

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

**Band:** 28 (1921)

**Heft:** 24

## 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:** 02.01.2026

**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. Goradi-Maag, Zürich

Abonnementsspreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnement nimmt die Expedition, Schönthalstraße 27, entgegen.

Nr. 24. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 31. Dezember 1921.

Schick nicht ins Leben spähend deine Blicke,  
Das Glück erwartend mit der Gehnsucht Pein.  
Bau dir zum Glück mit eigner Hand die Brücke,  
Beglücke du, so wirst du glücklich sein.

Victor Blüthgen.



## Die Hausbrand-Ausstellung in Charlottenburg.

(Nachdruck verboten.)

Es wird auch Schweizer Hausfrauen interessieren, zu hören, wie man in Deutschland bestrebt ist, daß der Hausfrau oft so lästige Kapitel des Hausbrandes ihr praktisch vor Augen zu führen und zu erläutern — denn zugleich lehrend und auch lernend waren die Frauen am Aufbau und der Wirkung der Ausstellung: „Wärmewirtschaft im Hausbrand und im Kleingewerbe“, im Charlottenburger Schloß beteiligt. Auch die hauswirtschaftlichen Fachfrauen, die Lehrerinnen, Leiterinnen und Beamten, konnten mit den führenden Hausfrauen, vor und während der Ausstellung ihre Kenntnisse durch den genauen Einblick in die einzelnen Gebiete des Hausbrandes, die Sondertechniken für Heizung der Räume, für die Feuerung des Herdes, Anwendung und Bewirtschaftung des Kochgases usw. vermehren und vertiefen. Vorführungen und Erklärungen von Fachleuten am Objekt legten die Anordnungen, das Wesen der verschiedenen Systeme klar, ohne daß für ein einzelnes System geworben wurde.

Über die Nachteile und Vorteile konnten sich die Frauen selbst ein Urteil bilden.

In erklärenden und belehrenden Vorführungen an verschiedenen Kochherden vor den Besuchern der Ausstellung, die sich als eine „Lehr- und Nutzausstellung“ an alle Kreise des Volkes wandte, sollten Lehrerinnen und Hausfrauen dann den Niederschlag der Lehrsätze, ihrer Erfahrungen und der neugewonnenen Kenntnisse aufklärend an das Publikum weitergeben, Richtlinien in der Bewirtschaftung des Hausbrandes aufzustellen und begründen. Dies ist eine dringliche Forderung der Zeit. Hauswirtschaft und Volkswirtschaft berühren sich eben auch auf dem Gebiete des Kochens und Heizens sehr nahe, und wir Frauen sind dafür sehr dankbar, daß man überall an maßgebenden Stellen immer mehr diesen Zusammenhang erkennt und im Interesse der Allgemeinheit und von staatswegen dafür sorgt, die zum Nutzen der Einzelwirtschaft und der Gesamtwirtschaft notwendige Aufklärung zu verbreiten. In diesem Sinne begrüßen wir Frauen ganz besonders die Tatsache, daß Louise Marolle, die auch den Schweizer Hausfrauen als Verfechterin der modernen Frauenaufgaben nicht unbekannt sein wird, sich um diese Ausstellung ebenfalls verdient gemacht hat, den Hausfrauen bei dieser Gelegenheit den Rat gab, daß in Zukunft sich die mietenden

Hausfrauen von Erkern, Wintergärten, Gesimsen und künstlichen Kaminen nicht blenden lassen sollten, sondern Erfundungen über die Beschaffenheit von Ofen und Herd oder über den Gang der Zentralheizung einziehen müßten. Denn man kann wohl ohne Übertreibung sagen, daß manches häusliche Glück am schlechten Kochherde, an der versagenden Bratröhre, am rauchenden Ofen ohne Schuld der Frau in Scherben ging, trotzdem sich die Hausfrau und Mutter langsam im täglichen Kleinkampf mit der Tücke des Objektes zermürbte. In einer Zeit der Um- und Neuwertung der Werte wandeln sich auch die Begriffe und menschlichen Urteile. Als „kleinlich“ wurde noch vor Jahren die „gute Hausfrau“ verrufen, von ihren Mitschwestern wie von ihrem Angestellten, die, wie die Kartoffeln zum Mittagstisch, so auch die Kohlen, den Torf, das Holz für Ofenbrand und Herdfeuer abzählte. Die bittere Not der Kriegszeit hat solche Sparsamkeit zur vorbildlichen Tugend, zur staatsbürgerlichen Pflicht gemacht. Denn der staatsbürgerliche Gedanke der Verantwortung des einzelnen gegenüber der Allgemeinheit, des Zusammenhangs des eigenen Budgets mit dem des Volkshaushaltes gibt dem Alltagswerk, jenem einst als „lästigen Kleinram“ geschmähten, Bedeutung und Würde. Ehrfurcht vor der Kohle, dem Torfstück, dem Holzscheit, der Gasflamme, dem elektrischen Funken lehrt uns die Not der Zeit; Ehrfurcht vor den Werten, vor der Arbeit, die hinter den Dingen steht, die auch im kleinsten Teile aufgespeichert ist und entbunden, ausgewertet werden muß durch menschliche Intelligenz. Solche Erkenntnis wäre geeignet, auch den Wert der Ausstellung für Wärmewirtschaft noch zu vertiefen, zu erweitern und zu befestigen.

