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

Band: 28 (1921)

Heft: 5

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: 21.08.2025

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. 5. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 26. Februar 1921.

Ein wenig länger noch Geduld und froher Mut,
Und hell wird alle Trüb' und alles Übel gut.
Schon ist ein sanfter Strahl dem Dunkel eingesprengt,
Ein süßer Vorschmack schon dem Bittern eingemengt.
Wenn ab der Schatten nur, wenn zu das Licht nur nimmt,
Wie schwer auch jener fällt, wie schwach auch dieses glimmt:
Ein wenig länger noch Geduld und froher Mut,
Und hell wird alle Trüb' und alles Übel gut.

Rückert.

□

Lebensmittel-Verhältnisse einst und jetzt.

(Nachdruck verboten.)

Das Wirtschaftsleben hat für niemand größeres Interesse, als für die Hausfrau. Während des Krieges mußte sie vor allem darauf bedacht sein, mit den ihr zugemessenen Rationen auszukommen und sie möglichst sorgfältig zu verwenden. Heute muß sie — und dies fast in allen Kreisen — bestrebt sein, mit den ihr zur Verfügung stehenden Mitteln zu wirtschaften. Und das ist oft eine recht schwierige Aufgabe. Trotz dem vielfach angepriesenen und so schön klingenden „Preisabbau" ist in Wirklichkeit noch sehr wenig davon zu spüren; die Preise aller notwendigen Lebensmittel bewegen sich stets noch in einer Höhe, die oft in keinem Verhältnis zu den Einnahmen steht, und was speziell die Nahrungsmittel anbetrifft, auch ihrem Nährwert nicht entsprechen. Da fällt es der Frau in erster Linie zu, gut einzuteilen, klug und vorsichtig zu berechnen und zu verwenden. Ist sie doch für Erhaltung der Gesundheit und Kraft der Ihren verantwortlich, und dieses Ziel erreicht sie nur durch rationelle Ernährung. Als Konsumentin hat die Frau es aber auch in der Hand, das Wirtschaftsleben einigermaßen zu beeinflussen, indem sie sich in keiner Weise überfordern und blenden läßt. Die Räumungs-Ausverkäufe sind für viele Lockvögel, die oft recht herbe Enttäuschungen und Verluste bringen. Das Prinzip: „Nur die beste Ware ist gut genug!" bewährt sich auch heute noch am besten. Solide, gute Ware ist die billigste, auch wenn sie anfänglich etwas höher bezahlt werden muß.

Die allgemeine Lebenshaltung soll wieder gesunder, einfacher werden, und da müssen die Frauen vor allem mithelfen; sie dienen dadurch nicht nur sich selbst und ihren Nächsten, sondern auch der Allgemeinheit. Die Arbeitslosigkeit, die in so erschreckender Weise zunimmt, muß gehoben werden können, neuer Wille, neuer Mut zur Arbeit muß alle durchdringen und auf diejenigen übergehen, die müde und matt von Enttäuschungen, verfehlten Hoffnungen, fehlgeschlagenen Plänen geworden sind. — Nicht durch üppiges Leben, durch Lust-

barkeiten aller Art, durch Modetorheiten &c. wird diesem Übel gesteuert werden können, sondern nur durch einfache, vernünftige Lebensweise in jeder Beziehung und in allen Kreisen. Dadurch, daß der Unterschied zwischen Arm und Reich weniger scharf hervortritt, daß neue Wege die Völker verbinden, kann das Wirtschaftsleben wieder in einigermaßen normale Bahnen gelenkt werden.

Die Art der Lebenshaltung ändert sich natürlich mit dem Berufe, dem Einkommen &c. Eine Familie kommt oft mit ihrem Verdienst weiter, als die gleich große andere mit gleichen Einnahmen, je nach dem Sparsamkeitssinn des Hausvaters und der Hausmutter. Eine gute Einteilung ist unbedingt notwendig.

Das Existenz-Minimum einer fünfköpfigen Familie (Vater, Mutter, drei Kinder) vom Juli 1914 bis Oktober 1918 war laut Aufstellung folgendes:

	1914 Fr.	1917 Fr.	1918 Fr.
Nahrungsausgaben	1019.75	1803.15	2346.35
Heizung u. Beleuchtg.	232.65	365.95	774.20
Miete	900.—	1200.—	1200.—
Kleidung	400.—	600.—	800.—
Existenz-Minimum	2552.40	3969.10	5120.55

War das Einkommen früher Fr. 3000, müßte es heute mindestens doppelt so groß sein, um die notwendigsten Bedürfnisse befriedigen zu können. Bei der Aufstellung eines Jahres-Budgets (städtischer Haushalt von vier Personen) würden mit Fr. 8000 Einkommen ungefähr folgende Posten angenommen werden können, je nach Verhältnissen:

