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

Band: 24 (1917)

Heft: 12

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: 16.07.2025

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. 12. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 9. Juni 1917

Bewahr dir frei vom wirren Weltgebrause
Die eigne enge Welt!
Man glaubt es nicht, wie Ordnungsglück im Hause
Das Herz in Ordnung hält! Frida Schanz.

Die gesundheitliche Bedeutung der Beerenfrüchte.

Von Luise Niemer.

Die Beerenfrüchte stellen nicht nur ein angenehmes Nähr- und Genußmittel dar, sondern sie enthalten außerdem manche Stoffe, die dem menschlichen Organismus besonders zuträglich sind. Die wohl am längsten als volkstümliches Heilmittel bekannte und auch noch in der modernen Medizin häufig angewandte Beerenfrucht ist die Heidelbeere. Sie enthält erhebliche Mengen Fruchtsäure und einen gerbstoffreichen, dunkeln Farbstoff, welche Bestandteile wegen ihres zusammenziehenden Charakters gegen Entzündungen der Schleimhäute und gegen hartnäckige Diarrhöen mit Erfolg angewandt werden. Bei Mund-, Nasen- und Halskatarrhen benutzt man den verdünnten Heidelbeersaft zum Spülen oder Gurgeln, bei Magen- und Darmerkrankungen werden von Zeit zu Zeit die getrockneten Früchte gekaut und verschluckt. Der Heidelbeersaft hat vor dem Gebrauch anderer Mittel noch den Vorzug, daß er schon bald in die Haut eindringt, während der durch die Lösung der Hustenbonbons entstandene Überzug nur oberflächlich anhaftet. Aus den Blättern der Heidelbeerpflanze wird ein Thee gewonnen, der, zwei kleine Löffel in einer Tasse Wasser aufgerührt, bei Erbrechen, Magenkrampf und auch bei Zuckerkrankheit helfen soll.

Unter den Johannisbeerarten haben vorzüglich die schwarzfrüchtigen, welche auch unter dem Namen Gichtbeeren bekannt sind, diätetischen Wert. Die jungen Schößlinge und zarten Blätter des schwarzen Johannisbeerstrauches ergeben, zeitig gepflückt und auf Papierbogen im Schatten getrocknet, einen gegen Rheumatismus und Gicht zu empfehlenden Thee. Der aus den reifen Beeren gewonnene Saft ist wirksam gegen Halsschmerzen. Doch auch noch andern Beerenfrüchten wohnen heilende Kräfte inne. Himbeeressig mit Wasser verdünnt, ist ein altbewährtes, beruhigendes Getränk für Fieberkranke. Die Himbeere zeichnet sich außerdem durch hohen Eisengehalt aus. Darum kann ihr Genuß blutarmen Menschen und bleichsüchtigen Mädchen sehr empfohlen werden. Dasselbe ist von den Erdbeeren zu sagen, in denen gleichfalls erhebliche Eisenmengen gefunden sind, die aber auch wegen ihres hohen Phosphorgehaltes Nervenkranken äußerst zuträglich sind. Der Saft der Weintraube gilt als wirksames Blutreinigungsmittel. Holunder, auch Fliederthee genannt, ist ein altbewährtes Hausmittel, das schweißtreibend wirkt.

Die schon häufig gehörte Frage, ob der Genuß roher Beerenfrüchte dem gekochter

vorzuziehen ist, kann nicht immer eine gleichlautende Antwort erfahren. Gekochte Beeren sind leichter verdaulich als frische, da durch das Abbrühen die Zellstoffhüllen zerkleinert und durch den zugesetzten Zucker der Säuregehalt gemildert wird. Sie sind darum von Magen- und Darmkranken vorzuziehen. Anderseits werden den rohen Früchten in erhöhtem Maße verdauungfördernde Eigenschaften zugeschrieben, da die mit ihnen in großen Mengen aufgenommenen Fruchtsäfte sich leicht mit dem Eisen der festen Nahrungsstoffe verbinden und letztere so zur Aufnahme ins Blut vorbereiten. Bei gedämpftem Obst ist diese Erscheinung nur teilweise zu beobachten, bei getrockneten Früchten gar nicht mehr. Um diese für uns so günstige Wirkung des rohen Obstes noch zu erhöhen, ist der Genuß frischer Früchte nach der Hauptmahlzeit am meisten zu empfehlen, besonders auch, da rohes Obst die Speichelabsonderung anregt und dadurch wohltuend auf die Zähne und vorbeugend gegen deren Krankheiten wirkt. Mit nüchternem Magen dagegen dürfen frische Früchte nur mit Vorsicht genommen werden, denn sie führen leicht zur Säuerung.

Leider ist die Zeit, in der wir uns an den frischen Beerenfrüchten erfreuen können, nur beschränkt. Benutzen wir sie darum in vollem Maße und sammeln wir auch die Beeren der freien Natur, die uns Wald und Flur in so verschwenderischer Fülle bescheren. Den Überschuß der sommerlichen Gaben aber verwerten wir durch Einkochen und Trocknen, damit wir zu keiner Jahreszeit die so heilkräftigen Beerenfrüchte entbehren müssen.