Louise Jerosch.



Güte hervorrufen, ist ein wichtiger Teil der Lebensaufgabe. Johnson.

## Die Pflege des Frauenhaares.

(Nachdruck verboten.)

Stets war das Haar der Stolz und die Zierde der Frauen. Schon den Frauen des alten Roms machte die Sorge um ihr Haar und um ihren Kopfputz nicht weniger Arbeit als den heutigen. Sie kämmten es mit Holz- oder Elsenbeinkämmen, brannten es zu Tausenden von Löckchen, banden es bald nach vorn und bald nach hinten, je nach der Mode; sie salbten es mit wohlriechenden Ölen, namentlich mit dem kostbaren Narbenöl, und schmückten es mit kunstvollen Nadeln. Eigene Sklavinnen besorgten das tägliche Frisieren. Auch künstliche Haare waren im Schwung, besonders wenn das eigene Haar spärlicher wurde. Hohes Unsehen genoß das germanische Haar: teils färbten sich die Römerinnen ihre Haare rotblond, teils trugen sie aus germanischen Blondhaaren verfertigte Perücken. Und so konnte Martial satirisch lästern:

„Galla, dein Punktisch flickt dich aus hundert Lügen zusammen;  
Während in Rom du lebst, rötet am Rhein  
sich dein Haar.“

Ein schönes Haar ist auch heute noch die Sehnsucht einer Frau. Und mit Recht!

Dass aber das Haar reichlich und schön bleibe, dazu kann eine richtige Haarpflege viel beitragen.

Es ist ja richtig, dass die Ärzte noch nicht gar zu viel über die eigentlichen Ursachen des Haarausfalls wissen. Immerhin ist es nicht unwahrscheinlich, dass er mit dem ganzen modernen Leben in einem gewissen Zusammenhang steht, mit dem Kampf ums Dasein, mit den übermäßigen Anforderungen an Körper und Geist. Sicherlich wird aber der Haarausfall — namentlich bei den Frauen — begünstigt durch die Modeverirrungen. Die ersten Lichungen zeigen sich in der Regel an jenen Stellen, wo die Frauen die Haare durch zu festes Hinaufbinden der Zöpfe oder durch zu starkes Aufdrehen der Locken einer anhaltenden Zer-

rung aussiezen. Daher sieht man an manchen Frauenköpfen, die sonst noch üppige Haare aufweisen, fahle Stellen über den Ohren und an der Scheitellinie des Vorderkopfes. Allzuheftiger Zug am Haare ist also zu vermeiden.

Darum muß man auch beim Frisieren sehr geduldig und langsam mit dem Kämme hantieren. Man löst zuerst das Haar auf und beginnt dann mit dem Auskämmen an der Spize des Haares. Hierzu faßt man mit der linken Hand den Zopf oder Haarbund in seiner Mitte an, so daß das zwischen der Hand und dem Kopf befindliche Stück vollkommen schlaff und keinem Zug ausgesetzt ist. Eine etwaige Zerrung durch das Kämmen wird durch die Hand aufgehalten. Sind die Haare an ihren Enden mit dem weiten Kamm ordentlich ausgékämmt, dann rückt man mit der linken Hand dem Kopfe näher und richtet nunmehr die frei gewordene Partie der Haare. Und so weiter. Aber stets mit Vorsicht und Geduld. Hindernisse darf man nicht mit Gewalt überwinden wollen. Will sich ein Knoten nicht mit Güte lösen lassen, dann reiße man nicht daran herum, sondern man schneide ihn lieber aus. Wenn das ganze Haar ausgékämmt ist, dann wird es gebürstet und hernach in die gewünschte Frisurform gebracht. Hygienisch ist es, die Form der Frisur öfter zu wechseln.

Daz die Instrumente, die man für das Frisieren braucht, rein sein müssen, ist einleuchtend. Kämme und Bürsten dürfen nicht scharf sein, sonst könnten sie Verlebungen hervorrufen. Der Kamm soll weit sein, sonst reißt er an den Haaren. Zweckmäßig sind helle Kämme, weil sie zur Reinlichkeit zwingen, da man an ihnen den Schmutz ungewiein schnell bemerkt.

