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

Band: 30 (1923)

Heft: 11

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

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

Nr. 11. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 9. Juni 1923.

Mit sanft überredender Bitte
Führen die Frauen den Zepter der Sitte,
Löschen die Zwietracht, die tobend entglüht,
Lehren die Kräfte, die feindlich sich hassen,
Sich in der lieblichen Form zu umfassen,
Und vereinen, was ewig sich flieht. Schiller.

□

Behandlung und Verhütung der Sommervergiftungen.

Von Dr. Gerner.

(Nachdruck verboten.)

In jedem Sommer fordern die Nahrungsvergiftungen zahlreiche Opfer unter Kindern und Erwachsenen. Verdorbene Fleisch- u. Wurstwaren, Fische und Konserven, ferner giftige Pilze (Schwämme) oder giftige Beeren, welche die Kinder im Wald pflücken, haben schon viele Menschenleben dahingerafft. Aber fast alle können gerettet werden, wenn man möglichst schnell die richtigen Mittel anwendet, um das Gift aus dem Magen zu entfernen oder im Körper unschädlich zu machen.

In letzterer Hinsicht hat sich ganz besonders bewährt die Tierkohle (Blutkohle), die man in Pulverform oder als Tabletten in den Apotheken erhält. Übrigens hat schon Pfarrer Kneipp die Kohle unter dem Namen „weißes, graues und schwarzes Pulver" gegen Magen- und Darmleiden, sowie bei Vereiterungen angewendet.

Viele vollständige Heilungen wurden damit bei oben genannten Vergiftungen erzielt. Man gibt ungefähr 50 Gr. Kohle in lauem Wasser ein. In schwereren Fällen gebraucht man das Mittel zwei- bis dreimal am Tage, in den nächsten Tagen kleinere Mengen und seltener. Von solcher Tierkohle sollte man stets einen Vorrat in der Hausapotheke haben, denn je schneller das Mittel zur Anwendung kommt, um so sicherer ist der Erfolg.

Hat man kein Kohlepräparat zur Hand, so muß man sofort versuchen, die genossene Giftspeise aus dem Magen zu entfernen. Man gibt dem Patienten gleich lauwarmes Wasser (im Notfalle zuerst kaltes) in großer Menge zu trinken, eine Tasse nach der andern. Nach jeder Tasse steckt der Patient zwei Finger tief in den Hals hinein, um Erbrechen hervorzurufen. (Man bedenke: es geht um Tod und Leben!) Dann immer wieder weiter trinken. So lange noch Speisereste in dem Erbrochenen sichtbar sind, wird weiter lauwarmes Wasser getrunken. Während dieser Zeit muß der Patient auf dem Bettrand sitzen und darf nicht liegen. Erst wenn er nur noch reines Wasser bricht, hört er auf zu trinken und legt sich nieder. Später kann man ihm eine Tasse heißen Thee geben. Bekommt der Vergiftete Betäubungsanwandlungen, so reiche man starken schwarzen Kaffee. Bei eingetretener Bewußtlosigkeit aber dürfen keine Flüssigkeiten eingeflößt werden, weil sie in Luftröhre und Lunge gelangen können

und dann großen Schaden anrichten. In diesem Falle gibt man schwarzen Kaffee mittels eines Darm-Einlaufes durch einen Irrigator oder mit Klystier.

Ist seit der Vergiftung schon einige Zeit verflossen, wenn z. B. Kinder im Walde giftige Beeren genossen haben, dann ist in der Regel schon eine größere Giftmenge aus dem Magen in den Darm gelangt. Nun gebe man außer reichlich Kohle auch starke Abführmittel (Rizinusöl).

Die Kohle hat vor vielen andern Arzneimitteln den großen Vorteil, daß sie völlig unschädlich ist. Man möge sie also stets sofort anwenden, wenn im Sommer nach einer Mahlzeit etwaige verdächtige Beschwerden und Leibschmerzen sich einstellen, besonders auch nach dem Genuß von Pilzen.

Zur sicheren Verhütung der so verhängnisvollen und leider immer noch vorkommenden Pilzvergiftungen befolge man gewissenhaft folgendes: Unbekannte Pilze nur genießen, wenn sie von behördlicher Stelle oder von anerkannt tüchtigen Kennern als genießbar erklärt worden sind. Pilze niemals längere Zeit aufbewahren, etwa im Rucksack (Korb) nach der Heimkehr vom Sammeln während der ganzen Nacht, weil sie sich dann leicht zersetzen und giftig wirken. Zur Aufbewahrung breite man sie einzeln auseinander in einem kühlen, luftigen Raume; möglichst recht bald putzen oder trocknen (in der Sonne oder auf dem Ofen). Gekochte Pilze niemals für eine weitere Mahlzeit wieder aufwärmen, sondern jedesmal nur so viel kochen, als man zum Essen braucht.

