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

Band: 25 (1918)

Heft: 3

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: 11.07.2025

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. 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.

Nr. 3. XXV. Jahrgang — Erscheint jährlich in 26 Nummern — Zürich, 2. Februar 1918.

Wechselnd geht unter Freuden und Leiden
Nicht mitfühlend der junge Tag.
Jeder suche zum Kranze bescheiden
Was von Blumen er finden mag.
Wagen gewinnt,
Schwäche zerrinnt!
Wage! Dulde! Die Welt ist dein!

E. M. Arndt

Das Gefrieren der Früchte und die Behandlung gefrorenen und erfrorenen Obstes.

Bei der anhaltenden außergewöhnlichen Kälte der verflossenen Wochen war ein starkes Sinken der Temperatur in Kellern und anderen Vorratsräumen zu befürchten. Nur zu leicht konnte da, wo man nicht in vorsorgender Weise Fensteröffnungen und Türen durch Tücher, Stroh und andere Materialien gut verwahrt hatte, die Kälte einen solchen Grad erreichen, daß das in diesen Räumen aufbewahrte Obst zum Gefrieren kam. Beim Gefrieren eines Apfels oder einer Birne wird im Innern, im Fruchtfleisch Eis gebildet. Aus dem Fruchtsaft kristallisiert Wasser heraus und zwar umsomehr, je niederer die Temperatur sinkt. Der Apfel erscheint dann hart; er ist gefroren.

Das Gefrieren der Früchte, also diese Eisbildung in ihrem Innern, tritt nun nicht beim Gefrierpunkte des Wassers, bei 0 Grad ein, sondern es bedarf dazu einer stärkeren Abkühlung; zum Teil schon deshalb, weil sich in den Früchten ja nicht chemisch reines Wasser findet, sondern in demselben verschiedenartige Stoffe, wie Zucker, Säuren u. s. w. gelöst sind. Lösungen gefrieren aber nicht bei 0°, sondern erst bei tieferen Temperaturen. Dazu kommt nun noch, daß aus Gründen, die hier nicht weiter dargelegt werden können, eine starke Überkältung stattfinden muß, d. h. die Frucht muß noch beträchtlich unter den Gefrierpunkt des Saftes abgekühlt werden, bevor die Eisbildung beginnen kann. Ist aber dieser sogenannte Überkältungspunkt erreicht und sind die ersten Eiskristalle entstanden, dann schreitet die weitere Eisbildung rasch voran. Während der Gefrierpunkt des Saftes bei verschiedenen von uns hierauf geprüften Äpfel- und Birnsorten zwischen —1,4 und —1,9° C. liegt, trat in den meisten Fällen die Eisbildung in den Früchten erst bei —3,3 bis —5° ein. Damit die Äpfel und Birnen gefrieren, müssen sie also unter ihren eigentlichen Gefrierpunkt bis auf den sogenannten Überkältungspunkt abgekühlt werden. Je nach der Sorte und dem Reifegrad liegt dieser Überkältungspunkt verschieden tief. Überreife, sowie verletzte schadhafte Früchte können schon über den genannten Temperaturgraden mit dem Gefrieren beginnen, z. B. bei —2 bis —3°. Normale Lagerfrüchte werden aber nach dem Gesagten erst gefrieren, wenn sie unter —3 oder gar unter —4 oder —5° abgekühlt werden. Auf Grund dieser Feststellungen ist man also in der Lage, mittelst eines

zwischen die lagernden Früchte gesteckten Thermometers das Herannahen der Frostgefahr zu erkennen und kann die erforderlichen Vorbeugungsmaßregeln treffen, indem man den Lagerraum, bevor die Temperatur sich —3° nähert, etwas zu erwärmen sucht, oder, falls dies nicht möglich ist, die Früchte in einen Raum bringt, in dem sie vor einer so starken Abkühlung bewahrt bleiben.

Während es so bei einiger Aufmerksamkeit leicht gelingt, das Obst vor dem Gefrieren und damit auch vor dem Erfrieren zu bewahren, ist die Behandlung des gefrorenen Obstes nicht so einfach.

Gefrorene Früchte, in denen also ein Teil des Wassers zu Eis erstarrt ist, sind nicht immer erfroren, d. h. getötet; sondern sie können, wenn die Kälte nicht zu groß war, nach dem Auftauen vollständig normal erscheinen und auch weiterhin gesund bleiben. Bei hohen Kältegraden gefrorenes Obst ist dagegen erfroren, also tot, und kann durch kein Mittel am Leben erhalten werden. Zwischen diesen beiden extremen Fällen gibt es nun auch solche in welchen man durch richtige Behandlung zur Erhaltung der Früchte beitragen kann. Wenn man bemerkt, daß das Obst gefroren ist und zwar nicht bei sehr niederen Temperaturgraden, sollte man es bald vor weiterer Abkühlung schützen oder noch besser etwas erwärmen, damit der Gefriervorgang nicht weiter schreiten kann; denn je mehr Eis sich in einer Frucht gebildet hat, desto geringer ist die Möglichkeit, sie am Leben zu erhalten. Auch die Art des Auftuens kann dann von Einfluß sein, indem Früchte, die nicht zu stark gefroren waren, bei langsamem Auftauen gerettet werden können. Das Untertauchen in kaltes Wasser oder Übergießen mit solchem führt allerdings, im Gegensatz zur allgemeinen Annahme, nicht etwa ein langsames, sondern vielmehr ein rasches Auftauen, wenigstens in der äußeren Schicht, herbei. Um die in kaltes Wasser getauchte, vielleicht —5° kalte Frucht bildet sich sofort eine dicke Eiskruste, und die beim Entstehen dieses Eises aus dem Wasser frei werdende Wärme teilt sich der Frucht mit und verursacht sofort das Schmelzen des Eises in den nächst liegenden Schichten, das hier schon bei Temperaturen unter 0° stattfindet.

