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

Band: 24 (1917)

Heft: 20

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: 05.07.2025

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. 20. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich**, 29. September 1917.

Du mußt! Dies Wort sei dir genug,
Ein Zauberwort, das dich im Flug
Zur Tat emporrafft ohne Sinnen,
Denn was du mußt, mußt du beginnen.

Du mußt! So wisse gleich: du kannst!
Der Augenblick, den du gewannst,
Ist vorwärts schon zum Ziel die Wendung,
Ist ein Beginn schon der Vollendung.

L. Kletke.

Erträge und Verwendung des Zwerg- und Spalierobstes.

(Korr. vom Zürichsee.)

Aus allen Gegenden des Zürichsees laufen übereinstimmende Berichte ein über sehr reichliche Erträge der Zwerg- und Spalierobstkulturen. Gleichzeitig wird gemeldet, daß die Preise für die feinsten Tafelbirnen infolge der guten Ernteerträge sehr niedrig seien. Es ist daher zu empfehlen, die Tafelbirnen zum Dörren zu verwenden. Viele der bekannten Garten- und Spalierbirnen geben erfahrungsgemäß ausgezeichnete Dörrprodukte. Besonders zu einer Zeit, wie die gegenwärtige ist, wo alle Nahrungsmittel im Preise gestiegen sind, dürfte es angezeigt erscheinen, die seit Jahren schon leer gebliebenen, großen Dörrkästen wieder einmal zu füllen. Sodann sollte diesen Herbst darauf Bedacht genommen werden, die überaus reichlich vorhandenen Baumfrüchte einzumachen. Landwirtschaftliche Vereine und Genossenschaften geben sich alle Mühe, um das Einmachen und Konservieren von Obst und Gemüse durch Veranstaltung von Kursen und Vorträgen zu unterstützen. Zum Einmachen eignen sich hauptsächlich fast alle unserer feinen Tafelbirnen, mit denen die Zwergobstbäume in den Gärten diesen Herbst so reichlich beladen sind. Auch die Frühbirnen können dazu verwendet werden. Wer keine eigenen Fruchtbäume besitzt, der kauft ja auf den Obstmärkten oder vom Nachbar die verschiedensten schmackhaften Birnenarten zu außergewöhnlich billigen Preisen, so daß sich das Einmachen derselben gewiß sehr gut rentiert.

Wir empfehlen, folgende Sorten in erster Linie für das Einmachen zu beschaffen: 1. Williams Christbirne (Bonne chretienne de William). Diese Birne reift vor September und hält bis Mitte Oktober hinein und wird fast allgemein als eine der vorzüglichsten und besten Tafelbirnen von allen Obstkennern taxiert. Die Frucht ist groß, von etwas länglicher Form, zimtfarbig punktiert, oft mit rötlicher, verwaschener Sonnenseite. Man hat die Erfahrung gemacht, daß diese hochfeine Birne, ganz besonders an Spalieren (Mauern und Häusern) gezogen, sehr schmackhafte Früchte zeitigt. Das Fleisch ist fein, schmelzend zuckrig, mit sehr angenehmem Muskatgeschmack. Der Baum eignet sich für alle Formen und ist für die meisten Klima- und Bodenverhältnisse die ertragreichste Frühbirne. 2. Gute Luise von Avranches (Bonne Louise d'Avranches). Die Frucht reift gegen

Ende September und hält bis in den November hinein. Der Baum hat eine große Verbreitung gefunden in den letzten Jahren und hat sich insbesondere als äußerst ertragreich erwiesen. Er gedeiht auch als Hochstamm. Das Fleisch der Birne ist sehr saftreich, butterhaft und schmelzend, von einem feinen, eigentümlich parfümierten Geschmack. 3. Amanlis Butterbirne. Die Frucht reift Mitte September, hält aber nur kurze Zeit. Dieselbe ist sehr groß und bauchig und hat ein zuckersüßes, sehr feines und schmelzendes Fleisch. Der Baum hat sich fast für alle Lagen recht dankbar erwiesen. 4. Eine ganz gute Konservenfrucht ist die bekannte Sommerchristbirne. Sie reift gegen Ende September und hält ebenfalls nur sehr kurze Zeit. Dieselbe ist länglich, mittelgroß bis groß, und das Fleisch ist butterhaft, etwas grobkörnig, aber muskiert und saftvoll. Auch die Hardis ist übrigens eine Tafelfrucht ersten Ranges. Selbstverständlich schmecken dem einen diese Birnarten mehr, während der andere die oben erwähnten vorzieht. Es sind zum Einmachen schließlich noch folgende Sorten zu empfehlen: Die Sommerchristbirne, Nationalbergamotte und andere bekannte Sorten.

„Schweizerische
Zeitschrift für Obst- und Weinbau."

Verwendung von Berberitzen und Vogelbeeren.

(Nachdruck verboten.)