Ein wichtiges Kapitel in der Pflege des Frauenhaares ist das Waschen der Haare. Es ist zweifellos ein Erfordernis der Reinlichkeit. Aber ein Zuviel ist hier schädlich, fast schädlicher als ein Zuwenig. Normaler Weise

sollen die Haare alle zwei bis vier Wochen gewaschen werden. Fette Haare öfter, trockene selten. Trockene Haare müssen nach dem Waschen leicht eingefettet werden; mit reinem Mandelöl oder mit einer dünnen Lanolinöl; meistens genügt es, wenn man sie nach dem Trocknen mit dem leicht befetteten Kämme durchkämmt. — Der Waschvorgang wird am besten so in Szene gesetzt, daß man zuerst das ganze Haar nach vornüber kämmt. Dann wird die Kopfhaut mit einer reizlosen, neutralen Seife gut eingeseift und eingeschäumt. Hierauf wird das eingeseifte Haar mit einem weiten Kamm mehrmals sorgfältig und zart durchgeföhmt, wodurch es leicht und ohne Verwirrung mit dem Seifenschaum innig durchtränkt wird. Der Seifenschaum wird hernach mit reichlichem Wasser aus den Haaren ausgespült, am einfachsten, indem man sich über ein Waschbecken (Lavoir) mit warmem Wasser hält und mit einer Tasse so lange warmes Wasser über den Kopf gießt, bis alle Seife herausgewaschen ist.

Den Schluß der Kopfwaschung bildet das Trocknen der Haare, wobei aber viel gesündigt wird. Das Trocknen muß langsam und auf natürlichem Wege geschehen; mit warmen Tüchern. Schädlich ist das Schnelltrocknen mit heißer Luft, denn dadurch wird das Haar zu stark ausgetrocknet, spröde, brüchig und spaltet sich.

Aus demselben Grunde ist auch das Haar brennen zu widerraten. Der heiße Kolben macht das Haar weich und drückt und quetscht es platt; etwa wie aus einer runden Schnur ein flaches Band gequetscht wird. Das Haar wird dabei noch in verschiedene Biegungen gepreßt und da ist es leicht möglich, daß die Oberhaut und die Bindensubstanz des Haares plätzen und das Haarmark der bloßen Luft und dadurch dem Zugrundegehen ausgesetzt wird.

Das zu starke Austrocknen vertragen die Haare nicht, sei es nun durch

heiße Luft oder durch Haarbrennen, sei es durch andere entfettende Prozeduren, die gerade Mode sind, wie viele Seifenwaschungen oder beständige Einreibungen mit alkoholischen, wenn auch wohlriechenden und kostspieligen Haarwassern. Durch all diese unnatürlichen Eingriffe wird die das Haar überdeckende, aus den Haardrüsen stammende Fettsschicht weggeschwemmt, das Haar verliert dadurch nicht nur seinen Glanz, sondern auch seine Geschmeidigkeit; und manchmal wird auch noch die Oberhaut zerstört, so daß sich das Haar spaltet und auffasert. Aufgesägte Haarspitzen werden am besten weggeschnitten und durch eine bessere Befettung suche man die Ursache der Spaltung zu beseitigen. Auch zu einer besonderen Krankheit kann die Überbehandlung des Haares führen, zu Verknotungen, wobei an den Kopfhaaren entweder in der Mitte oder gegen das Ende des Haares zu vereinzelte oder zahlreiche kleine Knoten, Schlingen oder Maschen zu finden sind, die die abgeplatteten Haare bilden. Namentlich das Haarbrennen ist in dieser Beziehung gefährlich, weil es die Haare ganz besonders flach drückt und ein plattes, entfettetes, sprödes Haar viel leichter in Verwirrung gerät und Schlingen bildet als ein geschmeidiges, schlüpfriges, rundes Haar.

So vorteilhaft sonst eine vernünftige Haarpflege ist, eine ungeschickte oder übermäßige Beschäftigung mit dem Haare ist schädlich. Besonders in der Stadt tun manche Frauen zu viel im Waschen und Haarbrennen. Deshalb verlieren auch die Städteleute ihre Haare früher als die Landleute, die sich damit begnügen, ihr Haar zu schlichten, die es nicht brennen und nicht mit kostbaren Tinkturen einreiben und die es nicht zu den verwegensten Frisuren zwingen.

E. St.



In der Wüste der Habguth und Goldgier baut sich die Menschlichkeit keine Hütten.  
Feuchtersleben.

## Vorsicht mit Medikamenten.

Von M. A. Trott.

(Nachdruck verboten.)

Man kann nicht genug davor warnen, Medizinflaschen oder Schachteln mit Pulvern und Pillen frei herumstehen und liegen zu lassen. Zahlreiche Unglücksfälle sind dadurch schon entstanden. Medikamente sollten unbedingt an einem besonderen, geschützten Ort aufbewahrt werden.