Für unerwartete Gäste.

(Nachdruck verboten.)

So wünschenswert und erfreulich uns oft ein Zusammensein mit lieben Freunden und Verwandten erscheint, so leicht trüben kleine Sorgen diese Freude über ihren unerwarteten Besuch. Jede Hausfrau kennt und versteht sie und ist so rücksichtsvoll, ihrerseits, wenn immer möglich einen Besuch zum voraus anzumelden oder noch besser, sich nach der dafür geeigneten Zeit zu erkundigen. Während der allgemeinen Reisezeit aber müssen wir immer darauf gefaßt sein, von einem Gaste überrascht zu werden. Denken wir darum zum voraus uns in diesen Fall hinein und sehen wir uns entsprechend vor, damit wir ihn rückhaltlos froh willkommen heißen können. Es ist wohl nicht die Aussicht auf gutes Essen und Trinken, die ihn uns zuführt; doch nach guter Hausfrauen Brauch laden wir ihn gerne zu Tisch oder setzen ihm einen kleinen Imbiß vor. Hat er einen weiten Weg zurückgelegt, so wird er vor allem für einen frischen Trunk dankbar sein. Bei Regenwetter erquickt eine Tasse Tee, bei großer Hitze ist ein Glas frischen Wassers mit Zitronensaft willkommen. Einige Zitronen müssen wir im Sommer stets vorrätig halten. Vielleicht können wir auch mit sterilisiertem Most oder Wein oder Sirup aufwarten; alle drei wirken besonders erfrischend, wenn ihnen etwas Mineralwasser beigefügt wird. Auch der Saft sterilisierter Früchte, mit Wasser vermischt, kann dienen und natürlich werden auch die Früchte mitsamt dem Saft in Glastellerchen serviert.

Der Speiseschrank soll immer etwas bergen, das für kleine Zwischenmahlzeiten dienen kann. Aus frischen Eiern lassen sich schnell einige Spiegeleier bereiten. Vielleicht findet sich noch ein kleiner Rest Fleisch vor, den wir daneben legen können oder etwas Speck, den man im flachen Pfännchen leicht anbrät, bevor man die Eier hineinschlägt. Wir kochen gelegentlich in einer Kartoffel- oder Hülsenfruchtsuppe etwas Speck auf Vorrat. Speck mit Schwarzbrot, ein Rettich aus dem Garten, den wir mit dem Schraubenmesser zu einer feinen Spirale schneiden und Salz dazwischen streuen, bildet für manchen Wanderer einen willkommenen Imbiß. Mit frischer Butter und Käse sollten

wir auch immer versehen sein. Die Rahmkäschen in Schachteln, portionenweise in Stanniol eingewickelt, sind lange haltbar. Brauchen wir nun diese Dinge nicht für Gäste, so sind sie darum nicht verloren; sie helfen auch für die gewohnten Tischgenossen gelegentlich aus einer Verlegenheit oder dienen für ein Picknick oder eine kalte Abendmahlzeit im Sommer.

Ein unangemeldeter Gast wird keine besondern Leckerbissen erwarten; ja, vielleicht hat er gerade daran seine Freude, wenn er sich an unsern Alltagstisch setzen darf und wir ihn als zu uns gehörend aufnehmen. Das kann uns auch nicht in Verlegenheit bringen; ist doch unser Tisch stets sauber gedeckt; die Speisen sind, wenn auch einfach, auf's schmackhafteste zubereitet und sorgfältig angerichtet, sodaß jedermann mit Appetit sich hinsetzen wird, um sich daran zu sättigen. Ist es etwa nicht so! Nun, dann wäre es heilsam, wenn wir täglich die Ankunft eines etwas kritisch veranlagten Gastes in's Auge fassen wollten!

Immerhin, wenn Besuch eintrifft, wird die Hausfrau ganz unauffällig das Mahl ein wenig zu bereichern suchen. Da eignen sich die kleinen Vorspeisen, die in kürzester Zeit hergestellt sind, sehr gut, z. B. Käsesoufflés, Omeletten mit Käse oder mit Speck oder mit feinen Kräutern, Eier in Bechamel- oder in Tomatensauce, kaltes Fleisch oder Fisch (Konserven) im Wasserbad erwärmt und in holländischer Sauce serviert oder kalt mit Mayonnaise. Wenn man für letztere die Zutaten gleich anfangs vermischt und mit dem Schneebesen im Wasserbade schlägt, so ist sie nach 10—15 Minuten genügend fest. Mit Fleisch oder Fisch in Muscheln oder Gratinförmchen oder Glastellerchen gefüllt, mit Salatherzchen, Cornichons, Kapern, Randen, harten Eiern garniert, ergibt dies eine hübsche, sättigende Platte. Cornichons, eingemachte Randen, auch Preiselbeeren können wir immer vorrätig halten; sie helfen auch für den Alltagstisch sehr gut aus. Ist das Fleisch knapp, so können wir vielleicht in der Nähe rasch einige Würstchen holen lassen, kleine Bratwürstchen, Wienerli oder dergleichen oder Leber für Schnitten oder zum schnetzeln und dies neben das Fleisch oder als Garnitur um das Gemüse legen. Man kann sich auch feine Würstchen in Konservenbüchsen vorrätig halten.

