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

Band: 15 (1908)

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: 13.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 11. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 6. Juni 1908

Ist auch dein Kreis unscheinbar, eng und klein,
Erfülle ihn mit deinem ganzen Wesen!
Bestrebe dich, ein guter Mensch zu sein!
Gelingt dir dies, so bist du auserlesen.
Auf Größe muß der Mensch zumeist verzichten,
Die Güte aber ist der Kern der Pflichten!

Rechnet mit der Zeit.

Eine weise Berechnung der Zeit wird jedem Haushalt zum Segen gereichen. Es empfiehlt sich für alle Hausfrauen, deren Gesundheit und Verhältnisse es gestatten, das Tagewerk ihres Hauses frühzeitig zu beginnen und lieber dafür zu sorgen, daß Angehörige und Untergebene frühzeitig zur Ruhe kommen. Der altbewährte Spruch: „Morgenstund hat Gold im Mund!“ hat im Haushalt seine volle Berechtigung.

Der früh begonnenen Arbeit wird die Überlegung beratend zur Seite stehen. Diese sagt uns, daß jede Tageszeit ihr besonderes Ziel hat, indem der Morgen dem Notwendigen, der Nachmittag dem Nützlichen gehört. Was an Erholungszeit dazwischen liegt, gehört dem Angenehmen. Wenn nun von dem Notwendigen das Dringendste immer zuerst verrichtet wird, und zwar mit Einsicht, mit Fleiß und Ausdauer, jedoch ohne Überhasten, so kann die Maschine des täglichen Wirkens nicht so leicht aus dem Geleise geraten. Wer sich seinen Arbeitsplan für die Woche oder den Monat macht, weiß genau, daß gewisse Tage sehr arbeitsreich werden müssen und da sieht die kluge Frau sich vor. Wasch- und Reinigungstage sollen so bestellt werden, daß sie am wenigsten die tägliche Ordnung stören, wenn möglich in Abwesenheit des Hausherrn oder einiger Glieder des Hauses. Geht das nicht an, so empfiehlt es sich, an Vorabenden der außerordentlichen Arbeitstage für die Küche des nächstfolgenden alles so weit vorzubereiten, daß man in kürzester Zeit eine Mahlzeit erstellt hat. Viele Gemüse, z. B. Reis, Bohnen, Grünerbsen etc., werden, auch am Vorabende, weich gekocht, ohne Schaden am folgenden Tage fertig zubereitet. Spinat verliert nichts an Farbe noch Wohlgeschmack, wenn er auch 15—20 Stunden vor Gebrauch im weichen Salzwasser abgekocht und gleich nach dem Erkalten gehackt,

dann aber sofort hermetisch verschlossen wird. Einige Speisen, wie weiße Rüben und Sauerkraut, schmecken beim Aufwärmen besser als zuvor. Früchte lassen sich bekanntlich für längere Zeit vorbereiten und die meisten Mehlspeisen sind haltbarer Natur.

Vermeidung von Verspätungen in der Hausarbeit könnte manche junge Hausfrau erzielen, wenn sie sich daran gewöhnen würde, ihren dienstbaren Geist nicht wegen jeder Kleinigkeit von der Arbeit wegzurufen.

Ist die Arbeitszeit durch verspätetes Aufstehen verschoben worden, so gilt es vor allem, nur noch jene Verrichtungen vorzunehmen, deren Wegfall die Ordnung des Hauses und seine Gemütlichkeit stören würde. Auch wo ein dienstbarer Geist vorhanden ist, wird die Hausfrau persönlich Hand anlegen, selbst an weniger angenehme Arbeit, nur um der Unpünktlichkeit in der Befriedigung dringender Bedürfnisse ihrer Lieben vorzubeugen.

Niemals soll der Hausherr unter der Verspätung der häuslichen Arbeiten leiden. Er, der sich redlich darum abmüht, der Familie das Notwendige zu beschaffen, hat ein erstes Anrecht auf eine genügende und freundlich gebotene Verpflegung. Er soll stets die Zimmer in Ordnung und das Essen wohl zubereitet finden. Die Hauptsache in einem geordneten Haushalt bleibt die volle Befriedigung des Familienhauptes und der Hausgenossen.

Unvermeidliche Störungen, woran wir selber keine Schuld tragen, unerwartete Besuche, werden uns nicht so leicht außer Fassung bringen. Frohmütig nehmen wir ihre Folgen in Kauf und suchen daraus erwachsende Zeitversäumnisse mit gutem Humor wieder einzubringen. Der Humor ist überhaupt ein prächtiger Helfershelfer der Hausfrau, der manch unangenehmes Vorkommnis in ein helleres Licht stellt und die Arbeitskraft der Frau erhöht. Unsere Angehörigeu werden uns dankbar sein, wenn wir uns auch in schwierigen Fällen etwas zusammennehmen. Hat doch ein geplagter Ehemann, dessen Gattin scheints recht schwerfällig durchs Leben geht, den Segen des Frühaufstehens und der richtigen Zeiteinteilung nicht kennt, einer jüngeren Freundin derselben, auf deren Frage nach Anwesenheit der Hausfrau die sehr vielsagende Antwort erteilt: „O ja, meine Frau ist schon aufgestanden, aber ihre bessere Laune leider noch nicht. Die pflegt oft lange zu schlafen, während meine Frau wie wild herumwirtschaftet!“ Welch nützliche Lehre für die Frauenwelt! Möchte doch jede unserer verehrten Leserinnen nicht vergessen, des Morgens ihre sonnige Stimmung mit aufzuwecken, sobald sie ihr Lager verläßt.