„Frauenwirtschaft".

Ein Hausbuch aus dem 18. Jahrhundert.

(Nachdruck verboten.)

Wie ein Märchen aus guter, alter Zeit mutet es uns an, wenn wir in einem Hausbuch aus Chur aus dem Jahr 1783 lesen, wie bescheidene Mittel es zu damaliger Zeit brauchte, um einen bürgerlichen Haushalt zu führen. Diese Eintragungen von Ausgaben, die eine wackere Schweizerfrau mit sauberer Handschrift gemacht hat, werden ohne Zweifel auch die Leserinnen des Hauswirtschaftlichen Ratgebers interessieren, die in harter Kriegszeit mit Müh und Not und ungleich größeren Summen die Bedürfnisse ihres Haushaltes zu decken haben.

Da lesen wir z. B., daß die Ausgabe für 3 Pfund Fleisch 48 Kreuzer betrug, für 1 Quartam Mehl 44 Kreuzer, für 1 Brot 6 Kreuzer. Die Milch für 9 Tage kostete 30 Kreuzer, für 1 Fuder Buchenholz wurden 3 Gulden 32 Kreuzer bezahlt. Der Kaminfeger verlangte 12 Kreuzer, für den Taglohn der Wäscherin wurden 50 Kreuzer, für zwei weitere Taglöhne 48 Kreuzer gebucht. Vier Quartam Herdbirnen kosteten 36 Kreuzer, 6 Maß welscher Wein 2 Gulden, 6 Krinnen Käse 1 Gulden 30 Kreuzer, 6 Krinnen Butter 2 Gulden 30 Kreuzer.

Auch die Handwerker berechneten ihre Arbeit billig; so setzte z. B. der Glaser 20 Scheiben ein für 36 Kreuzer und der Schuster sohlte der Hausfrau ein Paar Schuhe für 30 Kreuzer. Dem Eheherrn wurde ein Paar neue Stiefel für 7 Gulden angefertigt. Eine eingetragene Schneiderrechnung lautet: 1 Weste für den Eheherrn, 1 Tschopen gefüttert für die Tochter, 1 Schnürbrust für die Tochter, 1 braunes Kleid garniert mit Taffet, 1 Kleid dem Knaben, 1 Schnürbrust für die Frau, 1 Kleid für den Eheherrn, 1 glattes, langes Kleid für die Tochter angefertigt, für 20 Gulden 10 Kreuzer. — Eine bescheidene Summe im Vergleich zu der Schneiderinnen-Rechnung manches Modedämchens von 1917!

Aus einem damaligen Mietkontrakt ersehen wir, daß N. N. seine Behausung an der Torgasse „zum Leuwen" genannt, „bestehend aus zwei Stuben, zwei Kuchen, sechs Kammern, ein Estrich, ein Holzhäuslein und ein Keller" dem R. R. zu 27 Gulden Hauszins, jährlich am St. Andreasmarkt zahlbar, überläßt.

Unter der Aufschrift „Ehrenausgaben" figurieren die Posten: Dem Götti zum

Neujahr 1 Gulden 30 Kreuzer, der Gotte 30 Kreuzer, dem Lehrer an Monatsgehalt 2 Gulden 30 Kreuzer.

Der Jahreslohn einer Dienstmagd betrug damals 16 Gulden und der eines Knechtes 30 Gulden.

Auch der Wohltätigkeit ist in dem Hausbuche ein Konto gewidmet, und es sind darin folgende Almosen eingetragen: einem elenden Menschen 30 Kreuzer, ein Wochenalmosen 1 Gulden, einem blinden Manne 10 Kreuzer, einer armen Frau 15 Kreuzer, dem kranken N. 30 Kreuzer u. s. w. Diesen Aufzeichnungen folgen noch verschiedene Kochrezepte.

Aus diesen alten, halb vergilbten Blättern weht uns der Geist einer einfachen, gediegenen Häuslichkeit entgegen. Die Zahlen, von einer braven, gewissenhaften Hausfrau niedergeschrieben, zeugen von edlem Fleiße und häuslichem Sinne, sie zeigen uns, wie unsere Ahnen zu leben verstanden: gut und sparsam. Lebten sie weniger glücklich als wir in unserer luxuriösen Zeit? Die musterhafte Hausfrau, die diese Eintragungen gemacht hat, ist längst gestorben, aber die beschriebenen Blätter tragen ihr — nach 134 Jahren — bei ihren Nachkommen noch Ehre ein. Als ich diese schön beschriebenen Blätter des Buches durch meine Finger gleiten ließ, mußte ich an die Hausfrau in Schillers Glocke denken, deren tugendsames Abbild jene Schreiberin wohl gewesen sein mag.

