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

Band: 23 (1916)

Heft: 23

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 02.07.2025

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 ::

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 23. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 28. Oktober 1916.

Glücklich, wem die Tage fließen
Wechselnd zwischen Freud und Leid,
Zwischen Schaffen und Genießen,
Zwischen Welt und Einsamkeit. Geibel.

Nahrhaft, schmackhaft, billig.

Zeitgemäße Ernährung, von Dr. Seeger.

(Nachdruck verboten.)

Man verwechselt meist Hunger mit Appetit. Die Lust, irgend ein lecker bereitetes Gericht zu essen, zeigt nicht das Nahrungsbedürfnis des Körpers an, ist nicht Hunger. In den jetzigen schweren Zeiten können wir unsern Appetit nicht immer befriedigen, sondern müssen darauf bedacht sein, durch nahrhafte Kost unsern Körper genügend zu ernähren. Die Grundlage hierbei sollen in folgender Reihenfolge bilden: Kartoffeln, Brot, Gemüse, Obst; ferner als Zukost: Fett, Käse, Fleisch.

Vor einem Jahrhundert hat das Volk jahrelang sehr fleischarm gelebt, weil die schweren Kriegsnöte herrschten; aber die Leistungsfähigkeit der Bevölkerung wurde keineswegs vermindert, sondern sogar außerordentlich gesteigert, denn es trat eine so tüchtige Betätigung des ganzen Volkes ein, wie nie vorher. Auch noch unsere Großeltern und die heutige bäuerliche Bevölkerung sind überzeugende Beweise dafür, daß man von Kartoffel- und Mehlspeisen, Brot, Gemüse und Obst, Fastensuppen und nur gelegentlich als Zutat etwas Fleisch und Speck vortrefflich gedeihen kann trotz anstrengender Arbeit. — Auch gesund ist solche einfache Kost im höchsten Maße. Durch die Zersetzung der Eiweißstoffe des Fleisches im Körper entstehen erfahrungsgemäß Darmgifte, welche zahlreiche Magen- und Darmstörungen hervorrufen. Von den starken Fleischessern sterben nach genauen statistischen Aufzeichnungen an Leberkrankheiten viereinhalbmal so viel als andere Personen. Auch werden sie besonders noch heimgesucht von den durch vermehrte Harnsäure verursachten Leiden wie Nierengrieß, Gicht, Rheumatismus, gewisse Nervenleiden, Ischias. Dagegen haben wissenschaftliche Untersuchungen bewiesen, daß besonders Kartoffeln, Mohrrüben, Obst auflösend auf vorhandene Harnsäure wirken, also direkt ein Naturheilmittel gegen diese Leiden bilden. Fleisch ist auch sehr arm an dem für unsern Knochenbau so wichtigen Kalk, denn ein Kilogramm enthält nur 0,31 Gramm, dagegen enthält Wurzelgemüse mehr als sechsmal soviel (2,04 Gramm) und Blattgemüse mehr als achtmal soviel Kalk (2,50 Gramm). Deshalb sind bei den viel Fleisch essenden Kindern besonders häufig: englische Krankheit, verdorbene Zähne, Rückgratsverkrümmung, schlechte Knochenheilung (bei Knochenbrüchen auch der Erwachsenen). Nach ärztlichen Erfahrungen hat es eine ausgezeichnete Wirkung auf die Zähne, wenn Kinder öfter rohe Mohrrüben essen. Wie sehen die mit viel Fleisch, Eiern und andern Genüssen verwöhnten, feinen Stadt-

kinder aus im Gegensatz zu den hauptsächlich von Gemüse (Rüben), Brot, Kartoffeln und Fett lebenden Bauernkindern!

Während bessere Speisen zum tüchtigen Essen anregen, liegt bei einfacher, reizloser Kost die Gefahr nahe, daß man zu wenig ißt. Dem muß man durch häufige Abwechslung in der Zubereitung und genügendes Würzen abhelfen. Es ist ein großer Fehler vieler Hausfrauen, daß sie zu einförmig kochen und nach einigen Tagen wieder dieselben Gerichte bringen. Auf wie vielerlei Arten kann eine geschickte und praktische Hausfrau Kartoffeln und Gemüse (Bratlinge!) herrichten. Stets gebe man recht viel Soße in verschiedenstem Geschmack (z. B. mit Zwiebelgeschmack, sauer, süß); dadurch wird man bewogen, mehr Kartoffeln zu essen, und auf diese Weise hilft die Soße die Kost verbilligen. Um die nötige Abwechslung zu bewirken, nehme man öfter ein Kochbuch zur Hand und suche wieder andere Zubereitungsweisen aus. In wie leichter Weise man fast ohne Fleisch abwechslungsreich, schmackhaft und sehr nahrhaft kochen kann, hat der berühmte Reformator unserer Ernährung, der dänische Arzt Dr. Hindhede bewiesen, nachdem er viele Jahre hindurch an sich, seiner Familie und Bekannten diese wissenschaftlich begründete einfache Ernährungsweise praktisch erprobt hatte. Zur Erlangung des nötigen Wohlgeschmacks legt er besonderes Gewicht auf die Zubereitung würziger, guter Soßen. Er beweist auch, daß diese vollkommene Ernährung sehr billig ist. Man muß eben die billigeren nahrhaften Stoffe als Hauptsättigungsbestandteil der Kost wählen, nicht aber die teureren; nicht der Gaumen soll kommandieren, sondern die Vernunft. Ißt man täglich 200 Gramm Kartoffeln mehr als bisher, so macht das keine große Mehrausgabe, spart man dafür auch nur die Hälfte Fleisch (100 Gramm), so ergibt das eine bedeutende tägliche Ersparnis. Wenn jede Familie jeden Tag nur einige Rappen an der Kost spart, so geht der Betrag in kurzem Zeitraum in die Millionen. Hieraus kann sich jede Hausfrau ausrechnen, in wie hohem Maße sie durch wohlüberlegte ausreichende, gesunde und doch schmackhafte Ernährung am Wohlstande ihrer Familie und des ganzen Vaterlandes mitarbeiten kann.