Aus gleichem Grunde ist das Angreifen mit warmen Händen zu vermeiden. Ist es möglich, den Lagerraum etwas zu erwärmen, so läßt man die Früchte am besten liegen; denn so kann ein ganz allmähliches Auftauen herbeigeführt werden. Andernfalls bringt man die Früchte unter Vermeidung von jeglicher warmen Berührung und von Druck in einen wärmeren Raum, wo sie zugedeckt langsam auftauen können.

Obiges Vorgehen kann aber nur dann empfohlen werden, wenn die Früchte nicht allzu stark gefroren waren. Ergibt dagegen ein Vorversuch, daß das Obst durch langsames Auftauen z. B. in einem kühlen Zimmer sich nicht mehr retten läßt, daß es also erfroren ist, so versucht man es durch Abhalten der Wärme in dem kalten Lagerraume möglichst lange in gefrorenem Zustand zu erhalten und allmählich im Haushalt zu verbrauchen. Werden derart gefrorene Äpfel in Wasser gekocht und nach dem Auftauen sofort geschält und zum Kochen verwendet, so verkochen sie wie gesunde und haben auch den Geschmack von solchen. Läßt man sie dagegen nach dem Auftauen einige Zeit an der Luft liegen, so erhalten sie infolge chemischer Umsetzungen (Oxydationsvorgänge) einen eigentümlichen Beigeschmack, und das Verkochen selbst geht weniger gut vonstatten.

Würde man einen Vorrat von stark gefrorenen Äpfeln auf einmal auftauen lassen, so wäre ein solcher allmählicher Verbrauch nicht möglich; denn die erfrorenen Früchte, die jetzt eine weiche, matschige Beschaffenheit besitzen, ändern nicht nur, wie erwähnt, rasch den Geschmack, sondern sie gehen auch bald in faulige Zersetzung über und werden infolge dessen vollkommen unbrauchbar.

Falls ein allmählicher Verbrauch in der geschilderten Weise ausgeschlossen ist, viel-

leicht weil der Vorrat zu groß ist, oder der Aufbewahrungsraum sich nicht lange genug kalt erhalten läßt, so kann man die Früchte zur Herstellung von Obstmus einkochen und genügend eingedickt als Nahrungsmittel konservieren.

Schweiz. Versuchsanstalt in Wädenswil.
H. Müller-Thurgau.

Die Herstellung von Roggenbrot.

(Lemberger Art.)

(Nachdruck verboten.)

Dieses Brot kann entweder aus reinem Roggen- oder unter Beimischung von Weizenmehl gebacken werden. Es sollte jedoch nicht mehr als ein Teil Weizen auf vier Teile Roggen kommen, da dann der arthafte Geschmack des Roggens zu sehr verdeckt wird und wir uns dann mehr dem Ruchbrot nähern, das zu 25—50 % aus Roggenmehl und der Rest aus Weizenmehl besteht. Ruchbrot ist aber eine Übergangsstufe vom Roggen- zum Weizenbrot.

Die Angaben sind hier auf eine Gesamtmenge von 5 Kilogr. berechnet, wovon 4 Kilogr. Roggenmehl kommen.

Zuerst schlemmt man in einem 1/2 Liter lauwarmen Wassers 20—30 Gr. Hefe auf, der man noch je nach Geschmack 10—20 Gr. Kümmel zusetzt. In ein ausreichendes Gefäß werden 4 Kilogr. Roggenmehl geschüttet; im Mehl wird eine kleine Grube gemacht, in die das Hefewasser gegeben wird. Das Wasser wird mit den umgebenden Mehlschichten verrührt; man macht also einen Vorteig, der eine dichte, fast feste Masse bilden muß. Dann stellt man das Gefäß beiseite, entweder an die Sonne oder an einen anderen warmen Ort (jedenfalls aber nicht auf einen heißen Ofen) und läßt es 3 bis 4 Stunden stehen. Danach wird wiederum 1/2 Liter lauwarmen Wassers zugegeben und noch mehr Mehl mitverrührt, bis der Teig eine konsistente Beschaffenheit angenommen, und läßt nochmals 3—4 Stunden stehen. Zuletzt gießt man 1 1/2 Liter lauwarmen Wassers hinzu, in dem vorher 50—75 Gr. Salz aufgelöst wurden, gibt auch 1 Kilogr. Weizenmehl bei und arbeitet nunmehr das Ganze tüchtig durch. Sollte der Teig wider Erwarten noch zu dünn sein, kann man noch mehr Mehl zugeben.