Salat und Spinat garnieren und bereichern wir mit hart gekochten Eiern, letztern auch mit Rühreiern und mit gebackenen Brotschnittchen.

Das Quantum der gewöhnlichen Röstkartoffeln vermehren wir ebenfalls mit Brotschnittchen, ähnlich den sogenannten Suppendünkli, die wir mit wenig Milch übergießen und nachher in der Röstpfanne etwas gelb werden lassen, bevor wir die Kartoffeln zum Rösten zugeben. Fügen wir, wenn alles fast fertig gebraten ist, noch ein zerklopftes Ei und etwas Käse zu, schieben alles zu einem Kuchen zusammen und lassen es beidseitig schön gelb werden, so können wir einen verlockend aussehenden, ausgiebigen Kartoffelkuchen auftragen. Diese Verwandlung der Röstkartoffeln ist auch noch möglich, wenn diese bereits fertig gebacken sind. Die Brotschnittchen werden schön gelb gebacken, die Kartoffeln nochmals dazu in die Pfanne gegeben, das übrige beigefügt und wie beschrieben, fertig gemacht.

Daß die Gemüse am leichtesten durch Verwendung sterilisierter Erbschen, Böhnchen, Blumenkohl ergänzt werden können, ist klar; die Hausfrau mag darum jetzt schon darauf bedacht sein, sich bei der bevorstehenden Erntezeit genügend damit zu versehen.

Auch die verschiedenen eingemachten Früchte erweisen uns, wie schon erwähnt, bei Besuchsüberraschungen schätzenswerte Dienste. Daneben wird man in gastfreien Häusern immer etwas haltbares Gebäck in Blechbüchsen verwahrt halten. Man hat wohl einmal in der

Küche etwas weniger Arbeit und den Backofen frei. Da lassen sich Mailänderli, Kräbeli, Albertbiscuits oder dergleichen herstellen. Weniger Arbeit verursachen die Schnitten (Anisschnitten, englische Schnitten), zu denen die Masse in Kastenformen gebacken wird. Nach 1—2 Tagen zerschneidet man sie in 1/2 Cm. dünne Scheiben und röstet sie beidseitig leicht auf einem Blech im mäßig warmen Ofen; sie halten sich viele Wochen gut. Bischofsbrot in Kastenform gebacken hält 3—4 Wochen.

□

Eine Sommerdelikatesse.

(Nachdruck verboten.)

Die Monde ohne r sind gut
zum Reisen,
zum Hochzeitmachen und zum
Krebsespeisen.

Das scheinen nicht nur unsere Vorfahren, sondern auch die alten Römer schon gewußt zu haben. Wird doch in dem einzigen, uns überlieferten Kochbuch aus dem römischen Altertum, von Caelius Apicius, im Kapitel: „Gehacktes aus der See und im Darmnetz" auch des Krebses gedacht. Zu einem „Seefüllsel" sollen nach dem dort angegebenen Rezept Heuschreckenkrebse (Langusten), Eremitkrebse, Garneelen, Tintenschnecke und Calmar genommen und mit Pfeffer, Laserkraut und „Wurz," sowie Mohrenkümmel gewürzt, mit Weinfischlake übergossen und gedämpft, aufgetragen werden. Sonst enthält es keine der heute gebräuchlichen Art ähnliche Krebsbereitungsangabe, ein Beweis dafür, daß die damalige Kochkunst, die es liebte, durch Mischung und Verwendung oft völlig entgegengesetzter Kräuter den Artgeschmack völlig zu verdecken, eine Manier, die ja auch heute noch in der französischen Küche geschätzt und beliebt ist, das Krebsfleisch als selbständiges Gericht noch nicht schätzte. Aber der feine Reiz des zarten Fleisches, das freilich von Vaerst als von „laugenhafter Schärfe" verunglimpfend gekennzeichnet wurde, hat es doch mit sich gebracht, daß im Laufe der Jahrhunderte immer eingehendere Versuche mit seiner Verwendung in der feinen Küche gemacht wurden. Führt doch das Kochbuch des mainzischen Mundkochs Marx Rumpoldt, im 16. Jahrhundert verfaßt, schon 23 verschiedene Zubereitungen für den Krebs an. Nur selten ließ er ihn bei einem Menü fehlen, und unsere bekannten Delikatessen: die gefüllten Krebsnasen und -scheren in Frikassee sind sicher auf ihn zurückzuführen. Ist doch in dem von ihm verfaßten Kochbuch folgendes Frühjahrsmenü zu finden: Gebratene Milch und Veilchenmus. Knödel und Würste von Fischen. Gefüllte Krebse und am Spieß gebratene Butter. Im 17. Jahrhundert scheint ein wesentlicher Umschlag der Geschmacksrichtung bezüglich der Krebsbereitung eingetreten zu sein. Wird doch in diesem das beliebte Krustentier vielfach roh mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verspeist.

