

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

Band: 29 (1922)

Heft: 19

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: 14.01.2026

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. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementsspreis:

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

Nr. 19. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 7. Oktober 1922.

In den Zeiten der Verwirrung
Wirkt am rechten Platz ein kräftig Wort
Oft Wunder. Viele richten
An des andern Mut sich selbst auf
Und an einem festen Willen
Kräftigen Hunderte den ihren. S. B. Scheffel.



Gartenarbeit im Herbst.

Von M. R.

(Nachdruck verboten.)

Rötliche und gelbliche Tinten hat der Herbst über Büsche und Bäume ausgegossen. Wie lange noch, und sie strecken entblättert und kahl ihre Kronen empor! „Nun ist's Zeit, sie zu beschneiden,“ denkt der Gartenfreund, und er hat recht, aber er verfährt in der Regel leider zu summarisch dabei. Denn viele Sträucher vertragen es schlecht, im Herbst beschnitten zu werden, zumal solche mit überwinternden Blumenknospen, wie der Fließer, der aus altem Holz blüht. Dieser darf eigentlich nur kurz vor dem Abschlühen eingekürzt werden. Wenn die Sträucher im Frühjahr zu treiben beginnen, überstehen sie die Schnittwunden viel leichter, auch kann dann das Messer gleich die Frostschäden des Winters mit herauspuzen. Das abgestorbene Holz dagegen muß bei allen Sträuchern und Bäumen beseitigt werden.

Oft wird dem Obstgarten im Herbst nicht die nötige Pflege zuteil. Das Reinigen der Bäume von durrer Rinde,

Moos, Flechten u. s. w. ist gerade im Herbst angezeigt. Um besten und leichtesten führt man diese Arbeit nach regnerischem Wetter aus. Ebenso sind Brand- und Krebswunden auszuschneiden und sorgfältig zu verstreichen, Okulatoren wiederholt nachzusehen, wobei man den Verband je nach Notwendigkeit löst. Nicht angewachsene Augen können in geschützter Lage noch zu Anfang Oktober durch neue ersetzt werden. Vor dem zu frühen Abnehmen des Winterobstes ist dringend zu warnen, da die Früchte sich selbstverständlich um so besser entwickeln, je länger sie auf dem Baum bleiben. Jedes Obst ist bei trockenem Wetter einzuernten. Aber Schonung den Bäumen, besonders dem Fruchtholz! Daz der Obstgarten im Herbst vom Unkraut gesäubert werden muß, versteht sich von selbst.

Immer wieder muß darauf hingewiesen werden, daß die Rosen vor dem Bedecken ein paar Wochen niederzulegen sind. Das allzufrühe Bedecken ist ihnen nachteilig. Nimmt man die Pfähle fort, bindet die Rosen los und legt sie nieder, so können sie leichten Frost ohne Nachteil ertragen. Neuerdings ist zum Bedecken Torsftreu und -Mull empfohlen worden, sofern man nicht in der Lage ist, Fichten- und Tannenzweige für den Zweck zu erhalten. Laub darf man nie verwenden, da es wegen seiner wasserhaltigen Beschaffenheit Fäulnis erzeugt und den

Rasen ringsumher verdirbt, unter Umständen sogar die Wurzeln und Stämme der Rosen angreift. Das gleiche gilt für Stroh, welches zudem die Mäuse anlockt.

Wer mehrjährige Geranien mit starker Verholzung besitzt, sollte diese im Oktober in den Garten eingraben und mit einem Stück Sack umhüllen. In einem Garten sah ich vor mehreren Jahren einen mehr als meterhohen Geranienstrauch, der fünf Winter zuvor eingepflanzt war und einen prächtigen Anblick gewährte.

Unter den Schädlingen, die im Herbst unsere Gärten verheeren, ist der sogen. Schneeball-Fruchtkäfer, der nicht nur auf Schneeballsträuchern, sondern auch auf anderen Ziersträuchern sich einnistet, einer der gefährlichsten. Besonders die Zweigspitzen der Gewächse enthalten reiche Eiervorräte. Man erkennt diese Stellen leicht an den kunstvollen Polsterungen, die der Käfer zum Schutz seiner Brut aus verwesten Rindenteilchen über den Vertiefungen angebracht hat. Die besallenen Zweige müssen abgeschnitten und verbrannt werden.

Rasenplätze, die längere Zeit nicht erneuert worden sind, kann man im Oktober mit etwas Thomasschlacke düngen.

Im Gemüsegarten hat man, sofern dies nicht schon im September geschehen ist, anfangs Oktober die nötigsten Aussaaten von Wintersalat und den zu überwinternden Pflanzen der Kohlsorten, namentlich des Blumenkohls, zu machen. Der Sicherheit wegen möge man zweimal säen.

Die Spätgemüse werden größtenteils nicht vor Oktober geerntet. Schalotten, Steckzwiebeln und Knoblauch werden ebenfalls im Oktober gesetzt.

Von den Spargelbeeten wird das Kraut, je nach der Witterung, zu Anfang oder Mitte Oktober, kurz am Boden abgeschnitten und verbrannt.