J. in M.

Der eingewachsene Zehennagel.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Das Einwachsen des Nagels in das Fleisch kommt besonders an der großen Zehe dann vor, wenn die Haut durch den Druck zu engen und kurzen Schuhwerks über den Rand des Nagels gepreßt wird. Infolge der Reizung durch den eingedrückten Nagelrand entstehen kleine, unbeachtete Hautverletzungen und schließlich Entzündung des Nagelbettes mit Gewebswucherungen („wildes Fleisch"), die meist lange Zeit das Gehen unmöglich machen. Auf die innere Seite des großen Zehennagels legt sich dann öfter noch die zweite Zehe, bewirkt durch Druck und Schwitzen eine Erweichung desselben und ein nicht minder schmerzhaftes Wundsein der Nachbarhaut. Kommt es beim eingewachsenen Nagel zu der sehr schmerzenden, stärkeren Eiterung, so muß er abgetragen werden, so weit er in das Geschwür hineinragt; eine verhältnismäßig recht schmerzhafte Operation. Bei Vernachlässigung des Leidens tritt schließlich Eiterung des ganzen Nagelbettes ein, so daß der Nagel völlig entfernt werden muß.

Wegen der Schmerzhaftigkeit dieses Leidens ist dringend zu raten, gleich beim ersten Beginn alles zu tun, um eine Verschlimmerung zu verhüten. Sobald man an der großen Zehe leichte Schmerzen fühlt, badet man sie täglich zwei- bis dreimal eine halbe Stunde lang in lauwarmem Wasser, dem man ein erbsengroßes Stück Ätzkali zusetzen kann; nachher macht man einen feuchtwarmen Verband (Prießnitz). Auch empfiehlt es sich, einige Tage lang kleine Seifenstückchen in den Winkel zwischen Nagel und Nagelbett einzulegen, wodurch der Nagel weich und mürbe wird und sich bald schmerzlos von dem Nagelbett abheben läßt.

Zur Verhütung des Leidens ist in erster Linie recht bequemes, vorn weites und nicht kurzes Schuhwerk nötig. Ganz besonders müssen Personen, deren Zehennägel schon an und für sich geneigt sind, in das Fleisch sich einzugraben anstatt geradeaus zu wachsen, täglich die großen Zehennägel genau besichtigen und auf Schmerzhaftigkeit hin drücken. Um das Dürr- und Sprödewerden der Nägel, wozu manche sehr neigen, zu verhindern, genügen wöchentliche zweimalige längere Fußbäder mit lauer Leinsamen-Abkochung. Da das Einwachsen seinen Ausgang und Anfang stets von der vorderen seitlichen Nagelecke nimmt, so muß man die Berührung dieses vorderen Nagelrandes mit der darunter und davor liegenden Haut verhindern und bewirken, daß die Nagelecke

sich wieder über die Fleischteile hinüber nach vorn schiebt. Zu diesem Zwecke steckt man entweder ein Stückchen Heftpflaster zwischen den Nagel und die darunter liegende Haut, um es dann straff nach unten um die Zehe herumgezogen daran festzukleben; oder man stopft mit Hilfe eines Messers ein kleines Stückchen Watte unter das vordere Nageleckchen, um diesem seine Schärfe zu nehmen.

Mit besonderer Sorgfalt muß man stets das Schneiden des Großzehennagels vornehmen. Man soll ihn immer nur der Quere nach verkürzen, also die seitlichen Ecken stehen lassen; nichts abschneiden, als was über die vordere Grenze der Zehe hinausragt. Dies verhütet auch jene kleinen, nach vorn stehenden Spitzen des seitlichen Nagelrandes.

Fortwährende Sorgfalt zur Verhütung und bei der ersten Behandlung des eingewachsenen Nagels ist durchaus zu empfehlen, weil das Leiden sehr schmerzhaft ist und wochenlang am Gehen hindern kann.

Verwendung der Pilze.

(Nachdruck verboten.)

Auf unsern Märkten erscheinen nun nach und nach die Pilzsorten, die für unsere Küche in Betracht kommen können. Außer diesen allgemein bekannten gibt es unter den 150,000 Pilzarten, die wir in unsern Wäldern besitzen, noch eine Unmenge genießbarer Pilze, die der Allgemeinheit noch nicht bekannt sind. Trotzdem es eine große Menge giftiger Pilze gibt, sind Vergiftungen verhältnismäßig selten. Auf den Märkten größerer Städte und durch die Leiter botanischer Gärten erhält das Publikum Aufklärung über giftfreie und schädliche Schwämme.

Die Verwendung der Pilze ist sehr mannigfach. Im allgemeinen erheischen sie eine mittlere Kochdauer von 15 Minuten. Ihr hoher Nährwert stellt sie über das Gemüse. Sehr verbreitet ist das Konservieren der Pilze. Beim Trocknen verfährt man wie bei den Bohnen. Pilzmehl ist sehr wenig bekannt, trotzdem es in der Küche sehr praktisch ist. Beim Pilzextrakt geht man in der Zubereitung gleich vor wie beim Fleischextrakt. Beim Einmachen in Essig bedarf es des vorherigen Blanchierens der Pilze. Eines der zweckmäßigsten Verfahren zum Konservieren ist das Sterilisieren. Bei dieser Konservierungsart werden die Pilze zuerst gedämpft.

