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

Band: 28 (1921)

Heft: 2

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. 2. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 15. Januar 1921.

Laß fremde Art doch gelten,
selbst dann, wenn sie dich quält:
Gar oft ist, was wir schelten,
grad' — was uns selber fehlt. Kuhnert.

□

Moderne Probleme.

(Nachdruck verboten.)

Angesichts der unaufhörlichen Schwierigkeiten, denen unsere Lebenshaltung begegnet, tauchen immer wieder Pläne auf, die eine befriedigende Lösung suchen, insofern als sie den Haushaltungsbetrieb zu vereinfachen oder ihn auf neuer Grundlage durchzuführen suchen. Mehr als je nimmt in Deutschland, wo man sich immer ernsthaft mit hauswirtschaftlichen Problemen beschäftigte, die Zentralküche überhand, welche die Ernährung der Einwohner eines Mehrfamilienhauses, eines Häuserviertels oder einer Anzahl Personen, die einem Betriebe, einer Verwaltung &c. angehören, übernimmt, das dazu erforderliche Personal, sowie die den Küchenbetrieb erleichternden Maschinen und Einrichtungen beschafft und die Kalkulation besorgt.

Daß der Ankauf der erforderlichen Mengen Lebensmittel im großen und deren sachgemäße und sparsame Verwendung zur Ernährung einer größeren Anzahl Personen finanzielle und für manche auch andere Vorteile bieten kann, liegt auf der Hand. Aber niemand wird behaupten wollen, daß ein hauswirtschaftlicher Großbetrieb das Ideal darstelle, dem mit aller Kraft zuzustreben sei. Die Massenspeise-Einrichtungen, die wir ja auch kennen und die in Kasernen, Suppenanstalten, Krankenhäusern, Schulen, Konvikten &c. schon lange bestehen, haben ihre Berechtigung. Sie weisen aber immer Mängel auf und würden, wenn verallgemeinert, wohl eine billigere Ernährung ermöglichen, ob auch eine bessere? Denn mit der Zentralküche allein und den von ihr aufgestellten Speisezetteln, Verordnungen und Preisnotierungen ist deren Existenz und Erfolg nicht gewährleistet. Im Laufe der Zeit würde bei der Verallgemeinerung solcher Einrichtungen auch das Familienleben noch mehr verflachen; durch die Massenspeisung geht das Gefühl der Zusammengehörigkeit verloren.

Man hat wohl mit der Gründung der „Alkoholfreien Restaurants" gewissen Kreisen, namentlich aber den Alleinstehenden, eine ungeheure Wohltat erwiesen. Es handelt sich bei solchen Institutionen nicht allein um die Möglichkeit, gut und billig zu essen, sondern die freundliche Umgebung und Bedienung, das Gefühl, nicht trinken zu müssen, um vom Wirte geduldet zu sein, wirken auf den Gast, der den eigenen Haushalt entbehrt, angenehm. Junge Leute, die sich berufs- oder studienhalber in größeren Städten aufhalten, werden durch diese soziale Einrichtung vor

manchen Gefahren, die ihnen in verschiedener Form durch den Alkoholgenuß drohen, bewahrt.

Man betont, in der Küche des Einzelhaushaltes komme das einzelne viel teurer zu stehen, als bei der Massenspeisung. Diese Berechnung mag stimmen, aber es läßt sich auch manches gegen den Großbetrieb einwenden. Für manche Hausfrau wäre die Zentralküche ein Grund mehr, den Haushalt zu vernachlässigen, sich dem Nichtstun hinzugeben, sofern sie nicht direkt gezwungen wäre, einen Beruf auszuüben. Nichtstun scheint vielen Frauen das Ideal zu sein, nach dem sie streben und von dem Standpunkt aus würde die Einführung der Zentralküche die Zustimmung mancher modernen Frau finden! Sind doch Kochen, Abwaschen und Aufräumen Arbeiten, die viele nicht gerne besorgen, weil sie solche nie recht besorgen lernten und weil sie die Hände, ja sogar den Teint verderben sollen!

Aber mit der Zentralküche resp. Massenspeisung geht auch manche Stunde gemütlichen Plauderns, manche Freude, die man durch die Herstellung von Lieblingsgerichten bereiten kann, verloren. Die Sorge für Schwächliche und Kranke, die einer besonderen Ernährung, überhaupt einer sorgfältigeren Bereitung der Speisen bedürfen, wird erschwert, vielleicht unmöglich gemacht. Die Kochkunst würde unseren Frauen fremd, wenn die Arbeit des Kochens von einer Zentralstelle besorgt würde. Das sind vielleicht mehr ethische Einwände, aber es fehlt auch nicht an solchen, welche die Möglichkeit der praktischen Durchführung bezweifeln.