Das Ausbleiben der guten Laune und der frohen Arbeitslust bedeutet immer Zeitverlust im Haushalt und läßt das ganze Getriebe schwerfällig sich bewegen. Darum frohgelaunt zu jeder Zeit! A. H.

Rosenschädlinge.

Von J. Böttner.

Keine zweite Pflanze hat so sehr von Schädlingen aller Art zu leiden, wie die liebliche Rose. An ihren Blättern macht sich der schlimmste aller ihrer Feinde, ein häßlicher Pilz, bemerkbar: der Meltau oder Schimmelpilz. Er bildet einen weißlichen Belag auf Stengeln u. Blättern, selbst auf Knospen; je nach der Witterung tritt er zuweilen recht gefährlich auf und macht jedes Weiterwachsen unmöglich. Am schlimmsten ist der Pilz, wie beobachtet und festgestellt wurde, in zugigen Lagen und in den Rosengärten, die schon zu lange ohne Bodenerneuerung dem gleichen Zwecke, der Kultur von Rosen, gedient haben. Wenn an Stelle eines abgegangenen Rosenstockes ein neuer gepflanzt werden soll, so ist die Erde tief auszuheben und wegzukarren und die dadurch entstandene Grube mit frischer Erde aus dem Gemüsegarten, untermischt mit Kalk und Kompost, zu füllen. Geschieht das, so werden die Rosen nicht so leicht krank und altersschwach und von Meltau und anderen Krankheiten befallen. Im üb-

rigen hilft gegen den Meltau das Bestäuben mit Schwefelstaub; jeder Insektenpulverzerstäuber ist dazu brauchbar. Das muß aber wiederholt geschehen; spätestens ist dann damit zu beginnen, wenn die ersten noch schwachen Spuren der Krankheit sich zeigen, — später hat es keinen Zweck mehr. Stark befallene Blätter werden abgepflückt.

Rosenrost. Auf der Unterseite der Rosenblätter entstehen rote Punkte, die später schwarz werden. Die Triebe hören auf zu wachsen, weil der Rost alle Kräfte der Pflanze verbraucht. Teerosen haben dies selten, Remontantrosen öfter. Die ersten Anfänge der Krankheit zeigen sich noch vor der Blüte; in kleinen orangegelben Klümpchen sitzen hier die Erzeuger der Krankheit zusammen. Wenn man aufmerksam die Stöcke nachsieht und alle gelben Klümpchen, noch bevor sie die Sporen ausgestreut haben, abschneidet und verbrennt, so kann man einem großen Übel vorbeugen. Im übrigen hilft öfteres Abspritzen mit reinem Wasser, indem der Rost trockene Luft braucht zur ungestörten Entwickelung. Abspritzen mit Wasser ist überhaupt in sehr vielen Fällen ein gutes Mittel, die Pflanzen gesund zu erhalten. Außerdem zeigt sich der Rost hauptsächlich an Pflanzen, die in rohem, ungepflegtem Boden stehen oder in ausgesaugtem, rosenmüdem Boden. Hier hilft nichts besser als Düngung, Bewässerung, überhaupt gute Kultur.

Die Rosenblattlaus wird bekämpft wie jede andere Blattlaus. Solange nur einzelne Herde vorkommen, können sie durch Abstreifen und Zerdrücken mit den Fingern vernichtet werden. Zeigen sich aber viele Triebe befallen, so wird aus Tabakssaft eine Brühe bereitet, in welche die Triebspitzen wiederholt eingetaucht und abgewaschen werden.

Schlimmer als die Blattläuse sind die vielerlei schädlichen Blatt- und Bohrwespenarten oder vielmehr deren Larven, welche unsere Rosenstämmchen heimsuchen und die Blätter und Triebe zu Grunde richten; auch verschiedene Schmetterlingsraupen kommen vor. Das zuverlässigste Allgemeinmittel gegen diese Schädlinge ist ein unermüdliches, tägliches Durchgehen und Absuchen der sämtlichen Rosen des Gartens. Nur der Rosenfreund, der seine Lieblinge täglich aufsucht, ist vor unangenehmen Überraschungen sicher.

Noch eins: Welke Triebspitzen, welche auf einen innerlich nagenden Feind hindeuten, werden bis auf die gesunden Teile abgeschnitten und verbrannt.

Gartenbuch für Anfänger.

Das Bett.

Von allen Gegenständen des Hauses hat das Bett im Laufe der Zeiten wohl die größten Wandlungen durchgemacht und noch heute bestehen sehr viele örtliche Verschiedenheiten in der Ausstattung des Bettes.