Nun läßt man den Teig 1/2—1 Stunde gehen und formt danach Brotlaibe daraus, die dann in den Backofen wandern. Sollte zu Hause keine Einrichtung zum Backen vorhanden sein, so kann man die Laibe zum Bäcker bringen, nur muß man sich mit ihm vorher inbetreff der Stunde verständigen.

J. B.

Verwendung alter Schuhe.

Von J. Bertus.

(Nachdruck verboten.)

Infolge der fortgesetzt steigenden Lederpreise bürgern sich immer mehr Schuhe mit Holzsohlen ein; sie sind nicht nur bedeutend billiger als die Ledersohlen, sondern weisen auch sonst noch einige Vorzüge auf. Sie haben aber den Nachteil, beim Gehen ziemlich großen Lärm zu verursachen, was besonders in der Behausung lästig ist. In den Empfehlungen der Holzschuhe in der Zeitschriften- und Tagespresse wird dieser Übelstand zugegeben, aber — soweit ich es übersehen konnte — als ein unvermeidliches Übel hingenommen. Es ist jedoch nicht schwer, diese unangenehme Eigenschaft der Holzsohlen entweder gänzlich zu beseitigen oder sie bedeutend zu mildern, wenn man sich einer kleinen Mühe unterzieht.

In fast allen Familien finden sich noch alte, gänzlich unbrauchbare Lederschuhe vor, manchmal in recht ansehnlichen Posten. Da die Trödler dafür fast gar nichts bieten, werden sie meistens verbrannt. Dies war jedoch schon früher und erst recht jetzt die unintelligenteste Verwendung der unbrauchbaren Schuhe, deren Leder einer bessern und noch mannigfaltigen Verwendung fähig ist. In unserm Falle können wir aus dem Oberleder Streifen und Flecken herstellen, die an denjenigen Stellen der Sohle und des Absatzes angebracht, mit denen man beim Schreiten zuerst den Boden berührt, den Gang trotz der Holzsohlen bedeutend

dämpfen. Auch der Absatz von ausgedienten Lederschuhen in seine einzelnen Schichten zerlegt, kann uns Stoff für unsere Zwecke liefern. Haben wir nur wenig alte Schuhe vorrätig und müssen wir mit dem vorhandenen Rohmaterial sparsam umgehen, dann fabrizieren wir nicht Streifen und Flecken daraus, sondern runde Lederscheibchen etwa vom Durchmesser eines Zwei- oder Zehnrappenstückes. Diese Scheiben bringt man am Sohlen- und Absatzrand ringsum und mit entsprechenden Zwischenräumen an; in die Mitte der Sohle kommen auch 2—4 solcher Scheibchen. Ihre Befestigung geschieht mit je einem kleinen Nagel mit ganz flachem Kopf.

Will man sich rasch eine größere Anzahl solcher kreisrunder Lederstückchen herstellen, dann schneidet man sie nicht mit dem Messer heraus, sondern gewinnt sie sich durch Stanzen.

Als solche Stanze kann jedes Metallrohr dienen, dessen eines Ende rundherum scharf geschliffen oder gefeilt ist.

Auf die beschriebene Art und Weise wird den Holzsohlen nicht allein das Lärmende genommen, sondern auch deren Abnützung wird verzögert, ebenso kann man auch die Schonung der Ledersohlen bewerkstelligen. Es ist oft unmöglich, Schuhe mit Ledersohlen durch Benagelung vor deren zu raschen Abnützung zu schützen, da wir dann in Bureau- und ähnlichen Räumen zu lärmend und hart auftreten würden; in diesem Falle bewähren sich diese Lederscheibchen und Flecken an den Sohlen vorzüglich; bei Glatteis und Tauwetter schützen sie uns außerdem vor dem Ausgleiten.

Haushalt.

Das Zusammenballen der Bettfedern in ungeheizten Schlafräumen ist ein Übelstand, über den während der kalten Jahreszeit viele Hausfrauen zu klagen haben. Es wird verhütet, wenn man die Betten während des Winters aufgelockert über das Fußende des Bettes zurückschlägt und während des Tages nicht zudeckt, so daß die Luft möglichst von allen Seiten dazudringen kann. Monatlich ein- bis zweimal sollte auch jedes Bettstück mehrere Stunden in warmem, geheizten Raume ausgelegt werden, um einmal gründlich von warmer Luft durchdrungen und dadurch aufgelockert zu werden. Am besten nimmt man als „Bettständer" zwei Stühle, die man mit den Lehnen gegeneinander stellt, so daß Deck- und Unterbett vollständig hohl über die Stühle zu liegen kommen. Auch sofortiges Aufdecken des Bettes nach dem Verlassen desselben hilft gegen das unangenehme Zusammenballen der Federn, da andernfalls die Körperausdünstungen und Körperwärme zu lange im Bette haften bleiben und unter Einwirkung der von außen eindringenden kalten Luft beim Öffnen der Fenster sich in Feuchtigkeit verwandeln. H.