Der frische Pilz kann zu allen möglichen Gerichten verwendet werden: Pilze in Sauce, gebackene Pilze, von Backteig umgeben oder wie Koteletten paniert, Pilze zur Füllung von Pasteten, Pilzknödel, mit Eiern und Brot zubereitet, die dann gesotten oder gebraten werden, Pilzsalat, bei dem die Pilze nicht gekocht werden, Pilzpudding-Brot und endlich Pilzfricandellen. Wir kennen noch eine Menge Verwendungsarten des Pilzes: Risotto, alle Arten Fleischspeisen, alle Farcen erhalten durch sie eine vorzügliche Würze. Vor alten Pilzen sei gewarnt. Verwendet man die Pilze nicht am selben Tage, so stelle man sie auf den Hut und bewahre sie an kühlem Orte auf. -n.

Haushalt.

Schinken, Wurst- und sonstige Fleischwaren schützt man im Sommer vor Fliegen und anderen Insekten, wenn man sie in einen Gazesack steckt und diesen an der Decke der Speisekammer oder des Kellers aufhängt.

Um Eiweiß zu konservieren, überstreicht man flache Teller dünn mit feinem Öl und gießt dann eine dünne Schicht von frischem Eiweiß darauf, die man an einer lauwarmen Stelle trocknen läßt. Erst wenn die Schicht ganz trocken ist, gießt man wieder etwas Eiweiß hinzu, läßt dies aufs neue trocknen usw. Das getrocknete Eiweiß läßt sich leicht vom Teller abheben; es wird in kleinen Stücken aufbewahrt und hält sich ziemlich lange. Zum Gebrauch wird ein Teil in kaltem Wasser aufgelöst.

Teppichbehandlung. Teppiche sollten, um ihre Farbenfrische zu erhalten, im Sommer und Winter alle vier Wochen mit Theeblättern gereinigt werden. Die Blätter werden dabei angefeuchtet, aber nicht naß auf den Teppich gestreut und mittelst feinem Reisbesen wird sanft aufgerieben. Die Farben werden wieder ganz frisch und die angefeuchteten Blätter

nehmen fast allen Staub auf. Diese Behandlung ist auch zu empfehlen, bevor man in die Ferien geht. Nach dieser Prozedur belegt man die schöne Seite mit Papier, rollt den Teppich auf und bindet ihn mit Schnur. Bei der Frühjahrsreinigung sollten alle irgendwie schadhaften Teppiche ausgebessert werden. In den Farben ganz verblaßte können aufgefärbt werden.

Schmutzig gewordenen Marmor bürstet man mit einer Mischung von Chlorkalk und Wasser oder mit einer solchen aus 2 Teilen Soda, 1 Teil Bimssteinpulver und 1 Teil Kalkpulver, mit Zusatz von Wasser; zuletzt wäscht man mit Seifenwasser nach.

Obst-, Kaffee- und Weinflecken lassen sich da, wo die Wäsche auf den Rasen ausgelegt und begossen werden kann, auf einfache Weise vertreiben. Man begießt die Flecken so oft mit Wasser und läßt sie darauf an der Sonne bleichen, bis die Flecken verschwunden sind.

Beim Aufmachen der Hängematten tut man gut, durch die zweite Schlinge des Knotens ein Stäbchen zu legen. Dies verhindert das zu feste Zusammenziehen der Bindeschnur. Der Knoten läßt sich dann mühelos lösen.

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.

Spinatsuppe mit Mais. 500 Gramm Suppen- oder Bratenknochen werden mit dem nötigen Suppenwasser und Suppengrün aufs Feuer gebracht und gekocht; dann 250 Gr. gewaschener und gehackter Spinat dazugegeben und soviel gelbes Maisgrieß eingerührt, bis zur gehörigen Dicke und darauf die Suppe noch 1 Stunde gekocht. E. K.

Kalbsfüße mit Tomatensauce. (Für 3 Personen.) 2 Kalbsfüße werden mit viel kaltem Wasser und Lauch und Sellerie aufs Feuer gebracht und zirka 4 Stunden gekocht. Dann wird das Fleisch abgelöst und in folgender Sauce noch eine Viertelstunde gekocht: 3 Löffel Mehl werden mit wenig kaltem Wasser angerührt, die nötige Knochenbrühe nebst 3 Löffel Tomatenpüree beigegeben und zu dicklicher Sauce gekocht. Reis oder Makkaroni passen gut zu diesem Gericht. E. K.

Gebratenes Kaninchen. (Für 4–6 Personen.) 1 Kaninchen, 65 Gr. Speck, 1 Eßlöffel Salz, 4 Eßlöffel Fett, 1/2 Liter Wasser, 1/4 Liter saurer Rahm oder saure Milch, 1—2 Eßlöffel Kartoffelmehl, 2 Eßlöffel Wasser. Das Kaninchen wird abgezogen, ausgenommen, gewaschen und Kopf- und Bauchlappen abgeschnitten (beides auskochen und zu einer Suppe verwenden!). Rücken und Läufchen werden mit Speckstreifen gespickt. Dann wird das Kaninchen in die Pfanne gelegt, mit Salz bestreut, mit dampfendem Fett übergossen und unter öfterem Begießen gar gebraten, wobei allmählich 1/2 Liter kochendes Wasser zugegossen wird. Die saure Milch oder saurer Rahm gießt man von der Hälfte der Bratzeit an nach und nach zu. Das Kaninchen wird, wenn weich, herausgenommen, in Stücke zerlegt, die Sauce entfettet, passiert und mit kalt angerührtem Kartoffelmehl sämig gemacht. Aus „Nahrhafte Kost".