Die Berberitze, auch Sauerdorn oder Essigbeerstrauch genannt, ist eine kleine, längliche, zinnoberrote Beere, die in Form einer Traube am Strauche hängt. An steinigen Wegen trifft man sehr viele von diesen Sträuchern, deren Früchte wenig Beachtung finden. Die Berberitze ist von saurem Geschmack. Sie läßt sich aber gut als Mischung mit andern Früchten verwenden und gibt dann den Musen und Marmeladen ein feines Aroma.

Berberitzen können wie Rhabarber roh in gewöhnliche Flaschen eingemacht werden. Die gut ausgereiften Beeren werden entstielt, gewaschen und in die Flaschen eingefüllt unter mehrmaligem Aufstoßen. Dann wird frisches Wasser hinzu gegeben, der Flaschenhals gereinigt, der ausgekochte Kork fest hineingestoßen und paraffiniert. Die Flaschen sollen in kühlem, dunklem Raum aufbewahrt werden. Auf diese Art eignen sie sich sehr gut zu Fleisch wie Preißelbeeren.

Berberitzen mit Äpfeln. Die gesäuberten, gut ausgereiften Beeren werden im eigenen Saft mit etwas Zimt oder Nelkenpulver zu dickem Mus eingekocht und mit den weichgekochten Äpfeln vermischt.

Berberitzen mit süßen Äpfeln, Birnen, Quitten vermischt, ergeben sehr gute Muse.

Berberitzen- oder Holundergrütze mit Äpfeln. Das Berberitzenmus wird mit weichgedämpften Äpfeln vermischt. 100 Gramm Grieß oder Mais, letzteren einige Stunden vorher mit kochendem Wasser anbrühen, werden in 1/2 Liter Milch eingerührt. Etwas Vanille oder Zitronenrinde hinzugegeben, nach Belieben Zucker. Den Brei etwas kochen lassen und in eine ausgespülte Form abwechslungsweise mit dem Mus einfüllen. Nach dem Erkalten stürzen.

Berberitzen oder Preißelbeeren mit Kartoffeln. Die Beeren werden zerstampft, mit einem Teiglein von Kartoffelmehl und Milch oder Rahm mit etwas Zucker aufgekocht und zu gesottenen Kartoffeln gegessen. (Schwedisches Gericht.)

Berberitzensaft. Die Beeren werden entstielt und abgepreßt, der Saft bis zum nächsten Tag stehen gelassen, dann vorsichtig vom Bodensatz abgegossen und in saubere Flaschen gefüllt. Diese läßt man 14 Tage offen an der Sonne zur Gärung stehen, verkorkt später und bewahrt sie an kühlem Orte auf. An Stelle des Zitronensaftes zu verwenden.

Die **Vogelbeeren** (Ebereschen) dienen ebenfalls zur Streckung von Musen. Um den bittern Geschmack zu entfernen, überbrüht man sie 1—2 Mal mit kochendem Wasser, das man einige Zeit daran stehen

läßt und nachher wieder abgießt. Bereitung zu Musen wie Berberitzen und Holunder. Auch aus den Vogelbeeren läßt sich Saft herstellen, der in der Küche als Essig verwendet werden kann. F. K.

Schädigungen des Haarwuchses durch die Frisur.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Allein auf der Gesundheit der Kopfhaut beruhen Reichtum und Schönheit des Haares. Das eigentliche Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Blutung noch Schmerzgefühl eintritt. Man muß seine ganze Fürsorge den Wurzeln zuwenden, samt dem Wurzelbeete: der Kopfhaut, durch Beförderung nährender Blutzufuhr, durch reichliche Umspülung mit Luft und Licht. Jede Frisur soll locker, luftig und leicht sein. Schädlich wirken besonders die falschen Unterlagen und Wattierungen, die Drahtgestelle, welche freilich immer als federleicht angepriesen werden, die Perrücken und Chignons. Durch stete Belastung und Druck behindern sie den Blutzufluß und somit die richtige Ernährung der Kopfhaut; denn drückt man (z. B. mit dem Finger) auf irgend eine Hautstelle, so wird sie weiß, das heißt blutleer. Durch diese ständige Last können auch Kopfschmerzen entstehen oder schon bestehende verschlimmert werden.

Ebenso schädlich ist es, wenn durch feste Unterlagen und schwere Haargebäude die Ausdünstung der Hautporen beeinträchtigt wird, denn Luft und Licht müssen den Haarboden ständig umspülen; beides wirkt haarwuchsfördernd. Wenn mitten im üppigen Pflanzenwachstum ein Stück Holz (Brett) auf dem Erdboden längere Zeit liegt und Licht und Luft abschließt, so sieht man beim Emporheben des Holzes darunter nur verkümmerte Pflanzen und schwächliche Triebe. Ebenso leiden und verkümmern allmählich die Haare unter den festen Auflagen.

Angenehm erleichtern ließen sich viele Frisuren durch größere Sparsamkeit an Spangen, Kämmen, Haarnadeln. So manche Frau zieht abends aus ihrem Haar ein Häuflein dieser Dinge von ganz ansehnlichem Gewicht, das teils die Kopfhaut schädlich belastet, teils an den Haaren zerrt, was auch Kopfschmerzen hervorrufen kann. Durch immer wiederkehrende Zerrung werden leicht die Wurzeln verwundet, der Haarkeim kann zerrissen werden und verödet dann. Daher ist auch besonders zu vermeiden ein sehr festes Flechten und Aufwickeln, strammes Binden unmittelbar am Kopf, zu straffes Scheiteln, gewaltsam ziehendes Kämmen.