Hohberg berichtet 1628 sowohl über den großen Krebsreichtum der Mark Brandenburg, wie auch jenen Ungarns: „Es werden ganze Wagen voll in Decken von Rohr eingenäht, nach Oedenburg, Preßburg und Wien geführt und allda um einen wohlfeilen Preis verkauft."

Besonders geschätzt war natürlich der Edelkrebs und von diesem wieder der Oderkrebs, der vor dem Krieg massenweise von Berlin nach Paris ging, das jährlich ca. 150,000 Kilo verbrauchte. Auch die Krebse Österreichs und Ungarns standen bezüglich ihres vorzüglichen Geschmacks in hohem Ansehen, und Wien selbst hatte ziemlich starken Bedarf an dieser Sommer-Delikatesse. Verbrauchte es doch bis zu 600,000 Stück jährlich. Freilich, der großen Menge ist der Krebs als Bestandteil von Mahlzeiten nur in seiner Verarbeitung als Krebsbutter, -extrakt und Krebssuppe bekannt. Ob die Schwierigkeit, die ein gekochter Krebs dem Genießenden beim Verspeisen bereitet, mit dazu beitrug,

daß er verhältnismäßig wenig auf der Gasthaustafel zu finden ist, oder ob der alte Volksglauben, daß „Krebsessen Nesselfieber erzeuge“, mit daran schuld ist? Tatsache ist, daß er auch hierzulande in vielen einfach-bürgerlichen Häusern niemals auf der Tafel erscheint, trotzdem er heute bezüglich des Preises, gemessen an jenem für andere Gaumengenüsse, nicht mehr unerschwinglich ist. K. G. M.

Haushalt.

Erleichterung der Hausreinigung.

Weil die Generalreinigung der Wohnung für die Familie manche Unannehmlichkeit mit sich führt, so habe ich in jahrelanger Erfahrung festgestellt, daß es eine Vereinfachung dieser Arbeit bedeutet, wenn sie nicht auf einmal vorgenommen wird. Verfahren wir mit dem Großreinemachen nach einem bestimmten, genau vorgezeichnetem Plan, dergestalt, daß jede Woche nur ein Raum gründlich vorgenommen wird, Türen, Fenster und Kachelöfen gewaschen, Wände und Möbel abgerieben, Fußböden gescheuert und gewichst, Nippsachen und Bilder geputzt und schließlich die gleich zu Beginn der Reinigungsarbeit gewaschenen und gespannten Gardinen wieder frisch aufgesteckt werden, dann ist die Arbeit neben den anderen Haushaltspflichten gut und bequem in ein bis zwei Tagen erledigt, ohne daß die Familie stark darunter leidet und die Hausfrau dabei zu sehr ermüdet. R. K.

Öldruckbilder ohne Beschädigung gründlich zu reinigen.

Man überreibe sie strichweise mit einem weichen Schwamm, den man in abgekochte Milch taucht, trockne sie dann mit weichem, altem Barchent nach und poliere sie mit einem solchen Tuch. H.

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.

Brotschnittensuppe.

Auf jede Person werden 1—2 dünne Brotscheiben in heißer Butter oder auf dem Roste gebäht, in die Suppenschüssel gelegt, mit klarer, kochender Fleischbrühe oder Milch übergossen und gewürzt, dann sofort serviert.

Dampfbraten.

Ein gut gelagertes Stück Rindfleisch vom Stotzen oder Schwanzstück wird abgehäutet, mit Speckstreifchen gleichmäßig durch- und überspickt und in heißem Fett schnell gelb gebraten. Dann werden eine Tasse heißes Wasser, ein zusammen gebundenes Büschel Sellerie und Petersilie, 1 Lorbeerblatt, eine Gelbrübe, eine geschnittene Zwiebel und ein Stück Brotrinde zugefügt und alles in fest verschlossenem Topfe langsam weich gedämpft. Wer die Sauce dicklich wünscht, kann ein kleines Teiglein von 1—2 Löffel voll Mehl und Rahm damit vermischen und noch etwa 10 Minuten mitkochen.

„Bürgerl. Küche“ von Frau Wyder.

Lungen-Koteletten.