Auf dem Lande kann man es wohl erleben, daß derjenige mit Mitleid angesehen wird, dessen Betten nicht prall und kugelrund mit Federn ausgestopft sind; mag dieser eine nun noch so oft versichern, daß ein locker gefülltes Bett dem Körper viel bequemer anliegt und weit besser wärmt.

Überhaupt die Federn! Was ist nicht schon alles über ihren Wert oder Unwert gesprochen und geschrieben worden, ohne ein williges Ohr zu finden. Der Mensch ist der Macht der Gewohnheit unterworfen und nur schwer reißt er sich von Dingen los, die ihm die Jahre als selbstverständlich erscheinen ließen.

Gewöhnlich sind Deckbett, Kopfkissen und das vernünftigerweise wenigstens zu einem sehr großen Teil beiseite gelegte Unterbett mit Federn gefüllt. Das Feder-Deckbett zu nehmen, soll hier gar nicht erst versucht werden, wenngleich darüber keine Zweifel bestehen, daß eine Woll- oder eine Steppdecke viel zweckdienlicher ist, weil beide für die Ausdünstungen des Körpers viel durchlässiger sind, als Federn. Aller Schweiß mit seinen schädlichen Ausscheidungsprodukten schlägt sich unweigerlich an den Federn nieder. Wiederum

geben die Federbetten eine dem menschlichen Körper nicht günstige Wärme. Auch als Kopfkissen ist das Federbett nicht am Platze. Der Kopf will eine ziemlich harte Unterlage haben. Glaubt man aber nicht auf das weiche Federbett verzichten zu können, so nehme man es wenigstens nicht so dick, daß der Kopf darin einsinkt; die Folge der entstehenden Erhitzung ist immer ein benommener Kopf. Die geeignetste Kopfunterlage ist ein Roßhaarkissen mit einem doppelten Überzug, dessen Zwischenraum mit Wolle ausgefüllt und abgesteppt ist.

Das Unterbett ist, soweit es mit Federn gefüllt ist, wie schon angedeutet, nicht nur überflüssig, sondern auch schädlich; es erhitzt den Rückgrat für den, der nicht von jeher daran gewöhnt ist, bis zur Unerträglichkeit. Namentlich für die im Entwicklungsalter stehende Jugend bilden Federunterbetten eine direkte Gefahr.

Soweit nicht die elastischen Stahldrahtmatratzen mit einfacher Wolldecke im Gebrauch stehen, sind als Unterlagen Matratzen mit Roßhaar-, Seegras- oder ähnlicher Füllung zu wählen. Die federnden Drahtmatratzen verdienen aber schon ihrer Sauberkeit wegen den Vorzug, sie nehmen den Staub überhaupt nicht an.

Unter den Bettgestellen sind die einfachsten aus Metallstäben die zweckmäßigsten; sie lassen sich leicht handhaben und reinigen.

Die Größenverhältnisse des Bettes lassen sich für die erwachsene Person auf 2 Meter Länge und 1 Meter Breite beziffern; der Körper hat dabei hinreichend Raum, sich nach allen Seiten auszudehnen. Zu berücksichtigen wäre noch, daß das Lager ziemlich weit vom Erdboden entfernt ist, damit der Körper den starken Luftströmen, die am Boden stattfinden, nicht ausgesetzt ist; auch ist in niederen Lagen die Gefahr, Staub einzuatmen, größer.

Was nun den Standplatz des Bettes betrifft, so meide man den direkten Blick auf das Fenster; beim Erwachen darf nicht der erste helle Lichtstrahl ins Auge fallen. Am besten ist es, wenn die Betten frei in der Mitte eines Raumes stehen, weil der Körper auch da den Luftbewegungen, die ja an den Wänden vor sich gehen, am wenigsten ausgesetzt ist. Muß jedoch aus Raummangel das Bett an eine Wand gerückt werden, so sollte wenigstens das Kopfende dorthin kommen. Zu empfehlen wäre, daß die Wand in der Höhe der Körperlage mit einem Brett bekleidet würde. —er.

Haushalt.

Kennzeichen eines guten Mehles. Angenehmer Geruch, etwas süßlicher Geschmack, weiche, gleichmäßige, trockene Beschaffenheit sind die Eigenschaften eines guten Mehles. Weizenmehl hat schneeweiße, Roggenmehl graue und Hafermehl eine gelbliche Farbe.

Verunreinigungen des Mehles können durch Staub, Erde, die an den Körnern hängt, durch Pilze, namentlich das Mutterkorn, sowie durch den von den Mühlsteinen sich abnützenden Staub zufällig herbeigeführt werden. Aber auch mannigfache Verfälschungen erfährt das Mehl. Es werden bessere Sorten mit geringeren oder mit dem Mehl von Kartoffeln, Erbsen vermengt, seltener ist die Fälschung durch mineralische Stoffe, wie Gips, Kreide, Sand oder Schwerspat.