Die Mistbeetkästen sollen im Herbst ausgeräumt und die Erde aus ihnen zur Ablagerung auf Komposthaufen gebracht werden.

Die Quitte.

(Nachdruck verboten.)

Wenn wir Frauen heute die reife goldgelbe Quitte mit ihrem dichten Flaum aus dem herbstlich gefärbten Strauchwerk leuchten sehen, wünschen wir uns wohl alle einen reichen Vorrat von Konserven, die sich aus dieser köstlichen Frucht bereiten lassen. Außer dem Quittenkompott, dem Mus, Kuchen und anderem Backwerk, die dem raschen Verbrauch dienen, bietet die Quittengelee, -Marmelade, -Paste &c. während des ganzen Winters eine angenehme Abwechslung auf unserem Tisch.

Wann ist die Quitte im nördlichen Europa heimisch geworden?

Jedenfalls hat Karl der Große viel dazu getan, diese Frucht, die schon ums Jahr 350 v. Chr. im Städtchen Rhodon auf Kreta in vorzüglichster Weise gezüchtet wurde, einzuführen. Sie war südlich vom Kaspisee und Kaukasus und Anatolien Jahrtausende vorher heimisch, wurde von dort her über die ganze Levante verbreitet und schließlich auch nach Griechenland verpflanzt. Man nimmt an, daß das nördliche Persien das eigentliche Mutterland der Quitte, des goldenen Apfels der Hesperiden oder der Venus gewesen ist. Erreichen doch dort diese Früchte, unter dem Namen „Haiwah“ bekannt, bei Isphahan nicht selten ein Gewicht von 500—800 Gramm bei einer außerordentlichen Zartheit des Fleisches und überaus starkem Duft. Salomos „goldene Äpfel in silbernen Schalen“ sollen der Sage nach ebenfalls Quitten gewesen sein, obgleich sie als solche nicht genannt wurden, sondern nur als Apfelfrucht galten. Im alten Hellas dagegen unterschied man schon Äpfel- und Birnenquitten und beide Arten fanden dann auch zusammen im ganzen Mittelmeergebiet wie in den Donauländern, in Niederösterreich, Tirol und Süddeutschland Eingang, wo sie bald auch als Wildling überall zu finden waren. Ganz besonders hoch geschätzt wurde die Quitte aber im 16.

Jahrhundert, wo sogar Fürstentöchter es übernahmen, bei Festlichkeiten das Quittenbackwerk für die hohen Gäste zu bereiten.

Aus jener Zeit stammen vielleicht auch noch die Rezepte zur Bereitung der verschiedenen Quittenleckerien, die wir kennen.

Im 18. Jahrhundert geriet die Quitte in Vergessenheit, hat aber in den letzten Jahrzehnten das verlorene Terrain wieder erobert und wird nun wohl dauernd ihr aromatisches Fleisch, ihren köstlichen Duft in den Dienst der tüchtigen Haushfrau stellen. B. J.



Eine praktische Wohnküche.

(Nachdruck verboten.)

Vor kurzem sah ich eine ebenso praktische wie schöne Wohnküche im Schaufenster eines Haushaltungs-Geschäftes einer deutschen Mittelstadt. Alle Möbel waren in hochgelb gestrichenem Tannenholz in einfachen geschmackvollen Formen ausgeführt.

Ein großer, zweitüriger Schrank barg auf Regalen eine Menge silberglänzender Aluminium-Tiegel und -Kasserollen in allen erdenklichen Größen und Formen; unten waren die verschiedensten Haushaltungs-Maschinen: Obstpresse, Weck-Apparat, Fleischhackmaschine &c. untergebracht; kurz alles, was man in der Küche braucht und was sonst gewöhnlich auf Regalen offen herumsteht, dem Staub und den Kochdünsten ausgesetzt.

Ein mittelgroßer Tisch mit doppelter Tischplatte mit Linoleum-Belag und großer Schublade, die Bestecke und Tischzeug aufnimmt, stand in einer Ecke, von zwei Bänken umgeben. Schöngeformte Rückenlehnen und Sitzkissen mit waschbaren blumigen Überzügen schmückten diese. Die vorn etwas vorspringenden Sitzteile, bis zum Boden gehend, waren als Kästchen teilweise mit Regal gearbeitet. Die eine Bank barg Puheimer,

Kehrlichtschaukel und Besen, auch den Teppichklopfer mit Bürste, sowie das Schuhputzzeug. In der andern waren die Spielsachen der Kinder und die Schulbücher untergebracht.

Ein Büffet in einfachen, schönen Formen enthielt das Tischgeschirr und die Tischwäsche, der Mittelbau diente zugleich zur Aufbewahrung der täglichen Vorräte, das Brot in der Brotkassette, die Butter in der Kühldose, der Käse in der Käseglocke, die Konfitüren- und Honigschale fanden hinter den statt mit Glasscheiben mit feinstem grünem Drahtgeflecht versehenen Türen Platz.