1. Wohnung (vier Zimmer mit Zubehör)	ca. Fr. 1600
2. Heizung (Fr. 300.—), Beleuchtung (Fr. 120.—), Kochgas (mit Kochkistenbenützung) (Fr. 180.—)	„ 600
3. Kleidung	„ 1400
4. Unterhalt (Nahrungsmittel und Haushalt)	„ 2900
5. Wäsche, Reinigung u. Putzarbeit)	„ 200
6. Neu-Anschaffungen: Mobiliar, Wäsche, Geräte, Reparaturen	„ 200
7. Psychische Bedürfnisse und Erziehung (sehr tief angesetzt)	„ 100
Übertrag	Fr. 7000
8. Körperpflege: Ferien, Ausflüge &c.	„ 200
9. Arzt und Apotheke	„ 100
10. Steuern	„ 400
11. Diverses: Weiterbildung: Bücher, Zeitschriften, Vereins-Beiträge &c.	„ 100
12. Vorsorge: Versicherungen &c.	„ 200
	Fr. 8000

Für das Haushalt-Budget allein kommen natürlich in erster Linie Bedürfnisse, Gewohnheiten und Wünsche der einzelnen Familien in Betracht. Es läßt sich kaum eine bestimmte Norm aufstellen.

Beispiel eines Monats-Budgets:

Fleisch	ca. Fr. 50—70.—
Brot und Gebäck	„ 25—32.—
Milch	„ 30—35.—
Eier und Mehl	„ 15—20.—
Spezereien und Teigwaren	„ 30—40.—
Butter, Käse, Kochfett	„ 15—20.—
Obst, Gemüse	„ 18—20.—
Kleine Anschaffungen und Reparaturen	„ 10—30.—
Diverses	„ 10—20.—
	Fr. 203.— bis Fr. 287.—.

Aus diesen allgemeinen Angaben ersieht jede Hausfrau am besten, wo und in welcher Form sie ihre Ausgaben reduzieren kann, und treten wieder bessere Zeiten ein, kann auch der Sparpfennig wieder mehr zur Geltung kommen.

F. H.

□

Kaffee und Koffein.

Von Dr. G. Wolff.

(Nachdruck verboten.)

Unter den zahlreichen Genußmitteln, die der erfinderische Geist der Menschen in Jahrhunderten und Jahrtausenden herzustellen gewußt hat, spielt der Kaffee eine der wichtigsten Rollen. Wenn wir von alkoholischen Getränken absehen, die wohl noch verbreiteter und auch bestimmt älteren Ursprungs sind, ist, wenigstens in den meisten europäischen Ländern, der Kaffee das gebräuchlichste und beliebteste Getränk, das nicht so sehr wegen seines Nährwertes als vielmehr wegen seiner Eigenschaften als

Genußmittel von uns täglich benutzt wird. In manchen Ländern (England und Rußland) vertritt die Rolle des Kaffees der Thee, der sich ebenso großer Beliebtheit erfreut. Übrigens ist das wirksame Prinzip im Thee, das sogenannte Thein, mit demjenigen des Kaffees, dem Koffein, in chemischer und physiologischer Hinsicht vollkommen identisch und sollte deshalb auch nicht anders genannt werden. Allerdings wirken sowohl im Kaffee wie im Thee auch andere Substanzen mit und bedingen die spezifischen Unterschiede in der Wirkung und im Geschmack der beiden Getränke; im Kaffee befindet sich vor allem noch eine ölartige Substanz, das Kaffeeol, das von beträchtlichem Einfluß auf die Wirkung des Kaffees sein soll; im Thee ist außer dem Koffein noch ein sehr ähnliches Alkaloid, das Theophyllin, vorhanden, das auch nicht ohne Einfluß ist. In der Hauptsache sind jedoch die Wirkungen des Kaffees und Thees die gleichen, vermöge des in beiden enthaltenen charakteristischen Stoffes, des Koffeins. Beide Getränke regen die Herztätigkeit an und bewirken infolgedessen ein schnelleres Durchspülen aller Gewebe und Organe mit Blut. Da auch das Gehirn folglich mit einer größeren Menge Blut versorgt wird, wirken sie günstig auch auf ben Erregungszustand der Psyche und werden gerade um dieser Eigenschaft willen von geistig angestrengt arbeitenden Menschen bevorzugt. Sie bewirken schließlich eine vermehrte Harnsekretion, wie alle Mittel, die das Blut zu schnellerem Kreisen veranlassen, und beschleunigen dadurch die Ausscheidung der unbrauchbaren Harnprodukte aus dem Körper.