Nicht so schädlich, wie manchmal angenommen wird, ist das Brennen und Kräuseln, wenn dabei nicht an den Haarwurzeln gezerrt oder die austrocknende Hitze zu nahe an die Kopfhaut gebracht wird, sondern nur der tote Schaft in Mitleidenschaft gezogen ist. Jedenfalls kann ein vorsichtiges, nur gelegentlich bei festlichen Veranlassungen vorgenommenes Brennen und Kräuseln ein unschuldiges Vergnügen genannt werden.

Je lockerer das Haar getragen wird, um so zuträglicher ist es für dessen Wachstum, Reichtum und Schönheit. Das lose Flechten der Zöpfe ist dem straffen Wickeln vorzuziehen. Wenigstens für die Nacht soll man dem Haarboden die nötige Erholung und Auffrischung gewähren und abends alle festen Flechten und straffen Bänder lösen. Das tut dem Kopfe ebenso wohl wie dem ganzen Körper die nächtliche Befreiung von der beengenden Kleidung. Am besten ist es entschieden, das Haar abends völlig aufzulösen, noch einmal zart durchzukämmen, locker und lose gebunden oder geflochten auf den Kopf zu legen, wo es dann durch eine leicht sitzende, luftige Nachthaube festgehalten wird. Das hat noch den weiteren großen Vorzug, seine Besitzerin zu nötigen, daß sie morgens gleich nach dem Aufstehen ihr Haar in Ordnung bringen muß.

Haushalt.

Heute, wo die „Gasverbrauchs-Frage" im Mittelpunkt des Interesses steht, erscheint mir besonders wichtig zur Ersparung von Gas, daß man den Inhalt des Topfes genau abmißt, den man zum Kochen bringen will. Wir Hausfrauen können nicht leugnen, daß wir wohl nie Kaffee- und Suppenwasser für die einzelnen Glieder unserer Familie genau berechnen. Das ist ein großer Fehler und führt zur Gasverschwendung. Müssen wir beim Kaffee-, Suppen- und Kartoffelkochen an jedem Tage auch nur 1 Liter Flüssigkeit mehr erhitzen, als unbedingt notwendig ist, so sind das auf das Jahr 365 Liter Wasser, ein Mehrverbrauch an 10,950 Liter Gas. Ist dieser auch für den einzelnen Haushalt auf die dafür verausgabte Summe berechnet nicht wesentlich, so muß doch heute, wo die Gesamtheit zur größtmöglichen Sparsamkeit verpflichtet ist, ungeheuer ins Gewicht fallen, wenn jede Haushaltung eine derartige nutzlose Verschwendung mit diesem Heizmaterial treibt. Wir können ihr nur Einhalt tun, wenn wir uns daran gewöhnen, nur noch mit dem Litermaß unsere Speisen und Getränke zu berechnen und beim Abwasch- und Spülwasser lieber einen kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und dann im gewünschten Maß durch Zugießen abkühlen, als daß wir einen großen Topf voll Wasser bis nahe zum Kochen erhitzen. Ein Versuch wird alle Hausfrauen bald überzeugen. Schließlich muß noch das Ablesen der Gasuhr jeder Hausfrau geläufig werden, was nach den Anweisungen der Kontrollbeamten bald gelernt ist. Sie kann dann den durchschnittlichen täglichen Gasbedarf selbst berechnen. nfk.

In Kartoffelwasser von rohen, geriebenen Kartoffeln lassen sich ohne Seife und andern Zusatz farbige Stoffe sehr gut waschen, ohne daß die Farbe angegriffen wird. Man erhitzt das Wasser und reibt die Stoffe darin. Sie bekommen ein tadelloses Aussehen. Das Verfahren eignet sich besonders für wollene und schwarze Stoffe. Diese werden nach dem Waschen in reinem Wasser gut ausgeschwenkt und halbfeucht links geplättet. — Schmutzstellen in Herrenanzügen bürstet man mit Kartoffelwasser gut durch, die Flecken verschwinden meistens sofort.

Rostflecken aus Wäsche zu entfernen. Mit einer Lösung von 10 Gr. Kochsalz in 80 Gr. Wasser werden die zu beseitigenden Flecken bestrichen und nach Entfernung der Stoff in reinem Wasser tüchtig nachgespült. Mit dieser Mischung können auch Tintenflecken aus Wäsche und Papier getilgt werden.

Küche.

Kochrezepte.

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

Blumenkohlsuppe. 200 Gr. Mehl werden hellgelb geröstet, dann 2 Liter Wasser mit dem nötigen Salz unter Umrühren zugegossen und ungefähr 1/2 Stunde kochen gelassen. Nun fügt man einen kleinen, gewaschenen, zerteilten Blumenkohl bei und läßt ihn verkochen. Man richtet die Suppe wenn möglich über einige Löffel Rahm an.