Vorhänge zu waschen. Die Vorhänge werden in die Breite zusammengelegt, so daß sie gut durch die Auswindmaschine gehen. Man legt sie in einen Zuber mit kaltem Wasser und windet sie anderntags heraus. Wieder gut zusammengelegt, werden sie kochend mit folgender Flüssigkeit übergossen: Auf 10 Liter Wasser 250 Gr. Seife, 3 Eßlöffel Salmiakgeist und 3 Löffel Terpentin. Man läßt die Vorhänge so lange darin liegen, bis die Flüssigkeit abgekühlt ist, drückt hie und da mit den Händen und windet sie aus. Dies Verfahren wird wiederholt, doch wird das zweite Mal die Mischung nur halb so stark genommen. Zuletzt werden die Vorhänge in reinem Wasser ausgewunden und dann beliebig gefärbt.

Möbelpolitur. Zutaten: 1/2 Liter Wasser, 1 Eßlöffel gutes Olivenöl, 2 Eßlöffel Spiritus. Die mit reinem Wasser gereinigten Möbel werden mit dieser Mischung mit einem Leder abgewaschen und mit zwei Tüchern nachgerieben. Sie werden dadurch sehr schön. Das Leder darf man aber in der Möbelpolitur nicht liegen lassen. N.

Küche.

Kochrezepte.

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

Zwiebelsuppe. Für 3 Personen. 1 Zwiebel, 1/2 Eßlöffel Butter, 1 Liter Wasser, 1/2 Eßlöffel Salz, 3 Eßlöffel Fideli. Die länglich geschnittenen Zwiebeln werden in Butter schön gelb geröstet, mit kaltem Wasser abgelöscht, gesalzen, einigemal aufgekocht und durchpassiert. Nun gibt man Fideli oder Eiergerste bei und kocht diese in der Suppe weich. Zubereitungszeit: 1/2 Stunde.

Aus „Bürgerliches Kochbuch".

Schafsvorressen mit Kartoffeln. Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Fleisch vom Hals, Brust

oder Laffe, 30 Gr. Schweinefett, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, 1 Karotte, Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 2 Gewürznelken, 1/2 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 3 Deziliter Fleischbrühe oder Wasser. Das Fleisch wird in Würfel geschnitten und samt den Zutaten im rauchheißen Fett auf raschem Feuer angebraten unter öfterm Wenden mit dem Schäufelchen, dann die Fleischstücke herausgenommen und in den Schmortopf gelegt. In dem zurückgebliebenen Fett wird das Mehl hellbraun geröstet, mit 3 Deziliter warmer Fleischbrühe oder Wasser abgelöscht und wenn die Sauce siedet, über das Fleisch gegossen und das Gericht gut zugedeckt, weich gedünstet. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten werden Kartoffelwürfelchen darunter gemischt, mit dem Ragout weich gekocht und zusammen angerichtet.

Aus „Gritli in der Küche."

Hülsenfruchtbratlinge. Für 4 Personen. 250 Gr. gelbe Erbsen oder Linsen oder weiße Bohnen, Wasser, Natron, 3/4 Liter Wasser zum Kochen, 125 Gr. frische oder 15 Gr. getrocknete Pilze, 1 Zwiebel, 1 Ei, knapp 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 3—4 Eßlöffel geriebene Semmel, 3 Eßlöffel Fett zum Braten. Hülsenfrüchte am Abend vorher verlesen, waschen, mit kaltem Wasser und Natron einweichen, am andern Tage mit dem Einweichwasser aufsetzen, erhitzen, abgießen, mit 3/4 Liter frischem Wasser ansetzen, langsam weichkochen lassen (3—4 Stunden), wobei alles Wasser verkochen muß, durch das Sieb streichen. Frische geputzte oder getrocknete eingeweichte Pilze mit Zwiebel fein wiegen, zur Hülsenfruchtmasse tun, ebenso Ei, Salz, Pfeffer. Aus der Masse längliche breitgedrückte Klöße formen, in geriebener Semmel wenden, in dampfendem Fett auf beiden Seiten braun braten.

Aus „Nahrhafte Kost" von B. Dißmann.

Nudeln mit Spinat. 500 Gr. Nudeln, 500 Gr. fertiger Spinatbrei, 1—2 Eier, 30 Gr. Butter, 40 Gr. geriebener Käse, 2 Löffel Reibbrot. In eine gefettete Backform legt man abwechselnd die mit Käse und Butter vermischten gekochten Nudeln und den Spinatbrei, unter den man das Ei rührte. Anfang und Beschluß macht eine Nudelschicht. Die Oberfläche wird mit Reibbrot und noch etwas Butter bestreut. Backzeit im Ofen 30—35 Minuten, bis die Oberschicht schön gebräunt ist.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit."

Reisköpfchen. 150 Gr. Reis, 1 Liter Magermilch, 1 Prise Salz, 60 Gr. Zucker, 1 Ei, 2 Löffel Milch. Man gibt den Reis in ein Sieb und spült ihn mit heißem Wasser ab. Aus Milch, Salz, Zucker und Reis kocht man einen steifen Brei auf kleinem Feuer oder in der Kochkiste. Das Ei wird mit etwas Milch in einer Tasse verklopft und unter die Reismasse gerührt. Man spült die Form mit kaltem Wasser aus, richtet den Reis an. Nach dem Erkalten wird das Köpfchen auf eine runde Platte gestürzt und mit verdünntem Sirup oder einer Fruchtsauce serviert.