500 Gr. Lunge wird durch die Fleischhackmaschine getrieben, dazu werden 2 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, feingehackte Zwiebel und Petersilie und 4 rohe, geriebene Kartoffeln gemischt. Es kann auch an deren Stelle in Milch geweichtes Brot genommen werden. Aus dieser Masse werden Kugeln geformt, flach gedrückt und in Fett gebraten.

Gemüsebraten

wird aus übrigem Gemüse oder Kohl allein samt Rippen und Stengel, den man gekocht und durch die Fleischhackmaschine getrieben und mit 2 eingeweichten Semmeln, 2 Eiern, Salz und Pfeffer vermischt hat, wie ein Braten geformt und wie dieser in Fett gebraten und womöglich mit Rahm begossen.

Aus „Was koche ich?“ v. F. Zingerle.

Grüne Kartoffeln.

Junge, möglichst gleich große Kartoffeln werden geschabt, in Salzwasser nicht ganz weich gesotten und auf ein Sieb geschüttet. Dann wird auf ein Teller Kartoffeln 1 Löffel Butter heiß gemacht, ein gehäufter Löffel voll gehackter Petersilie und Schnittlauch darin gedünstet, die Kartoffeln hinein gegeben, unter öfterm Umschwenken weich gedämpft und heiß serviert.

Käseeier.

Pro Person nimmt man 1 Ei und 1 Löffel voll fetten, geriebenen Käse, zerläßt in der Pfanne frische Butter, gibt zuerst die zerklopften Eier, dann den Käse dazu, nach Gutdünken etwas Brotwürfeli und serviert heiß.

Steinpilze.

Die Steinpilze, frisch gepflückt, werden sauber geputzt und fein geschält, dann in dünne Scheibchen geschnitten. Mit frischer Butter, viel geschnittener Petersilie, ganz wenig Knoblauch, werden diese langsam geschmort, bis sie ganz weich geworden sind.

„Kochrezepte bündn. Frauen.“

Obst-Hafergrütze.

1 Kilo würflig geschnittenes Obst und 1 handvoll kleingeschnittene Feigen, Datteln oder Rosinen werden mit 1 Liter Wasser aufs Feuer gebracht und aufgekocht. Dann rührt man 6 Eßlöffel (120 Gr.) Hafergrütze dazu und läßt alles zusammen 25—30 Minuten kochen. Vor dem Anrichten fügt man noch ein Stückchen frische Butter oder einige Eßlöffel Rahm bei und würzt nach Belieben mit Zimt oder Zitronenschale. Ein sehr nahrhaftes Gericht.

Erdbeerspeise.

Man belege den Boden einer Porzellanschale mit kleinen, in alkoholfr. Wein oder Fruchtsaft erweichten Makronen, bedecke sie 2 Cm. dick mit Erdbeeren, bestreue mit Zucker und lasse mehrere Stunden stehen. Koche dann 1/2 Liter Milch mit etwas Vanille, 100 Gr. abgezogenen, gestoßenen Mandeln und 60 Gr. Zucker auf, rühre 30 Gr. Kartoffelmehl und 3 Eidotter mit etwas Milch an, gieße es in die kochende Milch und lasse einigemal aufwallen. Dann gibt man die Creme kochend über die Erdbeeren, verteilt sie glatt und streicht sofort den Schnee der 3 Eiweiß darauf, bestreut mit Zucker und stellt die Speise in die Röhre, damit sich der Schnee etwas härte, darf aber nicht gelb werden.

Pröpper, „Das Obst in der Küche."

Holunderlimonade.

7 1/2 Liter Wasser, 900 Gr. Zucker, 1 zerschnittene Zitrone, 1 Büschel Holunderblüte, 1 Glas guten Weinessig, zusammen 4 Tage an die Sonne stellen, filtrieren, in Flaschen abziehen, verkorken und noch 14 Tage an die Sonne stellen.

Orangen- oder Zitronensirup.

Mit 2 Kilo Würfelzucker reibt man die äußerste Schale von 5 Orangen oder Zitronen ab. Dieser Zucker kommt nun in 5/4 Liter Wasser und soll ruhig im Keller stehen bleiben, bis er sich aufgelöst hat. Ist das geschehen, gießt man alles durch ein Haarsieb, mischt dann 20 Gr. Zitronensäure, welche in etwas Wasser aufgelöst wird, bei, rührt tüchtig und füllt den Sirup in Flaschen.

Aus „Diätet. Speisezettel", v. Alice Bircher.

Gesundheitspflege.

Frauen und Töchter als Turnerinnen.