Herbstliche Gesundheitspflege für Frauen und Kinder.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Fenster auf! so lange die Witterung es irgend noch erlaubt. Lieber sich wärmer anziehen und die Fenster offen lassen, als sich schon jetzt absperren von der belebenden Außenluft und sich einsperren in die dunstige Heizluft. Jeden Tag bei jedem Wetter soll man sich eine Stunde im Freien bewegen, sonst wird man bald wetterscheu und stubensiech. Man bedenke wohl: noch haben wir den ganzen langen Winter vor uns und wissen nicht, welche rauhe Witterung und strenge Kälte er uns vielleicht bringen wird. Da heißt es, jetzt in der Übergangszeit sich nicht verzärteln, sondern diese Gewöhnungszeit an die kühlere und rauhere Witterung fleißig ausnutzen. Dann wird selbst Nebelluft und naßkaltes Wetter rote Backen bringen. Und wenn gar noch milde, sonnige Herbsttage kommen, so genieße man sie als letzte hygienische Gnadenfrist des Jahres zur Abhärtung des Körpers gegen die Unbilden des Winters.

Besonders die Kinder soll man zum Wandern anhalten und sie überhaupt noch möglichst viel im Freien springen und spielen lassen. Dann werden sie im Winter nicht gleich bei jedem rauheren Lüftchen sich erkälten oder bei jedem Katarrh wochenlang kränkeln. Man habe aber bei Wanderungen wohl acht, daß sie nicht von den gerade jetzt im Herbst so schönen schädlichen Früchten essen. Kränkliche und schwächliche Personen dürfen immer nur durch die Nase atmen und möglichst wenig sprechen.

Bei kühler, nebliger Witterung soll man warme Unterkleidung tragen; sie ist zweckmäßiger als dicke, die Atmung erschwerende

Oberkleidung. Kopf und Hals sind kühl zu halten. Namentlich für Kinder sind Halstücher überflüssig. Dagegen ist jetzt das Tragen von kurzen Höschen mit unbekleideten Waden schädlich. Hierdurch erleidet der kindliche Organismus einen großen Wärmeverlust. Dies ist besonders verhängnisvoll bei mangelhafter Fettzufuhr, welche die hauptsächlichste Wärmequelle bildet. Von großer Wichtigkeit ist das sofortige Wechseln nasser Kleidung, namentlich der Strümpfe. Wenn die Mütter darauf bei ihren Kindern mit aller Strenge halten, so werden sie manche Erkrankung verhüten, sich und ihren kleinen Lieblingen viele schwere Stunden ersparen. Hier gilt das Wort: Kleine Ursachen — große Wirkungen!

Gummischuhe sind bei nassem Wetter ganz empfehlenswert, müssen aber sofort nach Verlassen der Straße abgelegt werden, also auch von den Kindern in der Schule. Alle Arten von Wäsche und Unterkleidung soll man recht oft wechseln und bei Sonnenschein mitsamt den Betten ausgiebig lüften.

Ein ausgezeichnetes Kräftigungs- und Abhärtungsmittel ist das Luftbad. Man nehme jeden Nachmittag, etwa eine Stunde nach dem Essen, wo die Körperwärme besonders steigt, ein Luftbad im Zimmer mit leichten Turnübungen. Das bildet eine einfache und sehr wohltuende Kräftigung der Nerven. Kleine Kinder lasse man morgens ihrem gesunden Naturtrieb folgen und aus dem Bett heraus herumspringen; darauf nochmals einige Minuten in das zugedeckt gehaltene warme Bett und dann gewaschen und angezogen. Sehr vorsichtig sei man mit kalten Ganzwaschungen; jedenfalls sind sie nur für recht kräftige Kinder geeignet.