Dies sind vor allem die Vorzüge, um deren Willen die Getränke seit Jahrhunderten und Jahrtausenden von den Völkern geschätzt werden, die zwar nicht mit wissenschaftlicher Begründung, aber vermöge der beinahe unfehlbaren Erfahrung des täglichen Lebens die belebende und erregende Kraft des Kaffee- und Theeaufgusses herausgefunden haben. Es sei hier auf die wunderbare Tatsache hingewiesen, daß von ganz verschiedenen und räumlich weit getrennten Völkern gerade die koffeinhaltigen unter den zahllosen Pflanzen herausgefunden und als Erregungsmittel verwendet wurden. In Arabien und Nordafrika fanden die Eingeborenen die Kaffeestaude (Coffea arabica), die heute in allen tropischen Ländern angebaut wird, namentlich in Brasilien, und die Völker der Erde mit dem kostbaren Getränk versorgt. In China, Japan und den übrigen Ländern Hinterasiens wird seit undenklichen Zeiten der Theestrauch (Thea chinensis) gezüchtet, und ebenfalls in alle bewohnten, zivilisierten Gegenden der Welt werden Theepräparate importiert. Vom Kaffeestrauch werden die gerösteten Samen, von der Theestaude die getrockneten Blätter als die Koffeinträger verwendet. In Brasilien, dem Hauptproduktionsland des Kaffees, trinkt man merkwürdiger Weise nicht dieses koffeinhaltige Getränk, sondern bevorzugt ein anderes, die sogenannte Maté oder den Paraguaythee, der aus den koffeinhaltigen Blättern einer Aquifoliacee (Ilex Paraguariensis) hergestellt wird. Das hieraus bereitete Getränk wird nicht heiß, sondern kalt getrunken und mag sich deshalb für die tropischen Gegenden Südamerikas besser eignen als Kaffee oder Thee, die ja nur in heißem Aufguß wohlschmeckend sind.

Aber auch damit ist die Zahl der koffeinhaltigen Pflanzen, die in irgend einer Form als Genußmittel verwendet werden, noch nicht erschöpft. Von vielen Negervölkern, namentlich den nordwestafrikanischen, werden Kolanüsse mit großer Vorliebe gekaut oder auch zermahlen mit Milch genossen. Diese Kolanüsse sind ein sehr stark koffeinhaltiges Material aus den Früchten des in Afrika heimischen Kolabaumes (Cola acuminata), eines zur

Familie der Sterculiaceen gehörenden Baumes. Erwähnt sei noch, daß zur gleichen Familie auch der Kakaobaum gehört, dessen Samenkerne zwar kein Koffein, aber das in chemischer Hinsicht äußerst nahestehende und in physiologischer Hinsicht ähnlich wirkende Theobromin enthalten. In Europa haben sich die Kolanüsse als Genußmittel bisher nicht einführen lassen; dem steht vielleicht der ziemlich hohe Preis entgegen, wahrscheinlich aber ihr verhältnismäßig sehr hoher Gehalt an Koffein, das in drei bis viermal größerer Menge in ihnen enthalten ist als in Kaffeebohnen. Deshalb schmecken die Kolanüsse stark bitter; sie werden aber doch von den Wilden sehr geschätzt; deren Geschmacksrichtung eben auch in dieser Hinsicht anders entwickelt sein muß als die unsere. Die Kolanüsse sind in der Tat ein sehr stark erregendes Mittel und befähigen die Wilden zu großer Leistungsfähigkeit; wenn sie ein Stück Kola kauen, sollen sie weder Hunger noch Schlaffheit verspüren. Sie gebrauchen deshalb bei langen, ermüdenden Wanderungen in dürren Gegenden mit Vorliebe diese Samen zur Aufrechterhaltung ihrer körperlichen Elastizität.

(Schluß folgt.)

□

Die „Schwedische Platte".

(Nachdruck verboten.)