Der weiß emaillierte Grudeherd mit seinen Nickelverzierungen und der ebenfalls weiße Gasapparat, der auf einem in richtiger Höhe mit aufklappbarem Brett versehenen Kästchen ruhte, das während dem Kochen zum Hinstellen von Löffel- und Kellenteller u. drgl. dient, gereichte dem Raum zur Zierde. Sie brauchen nicht verborgen zu werden, so wenig als der schöne weiße Wandbrunnen mit Ablaufbecken, auf das beim Spülen ein Brett für das Spülwännchen gelegt wird, während ein vom Büffet zum Brunnen reichendes aufklappbares Brett als Spülbrett zu dienen hat, das in der Zwischenzeit unbeachtet an der Seitenwand des Büffets hängt.

Um Fensterplatz stand ein Arbeitstischchen, auf dem Eckbrett über dem Tischchen grünen Tradescantien und Asparagus, an den Fenstern blühende Pflanzen. Zwei bequeme Halbhesselle aus weißem Weidengeflecht für die Eltern, an den Fenstern kleine weiße Vorhängchen, darüber ein kurzes Volant und Zugvorhänge aus geblümtem Cretonne für den Abend und gegen die allzu grelle Sonne, einige Stühle mit den bequemen Strohsitzen, die so leicht zu reinigen sind, vervollständigten das Mobiliar der Wohnküche, die mit ihrem Wanduhr- und Bilderschmuck besser, freundlicher aussah als mancher selten betretene Salon.

Man könnte wohl Herd und Brunnen hinter Rästchen verschwinden lassen; wirklich schöne Formen dafür ließen sich aber schwerlich finden, da doch auf die Feuersgefahr und auf die schnelle und bequeme Dienstbereitschaft Rücksicht genommen werden müßte. Und warum aus der Küche einen Salon machen?

In der Wohntüche darf der Kochapparat wohl zu sehen sein; mit seinen blitzblanken Metallteilen ist er ja nur ein etwas anderer Schmuck als es früher die niegebrauchten Kupfergefäße waren, die immer wieder geputzt werden mußten.

er.

Haushalt.

Ein billiges und bequemes Wärmetäschchen erhält man aus Birkenlaub. In Rissen gefüllt spendet dies eine eigenartig belebende Wärme von wohltuender Wirkung für jeden Leidenden, der viel friert. Es kann beliebig groß gemacht und an die verschiedensten Körperteile angelegt werden. An Rheumatismus Leidende benutzen es mit Vorliebe. Es braucht vor der Verwendung nicht erst am Ofen erwärmt zu werden.

Die zweckmäßige Behandlung der Kaffeekanne.

Selbst die beste Qualität Kaffee ergibt kein frästig schmeckendes Getränk, wenn die Kaffeekanne nicht vollständig sauber ist. Bekanntlich aber setzt der Kaffee mehr oder weniger Fett ab; es genügt deshalb nicht, sie nur einfach auszuwaschen und zu spülen, sondern sie muß auch wöchentlich ein- bis zweimal mit heißem Soda Wasser ausgebrüht werden, um sowohl den braunen Ansatz als auch den schlechten Geruch zu verlieren.

Kartoffelwasser als Silberputzmittel.

Silber wird in einer Abkochung von rohen Kartoffelschalen sehr schön glänzend. Man läßt es einige Zeit in dem Absud liegen und reibt das Besteck mit Leder oder Woll-Lappen ab.

Leder-Schultornister und -taschen weisen oft bei der meist sorglosen Behandlung durch Kinder unschöne Stellen auf, die mit der bekannten Lederbeize wohl wieder gleichmäßig gefärbt werden können, aber nicht wieder das erwünschte neue Aussehen erhalten. Werden diese Ledersachen jedoch mit Wilbra (in verschiedenen Farbtönen in der Drogerie erhältlich) eingepinselt und, wenn gleichmäßig ge-

färbt und gut nachgetrocknet, dünn mit Bodenwichse eingerieben, so erhalten sie ein völlig neues Aussehen und das Leder wird wieder weich und schmiegsam.

M. S.

Rüche.

Koch-Rezepte.

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

Suppe mit Schwammklößchen.

Vier Löffel voll Mehl werden mit $\frac{1}{2}$ Tasse Milch oder Fleischbrühe glatt gerührt, das nötige Salz zugefügt und zwei Eier gut damit gemischt; hernach wird in einer Pfanne ein kleiner Löffel voll Butter heiß gemacht, die gerührte Masse hinein gegossen und dick gekocht. Darauf werden mit einem Löffelchen Klößchen abgestochen, in der Fleischbrühe gekocht, bis sie oben auf schwimmen, dann angerichtet und gewürzt. (Für 8–10 Pers.). W.

Irish-stew (Schafffleisch mit grünen Gemüsen).

