung durch Diebe mit Vorwerfen von Fressen widerstehen. Des Morgens wird der Hund mit etwas Frühstück in die Hütte gelockt und angehängt. — Das Fressen muß stets kühl gegeben werden, in reinlichen Gefäßen; auch darf ein beständig mit frischem, reinem Wasser gefüllter Trog neben der Hütte nie fehlen; denn der Hund trinkt viel und oft. A.

Frage-Ecke.

Antworten.

83. Befragen Sie einen tüchtigen Maler, der sollte Ihnen, wie mir scheint, Auskunft geben können über einen solchen fliegenwidrigen **Anstrich**. H.

84. In einer Drogerie kann man Ihnen gewiß ein Mittel geben, mit dem sich diese **Wasserflecken** in dunklem Inlaid verdecken lassen. F.

85. Fragen Sie in der schweizerischen Fachschule für das Bekleidungsgewerbe, Kreuzstraße 68, Zürich 7, an; es ist möglich, daß diese Lehranstalt auch ein **Lehrmittel** gewünschter Art herausgegeben hat. Leserin.

88. Frl. Barth sagt in ihrem, an dieser Stelle schon oft erwähnten Milchbüchlein: An einem kühlen Ort aufbewahrt, läßt sich **Yoghurt** 2—3 Tage aufheben zur Weiterimpfung. Je nach sorgfältiger Bereitung sollte alle drei bis vier Wochen frisch bezogener Yoghurt verwendet werden. B.

89. Von „**Handschuh-Kliniken**" habe ich bis heute nichts gehört. Die Zeit, da solche auftauchen werden, ist vielleicht gar nicht mehr fern. Ein wirklich zeitgemäßes Unternehmen! Hanna.

Fragen.

90. Ich beabsichtige, neue **Wolldecken** anzuschaffen. Sind Kamelhaardecken empfehlenswerter als gewöhnliche? Für guten Rat dankt Frau M.

91. Kann mir jemand die Adresse eines Geschäftes angeben, das die überaus praktischen, sparsamen **Kaffeekocher** auf Lager hat, die auf Spiritusbrenner oder Gas gestellt werden? In der ganzen Stadt Bern sind sie in keinem Geschäft mehr erhältlich. Für jede Auskunft dankt A. P.

92. Wie kann man gelbe und braune, in ihrer Farbe unansehnlich gewordene **Schuhe** selbst schön schwärzen? Für Anleitung dankt Else.

□