In jetziger Jahreszeit geraten manche Mädchen und Frauen fast in Verzweiflung über ihre ewig roten und kalten Hände. Meist sind sie auf Erkältung oder Blutarmut und Nervenschwäche zurückzuführen, ebenso wie die roten Nasen. Es empfiehlt sich, die Hände täglich vor dem Schlafengehen mit Frostinbalsam einzureiben und Handschuhe darüber anzuziehen. Die mit diesem Leiden Behafteten mögen im Freien stets warme Handschuhe und Unterärmel tragen, nach dem Waschen die Hände recht sorgfältig abtrocknen, aber ja nicht an den Ofen halten, und möglichst nie mit kaltem Wasser hantieren. Dreimal wöchentlich abends nehme man eine halbe Stunde lang heiße Handbäder. Im übrigen ist, wie überhaupt in der kälteren Jahreszeit, stets wärmespendende Nahrung zu empfehlen, warme Getränke, zu jeder Mahlzeit eine warme Suppe. Jung und Alt sollen jetzt täglich frisches, ungekochtes Obst essen. Es bildet nicht nur ein labendes Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel. Brot mit Obst ist das vorzüglichste Frühstück und die beste Zwischenmahlzeit für die Kinder. Vollkommen reifes Obst besitzt großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat.

Gesundheitlich unangenehm für die Augen ist jetzt die zunehmende lange Dämmerung zwischen Hell und Dunkel. Da sollen, wie schon in letzter Nummer gesagt worden ist, weder Erwachsene noch Kinder lesen, schreiben oder Handarbeiten machen; ebensowenig im Zwielicht (Tages- und Lampenlicht zugleich).

Sorglos kann man auch dem rauhesten Winter entgegensehen, wenn man die jetzige Übergangszeit mutig benützt zur Gewöhnung und Abhärtung. Dadurch erspart man sich und den Seinen viel Kummer, Arbeit und Kosten, übersteht die Winterzeit in voller Gesundheitsfreudigkeit und bewahrt sich frischen, frohen Lebensmut.

Gesund an Leib und Seele sein,
Das ist der Quell des Lebens;
Es strömet Lust durch Mark und Bein,
Die Lust des tapfern Strebens!

Je mehr wir andern ihre Bürden tragen helfen, um so leichter werden die unserigen.

* * *

Edle Charakterbildung ist der Hauptzweck alles Lernens und Arbeitens. C. Specker.

Die Gewinnung des Zuckers aus der Zuckerrübe.

Die Zuckerrübe ist eine durch Zucht und Pflege veredelte Runkelrübe aus der Familie der Gänsefußgewächse. Als ihre Heimat betrachtet man die Mittelmeerländer. Sie wird in mehreren Arten in schwerem Boden angebaut und verlangt reichliche Pflege und Düngung. In Europa gedeiht sie am besten in Mitteldeutschland, Nordfrankreich, Belgien und in Mittelrußland. Die Ernte erfolgt im September und Oktober. Die Verarbeitung setzt sofort ein, da die Rübe durch Lagern in Schuppen und Mieten an Zuckergehalt verliert. Die Fabrikation (Kampagne) dauert daher nur vom Oktober bis Januar, selten länger. Der Zuckergehalt beträgt durchschnittlich 15 Prozent.

Nach dem Ausheben aus dem Boden werden die Rüben, meist schon auf dem Felde, geputzt, indem man mit dem Putzmesser den Kopf mit den Blättern abschlägt. Dann werden die Rüben in die Fabriken gebracht, wo ihr Gewicht und der Gehalt an Zucker festgestellt wird. Darauf kommen sie in den Schwemmgehalt, das ist eine große, ausgemauerte Rinne, die reichlich Wasserzufluß hat. Das Wasser befördert die Rüben in das Waschhaus, in dem sie gewaschen werden. Ein Heber bringt sie auf die selbsttätige Wage, von der sie in die Schnitzelmaschine rollen, in der sie zerkleinert werden. An das Zerkleinern schließt sich unmittelbar die Saftgewinnung an. Zu diesem Zwecke werden die Schnitzel in Diffuseure gebracht, in denen sie durch erhitztes Wasser ausgelaugt werden. Das Wasser dringt in die Zellen ein und verdrängt den Zucker und andere Saftbestandteile. Nachdem nun die Schnitzel mehrere Diffuseure passiert haben, fließt der Saft durch Siebe ab und gelangt in die Scheidepfannen, in denen er mittelst Dampf erhitzt wird. In der Siedehitze gerinnen die Eiweißstoffe und schlagen sich nieder. Durch zugeleitete Kalkmilch wird der Saft weiter gereinigt. Der Kalk verbindet sich mit den Nichtzuckerstoffen und scheidet sie aus. Mit dem Zucker verbindet er sich zu Kalkzucker, der dann durch zugeleitete Kohlensäure wieder zersetzt wird. Die Kohlensäure verbindet sich mit dem Kalk zu kohlensaurem Kalk, der sich niederschlägt.