Für 3 Personen: 500 Gramm Schafffleisch, 1 Eßlöffel Fett, Salz und Pfeffer, 1 Kopf Wirsing, 2 Weißrüben, 2–3 Gelbrüben, 2–3 Kohlraben, 2–3 Kartoffeln, 1 Liter Wasser. Schafffleisch von der Brust wird in kleine Würfel geschnitten. Die grünen Gemüse werden gereinigt und 5 Minuten in Salzwasser gekocht. Nun kommt in eine gut verschließbare Pfanne Fett, dieses läßt man heiß werden, dann kommt eine Lage Fleisch, Salz und Pfeffer, dann Gemüse, Salz und Pfeffer, wieder Fleisch und Gemüse, bis alles aufgebraucht ist. Über das Ganze gießt man so viel heißes Wasser bis es darüber geht und dämpft dies nun 2–3 Stunden. Die Kartoffeln gibt man erst $\frac{1}{2}$ Stunde vor dem Anrichten zu. Zubereitungszeit: 3 Stunden.

„Bürgerliches Kochbuch“.

Gebratener Speck mit Spiegeleieren.

Man schneidet feine Scheiben von magerem Speck und brät sie mit wenig Butter in der Pfanne. Sobald sie Kruste haben, werden sie auf einer heißen Platte geordnet. Hierauf kocht man Spiegeleier, welche auf die Speckschnitten gelegt, mit Salz und Pfeffer bestreut und heiß zu Tische gegeben werden.

Andere Art: Damit die Speckscheiben nicht zu hart werden, legt man dieselben einige Stunden zuvor in Milch.

Kleine gelbe Kürbisste (Zucchetta) schneidet man in feine Scheiben, läßt sie einige Stunden liegen und entfernt die ausgetretene Flüssigkeit. In längliche Streifen geschnitten,

wälzt man sie in Ei und Brot und bäckt sie in schwimmendem Fett.

„Kochrezepte bündner. Frauen.“

Gestürzte Kartoffeln.

Eine glatte, runde Form wird mit Butter bestrichen, gleichmäßige, gesalzene Scheiben von gesottenen Kartoffeln werden schön übereinander gelegt hinein gegeben, so daß die Form ganz damit belegt ist. Dann werden geriebene, mit Salz, Muskatnuß, Eiern und Milch gemischte Kartoffeln hinein gedrückt, bis die Form platt voll ist. Dieses Gericht wird im heißen Ofen schön gelb gebacken, dann einige Minuten zugedeckt stehen gelassen und hernach auf eine Platte umgestürzt.

„Bürgerl. Rüche“ von Frau Wyder.

Tomaten-Roteletten.

Nicht ganz reife, schon gerötete, aber noch feste Tomaten werden in knapp fingerdicke Scheiben geschnitten, leicht gesalzen und nach Belieben gepfeffert. Dann schlage man Ei mit Wasser, Mehl und Salz zu einer sämigen Masse, mache Butter recht heiß, wälze die Tomatenscheiben ringsum in der Eimasse und brate sie auf beiden Seiten rasch in offener Pfanne gelbbraun. — Wegen des leichten Zerfallens darf man die Tomaten nicht zu reif nehmen.

L. B.

Feiner Kopfsalat.

500 Gr. recht reife Tomaten, 1 Eßlöffel Öl, eine Prise Salz, 2—3 Löffel Zitronensaft, 1 kleine geriebene Zwiebel, 1 Theelöffel Borretsch, Kopfsalat. Die Tomaten werden zerschnitten und roh durch ein Sieb gepreßt, dann mit den angegebenen Würzen gemischt; statt Öl kann man auch 3—4 Eßlöffel sauren Rahm nehmen. Dies dünne Mus wird vorsichtig mit den recht zarten Salatblättern gemischt.

R. B.

Gesetzte Schokoladen-Creme.

$\frac{1}{3}$ Liter Milch, 100 Gr. Schokolade, 3 Eier, 1 Kaffeelöffel Maizena, 4—5 Blatt Gelatine, 1 Tasse Schlagrahm. Die Milch wird mit der Schokolade aufgekocht. Unterdessen röhrt man die Eigelb mit 1 Eßlöffel Zucker und dem Maizena Schaumig, gießt dies in die Milch und schlägt die Creme auf dem Feuer bis vor dem Kochen, worauf man die mit wenig heißem Wasser aufgelöste Gelatine zugibt und die Masse erkalten läßt. Nun mengt man den Schnee der Eiweiß und den Schlagrahm darunter, füllt die Masse in eine mit Wasser ausgespülte Puddingform und stellt sie kalt. Nach dem Stürzen kann man sie mit Schlagrahm spritzen.

A. B.

Obst mit Meringue-Auflauf.

Man kocht einen gewöhnlichen Reisbrei, welcher in einer mit Butter bestrichenen Auflaufform ausgebreitet wird bis etwa zur halben

Höhe der Form. Dann füllt man mit einem Kompott von Äpfeln oder Rhabarber, Pflaumen, Zwetschgen oder sonstigen Früchten auf. Zuoberst kommen mit einem Löffel aufgetragene kleine Häufchen von folgender Meringuemasse: 2—8 Eiweiß schlägt man mit einigen Körnchen Salz zu sehr steifem Schnee und mischt dann nach und nach etwas Zucker darunter, auf je ein Eiweiß 50 Gr. Den Auflauf läßt man in einem mäßig heißen Ofen backen, bis die Meringuehäufchen eine gelbliche Form angenommen haben.