Reissalat. Das erforderliche Quantum Reis wird nachts in doppelt so viel Wasser eingeweicht, dazwischen steckt man 5–6 kleine Salzsäcklein. Am nächsten Morgen wird der Reis klar gewaschen und je nach der Qualität 10—15 Minuten gekocht, dann abgeschüttet, nochmals durch heißes Salzwasser gezogen, und wenn erkaltet, wie gewöhnlicher Kopfsalat, ohne Ei, angemacht. R. T.

Spargelpastete. Spargeln, Wasser, Salz; 275 Gr. Mehl, 2 Eier, 50 Gr. Butter, 1 halbes Weinglas Wasser; zum Guß: 1/8 Liter Milch, 1 Ei. Das Mehl — 200 Gr. gewöhnliches Mehl, 75 Gr. Kartoffel- oder feines Maismehl — wird auf ein Backbrett gesiebt, in der Mitte eine Vertiefung gemacht und die zerquirlten Eier und die zerlassene Butter hineingegeben und nun von der Mitte aus der Teig angemacht, indem man nach und nach das Mehl hineinarbeitet. Man läßt den Teig eine halbe Stunde ruhen, rollt ihn dann dünn aus und schneidet, nach der Springform passend, zwei runde Platten aus; eine davon legt man auf den Boden der gefetteten Form und setzt darauf einen Randstreifen aus Teig. Die Spargeln hat man inzwischen in 3—5 Cm. lange Stücke geschnitten, halb gar gekocht, legt sie nun abgetropft auf den Teig und gibt zerlassene Butter darüber. Der Teigdeckel wird aufgelegt, nachdem in der Mitte ein Loch von 2 Cm. Durchmesser ausgestochen ist. Durch diese Öffnung gießt man während des Backens die mit dem Ei verquirlte Milch in 2–3 Teilen auf die Spargeln. Die Pastete wird im Ofen in 1 1/4–1 1/2 Stunden gebacken. Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Süße Maisschnittchen. 100 Gr. Maismehl, 80 Gr. Mehl, 80 Gr. Zucker, Schale einer kleinen Zitrone, 1/2 Paket Backpulver, 2 1/2 Deziliter Milch oder event. Rahm, 1 Ei. Maismehl, Mehl, Zucker, Zitronenschale und Backpulver werden gut vermischt, mit der Milch langsam zu einem Brei verrührt und das Ei zugefügt. Der Teig wird auf ein viereckiges angefettetes Blech gestrichen, ca. 1/2 Cm. dick, und während 15–20 Minuten im heißen Ofen gebacken, dann sofort in längliche Vier-

ecke geschnitten. Zwischen je zwei Schnittchen streicht man Johannis- oder Himbeergelee und serviert sie frisch. Preis ca. 70 Cts. E. N.

Zarentrost. Zutaten: 3/4 Liter Milch, 1 Ei, 120 Gr. Zucker, Zitronenschale, 15 Gr. Maizena, 15 Gr. Gelatine, 125 Gr. Zwieback. Preis ca. Fr. 1.20. Eine Timbaleform wird mit kaltem Wasser ausgespült und Rand und Boden mit Zwieback belegt. Aus den angegebenen Zutaten wird eine Creme bereitet, die flüssige Gelatine darunter gezogen; wenn etwas ausgekühlt wird damit der Boden der Form so hoch bedeckt, daß die Zwieback nicht steigen können und erstarren gelassen, ehe man den Rest der Creme nachfüllt. Sollten die Zwieback am Rande noch vorstehen, so schneidet man sie ab und legt sie auf die Creme. Am folgenden Tag wird die Speise gestürzt und mit Fruchtsauce serviert. Sie kann nach einer kräftigen Suppe als Mittagessen gegeben werden. E. St.

Holunderlimonade. Auf 7 1/2 Liter Wasser nimmt man 1 Kilo Zucker, 2 zerschnittene Zitronen, 4 bis 5 Holunderblüten, rührt die Masse gut durcheinander und läßt sie 48 Stunden stehen. Dann füllt man die Flaschen bis zum Hals, korkt und bindet sie fest zu, läßt sie an der Sonne stehen, bis die Limonade perlt und stellt sie dann in den Keller.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Gesundheitspflege.