Diesen Vorgang nennt man Saturation oder Sättigung. Das Saturieren muß mehrmals wiederholt werden. Der nun klare, goldgelbe Zuckersaft wird abgehoben und durch Pumpen in die Filter gedrückt. Hier wird der Saft von den schlammigen Bestandteilen getrennt, durch schweflige Säure entfärbt und heißt nun Dünnsaft. Der Dünnsaft enthält bei 90 % Wasser 10 % Zucker. Um festen Zucker zu erhalten, muß das Wasser verdampft werden; das geschieht in den Verdampfungs-Apparaten. Der so erhaltene dicke Saft wird noch einmal filtriert und heißt Dicksaft. Das Verdampfen des Wassers wird im Vakuum, d. h. in luftdicht geschlossenen Gefäßen, die mit einer Luftpumpe in Verbindung stehen, vollendet. Aus dem nun übersättigten Saft scheidet sich der Zucker in Kristallen ab. Durch Schleudermaschinen wird er vom Sirup getrennt, der einer zweiten und dritten Verarbeitung unterworfen wird und noch geringere Zuckersorten liefert. Der so gewonnene Zucker steht gelblich bis bräunlich aus und heißt Rohzucker. In den Zuckerraffinerien wird der Rohzucker wieder in Wasser gelöst, mit Kalkmilch versetzt und im Vakuum-Apparat verkocht. Die dadurch erhaltene Füllmasse läßt man in Brot-, Platten- oder Würfelform erstarren, befreit sie von dem anhaftenden Sirup und bringt sie als Hutzucker oder zerkleinert in den Handel.

Die Gewinnung von Zuckerrohr ist einfacher, weil der durch Auspressen zwischen Walzen gewonnene Zuckersaft reiner ist. In 100 Teilen Saft sind 18 bis 20 Teile kristallisierbarer Zucker enthalten. Die Reinigung des Saftes und die weitere Bearbeitung ist der des Rübenzuckersaftes gleich. Die dabei gewonnene Melasse dient zur Herstellung von Rum (Jamaika). Gereinigter Zucker heißt Raffinade, minder reiner Zucker heißt Melis. Den feinsten,

durch Ausschleudern gewonnenen Zucker nennt man Kristallzucker. Kandiszucker ist raffinierter Zucker, der an Fäden langsam kristallisierte. Unter Karamel versteht man die durch Erhitzen entstehende braune Zuckermasse, die einen bitteren Geschmack annimmt.

Aus „Hauswirtschaftslehre" von H. Laue, Verlag B. G. Teubner, Leipzig.

Haushalt.

Gemüse aus den Blättern der Knollengewächse. Im allgemeinen ist den Hausfrauen in der Stadt sowohl wie auf dem Lande noch wenig bekannt, daß die Blätter der Knollengewächse noch nutzbringend in der Küche verwendet werden können. So läßt sich z. B. dasjenige von Sellerie, und zwar beide Arten (Knollen- und Bleichsellerie), Kohlrabi, Kohlrübe, Mohr-, Zucker- und rote Rübe, Petersilienwurzel u. s. w. zu sehr schmackhaften Gemüsen verwenden, die selbst den verwöhnten Gaumen zu befriedigen vermögen, zumal man das Kraut auf die verschiedenste Weise zubereiten kann. Am bekanntesten ist diejenige des Spinats mit einer hellen Mehlschwitze. Mit Brat- und Röstkartoffeln oder Klößchen von Grieß, Mehl oder Semmel ergibt dieses wohlschmeckende Gemüse eine sättigende Mittag- oder Abendmahlzeit. Jedoch kann man aus den Blättern der oben angeführten Wurzelgemüse selbständige und dabei wohlfeile Gerichte, wie Aufläufe und Puddings bereiten, wenn man dazu das Kraut in Salzwasser abwellt, feingewiegt mit eingeweichtem Brot, Kartoffelbrei, Ei, oder Ei-Ersatz und Gewürz (Pfeffer, Salz, Muskat, Pflanzenextrakt und Küchenkräuter) mischt und in einer Form im Wasserbad kocht oder in der Ofenröhre bäckt und dann mit einer würzigen Zwiebel-, Tomaten-, Sardellen-, Senf- oder Kapernsauce serviert. Ferner kann man noch schmackhafte Krautklöße daraus bereiten, wie auch Gemüsebratlinge, die man entweder zu Kartoffelsalat oder -brei oder mit irgendeiner der oben angeführten Saucen zu Kartoffeln aufträgt.

Tevera.

Eine möglichst lange Gebrauchsdauer der Gardinen wird erzielt, wenn man vor dem Waschen die vorn nach der Fenstermitte hängende Seite mit farbigem Faden zeichnet, um dann nach der Reinigung die gezeichnete Seite nach hinten zu hängen. Da die nach vorn hängenden Partien unter der Sonnenbestrahlung stärker leiden, wird auf angegebene Weise eine gleichmäßige Abnutzung gewährleistet und somit ein längerer Gebrauch des empfindlichen Gewebes ermöglicht. H.

Küche.

Kochrezepte.