A. Bircher, „Diätetische Speisezettel“.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Preißelbeeren mit Birnen.

Man verwendet möglichst süße und saftreiche Birnen und zwar 1 Teil Birnen, 3 Teile Preißelbeeren. Die Zuckerzutat ist nach der Süße der Birnen zu bemessen, auf das Kilo Frucht 400—500 Gr. Zucker. Die Beeren und die in Viertel oder Achtel geteilten, geschälten Birnen können gleich zusammen gekocht werden, oder man kocht zunächst die Beeren, hebt sie mit dem Schaumlöffel heraus und läßt in in dem Saft die Birnen weich werden. Danach legt man die Früchte miteinander vermischt in Töpfe oder Gläser und gießt den Saft darüber. Birke, „Fleischlose Rüche“.

Eingemachte Kürbisse als Fleischbeilage.

Die Kürbisse werden geschält, von den Kernen befreit und in etwa fingergroße Stücke geschnitten. Dann werden sie mit gutem Essig übergossen und zugedeckt einige Stunden stehen gelassen. Dieser Essig wird hernach abgegossen, auf je 1 Liter 500 Gr. Zucker und einige Gewürznelken damit aufgekocht, die Kürbisstücke zwei Minuten darin gesotten und dann auf einem Sieb abgetropft. Der Saft wird nachher noch zur Sirupdicke eingekocht und heiß über die Kürbisse in erwärmt Töpfe gegossen. Nach zwei Tagen wird er nochmals heiß gemacht und erkaltet über die Stücke geschüttet. Die Töpfe werden gut zugebunden und an kühlem, trockenem Orte aufbewahrt.

Wyder, „Bürgerl. Rüche.“

Sauerkraut zum schnellen Gebrauch.

Die Arbeit ist sehr einfach auszuführen, ein Mißlingen völlig ausgeschlossen. Der von Strunk und welken Blättern befreite Kohl wird fein geschnitten oder gehobelt, auf je 1 Kilo davon 20 Gr. Salz gerechnet, lose, aber gründlich damit untermischt und nun mit einer hölzernen Reibeküche oder einem breiten Quirl der Kohl fest in die Steintöpfe gestampft. Sind diese nur leichter Qualität, so stampft man den zerschnittenen und gesalzenen Kohl zunächst in einem Emailletopf bis er recht dicht liegt und mürbe geworden

ist und bringt ihn erst dann in den Einmachtopf (recht fest einlegen). Das auf diese Weise eingemachte Sauerkraut ist zu schnellem Verbrauch bestimmt, es ist gewöhnlich schon in 14 Tagen gut durchsäuert. Will man die Säuerung noch beschleunigen, so kann man auf jedes Pfund Kohl etwa 1 Theelöffel voll Milch beifügen und mit dem Salz darunter mischen.

H. G.

Gesundheitspflege.

Ratschläge für den Monat Oktober.

Rheumatiker mögen gleich gegen die ersten Schmerzempfindungen etwas tun, sonst heißt es später längere Zeit der Krankheit opfern. Örtliche Wärmeanwendung stellt den Schmerz am besten. Man erhitzt Watte, Wolle, wollene Tücher, macht Brei umschläge, Sand- oder Kleiesäckchen, und legt diese immer von neuem auf. Günstig wirkt auch das Reiben mit rauhen Stoffen (Gacktuch). Auch Einreiben mit Ameisenspiritus und ähnlichen hautreizenden Mitteln kann durch lebhafte Frottieren wirkamer gestaltet werden. Eine wirkliche Alusheilung wird meist nur erzielt durch eine durchgreifende längere Schwitzbadefur mit sommerlichen Sonnenbädern.

Bei Erkältungen sind wirksam: Heiße Dauerfußbäder, heiße Getränke, warme Einschüttungen im Bett, Schwitzkuren. Ein gutes Mittel gegen Heiserkeit besteht in geschlagenem Eiweiß, das mit dem Saft einer Zitrone und genügend Zucker gut vermischt, in kurzen Zwischenräumen theelöffelweise genommen wird.

Wir befinden uns jetzt in der für unsere Augen ungünstigsten Jahreszeit. Bei trübem Wetter wird es oft den ganzen Tag nicht ordentlich hell, dazu kommt die lange Dämmerung am Morgen und Spätnachmittag, sowie die vielen Abendstunden bei künstlichem Licht. Zur längeren Erhaltung der vollen Sehkraft muß man im Winter alles Mögliche tun. Man darf nicht in der Dämmerung oder im Zwielicht schreiben, lesen oder arbeiten. Die Lampe soll mit einem blauen oder grünen Schirm versehen sein, so daß zwar die Arbeit hell beleuchtet ist, aber die Augen beschattet sind. Am Tage müssen die Fenster am Arbeitsplatz von lichtversperrenden Gegenständen (Glasbilder, hohe Pflanzen) frei sein. Die Vorhänge werden weit zurückgeschlagen und die Rolläden vollständig hochgezogen, denn das Himmellicht kommt von oben. Im Arbeitszimmer sollen die Fensterscheiben regelmäßig von Niederschlägen und Staub innen und außen gesäubert werden, wie dies bei unseren Möbeln geschieht. Ein unsauberer Fenster raubt viel Licht, ganz besonders ein unreines Doppelfenster. Auch „beschlagene“ Scheiben verdüstern

das Zimmer. Gerade im Winter muß man von den dann so sehr angestrengten Augen alle Schädigungen fern halten.