Mit der neuzeitlichen Einrichtung der Küche für Großbetrieb ist deren Zweck für die Bevölkerungsklasse, der sie dienen soll, nicht gewährleistet. Nehmen wir an, es seien Haushaltungen bereit, sich von einer Zentralküche speisen zu lassen, Zeit und Preis der Mahlzeiten auf Wochen oder Monate, auch die Art des Abholens der Speisen &c. werden vereinbart. Nun aber bedarf die Zentralküche einer tüchtigen Leitung, fachlich sehr gut ausgebildet, praktisch und organisatorisch veranlagt und dementsprechend bezahlt. Es bedarf auch gewissenhafter und ebenso tüchtiger Angestellter, die auch *Interesse* an der sozialen Einrichtung haben und in ihrer Art den Betrieb sparsam aber zweckmäßig durchführen. Ist das nicht möglich, so hat die Gründung keinen Wert; der Betrieb wird teuer, unrentabel, und entspricht seinem Zwecke in keiner Weise, bedeutet also keine Besserung der Lebenshaltung und Ernährung. Wir konnten oft genug verfolgen, was aus Gemeinschaftsbetrieben geworden und wie wenig sie der Aufgabe, die ihre Gründung bezweckte, gerecht zu werden vermochten!

Anfangs 1920 erschien eine Broschüre von Dr. Olga Essig: „Der hauswirtschaftliche Großbetrieb", (Brönners Druckerei und Verlag, Frankfurt a. M.), die manche Anregung enthält, aber doch der Frau, die ihre Fürsorge und Arbeitskraft in den Dienst der Familie stellen will und diese als das Beste und Schönste betrachtet, dem ihre Sorge, ihr Denken und ihre Liebe geweiht sein sollen, seltsam fremd vorkommt.

Ob die Not der Zeit, mit den während der Kriegsjahre populärer gewordenen Notstandsküchen &c. mehr Sympathien für das Problem weckte und vorab die Frauen dafür günstiger stimmte, bleibt abzuwarten. So viel aber ist sicher, daß tausende von Familien, die *über* die Verhältnisse leben, in ihrem Kreise Vereinfachung der Lebensführung anzustreben suchen; gelingt ihnen das, dann wird auch das finanzielle Gleichgewicht langsam hergestellt und gesundere wirtschaftliche Verhältnisse werden möglich, auch ohne Zentralküche.

Welche Summen für Moden, Vergnügen, Anlässe, wie sie die Jetztzeit in uferloser Fülle und in jeder denkbaren Form bringt, ausgegeben, direkt

weggeworfen werden, ist unerhört! Und was resultiert daraus? Langsames Zerbröckeln des Familienlebens, ungesunde Lebensverhältnisse, Unzufriedenheit in allen Kreisen. Unter solchen Umständen hat es keinen Zweck, sich billiger durch den Alltag bringen zu wollen, durch Gründung von Zentralküchen und ähnliche Einrichtungen. Reform muß in anderer Weise angestrebt werden; man soll dort beginnen, wo das Geld rasch, fast gedankenlos, ausgegeben wird, wo das Notwendige an letzter, das Vergnügen aber an die erste Stelle kommt. Wenn nicht von Grund auf Neuorientierung erfolgt, hat auch die Massenspeisung keinen Zweck. Wo will man den Stab der Angestellten hernehmen, der an der Lösung des Problems der billigen Ernährung mithilft und es durchführt auf Jahre hinaus? Mit gutbezahlten Stellen allein ist keine gute Durchführung garantiert. Wir müßten zuerst die Kräfte heranzuziehen suchen, denen die Durchführung solcher Aufgaben anvertraut werden könnte. Dieses Problem wäre in erster Linie zu lösen, und gelänge dies — so würde die Zentralküche doch kaum als „erlösende" Einrichtung gelten, sondern die Einsicht käme, daß in kleinem Kreise bei sorgsamer und gewissenhafter Hausführung sich die größten Ersparnisse an Kraft und Geld machen ließen und daß Gesundheit und Wohlbefinden in vermehrtem Maße die Arbeitsfreude beleben.

Auch Dr. Olga Essig kommt in ihren Ausführungen zu dem Schlusse, daß sich manches durch gewissenhaft durchgeführten hauswirtschaftlichen Großbetrieb erreichen ließe, daß ihm aber notwendig eine gewisse Uniformierung und Mechanisierung der Bedürfnisse zuteil werde. Sie glaubt aber, daß es ihm möglich wäre, die Fortschritte der Technik besser auszunützen, ja daß er sogar anregend auf den Kleinbetrieb zu wirken vermöchte. Wir glauben aber, daß bei zweckmäßiger Gestaltung des Einzelhaushaltes, praktischer Einrichtung der Küchen, Zuhilfenahme von Maschinen, Apparaten etc. eine gründliche hauswirtschaftliche Ausbildung der Hausfrau, die damit über ihrer Arbeit steht, eine bedeutend rationellere Hauswirtschaft ermöglicht wird, die sich auch in finanzieller wie ethischer Hinsicht günstiger als der Großbetrieb stellt.