Gratinierte Kutteln. Man schneidet die weichgekochten Kutteln nudelartig oder in kleine viereckige Stücke und dämpft sie dann kurze Zeit in einer weißen Grundsauce, der man einen Theelöffel Currypulver beigegeben hat. Darauf schüttet man alles in eine feuerfeste Schüssel, streut Brösmeli und etwas geriebenen Käse darüber und läßt das Gratin bei guter Oberhitze bräunen.

Gemüsepudding. Etwa ein Dutzend zarte Karotten und ebenso viele weiße Rüben werden in gleichmäßige Stäbchen geschnitten und in kochendem Salzwasser nicht ganz weich gekocht. Ebenso werden junge Erbsen und Bohnen gekocht. Dann bestreicht man eine glatte Puddingform mit Fett und belegt den Boden und die Wände mit den verschiedenen Gemüsen in zierlicher Art. Die übrigen Gemüse gibt man in eine Schüssel, untermengt sie mit Pfeffer, Muskat, etwas geriebenem Käse und einer Prise Mehl (nach Belieben auch gehackte Fleischresten). Dann gibt man ein geschlagenes Eiweiß (oder Eiersatz) rasch dazu, füllt die Form mit dem Gemüse zu und läßt dies im Wasserbade oder Ofen 1 Stunde gut gedeckt kochen. Beim Anrichten stürzt man die Form auf eine runde Platte und serviert eine braune- oder Tomatensauce, extra dazu. „Die Gemüse-Küche."

Salat in Tomatenkörbchen. Möglichst runde, glatte, mittelgroße Tomaten werden gewaschen, quer durchschnitten und das Innere mit einem Löffel sorgfältig herausgenommen. (Das Tomatenmark läßt sich zu einer Suppe oder Sauce verwenden.) In diese Tomatenkörbchen füllt man nun einen angemachten Blumenkohl-, Sellerie- oder gemischten Gemüsesalat und garniert die Platte hübsch mit Petersiliensträußchen und Zitronenscheibchen.

Kartoffelriebel. Auf einen Teller tags zuvor gekochte, durch die Hackmaschine getriebene oder am Reibeisen geriebene Kartoffeln gibt man eine gestrichene Tasse Weizen- oder Maisgrieß und ein Löffelchen Salz, vermengt die Masse gut und stellt sie 1—2 Stunden beiseite. Dann macht man in einer

Bratpfanne Butter oder Öl recht heiß, gibt die Kartoffeln hinein, läßt sie gut heiß werden und röstet sie dann mit dem Schäufeli, bis sie gelb und krümelig werden.

Birnenmus. 1 Kilo rohe Birnen werden geschält, in Stücke geschnitten, mit Wasser weich gekocht, gut verstoßen, 1—2 Löffel Mehl mit Milch gut gemischt, ins Mus gerührt und dieses zu gewünschter Dicke gekocht. Angerichtet werden noch gelb geröstete Brosamen darüber gegeben. Man kann zu Birnenmus sehr gut Birnen, die nicht halten wollen, oder solche, die schon teig sind, verwenden. Vorteilhaft ist es, die Birnen vor dem Kochen nicht zu schälen, also mit der Haut zu kochen und sie dann, wenn sie weich sind, durch ein Sieb zu streichen. So wird das Mus kräftiger und die Birnen besser ausgenützt.

Aus „Was koche ich morgen?"

Holunderköpfli. 500 Gr. entstielte, gewaschene Holunderbeeren werden mit Zucker bestreut und einige Zeit stehen gelassen. Dann bringt man sie mit 3/4 Liter Wasser zum kochen und hebt die Beeren sofort mit einem Schaumlöffel heraus. Der Saft wird mit etwas Zitronensaft einige Minuten gekocht, 8—10 Blatt eingeweichte Gelatine darunter gerührt, aufgekocht und etwas erkalten lassen und halbstarr über die Holunderbeeren in gut ausgespülte Form gegossen. Das Köpfli kann mit Milch serviert, oder auch mit geschlagenem Eiweiß verziert werden. — Sehr gut schmeckt eine Kaltschale aus Apfelmus mit Holunder, beide einzeln gekocht und lagenweise in eine Form geschichtet. F. K.

Süße Gelatinespeise mit Zwetschgen. 1 Kilo Zwetschgen werden abgerieben, entsteint und in Hälften geschnitten. 3/4 Liter Wasser werden mit dem gewünschten Zucker, einem Zimtstengel oder etwas Zitronensaft aufgekocht, die Zwetschgen hineingelegt und weichgekocht, aber nicht zerfallen gelassen. Hierauf wird eine Lage davon in eine gut ausgespülte Form geschüttet, der Saft etwas weiter gekocht, 6—8 Blatt in kaltem Wasser aufgeweichte Gelatine gut darunter verrührt, aufgekocht und etwas erkalten gelassen. Halb erkaltet wird der Saft über die Zwetschgen gegossen und die Form kalt gestellt. Sofern kein Eis zur Verfügung steht, bereitet man die Speise am besten am Tage vorher und stellt die Form in kaltes Wasser. F. K.