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

Suppe von weißen Rüben (Räben). Ein wenig Speck wird mit einer gehackten Zwiebel geröstet, dann 2 Liter Wasser zugegossen, das nötige Salz und 1/2 Kilo mit dem Hobel feingeschnittene, weiße Rüben beigegeben und weichgekocht. Hierauf wird die Suppe über geröstete Brotwürfel angerichtet und serviert. Sie kann aber auch durch ein Sieb gedrückt werden, wird dann nochmals aufgekocht und über wenig süßen Rahm angerichtet.

Aus „100 Suppen-Rezepte" von S. Senn.

Wildente. Zeit 1 1/2 Stunden. 1 Wildente, 100 Gr. Speck, Bratengemüse, 3 Dezil. Fleischbrühe, 6 Oliven, 1 Dezil. Rahm, Salz. Die geputzte und dressierte Wildente wird mit dünnen Speckscheiben eingebunden, gesalzen und mit der Fleischbrühe und dem Gemüse etwa 3/4 Stunden zugedeckt geschmort, dann herausgenommen und abgedeckt im heißen Bratofen in einer Bratpfanne unter Zugießen des Rahms und etwas Brühe fertig gebraten. Die Oliven werden geschält, entkernt und ebenfalls gleich beim Beginn des Bratens zugesetzt. Man macht oft aus dem Rest der Schmorbrühe eine braune Sauce, die erst nach dem Herausnehmen der Ente mit dem Bratenfond vermengt und über die tranchierte Wildente gegossen wird.

Aus „Gritli in der Küche".

Ungarisches Voressen (Pilaw). 1 Kilo saftige, in Vorlegestücke geschnittene Kalbsbrust, 500 Gr. blanchierter Reis, 4—8 rohe, in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln, eine fein zerschnittene Zwiebel, Salz und Pfeffer. In eine nicht zu enge Kasserole wird zuerst die fettere Hälfte Fleisch eingeschichtet, Salz und Pfeffer und die Hälfte der Zwiebeln darüber gestreut. Darüber breitet man direkt aus dem Waschwasser die triefenden Kartoffeln mit wenig Salz, dann breitet man die andere Hälfte Fleisch mit dem Gewürz darüber und zuletzt den abgetropften Reis mit Salz und einige Butterstückchen darauf. Gut bedeckt kommt das Gericht aufs Feuer und, wenn es 30 Minuten sachte fortgekocht hat, läßt man es 2—3 Stunden im Selbstkocher oder 1 1/2—2 Stunden in der Röhre bedeckt dämpfen. „Hausmütterchen".

Käseröste. 1 Kilo rohe Kartoffeln, 50 Gr. Fett, 50 Gr. geriebener Käse, Salz, 3/4 Tasse Milch. Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Scheiben geschnitten und im Fett gelb gebraten. Nun fügt man etwas Salz und 50 Gr. Käse bei und gießt die Milch

darüber. Sobald diese eingekocht ist, werden die Kartoffeln angerichtet.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt", von M. u. L. Barth.

Gedämpfter Sellerieſalat (für 6 Personen). 1½ Kilo Sellerieknollen, 2 Deziliter Wasser, 50 Gr. Olivenöl, 2 Zitronen, Salz. Die geputzten Knollen werden am Lochreibeisen gerieben, mit Salz ins heiße Öl gegeben, gut geschüttelt und mit dem Wasser auf kleinem Feuer ¼ Stunde zugedeckt gedämpft. Beim Anrichten mischt man den Zitronensaft dazu.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Hafergrütze mit Äpfeln. Äpfel werden mit reichlich Wasser, etwas Zucker und Rosinen gekocht und zu einem ganz dünnflüssigen Brei verrührt. Hierauf wird so viel Hafergrütze eingerührt, bis das Ganze ein ziemlich dicker Brei ist, den man ½ Stunde kochen läßt, hernach anrichtet, mit Zucker und Zimt bestreut und mit heißer Butter begießt.

Aus „100 Suppen-Rezepte" von S. Senn.

Kompott von Tessiner Trauben. Die gut gewaschenen Traubenbeeren werden durch die Hackmaschine getrieben und dieses Mus mit Zucker vermischt. Nach Belieben kann man auch gemahlene Mandeln oder gestoßenen Zwieback darüber streuen, oder die Masse mit süßem Rahm vermischen, was besonders fein schmeckt. Die Speise soll kurz vor dem Auftragen zubereitet werden, da die Trauben schon in einigen Stunden in Gärung übergehen und dann nicht mehr ungekocht genossen werden können.

Rübli-Torte. 250 Gr. geriebene Haselnüsse, 250 Gr. rohe geriebene Gelbrüben (man reibt sie am Reibeisen oder noch besser in der Mandelmühle), eine Messerspitze gestoßenen Zimt, 250 Gr. gestoßenen Zucker, 2—3 Eier, Zitronensaft, 1—2 Eßlöffel Mehl. Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, die Zutaten langsam zugegeben und zuletzt der Eierschnee darunter gezogen. Die Form muß gut gebuttert und gemehlt sein. Die Torte muß langsam backen. Sie hält 8 Tage und ist besser 1—2 Tage alt.