In allen Kreisen sollte aber die Einsicht wachsen, daß Abbau im einzelnen Haushalt, einfachere Lebenshaltung, gesundere Lebensanschauungen, mehr Genügsamkeit und Wahrheit und vor allem — unversiegliche Arbeitsfreude bessere Zustände von innen heraus ermöglichen und den sichern festen Grund zu einem gediegenen Aufbau des Hauses und der Familie legen helfen.

R. Gutersohn.

□

Gebrauchs- und Verbrauchsgegenstände.

(Nachdruck verboten.)

Unsere Hausfrauen kümmern sich im großen Ganzen wenig um das eidgenössische Lebensmittelgesetz und die zugehörigen Verordnungen. Sie überlassen dies den örtlichen Gesundheitskommissionen und denken, diese werden schon zum rechten sehen. Es ist aber klar, daß auch die beste Gesundheitskommission nicht überall sein kann. Sollen viele Bestimmungen nicht auf dem Papier bleiben oder erst dann zur Anwendung kommen, wenn schon Schäden an Sachen oder Personen eingetreten sind, so müssen alle mithelfen, die Übelstände zu heben, vorsorgliche Maßnahmen zu treffen oder wenigstens den zuständigen Amtspersonen durch sofortige Anzeige an die Hand zu gehen.

Im täglichen Haushalt gibt es eine ganze Reihe von Gebrauchs- und Verbrauchsgegenständen, die namentlich über die Kriegszeit allerlei Fälschungen — man denke nur an die zahlreichen, meistens vom Ausland eingeführten Er-

satzstoffe — unterworfen waren. Mußte man über diese Zeit mangels genügender Erzeugung von echten Gegenständen, Nahrungsmitteln usw. oft „ein Auge zudrücken“, so kann heute, wo bei uns glücklicherweise auf allen Gebieten die Ersatzwaren durch die früheren guten ersetzt werden können, wieder mehr auf unschädliche Gebrauchs- und Verbrauchsgegenstände gesehen werden. Dies einmal im Hinblick auf die Minderwertigkeit und öfters auch damit verbundenen gesundheitlichen Schädigung, dann aber auch in der Absicht, die Einfuhr dieser minderwertigen Waren aus dem Ausland nicht weiterhin zu begünstigen. So wollen wir eine Anzahl dieser Gegenstände näher betrachten und zeigen, wo und wie Fälschungen vorkommen können.

Gefäße und Geschirre für Lebensmittel. Bekannt sind die Gefäße aus Eisenblech. Damit die Gemüse beim Kochen sich nicht verfärben, wurden sie früher verzinnt, seit einigen Jahrzehnten emailliert. Bei der Verzinnung ist vorgeschrieben, daß das Zinn höchstens bis 1 % Blei enthalten darf, weil die Bleiverbindungen giftig sind. Oft kommt es vor, daß man die Gefäße zum verzinnen nicht dem einheimischen, zuverlässigen Fachmann, sondern irgend einem mit dem Wagen herumziehenden Mann übergibt. Wenn sich dann hinterher gesundheitsschädliche Nachwirkungen einstellen, ist der Verzinner längst abgefahren, und man hat zu dem Schaden an der Gesundheit noch einen solchen am Geldbeutel. Öfters werden Käsemesser, Milchgefäße, Faßhahnen usw. aus Zink statt aus Zinn in den Handel gebracht. Der Fachmann erkennt den Unterschied von Zinn und Zink nicht allein aus dem „Knarren“ der Zinnstangen, sondern auch an der äußern Erscheinung. Alle diese Gegenstände aus Zink, obschon sie dem ungeübten Auge gleich erscheinen wie aus Zinn, sind sehr gefährlich; also fort mit ihnen. Hieher gehören auch die Trompeten und Pfeifen unserer Spielwarenhandlungen. Oft sieht man Mundstücke aus Zink statt aus Zinn; da darf man sich nicht lange besinnen und muß sie außer Gebrauch setzen. Die örtlichen Gesundheitskommissionen sollten gerade vor der Festzeit in solchen Geschäften Umschau halten. Jeder Chemiker oder Apotheker hat einfache Proben für Zink- und Bleinachweis zur Verfügung.

Verpackungen. Manche Theesorten aus überseeischen Ländern kommen in einer Bleiverpackung, sog. „Bleipapier“. Ungefährlich ist das nur, wenn zwischen dem Thee und der Bleipackung noch eine Papierpackung vorhanden ist.