Wer keinen Medizinschrank besitzt, lasse sich einen Blechkasten anfertigen, der an einem hochgelegenen, möglichst dunklen Ort Aufstellung findet. Der Kasten muß verschließbar sein, damit er durch unbefugte Hände nicht geöffnet werden kann. Ferner ist streng darauf zu achten, daß Medikamente, die für inneren Gebrauch bestimmt sind, stets in runden, solche für äußeren Gebrauch in eckigen Flaschen aufbewahrt werden. Jede Flasche muß außerdem eine Aufschrift tragen, auf der deutlich der Inhalt zu lesen ist. Auch ist ein Vermerk empfehlenswert, wann und gegen welche Krankheit diese Arznei genommen wurde. Verwechslungen sind dann so gut wie ausgeschlossen.

Ein Gleichtes gilt von den Schachteln. Diese Notizen können leicht auf der Unterseite gemacht werden. Niemals darf man Pulver oder Pillen von einer Schachtel in eine andere legen.

Völlig verwerflich ist es, in Bier- oder Weinflaschen Arzneien zu schütten. Dadurch sind schon schwere Unglücksfälle hervorgerufen worden. Man schütte aber auch niemals Medikamente in unangenehm riechende Flaschen.

Hat ein Kranter mehrere Arzneien einzunehmen, so stelle man diese verschiedenen Flaschen niemals nebeneinander auf den Nachttisch. Dadurch können leicht Verwechslungen vorkommen, selbst wenn der Kranke noch so vorsichtig ist. Man lasse es auch niemals zu, daß der Kranke im Dämmerlicht oder gar im Dunkeln eine Arznei zu sich nimmt. Es muß erst Licht angezündet werden, die

Ausschrift gelesen worden sein, bevor die Arznei eingegeben wird.

Manchem wird diese Vorsicht übertrieben erscheinen, wenn aber Kindern schon im frühesten Alter solche Vorsichtsmaßregeln beigebracht werden, wird es ihnen zur zweiten Natur werden, jedes Medikament vorher einer genauen Prüfung zu unterziehen. Dadurch würde manches Unglück verhütet.

Auf eine große Unsitte ist noch hinzuweisen: daß zu lange Aufheben einzelner Medikamente. In manchem Arzneischrank finden sich Flaschen und Pulver vor, die drei, fünf oder mehr Jahre alt sind. Dabei ist zu bedenken, daß Licht und Luft einen großen Einfluß auf sie ausüben und daß eine Arznei, die vor Jahren vielleicht ein Menschenleben rettete, heute direkt zum Tode führen kann. — Medikamente behalten in den meisten Fällen ihre Wirksamkeit nur kurze Zeit und darum hebe man sie niemals zu lange auf. In der Haus-Apotheke sollen aber auch niemals unnötige Dinge stehen, denn wenn wirklich einmal etwas schnell zur Hand sein muß, wird man vor all den Mengen unbrauchbar gewordener Medikamente das Rechte nicht schnell finden. Flüssige Medikamente sollten überhaupt niemals aufbewahrt werden, hingegen sammle man sorgsam alle schriftlichen Verordnungen, weil diese bei späteren Erkrankungen dem Arzt zur Orientierung dienen können.

Allen Hausfrauen, allem Hauspersonal sei daher nochmals dringend ans Herz gelegt, in allem, was Arznei betrifft, die größte Vorsicht walten zu lassen.

## Haushalt.

Bei der Benützung von Fett entsteht zuerst bläulicher Dampf, da beim Erhitzen das Wasser entweicht, nachher dunklerer Rauch, Zeichen, daß das Fett verbrennt; die Speise muß also vor dieser Rauchentwicklung eingelegt werden. Es ist die sparsamste Beweisung, wenn man sogleich — z. B. beim schwimmenden Baden — die nötige Fettmenge in die Pfanne gibt, nicht zögernd nach und nach;

dies verursacht ein vermehrtes Eindringen des Fettes in den Backteig.

## Die Mühe des Anfeuerns

kann bei Holzherden tagsüber erspart werden, wenn man auf die lezte Glut feuchte Asche legt. Einige Sorgfalt im Entfernen der überflüssigen Asche ergibt auch ein Unthalten der Glut über Nacht; man legt ein oder zwei Brüder auf die Glut und bedeckt alles mit Asche.

## Schuhwerk

wird bedeutend dauerhafter, wenn es vor dem Gebrauch vollständig mit Leinöl eingerieben wird; die Sohle dreimal; sie wird wasserdicht. Für das Oberleder ist es vorteilhaft, wenn mitunter die Wicke abgewaschen wird, denn diese enthält sehr häufig Substanzen, die den Glanz bewirken sollen, das Leder aber allmählich zerfressen.