Aus „Was koche ich morgen?"

Quitten-Gelee. Die Quitten werden abgerieben und in Schnitze geteilt, samt Schale und Kernhaus, dann Wasser dazu gegossen, so daß es darüber zusammengeht und alles schön weich gekocht. Darauf schüttet man die weiche Masse in eine große Schüssel, gießt den Saft einer Zitrone dazu und läßt dies 24 Stunden stehen. Dann läßt man durch ein Tuch — oder noch besser durch ein feines Haarsieb — ohne zu rühren den Saft abtropfen und setzt ihn aufs Feuer, unter Zugabe des Zuckers, (375 Gr. auf 500 Gr. Saft), und läßt schön einkochen. Die Gelee wird prachtvoll dunkelrot und ganz klar. A. K.

Gesundheitspflege.

Pflege des Geschmacksinnes. Der Geschmacksinn kann ebenso gut wie die andern Sinne ausgebildet werden, wobei der Geruchsinn besonders mithilft (Tast- und Temperatursinn spielen ebenfalls mit); der Geschmacksinn wird, entgegen den andern Sinnesorganen mit dem Alter ausgebildeter.

Die Feinheit des Geschmacksinnes wird abgestumpft durch Trockenheit der Zunge und starken Zungenbelag, durch zu starke und scharfe Stoffe (Alkohol, Pfeffer, Senf, Knoblauch &c.), weil deren Reizwirkungen die Geschmacksnerven ermüden. Der Geschmack ist bei nervösen Personen zuweilen herabgesetzt, sie behaupten, es schmecke ihnen alles wie Stroh. Die häufigsten Geschmacksstörungen sind die Gelüste nach bestimmten Speisen bei Kranken, z. B. Bleichsüchtigen.

Der Geschmack ist oft ein gefährlicher Sinn, da er zu vielen Verstößen gegen eine gesunde Lebensweise verleitet, aber noch häufiger erweist er sich als segenbringend, indem durch schmackhaft bereitete Speisen eine der wichtigsten vegetativen Tätigkeiten, die Verdauung, und damit die Ernährung eine wohltätige, ja notwendige Förderung erfährt.

Die Pflege dieses Sinnes besteht in der Vermeidung allzu scharfer Reizmittel und besonders von zu viel Gewürzen in den Speisen, denn „allzu viel Würze schadet dem Geschmack;" zu heiße und zu kalte Speisen üben ebenfalls einen störenden Einfluß auf die Geschmacksnerven aus. Regelmäßige Reinigung (Ausspülen) des Mundes trägt zur Hebung des Geschmacksinnes viel bei. Die gefährlichste Wirkung zeigt der Tabak; besonders schädlich ist er für junge Leute, indem er neben Beeinträchtigung des Geschmackes auch nachteilig auf die Kreislaufsorgane (Herz), sowie die Atmungsorgane (Atembeschwerden) einwirkt. Der Tabak vermindert durch sein Gift (Nikotin) die physischen und geistigen Kräfte der Jugend und soll, wie man sagt, das Wachstum beeinträchtigen.

Hier muß ich noch auf die Gefährlichkeit aufmerksam machen, die im Befeuchten der Frankomarken und gummierten Couverts mit der Zunge liegt. V.

Haarsohlen im Schuhwerk. Allen, welche in der rauhen Jahreszeit an kalten Füßen leiden, ist das Tragen von Haarsohlen sehr zu empfehlen. Man schneidet Sohlen aus Flanell in passender Form und Größe und benäht sie auf der oberen Seite mittels großer Stiche dicht mit Roßhaar. Die Sohlen werden in den Strümpfen mit der Haarseite am Fuß getragen. Man gewöhnt sich schnell an das anfangs sonderbare Gefühl, spürt aber bald und dauernd eine wohltuende Wärme.

Krankenpflege.

Die Ohnmacht wird meist durch Herzschwäche oder Blutleere des Gehirns veranlaßt. Der Kranke ist bleich, das Gesicht mit kaltem Schweiß bedeckt, das Auge starr, die Pupillen reagieren auf Lichteinfall träge. Die sofort nach dem Puls fassende Hand fühlt ihn schwach und beschleunigt. Die Ohnmacht entsteht durch Schreck, Freude, Schmerz, Aufenthalt in schlechter Luft, bei Hungrigen durch Erschöpfung, durch starken Blutverlust u. a. Man lagert den Kranken mit tiefliegendem Kopf auf dem Fußboden oder einem Sofa und löst alle die Atmung beengenden Kleidungsstücke, wie Kragen, Halstücher, Korsett u. s. w. Ist der Puls gut fühlbar, begnügt man sich, das Gesicht mit kaltem Wasser zu besprengen, Schläfen und Stirn mit Kölnischem Wasser zu waschen, Riechmittel, wie Salmiak oder Äther, dem Kranken unter die Nase zu halten, und reicht ihm, wenn er zu sich kommt, starken Wein, Hoffmanns- oder Baldriantropfen. Tritt wie häufig, Erbrechen auf, so muß man den Kopf zur Seite drehen, um ein Einfließen der erbrochenen Massen in den Kehlkopf zu vermeiden. Bei sehr schweren Ohnmachten, wo der Puls nicht zu fühlen und die Atmung sehr oberflächlich ist, müßte man künstliche Atmung, Einspritzen von Kampheröl oder Äther anwenden.