Eingemachte Früchte.

Tomatensauce. Die gewaschenen Tomaten werden in Stücke geschnitten, auf kleinem Feuer im eigenen Saft eine Viertelstunde gekocht und durch ein Drahtsieb getrieben, so daß Haut und Kernchen zurückbleiben. Man kocht letztere mit wenig Wasser nochmals auf und treibt sie wieder durch das Sieb. Nun wird die Tomatensauce aufs Feuer gebracht, und mit oder ohne Salz eine Viertelstunde offen gekocht, dann wie Apfelmus mittels eines Trichters eingefüllt, verkorkt und verpicht. Es ist besser, kleine Fläschchen zu benützen, da man gewöhnlich keine große Flasche Sauce auf einmal braucht. Man soll sie auch nicht länger kochen, um sie einzudicken, sonst tritt gerne Gärung ein. Dies kommt nicht vor, wenn die Sauce dünnflüssig eingefüllt, gut verkorkt, verpicht und kühl und dunkel aufbewahrt wird.

Tomaten in Wasser. Reife und unreife Tomaten kann man in großen Gläsern und Töpfen aufbewahren, indem man die gut gewaschenen Früchte hineinschichtet, ein Löffelchen Salz (auf 3 Kilo) darüber streut, kaltes Wasser darüber gießt und wenn möglich etwa 1 Cm. hoch gutes Olivenöl darauf gibt. Mit Papier verbunden, an kühlem, dunklem Ort halten sie einige Monate und können nach Belieben den Gläsern entnommen und verwendet werden. Diese Art Tomaten macht man erst im Herbst ein, wenn die letzten auf den Markt kommen, dann halten sie in der Kühle bis gegen das Frühjahr.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Holunderbeeren lassen sich gut dörren. Nachdem man die frischen, reifen, aber noch festen Beeren mittels einer Gabel von den Stielen befreit hat, wäscht man sie kurz durch Überbrausen auf einem Durchschlag mit kaltem Wasser, läßt sie dann abtropfen, breitet sie auf sauberen, weißen Papierbogen aus und läßt sie entweder an der Sonne im Freien oder in der lauen Ofenröhre (Backofen) trocknen. Sie werden in Leinwandsäckchen freihängend in trockenem Raume aufbewahrt.

Gesundheitspflege.

Schlechter Gesundheitszustand durch mangelhaftes Atmen. Die wenigsten Hausfrauen wissen, daß schlechtes, mangelhaftes Atmen die Hauptursache zahlloser Krankheiten werden kann. Sie sorgen wohl für möglichst zuträgliche Nahrung für ihre Familienmitglieder, legen aber der zum Gedeihen des Körpers viel notwendigeren unverfälschten Luft viel weniger, ja oft sogar nicht die geringste Wichtigkeit bei, solange nicht Atmungsbeschwerden einzelner Familienmitglieder ihr besonderes Augenmerk auf diesen Punkt richten.

Wir alle haben dann und wann das Bedürfnis nach einem recht kräftigen und tiefen Einatmen frischer, reiner Luft, namentlich dann, wenn wir längere Zeit gebückt gestanden oder gesessen haben. Fast gewaltsam drängt dann die vernachlässigte Lunge auf die notwendige Ausdehnung und verschafft sich dadurch den zu unserer Gesundheit so

notwendigen Sauerstoff. Aber eine gelegentliche tiefe Atmung ist nicht nur für das körperliche Wohlbefinden, sondern auch für die geistige Tätigkeit von großem Einfluß. So stellte Prof. Comstock fest, daß er schwere geistige Ermüdung und ein damit verbundenes großes Bedürfnis nach Schlaf spielend leicht überwand, wenn er in halbstündigen Pausen je zwei Minuten hintereinander reine, unverfälschte Luft tief und langsam einatmete. Der ganze Organismus wurde durch diese Übungen neu belebt und mit Energie erfüllt, wobei alle Trägheits- und Ermüdungserscheinungen wie durch Zaubermacht verschwanden, da die dem Körper schädliche Kohlensäure dem erfrischend zuströmenden Sauerstoff weichen mußte. Wenn bisher die Hausfrauen von Atemgymnastik hörten, so glaubten die meisten, daß dazu langwierige, zeitraubende Übungen notwendig seien. In Wirklichkeit fällt aber jede Vorbereitung dazu weg. Beim Öffnen der Fenster, beim Betreten eines frisch gelüfteten Raumes, bei Besorgungen auf der Straße und auf den verschiedenen Berufswegen ist immer Gelegenheit geboten, ein bis zwei Minuten lang dem Tiefatmen seine Aufmerksamkeit zu schenken, ohne daß die Umgebung etwas davon merkt. Die Atemgymnastik selbst besteht nur in einem langsameren Einatmen reiner Luft und dem möglichst langen Anhalten des Atems in der Lunge. Ist anfänglich dieses Anhalten nur 50—60 Sekunden möglich, so kann bei fortgesetzter Atemübung der Atem bis zu 3½ Minuten angehalten werden, wie einwandfrei festgestellt wurde. Am besten steigert man selbst die Ausdehnung der Lunge, indem man während des Anhaltens des Atems langsam und gleichmäßig zählt. Bis zu dreißig zu zählen, ist schon eine annehmbare Atemleistung. Jedenfalls sollte man diese Leistung nur langsam steigern, aber die erreichte Grenze dann auch zur festen Gewohnheit werden lassen.