Die Erfordernisse der Berufstätigkeit weiblicher Personen: Langes Stehen im Geschäft, andauerndes Sitzen in den Kontoren, schlechte Luft in den Fabriksälen usw. sind Umstände, die unbedingt einen Ausgleich durch geeignete Körperpflege erheischen. Auch die natürlichen Pflichten der Frau und Mutter stellen an den weiblichen Körper Ansprüche, die im Interesse der kommenden Generationen unbedingt mehr als früher berücksichtigt werden müssen.

Durch regelmäßige Turnübungen, die der Eigenart des weiblichen Körpers — des Schulkindes, des jungen Mädchens, der Frau — angepaßt sein müssen, werden bald Krankheitserscheinungen, wie Nervosität, Bleichsucht, Blutarmut, runder Rücken, schlaffe Haltung und dergleichen verschwinden. Der Brustkorb wird geweitet und damit die Atmungsfähigkeit gehoben und der Blutumlauf mächtig angeregt, die Bauch- und Rückenmuskeln werden gekräftigt, der Gang wird aufrecht und elastisch und die sich einstellende Gesundheit, Körperkraft und Schönheit wird bald zu einer Quelle der Freude und Lust.

Voraussetzung hiefür ist natürlich, daß das heute in den meisten Mädchenschulen eingeführte Turnen auch nach der Schulentlassung fortgesetzt wird. Der Beitritt zu Vereinen oder Vereinigungen ist unbedingt erforderlich, da man hierdurch erst die nötige Anregung erhält, vielfach sogar überhaupt erst die Möglichkeit, unter sachgemäßer Leitung an und mit den geeigneten Geräten die erforderlichen Körperübungen auszuführen.

Diese sachliche Leitung wird auch vor einer schädlichen Übertreibung des Turnsports bewahren. H.-P.

Das Barfußgehen als Abhärtungsmittel.

Auf dem Wege zur vollkommenen Abhärtung ist das Barfußgehen ein sehr wichtiges Mittel, das jedermann sehr zu empfehlen ist. Kneipp's wunderbare Heilerfolge sind nicht zum geringsten Teil auf seine Barfußkur zu schieben. Auf kalte Füße können wir eine Unzahl von Krankheiten zurückführen, wie: Halsentzündungen, Mandelentzündungen, ja sie bilden sogar eine Hauptursache zu den Infektionskrankheiten Masern, Scharlach, Diphtherie, Ohren- und Augenkatarrhen, Blutzirkulationsstörungen im Kopfe, im Leibe und Unterleibe mit darauffolgenden chronischen Entzündungszuständen.

Am meisten wird das Barfußgehen im taufrischen Grase am Morgen früh empfohlen, 5—15—30 Minuten Dauer, je nach dem Wiedererwärmungsvermögen. Man fange mit ca. 5 Minuten an, nachher schlüpfe man gleich in trockene Strümpfe und Schuhe und gehe noch 1/4 Stunde tüchtig marschieren bis zur vollkommenen Wiedererwärmung. Wenn kein taufrisches Gras zur Verfügung steht, läßt sich ein Stück Rasen im Garten mit der Spritzkanne befeuchten und dann darauf barfußgehen, der Morgentau ist aber vorzuziehen.

Als Hauptregel für das Barfußgehen ist zu bemerken: Der Körper darf nie ins Frieren kommen, deshalb ist rasche Bewegung anzu-

raten. Für den Anfänger ist zu empfehlen: Sofort nachher gut abtrocknen, gut frottieren und warme Strümpfe und Schuhe anziehen. Für den Abgehärteteren ist das Abtrocknen nicht nötig, aber auch er soll unbedingt Schuhe und Strümpfe anziehen und weiter tüchtig marschieren. Aus

„Abhärtung, Verweichlichung, Erkältung“, von Dr. med. Keller-Hoerschelmann.

Krankenpflege.

Ganzabwaschungen

sind eine Wohltat für Bettlägerige. Wöchnerinnen z. B. empfinden eine solche Ganz-Abwaschung als große Wohltat, und sie sind sehr erfreut, wenn sie öfters wiederholt wird, damit die brachliegende Blutzirkulation durch eine solche Waschung wieder angeregt wird. Wie schade, daß manchen Kranken diese einfache hygienische Wohltat versagt bleibt, oft würde sich dadurch schon eher ein Fortschritt der Krankheit zur Besserung zeigen. Rheumatiker, Gichtiker, Tuberkulöse und wie sie alle heißen, auch denen wäre eine solche Ganz-Abwaschung sehr willkommen. Dr. K.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Nahrung des Kindes nach der Entwöhnung von Brust und Flasche