Zur Essigbereitung. In mit Wasser (60 Gr.) verdünnten Branntwein (20 Gr.) legt man ein Stückchen Brot, das mit Essig befeuchtet ist. Der Branntwein nimmt bald einen sauren Geschmack an, er wird zu Essig. Gleichzeitig beobachtet man einen weißen Pilz, der sich in und auf der Flüssigkeit bildet. Er bewirkt die Umwandlung des Branntweins in Essig, indem er fortwährend Sauerstoff an den Weingeist des ersteren abgibt.

Durch die Aufnahme von Sauerstoff wird Alkohol zu Essigsäure und Wasser. Essig ist stark verdünnte Essigsäure.

Derselbe chemische Vorgang vollzieht sich fast bei jeder Flüssigkeit, die nicht über 10% Alkohol, Zucker oder Stärkemehl enthält. Die beiden letzten Stoffe müssen erst durch Gärung in Alkohol verwandelt werden. In einfachster Weise gewinnt man in der Haushaltung den Essig aus Fallobst, angefaultem Obst, Obstschalen oder sonstigen Abgängen der Obstverwertung. Diese werden zerstoßen, mit Wasser übergossen und längere Zeit an einem warmen Ort offen hingestellt. Alsbald fängt die Gärung der Masse an und nach deren Vollendung die Essigbildung.

Das gelatinierte Benzin ist bei der Fleckenreinigung von großem Nutzen. Man bereitet es in der Art, daß man 120 Teile Seife in 180 Teilen heißem Wasser in einer Literflasche löst, 30 Teile Salmiakgeist zufügt und die Flasche mit

Wasser zu drei Vierteln voll füllt, darauf mit Benzin vollständig füllt und umschüttelt.

Von dieser Lösung nimmt man einen Teelöffel voll und mischt sie in einer Viertelliterflasche mit etwas Benzin, nach gehöriger Mischung füllt man die Flasche unter fortwährendem Mischen vollständig mit Benzin. Mit dieser Gelatine kann man alle Flecke ohne Schädigung selbst der feinsten Farben entfernen. Sollten dennoch Ringe, Höfe und dergleichen zu befürchten sein, so streut man auf die noch nasse Stelle Gips oder Bärlappsamen (Lycopodium), worauf man nach dem Trocknen das Pulver einfach abbürstet.

Küche.

Kochrezepte.

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

Grüne Erbsensuppe. Bereitungszeit 1½ Stunden. Für 6 Personen. Zutaten: 500 Gr. zarte Maierbsen, 1 Salatkopf, Sauerampfer, einige junge Sprossen, Petersilie, 50 Gr. Butter, Salz, 3 Eßlöffel Mehl, 10 Gr. Liebigs Fleischextrakt. — Den Erbsenschoten werden die Erbsen entnommen, erstere mit dem zerschnittenen Salat, den Sauerampferblättern und Salz im nötigen Wasser weichgekocht, durchgeseiht und diese Brühe zur Suppe verwendet. Butter, Mehl läßt man steigen, tut Salz, Erbsen und Erbsbrühe dazu, dann die Petersilie, das Fleischextrakt und läßt dies noch kochen. Man gibt als Einlage Semmel- oder Schwammklößchen, je nach Geschmack.

Poulet sauté chasseur. Nachdem das Poulet ausgenommen und flambiert ist, wird es, wie zu einem Fricassee, in hübsche Vorlegestückchen geteilt. In der Bratpfanne läßt man das gehackte Fett von ziemlich viel Schinken heiß werden, fügt die Fleischstückchen, das Magere vom Schinken (in Würfelchen geschnitten), sowie eine feingeschnittene Zwiebel, Salz und Pfeffer bei. Man läßt das Poulet unter Begießen gar werden, richtet auf eine heiße Platte an und löst den Fond in der Bratpfanne mit Fleischbrühe oder etwas heißem Wasser zu Jus auf, der beim Anrichten mit etwas Petersilie, Zitronensaft und einem Güßchen Maggis Suppenwürze verfeinert wird.

Gefüllte Lammsbrust. Aus einer fleischigen Lammsbrust löst man die Knochen, füllt die Brust mit einer guten Kalbfleischfarce, näht sie zu, bestreut sie mit Salz und brät sie in hellbrauner Butter ringsherum braun. Man läßt sie dann auf einer Unterlage von Speckscheiben gut zugedeckt bei gelindem Feuer langsam gardünsten, wobei man sie häufig mit dem Fett aus dem Kasserol begießt. Beim Anrichten zieht man die Fäden heraus, gibt eine Kapernsauce dazu, oder schneidet sie in Scheiben und legt sie um ein Ragout von Champignons, Krebsschwänzen und Kalbfleischklößchen, das man mit einer Krebssauce serviert.

Schinkenklösse (Fricandellen). Zeit 1 Stunde. 500 Gr. gekochte Schinkenabfälle, 40 Gr. Butter, 3 Eier, 1 Theelöffel gewiegte Petersilie, 50 Gr. Brosamen, Backfett. — Der Schinken wird feingewiegt, die Butter schaumig gerührt, die Eidotter damit gemischt und zu dem Haschee gegeben. Dann wird die Petersilie damit gemengt, der Schnee der Eiweiß darunter gezogen, Klöße geformt und in Bröseln gewendet. Im Draht-Schaumlöffel in schwimmendem Fett gebacken. Schmecken sehr gut zu grünen Erbsen oder Bohnen.