Dr. Sartorius.

Krankenpflege.

Bei **Magenblutungen** sieht das Blut schwarz aus, riecht meist sauer, ist mit Speiseresten vermengt und wird durch Erbrechen entleert. Ursache ist ein Magengeschwür oder eine bösartige Neubildung.

Der Kranke wird ins Bett gelegt, erhält Eisstückchen zu schlucken und eine Eisblase auf den Leib. Er darf am ersten Tag gar nichts, dann in der ersten Zeit nur eisgekühlte Milch schluckweise zu sich nehmen. Stets muß ein Arzt gerufen werden.

Hautjucken, sei es von einem Ausschlage oder von Insektenstichen herrührend, kann man durch Einreiben von Zitronensaft beseitigen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Wie große Portionen Milch soll man dem Säugling geben? Auf diese Frage findet man die Antwort in der Milchmenge, die die stillende Mutter ihrem Säuglinge liefert. Sorgfältige wiederholte Wägungen des Kindes vor und nach dem Stillen haben, durch den Unterschied der beiden Gewichte, multipliziert durch die Zahl der täglichen Mahlzeiten, zu einer Durchschnittsschätzung der Milchmengen geführt, welche ein Kind in den verschiedenen Monaten des ersten Jahres per Tag verbraucht. Hier gebe ich einige solcher Zahlen:

Im 1. Monat	durchschnittlich	600	Gr.*)
„ 2. „	„	700	„
„ 3. „	„	840	„
„ 4. „	„	950	„

vom 5. Monat an allmählich aufsteigend bis zum 12. ca. 1300 Gramm. Doch dürfen diese Durchschnittszahlen keinen strengen Maßstab darstellen. Denn die Milchmenge, die ein Säugling in der einzelnen Mahlzeit zu sich nimmt, ist bei ganz normalen Verhältnissen ungemein schwankend. Für die künstliche Ernährung gibt sich daraus der Schluß, daß für die einzelnen Mahlzeiten keine knapp abgemessenen Portionen gereicht werden dürfen. Überhaupt kann man kein bestimmtes Quantum als Norm vorschreiben, denn das quantitative Nahrungsbedürfnis der Kinder ist individuell ganz verschieden; es hängt ab von ihrem Entwicklungsgrad und von der Qualität ihrer Nahrung. Daß ein Kind, welches mit zehn Wochen halb Milch und halb Wasser bekommt, mehr von dieser Mischung trinken muß, als das zu dieser Zeit mit Vollmilch genährte, liegt auf der Hand. Das Richtige scheint mir, dem Kinde jeweils etwas mehr anzubieten, als es voraussichtlich verbrauchen wird, schon der Warmhaltung der Milch wegen. Das Kind soll nie zum Schluß an der leeren Flasche saugen müssen.

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

Gartenbau und Blumenkultur.

Der Samen darf nur im reifen Zustand eingesammelt werden und es ist, weil in der Regel nie alle Samenträger miteinander reif werden, ein mehrmaliges Abnehmen an einer und derselben Sorte und Pflanzung nötig.

Nach dem Abnehmen des Samens, das aber nur bei trockener Witterung geschehen darf, bringe man ihn an einen luftigen, ge-

*) Die ersten Tage nicht eingerechnet.

schützten Ort, wo er öfters gekehrt oder gewendet wird, zum vollständigen Austrocknen.

Die Reinigung des Samens geschieht auf verschiedene Weise, je nach der Samengattung. Kohl-, Salat-, Karotten-, Zwiebel- und ähnliche Samen werden entweder ausgerieben oder ausgeklopft und nachher durch Sieb und Wannen rein gemacht. Gurken-, Kürbis- und Melonensamen läßt man mit dem Kernhaus 5—6 Tage stehen und wäscht nach dieser Zeit die Samen aus. Die unvollkommenen Samen schwimmen obenauf und werden entfernt.

Nach dem Reinigen soll der Samen noch einige Tage auf Papier und Tüchern ausgebreitet werden, damit er vollständig trocken wird, indem nur vollständig trockener Samen seine Normalkeimkraft behält.

Beim Aufbewahren soll jede Sorte mit ihrem Namen und dem Jahrgang bezeichnet werden.

Zum Aufbewahren des Samens eignen sich am besten Leinwandsäckchen oder Papierdüten. Der Aufbewahrungsraum sei luftig. In luftdicht verschlossenen Schachteln verliert der Samen bald seine Keimkraft. F. H.