Atem-Übungen im Freien als Kräftigungsmittel.

Wenn man berücksichtigt, wie hoch die erschöpfungsbedürftigen Menschen den Aufenthalt in einem Luftkurort schätzen, in dem sie ihre Lungen „baden“ und mittels einer mehr oder weniger komplizierten Atemtechnik zu reinigen suchen, so ist es verwunderlich, wie wenig sie daheim Wert auf eine gut durchgeführte Atemübung legen. Und doch sollte jeder Städter, am meisten aber der zu sitzender Lebensweise gezwungene, täglich Atemübungen, am besten natürlich im Freien (wozu ihm ja auch der Weg zur Arbeitsstätte genug Gelegenheit gibt), vornehmen. Vor allem müßte die Frau darauf Wert legen. Ihr sollte der Ausspruch Voltaires: „Ein gut Teil Krankheiten kann weggeatmet werden!“ zu denken geben. Schon die einfache Tiefatmung trägt zur Erhöhung der Stoffwechselverbrennung im Organismus bei und ist ein vorzügliches Mittel gegen Bleichsucht, Blutarmut, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit und Verdauungsbeschwerden aller Art. Die einfachste Übung, die auch der schwächsten Lunge zugemutet werden kann, besteht darin, während vier Schritten die Luft langsam (bei geschlossenem Munde) ein- und während der nächsten vier Schritte langsam auszuatmen.

K. M.

Krankenpflege.

Quark (weißer Käse) als Heilnahrung bei ruhrartigen Erkrankungen.

Bei Diarrhoe, Ruhr gilt für den ersten Tag als wirksamstes Verfahren eine gänzliche Nahrungsenthaltung; dabei gibt man zweimalig etwas von der sehr heilsamen Blutkohle (Apotheke), um etwaige Krankheitsschime (Ruhr) unschädlich zu machen. Da Durchfälle meist die Folgen abnormer Gärungsvorgänge im Darm sind, muß man leicht gärende Nahrungsmittel, wie Mehlspeisen, zunächst weglassen. Aber sehr gut bewährt sich der Quark oder weiße Käse. Sein Milcheiweiß (Kasein) stellt im wahrsten Sinne des Wortes eine „Heilnahrung“ dar, denn er wirkt heilend durch Stopfung und bildet auch eine sehr nahrhafte, eiweißreiche Speise, die eine Schwächung des Körpers verhindert. Er muß gut ausgedrückt, also frei von Molke sein und darf nicht mit Milch „angemacht“ werden. Am besten wird er auch ohne Salz und Gewürz (Rümmel, Schnittlauch oder dergleichen) in reichlicher Menge gegeben und in der Regel sehr gern gegessen. Nur bei großer Appetitlosigkeit möge

man etwas von obigen Gewürzen hinzufügen. Brot darf man wegen Darmgärung nicht dazu geben, höchstens ganz wenig gut gerösteten Zwieback. In den sehr seltenen Fällen, in denen Abneigung gegen Quark besteht, möge man statt dessen sehr fein geriebenen Käse nehmen. Um den starken Wasserverlust des Körpers zu ersetzen, dürfen die Patienten etwas trinken, und zwar am besten Thee (auch gesüßt), Zitronenwasser oder Wasser-Kakao. Milch darf man weder zu Getränken noch später zur Bereitung von Suppen und Breien verwenden, da die Milchmolke erfahrungsgemäß bei derartigen Erkrankungen schädigend im Darm wirkt. In einigen Tagen gibt man abwechselnd mit dem Käse feingewiegetes, zartes Fleisch. Da meist zugleich ein Mangel an Säure im Magen besteht, kann man dem Fleisch etwa 15 Tropfen Salzsäure (Apotheke) zufügen; dann wird es von dem kranken Magen-Darmkanal ausnahmslos gut vertragen.

Später geht man zu Schleimsuppen und Breien über, die aber nur von allerfeinstem Weizen-, Reis- oder Maismehl bereitet sein dürfen zur Verhütung von Gärungen. Dann kommt Zwieback, geröstetes Weißbrot, Kartoffelbrei. Jedoch mit gewöhnlichem Schwarzbrot warte man noch längere Zeit, sonst können schwere Rückfälle eintreten. Warmhaltung des Unterleibes durch wollene Auflagen (Wickelungen) ist ebenfalls zu empfehlen. Dr. E.

Kinderpflege und Erziehung.