J. v. d. L.

## Rüche.

### Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: †Häferkloßchensuppe, †Rindszunge mit Meerrettig, †Blumenkohl auf neapolit. Art, Kartoffelkroketten, †Kastanientorte.

Montag: \*Minestra, Gebäckene Maischnitten, Dörrzwetschgen.

Dienstag: Blumenkohl-Suppe, \*Lauch mit Mayonnaise, Kartoffelwürstchen, Orangen-salat.

Mittwoch: Kartoffelsuppe, †Huhn in Reisrand, Endivien-salat.

Donnerstag: Cremesuppe, Spaghetti mit Käse und Tomaten, \*Ital. Salat.

Freitag: Häfergrießsuppe, \*Schüsselpastete, Spinat, †Apfelschnee.

Samstag: Gersten-Suppe, \*Dörrerbßen mit Saalsfeldrüben und Speck, Salzkartoffeln.

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.

### Minestra mit Reis (italienisch).

1 1/2 Kilo Gemüse, bestehend aus: Wirsing oder Kohl, 2—3 Gelbrüben, Kohlraben, Blumenkohl, 2—3 Kartoffeln, Bohnen, Sellerie, 1 Lauchstengel, 1/2 Zwiebel, Petersilie, 3 Tomaten, ein Zweiglein Majoran, Rosmarin oder Thymian; dann 150 Gr. Reis, 100 Gr. Olivendöl oder Butter, 2 Liter Wasser, Salz geriebener Käse. Das gewaschene, klein geschnittene Gemüse wird ins kochende Salzwasser gegeben und 1 Stunde gekocht. Im

heissen Fett dämpft man die klein geschnittene Zwiebel, röstet den Reis ein wenig, röhrt das fein geschnittene Suppengrün dazu, gibt alles in die Suppe und läßt sie noch  $\frac{1}{4}$  Std. oder wer den Reis ganz weich liebt, 20 Minuten kochen. Am besten wird die Minestrà, wenn man sie, sobald der Reis eingerührt ist, noch  $\frac{1}{2}$  Stunde in die Kochkiste stellt. Mit dem Gemüse kann nach Belieben abgewechselt werden. Es wird immer geriebener Käse dazu serviert. Werden weiße Bohnen verwendet, so müssen sie eingeweicht und vorgelocht werden.

„Reformkochbuch“.

### Einfache Schüsselpastete.

400 Gr. Butterteig, 250 Gr. Kalbfleisch, 250 Gr. Schweinefleisch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 50 Gr. Butter. Eine Timbaleform oder eine feuerfeste Porzellanform wird mit dem 3 Millimeter dick ausgewalzten Teig sorgfältig ausgelegt, und zwar so, daß die Mitte des Teigstückes auf die Mitte des Bodens des Gefäßes kommt. Den Rest des Teiges läßt man vorläufig über die Form hinunterhängen. Dann bringt man das fein geschnetzte Fleisch lagenweise hinein, würzt und legt etwas Butter auf. Die Form sollte mit Fleisch ganz gefüllt sein. Nun schlägt man den überhängenden Teig, wenn es nicht allzuviel ist, über das Fleisch, macht noch einen Deckel, der genau in der Größe paßt, bestreicht den Rand innerhalb mit Wasser und legt noch einen 2 Em. breiten Teigstreifen als Rand auf. In der Mitte wird ein Loch von 2 Em. Durchmesser ausgeschnitten, damit der Dampf entweichen kann. Man bäckt die Pastete 1—1½ Stunden. Die Form sei eher eng und hoch, als breit und flach.

### Gebratenes Huhn (Poulet).

1½ Kilo Huhn, 30 Gr. Butter, 2 Deziliter Fleischbrühe, Salz. Man dressiert das Huhn, salzt es innen und außen, legt es in die Bratpfanne und legt einige Butterstücke drauf. Nach und nach wird etwas Fleischbrühe unter das Fleisch gegossen und das Huhn in 40—60 Minuten gargebraten. Die Sauce wird erst verlängert, nachdem das Huhn derselben entnommen ist. Für fette Hühner eignet sich das Braten am Spieß vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche“.

### Lauchgemüse mit Mayonnaise.

750 Gr. Lauchstengel, 7 Dzl. Wasser, 100 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, Salz, Zitronensaft. Die Lauchstengel werden in 10 Em. lange Stücke geschnitten, in 1 Liter Salzwasser  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht, abgeleicht und mit frischer Butter, weißer Sauce, oder Mayonnaise serviert. Man kann auch in Butter geröstete Brotsamen darüber geben. Das Abseihwasser wird zu Suppen, Saucen oder Kartoffeln verwendet. (Kochkiste.)