Tulpen werden im September gepflanzt, die Zwiebeln 8 Cm. tief, durch aufgedecktes Wacholderreisig vor Frost und vor Mäusen geschützt. Im Juni, wenn die Blumen abgeblüht und die Blätter abgestorben sind, werden die Zwiebeln ausgegraben und trocken aufbewahrt; man kann auch die Tulpenzwiebeln im Lande lassen. Damit das Beet sich dicht bedecke, gibt man den einzelnen Tulpenzwiebeln 12 Cm. Abstand; sie dürfen aber auch weiter stehen. Notwendig ist ein lockerer, mürber Boden; schwerem, bindigem Boden gibt man viel Komposterde und Sand vor der Pflanzung im Herbste. Tulpen vermehren sich von selbst durch Brutzwiebeln, die man herausnimmt und besonders pflanzt. Wer nicht sehr günstige Bodenverhältnisse hat, wird gut tun, im Herbste aus der Blumenzwiebelhandlung jedesmal einen größeren Posten frische Tulpenzwiebeln mit zu beziehen, um diese zu pflanzen. Die meisten Tulpen beginnen ihre Blüte, wenn die Hyazinthen abgeblüht haben.

Tierzucht.

Die **Katze** ist als Mäuse- und Rattenfänger ein unentbehrliches Haustier. Sie schützt auch die Hühnerställe vor den Räubereien des Marders und ähnlicher Tiere, weil diese eine gute Hauskatze scheuen. Da sie aber selber jungem Federvieh und Vögeln nachstellt und sehr naschhaft ist, muß man Hühnerstall, Taubenschlag und Vogelbauer, Milchlokale und alle Vorräte in Speisekammer und Keller sorglich vor ihr bewahren.

Selbst wo sie wenig Pflege findet, zeigt die Katze Anhänglichkeit, aber mehr an das Haus als an die Personen der Familie; sie beißt und kratzt ihre Pfleger oft sogar unerwartet. Deshalb sollten Kinder von zu vielen Liebkosungen ihrer Katze zurückgehalten werden; aber auch der verschiedenen Ansteckungen wegen ist für Kinder und Erwachsene Vorsicht geboten (nicht küssen! nicht ins Bett nehmen! nicht Küchenschüsseln auslecken lassen!).

Die besten Mausfänger sind die schwarz und grau gefärbten gefleckten oder gestreiften Katzen. Damit sie aber ihre Arbeit tun, darf man sie nicht reichlich füttern und ihnen ihre Lieblingsnahrung, Fleisch und Milch, nicht geben, ausgenommen wenn sie Junge haben, damit sie diese nicht verlassen. Man füttert sie nur mit Suppe, Brot und Abfällen von den Speisen und versorgt sie mit Wasser zum trinken.

Man muß der Katze eine geeignete Schlafstelle auswählen, zu welcher sie Tag und Nacht gelangen kann, wo sie ein Heulager hat, auf welchem sie gern schläft und wo sie überhaupt gegen Kälte geschützt ist.

Die Krankheiten der Katze stimmen vielfach mit denen der Hunde überein; da die Katzen aber sehr widerstandsfähig gegen Schädlichkeiten sind, so bedürfen sie wenig Hilfe in Erkrankungsfällen. Bei Vergiftungen, die durch Mäuse- und Rattengift leicht vorkommen, heilen sie sich zum Beispiel oft selbst bloß durch Fasten. A. v. N.

Wenn Hühner Durchfall bekommen, so mische man dem Weichfutter fein gestoßene Holzkohle bei.

Frage-Ecke.

Antworten.

69. Vielleicht haben Sie die **Bohnen** zu wenig gedörrt. Ich dörre die meinigen immer auf dem Ofen. Trockene Aufbewahrung ist Hauptsache. In Ihrem Falle würde ich die Bohnen in lauem Wasser sorgsam waschen und dann wieder sorgfältig dörren; das hilft vielleicht. Hausfrau.

71. Sie sagen nicht, ob es sich um ein größeres Quantum **Eier** handelt. Bei der richtigen Bezeichnung des Inhalts und infolge dessen sorgfältigem Transport werden die eingemachten Eier gewiß ungefährdet an ihrem Bestimmungsort anlangen. K.

72. Ich glaube nicht, daß unsere inländischen **Trauben** zu Backzwecken verwendbar sind; es müßte denn eine sehr süße Frucht sein. Ich kann mir keinen anderen Dörrprozeß der Traube denken, als den des Aufhängens an einer Schnur. Luft und Sonne werden dann die Austrocknung besorgen. Sie müssen aber jedenfalls durch leichte Bedeckung dafür sorgen, daß

die Insekten sich nicht einen Teil des süßen Inhalts holen! F.

73. Auch ich habe schon gehört, daß die amerikanische Linde die **Motteninvasion** begünstige. Bevor ich die Bäume umhauen ließe, würde ich aber erst noch die Mittel zum Schutze gegen Motten anwenden, die im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" schon angegeben worden sind. H.

74. Die „Frischhaltung", eine von der Firma Weck in Oeflingen (Baden) herausgegebene Monatsschrift, gibt fortwährend Rezepte zur Sterilisation von **Wildpret** an. Sie werden auch durch jedes Verkaufsdepot von Weck-Apparaten Anleitung dazu bekommen. B.

