

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

**Band:** 24 (1917)

**Heft:** 6

## 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:** 15.07.2025

**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. 6. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 17. März 1917.

Kannst du ein süßes Glück dem Menschen geben,

O halte niemals es zu lang zurück,  
Und denke nicht: Vielleicht im späteren Leben  
Erbliht ihm noch so manches reine Glück.  
Die Knospe, deren erstes Blätterspalten  
Mit warmem Ruß berührt des Lenzes Licht,  
Sie wird zur vollen Blüte sich entfalten;  
Herbstsonnenschein erweckt die Rose nicht.

S. G. Wallis.



## Die Hebung der landwirtschaftlichen Produktion im Dienste der Lebensmittelversorgung des Landes.

Aus der im vorigen Monat vom Schweiz. Volkswirtschaftsdepartement herausgegebenen Broschüre bringen wir unseren Leserinnen nachstehend das Vorwort und das erste Kapitel dieser sehr nützlichen Wegleitung zur Vermehrung der Produktion an Nahrungsmitteln.

„Aus der derzeitigen wirtschaftlichen und politischen Lage unseres Landes ergibt sich die Notwendigkeit, alle verfügbaren Kräfte und Mittel in den Dienst der Lebensmittelversorgung des Schweizervolkes zu stellen.

Je länger der Krieg andauert, umso mehr drängt sich für uns die Selbstversorgung als Forderung für den einzelnen Haushalt und zugleich als nationale Notwendigkeit in den Vordergrund. Die Eigenversorgung wird das Merkzeichen

des Kriegsjahres 1917 sein, selbst für den günstigsten Fall, daß es uns den längst ersehnten Weltfrieden bringen sollte.

Es ist daher jedes Schweizer's erste Pflicht, unter Ausnützung aller verfügbaren Bodenflächen, Saatvorräte, Düngstoffe und Arbeitskräfte an der Hebung der einheimischen Produktion von Bodenerzeugnissen mitzuarbeiten und durch eine sparsame Verwendung der vorhandenen Lebensmittel dazu beizutragen, daß die Versorgung aller Bevölkerungsschichten ohne allzu empfindliche Einschränkungen dauernd gesichert werde.

### Schweizer eigener Kraft!

Jetzt wird eine neue Pflanzzeit beginnen. Sehen wir uns alle rechtzeitig vor, damit ein jeder mit Hacke und Spaten beim Eintreffen der warmen Frühlingssonne gerüstet ist, um zu seinem Teile an der Aufbarmachung der einheimischen Scholle mitzuarbeiten und sich, seiner Familie und seinem Vaterlande für den kommenden Winter Vorräte an unentbehrlichen Lebensmitteln schaffen zu helfen. Wo dem Einzelnen die Einsicht fehlt, oder seine Kräfte nicht ausreichen, müssen die Behörden, Fürsorgekommissionen, die beruflichen und gemeinnützigen Organisationen mit Rat und Tat in die Lücken treten. Vom Zusammenarbeiten aller und von der treuen Pflichterfüllung jedes einzelnen Bürgers hängt der End-

erfolg der Bestrebungen zur Sicherung der Landesversorgung ab.

Alle, die guten Willens sind, werden die Behörden und gemeinnützigen Organisationen nach Kräften unterstützen, wenn es gilt, nachlässige und eigennützige Personen, Produzenten oder Konsumenten, an ihre Pflichten gegenüber der Gesamtheit und an ihre Aufgaben im Dienste der Lebensmittelversorgung des Landes zu erinnern, oder sie nötigenfalls zu deren Erfüllung anzuhalten.

**Die Maßnahmen zur Vermehrung der Produktion an Nahrungsmitteln im allgemeinen.**

Die Erträge an Nahrungsmitteln landwirtschaftlicher Herkunft hängen sowohl hinsichtlich Menge als Gehalt von der Witterung, der Größe der bebauten Bodenfläche, von der Produktionsrichtung der Landwirtschaft, von der Bodenbeschaffenheit, vom Düngungszustand und von der angewendeten Düngung, von der Menge und Güte des verfügbaren Saatgutes ab, sowie von der Bodenbearbeitung, einschließlich die Bestellung, die Pflege, die Ernte und Aufbewahrung der Erzeugnisse.

Wir sind in diesem Jahre, weil auch für die Landwirtschaft manche Hilfsstoffe fehlen, mehr denn je darauf angewiesen, Mehrerträge an Bodenerzeugnissen und tierischen Produkten durch die Ausbarmachung aller geeigneten Bodenflächen, durch die wirksamste Anwendung der vorhandenen Düngstoffe und Samen, durch eine sorgsame Pflege, Ernte und Aufbewahrung der Produkte, sowie durch zweckmäßigste Fütterung und Wartung unserer Haustiere zu erzielen.