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

Dörrobst. (Im Selbstkocher vorzüglich). 1/2 Kilo Obst, 150—200 Gr. Zucker, 1/2 Liter Wasser, 1 Messerspitze voll Kartoffelmehl. Apfel, Zwetschgen, Aprikosen, Mirabellen etc. werden gewaschen, am Vorabend in einem Gefäß mit lauwarmem Wasser und dem nötigen Zucker übergossen und zum aufquellen zur Seite gestellt. Am morgen gibt man das Obst mit der Flüssigkeit in die Messingpfanne und kocht es auf nicht zu starkem Feuer gar. Nach Belieben eine Messerspitze voll Kartoffelmehl in alkoholfreiem Wein oder Wasser verrührt, dazugeben und kurz einkochen.

Birnen werden auf gleiche Weise zubereitet, bedürfen aber längerer Kochzeit und je nach der Qualität auch weniger Zucker.

Aus „Gritli in der Küche".

Kartoffeln mit Käse. 1 Kilo frischgesottene Kartoffeln werden wie gewöhnlich geschält und geschnitten. Dann wird 125 Gr. fein geschnittener guter Magerkäse mit heißer Butter auf den Kartoffeln in der Pfanne auf beiden Seiten schön gelb gebacken. Sehr schmackhaft und kräftig zu Thee und Kaffee.

Bluttorte. 1 Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Milch werden zu einem Teig angemacht, 2 1/2 Deziliter Schweineblut daran gerührt; Salz, Pfeffer, Majoran und ein in Butter gedämpfter Reinettenapfel beigegeben. Ein Eßlöffel feingehackter Zwiebeln wird in Schweinefett gelb geschmort und ebenfalls dazu getan. In stark bestrichener Form im Ofen backen.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Gesundheitspflege.

Um Erkrankungen vorzubeugen, widme man täglich eine gewisse Zeit der körperlichen Ausbildung und Bewegung, wenn möglich in freier Luft. Am Schreibtisch und auf dem Drehschemel verkümmern die Lungen, stockt der Blutumlauf. Der Kopf wird heiß, die Füße aber werden kalt, wenn das Gehirn von Blut strotzt. Man fühlt sich unbehaglich, wird reizbar und nervös.

Bewegung, Licht und Luft sind nicht allein da, um Krankheiten zu heilen, sondern sie sind die natürlichen Reize, die auf den Menschen belebend wirken, ihn dauernd erfrischen und vor Krankheiten schützen.

Wie man dem Magen täglich mehrmals Nahrung zuführt, so soll man auch die Lungen täglich wenigstens etliche Minuten lang durch Vollatmen gründlich lüften.

Man stelle sich dazu in gerader Haltung, die Fersen aneinander, die Füße im rechten Winkel. Das Gewicht des Körpers balanciere auf dem vorderen Teile der Fußsohlen. Die Hände stütze man fest in die Hüften und drücke die Schultern zurück, die Brust heraus. Nun hole man bei geschlossenem Munde langsam Atem, so lange und so tief man kann, und atme langsam, aber kräftig aus. Um die Lungenspitzen zu lüften, hebe man beim Einatmen langsam die Schultern und lasse sie beim Ausatmen allmählich sinken.

Wie man durch vorbeugende, systematische Atemübungen eine schwache Lunge stärken kann, zeigt die Lebensgeschichte des Demosthenes. Er hatte eine schwache Brust und litt schwer an Kurzatmigkeit und Herzklopfen. Durch lautes Singen und Deklamieren während des Bergsteigens, durch Üben im Hersagen langer Perioden wurde aus dem schwächlichen, lispelnden Asthmatiker der größte Redner Griechenlands, dessen gewaltige Stimme die Brandung des Meeres übertönte. R.

Kinderpflege und -Erziehung.

Pflege der Augen im ersten Kindesalter. Sehr groß ist die Zahl der Menschen, denen Augenschwäche ebensowohl die Erfüllung ihrer Berufspflichten erschwert als auch den Lebensgenuß beeinträchtigt. Dies brauchte aber durchaus nicht der Fall zu sein, denn nur Unkenntnis und Vernachlässigung dessen, was zur Erhaltung eines gesunden Gesichtssinnes nötig ist, muß nach der Überzeugung aller Augenärzte als die häufigste Ursache der Augenleiden angesehen werden. Schädigungen dieses zarten Organes sind gerade im ersten Kindesalter am nachhaltigsten, doch durch elterliche Fürsorge leicht zu vermeiden.