Das Radfahren ist, wie jeder Sport, hauptsächlich für gesunde Menschen geeignet. Bei diesen bewirkt es zunächst Vermehrung des Stoffwechsels und des Appetits. Das durch die energische körperliche Tätigkeit schneller zirkulierende Blut schwemmt die sog. Selbstgifte im Körper, Stoffwechselprodukte, Kohlensäure usw. vollkommener fort, verschafft dem Organismus „reine Säfte"; durch den vermehrten Appetit und die reichlichere Aufnahme von Speisen tritt ein besserer Ernährungszustand der Gewebe ein. Die vorteilhaften Folgen davon zeigen sich, außer an den beteiligten Muskelgruppen, besonders beim Nervensystem. Das gehaltreichere Blut führt den Nerven mehr Nahrungsstoffe zu, stärkt und kräftigt sie, macht sie widerstandsfähiger; ihre Ermüdungsstoffe und Schlacken werden schnell beseitigt, der regere Stoffwechsel sorgt stets für baldige Neubildung der Nervensubstanz. Daher hat der Radfahrer die wohltuende Empfindung einer Zunahme seiner Spannkraft, die Elastizität seines Nervensystems steigert sich bedeutend.

Dieser günstige Einfluß macht sich auch auf das Gehirn, auf Geist und Gemütsstimmung geltend. „Soll geistiges Leben wohl gedeihen, so muß der Leib ihm Kraft verleihen." Der Geist wird reger, das Selbstvertrauen gehoben, die Unternehmungslust und Kaltblütigkeit gefördert durch das Radfahren. Auch die Stimmung wird heiterer. Dr. G.

Krankenpflege.

Schmerzstillende Hausmittel.

Viele Menschen müssen stundenlang die heftigsten Schmerzen erdulden, bis der oft weit wohnende oder gerade abberufene Arzt erscheint. Manche können sich z. B. bei Gliederreißen oder Nervenschmerzen gar nicht entschließen, zum Arzte zu gehen, sondern hoffen immer noch auf selbst eintretende Linderung und quälen sich damit unnötig herum. Allen kann geholfen werden durch folgende einfache, schmerzstillende Mittel, von denen einige jederzeit auch im kleinsten Haushalt ausführbar sind.

Trockene Hitze. Kranke Tiere legen sich instinktiv in die Sonne. Namentlich bei Nervenschmerzen bietet das Sonnenbad ein ausgezeichnetes Mittel. Wirksam ist auch die vom Ofen oder von einer großen Lampe ausstrahlende Wärme. Bei Zahnschmerzen halte man die schmerzende Seite (Backe), dünn bedeckt mit dem Taschentuche, unmittelbar an den warmen Kachelofen.

Heißer Umschlag. Man braucht hierzu heißes Wasser, so heiß, als es vertragen wird, und ein reines Tuch oder Watte. Dies taucht man in das heiße Wasser und legt es auf die verletzte Stelle. Der heiße Umschlag leitet das Blut zur Haut und setzt die Empfindlichkeit herab, wirkt also schmerzstillend. Von günstiger Wirkung ist er nicht nur bei leichteren Verletzungen, wie sie täglich vorkommen, sondern ganz besonders auch bei Verstauchungen, Verrenkungen und Quetschungen.

Heiße Waschung. Wirksamer. Ein Schwamm wird in sehr heißes Wasser getaucht, ausgedrückt und die Oberfläche der schmerzenden Stelle damit sanft überstrichen. So kann man sehr hohe Hitzegrade vertragen; je größer aber die Hitze, um so besser der Erfolg. Dies Mittel ist besonders wirksam bei Nervenschmerzen, Hüftweh (Ischias), Hexenschuß.

Heißes Fußbad. Durch allmähliches Zugießen von heißem Wasser steigert man die Temperatur bis zum höchsten erträglichen Grade. Das Wasser muß weit an den Unterschenkel hinaufreichen. Das Mittel hat ausgezeichnete Wirkung bei heftigen Kopfschmerzen oder Zahnschmerzen, Ohrenreißen, Augenentzündungen, Nasenbluten.

Feuchter Umschlag. Auf den schmerzhaften Teil kommt ein feuchtes Tuch, darauf

ein wasserdichter Stoff und dann mehrere Schichten Flanell oder Wolle. Der Umschlag wird rasch warm und behält die Temperatur lange Zeit hindurch. Sehr wirksam z. B. bei Schmerzen und Entzündungen des Halses.

Diese einfachen Mittel sind in jedem Haushalt leicht und ohne Kosten anwendbar und tun bei allen Schmerzanfällen ihre Schuldigkeit in ganz überraschender Weise.

Dr. Sch.