Habt Zeit für eures Kindes Freuden, möchte ich allen Müttern zurufen, denen das Wohl des Kindes am Herzen liegt. Wie viele von ihnen gönnen sich weder Rast noch Ruhe Tag und Nacht, unablässig kochen, waschen, flicken, nähen und stricken sie für ihre Lieben, in ihrer Aufopferung kennen sie keine Schonung gegen sich selbst. Gewissenhaft überwachen sie, mit irgend einer Handarbeit beschäftigt, die Schularbeiten der Kinder und würden Wochen hindurch auf die so notwendige Nachtruhe verzichten, wenn eines ihrer Lieblinge von Krankheit heimgesucht wäre, aber — wenn ihre Kinder etwas Frohes erlebt haben, wenn sie fiebernd vor Mitteilsamkeit zu der Mutter gehen, wenn sie die Mutter zur Mitfreude brauchen — dann hat diese keine Zeit. Nur wenige Minuten wären oft nötig, die Freude und Wonne mitzugeben und dadurch die Freude des Kindes zu verdoppeln, aber die Mütter haben keine Zeit. Für die meisten kindlichen Freuden fehlt ihnen jedes Verständnis, was im Augenblick des Kindes ganzes Glück ausmacht, ist vielleicht für sie etwas Nichtiges oder gar Lächerliches, das überhaupt nicht der Beachtung wert ist und so weisen sie ihr Kind gerade da ab, wo

es ihnen sein ganzes übervolles Herzchen entgegenbringt. Nur zu bald wird sich dieses dann daran gewöhnen, die Mutter mit seinen eigenen Angelegenheiten zu verschonen und bei fremden Menschen Verständnis zu suchen, und wenn dann die Mutter von dem heranwachsenden Kinde Vertrauen erwartet, und ein offenes Herz, dann wird sie auf fest verschlossene Türen stoßen, die weder Bitten noch Tränen zu öffnen vermögen. Das alles aber, weil sie es in der Kindheit versäumte, ihrem Kinde Verständnis entgegenzubringen, weil sie keine Zeit fand, die Freuden ihres Kindes zu teilen.

E. E.

Tierzucht.

Vergiftungen der Hühner zu verhüten.

Oftmals sterben Hühner, Enten und Tauben plötzlich dahin und man kann sich die Ursache solcher Todesfälle gar nicht erklären. Eine genaue Untersuchung des Kropf-, Magen- oder Darminhaltes würde dann meist Vergiftung als Todesursache ergeben. Bei unserm Haushgeflügel ist der Geschmackssinn bekanntlich sehr wenig entwickelt; sie vermögen daher nur schwer zu unterscheiden, was gut oder schlecht, bitter, sauer oder süß ist; sie schlucken auch alles irgendwie Genießbare sogleich hinunter. Aus diesem Grunde kommt es nicht selten vor, daß sie sich vergiften, und zwar nicht nur an Beeren und Stoffen, die uns als giftig bekannt sind, sondern für Hühner, Tauben und Enten ist auch manches ein tödliches Gift, das wir als harmlose, absolut unschädliche Stoffe, sogar als gute Futtermittel bezeichnen, wie z. B. die Samen der Spargel-, Sellerie- und Petersilienpflanze, ferner bittere Mandeln, Zwetschgen-, Apricot-, Pfirsich- und Pflaumenkerne wegen ihres beträchtlichen Gehaltes an Blausäure.

Aber auch Kaffeebohnen, ja selbst der scheinbar so harmlose Kaffeesatz, der oft einfach auf den Hof oder Misthaufen geschüttet wird, wirkt bei unserm Haushgeflügel wie Gift, macht sie krank oder tötet sie sogar, wenn die Tiere davon in größern Mengen in sich aufnehmen. Man sorge daher dafür, daß Hühner, Tauben, Enten und deren Küken keine solch gefährliche Stoffe erhaschen können, auch nicht die Körner des Bärenklau und des Wiesenfrans, der Herbstzeitlose u. dergl. Vergiftungen dieser Art sind bei Hühnern daran erkennbar, daß deren Kamm und Kehlappeln sich ganz dunkel blau-rot verfärbten. Die Tiere gehen 2—3 Tage lang traurig umher, worauf sie dann plötzlich verenden. Man kann die Hühner aber meist noch retten, wenn man ihnen, sobald die so eben genannten Vergiftungserscheinungen in ihren Anfängen noch rechtzeitig wahrgenom-

men werden, sogleich saure Buttermilch oder geronnene Milch (Dicmilch), die sie sehr gerne fressen, verabreicht; durch die Milchsäure wird dann das Gift im Magen unschädlich gemacht. Statt der Milch kann man ihnen auch Wasser reichen, in welchem ein Stückchen Eisenvitriol aufgelöst wurde.

G.

Frage-Ecke.

Antworten.

72. Sind Wohnküchen praktisch, fragen Sie? Ja und nein. Ich würde jedenfalls, wenn ich eine solche bewohnen müßte, den Kochraum durch einen Vorhang von dem Essraum trennen, um die Illusion des Wohnzimmers zu retten. Sie brauchen, auch wenn Sie eine Wohnküche benutzen müssen, sich nicht streng an das Gegebene zu halten, sondern können gewiß beliebig einrichten, und dem Raum vielleicht das Störende nehmen.