Die Auglein des ganz jungen Erdenbürgers blicken gerne zum Lichte hin, um sich daran zu gewöhnen und um es gebrauchen zu lernen; daher soll man weder Bettchen noch Fenster mit dunkeln Vorhängen verfinstern. Jedoch dem direkten Sonnenlicht oder einer brennenden Lampe dürfen die Augen nicht ausgesetzt werden. Wenn wir Erwachsene uns schon beim plötzlichen Anzünden der Lampe geblendet fühlen, wieviel schädlicher muß es dann erst auf das empfindliche Sehorgan des Kindes einwirken, zumal wenn man ihm das brennende Streichholz oder ein Licht zum ausblasen sogar dicht vorhält!

Vorsichtig sei man auch beim Ausfahren im Kinderwagen; am besten sind solche mit umklappbarem Verdeck, das je nach Stellung der Sonne das Kind entweder von vorn oder hinten beschattet. Die grelle weiße Farbe der Zierbettdecke bildet oft eine rechte Qual für die Kleinen, wenn die Sonnenstrahlen darauf fallen, blendet sie schmerzhaft. Man nehme durchsichtige oder durchbrochene Deckchen mit blauer Unterlage.

Peinliche Reinlichkeit ist stets durchaus nötig. Beim Baden dürfen die Augen des Kindchens nie mit demselben Schwamm gewaschen werden, mit welchem die andern Körperteile gereinigt worden sind. Auch die Reinlichkeit und Hautpflege des ganzen Körpers ist von günstigem Einfluß auf das Sehorgan. Jedem Augenarzt ist bekannt, daß eine Reihe von sogenannten skrofulösen Augenerkrankungen schon dadurch ohne jede spezielle Behandlung heilt, daß man die Kinder täglich sorgfältig am ganzen Körper warm wäscht. Dabei ist besonders auf etwaige Kopfausschläge oder auf eitrigen Nasenschleim zu achten, der leicht mit den Fingern der Kleinen in Berührung kommt und dann auf die Augen übertragen wird. Überhaupt verbiete man den Kindern, mit den (meist unsauberen) Fingern in den Augen zu wischen, z. B. beim Weinen, weil dadurch sowohl Krankheitserreger wie Schmutzteilchen ins Auge gerieben werden. Ein Wischen oder Trocknen der Augen darf nur mit einem reinen Tuche geschehen.

Vor dem fünften oder sechsten Lebensjahre sollen die Augen nicht durch feine Handarbeiten (Ausstechen, Ausnähen) oder durch vorzeitiges Erlernen des Lesens und Schreibens angestrengt werden. Strengstens verbiete man die so verhängnisvollen Spielereien mit Zündhütchen, Feuerwerkskörpern, das Werfen mit Steinen, das Schießen mit spitzen Pfeilen oder gar mit Flobertgewehren, wodurch schon viele Kinder und Erwachsene ihr Augenlicht verloren haben. Dr. G.

Gartenbau und Blumenkultur.

Nicht allein die Bodenart des Untergrundes, sondern noch weit mehr die **Feuchtigkeitsverhältnisse** des Bodens sind es, die für die Gemüsegärtnerei die weitestgehende Bedeutung haben. Eng verknüpft mit dem Feuchtigkeitsgehalt ist die Wärme. Feuchtigkeit und Wärme aber sind die wichtigen Macher im Pflanzenleben. J. Böttner schreibt darüber in seiner „Prakt. Gemüsegärtnerei“:

Das Wasser spielt im Leben der Pflanze die größte Rolle. Die Pflanze gebraucht das Wasser zur Aufnahme und zur Verarbeitung der Nährstoffe. So wohltätig das Wasser wirkt, so verderblich kann es unter Umständen werden. In gewissen Mengen soll es im Boden vorhanden sein, zu reichliche Wassermengen machen den Boden kalt, halten die Luft ab und hindern die Tätigkeit der Wurzeln.

In der Natur befindet sich das Wasser im ewigen Kreislauf. Es verdunstet auf der Erdoberfläche, sammelt sich, bildet Wolken, strömt aus den Wolken als Regen nieder. Ein Teil des Regenwassers versickert im Boden; hier im Boden sind undurchlässige Schichten und Unebenheiten, welche die Verteilung und den Lauf des Wassers im Boden bestimmen. So finden wir, daß das Wasser hier einen See bildet, dort in Form einer Quelle zutage tritt und den Kreislauf von neuem beginnt. An manchen Stellen zeigt sich das Wasser 1/2 oder 1 Meter unter der Oberfläche als Schichtwasser, und dann gibt es andere Flächen, wo man zehn, fünfzehn, zwanzig Meter und noch tiefer graben muß, um auf eine Wasserader zu stoßen. Im allgemeinen haben tief im Tal liegende Ländereien flachen Wasserstand; bei hochliegenden bergigen Ländereien pflegt das Grundwasser sehr tief zu stehen, doch gibt es auch Ausnahmen. Hochliegendes Gelände mit flachem Wasserstand kann recht brauchbar sein für Gemüsezucht.