Farben. Wer kennt nicht die schönen bleihaltigen Farben und das glänzende Schweinfurtergrün! Die Schönheit dieser Erzeugnisse der Farben-Industrie ist aber insofern heimtückisch, als sie große Gefahren bringt für die Gesundheit, namentlich der Atmungsorgane. Die bleihaltigen Farben, z. B. Bleiweiß, werden meistens vom Arbeitspersonal als gesundheitsschädlich zurückgewiesen, aber leider noch zu oft sieht man das Schweinfurtergrün auf Tapeten, an Textilien, Strohhüten, Bändern usw. Wer sicher sein will, vermeide solche trügerisch gefärbte Gebrauchsgegenstände.

In der Kosmetik sind Beimischungen von Arsen, Blei und Quecksilber sehr gefährlich.

Viel Unfug ist im Zeichen des Seifenmangels mit den Waschmitteln getrieben worden. Die Natronlauge, die vielen solchen Mitteln beigemischt war oder sogar als Lauge allein verkauft wurde, ist sehr gesundheitschädlich; sie sollte nicht verwendet werden, weil nicht allein die Waschfrauen, sondern auch alle, die mit Natronlauge behandelte Wäsche tragen, die Nachteile zu spüren bekommen.

Endlich noch etwas vom Petroleum. Durch den Mangel und den hohen Preis ist sein Verbrauch stark zurückgegangen. Über die Kriegszeit war es auch viel-

fach sehr schlecht. Gefährlich ist die Beimischung von Wasser, weil dann das Petroleum gerne spritzt und Brandschäden oder gar Brandwunden verursacht.

Das sind einige Hinweise, wie das eidgenössische Lebensmittelgesetz eben viel mehr Gebiete beschlägt, als man hinter seinem Namen vermutet. Wenn alle Hausfrauen den Gebrauchs- und Verbrauchsgegenständen die nötige Beachtung schenken, werden schlechte und gesundheitschädliche Waren nicht mehr gekauft, also von selbst aus den Geschäften verschwinden. E. K. R.

Haushalt.

Schutzmaßnahmen gegen Wärmeverluste der Wohnräume.

Das erste Gebot zum Warmhalten der Wohnung heißt für die Hausfrau: Halte sämtliche Außentüren und -fenster stets gut verschlossen. Dazu gehören auch die Fenster und Türen im Treppenhause. Ein Versuch an der Korridor- oder Außentür der Wohnung wird sie rasch davon überzeugen, daß durch undichte Türrahmen oder schlechtschließende Türen über den Türschwellen viel kalte Luft ständig in die Wohnungen dringt und so viel zu kalten Füßen beiträgt. Mit dem Handrücken oder einem brennenden Lichtstümpfchen hinter allen Türlücken im Innern der Wohnung entlang gefahren, erhält man durch Abkühlen des ersteren und starkes Flackern oder gar infolge des eindringenden Luftstromes Schiefbrennen der Flamme den unzweideutigen Beweis für den Grad der eindringenden Kälte, die durch offenstehende Haustüren und Flurfenster natürlich noch empfindlicher wird. Die Ausgabe für Abdichtungsstränge an schlechtschließende Türlücken und Fensterrahmen macht sich auf jeden Fall durch geringeren Kohlenverbrauch und vermehrte Behaglichkeit und Wärme der Wohnung bezahlt. Wo sie aber doch erspart werden muß, da empfiehlt es sich, alte Stoffstreifen und -reste zu langen Schläuchen zusammen zu nähen, die Naht nach innen zu ziehen und einen starken Papierbindfaden oder alte Schnur hindurch zu leiten. Mehr oder weniger dicht auf dieser zusammen geschoben, wird nun der so gewonnene, faltenreiche Strang wie ein fertig käuflicher verwendet, also mit kleinen Stiftchen in die Falze genagelt. Er dient nun demselben Zweck wie dieser. Weiter helfen mehrfache Lagen von Zeitungspapier, unter Teppiche und Läufer gelegt, die Füße vor Abkühlung schützen, lange, schmale Kissen, in der Breite des Fensterbrettes, mit Papier oder Holzwolle dicht gestopft, den oft hier besonders stark eindringenden Zug am unteren Fensterrahmen abzuhalten. Ferner sollte nach Möglichkeit ein Raum geheizt werden, der nicht gleichzeitig nach der Straße und dem Treppenhaus zu liegt, da auch dieser schwerer zu heizen ist, als ein geschützt liegender. Und schließlich als letztes und wirksamstes Mittel, sollte das Feuer auch über Nacht durch Auflegen eines eingewickelten Briketts und Bedecken der Glut mit Asche erhalten werden, um der Abkühlung der Wände vorzubeugen, die sonst am Morgen beim neu entfachten Feuer erst wieder von der entstehenden Wärme auffangen und die Zimmertemperatur naturgemäß mindern. F.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Eierstichsuppe, *Rindfleischvögel, † Kastanien mit Rosenkohl, *Vanille-Apfel.