Aus „Gritli in der Küche".

Italienischer Kartoffelsalat. 3 Schalotten, etwas Petersilie, Schnittlauch, Estragon und 1 Stengel zarter Lauch wird ganz fein gewiegt, mit 7—8 Eßlöffel feinem Oel, 5—6 Löffel Essig, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskatnuß gut durchgerührt, über einen großen Teller voll heißer, geschnittener Kartoffeln gegeben und sorgfältig umgerührt.

Gehackte und gekochte Mangoldstiele. Man zerschneidet die Rippen, kocht sie in Salzwasser weich, kühlt sie in frischem Wasser und hackt sie gröblich. Hierauf röstet man eine gehackte halbe Zwiebel und 2 Löffel Mehl in Butter gelb, verkocht dies mit etwas Fleischbrühe, einigen Löffeln Essig und einer Prise Salz, tut die gehackten Stiele hinzu und läßt sie noch eine kleine halbe Stunde damit durchdämpfen.

Junge Karotten. Zeit ½ Stunde. 500 Gr. Karotten, 30 Gr. Butter, 1 Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Milch oder Fleischbrühe, etwas Schnittlauch, Salz. — Junge Karotten werden mit Salz abgerieben, der Länge nach halbiert, oder wenn sie ganz klein sind, unzerteilt in einer weißen Buttersauce weichgekocht und zuletzt mit etwas Schnittlauch gewürzt.

Rahmschaum mit Erdbeeren oder Himbeeren. Ein gehäufter Teller voll schöner, reifer, gut ausgelesener Walderdbeeren oder Himbeeren wird durch ein feines Haarsieb in einen Porzellannapf gestrichen, mit 250 Gr. gestoßenem Zucker verrührt und mit dem Schaum von 1 Liter Rahm langsam nach und nach untermischt.

Rhabarber-Scherbet. Man kocht so viel kleingeschnittenen Rhabarber, als zum Füllen eines reichlichen ¼-Litermaßes erforderlich ist, mit 1 Liter Wasser und 100—125 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer kleinen Zitrone abgerieben hat, ½ Stunde lang, seiht das Wasser durch, läßt den Scherbet erkalten, wirft etwas kleingeschnittenes Eis hinein und füllt dieses sehr erfrischende Sommergetränk in Gläser.

Gesundheitspflege.

Leidende oder gar Herzkranke dürfen den **Schwimmsport** nicht ohne Erlaubnis des Arztes betreiben, denn das Schwimmen bedingt einen vollkommen gesunden Körper. Schwächliche, aber sonst gesunde Menschen können sich jedoch durch vorsichtige und allmähliche Steigerung der Schwimmübungen kräftigen und leistungsfähiger machen.

Niemals darf der Badende erhitzt oder erregt ins Wasser steigen. Das Herz muß ruhig und gleichmäßig schlagen und die Haut abgekühlt sein. Dann rasch ohne viel Zögern mit einem Sprung in das kühle Naß getaucht und nicht lange unbeweglich still gestanden, sondern sich tüchtig Bewegung gemacht und geschwommen. Kurz vor dem Baden darf keine Mahlzeit eingenommen werden, da durch den Druck des Wassers gegen den vollen Magen Uebelkeit und Seekrankheit hervorgerufen wird, wodurch der Schwimmende, der infolgedessen die Gewalt über seine voll angespannten Kräfte verliert, in Gefahr gerät, lautlos zu versinken, ehe er um Hilfe rufen kann. Auch das Schwimmen mit offenem Munde, durch das leicht Wasser in die „falsche" Kehle kommt, ist aus diesem Grunde gefährlich. Aber auch der leere Magen tut im Wasser nicht gut. Wer so recht ausgehungert in die Flut steigt, wird bald fühlen, wie ihm die zum Schwimmen notwendigen Kräfte fehlen. 2—3 Stunden nach dem Essen ist der beste Zeitpunkt zum Baden.

Die Dauer des Bades sollte zunächst auf 5, dann auf 10 und als längste auf 15 Minuten festgesetzt werden, macht sich aber ein Frösteln oder gar Unbehagen fühlbar, so muß der Badende das Wasser sofort verlassen. Schnelles, gutes Abtrocknen und rasches Anziehen ist erste Bedingung. Dann ist ein kleiner Spaziergang in nicht zu schnellem Tempo sehr anzuraten. Baden und Schwimmen sind treffliche Mittel zur Besserung der Gesundheit und zur Stärkung der Nerven.