muß sorgsam gewählt und zusammengestellt sein, wenn sie dem Kinde dienlich sein soll. Im allgemeinen soll das Kind, das mit der Flasche genährt wird, früher als das Brustkind festere Nahrung erhalten. Natürlich darf sie zunächst nur in leichten Schleimsuppen bestehen, von denen man erst nach und nach zu Brei, Obstmus, Gemüse- und Eikost übergeht. Hafer-, Grieß- und Reisschleimsuppen, besser aus ganzen Früchten als aus ihrem Mehl gekocht und mit Wasser oder Milch bereitet, sagen dem Kinde auch im Geschmack am meisten zu. Etwas Butter und Salz sei dabei die einzige Würze; ganz zu verwerfen ist Fleischbrühe, da sie für den zarten Organismus zu viel Reizstoffe enthält. Von diesen Suppen wird zunächst nur einmal am Tage, und zwar mittags, eine geringe Menge gereicht. Bekommt die neue Nahrung dem Kinde, zeigt sich die Verdauung auch des Darmes geordnet, wie bisher auch das Gewicht des Kindes seinem Alter entsprechend (öfteres Wiegen ist also unerläßlich) dann kann man auch nach und nach eine zweite Suppenmahlzeit am Abend verabfolgen. Daneben kann etwas schaumiges Obstmus oder Kompott, nicht zu süß und stets nur wenig gereicht werden, namentlich dann, wenn der Stuhlgang etwas träge ist. Mitte des zweiten Jahres sind dann auch die Breie außer aus obigen Früchten und Körnern auch aus Gemüse und Kartoffeln dem Kinde zur weiteren Entwicklung dienlich. Spinat, junge Erbsen, Möhren, Kartoffeln mit Milch schaumig gerührt und mit Butter gewürzt, sagen ihm, als leichter Brei gereicht, sehr zu, und werden gerne genommen. Wichtig ist es, dem Kinde den Gebrauch des Löffels recht bald beizubringen, damit es sich selbst bedienen lernt, und ihm zuerst nur kleine Mengen vorzusetzen. Erstens wird es dadurch vor Abneigung gegen einzelne Speisen bewahrt, wenn es von solchen, die ihm weniger gut schmecken, nicht zu viel vor sich sieht, zweitens kühlen diese nicht zu sehr ab und kommen in der richtigen Temperatur in den Magen. Wieviel ein Kind im zweiten Lebensjahr erhalten soll, muß jede Mutter selbst am besten beurteilen und bestimmen, sich aber stets vergegenwärtigen, daß „Vielesser“ nicht geboren, sondern erzogen werden. Dr. Schöner.

Gartenbau und Blumenkultur.

Beschaffenheit und Behandlung einer Gießkanne.

Wer im Sommer viel Gemüseland zu bewässern hat, für den kann es nicht gleichgültig sein, wie seine Gießkannen beschaffen sind. Vor allem schaue er beim Ankauf darauf, daß sie eine handliche Form haben. In dieser Beziehung sind die ovalen Gießkannen den runden vorzuziehen. Sie sind besser zu tragen und ermüden weniger; auch ist bei der ovalen Form der Handgriff praktischer angebracht. Beim Ankauf einer Gießkanne achte man sehr darauf, daß das Rohr stets etwas länger als die Gießkanne hoch ist, sonst spritzt beim Tragen der vollen Kanne fast bei jedem Schritt Wasser oder Jauche aus dem Rohr heraus, was sehr unangenehm ist und meist ein Benetzen und Beschmutzen der Kleider und Schuhe der betr. Person zur Folge hat.

Ein weiteres Haupterfordernis einer guten, praktischen Gießkanne ist, daß sie von starkem Material hergestellt und gut verlötet und vernietet sei. Solche aus gewöhnlichem Eisenblech müssen in- und auswendig mit solidem Ölfarben-Anstrich versehen sein, damit sie nicht vom Rost angegriffen und zerfressen werden. Sehr solide Gießkannen sind solche aus galvanisiertem Eisen- oder aus Zinkblech, da diese auch ohne jeden Anstrich nicht rosten. Immerhin können die Gießkannen viel länger in gebrauchsfähigem, gutem Zustande erhalten werden, wenn sie nach jedesmaligem Gebrauch an einem vor Regen und sonstigen Nieder-

schlägen geschützten Art umgestülpt aufgestellt oder aufgehängt werden. Auch spüle man nach dem Gießen mit Jauche die Gießkanne zuletzt noch mit reinem Wasser nach und hänge sie dann erst zum Abtropfen und Trocknen auf. —r.

Tierzucht.

Zur Hühnerzucht.