Montag: Gemüse-Suppe, *Süße Maisklöße Gedünstetes Dörrobst.

Dienstag: Königin-Suppe, †Fleischresten in Reis, Spinat.

Mittwoch: Julienne-Suppe, Sauerkraut, Spätzli, Apfelkompott.

Donnerstag: *Eiergersten-Suppe, †Falscher Hasenpfeffer, Kartoffelstock, Orangensalat.

Freitag: Erbssuppe, *Gedämpfter Kabeljau, Salzkartoffeln, *Ungekochter Rübensalat.

Samstag: Käse-Suppe, *Mischgemüse, Obstkuchen.

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.

Eiergerstensuppe. (Für vier Personen.)

Zutaten: 25 Gr. Fett, 50 Gr. Eiergerste, 1/4 Zwiebel, 1 Stück Sellerie, 1 Stück Lauch, 1 1/3 Liter Knochenbrühe oder Wasser, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Zwiebeln, Lauch und Sellerie werden geputzt und sehr klein geschnitten, mit der Eiergerste in dem Fett gut durchgeschwitzt, mit heißer Flüssigkeit abgelöscht und aufgefüllt. Die Suppe wird etwa 20 Minuten gekocht, abgeschmeckt und nach Belieben über ein zerklopftes Ei angerichtet.

Rindfleischvögel.

Zutaten: 3/4 Kilo Rindfleisch, 40 Gr. Fett, Salz, Pfeffer, 30 Gr. Speck, 30 Gr. Brot, 10 Gr. Mehl, 1/2 Liter Wasser.

Zubereitung: Man schneidet von dem vorbereiteten Fleisch etwa 1 Cm. dicke Plätzchen, klopft und salzt sie, legt ein Brotstengelchen und ein Speckstengelchen darauf, rollt sie zusammen und bindet sie. In einer Bratpfanne läßt man das Fett heiß werden, bratet darin die Fleischrollen gleichmäßig an, streut etwas Mehl daneben, röstet es noch einige Minuten mit und löscht ab. Die Fleischvögel werden etwa 1 1/2 Stunden in der Sauce langsam gekocht, dann abgeschmeckt, von den Bindfäden befreit, auf die erwärmte Platte gelegt und mit der Sauce übergossen.

Gedämpfter Kabeljau.

Zutaten: 1 Kilo Fische, 40 Gr. Butter, Saft einer Zitrone, Petersilie.

Zubereitung: Die Fische werden abgeschuppt, ausgenommen, gewaschen und abgetrocknet. In einen gut verschließbaren Topf werden einige Butterstückchen gegeben, die vorbereiteten, mit Salz eingeriebenen Fische hineingelegt und mit Zitronensaft beträufelt. Nachdem auch auf den Fischen etwas Butter verteilt, wird der Topf zugedeckt und die Fische ca. 3/4 Stunden gedämpft; wenn nötig etwas Knochenbrühe oder Wasser beigegeben. Die Fische werden mit gewiegter Petersilie bestreut, mit Zitronenscheiben garniert und mit der sich bildenden Sauce serviert. — Zander, Schellfisch, Hecht können ebenso zubereitet werden. Aus „222 Rezepte".

Mischgemüse.

1 1/2 Kilo Kartoffeln, 500 Gr. gelbe Rüben, 120 Gr. Reis, 100 Gr. frische oder eingemachte Tomaten, 50 Gr. Fett, Salz, 1 Liter Wasser.

Im Fett wird der erlesene Reis leicht geröstet und das Wasser und Salz dazu gegeben. Dann werden die zugerichteten, ganz fein geschnittenen Rüben, darauf die halbierten Kartoffeln und zu oberst die Tomaten zugesetzt. Das Gemüse muß 3/4 Stunden fast bis zum gänzlichen Einsieden des Wassers kochen. Man kann den Reis auch erst 20 Minuten vor dem Anrichten dazu geben und alles in die Kiste stellen, dann bleiben die Reiskörner ganz. In diesem Gerichte sind Pilze sehr gut und man kann entweder eine Mehlspeise und Obst, oder einen Kuchen mit Apfelschalenthee dazu geben. Mischgemüse kann man auf verschiedenste Art zubereiten, z. B. Blumenkohl mit Kartoffeln und Zwiebeln oder Kürbis mit Tomaten, Kartoffeln und Lauch usw.