Wie schützt man sich gegen Hitzschlag? Anknüpfend an die Erfahrungen eines englischen Offiziers, der jahrelang in den Tropen stand, ohne irgendwie unter der Hitze zu leiden oder gar einen Hitzschlag zu erleben, hat Prof. Duncan an der Londoner Hochschule für Tropenheilkunde durch zahlreiche Versuche herausgefunden, daß die Sonne nicht sowohl durch ihre Wärmestrahlen, sondern durch die chemisch wirksamen, d. h. violetten und ultravioletten Strahlen gefährlich wird und Hitzschläge bewirkt. Daß die Wärme an sich niemals Hitzschlag hervorruft, zeigt uns die Tatsache, daß auch die größte Hitze von Hochöfen oder Dampfkesseln niemals Hitzschläge verursacht, sondern nur die durch ihren reichen Gehalt an violetten und ultravioletten Strahlen ausgezeichnete Sonne. Diese muß man mit roten oder gelben Stoffen abfangen, indem man ein rötlich orangefarbenes Hemd und einen mit solchem Futter gefütterten Hut trägt. Wer dies tut, kann sich der allerintensivsten Sonnenbestrahlung aussetzen, ohne jemals einen Sonnenstich oder Belästigung durch die Sonne zu erleiden. Die Sache ist vielfach erprobt und in ihrer Wirkung sicher.

Dr. R.

Kinderpflege und -Erziehung.

Der unbedachte Zerstörungstrieb der Kinder ist namentlich jetzt im Freien vielfach zu beobachten. Da laufen flinke Kinderfüße rücksichtslos über die junge Saat, in saftig grüne Wiesen hinein, um hier einem Schmetterling nachzujagen, dort eine erspähte Blüte zu pflücken und achtlos wird dabei hier wie dort Schaden angerichtet, wenn das Beispiel bei mehreren Kindern ansteckend wirkt.

Geschieht diese Zerstörung jedoch noch absichtslos, so gibt es noch eine Zerstörungswut, die rücksichtslos alles Erreichbare vernichtet, was ihr vor die Augen kommt. Blumen am Wege werden niedergetreten, niederhängende Zweige herabgerißen, Sträuße gebunden, ohne die Absicht, sie mitzunehmen. Es gilt nur die Befriedigung einer augenblicklichen, kindlichen Laune, die ungehinderte Erfüllung eines vorübergehenden Wunsches. Daß dabei fremdes Eigentum skrupellos geschädigt wird, kommt diesen Kindern nicht in den Sinn. Weil sie aber oft nicht wissen, daß dieser Zerstörungstrieb eine Untugend ist, sollten die Mütter und Lehrer umso nachdrücklicher darauf aufmerksam machen.

Recht eindringlich muß ihnen vorgestellt werden, daß die gesamte Natur kahl und entlaubt vor ihnen stehen würde, wenn jeder Mensch, der des Weges käme, seine momentanen Gelüste in ihr befriedigen wollte. Würde jeder Spaziergänger auch nur einen Schritt vom Wege in die Wiesen und Felder hinein tun, jeder einen blühenden Zweig, einen frischgrünen Strauß nach Hause tragen, so würden später aus den Feldern und Bäumen die erwarteten Früchte ausbleiben. Wird einmal recht zu Herzen gehend über die heute besonders notwendige Schonung der Natur gesprochen, so wird der Erfolg nicht ausbleiben, vorausgesetzt, daß die Mutter selbst nicht mit schlechtem Beispiel vorangeht.

M. E.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die neuerdings immer mehr in Aufnahme kommenden, so beliebten Blumenampeln für Zimmer, Balkons und Veranden, bedürfen einer ganz besonders sorgsam gewählten Besetzung mit Pflanzen, um wirklich das zu sein, als was sie dienen sollen: ein reizvoller, anmutiger Schmuck des betreffenden Raumes.

Neben den bekannten allgemein beliebten Ampelpflanzen, die jeder Gärtner führt, möchte ich noch auf zwei weitere hinweisen, die beide hinsichtlich der Pflege und Wartung wenig Ansprüche stellen und doch in üppigster Weise gedeihen: Die „Calystegia“ und die „Glyzine apios“. Beide Pflanzen werden von jeder größeren Gärtnerei auf Wunsch beschafft und entwickeln bald ihre dicht belaubten üppigen Triebe, die sich mit ihren Blütenreichtum und abstechenden Farben zu einem reizvollen Ganzen vereinigen. Treibt doch die erstere farbenfrische Rosablüten, die andere dagegen, die Glyzine, traubenförmige, braunrote Schmetterlingsblüten von oft überraschender Fülle. Bei geschickter Verteilung der Ranken kann man einen Teil derselben zum Umschlingen der Schnüre oder Ketten der Ampel benützen, den anderen hängen lassen.

A. J.

Tierzucht.

Die Entenzucht ist leichter und erfolgreicher als die Hühnerzucht. Die Enteneier können einer Bruthenne unterlegt werden. Die jungen Kücken sind sehr selbständig und dürfen schon nach acht Tagen der Glucke weggenommen werden.