**1. Herbeiziehung aller geeigneten Bodenflächen.**

Im gut geleiteten Landwirtschaftsbetriebe ist der kulturfähige Boden zum größten Teil schon seit Jahren zur intensiven Nutzung herangezogen worden. Mehrerträge

lassen sich aber noch überall erreichen, und wer hierzu den festen Willen hat, der findet auch den Weg, der zum Ziele führt. Große Bodenflächen sind heute noch unzureichend oder schlecht bewirtschaftet und könnten ohne Schwierigkeiten doppelte Ernten bringen. Durch das Mittel schnell wirkender Bodenverbesserungen, sowie durch zweckmäßige Benutzung entwässerter Kulturböden könnte noch für das laufende Jahr ein Mehrertrag an Getreide und Hackfrüchten hervorgebracht werden. Brachliegende Bau- und Lagerplätze, Bahnhöfungen, abgeholzte, sonnig gelegene Waldflächen, Ziergärten und geeignete Partien einzelner Exerzier- und Schießplätze ließen sich in vielen Fällen unter Aufwendung bescheidener Mittel als Kultur-, ja selbst als Gemüseland heranziehen. Den Gemeinden, der privaten und öffentlichen Fürsorge eröffnet sich ein dankbares Arbeitsfeld, indem sie es ärmeren Familien ermöglichen und sie anleiten können, in einem selbst gepflegten Gemüsegarten einen Vorrat an wertvollen Nahrungsmitteln zu pflanzen.

**2. Änderungen in der Nutzungsart des bebauten Bodens.**

Da es sich in Kriegsjahren in erster Linie um die Vermehrung der Erträge direkt zur menschlichen Ernährung dienender Erzeugnisse des Acker- und Gemüsebaues handeln muß, wird mancherorts durch Umbruch alten Rasens oder durch Mehrumbruch von Wechselwiesen das Acker- und Gemüseland im kommenden Frühjahr eine Erweiterung erfahren. Alter, gut gedüngter Rasen (Güllewiesen), auch wenn er erst zeitig im Frühjahr umgebrochen wird, eignet sich vorzüglich für Hackfrüchte und Gemüse verschiedener Art und liefert, selbst ohne starke Düngung, hohe Erträge.

Größere Flächen geeigneten Wies- und Weidelandes werden zweckmäßig durch Kantone, Gemeinden und größere Privatbesitzer mit Getreide bestellt.

### 3. Ausnutzung der Düngstoffe und Saatvorräte.

Die Knappheit dieser Hilfsstoffe gebietet größte Sparsamkeit und zweckmäßigste Verwendung, erfordert frühzeitige Bereitstellung, sowie sorgsame Aufbewahrung und Vorbereitung. Je schwieriger die Beschaffung von Kunstdünger ist, umso mehr gebietet sich die sorgfältige Gewinnung und Verwendung der natürlichen Düngemittel. Wo das Saatgut für einzelne Kulturpflanzen fehlt, wird man sich rechtzeitig nach geeignetem Ersatz umsehen müssen.

### 4. Pflege, Ernte und Aufbewahrung der Produkte.

Der Einfluß der menschlichen Tätigkeit auf Menge und Güte der Bodenerzeugnisse zeigt sich so bedeutend, daß man ohne Übertreibung behaupten darf: der Arbeitswille unseres Volkes und die Sorgfalt bei den Bestellungs- und Erntearbeiten bedingen zu einem guten Teile die zukünftige Sicherstellung der Lebensmittelversorgung des Landes. Diese Tatsache birgt eine Beruhigung in sich und zugleich eine ernste Mahnung zur Pflicht.

a) **Menschliche Arbeitskraft.** Da im kommenden Frühjahr mit der Möglichkeit eines vermehrten Truppenaufgebotes gerechnet werden muß, sind die Vorarbeiten für die Feldbestellung so frühzeitig, als es die Witterung erlaubt, an die Hand zu nehmen.

Die kantonalen und die Gemeindebehörden, Hand in Hand mit landwirtschaftlichen Kommissionen und Distrikomitees, Fürsorgestellen, Ferienkommissionen und Arbeitsämtern werden sich rechtzeitig der Organisation des landwirtschaftlichen Aushilfsdienstes annehmen. Die Armeeleitung wird sie hierin tunlichst unterstützen. Auch die Schulbehörden werden den landwirtschaftlichen Arbeiten, beispielsweise bei Bestimmung der Schulferien, besondere Aufmerksamkeit schenken.

Wo die sachverständige Betriebsleitung und Aufsicht mangeln, werden die zuständigen Amtsstellen und Organisationen

für eine zweckentsprechende Anleitung, insbesondere bei der Saat, der Bearbeitung, Ernte und Aufbewahrung der Früchte (Konservierung) zu sorgen haben.

b) **Sierische Arbeitskraft.** Die Armeeleitung wird weiter das Möglichste tun, um durch Stellung von Gespannkraften in erhöhtem Maße zur Mehrung der inländischen Bodenproduktion beizutragen.

Im Hinblick auf die starke Inanspruchnahme der Pferdebestände für die Zwecke der Landesverteidigung, empfiehlt es sich dringend, durch Anlernen des Rindviehes zum Zuge rechtzeitig für einen allfälligen Ersatz der Pferdekraft vorzusorgen.

c) **Mechanische Arbeitskraft.** Die wachsenden Schwierigkeiten in der Beschaffung von Maschinenersatzteilen und Schmiermaterial machen es notwendig, daß die alljährliche Revision des landwirtschaftlichen Maschineninventars möglichst frühzeitig vorgenommen, Fehlendes sofort bestellt und ergänzt wird.