Ungekochter Rübensalat.

Um Gas zu sparen, kann man aus Rüben jeglicher Art sehr feinen Rohsalat bereiten, indem man sie am Reibeisen oder mit der Maschine fein reibt, wenns beliebt im Fett mit Salz und Zwiebeln einige Minuten dämpft, dann mit Zitronensaft oder Essig und dickem, saurem Rahm vermischt. Auf diese Art lassen sich auch Sellerie, Kohlraben, Schwarzwurzeln, weiße Rüben, Haferwurzeln, Kerbelrübchen zu Salat mischen; geriebene Salzgurken oder Tomaten schmecken dazu gerührt sehr gut.

Reformkochbuch.

Linsengemüse.

Die Linsen werden sorgfältig verlesen, gewaschen und über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht. Andern Tags kocht man sie im Dampftopf weich, gibt in Butter gebräuntes Mehl und etwas feingewiegte Zwiebel hinzu, füllt mit Brühe nach Bedarf nach, säuert die Linsen mit dem Saft von 1—2 Zitronen, salzt, läßt sie noch kurz einkochen und gibt sie zu Tisch. Einige Rädchen von Salzgurken darunter geschnitten, machen die Speise noch pikanter. Aus „Vegetarische Küche".

Süße Maisklöße.

250 Gr. Maisgrieß, 3/4 Liter Wasser, Zucker, Zimt; 1/2 Liter Milch, Zucker und Vanillin.

In das kochende Salzwasser streut man den Maisgrieß und kocht ihn unter Umrühren zu einem Brei. Dieser wird mit dem Löffel zu Klößen abgestochen, mit gesüßter Milch, die mit Vanillin gewürzt ist, übergossen und so lange im warmen Ofenrohr oder im Backofen gelassen, bis die Klöße groß aufgequollen sind. Dazu serviert man gedünstetes Obst.

Vanille-Äpfel.

1 Kilo Äpfel, Zucker, Wasser; 1/2 Liter Milch, 25 Gr. Mondamin, 1/2 Päckchen Vanillezucker, 1 Ei oder Ei-Ersatz.

Die Äpfel werden geschält und das Kernhaus mit einem Ausstecher entfernt; darnach kocht man sie sehr sorgfältig in Zuckerwasser weich, so daß die Früchte ganz bleiben. Aus Milch, Vanillezucker, Ei und kalt angerührtem Mehl kocht man eine dickliche Sauce, läßt sie unter öfterem Umrühren erkalten und füllt sie über die Äpfel. „Die fleischlose Küche".

Gesundheitspflege.

Die Massage.

Frau Dr. Lucci-Purtscher schreibt darüber in ihrem „Hausdoktor": Die Massage hat eine zweifache Wirksamkeit: einesteils wirkt sie rein mechanisch und da ist ja gewiß die Massage durch eine geübte Hand besser als durch eine ungeübte, aber im Durchschnitt kann eine fleißige Person, die nicht gerade täglich die schwerste Arbeit verrichten muß, es so weit

bringen, daß sie für den Hausgebrauch massieren kann; zweitens werden bei der Massage magnetische Kräfte wirksam, die vom Gesunden, der vom Willen, zu helfen, beseelt ist, auf den Kranken übergehen und die sind am größten und wirken am mächtigsten dort, wo ein seelisches Band, wo Zuneigung und Vertrauen zwischen dem Kranken und dem Massierenden ist. Der Mutter und der Schwester Hände drücken nicht und sind nicht rauh, wenn sie auch Schwielen haben, sie stillen Schmerzen und beruhigen oft mehr als die weichen Hände einer Fremden. Man sollte sich nie von Menschen, die einem unsympathisch sind, oder die infolge ihrer eigenen Kraftlosigkeit nichts zu geben vermögen, massieren lassen; sie tun nicht gut und führen keine Kräfte zu.

Wo Fieber vorhanden ist, darf nicht massiert werden, es sei denn, der Arzt habe es gestattet. — Wenn nach starkem Massieren ein Gefühl auftritt, als ob man zerschlagen wäre, so soll man den betreffenden Teil recht warm baden und heiße Wickel darum machen, die Schmerzen kommen nur von der ersten Ausarbeitung solcher Stellen, die lange träge und verschlackt waren; die Massage soll aber nicht ausgesetzt werden.