Es werden viele Gemüsegärten in der Umgebung von Flüssen, Seen und Teichen liegen. Die Nähe des Wassers erhöht den Wert des Landes für unsere Zwecke bedeutend. Der Grundwasserstand derartiger Ländereien wird in der Regel bestimmt von dem sichtbaren Wasserstand des betreffenden Gewässers

Für die Flachwurzler unter den Gemüsen ist ein Grundwasserstand von 30 Zentimeter unter der Oberfläche schon ausreichend; Tiefwurzler brauchen mindestens 50–60 Zentimeter tief wasserfreien Boden. Die fruchtbarsten Gemüsegärten pflegen jene zu sein, in welchen das Wasser bei dauernd gleichmäßigem Stand 80 Zentimeter bis 1 Meter unter der Oberfläche steht. Für Spargel und für Frühkulturen ist selbst dies noch zu flach. Hier würde ein Grundwasserstand von 1 1/2 Meter unter der Oberfläche das mindeste sein.

Tierzucht.

Der Legestall. Zur Vermeidung des üblen Weglegens der Eier durch die Hühner empfiehlt sich die Einrichtung des Legestalls. Man trennt zu diesem Zweck eine ruhige Ecke im Stall durch eine doppelte Bretterwand ganz von dem übrigen Raum ab. In dem nicht ganz hellen Raum stellt man in zwei Reihen an den Wänden die Nistkörbe auf, so daß in der Mitte ein freier Gang bleibt. Morgens beim Auslassen werden die Hennen einzeln auf Eier abgetastet. Diejenigen, die ein Ei bei sich tragen, werden in den Legestall gesperrt, bis sie gelegt haben. Der Gedanke des Legestalls ist recht glücklich, ich sah ihn zuerst bei einem alten Förster verwirklicht, der nicht wenig stolz darauf war. Da die Tiere im Legestall vom Scharr- und Schlafraum abgetrennt sind, werden sie wenig gestört von dem übrigen Volk und liegen mit Ruhe dem Lege- oder Brutgeschäft ob. Durch den Legestall hat man sodann eine genaue Kontrolle über die Legetätigkeit der einzelnen Tiere, außerdem läßt sich der Legestall stets leicht sauber halten und desinfizieren über Nacht, ohne daß das ganze Hühnervolk in Aufruhr gebracht wird. Es ist selbstverständlich, daß man die Tiere im Legestall mit Wasser und Futter versorgt und nachts außer den Bruthennen keine Hennen darin läßt. Wer diese Einrichtung ausprobiert, wird davon befriedigt sein. G. N.

Zur richtigen Pflege der Ziege gehört auch, besonders bei ausschließlicher Stallhaltung, das Putzen und Beschneiden der Klauen. Denn wo die Tiere nicht Gelegenheit finden, die Klauen abzunutzen, wächst das Horn übermäßig stark, und es entstehen die sogenannten Klauenschuhe, welche das richtige Gehen und Stehen unmöglich machen. Das Beschneiden der Klauen ist besonders im Frühjahr und im Laufe des Winters notwendig. Es geschieht mit einer scharfen Zange oder Klauenschere, womit man die überstehenden Enden der Klauen wegschneidet. Es darf niemals quer über die Klauen geschnitten werden, sondern stets im Verlauf der Hornfaser von hinten nach vorn. Verletzungen der Zehen durch zu tiefes Schneiden sind zu vermeiden. Die Afterzehen sind ebenfalls von der dicken Hornmasse zu befreien. Leichtes Einfetten mit Rohvaseline oder Klauenfett ist nachher notwendig.

Frage-Ecke.

Antworten.

107. Zur Herstellung von **Kartoffelbrot** gibt der „Schweizer Bauer" folgendes Rezept: Man verwende nie gekochte Kartoffeln, denn diese machen das Brot schwer und klumpig und geben ihm einen Kartoffelgeschmack. Ein in jeder Beziehung einwandfreies Brot läßt sich folgendermaßen herstellen: Man nimmt zur Herstellung des Vorteiges („Hebel") immer Preßhefe, und zwar etwas mehr als üblich. Der „Hebel" wird gleich gemacht wie sonst. Dem Brotmehl werden nun beliebig viel geschälte und mit einem Reiber feingeraspelte Kartoffeln beigemischt und in üblicher Weise geknetet. Ein derartiger Kartoffelzusatz macht das Brot locker und luftig, die Kartoffel-Klümpchen und -Röllchen verschwinden, und der Geschmack ist von Brot aus bloßem Mehl nicht zu unterscheiden. Dabei hat man noch eine große Ersparnis an Zeit und Brennmaterial. E.

1. Soll der Erfolg im Gartenbau im richtigen Verhältnis zu Mühe und Kosten stehen, so kommt es auf folgendes an:

1. Wollen und können Sie Ihren Garten selbst besorgen? Bezahlte Kräfte kommen teuer zu stehen.

2. Ist der Garten nicht zu abgelegen, so daß Sie nicht zu viel Zeit verlaufen und das Hinausschaffen von Dünger, Geräten &c. mit Schwierigkeiten und Kosten verbunden ist?

3. Besitzen Sie wenigstens die elementarsten Kenntnisse im Gartenbau? Denn teures Lehrgeld zu zahlen ist in diesen Zeiten nicht angebracht.

Ein gutes Büchlein ist die „Anleitung im Gemüsebau" von Mühletaler. Ich bin gerne bereit, Ihnen weitere Auskunft zu geben.

Eine im Gartenbau erfahrene Frau.

3. Randen legen wir immer, wie die Kartoffeln, in den Keller. Sie halten sich auf diese Weise sehr gut und können zu Gemüse und Salat verwendet werden Sollten Sie keinen guten Keller zur Verfügung haben, so würde auch ich Ihnen raten, die Randen zu sterilisieren. Auf diese Art halten sie sich lange Zeit tadellos. Im Juni oder Juli gibt es im Garten wieder frische Randen, wenn auch kleine. L. K.

5. Es sei die folgende Antwort auf eine ähnliche Frage im letzten Sommer wiederholt, die auch auf Ihre Frage paßt. An die Erde stellen die Palmen keine großen Ansprüche; bei älteren Pflanzen sei dieselbe mehr schwer, wie Kompost, lehmhaltige Rasenerde und Sand, den jüngeren füge man noch etwas Lauberde oder holländischen Torfmull bei. Ein Umpflanzen ist bei älteren Exemplaren nur alle paar Jahre nötig. Da die Palmen nur sehr langsam wachsen, darf nur in der Wachstumszeit (Frühling bis Herbst) und nur sehr wenig Dünger verabfolgt werden, am besten in Form von 1 ‰ Nährsalzlösungen der käuflichen Blumendünger, wie Fleurin, Bornin, Albrechts usw. Eine allwöchentliche Gabe in temperiertem Wasser genügt; etwas temperiertes Wasser zum Gießen zu verwenden, ist selbstverständlich, ebenso ein sehr mäßiges Gießen; in der wärmeren Jahreszeit mehr, im Winter sehr vorsichtig.

Eine Hauptsorge bei der Palmenpflege ist die Rein- und Feuchthaltung der Blätter. Da die Zimmerluft meist zu trocken ist, müssen die Blätter häufig und regelmäßig mit weichem Schwämmchen und temperiertem Wasser abgewaschen werden. Der Standort sei hell, am besten an Ost- oder Westfenster in mäßig temperiertem Raum. Je trockener die Luft, um so kühler sei der Standort. Bei dauernd gleichmäßiger Behandlung inbezug auf Temperatur, Feuchtigkeit, Beleuchtung und Reinhaltung bildet sich die Palme auch in Laienhänden hie und da zu wahren Schaupflanzen aus. M. H.

6. Die Obstbaumschule Jean Pfenninger in Stäfa (Zürich) liefert dem Vernehmen nach sehr preiswert Obstbäume, Beerensträucher, Rosen etc. Verlangen Sie ein Preisverzeichnis. H.

7. Dörrobst soll gewaschen, übernacht in lauwarmem Wasser eingeweicht und anderntags in diesem aufs Feuer gegeben werden. Nach dem Ankochen wird es entweder im Selbstkocher weichgekocht oder eine zeitlang auf kleinem Feuer gedämpft und in der Pfanne eine halbe Stunde unter Bedeckung zur Seite gestellt. (Meiner Erfahrung nach wird das im Dampf aufgequollene Dörrobst am schmackhaftesten.) Man kocht es dann nach Belieben saftig ein und läßt langsam erkalten. W.

7. Ganz feine Dörrbirnen werden am besten, wenn man sie gar nicht aufs Feuer bringt und nur längere Zeit in (anfänglich lauwarmes) Wasser einweicht. Es kann auch Most oder Wein als Einweichflüssigkeit verwendet werden. H.

9. Jedenfalls sollte durch Anhäufung von Asche über der Glut auch eine Art Feuerstelle innerhalb des Kochherdes errichtet werden können, die gewissen Speisen zum langsamen Garwerden verhelfen würde. In der Regel sind aber die Kochherde auf dem Lande so eingerichtet, daß sie den Ofen oder die „Kunst" erwärmen, sie erfüllen also schon einen Doppelzweck, wenn das Feuer lustig brennt.

Emmy.

Fragen.

10. Kann mir jemand sagen, wie ich aus einem hellen Teppich schadlos allerlei Flecken entferne? Unsere Heizverhältnisse haben sich der mangelnden Heizmaterialien wegen geändert und unser Eßzimmerteppich hat sich deshalb recht nachteilig verändert. Besten Dank zum voraus. Rosemarie.

11. Lassen sich alte Glacéhandschuhe in unserer lederarmen Zeit nicht gut anderweitig verwerten? Z. B. als kleine Teppiche zusammengesetzt, als Untersetzer für Flaschen &c.? Wer gibt Anleitung? Eva.

12. Wie kann man süßgewordenen Kartoffeln den widrigen Geschmack nehmen? Wir haben noch ein ziemlich großes Quantum solcher. Haben diese durch die Kälte gelitten oder können Kartoffeln durch eine andere Einwirkung süß werden? Unser Keller ist sehr warm und Äpfel, welche am gleichen Ort aufbewahrt sind, haben absolut nicht gelitten. Wir müßten eben die Kartoffeln schon so erhalten haben. Für gütigen Rat zum voraus besten Dank. P. H. in Sch.

13. Wie koche ich gedörrte Pilze weich und schmackhaft? Trotz vorschriftsmäßigem Einlegen in kaltes Wasser werden diese doch nicht weich und genießbar.

Eine Kochjüngerin.