Es war noch in der guten alten Zeit, die so fern, so unerreichbar fern von uns liegt, die man kurz mit dem Worte „vor dem Kriege" bezeichnet. Da wählte ein vorsichtiger Familienvater, wenn er einmal abends mit seiner Familie ein Festchen im Hotel feiern wollte, das nicht mehr kosten durfte, als ein gewöhnliches Abendessen zu Hause, unter den vielen guten Sachen, die die Speisekarte verzeichnete, mit allem Vorbedacht die „Schwedische Platte". Bot sie ihm und den Leckermäulchen seiner Familie doch so vielerlei Leckerbissen, in appetitreizender, Auge und Magen gleich erfreuender Form für einen ganz bescheidenen Preis. Da lagen auf den gerösteten länglichen Brotschnitten, in schönster Abwechslung, die dunklen Perlen des Caviars, die zartrosa Scheiben gekochten Schinkens, die zierlichen Sardinen, dazwischen das helle Gelb der Eierscheiben, das Rosa der Radieschen, das helle Grün der feinen Kresse neben dem dunklen Braun des saftigen Bratens; geräucherte Gänsebrust, Leberwurst, das Rot von geräuchertem Lachs, das dunkle Grün der zierlich kleinen, so pikant schmeckenden Essiggurken, die kaum kleinfingerdick und lang, in feinste Scheibchen halb durchschnitten, die Fleischschnitten schmückten. Sie aßen sich satt an dieser großen Platte voller Leckerbissen und wußten nicht, daß in dem Lande, woher diese eigentlich stammte, sie den Namen „Smörgasbord"=„Vorschmack" trägt und nur den Auftakt zu einem substantielleren Essen bildet, gleichsam den Appetit reizen soll zusammen mit den verschiedenen Schnäpsen, die in Schweden damit serviert werden.

Für unsere Verhältnisse ist die genannte Platte ein recht guter Ausweg, wenn abends ein unerwarteter, lieber Besuch zu einem Plauderstündchen einrückt, das sich in die Nacht hinein ausdehnt. Statt der Schnäpse servieren wir fein duftenden, heißen Thee (er soll wirklich heiß sein, sonst schmeckt er fade) und dazu auf feinen, möglichst gleichmäßig geschnittenen Brotscheiben die Leckerbissen, die im Hause vorrätig sind, vielleicht noch vermehrt durch eine schnell herbeigezauberte Wurst, — Essiggürkchen sind ja im Konservenschrank, und mit Kresse und Petersilie sieht sich jede sorgliche Hausfrau vor. — Die Gäste werden sich dieses improvisierten „Gastmahls" herzlich freuen, haben sie dabei doch das Gefühl, keine Störung und große Mehrarbeit verursacht zu haben. Statt mit Wurst=, Braten= und Schinken=

schnitten können wir eine Platte „fleischlos“ belegen, indem wir verschiedene Käsesorten hübsch zugeschnitten mit einem Berg von Butterkugeln umgeben. Salzbrezeln, Schwarz- und Mittelbrot, dazwischen das freundliche Rot der Radieschen, wenn es die Jahreszeit erlaubt, oder das stets im Küchengarten sproßende helle Grün der Kresse, die auf der Butter so herrlich mundet, roter Rübensalat oder Endivie. Daneben servieren wir saftige Winteräpfel, Baum- und Haselnüsse, Krachmandeln und Datteln.

Schön sehen auch mit sorgsam geteilten Eierscheiben belegte, butterbestrichene Schwarzbrotschnitten aus und schmecken auch vorzüglich.

Süßer Quark oder „Zieger“ mit ein bis zwei Löffeln süßem Rahm, ganz fein geschnittener Zwiebel, Salz und Pfeffer, auch Schnittlauch, fingerdick auf Schwarzbrotscheiben gestrichen, mundet ebenfalls köstlich.

Schön wirken auch Käsescheiben mit Simonsbrot (sogen. Pumpernickel) und Weißbrot. Das Brot darf nicht ganz frisch sein, damit es sich glatt schneiden läßt. Man bestreicht jede Brot- und Pumpernickelscheibe mit Butter, darauf kommt eine dünne Scheibe Käse. Man legt dann dreimal drei Schnitten (Weißbrot, Pumpernickel, Käse) aufeinander, die durch die Butter verbunden bleiben. Diese Schnitten schneidet man nun in Fingerbreite durch.

So findet die kluge Hausfrau gewiß noch manche schnellbereite, Magen und Augen labende Zusammenstellung, die ihre Gäste erfreut und ihre Kasse nicht zu stark belastet. A. H.

Haushalt.

Weiche Eier.

Ein sicheres Mittel, Eiweiß und Dotter gleichmäßig weich zu erhalten, ist folgendes: Man lege die Eier in ein erwärmtes, tiefes Gefäß, gieße so viel siedendes Wasser auf, daß sie bedeckt werden, deckt nun den Topf zu und stellt ihn an einen nicht zu warmen Ort. In einer Viertelstunde sind sie weich.

Ein pulverförmiges Triebmittel,

das anstelle der Hefe und des fertig käuflichen Backpulvers Verwendung finden kann, besteht in drei Teilen Weinstein und einem Teil doppelkohlensaurem Natron (miteinander vermischt). Dieses Mittel versagt niemals.