72. Die Beschreibung einer Wohnküche, die das Nützliche mit dem Angenehmen zu verbinden sucht, finden Sie auf Seite 147 der vorliegenden Nummer. Die Red.

73. Meine liebe Großmama hat mich Omeletten zu backen gelehrt, als ich ein Kind war. Seither hat eine einzige Person sie auch so gut gemacht und ich bin doch nun über 60 Jahre alt und habe viel gegessen, was andere gekocht haben. Fast immer machen die Leute den Teig zu dick, was das Aufgehen verhindert. Ein großes Ei, ein gehäufter Eßlöffel trockenes Weizmehl, Salz und Milch, auch ein halbes Gläschen warmes Wasser dazu, geben eine herrliche, ziemlich dicke Omelette. Das Ei muß gut zerklöpfst werden, dann das Mehl hineingergußt, dann wird mit vorerst wenig Milch der Teig geklöpfst bis er Blasen wirft. Nun fügt man das wenig warme Wasser und so viel Milch bei, daß der Teig ziemlich dünn läuft. Ziemlich stark salzen. Beim Backen decken, hauptsächlich auf der zweiten Seite und wenn nötig noch etwas Fett zugeben. Der Teig ist so mürbe, daß er mit dem Teller gewendet werden muß. Während dem Backen die Pfanne schütteln.

M. B.

73. Nehmen Sie sich bei der Omelettenbereitung die Mühe, Eiweiß und Eigelb zu trennen und ersteres zu Schnee zu schlagen. Das nötige Mehl mit Salz, zur Hälfte mit lauem Wasser und Milch zu verrühren, dann das Eigelb beizumischen und erst kurz vor dem Backen in heißem Fett — doch nicht auf zu großer Flamme — den Eischnee unter den Omelettenteig zu rühren. Damit die Omelette gut anbäckt und aufgeht, decken Sie anfangs die Pfanne zu.

Flora.

74. Auf Butterbrötchen, die Sie fein schneiden (Weiß- und Schwarzbrot) streuen

Sie verschiedenes feingehacktes Grün und legen auf einige Käse (Tilsiter, Emmentaler oder Rahmkäseschnittchen) in hübscher Anordnung auf. Auch Kräuterfäße ist manchen willkommen. Geschälte Tomaten durchschneide ich zur Hälfte, entferne die Kerne, streue Salz in die Kernhüllen und gieße feinen Essig oder Zitronensaft darüber. Diese Tomatenhälften, zwischen die Brotschnitten gelegt, machen die Platte sehr einladend.

U.

75. Sauermilch ist auch im Winter zu empfehlen — man kann sie durch einstellen in warmes Wasser beliebig temperieren. Sie tun am besten, von jeder Portion, die Sie genießen, einen Rasselöffel voll in die frische Milch zu geben und haben dann jeden Tag Sauermilch des gleichen Stärkegrades. Um sie angenehm zum Genüß zu machen, tun Sie gut, sie mit dem Schneebesen zu schlagen. Die Milch wird durch das Erwärmen etwas saurer, benutzen Sie also nur mildsäuerliche in diesem Falle.

Hausfrau.

75. Sauermilch ist auch im Winter besonders Leuten mit schwacher Verdauung, solchen, die an Blutarmut u. s. w. leiden, zu empfehlen. Am besten bereiten Sie Refir. Lassen Sie sich von Herrn Paul Heuberger, Beundenfeld, Bern, eine Schachtel Refir-pastillen senden; Sie finden darin die Anleitung für die Zubereitung der Milch, welche äußerst einfach ist.

Lotti.

76. Wenn Sie die Pilze nur wünschen, um Moghurt damit zu bereiten, so kann ich Ihnen ein Verfahren angeben, wie diese Sauermilch auch ohne die Pilze hergestellt werden kann. Pilze habe ich keine zur Verfügung.

Lotti.

76. Moghurtpilze sind in jeder Apotheke mit Gebrauchsanweisung zu haben. L. in Z.

Fragen.

77. Gibt es keine Einrichtung, die Gas spart, bei Pfannen ohne flachen Boden? Ich habe immer eine große Gasrechnung und schreibe dies dem Umstand zu, daß man immer zu kleinen Pfannen benutzt und dann die Flamme nebenaus schlagen läßt. Für Aufschluß dankt.

W.

78. Welche Äpfel sind zu Mus-, welche zu Komottbereitung zu empfehlen? Wir Frauen werden in der Regel zu wenig aufgeklärt über den Wert der verschiedenen Obstsorten. Eine Abhandlung darüber wäre gewiß vielen Leserinnen willkommen!

J.

79. Lassen sich schöne Herbststräuze aus Wald und Feld nicht irgendwie konservieren? Für Anleitung wäre dankbar.

Emmy.

80. Wer nennt mir die Adresse einer gewissenhaften Coiffeuse, die nach auswärts briefliche Ratschläge erteilen würde, natürlich gegen entsprechende Vergütung? Zum voraus besten Dank.

B. S.