Blaue Flecke dürfen beim Massieren nicht entstehen, sie lassen sich bei Ungeübten aber anfangs nicht vermeiden; heiße Auflagen und Weitermassieren ist das beste. Behaarte Körperteile müssen gut eingefettet und nach dem Massieren gut mit Seife gewaschen werden. Zerren an den kleinen Hauthaaren führt leicht zu Eiterpückelchen. Sehr schwache oder ältere Leute dürfen nur zwei- bis dreimal in der Woche massiert werden und die Massage muß überhaupt dem Körperzustand des Kranken angepaßt und demgemäß kräftiger oder zarter ausgeführt werden, sonst könnte man auch Schaden stiften und das aus folgenden Gründen: Das Durchkneten der Gewebe lockert viele Krankheitsstoffe und führt sie dem allgemeinen Kreislauf wieder zu zur Aufarbeitung. Wenn der Körper aber zu letzterer Arbeit zu schwach ist und ihm zu viel zugemutet wird, tritt Unbehagen und zu große Müdigkeit ein. Wie bei allen Anwendungen ist auch hier ein Eingehen auf die Natur des Kranken nötig.

Krankenpflege.

Die Fremdstoffe im Blut als Hauptursache der Krankheiten.

Wir bezeichnen vielfach Erkältungen als Krankheitsursache oder reden von Ansteckung durch Tuberkelbazillen, Lungenentzündungsbazillen, und glauben, daß wirklich nur diese Bazillen oder die Erkältung schuld sei an unserer Krankheit. Es ist aber nicht so. Die Fremdstoffe im Blut bilden die Grundursache, sie schaffen einen Zustand, den wir als Disposition (Empfänglichkeit) für Krankheiten bezeichnen können. Wir müssen unbedingt mit der Blutqualität rechnen, denn sonst könnten wir es nicht erklären, daß ein Pfleger, der einen Typhus-, Cholera-, Pocken- oder Tuberkelkranken pflegt, dabei doch gesund bleibt. Die Ansteckung wird solange ausbleiben, als der Pfleger gesundes Blut hat, denn ein solches hat einen Selbstschutz gegen Bazillen; diese werden abgetötet werden durch das eigene Blutserum. Dr. K.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schutz vor Ansteckung an Diphtherie.

Wenn ein Kind an Diphtherie erkrankt, so muß es zur Verhütung weiterer Ansteckungen von den gesunden Gliedern der Familie möglichst abgeschlossen werden, entweder in einem Krankenhause oder im eigenen Hause. In letzterem Falle ist die Entfernung der gesunden jüngern Geschwister sehr zu empfehlen. Die Erwachsenen und größeren Geschwister sollen sich durch peinlichste Mundpflege und täglich dreimaliges Gurgeln mit übermangansaurer Kalilösung zu schützen suchen. Dies mögen überhaupt alle Kinder zur Zeit einer Diphtherie-Epidemie tun. Die Pflegerinnen des Patienten haben sich sorgfältigster Reinlichkeit zu befleißigen, besonders vor jeder Mahlzeit die Hände gründlich mit heißem Wasser abzuseifen; im Krankenzimmer selbst dürfen sie niemals essen. Das vom Kranken benutzte Eßgeschirr muß sofort in ein nur dazu bestimmtes Gefäß mit kochendem Sodawasser kommen, ebenso die Wäsche. Spielsachen und Bücher dürfen von andern Kindern erst nach gründlicher Desinfektion durch dazu geschulte Personen benutzt werden. Nach Beendigung der Krankheit ist auch das Krankenzimmer sehr sorgsam zu reinigen und zu desinfizieren.

Die Diphtherie wird erzeugt durch den von Professor Löffler gefundenen Diphtheriepilz. Damit dieser aber die charakteristische Krankheit erzeugt, ist noch etwas anderes erforderlich: die sogenannte Disposition, die augenblickliche Anlage und Neigung des Körpers zur Krankheit. Wir wissen bestimmt, daß dieser Pilz auch in der Mundhöhle von Menschen vorkommt, die gar keine Krankheitserscheinungen der Diphtherie aufweisen. Wir wissen auch, daß die Beschaffenheit der Blutflüssigkeit solcher Menschen sich deutlich von der anderer, die daran erkranken und erkranken können, unterscheidet, und sind imstande, durch bestimmte Versuche und Untersuchungen diese andere Beschaffenheit der Blutflüssigkeit festzustellen. Solche bazillen-

tragende Menschen, die selbst nicht krank sind und frei umhergehen, können die Krankheit ahnungslos auf andere übertragen, die dafür „empfänglich“ sind. Deshalb ist es immer, auch wenn keine Diphtheriefälle in der Gegend bekannt sind, durchaus nötig, daß man alle Kinder zu steter peinlicher Mundreinigung und regelmäßigem Halsgurgeln anhält. Auch sollen sich Kinder gegenseitig niemals auf den Mund küssen und womöglich nicht aus demselben Glase trinken, nicht mit demselben Löffel essen.