Cheviot- und andere Jupes,

die durch vieles Sitzen glänzend geworden, nimmt man den Glanz, wenn man sie mit Wasser und Salmiak-Zusatz leicht einreibt. Nachher werden die Stücke ihrer Länge nach an schattiger Stelle zum Trocknen aufgehängt und so lange sie noch feucht sind, auf weicher Unterlage gebügelt, und zwar auf der rechten Seite, die aber notwendig mit einem möglichst gleichfarbigen Tuch bedeckt sein muß. Ein helles teilt dem feuchten Rockstoff von seinen weißen Fäserchen mit. Das Bügeln muß in flinken Zügen geschehen und das Eisen darf nicht fest aufgedrückt werden, sonst entsteht Glätteglanz. Regenwasser oder abgekochtes gewöhnliches Wasser ist zu empfehlen. —r.

Wachstuch zu reinigen.

Man wäscht es mit Quillajarindenwasser und spült mit reinem Wasser nach. Sehr schmutzige Decken reinigt man mit einem Flanellappen, der mit Terpentinöl befeuchtet 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.

Rasch bereitete Kartoffelsuppe.

In 1 Liter Wasser rührt man zwei Tassen voll geschälte und rohgeriebene Kartoffeln, läßt beides 10 Minuten kochen, gibt geröstete Zwiebel- oder Brotwürfel mit hinein, salzt und kräftigt die Suppe mit einem Guß Suppenwürze und etwas Schnittlauch oder gewiegter Petersilie.

Schweinefleisch mit Kartoffeln.

(Bündner Rezept.)

Ein Stück Schweinefleisch (am besten Schweinscarré) klopft und würzt man. Dann legt man es auf eine mit Kartoffeln gefüllte Bratenkasserole (die Kartoffeln werden schwach gesalzen), gibt eine in zwei Stücke geschnittene Zwiebel und ziemlich Wasser bei und läßt es ungefähr 2½ Stunden in gutem Ofen backen. Es kann auch Schaffleisch dazu verwendet werden.

Nudelauflauf mit Fisch.

Reste von weichgekochtem Fisch werden gleichmäßig zerkleinert und mit weichgekochten Nudeln oder Makkaroni abwechselnd in die Auflaufform geschichtet. Darüber gießt man eine kräftige Tomatensauce, streut noch geriebenen Käse darauf und bäckt den Auflauf im Ofen. — Randensalat oder Apfelmus paßt gut als Beigabe zu diesem feinen Gericht.

Gebratene Sellerie.

Die Knollen werden geputzt, geschabt und, am besten im Dampf, weichgekocht. Wenn sie gar sind, röstet man sie in einer offenen Pfanne mit wenig Butter hellbraun und trägt sie mit einem Rand von Wasserreis, der mit abgekochten gelben Rüben oder Karotten belegt ist, auf.

Böhnchenbrei.

Zutaten: 350 Gr. Böhnchen, 1/2 Liter Milch, 10 Gr. Fett, Einweichwasser, Salz, 1 Zwiebel.

Zubereitung: Die Böhnchen werden erlesen, gewaschen, einige Stunden in lauwarmem Wasser eingeweicht und mit demselben in 1 1/2 bis 2 Stunden weichgekocht. Hernach werden sie durch ein Sieb gestrichen oder durch die Fleischhackmaschine getrieben. Die feingeschnittene Zwiebel wird im Fett gut durchgeschwitzt, der Brei zugegeben, die Milch beigefügt, gut verrührt, gesalzen und noch einmal aufkochen gelassen. „Unser tägl. Brot".

Zitronenpudding.

3—4 Eier rührt man mit 200 Gr. Zucker schaumig, rührt 100 Gr. feingewiegtes Zitronat und Orangeat, 2 Theelöffel voll Zitronensaft und 75 Gr. Mehl dazu, füllt in eine vorbereitete Puddingform und kocht 45 Min. im Wasserbad. Dazu wird eine Apfelweinsauce serviert.

Haferomeletten. (Sehr nahrhaft.)

100 Gr. schottische Hafergrütze mischt man mit kochendem Wasser zu einem mäßig dicken Teige, den man 1/4 Stunde zugedeckt heiß stehen läßt. Dann fügt man 1 Theelöffel Backpulver und Schnee von 1 Eiweiß hinzu, sowie ein wenig Salz und Zucker. Man bäckt die Kuchen dunkelgelb, bestreut sie mit Zucker oder belegt sie mit Fruchtmarmelade. Auch saure Milch schmeckt gut dazu.

„Die harnsäurefreie Kost".

Früchtebrot.

(Einfacher, wohlschmeckender Kuchen.)