75. **Gummiringe**, die eine tiefe Rinne haben, kann man nicht mehr als tadellos bezeichnen; es könnte vorkommen, daß der Verschluß nicht mehr richtig funktionierte und damit der Inhalt des Glases gefährdet würde. Auch Ihnen wird übrigens der Fabrikant am besten sagen können, unter welchen Umständen sein Fabrikat den Dienst noch versieht. B.

Fragen.

76. Wer hat in einem Mietshause (drei Wohnungen) die **Treppe** zu reinigen und zu unterhalten, wenn die mittlere Partei für Monate verreist? Sind es die Abwesenden, da die Treppe zu ihrer Wohnung gehört, trotzdem sie außerhalb liegt? Sie beschmutzen sie ja nicht. Sind es die Bewohner im obern Stock, die die Treppe benützen, die aber doch auch nicht fliegen können? Für Rat aus unterrichteten Kreisen dankt zum voraus Romana.

77. Wir haben in einer gemieteten Wohnung einen **Küchenboden**, den wir gerne anders machen ließen, doch wissen wir nicht wie ohne allzu große Kosten. Er besteht aus gelben, ziselierten Plättchen, die vermutlich fehlerhaft gebrannt worden sind. Könnte man wohl einen andern Belag darauf anbringen oder kennt eine der werten Abonnentinnen eine besondere Art des Putzens? Der Boden ist sehr heikel, wir gehen nur in Hausschuhen herum und jedes Tröpfchen Wasser, das darauf fällt, wird sofort aufgerieben, und doch wird er während einer Woche ganz abscheulich schwarz. Trotz täglichem feuchten Abreiben ist er jeweilen Freitags fast nicht mehr sauber zu bringen; man muß sich geradezu abmühen mit Bürsten. Seife, Soda, Schmierseife, — alles Mögliche wurde schon probiert, auch Wichsen, doch mit wenig Erfolg. Salzsäure wäre das beste Mittel, aber dabei löst sich der Kitt um die Plättchen. Nach dem Putzen hinterläßt wieder jeder Tritt, den man darauf macht, Abdrücke. Für guten Rat wären wir sehr dankbar. L. S.

78. Ich bin im Besitze von Restchen von Herrenkleiderstoffen, die ich gern zu einem Teppich verarbeiten möchte. Könnte mir nun eine liebe Mitabonnentin Anleitung geben, wie man die sogenannten **Nudelteppiche** anfertigt, die man bei ältern Hausfrauen noch oft findet? Die einzelnen Stoffstreifchen werden eingestrickt, ich weiß aber nicht, wie viel Maschen zwischen zwei Streifchen und wie viel Touren in der Höhe gestrickt werden müssen. Frau Laura.

79. Kennt jemand aus dem Leserkreise ein **Cremepulver**, das sich besonders eignen würde zur Bereitung der Fülle für „Ofechüechli" oder Brandteigkrapfen? Romana.

80. Wie werden an der Luft getrocknete **Bohnen** am besten zubereitet? Für Rezepte dankt zum voraus herzlich A. M.

81. Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit dem Einmachen, habe aber heute noch ein Schmerzenskind — die **Tomaten**. Wie ist bei diesen die Schimmelbildung zu verhindern, sofern nicht das Weck- oder ähnliche Systeme angewendet werden? Das nach dem letzterschienenen Rezept hergestellte Tomatenpüree schimmelte schon nach acht Tagen außerordentlich stark trotz genauester Befolgung aller Angaben. Hausfrau.

82. In Österreich wurde zu Friedenszeiten ein dickes Zwetschgenmus, „**Powidl**" genannt, hergestellt, das in der Masse den Quittenschnitten glich. Kennt jemand aus Erfahrung ein gutes Rezept dazu? Romana.

83. Als große Tierfreundin möchte ich mich der **Kaninchenzucht** widmen. Ich würde die Tiere aber lieber selber groß ziehen, um solche als gemästete Schlachttiere zu verkaufen. Könnte mir nun jemand aus dem Leserkreis Auskunft geben, ob ich hiefür Absatz finden würde und in was für Zeitungen ich inserieren müßte? Für gütige Antwort dankt zum voraus Betty.

Bei der gegenwärtigen Butterknappheit sei auf den

Butterschlager

des Herrn E. Scherrer, zur „Irchelburg", Zürich 6, in empfehlendem Sinne hingewiesen. Der kleine Apparat, der auf jedes größere Konservenglas, jeden Milchtopf aufgestellt werden kann, schafft durch einfache Manipulation rohen und gekochten Rahm zu Butter. Da er nur 3 Fr. kostet, kann er von jedermann angeschafft werden und bezahlt sich in kürzester Zeit dadurch, daß sich damit jederzeit frische Butter im Haushalt herstellen läßt, ohne Kosten. Man probiere!

Leghühner

Die besten
Die billigsten
Preisliste gratis. (P 4357 F)
Moulan, Freiburg.