### Mayonnaise.

4 Eidotter, 100 Gr. Olivenöl, 1 Zitrone, Salz. Die Eidotter werden mit Salz tüchtig gequirkt und nach und nach tropfenweise das Olivenöl und ebenso der Zitronensaft dazu gerührt. Die Mayonnaise kann auch warm zubereitet werden, indem man das Gefäß, in welchem sie gequirkt wird, auf heißes Wasser stellt und die Sauce in ein erwärmtes Schüsselchen anrichtet.

### Grüne Dörrerbse mit Saalfelderrüben.

300 Gr. grüne Erbsen, 10 Gr. Mehl, 750 Gramm Rüben, 1 Liter Wasser, Salz, 80 Gr. Fett. Die gewaschenen, über Nacht eingeweichten Erbsen werden  $\frac{3}{4}$  Stunden gekocht (Kochkiste). Die geschälten, in kleine Stengelchen geschnittenen Rüben gibt man mit Mehl und Salz in heißes Fett, schüttelt sie gut und gibt sie, wenn sie heiß sind, zu den Erbsen und läßt das Gemüse noch  $\frac{1}{4}$  Stunden zugedeckt dämpfen. Bei Benutzung der Kochkiste muß es mit den Rüben wieder 10 Min. aufgelocht und dann noch  $1\frac{1}{2}$  Stunden in die Kiste gesetzt werden. Auf diese Art können auch gelbe Erbsen gekocht werden. Weiße Bohnen mit Rüben werden in gleicher Weise bereitet. Ein Wirsingköpfchen damit gekocht, erhöht den Wohlgeschmack.

„Reform-Kochbuch“ von Ida Spühler.

### Italienischer Salat.

Recht dunkle, zarte Ränder, zwei Karotten, Zeltower Rübchen, etwas Sellerie, Gurke, eine Kartoffel werden nach dem Erkalten in Scheibchen geschnitten. Ein feiner Apfel wird roh in Würfel oder Scheibchen zerteilt. Dies alles wird mit einer Salatsauce angemacht, mit einigen Kapern, Oliven, Zwiebelstückchen, Tomatenscheibchen und ganz wenig mit Schlagsahm vermischt Meerrettig garniert.

Brandenburg, „Die harnsäurefreie Kost“.

### Frangipanetorte.

185 Gr. zerstampfte Mandeln, 185 Gr. feiner Zucker (mit den Mandeln zusammengestochen), 125 Gr. geschmolzene Butter, 4 Eier, 1 Kaffeelöffel Mehl, etwas Zimt, die abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Zitrone, 3 Dzil. Aprikosenmarmelade und 1 Dzil. Johannisbeergelee, 250 Gr. Pastetenteig. Mandeln und Zucker werden zusammen mit den Eiern in die Schüssel gegeben, dann fügt man das Mehl, die geschmolzene Butter, den Zimt und die Zitronenschale bei. Eine Tortenform wird mit Pastetenteig ausgelegt, eine Lage Aprikosenmarmelade darübergegeben, der Mandelteig darauf und alles gleichmäßig in der Form verstrichen. In einer halben Stunde in mäßig warmem Ofen backen. Die Torte wird über ein Sieb gestürzt; man läßt sie verkühlen und bedeckt sie mit einer Lage Johannisbeergelee und Zitronenglasur. „Gritli in der Küche“.

## Glühwein.

1 Liter alkoholfreien Wein,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 1 Zitrone, 150 Gr. Zucker oder Bienenhonig, 1 Zimtstengel. Wein, Wasser, Saft und Schale einer Zitrone, Honig und Zimtstengel werden aufs Feuer gebracht, heiß gemacht und sofort serviert. Den Zimtstengel kann man auch weglassen.

## Krankenpflege.

### Ein Schlaganfall

kann angenommen werden, wenn ein eben noch leistungsfähiger, älterer Mensch plötzlich zusammenbricht und in eine schwere Bewußtlosigkeit verfällt, ohne daß sonst irgend eine äußere Veranlassung zu finden ist. Mitunter gehen einem solchen Schlaganfall bestimmt Vorboten voraus, wie langandauernde Kopfschmerzen, allgemeine Mattigkeit, Benommenheit und schlechte Stimmung. Der Betroffene liegt meistens vollständig bewußtlos darnieder; die Atmung ist mühsam und röchelnd, öfters stockend und aussekzend; der Puls ist unregelmäßig und verlangsamt. Die Gesichtszüge sind meistens verzerrt; wenn der Patient sich wieder erholt, zeigt sich, daß ihm das Sprechvermögen verloren gegangen, und der Körper einseitig, teilweise oder ganz gelähmt ist. Die Ursache dieser Erscheinungen ist eine Blutung im Gehirn, die, wenn sie nicht zum Stillstande kommt, bald zum Tode führen wird. Nachdem dem Patienten alle beengenden Kleider, hauptsächlich am Halse, geöffnet worden sind, damit der Blutrückfluss vom Gehirne nicht behindert ist, wird der Verunglückte in halb sitzende Lage gebracht, mit etwas erhöhtem, gut unterstütztem Kopf, auf welchen kalte Kompressen oder Eisbeutel aufgelegt werden können; durch Auflegen von Sennstiel oder Sennspapier auf die Waden, kann das Blut vom Kopf abgeleitet werden, was natürlich erst nach Unterbringung des Kranken gemacht werden kann, aber bis zur Ankunft des Arztes öfters sehr gute Dienste leistet. Um jede weitere Blutung zu verhüten, muß der Kranke mit der äußersten Sorgfalt transportiert werden. „Der Samariter.“