250 Gr. eingemachte oder weichgekochte, gedörrte Früchte werden grob zerhackt, mit etwas Zucker vermischt, ein Eßlöffel zerlassenes Fett oder Butter, 1 Päckchen Vanillin, 1 Tasse Saft vom Obst oder Milch und soviel Mehl beigefügt, daß der Teig in dicken Schwaden vom Löffel fällt, ein Backpulver rasch aber gründlich darunter gemischt, in eine Form gefüllt und eine Stunde bei guter Mittelhitze gebacken.

Thee-Sirup.

2 Eßlöffel Thee mit 1/2 Liter siedendem Wasser anbrühen, durchsieben und mit 4—8 Stück Zucker versetzen. Eignet sich vorzüglich zum mitnehmen auf Touren, da Wasser nach Belieben nachgegossen werden kann (1 1/2 bis 2 Liter).

Gesundheitspflege.

Zur Verhütung von Ohrenkrankheiten.

Im Anschluß an heftige Nasenkatarrhe oder Halsentzündungen treten öfter schwere Ohrenentzündungen ein, an denen der Patient selbst schuld ist. Die ganze Mundrachennasenhöhle steht in direkter Verbindung mit dem Ohr durch die sogenannte Ohrtrompete (Eustachische Röhre). Beweis dafür ist auch der Umstand, daß man mit einer gekrümmten Sonde von außen durch die Nase in die Ohrtrompete gelangen kann. Daher geht auch eine innerhalb der Nasen- oder Rachenhöhle sich entwickelnde Krankheit sehr leicht durch jene Verbindungsröhre auf das Ohr über. Besonders durch sehr starkes Schneuzen der Nase bei einem Nasenkatarrh werden leicht Krankheitsstoffe durch die Ohrtrompete in das Ohr geschleudert. Man soll also in den ersten Tagen eines Katarrhs, wo die Nase noch innen geschwollen und verstopft zu sein pflegt, oder bei einer Halsentzündung sich so wenig wie möglich schneuzen und dann nur ganz leicht; niemals presse man die Nase fest zusammen und versuche zu „trompeten", sondern schnaube nur leicht aus einem Nasenloch, wobei man das andere zuhält. Das starke Schneuzen hat auch gar keinen Zweck, denn die Nase wird doch nicht frei, im Gegenteil, die Schleimhaut schwillt infolge des dadurch gesteigerten Blutdruckes noch viel mehr an und die Undurchgängigkeit wird ärger als zuvor. Durch die Schwellung und Verengerung der Ohrtrompete kann auch Schwerhörigkeit entstehen, zu welcher sich häufig Ohrgeräusche, wie Summen, Brausen und dergleichen gesellen, was gewiß schon mancher bei sehr starkem Nasenkatarrh erfahren hat. Ist aber doch ein Mittelohrkatarrh entstanden, so muß man mit dem Schneuzen erst recht vorsichtig sein, damit nicht durch den Luftdruck Krankheitsstoffe noch weiter ins innerste Ohr getrieben werden, wo sie lebensgefährliche Entzündungen erzeugen können.

Um die Beschwerden des Nasenkatarrhs zu lindern, nehme man, besonders abends vor dem Schlafengehen, etwas Mentholparaffin, tränke damit ein Wattebäuschchen und stecke

es in die Nase; beim Aufschnupfen verteilt sich dann das Mentholparaffin auf der Schleimhaut und schafft große Erleichterung, namentlich für den Schlaf. Bei Halsentzündungen, auch den mildesten, gurgele man gleich gründlich mit Myrrhentinktur (10 bis 20 Tropfen in 1/4 Liter heißes Wasser.) Diese beiden einfachen Mittel wirken lindernd, erleichternd und heilend. — Vor allem aber muß man also bei jedem frischen Nasen- oder Halskatarrh möglichst wenig und so leicht wie möglich schneuzen, um schwere Ohr-Entzündungen zu verhüten. Dr. Gerner.

Kinderpflege und -Erziehung.

Fehler in der Kleinkinderpflege.

Die Kinder sollen bis zum sechsten Lebensmonat nicht sitzend, sondern in wagrechter Lage getragen werden, weil die schwache Wirbelsäule außerstande ist, sich beim Sitzen gerade zu halten. Es kommt dann leicht zu Verkrümmungen derselben und zu Störungen in der Entwicklung innerer lebenswichtiger Organe infolge des Zusammendrückens des Rumpfes, der den großen und schweren Kopf nicht zu tragen vermag. Das ist gewöhnlich erst vom sechsten Monat an der Fall. Aber auch dann trage man die Kleinen nicht in der schwankenden Stellung auf dem schmalen, drückenden Arm, sondern auf einer festen Unterlage (Kissen). Wird das Kind schon früher auf dem Arme getragen, so benutze man ein gutes Polster als Stütze für den liegenden oder halbliegenden kleinen Körper. Besonders schädlich ist der in manchen Gegenden gebräuchliche Tragmantel, der das Kind an eine einseitige Rückenhaltung gewöhnt.