Wo die erprobten landwirtschaftlichen Ernte- und Feldbearbeitungsmaschinen noch nicht Eingang gefunden haben, ist ungesäumt an deren Beschaffung zu denken."



### Schutz gegen Gesundheitsschädigungen bei der Frühjahrsreinigung und beim Umzug.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Der fürsorglichen Hygiene erstes Gebot heißt: Fenster auf! Noch bevor ein Besen berührt oder ein Teppich aufgenommen wird, muß den dabei sich bildenden Staubwolken freier Abzug nach außen bereitet werden. Der Hausherr ist schlau genug, bei dieser Gelegenheit „sich aus dem Staube zu machen“ im wahrsten Sinne des Wortes. Aber die tätige Weiblichkeit muß aushalten, kann jedoch mancherlei Maßnahmen ergreifen, um sich zu schützen vor den spitzigen, scharfen Staubpartikeln, den „Trichinen der Lunge“, welche die größten Schädlinge dieses lebenswichtigen Organes sind.

Was irgend geht, soll man feucht abwischen und putzen. Auch Polstermöbel und Rissen kann man mit einem feuchten Tuche belegen und dann klopfen. Dadurch werden die Staubwolken vermieden und die Stoffe erhalten ein frisches Aussehen. Sehr behutsam ist auch die Ofenasche zu entfernen.

Das sicherste Mittel aber gegen Gesundheitsschädigungen durch Staub und Zugluft bildet der Hygiene Hauptgebot: Mund zu! Gerade bei körperlicher Arbeit atmet man tiefer als beim Sitzen, und so dringen die spitzigen Staubsplitter hinein bis zur äußerst zarten Haut der Lungenbläschen, können dort heftigen Husten oder Blutung veranlassen und die Lunge empfänglich machen für die Wucherung von Tuberkelbazillen. Es soll hier kein Schreckgespenst vorgeführt oder törichte Bazillenfurcht erregt werden, aber es ist doch entschieden nur vernünftig, solchen etwaigen schweren Erkrankungen durch bewährte Maßnahmen vorzubeugen. Daher nochmals: Mund zu! Und stets durch die Nase atmen! Das Taschentuch beweist nachher, welche wichtige Rolle die Nase als Staubfänger spielt. Die Nase ist der beste Respirator. Wenn die kalte Zugluft unmittelbar in Hals und Lunge kommt, erzeugt sie bekanntlich oft Halsschmerzen und Erkältungen. Aber auf dem Wege durch alle Windungen und Muscheln der inneren Nase wird sie genügend erwärmt und verliert somit ihre Schädlichkeit. Wenn man im Staube niesen muß, ist dies keineswegs, wie meist geglaubt wird, ein Vorbote von Erkältungen, sondern es ist die natürliche Folge der in der Nase fixierten Staubmasse und des Körpers Selbsthilfe zur Hinausbeförderung desselben „zur Gesundheit“ des Niesenden.

Ofter stellen sich bei der Putzerei ziehende Schmerzen im Nacken ein. Beim jedesmaligen Bücken öffnet sich eine Bekleidungsücke im Genick, durch die die kalte Luft eindringt. Deshalb ist das Umbinden eines Halstuches zu empfehlen, das aber nicht wurstartig zusammengewickelt wird, weil sonst bei jedem Beugen des Kopfes wieder eine entblößte Stelle im Nacken

entsteht, welche warme Luft heraus und kalte ungehindert einströmen läßt. Das führt zur Erkältung dieser Stellen und alsbald zur Erkältung. Das Halstuch werde vielmehr doppelt, in dreieckiger Form, mit der Spitze den Rücken hinunter umgelegt, unmittelbar auf die Haut. Dies schützt zugleich auch gegen Eindringen von Staub und Schmutz.

Besondere Fürsorge widme man noch der Unterkleidung, die gut warm sein muß, namentlich am Unterleib, sowie an Armen und Beinen (Unterärmel, doppelte Strümpfe).

Frühmorgens an den Reinigungs- und Umzugstagen stärke und erwärme man sich ordentlich durch gehaltreiche Nahrung und heiße Suppen (Thee oder Kaffee). Wenn auch tagsüber naturgemäß einfache Speisen genossen werden, halte man doch stets heiße Flüssigkeiten zu öfterer Erwärmung und Anregung vorrätig. Auch für die Dienstmädchen und Hilfspersonen. Diese mache man ebenfalls wiederholt auf die oben angeführten Schutzmittel gegen Gesundheitsschädigungen nebst ihrer Begründung aufmerksam und halte sie zur Befolgung derselben an. Überhaupt sollte jeder Dienstbote von seiner Herrschaft zu einem Gesundheitsspionier erzogen werden, der dann bei Gründung einer eigenen Häuslichkeit die bewährten hygienischen Grundsätze in seiner Familie anwendet, vererbt und weiter verbreitet. Das ist ein einfacher und sicherer Weg zur Hebung der allgemeinen Volksgesundheit.