Kinderpflege und -Erziehung.

Vom Stillen. In den ersten Wochen stille das Kind, wenn es zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit wach und unruhig ist; aber nie soll die Pause kürzer sein. Am Tage laß es nicht länger als vier Stunden schlafen; dann wecke es und gib ihm zu trinken, damit seine hauptsächliche Nahrungsaufnahme auf den Tag fällt und es dir dafür nachts umso länger Ruhe läßt.

Im ersten Monat rechne täglich ungefähr neun Mahlzeiten, davon nicht mehr als zwei zwischen 10 Uhr nachts und 6 Uhr morgens. Die nächtliche Nahrungsverweigerung schon in den ersten zwei Lebensmonaten, wie sie jetzt vielfach angeraten wird, halte ich, wenn das Kind wach und hungrig ist, für eine Grausamkeit für Kind und Pflegerin. Die Mahlzeiten des Neugebornen sind noch so knapp, daß sie ihm nicht für viele Stunden genügen können; der Hunger aber muß den Kleinen ebenso schädlich sein wie den von schwerer Krankheit Genesenden. Ein gut genährtes Kind kann gewöhnlich ohne grausamen Zwang vom dritten Monat an gewöhnt werden, nachts nur einmal und vom fünften Monat an nichts mehr zu verlangen. Brustkinder schlafen allerdings selten durch, solange sie noch etwas von der Brust bekommen. Im zweiten Monat soll die Pause durchschnittlich zweieinhalb-, im dritten dreistündlich sein; später genügen sechs, im zweiten Halbjahr fünf Mahlzeiten im Tag. Ich halte kleinere Mahlzeiten mit kürzern Pausen für zweckmäßiger als die gewöhnlich nur durch Zwang erreichbaren langen Pausen, die eine jeweilige starke Magenüberfüllung erfordern, wenn die Nahrungsmenge genügend sein soll. Auch in dieser Hinsicht stelle ich das Bedürfnis des Neugebornen dem des Genesenden gleich. Frühgeborne Kinder pflegen aus Schwäche sehr lange anhaltend zu schlafen. Diese langen Pausen zwischen der Nahrungsaufnahme vertragen sie aber nicht. Man muß sie in den ersten Wochen am Tage alle zwei Stunden, in der Nacht alle drei Stunden wecken und füttern.

Nach jedem Trinken halte den Säugling aufrecht, bis er aufgestoßen hat und erschrick nicht, wenn ihm dabei ein wenig Milch ausläuft; das ist kein Brechen, sondern beweist nur reichliche Sättigung. Nur das spätere Ausschütten säuerlicher, schon geronnener Milch ist krankhaft.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“
von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wurzelgemüse, die eingewintert werden sollen, werden an einem trockenen Tage ausgegraben und von der anhaftenden Erde befreit, nicht gewaschen. Die vorhandenen überflüssigen Nebenwurzeln werden mit scharfem Messer abgeschnitten; desgleichen werden alle Blätter bis zur Blätterkrone entfernt. Das Entfernen der Blätter muß mit Vorsicht geschehen. Es ist besser, die Blätter einzeln abzureißen, nicht zu schneiden. Bleiben zuviel Blätter an den Wurzeln, so fördern diese Blattreste die Fäulnis; schneidet man noch einen Teil der Wurzel, das Herz, mit weg, so entsteht eine große Wunde, nach der alle Säfte strömen. Da aber keine Verheilung stattfinden kann, wenn die Wurzel kein Herz mehr hat, so tritt unfehlbar Fäulnis ein. Nur eine Wurzel, die noch triebfähig ist, kann sich über Winter halten.

Die so vorbereiteten Wurzeln werden gut abgetrocknet, bevor sie eingewintert werden. Überhaupt hat sowohl die Ernte als auch die Vorbereitung an einem trockenen Tage zu erfolgen.

Weißkohl, Rotkohl, Wirsing werden mit den Wurzeln ausgegraben. Nur lose Blätter werden entfernt, wenn die Pflanzen zur Überwinterung einzeln eingeschlagen werden. Für

die spätere Aufbewahrung in Erdmieten und Kellern können auch die Köpfe so abgeschnitten werden, daß nur zwei bis drei lose Schutzblätter daranbleiben. Diese Schutzblätter werden dann voraussichtlich während der Aufbewahrung verderben, der Kopf aber bleibt frisch und unversehrt.