Am sichersten festigt und feit man sie aber gegen Ansteckung, indem man jene Disposition (Anlage) beseitigt durch gründliche Besserung des Blutes und der Säfte, durch Gesundung des ganzen Körpers. Man sorge dafür, daß sie einfach und kräftig ernährt werden, daß die Haut durch Waschungen und warme Bäder stets rein und durchgängig gehalten wird zur Ausscheidung aller schädlichen Stoffwechselprodukte; man lasse sie viel in frischer, reiner Luft sich bewegen, alle Organe und Glieder kräftigen durch munteres Spiel, tüchtiges Wandern, vernünftigen Sport.

Dadurch wird man, soweit menschliche Kraft reicht, seine Kinder meist bewahren und behüten vor jener mörderischen Krankheit.

Dr. Thraenhart.

Nasenbluten,

eine bei nervösen, blutarmen Kindern häufige Erscheinung, ist auf verschiedene Weise bald zu stillen. Einmal durch ganz langsames Aufziehen leicht gesäuerten kalten Wassers, wozu man reinen Essig benutzt, weiter durch Einfügen eines schmalen Wattepfropfens in das Nasenloch, ferner durch Hochhalten beider Arme, neben dem in den Nacken gelegten Kopf, endlich durch kalte Umschläge in den Nacken über die Nasenwurzel oder auf die Waden. Wird dann noch eine horizontale Ruhelage einige Zeit hindurch eingenommen, so pflegt auch die so gefürchtete Wiederholung des Nasenblutens nicht einzutreten. Im übrigen muß bei derartigen Kindern eine bestimmte, vom Arzte verordnete Diät streng eingehalten werden, ihnen eine ausgiebige Nachtruhe verschafft und sie durch möglichst viel Aufenthalt in freier Luft nach Möglichkeit abgehärtet und gekräftigt werden. Dr. N. K.

Gartenbau und Blumenkultur.

Winke für den Samenbezug.

Wer gut bedient sein will, mache seine Einkäufe und Bestellungen auf Sämereien schon jetzt. Man kaufe nur vom besten Samen, denn der billige ist meist nicht viel wert. Besitzt man eine gute, für die gegebenen Verhältnisse geeignete Pflanzenart, so zieht man den Samen am besten selbst. Dabei ist es jedoch ratsam, alle 5—6 Jahre frischen Samen (namentlich bei verschiedenen Gemüsearten) aus guter Quelle zu kaufen. — Die Dauer der Keimfähigkeit variiert bei den einzelnen Arten; sie wird auch abhängig sein zumteil vom Jahrgang, in dem sie gewachsen, zumteil von der Aufbewahrung des Samens. Bei den meisten Gemüsearten liefern die Samen der jüngsten Ernte die kräftigsten Pflanzen, nur Gurken und Melonen machen eine Ausnahme und liefern bei Verwendung von mehrjährigem Samen reichere Erträge.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Wahrscheinlich wurden Ihre eingekauften **Waren** schlecht aufbewahrt, von der Luft zu sehr abgeschlossen; es war gewiß vorjährige Ware. In einem ähnlichen Fall wurde Mehl (das immer von Zeit zu Zeit umgerührt werden und mit der Luft in Berührung kommen sollte) durch ein Mehlsieb von seinen lebenden Insaßen befreit. Möchten Sie nicht auch ähnlich vorgehen im vorliegenden Falle, da doch Reklamationen nichts nützen? Jedenfalls ist öfteres Wenden, Ausbreiten und Durchsieben zu empfehlen! Hanna.

2. Wir verweisen Sie auf den Artikel „Verbrauchs- und Gebrauchsgegenstände“ in der vorliegenden Nummer. Die Redaktion.

Fragen.

3. Welches System **Öfen** für Etagenheizung ist zu empfehlen? J.

4. Wie kann man Gegenstände aus **Bein** (Messergriffe, Schmuckfachen), die durch den Gebrauch gelb geworden sind, wieder auffrischen ohne Schaden? Frau H.

5. Kennt jemand ein Mittel zur Reinigung von feinen **Chevreau-Handschuhen,** ohne daß diese Schaden nehmen? Besten Dank zum voraus. Lilie.

6. Ich möchte gerne vor Ankauf eines **Konservier-Apparates** wissen, welches im Handel sich befindliche System sich am besten eignet. Würden mir Mitabonnentinnen mit Rat beistehen? L. R.

7. Wie stellt man am besten ein **Jahresbudget** auf für den Gebrauch im Haushalt? (Städtischer Haushalt mit 7000 Fr. Jahreseinkommen und vier Familienangehörige.) Für Aufschluß dankt Hausfrau.

Das

Ideal-Haushaltungsbuch der Schweizerfrau

ist zum Preise von Fr. 1.50 zu beziehen beim Verlag **W. Coradi-Maag,** Schöntalstraße, **Zürich 4.**