Abends nach vollbrachter Arbeit genieße man wieder etwas heißes, nehme, wenn irgend möglich, noch ein recht warmes Bad, ziehe reine Wäsche an und lege sich zu wohlverdientem, erquickendem Schläfe nieder.

### Haushalt.

Der „Doppeltopf“, ein wichtiger Faktor bei der Ersparnis von Kochgas. Da wir Hausfrauen selbst heute das größte Interesse daran haben, die Gasrechnung in mäßigsten Grenzen zu halten, so kann nicht warm genug die Verwendung von „Doppeltöpfen“ auf den Gasflammen empfohlen werden. Diese Töpfe, auch als Etagenkochtöpfe bekannt, fügen

sich einer dem anderen so genau ein, daß sie fast luftdicht abschließen, wenn man sie übereinander stellt. Kocht im unteren Topf also irgend eine Speise (z. B. Gemüse oder Kartoffeln) bei klein gestellter Flamme, so quillt, gut zugedeckt, eine Mehl- oder Grießsuppe langsam unter Einwirkung des im unteren Topf sich entwickelnden Dampfes sehr gut aus, ohne daß es besonderer Hitze bedarf. In diesem Falle wirkt der untere Topf wie die so praktische Kochkiste, in der vielleicht inzwischen die Abendmahlzeit nach vorangegangenen Ankochen fertig dämpft. Natürlich muß auch der obere Topf mit seinem Inhalt zuvor wenige Minuten angekocht werden. **M.**

Wie ist Sacharin (Kristallsüßstoff) zweckmäßig zu verwenden? Obgleich der Zucker allenthalben sehr knapp ist, wird doch der Ersatz dafür, Sacharin, noch mit großer Zurückhaltung betrachtet. Ist es einesteils das Neue, das die konservative Hausfrau hindert, sich seiner zu bedienen, so andererseits die Gewißheit, mit ihm den Speisen keinerlei Nährstoffe zuzuführen. Sacharin muß in sorgsamer Abmessung verwendet werden, damit es nicht überfüßt und einen widerlichen Geschmack erzeugt oder gar durch Aufkochen den Wohlgeschmack der Früchte stark beeinträchtigt. Wichtig ist deshalb, daß sich die Hausfrau die beiden Punkte merkt, daß ein Päckchen Sacharin von  $1\frac{1}{4}$  Gr. Gewicht ungefähr 550 Gr. Zucker an Süßkraft ersetzt. In  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser gelöst, würde dieses ungefähr die Süßigkeit erhalten, als wenn man 500 Gr. Zucker darin aufgelöst hätte, worauf beim Süßen von Früchten, Brei, Kakao usw. zu achten ist.

Will man Früchte mit Sacharin versüßen, so bereitet man das Obst in der üblichen Weise, doch ohne Zucker, und fügt erst nach dem Aufkochen den Süßstoff bei. **S. N.**

Bratkartoffeln ohne Fett lassen sich auf folgende Weise herstellen: Ein Löffel Pflanzenextrakt wird mit einigen Löffeln heißem Wasser verrührt. Wenn das Wasser kocht, gibt man die gekochten und geschnittenen Kartoffeln dazu und brät sie so lange, bis aller Saft eingedungen ist. Sie werden knusperig und wohl-schmeckend. **N.**

Um angeschnittene Zitronen, die in der Küche fast täglich zur Verwendung kommen, vor Schimmelbildung zu bewahren, bestreue man die Anschnittfläche mit Salz, das dann kristallisiert, wodurch die Zitronen unbeschadet mehrere Tage aufbewahrt werden können. Vor Gebrauch entfernt man die Salzkruste.

Das Rohrgeslecht bei Stühlen wird wieder straff und fest, wenn man den Stuhl stürzt, das Rohrgeslecht mit ganz heißem Wasser mit einem Schwamm recht gründlich anfeuchtet und abwäscht, so daß es sich tüchtig mit Wasser ansaugen kann. Hernach stellt man den Stuhl in die freie Luft und läßt ihn trocknen.

## Rüche.

### Kochrezepte.

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

**Wurstsuppe.** (4 Teller.)  $1\frac{1}{2}$  Liter Wurstbrühe, 25 Gr. Mehl,  $\frac{3}{4}$  Kilo Kartoffeln. Eine billige Mahlzeit kann die Hausfrau herstellen, wenn sie Wurstbrühe kauft. Gewöhnlich ist diese Brühe genügend gewürzt, man braucht nur sauber geschälte und gewaschene Kartoffeln darin weich zu kochen, etwas Mehl, welches mit wenig kaltem Wasser glatt gerührt wurde, daran zu quirlen, dies noch einige Minuten kochen zu lassen und dann alles nach Geschmack zu salzen. — Manche Personen haben ein Vorurteil gegen Wurstbrühe, die vom Metzger gekauft ist; aber mit Unrecht. Wenn man gekaufte Würste verspeißt, kann man auch die Brühe genießen, in der die Würste gekocht wurden, selbstverständlich solange sie frisch ist. Bereitungsdauer 30 Minuten.

**Leberknödel.** 500 Gr. Rindsleber und Lunge, 200 Gr. altbackene Semmel oder Brot, 70 Gr. Mehl, 70 Gr. Zwiebel, 1—2 Eier, 10 Gr. Salz, 1 Prise Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Theelöffel Majoran, grüne Kräuter (Spinat, Wirsing, Petersilie oder Selleriekraut) 50 Gr. Salz, Kochwasser. Leber und Lunge werden zu handgroßen Stücken geschnitten, von Fasern befreit, sauber gewaschen und so fein als möglich gewiegt. Die einige Tage alten Semmeln werden eine Stunde lang in Wasser eingeweicht, durch ein Sieb gedrückt und mit der Leber, dem feingehackten Grünen, den Eiern, den Zwiebeln, dem Gewürz und dem Mehl, wenn nötig, mit etwas Wasser zu einem Teig tüchtig verarbeitet. Wenn der Teig gut ist, wird er auf ein Brett gelegt, mit einem Eßlöffel werden Stücke davon abgeschnitten und in das nicht zu stark siedende Salzwasser getan. Wenn die Knödel an die Oberfläche steigen, sind sie gewöhnlich gut; es ist aber doch ratsam, den ersten zu probieren, ob er durchgekocht ist, ob die Masse zu weich oder zu fest und genügend gesalzen ist. Bereitungsdauer  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

**Sauerkraut mit Erbsen.** 625 Gr. Sauerkraut, 5 Gr. Salz, 90 Gr. Schweinefett,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser zum Weichkochen, 300 Gr. Erbsen, 1 Liter Wasser, 1 Prise Natron zum Abwellen, 1 Liter Wasser zum Weichkochen. Man kocht das Sauerkraut wie gewohnt. Die Erbsen werden wie zu Erbsensuppe behandelt, man läßt sie nach dem Abgießen mit wenig Wasser etwas dick verkochen, rührt sie durch einen Durchschlag, läßt sie mit Salz aufkochen und mischt diesen Erbsenbrei  $\frac{1}{2}$  Stunde vor dem Anrichten gut unter das Sauerkraut. Wenn

man jedes Gericht einzeln anrichtet, brät man würfelig geschnittene Zwiebel in Fett braun und gibt diese auf den Erbsenbrei. Bereitungsdauer 3 Stunden.

Aus „Die Nahrung“ von A. von Kostik.

**Restenküchlein.** Übrig gebliebenes Fleisch (Fett ja nicht wegschneiden) wird mit Petersilie fein gehackt und mit 1–2 Eiern, etwas Milch und Schnittlauch, 2–3 Eßlöffel Mehl und 1 Prise Salz gut vermengt. Von der Masse nimmt man löffelweise heraus und bäckt sie in heißem Fett oder Öl. Ganz gut kann man dem Teig auch Gemüsereste begeben, wie Spinat, Linsen, Bohnen &c. Auf dieselbe Art verwendet man Hafer und Gerste, welche beim Sieben von Schleimsuppen zurückbleiben, sowie Resten von Mais, Reis u. s. w.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte“ herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

**Krautsülze.** Zu dieser bunten Sülze hobelt man Rot-, Weißkraut und Wirsing zu gleichen Teilen auf dem Gurkenhobel und kocht jedes gesondert weich. Nachdem man die Gemüse auf einen Durchschlag zum Abtropfen gegeben hat, füllt man sie lagenweise in eine Schüssel. Und zwar auf den Boden Wirsing, dann Rotkohl und zuletzt Weißkraut. In dem Kochwasser vom Wirsing (die beiden anderen hebt man zu Suppen auf) löst man in bekannter Weise Gelatine auf, schmeckt es mit Salz, Pfeffer, wenig Muskatnuß, Pflanzenextrakt und Zitronensaft recht kräftig ab und füllt vorsichtig über das Gemüse. Erstarrt wird die Sülze gestürzt und zu einer Mayonnaise gereicht. E. L.

**Gnocchi (Gemüser Rezept.)** Zu 500 Gr. Kartoffeln nimmt man 250 Gr. Mehl. Die Kartoffeln (es müssen recht mehlig sein) werden in der Schale gekocht, so heiß als möglich geschält und durchgetrieben. Dann mengt man rasch Mehl und Salz darunter und knetet einen Teig, der gut warm bleiben soll. Er wird nun fingerdick in 2 Cm. breite Streifen geschnitten, diese zu runden Würstchen gedreht und in kleine Kugeln geschnitten. Diese Kugeln werden auf dem mehlbestreuten Brett mit dem Zeige- und Mittelfinger hohl gedrückt, was nach einiger Übung ganz schnell geht. Man taucht die Finger ins Mehl, drückt auf die Kugel, zieht diese schnell gegen sich, so daß ein hohles, dünnes Flöckchen entsteht. Sind alle fertig, so werden sie in reichlich kochendes Salzwasser getan und wie die Knöpfli gekocht. Man richtet sie mit Käse und gerösteten Brösmeln oder mit einer Tomatensauce an. Sie schmecken fein und eignen sich gut für fleischlose Tage.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

**Orangenreis.** Für 4 Personen. 250 Gr. Reis, 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> Liter Wasser, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Eßlöffel Salz, 1 Stück Zitronenschale, 1 Stück Zimt, 4 Eß-

löffel Zucker, 4–6 Orangen, 4–6 Eßlöffel Zucker. Der Reis wird verlesen, mit dem kalten Wasser, Salz, Zitronenschale und Zimt aufs Feuer gesetzt, wo man ihn langsam ausquellen läßt (ca. <sup>3</sup>/<sub>4</sub> Stunden) oder in die Kochkiste stellt. Darnach mengt man 4 Eßlöffel Zucker darunter und entfernt Zitronenschale und Zimt. Die Orangen werden geschält, alles Weiße daran entfernt, die Früchte in die einzelnen Stücke zerlegt und diese der Länge nach durchgeschnitten. Nun schichtet man Reis und Orangen abwechselnd in eine Schüssel, streut auf jede Lage Früchte etwas Zucker und verzert obenauf mit Orangestücken. Man achte darauf, daß alle Kerne entfernt werden.

Aus „Nährhafte Kost“ von Berta Dikmann.

**Streckbutter.** Um süße Butter zum Streichen zu strecken, rührt man 125 Gr. davon schaumig, gibt eine Prise Salz und eine kleine Tasse ungekochte lauwarme Milch tropfenweise unter ständigem Rühren zu und rührt so lange, bis sich die Masse bindet; man erhält so das doppelte Quantum. Die so gestreckte Butter schmeckt sehr gut, kann also auf den Tisch gegeben werden, hält sich aber nur 3–4 Tage, da dann die Milch Säure entwickelt.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte“ herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

## Gefundheitspflege.

**Einfluß der Körperlage auf die Verdauung.** Viele Frauen werden unmittelbar oder einige Zeit nach der Nahrungsaufnahme arg belästigt durch Spannung und Schwere des Magens, durch Aufstoßen, Übelkeit oder Schwindelgefühl. Liegt die eigentliche Ursache dieser Erscheinungen nicht in einem krankhaften mechanischen Hindernis, so kann man sie in kurzer Zeit durch ein sehr einfaches Mittel fast stets beseitigen. Man legt sich bald nach dem Essen auf ein Bett oder Sofa mit etwas erhöhter Kopf- und zwar auf die rechte Körperseite, und trinkt in dieser Lage eine Tasse heißen Lindenblüten- oder Kamillenthee. Die meisten jener unangenehmen Erscheinungen verschwinden dann sofort, und nach einiger Zeit hat die Patientin das höchst angenehme Gefühl, daß alle Speisen den Magen verlassen haben und in den Darm befördert sind; von allen unangenehmen Empfindungen ist sie jetzt vollständig befreit. Diese Wirkung erklärt sich ganz einfach und natürlich. Beim Stehen oder Sitzen liegt der mit Speisen gefüllte Teil des Magens links tiefer als sein rechter Endteil, der sog. „Pförtner“, welcher den Übergang zum Darm bildet. Daher kann der Magen seinen Inhalt nur dann ordentlich entleeren, wenn seine Muskeln

diesen fortwährend hinauf- und hinausheben. Nimmt man nun aber die rechte Körperlage ein, dann kommt der mit Speisen gefüllte Teil des Magens nach oben zu liegen und die Mündung in den Darm, der „Vorförner“, bildet den tiefsten Punkt. Der Magen stellt dann gewissermaßen einen Trichter dar, mit seinem Ende als Ausflußrohr und der Inhalt kann einfach dem Gesetze der Schwere folgend, in den Darm übertreten. Unterstützt wird dies sehr wirksam durch den heißen Theeaufguß, der die Tätigkeit des Magens anregt, seinen Inhalt verflüssigt und dadurch dessen Fortbewegung erleichtert. Bei Magenkrämpfen und ähnlichen Zuständen wirkt der heiße Thee auch noch krampfstillend.

Dr. Thraenhart.

### Krankenpflege.

Die Grippe oder Influenza tritt meist im Frühjahr und Herbst auf und äußert sich hauptsächlich in Husten, Fieber und in starken Störungen des Allgemeinbefindens. Das Krankheitsbild ist überhaupt, wie bei keiner andern Krankheit in dem Maße, ein äußerst vielgestaltiges; sie gehört zu den gefährlichsten Krankheiten. Nur wer ganz gesund und widerstandsfähig ist, hält die Probe gut aus; wer irgend einen Schaden, ein schwaches leidendes Organ hat, der gerät in die Gefahr, vom Influenzabazillus befielen oder doch derart geschädigt zu werden, daß er sich nur mühsam oder nie wieder recht erholt. Besonders allgemein treten Schmerzen auf im Kopf, Kreuz, in den Muskeln; das Gesicht wird gerötet und die oberen Luftwege sind gereizt. Die Krankheit endigt gewöhnlich schon nach wenigen Tagen mit kurzer Genesung. Als Mitkrankheit ist besonders gefährlich die Lungenentzündung; als Nachkrankheiten werden vielfach nervöse Beschwerden beobachtet; ebenso können einzelne vorher schon vorhandene Krankheiten, wie z. B. Tuberkulose, sowie Herzkrankheiten sich besonders gefährlich entwickeln. Das beste Vorbeugungsmittel ist Schutz vor Erkältung; für die Kranken empfiehlt sich vor allem ärztlicher Rat; Bettruhe, kräftige reizlose Nahrung; als Getränke diene schleimiger Thee und heiße Milch, temperiert mit Emserwasser; Genesende sollten nicht zu frühe aus dem Hause gehen. B.

### Gartenbau und Blumenkultur.

Über die Abstände beim Pflanzen der Gemüse schreibt J. Böttner in seiner „Prakt. Gemüsegärtnerei“:

Die Erfahrung gibt uns genau an, welchen Abstand die einzelnen Gemüsepflanzen von-

einander haben müssen, wenn sie die gewünschte Vollkommenheit erreichen sollen.

In Anfängerbetrieben steht fast regelmäßig alles viel zu dicht. Es ist ein großer Fehler, wenn beim Besäen oder Bepflanzen der Beete die gehörigen Entfernungen der Pflanzen voneinander nicht eingehalten werden. Was ist die Folge? Die einzelnen Pflanzen erhalten im Boden nicht genug Nahrung, über der Erde nicht genug freien Raum, sich ordentlich auszubreiten. Die Salat- und Kohlköpfe bleiben dann klein, die Wurzeln der Möhren und Radieschen dünn und unbrauchbar, die Schoten von Erbsen und Bohnen oder die Früchte der Gurken, wenig an der Zahl — kurz, nicht ordentlich ausgebildet.

Hätten wir nur die Hälfte oder vielleicht nur ein Drittel der Pflanzenzahl auf dem gleichen Beete, so könnte jede einzelne Pflanze sich vollkommen entwickeln, vollen und reichen Ertrag bringen. Da es aber nun doppelt so viel oder dreimal soviel Pflanzen sind als es sein sollten, so kann die einzelne nicht mehr ausreichend ihre Bedürfnisse befriedigen; sie lebt mit ihren Nachbarn fortwährend im Kampfe ums Dasein und kann jetzt nicht annähernd ein Drittel des normalen Ertrages bringen. Wer Beete hat, die zu dicht bestanden sind, räume schleunigst alle überflüssigen Pflanzen weg, um zu retten, was noch zu retten ist.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

10. Rork-Linoleum ist sehr angenehm, seiner Weichheit und Wärme wegen, hauptsächlich da, wo Kinder sind und viel darauf herumrutschen. Es ist leicht zu putzen, aber auch schnell beschmutzt, weshalb ich Ihnen besonders zu einem staubfarbigen Muster, ich möchte fast sagen „selbgrauen“ raten würde. Dieser Bodenbelag wird nicht rasch durchgelaufen, jedoch wo beschlagene Schuhe hinkommen, ist er nicht zu empfehlen, da mit den Nägeln leicht Stückchen herausgerissen werden. Das Spezialgeschäft Meier & Müller in Bern hat das unserige geliefert. L. B.

12. Ein ausgezeichnetes Mittel gegen Schwabenkäfer erhalten Sie bei Herrn Urech, Buchdrucker, Brunegg (Aargau). Ein Topf wird Ihnen genügen. Ich hatte in meiner Küche sehr viele dieser Tierchen (gleich einem Ameisenhaufen) und habe mit diesem Mittel alle vertrieben. Der Topf kostete früher Fr. 2.35. Abonnentin.

17. <sup>1</sup> Eine Haupt Sorge in der Palmenpflege ist die Rein- und Feuchthaltung der Blätter. Da die Zimmerluft meist zu trocken ist, müssen die Blätter regelmäßig mit temperiertem Wasser abgewaschen werden, wenigstens jede Woche einmal. Je trockener die

Luft, um so kühler sei der Standort. Letzterer sei hell, am besten an Ost- oder Westfenster in mäßig temperiertem Raum. Bei dauernd gleichmäßiger Behandlung in bezug auf Temperatur, Feuchtigkeit, Reinhaltung und Beleuchtung bildet sie sich auch in unserem Klima hier und da zu wahren Schaupflanzen aus.

An die Erde stellen die Palmen keine großen Ansprüche. Bei älteren Pflanzen sei sie etwas schwer (Kompost, lehmhaltige Rasenerde, Sand), bei jungen gebe man noch Lauberde oder Torfmull bei. Düngersatz: Hornspähne und Holzasche. Ein Umpflanzen der größeren Exemplare ist nur alle paar Jahre nötig. In der wärmeren Jahreszeit verabsolge man regelmäßig alle acht Tage eine 1—2%ige Nährsalzlösung, höre aber damit Ende August auf.

<sup>2</sup> Welche Begonien meinen Sie? Es wird sich wohl um Knollenbegonien für Balkon- oder Fensterschmuck handeln. Die auf feuchtem Torfmull im warmen Zimmer von Ende Februar an angetriebenen Knollen werden Mitte bis Ende März eingetopft, so daß noch eine Erdschicht von 3 bis 4 Cm. Höhe darüber zu liegen kommt. Mit steigendem Wachstum gewöhne man sie nach und nach an frische Luft und verabsolge mehr und mehr reichliche, stark verdünnte Dünggaben oder allwöchentlich 2%ige Nährsalzlösungen. Der Standort am Fenster wie im Freien sei halbschattig.

Alle Begonien lieben lockere, humushaltige Erde. Passende Erdmischungen sind: Gut verrotteter Kompost, Torfmull und Sand, oder noch besser: 2 Teile Lauberde, 1 Teil Mistbeeterde, 1 Teil Rasenerde, Sand und Zusatz von etwas Hornspänen, Knochenmehl und Holzasche. M. S.

18. Da das Wasserglas zur Konservierung der Eier verhältnismäßig billig, die Ausgabe also nicht sehr groß ist, würde ich davon absehen, dieses ein zweites Mal zu verwenden. Es ist auch nicht anzunehmen, daß das Mittel bei wiederholter Benützung die gewünschte Wirkung hat. Anna.

19. Ich kaufe schon etliche Jahre für mich und die Kinder Holzbodenschuhe, welche ich einigemal sohlen lasse, da das Oberleder meistens lange hält; somit lohnt sich die Ausgabe wohl. Das Sohlen wird Ihnen das Schuhgeschäft, wo Sie die Schuhe kaufen, oder auch Ihr Schuhmacher besorgen können. Frau Ch.

19. Abgelaufene Holzbodenschuhe lassen wir wiederholt sohlen, bis das Oberleder gar nichts mehr wert ist. Bei uns im Bernbiet gibt es in jedem Dörfchen einer oder mehrere Holzbödenmacher. Vor dem Krieg bezahlten wir nur 70—80 Rp. für neue Böden, jetzt Fr. 1.—. Es werden wohl auch in der Ostschweiz solche gemacht. Emmenthalerin.

20. Beziehen Sie doch den Vin de Vial von der Apotheke. J.

21. Ich ließ wiederholt in der Strafanstalt Thoberg (Bern) weben und war recht zufrieden. Es werden dort alle möglichen Arten Gewebe und Stoffe gemacht. Es ist gut, wenn Sie Baumwollgarn als Zettel geben können, da solches in jetziger Zeit sehr schwer oder kaum erhältlich ist. Ich glaube, die Heimarbeiter seien in dieser Sache nicht so gut eingerichtet und können manchmal nicht so breite Gewebe herstellen, wie dies in einem größeren Betriebe möglich ist. Bernerbäuerin.

### Fragen.

22. Wie verfährt man am besten beim Kochen eines ganzen geräucherten Schinkens, damit das Fleisch saftig und möglichst lange genießbar bleibt? Würde dasselbe nicht zu sehr an Wohlgeschmack verlieren, wenn man stückweise davon kochen würde? Für gütige Auskunft dankt Abonnetin.

23. Unsere Kartoffeln sind, trotzdem wir sie gut zugedeckt haben, im Keller erfroren. Wie kann man diesen den süßlichen Geschmack nehmen? Das Einlegen in kaltes Wasser während einiger Stunden hilft nichts. Für gütigen Rat dankt im voraus bestens Langjährige Abonnetin.

24. Ich bin im Begriffe, eine Theekur mit Hagebuttenkernen zur Vertreibung von überschüssiger Harnsäure zu machen, und eruche erfahrene Mitleserinnen um gütigen Rat. Muß dieser Thee vor jedesmaligem Genuß frisch zubereitet werden, oder würde es dessen Wirksamkeit keinen Eintrag tun, wenn ich ihn gleich für zwei Tage zusammen kochte? Da er eine sehr lange Kochdauer benötigt und zudem eine Stunde vor dem Frühstück genossen werden soll, so ist dies eine etwas umständliche Sache und für die Gaseinschränkung ungeeignet. — Hat schon jemand davon gehört, daß ein Gichtleiden durch eine längere Kur mit diesem Thee geheilt wurde? Bernerin.

25. Was für ein Waschmittel wendet man mit Vorteil an zur Wäsche von Bett-Wolldecken? Besten Dank für freundlichen Rat. Abonnetin in B.

26. Was kostet eine Kolumbus-Dampfhaube und wo ist sie zu beziehen? Abonnetin.

27. Kann mir jemand sagen, woran sich schlechtes Wasserglas (zum Konservieren der Eier) erkennen läßt? Eine Bekannte hat letzten Herbst Eier eingemacht, die im Winter alle verdorben waren infolge schlechten Wasserglases. Da die Eier jetzt so teuer sind, wäre das Risiko groß; ich bitte daher um Belehrung. Zum voraus dankt Hausfrau.

28. Wie kann man die Hausfrauenarbeit interessant gestalten? Die täglich wiederkehrenden Arbeiten wirken doch recht ermüdend. Ich kämpfe vergeblich gegen den Überdruß an. Haustochter.