Schalotten und Zwiebeln werden an trockenem Ort auf dem Hausboden ganz trocken aufbewahrt, ebenso Kürbis. Gurken, Tomaten, Salat und Spinatgemüse lassen sich nach der Ernte nicht lange aufbewahren. — Küchenkräuter werden getrocknet. J. Böttner.

Tierzucht.

Ein gutes Hühnerfutter sind Eicheln, welche im Herbst gesammelt, im Backofen gedörrt, zu Mehl gemahlen und dem üblichen Futter in kleiner Menge beigemischt werden. Auch frisch zerstampfte Knochen vermehren den Eierertrag wesentlich. Die gemahlenen Knochen werden roh oder mit Kleie vermengt den Hühnern verabreicht. Man vermeide es, den Hühnern verschimmeltes Brot zu geben, da sie dadurch leicht krank werden. Die Holzwolle im Hühnerstall ist ein warmhaltendes Material, welches durch den starken Harzgeruch das Ungeziefer fernhält. Sehr zweckmäßig dürfte Zusatz von Torfmull sein.

Schildkröten werden täglich zweimal mit Obststückchen, feingeschnittenem Salat und in Wasser eingeweichtem Brot gefüttert; auch kann man ihnen Regenwürmer, Mehlwürmer und Ameiseneier reichen. Da sie gegen Kälte sehr empfindlich sind, so müssen sie in einem mäßig erwärmten Zimmer überwintern. Noch besser ist es, man füllt eine Kiste zur Hälfte mit Erde, zur andern Hälfte mit **Moos** und stellt diese in den Keller. Die hineingesetzte Schildkröte vergräbt sich in die Erde, verfällt bald in den Winterschlaf und braucht dann kein Futter mehr.

Frage-Ecke.

Antworten.

92. Wenn man nicht ein sehr großes Quantum **Eier** konservieren will, so läßt sich dies auf ganz einfache Weise bewerkstelligen. Die sauberen Eier werden einfach in trockenes Kochsalz in einen entsprechend großen Steintopf eingelegt, so daß sie einander nicht berühren, und der Topf wird mit Papier bedeckt und zugebunden. Nach Aussage einer mir bekannten Hausfrau, die ihre Eier auf diese Weise konserviert, sollen sie sich tadellos halten. Liselotte.

92. Das Einmachen der **Eier** in **Wasserglas** ist dem Verfahren mit Kalkwasser unbedingt vorzuziehen. Die Mischung teilt Ihnen jede Drogerie mit. Der Preis für **Wasserglas** ist nicht hoch. n.

95. **Grude-Öfen** als Kochherde sind sehr empfehlenswert für größere Familien, vier, sechs und mehr Personen, auch wo Kinder sind. Man hat stets heißes Wasser und die Küche bleibt angenehm erwärmt. Immerhin sollte die Hausfrau selbst auf dem Grudeherd kochen; Dienstmädchen „plagen" sich nicht gern mit solchen „neuartigen" Kochweisen.

Eine, die den Grudeherd seit vielen Jahren im Gebrauche hat.

97. Ich habe noch nie von **Wäschescheren** gehört. Wenn solche aber im Handel existieren, so werden die Firmen, die unter Antwort 94 in letzter Nummer angeführt worden sind, gewiß solche im Vorrat haben. H.

98. Wenden Sie sich an ein Blindenheim; dort werden Sie Ihre **Strohsessel** wieder neu flechten lassen können. Da ich nicht weiß, von welcher Landesgegend die Frage ausgegangen ist, kann ich Ihnen auch nicht sagen, ob Zürich, Bern, Basel oder St. Gallen in Betracht kommt. A.

Fragen.

99. Könnte mir jemand aus dem Leserkreis Auskunft geben über den neuen **Gasheizofen „Monitor"**? Heizt solcher wirklich geruchlos ohne Abzugsrohr? Für event. Bescheid dankt Junge Alleinstehende.

100. Auf welche Weise läßt sich das **Pelzwerk** (Feh) eines langen, weiten Damenmantels verwenden, wenn es nicht mehr zu einer Konfektion gebraucht werden soll? Campanula.

101. Was für eine **Waschmaschine** ist am meisten zu empfehlen für die zirka monatliche Wäsche einer Familie von 4 bis 5 Personen? Ist elektrischer Antrieb oder Wasserkraft vorzuziehen? Wie sind die Preise? Besten Dank. L.

102. Gibt es keinen Ersatz für die **Auswindmaschinen** mit Gummiwalzen, welch letztere in gegenwärtiger Zeit so schwer zu ersetzen sind? Hausfrau.

103. Wie konstruiert man am allerbilligsten ein kleines **Gartenhaus**, das sich um einen hinter unserm Häuschen stehenden Zwetschgenbaum ziehen soll? Ich nehme an, daß es rund oder halbrund sein soll für diesen Fall. Da aber die Belaubung des Baumes nicht Schatten spendet, muß wohl eine andere in Betracht kommen. Welche mag dazu passen? Da ich im Winter an die Lösung des Problems herantreten möchte, wäre ich für gute Ratschläge dankbar. J.

Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins.