Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

Band: 25 (1918)

Heft: 2

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: 06.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinderund Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Clerzucht ::

Redaktion: Lina Schläfil, Zürich

Derlag: W. Coradl-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Mr. 2. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Bürich, 19. Januar 1918.

Am guten Alten In Treuen halten, Am fräftigen Neuen Sich stärken und freuen, Wird niemand gereuen.

Goethe.

35

Die Rolle der Zwiebel in der Gesundheitsund Schönheitspflege.*)

Sygienische Plauderei von Frau G. A. (Rachbrud verboten.)

Unsere wertvollsten Rüchenkräuter liefert die weitverbreitete Familie der Lauchges wächse. Ihre vornehmsten Vertreter, die Zwiebel nebst ihrer Schwester, der Schaslotte (allium ascalonicum), erfreuen sich seit alters her sowohl im Abends wie im Morgenland allgemeiner Beliebtheit bei vornehm und gering, bei jung und alt, trozdem sie beide manche Träne sließen.

Zwiebel und Schalotte sind, was ihre guten Eigenschaften anbetrifft, einander ziemlich ebenbürtig; was der einen an Milde fehlt, ersett die andere; beide aber zeichnen sich aus durch einen hohen Gestalt an Nährsalzen, wodurch sie für unsere Ernährung eine große Bedeutung geswinnen. Was den Gehalt an Kalf ans

betrifft, steht die Zwiebel unter allen Nahrungsmitteln in vorderster Reihe. Ralk ist der Mörtel zum Menschenbau, unentbehrlich für die Anochenbildung und besonders wichtig für die Erhaltung der Sämtliche wichtigen Nährsalze. die unser Rörper zu seinem Gedeihen unbedingt nötig hat, finden wir in der Zwiebel vertreten und zwar dem prozen= tualen Gehalt nach sich folgend: Rali, Ralt, Phosphor, Riefelfaure, Schwefel, Magnefium, Gifen und Natron, ferner enthält sie an organischen Bestandteilen 10,82 % Rohlehydrate, 1,68 % Eiweiß, 0,10 % Fett, neben fast 86 % Wasser. Von den Nährsalzen wollen wir kurz die wichtigsten hervorheben. Das so reich vertretene Rali stellt die mineralische Grundlage unseres Rleisches bar, ift also bochft wichtig für die Ernährung. Phosphor dient als Nervennahrung und ist Gehirnspeife. Die Riefelfaure ift unentbehrlich für die Bildung ber Haare und Nägel, fie ist eine für das Blut unbedingt notwendige Mineralsubstanz. Neben den Nährsalzen sind es vorzüglich die organischen Bestandteile, welche die Zwiebel zu einem recht wertvollen Nahrungsmittel machen, bessen Bedeutung von den Hausfrauen mehr erkannt und gewürdigt werben sollte.

Die Zwiebel ist ein Aährs und Aahs rungsmittel von Bedeutung, doch daneben besitzt sie die hervorragende Eigenschaft, aufzulösen und zu reinigen. Dadurch gewinnt sie die Bedeutung eines Seils

^{*)} Wir veröffentlichen diese Abhandlung um der Belehrung willen, die sie über den gesundheitlichen Wert der Zwiedel vermittelt — trothem eine allgemeine Verwendung dieses nüglichen Gewächses in gegenwärtiger Beit durch bessen hohen Preis erschwert wird.

mittels, das völlig unschädlich stets seine gute Wirkung tut und dem ein Ehrenplatz unter den Hausmitteln gebührt.

Zwiebelspeisen sind nicht allein nahrhaft, sondern gesundheitfördernd. Sie sollten häusig gegessen werden wegen der stärkenden Wirkung auf den Magen; sie fördern die Verdauung, wirken gaßabtreibend, blutreinigend und förderlich auf Harns und Stuhlentleerung.

In dieser schweren Zeit wird man jedes reine und unverfälschte Nahrungsmittel willkommen heißen. In der Zwiebel haben wir ein solches kennen gelernt, dazu noch eines von hervorragender Würzkraft. Un Gelegenheit zur Verwendung fehlt es gewiß nicht. Bratkartoffeln mit Zwiebeln werden nahrhafter und schmackhafter. Rotkohl und brauner Winterkohl werden mit zerschnittenen Zwiebeln gekocht — bedeutend schmachafter. Wer wollte wohl die kleine Vermehrungszwiebel, ganz ober halbiert, bei den eingemachten Gurken oder mixed pickles vermissen? — Alle Salate, auch den grünen Ropf-, Feld-, oder Endiviensalat oder die Rohlsalate, macht man durch Zusat von zerschnittenen Zwiebeln schmachafter; das gleiche gilt von Fisch-, Fleisch- und Kartoffelsalat. wie auch von den Ragouts. Zwiebelsaucen, Zwiebelsuppen und Zwiebelwähen find nahrhafte und ihres Wohlgeschmads wegen recht beliebte Speisen.

Bevor ich zur weiteren Verwendungsmöglichkeit der Zwiebel komme, will ich einige Ratschläge betreffend den Gebrauch der Zwiebel im Haushalt geben. 1. Die Zwiebel übt eine regenerierende Wirkung aus, indem sie 3. B. leicht ranzigem Fett, Ol, Speck beim Ausbraten den üblen Geruch und Geschmack vollständig nimmt. 2. Eine über Rreuz tief eingeschnittene Zwiebel, mit ein ober zwei Nelkenkörnern gespickt, gibt eine besonders fraftige und pikante Würze; damit kann man leicht eine angebrannte Erbsen- oder Bohnensuppe ec. retten, b. h. wenn der Schaden nicht gar zu groß ist. 3. Das bei gelagerten Zwiebeln vorschießende junge Rraut läßt sich gut wie Lauch in ber Suppe verwenden.

Der Geruch von Zwiebelsaft übt eine beruhigende Wirkung auf die Nerven aus. Wer also wegen aufgeregter Nerven nicht zum Einschlasen kommt, tut gut, eine Zwiebel zu zerquetsichen und 5 Minuten lang vor dem Zusbettgehen tüchtig daran zu riechen.

Das stärkste Nasenbluten hört sofort auf, wenn man in der Nase Cssig hochzieht, in dem man eine sein zerschnittene Zwiebel eine Zeit lang ausziehen ließ; häufig genügt schon das kräftige Riechen an einer frisch zerschnittenen Zwiebel.

Durch das Aufbinden einer fris
schen Zwiebelscheibe ent fernt
man Hühneraugen. Das Versahren
muß mehrsach wiederholt werden, ist aber
sicher und schmerzlos. Der Leichdorn läßt
sich leicht loslösen.

Frostbeulen bestreicht man mit Zwiebelsaft, schon nach der ersten Anwendung hört das lästige Juden sossort und für immer auf. Nach drei bis viermaligem weiterem Betupfen mit Zwiesbelsaft verschwinden die Beulen innerhalb 4—5 Tagen.

Wegen der vorzüglichen, schleim auflösenden und ausleitenden Wirkung ist der Zwiebel-Sirup das beste Mittel bei Husten, Reuch-husten, Heiserkeit, Bronchitis, Bronchitis, Bronchial-Ratarrh, Verschleimungen auf der Brust, der Lunge und der Lustwege, wie bei allen Erkältungen. Die häusige Gelegen-heit zum Gebrauch macht die Herstellung dieses vorzüglichen Sirups jeder ernsten Hausfrau zur Pflicht.

500 Gramm sein zerschnittene Zwiebeln werden mit 500 Gramm braunem Kandiszucker in 1 Liter Wasser bei kleinem Feuer 3—4 Stunden gekocht (unter Umrühren von Zeit zu Zeit), bis die ganze Masse etwa auf die Hälfte eingedickt ist. Nach dem Erkalten wird der Sirup in einen kleinen Steintopf gefüllt und gut verbunden, trocken und kühl ausbewahrt. In Bedarfsfällen gibt man jede Stunde oder alle

zwei Stunden pünktlich 1 Eflöffel voll. Des angenehmen Geschmads wegen nehmen ihn auch ganz kleine Kinder gern.

Mit der Zwiebel ist uns ein natürliches und erstklassiges Schönheitsmittel gegeben.

Seit allen Zeiten sind die Frauen des Orients Gegenstand der Bewunderung und — bes Neides gewesen wegen ihres ebenholzfarbenen, glänzenden, prächtig reichen Haarichmuck. Sie verdanken ihn allein der mannigfachen Verwendung der Lauchgewächse, besonders der Zwiebel. Bei einer guten Haarpflege ift die Zwiebel unentbehrlich. Der Genuß ber Zwiebel fördert durch Zufuhr von Rieselsäure das Wachstum bes haares; nebenbei gesagt, enthält die Zichorie viel Rieselsäure. Der mit einer halben, frisch zerschnittenen Zwiebel fräftig abgeriebene Haarboden erfährt durch diese einfache Handhabung eine gründliche Reinigung: die durch Fett und Drufentalg verschlossenen Hautporen werden geöffnet, aller Schmutz und Schuppensatz entfernt, die Ropfhaut atmet wieder frei. Der in die Poren eindringende Zwiebelsaft wirkt förberlich, stärkenb und anregend auf bas Wachstum ber haare ein. Geradezu erstaunlich ift es, wie durch das öftere Abreiben der Ropfhaut mit einer halben Zwiebel ber Neuwuchs von Haar hervorgerufen und begünstigt wird. Diese Unwendung ift unftreitig die beste, billigste, bequemfte, dazu gründliche und trodene aller Ropf= und Haarwasch = Methoden. Durch den Zwiebelgeruch lasse man sich von der Anwendung nicht abschrecken; der Geruch verfliegt balb. Bur Vorsicht läßt er sich leicht durch wenig aromatisches Ropfwasser berbeden.

Zum Schluß will ich noch die Gerstellung eines vorzüglichen Haarwassers bekanntgeben, das man sich leicht bereiten kann.

3—4 dicke Zwiebeln werden in kleine Stücke zerschnitten, in ³/₄ Liter Franzbranntwein 3—4 Tage an warmem Ort, besser in der Sonne ausgezogen, wobei natürlich die Flasche verschlossen sein muß. Dann seiht man durch ein über den Trichter gelegtes Tuch durch, gibt etwas Rlettenwurzelöl zu und nach persönlichem Beslieben einige Tropfen (5—10) reines, gutes Parfüm. Vor Gebrauch ist die Flasche zu schütteln. Dieses Haarwasser ist billig und gut und entspricht allen ihm zu stellenden Eigenschaften: es reinigt den Haarboden, kräftigt die Haarwurzel, macht die Haarssafer weich, elastisch und glänzend, wobei es ihr den nötigen Fettgehalt mitteilt und das überflüssige Fett abnimmt.

.1

Käse und Käsefehler.

(Rachbrud berboten.)

Eigentliche Verfälschungen und dersgleichen sinden sich beim Räse so selten, daß sie hier außer Vetracht bleiben können. Wohl aber sällt der Räse aus Gründen, die meist in der verwendeten Milch, manchemal aber auch in der unrichtigen Vehandelung des fertigen Erzeugnisses zu suchen sind, häusig Rrankheiten anheim, die ihn teils ungenießbar, teils minderwertig machen. Da es für die richtige Vewertung des zum Rauf vorgelegten Räses von Insteresse ist, diese Räsesehler zu kennen, sollen die wichtigsten nachstehend kurz besprochen werden.*)

Wohl die häufigste Räsekrankheit ist das Blähen der Räse, das wahrscheinlich auf einen zu schnellen Verlauf des Reisevorgangs und dadurch verursachte heftige Gasentwicklung zurückzuführen ist. Die Gase treiben den Räse auf, rusen Bläshungen hervor und bringen ihn oft zum Zerplaten. Schädlich ist solcher Räse gesrade nicht, aber er sieht unansehnlich aus und ist deshalb natürlich minderwertig; treten die Blähungen sehr heftig auf, so wird der Räse unbrauchbar.

Das Gegenstück zum geblähten ist der glasige Räse, bei dem infolge zu geringer Gasentwicklung beim Reisen die Lochbildung und die dadurch bewirkte Lockerung der Masse unterblieben ist, so daß der Anschnitt ein glasiges Aussehen

^{*)} Nach G. Lebbin, Allgem. Aahrungsmittelkunde (1911, Berlin, Leonhard Simion Nachf.), S. 189 f.

hat. Auch solcher Käse ist minderwertig, ohne gerade schädlich zu sein.

Wie es blaue und rote Milch gibt, so gibt es auch blaue und rote Käse, die ihre Färbung genau wie die Milch dem Auftreten farbstofferzeugender Mikroorganismen verdanken, die an sich ganz harmlos sind. Essen wird man solchen Käse aber trokdem nicht.

Gefährlich ist die allerdings selten auftretende Grün- oder Schwarzsärbung, von denen die erste auf Rupsergehalt deutet, während die zweite auf Pilze oder Schweselzeisen zurückgeht. Nicht zu verwechseln sind mit der Grünfärbung die grünen Schimmelwucherungen bei Roquesort und Gorgonzola, die absichtlich erzeugt werden und die Eigenart dieser Käse bestimmen.

Ist der Käse bitter, so ist er entweder nicht genügend ausgereist oder nachträg-lich bitter geworden; zur Nahrung eignet sich bitterer Käse nicht. Das gleiche gilt sür überreise Käse, die sich gewöhnlich durch Mißfärdung, besonders strengen Geschmack und deutlichen Ummoniakgeruch verraten. Ihr Genuß kann zu Käseder-giftungen sühren, ist also sorgsam zu meiden.

Daß Käse häufig von Parasiten heim= gesucht wird, ist bekannt und sei daher nur nebenbei erwähnt. Wohl ber häufigste dieser unwillkommenen Gäste ist die Räsemilbe, die in altem, nicht gang sauber gehaltenem Rase selten fehlt. Söhere Grade des Milbigseins schließen die Verwendbarkeit aus, geringere Grade beeinträchtigen den Genußwert. Unangenehm sind die Räsemaden, die Larven ber Räsefliegen, die dort, wo sie vorkommen, stets zu Hunderten gleichzeitig auftreten, so daß sich von ihnen befallener Räse nicht mehr retten läßt. Die Maden burchwühlen den Rase vollständig und machen ihn zu einer ekelerregenden Masse, die als verdorben schleunigst zu vernichten ist.

H.G.



Des Lebens Mühe lehrt uns allein bes Lebens Güter schäten. Goethe.

Der Zucker als Wundheiler.

Von Dr. Schröder.

(Rachbrud berboten.)

Die schon früher von einigen Arzten angewandte und steis gelobie Buderbehandlung eiternder Wunden wird im jetzigen Ariege allenthalben mit größtem Erfolge wiederholt. Mehrfach militärärztliche Berichte bestätigen dies. So schildert Dr. Fadenheim, wie er stark eiternde und beschmutte Wunden, die von den verschiebenften Geschoffen herrührten, mit Rriftall= zuder bestreute, mit einem Bausch Gaze loder bedeckte und dann mit Verbandstoff befestigte. Der Verband wurde nur jeden zweiten Tag gewechselt. Er hatte in allen Källen gang überraschend gute Erfolge. Die Wunden reinigten sich von Eiter in vier bis sechs Tagen, also icon nach zwei-, höchstens dreimaligem Verbandwechsel, es bildeten sich gefunde, kräftige neue Gewebe und in kurzer Zeit trat auch bei großen Zerfleischungswunden vollständige Heilung ein. Die Krieger selbst waren stets freudig erstaunt und dankbar für die schnelle Heilung, besonders auch noch deshalb, weil die Behandlung fast schmerzlos verlief und beim Wechsel bes Verbandes bieser nicht an der Wunde festklebte und wie sonst durch das Losreißen Blutungen und Schmerzen verursachte.

Die Wirkung bes Zuders beruht vor allem darauf, daß er die eitrigen Aussicheidungen (Sekrete) aufsaugt, der Wunde die Feuchtigkeit entzieht, so daß die Eiterskokken eintrodnen und die Wunde sich mit einem schüßenden Schorfe bedeckt.

Ungeeignet aber für einen Zuckerverband sind Verletzungen, die stark bluten, da Zucker die Blutgerinnung beeinträchtigt. Bei solchen Wunden muß vorher eine vollkommene Blutstillung stattfinden.

Die günstigen Erfolge und großen Vorzüge der Zuckerbehandlung müssen derselben jett auch im täglichen Leben Eingang verschaffen. Die Anwendung ist einsach, billig und sauber, und es entwickeln sich nicht die unangenehmen Gerüche, die sast allen andern Wundpulvern anhasten. Auch start beschmutzte Verletzungen, wie fie 3. B. beim Fallen und Stürzen borkommen, soll man vorher niemals mit Wasser abspülen, sondern gleich gewöhnlichen Zuder in reichlicher Menge darauf streuen und darüber einen dichten Schutzverband anlegen, am besten aus Gaze und Verbandstoff, im Notfalle nimmt man ein ganz reines Saschentuch ober abgerissenes Leinenläppchen, und bindet darüber ein anderes Tuch (reine Serviette, Handtuch). Das ist ein Notverband, der überall zu haben ist. Diesen läßt man ruhig ein bis zwei Tage liegen. Beim Abnehmen wird man über die schnelle Heilung höchst erstaunt und erfreut sein, samt dem dankbaren Patienten.

Haushalt.

Große "Beizstoffräuber" sind die mit Ressels bezw. Wasserstein behafteten Rochsgeschirre, der sich infolge übergroßen Kaltzgehaltes an deren Innenwänden bildet und ansett. Er trägt erheblich zur Berzögerung des Siedens beim Rochen von Wasser und andern Flüssigkeiten bei. Selbst wenn die Schicht des Resselsteins noch dünn ist, braucht sie doch eine geraume Zeit, die sie ganz erhitzt ist. Diese Berzögerung beim Erhitzen erzsordert aber auch ein Mehr an Heizken erzsordert aber auch ein Mehr an Seizkraft, gleichviel, ob es sich dabei um Rohlen-, Gaspoder Spiritusseuerung handelt. Im Laufe der Zeit summiert sich dieser Mehrverbrauch an Brennmaterial aber doch und belastet die Haushaltungskasse in erheblicher Weise.

Aus diesem Grunde sollte man die mit Resselsstein behafteten Gefäße in fürzeren Pausen bavon befreien. Dies geschieht auf einsache Weise dadurch, daß man sie mit einer Lösung von Wasser und Salzsäure auskocht, und zwar rechnet man auf 1 Liter Wasser 2 Eßlössel Salzssäure (Vorsicht, Gift!). Nach halbstündigem, starkem Rochen zieht man das Gefäß auf die Seite und läßt den Inhalt sest zugedeckt erskalten. Aun scheuert man den in Stücken losgelösten Kesselstein mit scharfer Bürste und Sand vollends heraus und kocht darauf den Topf mit reichlich Wasser gründlich aus.

Aeuen Resselsteinansat verhütet ein Stückschen Marmor (beim Bildhauer billig erhältslich), ber ben Kalfgehalt bes Wassers bindet.

Zerbrochene Gläfer sind wieder tadellos zu fitten, wenn man einen Eßlöffel aufgelöste Gelatine, 1 Eßlöffel Essig und 1 Eßlöffel voll Spiritus miteinander verrührt, auffocht und lauwarm zum Ritten verwendet. Auf Flaschen gefüllt, halt sich dieser Ritt tadellos, doch muß

er bei seiner Verwendung in ein Gefäß mit warmem Wasser gestellt von neuem flüssig gemacht werden.

Japanische Lacksachen reinige man durch Abreiben mit 31 und poliere dann mit einem weichen Tuche nach. Seifens oder Sodawasser darf niemals verwendet werden, da dadurch ber Lack brüchig wird.

Rüche.

Speifezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: *Feine Kartoffelsuppe, Roastbeef, Erbsenbällchen, Endiviensalat.

Montag: Juliennesuppe, †Weiße Bohnen mit Spähli, †Apfelsalat.

Dienstag: Spählisuppe, †Rutteln mit Kartoffeln, Zwetschgen.

Mittwoch: †Rübensuppe mit Reis, †Strubeln mit Milchüberguß, Apfelmus.

Donnerstag: Luftsuppe, *Blutwürste, *Sauers fraut mit Klumpkloß.

Freitag: Restensuppe, *Reispastetchen, Gedämpste Rübli.

Samstag: Zwiebelsuppe, *Geröstete Leber, *Rastanien mit Apfeln.

Die mit * bezeichneten Rezepte find in biefer Rummer gu fin'en, die mit † bezeichneten in ber letten.

Rodrezepte.

Mitoholhaltiger Bein tann ju füßen Speifen mit Borteil burch altoholfreien Bein ober wafferverdannten Girup, und ju fanren Speifen durch Zitronensaft erfest werden.

Feine Kartoffelsuppe. Zwiebeln, Lauch, Sellerie und feingeschnittenen Wirsing dünstet man zusammen in Fett auf schwachem Feuer. Dann gießt man das nötige Quantum Wasser mit Salz daran, gibt roh geriebene Kartoffeln dazu und kocht alles zirka 3/4 Stunden und richtet über einen Löffel Kahm an. Mus-katnuß und Käse verbessern die Suppe sehr.

Geröftete Leber. 500 Gr. Leber wird in kleine Stückli geschnitten. Dann wird in einer Pfanne ein Löffel Fett heiß gemacht, eine große geschnittene Zwiebel darin gesdünstet, die Leber hinein gebracht, ein wenig Mehl und Pfeffer darüber gestäubt und während einer Minute geröstet. Hernach werden 2—3 Löffel Cssig ober Fleischbrühe dazu gegossen, das nötige Salz beigegeben und auf warmer Platte sofort zu Lisch gesbracht.

Blutwürste. 2 Liter frisches Schweinsblut wird durch ein Sieb gegossen; dann werden 2 Löffelchen Salz, 1 Messerspitze Pfesser, 2 Löffel gehackte und gedünstete Zwiebeln, 2 kleine Löffel voll Mehl und ½ Liter Milch zugefügt, in gut gereinigte Därme gefüllt und in Salzwasser einige Minuten mäßig gekocht. Sie werden nachher abgewischt, auf ein Brett ober ein Sieb gelegt und die zum Gebrauch an kühlem Ort aufbewahrt. Hernach wird ein wenig Fett in eine feuerfeste Platte gebracht, die Würste darauf gelegt, mit einer Gabel durchstochen und im Osen heiß gemacht.

Aus "Bürgerliche Rüche". Sauerkraut mit "Rlumpklog". Für 3 Personen rechnet man 500 Gr. Sauerfraut, welches nach flüchtigem Waschen mit 3/4 Liter Anochenbrühe oder Wasser, 1 Eglöffel Galz und Zwiebel zum Rochen aufgesett wird. Inzwischen schält man 750 Gr. große, mehlige Rartoffeln, reibt sie fein und mischt sie unausgedrückt mit 3 Eglöffeln Mehl, 1 Eglöffel Salz, 1 Ei, das auch wegbleiben tann, und 1/2 Theelöffel Backpulver ober Natron. Gut gemischt, gießt man die dickflüssige Masse auf das kochende Sauerkraut, das reichlich Brühe haben muß, streicht mit einem Löffel die Oberfläche glatt und läßt das Ganze $1-1^{1/4}$ Stuns ben ununterbrochen tochen. Von Zeit zu Beit sticht man mit einer Spicknadel oder Gabel in den Teig, damit er bom Sauerfraut gut durchzogen wird. Vor dem Anrichten hebt man den Rlog mit einem Schaumlöffel vorsichtig auf eine flache Schussel, bestreut ihn mit viel gebratener Zwiebel und gibt das Sauerfraut als Aranz barum.

Reispastetchen. 100 Gr. Reis, Wasser, 1 Bouillonwürfel, 10 Gr. Butter; gedünstete Der Reis wird mit Waffer und Villae. Bouillonwürfel ausgequollen, dann gibt man die Butter dazu und läßt sie einziehen. Becherförmchen oder Saffenköpfe streicht man gang leicht mit Fett ober Öl aus, tut etwas Reis hinein und brückt ihn mit einem Löffel am Boben und an ben Seiten fest, gibt einen guten Eglöffel voll gehadte gedünstete Pilze (frische oder getrocknete) hinein — Steinpilze, Feldchampignons ober Pfifferlinge — und füllt die Form bann mit Reis aus. Man stellt die Pastetchen warm, bis alle fertig sind, und fturgt fie im Rreis um ein feines Gemufe, 3. B. Erbfen mit Rarotten.

Raftanien mit Apfeln gedämpft. 750 Gr. echte Raftanien, 500 Gr. Apfel, 40 Gr. Butter, Wasser, Salz, Zucker. Die Rastanien werden von der äußeren Schale befreit, dann in kochendes Wasser getaucht und die innere Haut abgezogen, dann mit Butter, Wasser und Salz weichgeschmort. Die geschälten, in Achtel geteilten Apfel kocht man mit wenig Wasser und Zucker weich und mischt sie mit den Rastanien. Man kann nach Belieben auch noch 2 Eßlöffel Rosinen mit den Rastanien zusammen ausquellen lassen.

Zwetschgenpudding. Butaten: 250 Gr. Dorrobit (am beften Zwetschgen), 150 Gr. Brot,

1—2 Cier, 2 Deziliter Milch, Zitronenschale, Zimt, Aelkenpulver, 150 Gr. Zucker, 25 Gr. Fett, 20 Gr. Maizena, nach Belieben Außelerne. Die Zweischgen werden eingeweicht, dann gut ausgedrückt, entsteint und durch die Hackmaschine getrieben. Das feingeschnittene Brot wird mit siedender Milch übergossen. Sämtliches wird auf dem Feuer zu einem dicken Brei gekocht, in eine kalt ausgespülte Form gefüllt und gestürzt mit Vanillemilch serviert. Ein gutes Abendessen. Die Speise kann auch warm serviert werden.

Gefundheitspflege.

Bimmerlüftung und Wärmeberluft.

Viele Hausfrauen glauben badurch Kohlen zu sparen, daß sie die geheizten Wohnräume wenig lüften. Den Hinweis auf die gesundheitliche Gefährdung der Familienglieder suchen sie dadurch zu entkräften, daß sie die durch die geschlossenen Fenster und die Mauern eindringende frische Luft zur Erneuerung der

Stubenluft als genügend erachten.

Wie irrig biefe Unnahme ift, geht aus ben wissenschaftlichen Berechnungen hervor. Nach diefen bedarf ein erwachsener Menich ca. 500 Liter reine Luft stündlich und gibt 20—25 Liter Rohlenfäure und ca. 50 Gr. wässrige Auswurfftoffe ab. Dazu tommt, bag im Winter, bei ber notwendigen Beleuchtung, auch bie einzelnen Beleuchtungsarten mehr ober wes niger luftverschlechternd wirken. Go gibt 3. B. eine Betroleumlampe mit einem Durchichnittsrundbrenner bei etwa 0,064 Liter Petroleumverbrauch 61,6 Liter Kohlenfäure an die Bimmerluft ab. Eine Gasflamme bagegen, Die stündlich etwa 140 Liter Gas zum Brennen verbraucht, verschlechtert die Luft stündlich sogar mit 92,08 Liter Rohlensaure.

Diese einsache Berechnung zeigt aufs beutlichste, welchen gesundheitlichen Gesahren bie Bewohner eines Zimmers ausgesett sind, die wegen bem befürchteten Wärmeverlust nur äußerst selten lüften ober bie notwendige Lüf-

tung vollständig unterlassen.

Doch der Wärmeverlust ist bei zweckmäßiger Lüftung durchaus nicht so groß, wie er hingestellt wird. Bedingung ist dabei allerdings, daß man nicht einfach die Fenster öffnet und nun glaubt, die frische Luft müsse nun in Massen das Zimmer durchströmen und füllen, sondern planmäßige Lüftung bedingt, zur unerläßlichen Erneuerung der Zimmerlust, das Erzeugen von Gegenzug. Man glaube also nicht, des Guten genug zustun, wenn man in einem Raum zwei an einer Wand liegende Fenster zugleich öffnet, um möglicht rasch eine große Menge frischer Luft einströmen zu lassen, sondern öffne Fenster und die gegenüberliegende Lür, soweit dies möglich ist, um

burch ein auch in ben hinterräumen geöffnetes Fenster 2—3 Minuten lang einen scharfen Gegenzug zu erzielen. Bei starkem Frost ober Wind genügt auch schon die Lüftung in der Hälfte der angegebenen Zeit, um die Zimmerwände nicht unnüt abzukühlen, und so unnüt Wärme zu vergeuden. Die erneuerte Zimmerlust erwärmt sich aber, wie jede Haussfrau selbst feststellen kann, so rasch wieder, daß der eintretende Verlust an Zimmerwärme für die Bewohner gar nicht fühlbar wird. E.

Rinderpflege und . Erziehung.

Die Mafern gelten als harmlofe Rinberfrankheit und es gibt fogar Familien, in denen außer den gang kleinen alle Rinder zusammengesteckt werden, wenn eins Masern hat, damit alle fie "auf einmal abmachen". Man muß sich aber bewußt bleiben, daß diese Krankheit elenden und schwächlichen Kindern den Tod bringen kann. Man suche diese also nach Rraften zu verhüten. Die Intubationszeit beträgt 7—12 Tage. Die Masern fündigen fich an durch Schnupfen, Husten, Augentränen und Lichtscheu mit Fieber und Appetitlosigfeit. Damit können bis acht Tage vergeben, ebe ber Ausschlag, metft im Geficht, beginnt und sich rasch über den ganzen Rörper ausbreitet; zugleich erreicht damit bas Fieber jeinen Bobepuntt. Der Ausschlag besteht aus fleinen, hellroten, etwas über die Saut ber= vorragenden Stippchen, die allmählich 3us fammenfließen und die verschiedenartigsten Figuren bilben konnen. Auf ber Wangenschleimhaut sieht man oft schon einige Sage, bevor der Ausschlag herauskommt, weißliche Fleden mit einem bläulichroten hof. Das Fieber läßt bald nach, die roten Flecken blaffen und färben sich bräunlich ab und die Haut icuppt fich im Gegensatz zu Scharlach fleienförmig ab, so daß das ganze Bett wie bestäubt aussieht. Auch bei Masern beobachtet man fehr häufig Lungenentzündung, Mittelohrkatarrh und Augenerkrankungen.

Man unterlasse es auch in scheinbar leichten Fällen nicht, ben Urzt herbeizuziehen.

Die Masernerkrankungen bilben den häussigsten Wirkungskreis der Gemeindeschwestern, weil arme Leute babei sast nie einen Urzt zu Hilfe rusen. Man verordne also Bettruhe von mindestens zehn Tagen, gebe den Kinsdern Bitronenwasser sür den Durst und für den Husten Brusttee zu trinken. Das Tagesslicht wird durch Vorziehen der Vorhänge absgeblendet, aber nicht eine völlige Finsternis hergestellt; ebenso trete man dem Aberglauben entgegen, daß man nicht lüsten und die Kinsder nicht waschen dürse. Bei hohem Fieder mache man kühle Einpackungen, dei heftigen Kopsschungen Essigwasserumschläge auf den

Ropf und sorge für genügenden Stuhlgang burch eine Messerspite Curellasches Brustpulver. Die entzündeten und oft eiternden Augen werden mit Borwasser ausgewaschen.

Treten Abweichungen vom normalen Ver-

lauf ein, fo rufe man den Argt!

Auch den Erreger der Masern kennt man noch nicht und schützt sich daher gegen Unsteckung nur durch die üblichen Vorsichtsmaßregeln. Als besonders ansteckend gilt der Nasenschleim. Nach drei Wochen können die Kinder meist wieder zur Schule gehen.

Es gibt auch noch falsche Masern ober Röteln, die den Masern ähnlich sind, aber viel leichter verlaufen. Dr. W.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Lage des Gemüsegartens. Unsere Gemüse sind so mannigsacher Natur, daß auch unter den allerungünstigsten Verhältnissen immer noch irgend etwas mit Aussicht auf Erfolg gezogen werden kann. Aber ein nutsbringender allgemeiner Gemüsebau ist auf gewöhnlichem Ackerlande nicht möglich. Das Gemüse stellt durchweg viel höhere Anforderungen als die Feldpflanzen. Wenn ein Garten nur die Lage gewöhnlichen Ackerlandes hat, dann haben wir doppelte Mühe, doppelte Rosten und müssen auf den Andau vieler Gemüse trothem verzichten.

Die besten Gemuselanbereien finden wir in geschütten Aieberungen mit warmem.

feuchtem humusboden.

Unser Gemüsegarten sollte auch womöglich im Tale liegen, nicht auf der Höhe oder am Abhange. Aut jeden Fall suchen wir ein Gelände aus, welches geschützt und eben liegt. In unebenen Lagen gibt es schiefe Beete, und die sind schon dadurch unbrauchbar für Gemüsebau, daß alles Gießwasser abläuft. Liegt das Land nicht vollkommen eben, so müssen größere oder kleinere Terrassen hers gestellt werden, damit wenigstens die einzelnen eben liegen. Anders ist ein richtiger Gemüsebau nicht durchzusühren.

Soll ein größeres Grundstück für Obstaund Gemüsebau eingerichtet werden, so wird naturgemäß der tiefer liegende, mehr ebene Teil dem Gemüse, der höher liegende, mehr abhängige Teil dem Obst zugewendet.

Wichtig ist es besonders, daß der Garten von rauhen Winden verschont bleibt. Schon oftmals scheiterte der Gemüsedau daran, daß heftige Westwinde oder Nordwinde im Frühjahr den Saaten und Pflanzungen verderbelich wurden. Ein Grundstück, welches an zugiger Stelle liegt, besonders auf zugiger Höhe, taugt selten für unseren Zweck, es sei denn, daß durch besondere Schukvorrichtungen der Abelstand gemildert wird.

Eine nicht zu unterschähende Bedeutung für das Gedeihen der Gemüse hat auch die Umgebung des Gartens: Feuchte Ländereien, Wiesen, Wasserläuse, Seen schaffen dem Garten eine seuchte Luft und in dieser seuchten Luft wird der Blattwuchs aller Pflanzen mächtig angeregt. Schon deshalb sind Aiederungen so wertvoll für Gemüsebau: die Luft ist seuchter. Auf Höhen und in trockener Umgebung sehlt die wohltuende, seuchte Luft und kann nur künstlich, durch Spriken, geboten werden.

Aus "Praftische Gemusegartnerei".

FragesEde.

Antworten.