Welche Wirkung ein systematisch betriebenes **Spiel** auf den Frauencharakter ausübt, läßt sich sehr gut beobachten, wenn man draußen auf einem grünen Spielplatz einer spielenden Schar junger Frauen und Mädchen zusieht. Hier erst kann man sehen, wie mächtig die ausgiebige freie Bewegung unter gleichgesinnten Spielgenossen die oft eingeengte, furchtsame Frauennatur umwandelt und das Unnatürliche, krankhaft Zimperliche abstreift. Die Bewegungsspiele in freier Luft, unterm blauen Himmelszelte, im hellen, warmen Sonnenschein sowohl, als auch bei weniger freundlichem Wetter, stählen den Körper und härten ihn ab, sie machen auch den Körper unserer weiblichen Jugend wetterfest.

Froh sich tummle, wer's vermag,
Jugend ist im Rechte!
Schlimm, wenn schon am Vormittag
Abendlich sie dächte! R. Hamerling.

Krankenpflege.

Hat die oft vorkommende **Zahnwurzelentzündung und Anschwellung** eine große Ausdehnung angenommen und die Gesichtshaut in Mitleidenschaft gezogen, so kommen verschiedene Arten von Umschlägen zur Anwendung.

Wir unterscheiden trockene, feuchte und breiige Umschläge. Die trockenen Umschläge werden meist in Form von warmen oder heißen Kräuterkissen angewendet, doch ist nicht viel davon zu halten.

Einen besseren Erfolg erreichen wir durch feuchte Kompressen, lauwarm angewendet. Man kann die Kompresse mit Wasser oder Kamillentee anfeuchten und zum anfeuchten noch narkotische (betäubende, schmerzstillende) Mittel nehmen, indem man ca. 20 Tropfen davon auf die schon mit Wasser angefeuchtete Kompresse aufgießt, z. B. Opiumtinktur, Chloroform und andere. Den befeuchteten aufgelegten Leinwandlappen soll man mit einem festen Stück Zeug (Seidenzeug) oder noch besser Guttapercha bedecken. Dadurch verhindert man eine rasche Abkühlung der lauwarmen Kompresse und erspart sich gar zu häufige Wiederholungen.

Am wichtigsten jedoch und die Eiterbildung am meisten beschleunigend, damit also auch am raschesten die Schmerzen beseitigend, ist die dritte Art von Umschlägen, die Breiumschläge, auch Cataplasmen genannt. Hierzu werden stärkemehlhaltige Substanzen verwendet:

Brotkrume, Hafergrütze, Roggenmehl und Leinsamen in Form von Aufkochungen in Wasser oder Milch; oder Kräuter und Pflanzen, z. B. Blätter von Belladonna (Tollkirschen), Salbei, Bilsenkraut, Schierlingskraut und unreife Mohnköpfe. Letztere werden, nachdem sie in Wasser aufgekocht sind, als schmerzstillende Zutaten zum Breiumschlag mitverwendet, etwa in dem Verhältnis: 1 Teil Schierlingskraut und 4 Teile Leinsamen. Man bestreicht einen Leinwandlappen ungefähr einen halben Centimeter dick mit dem warmen Brei und legt ihn entweder unmittelbar auf die Wange oder auf eine Unterlage von weitmaschigem Gewebe (Mull, Tüll, Gaze). Letztere Art ist besonders zu empfehlen, da die Haut rein erhalten bleibt und nach der Wegnahme keine Teilchen an der Wange kleben. Auch hiebei ist es ratsam, den Breiumschlag vor zu rascher Abkühlung mit starkem Seidenzeug oder Guttapercha zu schützen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Muskelunruhe, welche sich bei Kindern zuerst und zumeist in unwillkürlichen Zuckungen der Gesichtsmuskeln, im Schneiden von Fratzen und Grimassen äußert, ergreift oft auch die Muskeln der Gliedmaßen, erscheint in leichteren Fällen nur bei Verlegenheiten, hauptsächlich wenn die Kinder

sich beobachtet fühlen, dauert aber in schweren Fällen den ganzen Tag an und weicht manchmal nur im Schlaf der Ruhe. Diese höheren Grade heißen Veitstanz. Ruhe und Schonung des Nervensystems, viel Aufenthalt im Freien mit den Kräften angemessener Bewegung, gute, kräftige, aber leicht verdauliche Nahrung, Waschungen, Abreibungen und Bäder genügen meistens, um nach einiger Zeit das Uebel verschwinden zu lassen, jedoch kann diese Zeit durch ärztliche Behandlung in der Regel sehr abgekürzt werden.

Gartenbau und Blumenzucht.

Die prächtigen japanischen Schwertlilien (Iris Kæmpferi) verdienen hohes Lob. Ihre wunderbar zarten, großen Blüten, die an Schönheit von kaum einer andern Schwertlilie erreicht, geschweige denn übertroffen werden — obwohl es fürwahr unter diesen manche Perle gibt — ihre herrlichen, tief gefärbten Blüten sind eine Zierde jedes Gartens. Man hat sie jetzt in vielen Farbenschattierungen; aber die dunklen scheinen wohl die edelsten. So viele gute Seiten unsere Iris hat, wenn die Kultur ihren Wünschen nicht ganz entspricht, bringt sie ihre volle Schönheit nie zur Schau. Sie will — im Gegensatz zu vielen ihrer bekannten Schwestern — naß stehen, etwa so, wie unsere heimische gelbe Schwertlilie, also an Teichrändern, Bachufern, oder auch in Tümpeln, zumindestens aber in schwerem, lehmigem, sehr nahrhaftem Boden, der den Sommer hindurch sehr feucht gehalten werden muß. Im Winter hält man die Pflanze trocken. Sie kann durch ihre knolligen Wurzelstöcke leicht vermehrt werden.