Überhaupt soll das Umherschleppen, Schaukeln, Wiegen möglichst beschränkt werden; besser ist das Fahren des liegenden Kindchens, besonders im Freien. Häufige schaukelnde Bewegungen wirken schädlich auf Gehirn und Nerven, zuerst aufregend und dann betäubend. Dr. Schröder.

Gartenbau und Blumenkultur.

Mein Küchengärtchen.

Zur Winterszeit und im Vorfrühjahr ist die Hausfrau für jedes schmackhafte, grüne Kräutchen dankbar, das ihre Fleischplatten schmückt. Was sie im Gemüseladen bekommt, ist meistens welk, bevor es zur Verwendung gelangt, vom Transport zerdrückt, von den verschiedenen Händen, durch die es gegangen ist, unappetitlich geworden. Da lobe ich mir meinen Küchengarten, der in nicht allzu großer Kiste im Spätsommer gesäte Petersilie, einen Schnittlauchstock und einige Reihen Gartenkresse zeigt. Diese kann zu jeder Zeit gesät werden, und wächst, wenn sie Luft, Licht und ein bißchen Sonne hat, sehr rasch. Auf Butterbrot, als pikante Beilage zum Braten, als Verzierung und Ergänzung von Kartoffelsalat, als feiner Salat für sich allein läßt sich das wohlschmeckende Kräutchen gut verwerten. — Wenn wir es recht sorgfältig abschneiden, sodaß keine Würzelchen mitgenommen werden, wächst das Pflänzchen wieder nach. Das Selbstsäen in Reihen hat noch den großen Vorteil, daß wir die zarten Blättchen nicht lange absuchen müssen nach Unkraut, sondern sie nur leicht im klaren Wasser zu schwenken brauchen, denn in unserem Küchengarten darf sich kein Unkraut zeigen. Auch vor Schnecken und anderem unappetitlichem Getier sind wir auf diesem Weg des Anbaus sicherer.

Gegen das Frühjahr fangen manche unserer Schalotten und Zwiebeln zu treiben an. Wir stecken sie in unseren Garten und benutzen nun statt der Zwiebel ihre lustig sprossenden Röhrchen, die fein geschnitten Suppen und Salaten mit ihrem Grün wohlanstehen und auch den meisten Zungen behagen.

In einer andern Kiste, die allem Frost ausgesetzt auf dem Balkon blieb, haben wir im Herbst den Feld- oder Nüßlisalat, in manchen Gegenden Deutschlands „Schafmäuli" genannt, gesät und haben da nochmals einen Salat, der nie versagt; freilich so zart wie die Kresse ist er nicht, er verlangt nach dem Ölkrüglein, mundet dann aber besonders mit Kartoffeln zusammen sehr gut. H.

Tierzucht.

Hühnerhaltung für eigenen Bedarf.

(Als Antwort auf Frage 16.)

Die Rentabilität hängt von den Verhältnissen ab; z. B. wo die Tiere gehalten werden, ob Futtermittel selber gepflanzt werden können, ob man genügend Küchenabgang hat, und ob die Stall-Einrichtung noch angeschafft werden muß. Wir haben vor drei Jahren ganz neu angefangen, fünf Hennen selber durch Aufsetzen eines Perlhuhnes ausbrüten lassen (Rasse amerikanisches Leghorn). Sie wurden im Hause, bis sie acht Tage alt waren, gehalten, dann in einen kleinen Nebenstall vom großen Hühnerhaus und Hof (gesondert, doch durchgängig), bis die Henne entbehrlich war (ca. 6 Wochen) untergebracht. Von diesen fünf Hühnern hatten wir (ohne Hahn) vom Dezember bis Dezember 650 Eier. Sie galten dazumal 63 Cts. das Stück. So bezahlte sich auch der Weizen à 64.—% Kg. pro Jahr. Jetzt, da die Eier billiger sind, der Weizen aber nicht