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Über Kinderkrankheiten

äußert sich Dr. Hoppeler in seiner Schrift: „Grundzüge der Kinderpflege und Kindererziehung“, wie folgt:

Ein frisches Kind bringt man sofort zu Bett, und zwar nicht in den Kleidern! Ob hochsteigendem Fieber braucht man nicht zu

erschrecken, denn Kinder siebern wegen Kleinigkeiten rasch bis  $40^{\circ}$ . Alsdann ist Fästen das beste; außer Lindentee, eventuell mit Milchzusatz, ist die ersten 2—3 Tage gar nichts nötig, etwaigen Gewichtsverlust hat das Kind nach Genesung sehr rasch wieder eingeholt. Über die wichtigsten Krankheiten merke folgendes: **Masern**: Rote Flecken am ganzen Körper, besonders im Gesicht, verbunden mit quälendem Husten, Schnupfen und Rötung der Augen. Von der Ansteckung bis zum Ausbruch des Ausschlags dauert es 14 Tage. Das Fieber fällt meistens am 4. Tage des Ausschlags. Sehr ansteckend, aber nur direkt von Mensch auf Mensch! Kinder unter 6 Monaten bleiben meistens frei, ebenso Erwachsene. **Bettruhe**, ganz leichte Diät, nicht allzuheiß zudecken, keine Angst wegen dem Husten! **Scharlach**: Allgemeine, oft nur ganz leichte Rötung, am wenigsten im Gesicht, mit Halsentzündung und himbeerartig geröteter Jungenspitze, zu Anfang meist Erbrechen. Dauer bis zur Vollendung der nachfolgenden Hautschuppung 6 Wochen. Dauer von der Ansteckung bis zum Ausbruch 5—8 Tage. Ansteckung auch durch Gegenstände und Drittpersonen möglich, daher gut isolieren. **Spitalpflege** empfehlenswert. Große Sorgfalt und ärztliche Behandlung nötig, weil auch zu scheinbar leichten Fällen gerne Nachkrankheiten herzutreten: Drüsenschwellungen, Mittelohr-Entzündungen, Nieren-Entzündung, Herzfehler. Von Masern bleiben nur  $\frac{1}{5}$ , von Scharlach aber  $\frac{4}{5}$  aller Menschen frei. **Wildes Blättern**: Leichter, fast stets in wenigen Tagen vorbeigehender Ausschlag kleiner, klarer Bläschen. **Keuchhusten**: Angst vor Ersticken unnötig; Kind viel ins Freie bringen, bei Fieber oder Schwinden des Appetits den Arzt rufen. — Sei nicht beleidigt, wenn bei ansteckenden Krankheiten die Leute dich und deine Wohnung ängstlich meiden; du würdest es wahrscheinlich im umgekehrten Falle ebenso machen.

## Gartenbau und Blumentultur.

Ist im Winter ein

### Verstellen der Pflanzen

wegen Frostgefahr geboten, so muß dies wohl geschehen, doch trachte man nach vorübergangener Gefahr davon, die Pflanzen wieder genau so zu stellen, wie sie vorher gestanden sind. Wir wollen hier auch einige Worte über das beliebte, von vielen empfohlene Drehen der Pflanzen anfügen; es werden wohl alle Zimmerpflanzen in dem Bestreben, nach dem Licht zu wachsen, einseitig werden, weil die Lichtquelle, das Fenster, nur einseitiges Licht zuläßt; wo nun bei krautartigen Pflanzen

das Wachstum ein rasches ist und die Triebe weich sind, da kann diese Einseitigkeit auf die Pflanze verunstaltend wirken und, weil diese Pflanzen meist nicht sehr empfindlich sind, ist ein langsames Drehen derselben gestattet, d. h. man drehe alle paar Tage die Töpfe mit einer Vierteldrehung, doch immer nach gleicher Richtung.