Tierzucht.

Die Futter- und Trinkgefässe sollen an den Vogelkäfigen so befestigt sein, daß die Vögel sie leicht finden, auch sollen sie dem Verschleudern und Beschmutzen des Futters vorbeugen, und endlich muß man sie ohne zu große Beängstigung der Vögel wegnehmen können. Die Gefäße bestehen am besten aus Glas oder Porzellan, auch wohl aus glasiertem Ton. Solche von Weißblech oder Zink rosten leicht, und hölzerne sind schwer reinzuhalten, auch säuert das Futter in ihnen gern. Die von außen anzuhängenden haben schon manchen Unglücksfall verursacht, indem die Vögel sich zu weit durch die vor dem Futtergefäße erweiterten Käfigdrähte hindurchzwängten und dann nicht mehr zurückkonnten, so daß sie im Trinkwasser ertranken. Die drehbaren Erker, in die man runde Glas- oder Porzellannäpfchen stellt, sind schon praktischer, nur darf man es nicht versäumen, den Erker auch beim Füllen der Gefäße zu schließen.

Entenaufzucht. Den im Brutraum aufgezogenen jungen Enten ist vor allem reine Luft in reichlichem Maße zu gewähren. Auf diese Weise entwachsen sie rasch dem Brutraum und bedürfen nicht mehr einer künstlichen Erwärmung, nur muß der anstoßende Laufraum nicht unter 18 Grad Celsius warm sein. Höchst empfindlich sind sie namentlich gegen die Sonnenstrahlen; insbesondere unmittelbar nach der Fütterung können sie einen einigermaßen schattigen Platz kaum entbehren, widrigenfalls sie sich leicht Augenkrankheiten oder gar Erblindung zuziehen, von Schwindel ergriffen werden, umfallen und verenden. Ebenso können sie sich leicht einen Rheumatismus holen, wenn man sie im Regenwetter herumlaufen läßt.

Frage-Ecke.

Antworten.

45. **Essig-Essenz** ist eine konzentrierte Lösung von Essigsäure, des durch die Luft veränderten Alkohols (Aethyl), oder durch andere Stoffe angesäuert. Wie sie beim Kochen benutzt wird, zu sagen, damit wollen wir niemanden ins Handwerk pfuschen. Es kann Ihnen aber leicht jeder Spezereihändler sagen, wie viel Sie nehmen müssen. Es steht übrigens auch auf dem „Label", der Etiquette der Flasche. Wettertanne.

45. **Essig-Essenz** ist chemisch-reine 80-prozentige Essigsäure, welche in den besten Küchen dem altgebräuchlichen sogenannten Speiseessig vorgezogen wird. Essig-Essenz wird nämlich sehr appetitlich hergestellt, was bei dem Speiseessig nach gebräuchlicher Herstellungsweise nicht der Fall ist. Im Gebrauch hat die Essig-Essenz folgende Vorzüge gegenüber dem Weinessig: Da die Essig-Essenz immer genau gleich stark ist, hat man es in der Hand, je nach Bedürfnis einen ganz schwachen oder sehr starken Essig herzustellen. Zum Konservieren von Fleisch oder Gemüsen verdünnt man die Essig-Essenz wie folgt: Auf $^1/_{10}$ Liter Essenz nimmt man 1 Liter Wasser. Für Salat oder Saucen setzt man bis $1^1/_2$ Liter ganz billigen geringen Wein noch dazu und so hat man einen vorzüglichen, zugleich aber sehr billigen und starken appetitlichen Salat-Essig.

Essig-Essenz kann fast in allen Droguerien und Apotheken gekauft werden, man verlange sie aber ausdrücklich unverdünnt. E.

46. Durch eigene Erfahrung kann ich Ihnen versichern, daß sich die **Stahel'sche Konservierungsmethode** sehr gut bewährt, wenn man genau nach Vorschrift verfährt. Abonnentin.

47. Es soll bei richtiger Behandlung keine **Wolle** im Waschen eingehen. Wo man filzige Wollsachen hat, war die Wäscherin schuld daran. Man gibt Seife und etwas Salmiakgeist ins warme (nicht heiße) Wasser und schleudert die Gegenstände gut darin. Einseifen darf man keine Wollwaren. Man schwenkt dann in lauwarmem Wasser nach und hängt am Schatten auf. Hausmütterchen.

48. Ich habe kürzlich gehört, daß man **Rhabarberblätter** wie Spinat zubereiten könne. Ich

nehme an, daß die kleineren Blätter im Geschmack feiner sein werden, als die ganz ausgewachsenen. Einen Versuch habe ich noch nicht gemacht. Probieren Sie einmal, auch **Selleriebläter** zu sieden und wie Spinat zu bereiten. Der scharfe Geschmack dürfte sich beim Weichsieden verlieren. Abonnentin.