wesentlich gefallen ist im Preis, muß man mindestens zehn Hennen haben, um jeden Tag zirka acht Stück zu bekommen. Legefähige Hühner zu kaufen, ist heute teuer; züchtet man sie selber und verkauft die Hähne, so geht es bis zum Rentieren einige Jahre. Am meisten legen die Hühner mit Freilauf, wobei sie viel Würmer und Insekten finden. Wir können dies nicht, haben dagegen für sieben Hennen und einen Hahn ein Hühnerhaus, einen Scharraum, eine Kückenabteilung und Hof von 4:6 Meter. Die Ernährung ist sehr verschieden. Unsere Hennen sind bei ungekochtem (im Winter nur gewärmtem) Futter sehr schön geworden; viel Grünzeug müssen sie, wenn ohne Freilauf, haben: Salat-Abfall, Kohl-Abfälle (roh), Mangold, Löwenzahn- und Kohlrabiblätter und Grasbüschel. Weichfutter am Morgen aus eingeweichtem Brot, gekochte Küchenabfälle, Kastanien (Maiskörner [ganz] unter dem Weizen nehmen sie gern), Käserinde, Mais zum Binden, alte Cerealien, zerdrückte Kartoffeln mit der Schale. Runkeln, in zwei Hälften geschnitten, legt man ihnen im Winter in den Hof. Weizen kann auch in Ährenform gestreut werden. Körner streut man (gegen Zuflug anderer Vögel) besser in den Scharraum. Das Trinkwasser darf nie gefrieren; im Winter soll man deshalb das Geschirr in die Erde senken. Eierschalen (kleingeschnitten), jeden Morgen eine Handvoll, ergeben solide Schalen, so daß die Eier beim Einmachen weniger schlecht werden. Bei über fünf Hennen soll ein Hahn gehalten werden.

Bei der möglichst selber zu errichtenden Installation soll man mehr das Wohl der Tiere und Zweckmäßigkeit als Eleganz im Auge haben.

Der ganze Hühnerhof kam auf 150 Fr. zu stehen. St.

Frage-Ecke.

Antworten.

13. Spiritus soll ein gutes Mittel sein, um **Rohrsitze an Stühlen** zu reinigen. Man muß aber das Holzwerk und den Boden durch Auflegen von Tüchern schützen, da sonst leicht Flecken entstehen. A.

14. Ihre **Begonia** wird zu warm gehalten worden sein und in zu wenig feuchter Luft. Die Temperatur der Treibhäuser und Verkaufsräume und die unserer oft überhitzten Wohnräume stimmt selten überein. Ganz besonders in Zimmern mit Zentralheizung ist die Luft in der Regel zu trocken. Sorgen Sie also für mittlere Temperatur für Ihre Begonia. Pflanzen mit fleischigen Stengeln bedürfen in der Regel auch mehr Wasser als andere. W.

16. Ausführliche Antwort betr. **Geflügelzucht** steht unter der Rubrik „Tierzucht". Die Red.

17. Unsre allerdings fugenlosen und glatten tannenen Zimmerböden werden, nachdem sie sauber geputzt und gut getrocknet sind, mit **Wachswichse** angestrichen. (Dieselbe ist in Droguerien erhältlich, ist ziemlich farblos, so daß sie mit braunem Ocker vermischt wird, bis sie eine leicht bräunliche Farbe hat.) Während des Anstreichens sollen Fenster und Türen geschlossen sein, denn die Wachswichse trocknet sonst zu schnell ein. Sie muß schön gleichmäßig aufgetragen werden (mit einem Lappen); ist sie zu dick, so kann man sie mit Wasser etwas verdünnen. Sobald der Boden schön trocken ist, wird er geblocht, dann mit gewöhnlicher Bodenwichse nochmals angestrichen und wieder geblocht. So erhält man einen Boden, der sich mit Stahlspähnen und Bodenwichse behandeln läßt, wie ein harthölzerner. 1—2 mal jährlich werden die abgelaufenen Stellen — nach gehörigem Abreiben mit Stahlspänen — frisch mit Wachswichse bestrichen. F. G.-L.

18. Ich vermute, daß die Frauenkolonie Ottenbach (Kt. Zürich) solche Aufträge (Flicken von **Tischteppichen etc.**) gerne besorgen würde. Es werden dort Aufträge aller Art entgegengenommen. Jedenfalls bietet sich aber auch in Städten unter den vielen arbeitslosen Elementen Gelegenheit genug, solche Flickarbeit gut ausführen zu lassen. E.

Fragen.

19. Würde eine Mitabonnentin mir das Rezept eines **Zwetschgen-Puddings** aus gedörrten, durchgetriebenen Zwetschgen übermitteln? M. L.

20. Wann ist die richtige Zeit zum Auswintern der **Topfpflanzen** (Fensterblumen)? Müssen sie zuerst gestutzt und dann versetzt werden oder darf man diese Prozeduren gleichzeitig vornehmen? F.

21. Wie bekämpfe ich die Abneigung meiner Familienangehörigen gegen **Dörr-Produkte** (Gemüse und Obst)? Wer kennt gute Rezepte? A.

Das Inhalts-Verzeichnis

für den Jahrgang 1920

des

Hauswirtschaftl. Ratgebers

kann gratis bezogen werden bei der

Expedition.