### Eine Champignonkultur in Bern.

Einige Mitglieder des Pilzkundevereins Bern haben eine Genossenschaft gebildet, um die Champignonkultur in Bern heimisch zu machen und sie auf der Basis der Gemeinnützigkeit zu fördern. Die Genossenschaft mietete im Engelmösli Lokalitäten, wo sie bereits eine Anlage nach dem Muster der Pariser Katakomben anlegte. Technischer Beirat ist Herr Duc, der lange Jahre in der Champignonkultur der Pariser Katakomben arbeitete. Die Anlage im Engelmösli wurde vor ungefähr vier Wochen angelegt. Man rechnet mit einer andauernden Ernte von vier Monaten, worauf dann die Kultur erneuert werden muß. Da es in Bern viele alte Keller, Eiskeller usw. gibt, die sich für eine Champignonkultur trefflich eignen, hofft man, daß dieses Beispiel Nachahmung finden und die Champignonkultur hierzulande heimisch werde. „Familiengarten“.

### Tierzucht.

#### Wer die Tauben ausschließlich aus der Hand füttern will,

kommt nicht auf seine Rechnung. Es ist deshalb notwendig, sie feldern zu lassen und dann während dieser Zeit nur eine bestimmte Futterstunde einzuhalten, die meistens auf den späten Nachmittag verlegt wird. Man reicht Weizen, Buchweizen, Linsen, Unkrautähnereien etc. Bei ungünstigem Wetter im Winter füttert man täglich zweimal, vormittags um 8 und nachmittags um 3 Uhr. Während der Flugzeit, besonders nach der Getreideernte, fällt die Nachmittagsfütterung überhaupt weg. Die Fütterung im Schläge ist bei den feldernden Tauben nicht angebracht; es ist besser, das Futter auf eine saubere Stelle im Hofe oder vor dem Hause aufzustreuen und nur so viel zu geben, als vollständig aufgepickt werden kann. Das Trinkwasser muß im Sommer täglich zweimal erneuert werden, im Winter ist dafür zu sorgen, daß es nicht gefriert und ebenfalls erneuert wird. Als Badegelegenheit genügt ein großer Unterseher, wie er bei Zimmerpflanzen üblich ist, andernfalls eine flache Wanne aus Zinkblech, die man sich in beliebiger Größe anfertigen lassen kann.

### Frage-Ede.

#### Antworten.

82. Stoffresten aller Arten, neue und gebrauchte, lassen sich in Streifen von 1, 1 $\frac{1}{2}$  Em. Breite zusammennähen und im Sennhof Chur zu schönen Läufern verweben. Alte, weiche Filzhüte von Damen und Herren kann man zu Hausspantoffeln verwenden. Die Sohlen dazu werden aus alten Bettvorlagen, zweifach zusammengenäht, hergestellt. Eventuell kann man auch solidere Schnürsohlen anfertigen. J.

83. Gestrickte Morgenjacken wären jedenfalls vorteilhaft. Ich könnte Ihnen zur Unfertigung solcher aus Erfahrung Frau Loosermarti, Maschinenstrickerin, Ebnet-Rappel (Toggenburg) empfehlen. Betreffende wäre nach Neujahr gewiß gerne bereit, Ihnen ein Muster zur Einsicht zu senden. Sie bedient gut in bezug auf Qualität und Geschmack.

Abonnentin.

85. Den Moderna-Apparat kenne ich nicht durch eigenen Gebrauch. Er ist ein, wie ich höre, brauchbarer Apparat, in dem auf Gas und elektrischer Platte verschiedenes Backwerk, Aufläufe etc. hergestellt werden kann. U.

86. Solche Aufsätze auf Radiatoren erhalten Sie in Haushaltungsartikel-Geschäften, jedenfalls auch im Verkaufsgeschäft des Gaswerks Zürich.

Zürcherin.

87. Zitronenherz sollten Sie zu Zitronensirup, Zitronenzelten verwenden. Rezepte dazu können Sie in jedem guten Kochbuch finden. Der Verkauf dieser Produkte sollte mit dem Verkauf Ihrer Backwerk-Spezialität einhergehen können. B.

88. Die Berufsberater sollten Ihnen Ihre Frage betr. Geflügelzucht gut beantworten können. Wenden Sie sich auch an die Direktion der landwirtschaftlichen Schule Strichhof b. Zürich oder an die Redaktion der Zeitschrift über Geflügel- und Kaninchenzucht in Uster b. Zürich.

L. in Z.

#### Fragen.

89. Kann mir eine werte Leserin sagen, warum das Backfett oft anfängt zu schäumen, wenn man Küchlein oder anderes bäckt? Besten Dank zum voraus.

Abonnentin.

90. In einer seit einigen Jahren leer stehenden Pension haben sich in Matratzen, Duvets und Chaiselongues Motten eingestellt, trotz sehr gewissenhaftem Nachsehen, Klopfen und Bürsten. Was ist da zu tun? Wäre es ratsam, die gefährdeten Stücke in ein größeres Lokal zu plazieren und gehörig desinfizieren zu lassen? Wer könnte dies besorgen unter Garantie, daß Motten und Brut vollständig vernichtet werden? Hausfrau.