Vom zweiten Tag an füttert man den Entchen Brosamen und reicht in einer Schüssel Wasser zum trinken, doch ist zu verhüten, daß sie vor dem zehnten Tag ein Bad nehmen. Nach und nach mischt man unter die Brosamen Krüsch, feingehacktes Grünzeug, Körbelkraut, Zwiebelröhrchen &c. und ganz wenig Ei. Die Entchen wachsen sehr rasch, deshalb muß Nahrung mehrmals täglich verabreicht werden, aber nicht mehr als sie auf einmal aufzufressen vermögen. Nach vier Wochen vermindert man die Krüschration, verdoppelt das Grünfutter; grob gehackte Rüben, Gemüseabfälle und was die Enten im Hof und Feld noch zusammenpicken, unterstützen die rasche Entwicklung. Ein kleines Bassin, Tümpel oder Zuber mit täglich zu erneuerndem Wasser zu Badezwecken, sowie ein trockenes, reines Lager in einfachem Breiterverschlag, mit offenen Luftlöchern (mit Drahtgeflecht versehen) sind unerläßlich. Tagsüber ist darauf zu achten, daß die Enten sich im Schatten zum schlafen legen, weil die grellen Sonnenstrahlen ihnen schaden.

Nach zehn Wochen ist die Ente ausgewachsen und die Mästung kann beginnen. Der Laufraum der Ente wird zu diesem Zweck eingeschränkt, die Fütterung sei reichlich (auch saubere Küchen-Abfälle können verabreicht werden). Das Trinkwasser sei stets frisch. Nach 4—6 Wochen wird man hübsche Schlachtprodukte erzielt haben. Wer die Mühe der Aufzucht der jungen Enten scheut, kaufe sich ausgewachsene Enten. Die Monate Juni und Juli sind die beste Zeit zum Mästen.

Um befriedigende Resultate zu erzielen, ist eine Auswahl unter den verschiedenen Entenarten unerläßlich; gekreuzte Exemplare sind Reinrassigen vorzuziehen; sie sind kräftiger, ihre Aufzucht und Mästung geht schneller vor sich und die Legfähigkeit ist größer. Peking-Enten, gekreuzt mit Rouen-Enten, geben die besten Resultate. Die indische Ente liefert den feinsten Braten.

Enteneier lassen sich gut zu Backzwecken verwenden. R. T.

Frage-Ecke.

Antworten.

41. Der Zimmerblumenpflege ist Ernst Meiers „Pflanzenfreund-Kalender" für das Jahr 1917 gewidmet. Der Kalender, zum Preise von 30 Rp. vom Verlag des Schweiz. Pflanzenfreund in Rüti, Zürich erhältlich, enthält eine alphabetisch geordnete Zusammenstellung der beliebtesten Topfpflanzen, mit Angaben über Behandlung, Düngung, Standort &c. &c. der einzelnen Sorten; er leistet dem Blumenfreund wertvolle Dienste und kann bestens empfohlen werden. -r-

42. Sie können die Eier auch im angegebenen kleinen Quantum wieder einlegen, vorausgesetzt, daß die Flüssigkeit, sei es nun Wasserglas oder Garantol, immer über den Eiern steht. Bei Garantol ist das Deckpapier dann wieder nach Vorschrift aufzulegen. M.

43. Gewiß haben auch Frauen schon Erfindungen und Entdeckungen gemacht, die beachtenswert sind, sie verbergen sich vielleicht nur unter der Menge solcher, die der Mann gemacht hat. Bedenken Sie, wie manche Frau gerne dem Manne den Ruhm und die Ehre überläßt! Frau Prof. Curie hat das Radium mit ihrem Manne entdeckt, eine Frau hat in der Astronomie, auf welchem Gebiete sie mit ihrem Bruder arbeitete, bemerkenswerte Entdeckungen gemacht — ohne sich hervorzutun — und so könnte die Reihe vermehrt werden. Im Haushalt wäre tatsächlich noch vieles zu erfinden und manche Frau würde vielleicht dazu angeregt, wenn sie wüßte, wohin sie sich mit ihren guten Ideen wenden müßte, wenn sie nicht fürchtete, man nähme ihr solche einfach aus der Hand und sie hätte nichts für die Mühe und Gedankenarbeit. M.

Fragen.

44. Könnte mir eine Leserin sagen, ob es einen kleinen Vorteil gibt, um bei der Butterbereitung die Zeit des Rührens abzukürzen? Es handelt sich um eine kleine Haushalt-Buttermaschine. Besten Dank zum voraus. Hausfrau.

45. Wer gibt mir ein paar gute billige Abendgerichte an, die wenig mehlige Bestandteile haben? Ich bin oft in Verlegenheit, was ich kochen soll und doch lieben wir die Abwechslung. A.

46. Sind andere Leserinnen auch der Ansicht, daß Saccharin den Speisen, wie z. B. Rhabarber einen unangenehmen Beigeschmack gibt? Wer hat schon Erfahrungen gesammelt und gibt sie hier bekannt? Hausfrau.

Fischer's Hochglanzcrême
„Jdeal"
unstreitig das beste Schuhputzmittel der Jetztzeit. „Jdeal" gibt verblüffend schnellen und haltbaren Glanz, färbt nicht ab und macht die Schuhe geschmeidig und wasserdicht. Ein Anstrich genügt gewöhnlich für mehrere Tage. Zu beziehen in Dosen verschiedener Grösse durch jede Spezerei- und Schuhhandlung.
Alleiniger Fabrikant: G. H. Fischer, schweiz. Zündholz- u. Fettwarenfabrik, Fehraltorf. Gegründet 1860.