49. Man kann Ihnen nicht so ohne weiteres sagen, welches Fabrikat **Gasherde** das beste ist. Ein jedes hat gewisse Vorzüge; die Solothurner z. B. höre ich oft rühmen, auch die Werdenbergschen (Basel). Lassen Sie sich Prospekte kommen und, wenn möglich, Adressen von früheren Bezügern, wo Sie sich erkundigen können über die Leistungsfähigkeit der Herde. H. B.

50. Für feine **Wollsachen**, speziell weiße Blusen, die man nicht der chemischen Wäscherei übergeben will, wurde mir die sogenannte „Kaltwasserseife", im Anglo-Americain Zürich erhältlich, sehr empfohlen. Kalt oder lauwarm werden die Sachen zirka 1 Stunde eingeweicht, schmutzige Stellen, wie Kragen und Aermel eventuell vorher trocken tüchtig eingeseift, im Wasser mehr gestrichen als gerieben und dann schnell und gründlich in reichlich Wasser nachgespült. Gutes Einweichen und sorgfältiges Bügeln in noch feuchtem Zustand sind Hauptbedingungen. R.

Fragen.

52. Wie vermehrt man die **Hängepflanze** Asparagus? M. B.

53. Welche **Waschmethode** ist die vorteilhafteste für die weiße Wäsche? Bei uns haben wir immer viel Umstände; sie muß ins warme Sodawasser eingeweicht werden. Eine Bekannte sagt, sie weiche in kaltem Wasser ein, seife gut mit Sunlightseife und lasse die Wäsche eine Nacht liegen, bevor sie gesotten wird. Die dritten weichen gar nicht ein, sondern machen gleich Lauge und fangen an zu waschen. Es scheint, „me machts allwäg und es gits allwäg". Abonnentin.

54. Gibt es ein Mittel um **Kakao-, Wein- und Blutflecken** leicht auszubringen? Soda und Seife genügen nicht, um sie verschwinden zu machen in der ersten Wäsche. Ich habe gehört, daß Borax und Salmiak auch sehr gut seien zu Reinigungszwecken. Die gelehrten Leserinnen, welche die chemische Zusammensetzung kennen, wollen sich zu einer Belehrung herablassen. Treue Abonnentin.

55. Wir haben dieses Jahr Aussicht auf eine große Johannisbeerernte. Nun möchte ich gern **Wein** davon machen, da wir viel schwarze, sogenannte Cassis bekommen. Ich habe letztes Jahr schon probiert, aber die Farbe war nicht wie sie sein sollte. Könnte mir nun eine liebe Mitabonnentin zu einem zuverlässigen Rezept verhelfen? Für gütigen Rat dankt Junge Tochter.

56. Wie kann man **Obstflecken** (Birnen) aus feinen leinenen Taschentüchern und weißen Blusen entfernen, wenn diese schon in der Wäsche waren, durch welche die Flecken erst recht hervorgetreten sind? Ganz frische Obstflecken entfernen wir immer am liebsten durch sofortiges Aufgießen einiger Tropfen kochenden Wassers. Gäbe es nun nicht für ältere Flecken auch ein ähnliches unschädliches Verfahren? Für erprobten Rat dankt im voraus J.

57. Könnte uns vielleicht jemand von den werten Abonnenten mitteilen, was für Erfahrungen man mit **Gasöfen** zu Heizzwecken schon gemacht hat? Wäre ein Immerbrenner oder ein Kachelofen (für Holzwellen) vorzuziehen? Der Ofen ist für ein großes Zimmer bestimmt. Für jede gütige Auskunft zum voraus besten Dank. E. L. H.

58. Ich bitte um gütige Angabe von Titel und Verlag eines guten Buches über **Gartenbau**, speziell Gemüsekultur. Zum voraus besten Dank. Sophie.

Grolichs Heublumenseife (mit dem Bilde Grolichs) ist allein echt und kostet 65 Cts. Überall käuflich.

Kaufen Sie
Ihrer jungen Frau
Ihrer Braut
Ihrer Tochter
Ihrer Schwester
Ihrer Freundin
Ihrem Dienstmädchen
die Bücher:
Gritli in der Küche
von Emma Coradi-Stahl.
Bestes, genauestes und billigstes Kochlehrbuch der Neuzeit.
Zu beziehen beim Verlag des „Schweizer Frauenheim" in Zürich, durch den Kommissionsverlag Buchhandlung Rascher & Cie. in Zürich, sowie durch alle Buchhandlungen (Preis kartonniert Fr. 2.80. elegant Leinwand Fr. 3.80), wo auch der erste Teil
Wie Gritli haushalten lernt
in 3. Auflage stets vorrätig ist (brosch. Fr. 1.50, elegant Leinwand Fr. 2.—).

Drucksachen
jeder Art liefert prompt und billig die Buchdruckerei
W. Coradi-Maag, Zürich