1. Abonnieren Sie das Blatt von Meher, Rüti (Rt. Zürich), und richten Sie sich seinen Ratichlägen entsprechend, ein Gartchen ein. Wohl ist die Unschaffung des Samens tostspielig — auch Dünger kostet Geld — Sie können sich aber über Winter ein Häufchen zurecht machen, indem Sie Ihren Rehricht= kessel, Alche, Raffeesat auf eine Ede Ihres Gärtchens ausschütten und von Zeit zu Beit mit Abwaschwasser, alter Lauge und Fegs wasser übergießen. Wenn das Gemuse im Sommer billig zu haben ist, so kommt doch das Wintergemuse schrecklich teuer zu stehen auf dem Markt ober beim Gartner. Ich möchte meinen Garten nicht missen — habe mit beffen Ertrag ichon viel Freude machen fönnen.

1. Wenn Sie Aussicht haben, den bestreffenden Garten mehrere Jahre hinterseinander pachten zu dürfen, so wagen Sie sich getrost daran, denn Gartenarbeit ist gessund und macht, ebenso wie das eigene Gesmüse, viel Freude. Wenn Sie dagegen das Land erst urbar machen müssen und im zweiten Jahr nicht wieder erhalten, verlohnt die Mühe nicht. Denn zu Anfang werden Sie trotz Intelligenz und Theorie im Nachteil sein gegenüber Praktikern.

2. Der Regenerationsverlag Zürich, Wartzstraße 10 versendet: Senn: 100 gute und billige Kartoffelspeisen (Preis 60 Rp.), ein billiges Büchlein voller Anregungen. A.

3. Randen halten sich am besten in Ronsservengläsern. Ich habe diese früher auf versichtedene Arten eingelegt und immer sind sie mir grau geworden. Seit zirka drei Jahren sterilisiere ich sie in Schildknechtstiesen Literagläsern wie solgt: Gewaschen lege ich die Randen in einen Rochtopf und koche diese halbweich (das kann auch im Selbstkocher gesichehen). Nachher schäle ich sie und schneide sie in seine Scheibchen gerade in die Gläser hinein. Ein wenig Salz, einen Raffeelöffel seinen Zucker und etwas Zitrovin (unversdünnt) mische ich jedem Glas bei und steris

lisiere 20 Minuten. Probieren Sies einmal, wie sein solche Randen sich zu Salat verwenden lassen. Geöffnete Gläser bleiben noch längere Zeit gut, wenn man den Inhalt nicht auf einmal zu Tische verwendet. B. B.

3. Haben Sie den Essig aufgekocht und erkaltet wieder auf die Randen gegossen? Wenn eine Schimmeldecke im Lause des Jahres sich zeigt, so kann man dem Verderben der Randen dadurch vorbeugen, daß man den Essig wieder aufkocht und ihn aufs neue über die Randen gießt. Daß die Randen vom Essig bedeckt sein müssen, wird Ihnen wohl bekannt sein?

4. Sie meinen wohl Ginbad? Dazu gibt Susanna Müllers "Hausmütterchen" folgendes Rezept: 500 Gr. feines Mehl, 7 Gr. Salz, 5—10 Gr. Hefe, 4 Löffel Rahm, 1/4 Liter Wasser, 180 Gr. Butter, 100 Gr. Zucker. Es wird wie zu Hefebrot zuerst ein Vorteig gemacht und zwar mit warmem Rahm und 4 Löffeln Waffer und bann, wenn biefer fich verdoppelt hat, ein guter, sich von Sand und Schüffel abschälender Anetteig gemacht, ben man über Nacht gedeckt in fühlerer Temperatur langsam aufgehen läßt, bis er Risse befommt. Man wirft ihn wieder zusammen, teilt ihn in zwei Sälften, füllt biefe in ausgestrichene Blechkaften, läßt sie nochmals aufgeben, beftreicht fie mit falter, füßer Milch und badt fie bei guter Site (110° R.) gelbbraun. Büselt.

Fragen.

6. Wer nennt mir gute Bezugsquellen für Beerensträucher, Rosen etc.? Es dankt im voraus Gartenliebhaberin.

7. Auf welche beste Art kocht man Dörrs obst (Apfel und Birnen)? Ich meine, man sollte die Vorräte, die wir im Sommer und Herbst angesammelt haben, nun auch durch eine recht zweckmäßige Zubereitung möglichst zu strecken suchen. Für guten Rat dankt.

8. Ist der Saugs und DruckluftsWasch= apparat "Goldwascher" erprobt und vorteils hafi? Frau R.

9. Rann man die Rochherde, in denen man mit Holz seuert, nicht auch so ausnühen, daß sie uns Dienste leisten wie Grudeherd oder Selbstöcher, also in dem man die Glut oder die Asche zum Garkochen verwendet? Oft haben sindige Hausfrauen gute Einfälle, die sie den Mitschwestern vorenthalten! Also heraus damit! Sparsame Röchin.

Kurbel-, Lorraine- u. Kettenstich-

Stickereien in Roben, Wäsche. Prompter Versand nach auswärts.

Stickerei J. Bucher, Löwenstrasse 64, Zürich.