Bei der Aufzucht sind die Kücken in den ersten Tagen vor Nässe und Kälte zu schützen, denn diese sind ein schlimmer Feind für sie und die Ursache vieler Krankheiten. Die Kücken werden in der ersten Woche ziemlich warm (25—30° C.) gehalten und nur bei schönem Wetter und an einem windstillen Ort in den Aufzuchtkäfig gebracht, damit sie sich an den Aufenthalt im Freien gewöhnen. Der Käfig besteht aus einer kleinen Hütte mit abnehmbarem Dach und einem aus engmaschigem Drahtgeflecht hergestellten Laufraum, welcher sich anschließt. Seine Größe richtet sich nach der Zahl des darin zu haltenden Junggeflügels und beträgt ungefähr 2—4 Quadratmeter. Dieser Käfig hat den Vorteil, daß man ihn beliebig versetzen und gründlich reinigen kann. Man hält nur eine Glucke mit ihren Jungen darin und verhindert dadurch allerlei Unglücksfälle, die sonst bei dem Zusammensein mit anderem Geflügel entstehen können. Auch das Wegholen der Kücken durch Raubvögel wird verhindert. Diesen Käfig kann sich jedermann aus einer Kiste selbst herstellen.

J. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

28. Ich benutze seit Jahren täglich meinen **Staubsauger Lux** und kann mir die Hausführung ohne denselben nicht mehr gut denken. Ebenso geht es meinen Bekannten. Die Apparate sind so eingerichtet, daß jede Dame oder jedes junge Mädchen allein damit arbeiten kann. Zum Bodenreinigen (Wischen und Flaumen) führt man den Apparat in der Hand. Zum Matratzensaugen &c. nimmt man ihn um die Hüfte und kann dann mit beiden Händen frei hantieren. Mir ist der Apparat nicht zu schwer; man kann aber auch eine Schlittenausrüstung dazu kaufen, auf der der Apparat während der Arbeit ruht und nachgezogen wird. Die Größe des Apparates sollte sich nach Ihrer Wohnung, den Matratzen, Teppichen, Polstermöbeln u. dergl. richten. Die Electro Lux A.-G. in Zürich, Paradeplatz, hat in allen größeren Schweizerstädten Vertreter, die — aus Reklame — kostenlos und unverbindlich zum Demonstrieren kommen. Lassen Sie sich einmal Modell V oder VI in Ihrem Hause zeigen. Sie können sich wünschen, was Sie gereinigt haben wollen und auch selbst die Handhabung probieren. Die Vorführungen sind sehr interessant. Frau Anna.

32. Wie die Federn Ihrer Hühner vor der Verwendung behandelt werden müssen, kann Ihnen sicher jede erfahrene Landwirtsfrau sagen. **Steppdecken** von gekauftem Halbflaum habe ich verschiedene angefertigt und bin gerne bereit, Ihnen die Art der Herstellung direkt mitzuteilen, in der Frageecke würde die Erklärung zu viel Platz erfordern. Meine Adresse liegt bei der Redakt. S. M.

33. Wasserdichte, zusammenlegbare **Sitz- und Fußbadewannen,** die ohne Zweifel sehr praktisch und vielerorts willkommen wären, kennt man wohl hierzulande nicht. Eva.

34. Für **Kissenbelag** auf die Banktruhen eines Gartenhauses würde ich einen gemusterten leicht waschbaren Baumwollstoff (Cretonne) einem einfarbigen Bezug vorziehen. Ersterer scheint mir praktischer, weil weniger difficil und würde, wenn Farben und Muster gut gewählt sind, angenehm das Innere des Häuschens beleben. Käthe.

35. **Eintopfgerichte** sind gewiß ebenso sättigend wie eine Mahlzeit mit verschiedenen einzeln gekochten Gerichten. Wir müssen uns nur erst daran gewöhnen. Wenn in genügender Quantität und schmackhaft gekocht, dürfen Sie solche auch streng arbeitenden Leuten, vielleicht zweimal per Woche, vorsetzen. Je nach der Zusammensetzung dieser Gerichte wird am Schlusse der Mahlzeit etwas Obst, roh oder gekocht, sehr gerne genommen.

Hausmutter.

Fragen.

36. Ist die Erwerbung resp. Pacht eines kleinen Fleckleins Land zur **Selbstbebauung** auch solchen Leuten zu empfehlen, die gar keine Kenntnisse besitzen in Gartenarbeit, aber große Freude an der Natur haben? Ist es möglich, sich das Fehlende durch Bücher anzueignen, ohne jede praktische Anleitung? Wer rät aus Erfahrung einer

Naturfreundin?

37. Wie kann ich mir am einfachsten eine gründliche Kenntnis unserer eßbaren **Pilze** erwerben? Ich esse die Schwämme sehr gerne, bin aber immer etwas ängstlich, weil ich sie selbst nicht kenne. Zürcherin.

38. Meinen mit „**Lux**" gewaschenen Sachen (Wolle wie Seide) haftet nach dem Trocknen und Glätten stets ein widriger Geruch an, trotz vorschriftsgemäßer Behandlung und gutem Spülen in viel Wasser. Machen andere Hausfrauen die gleiche Erfahrung? Wo liegt der Fehler und wie ist diesem Übelstande abzuhelfen? Frau B.