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

Band: 25 (1918)

Heft: 5

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. 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. 5. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 2. März 1918

Bleibendes.

Nicht des Beifalls arme Gaben,
Gottes Blick und dein Gefühl
Tragen dein Gemüt erhaben
Über dieses Weltgewühl.
Seis, daß dir das Lob verstumme!
Lob verweht und Weihrauch stäubt:
Nur das Gute, nur die Summe
Deiner bessern Taten bleibt. Tiedge.

Zur Lebensmittelversorgung.

(Nachdruck verboten.)

Wie bei der Einführung der Brotkarte hört man auch jetzt wieder im Land herum viel Kritik üben an der bevorstehenden Fettkarte. Vom Standpunkte der Volksernährung aus ist die einheitliche Rationierung unserer gebräuchlichsten Nahrungsmittel aber sehr zu begrüßen, denn nur auf dieser Grundlage kann eine gerechte Verteilung stattfinden. Je mehr der einzelne das Solidaritätsgefühl, den Sinn und Geist für das Wohl der Allgemeinheit walten läßt, je mehr kann er heute seinem Lande dienen und der Not vorbeugen helfen. Die Pflicht eines jeden Bürgers ist es, die Behörden in ihren Bestrebungen nach Kräften zu unterstützen; von der richtigen Auffassung der Aufgabe des einzelnen hängt zum großen Teil die Existenz unseres Landes ab. Kleinlicher Egoismus muß dabei unterdrückt werden.

Die Fettration ist für Zeiten allgemeiner Lebensmittelknappheit genügend. Manche Hausfrau konnte in Friedenszeiten nicht 500 Gramm Fett pro Kopf im Monat verbrauchen. Gerade in Bezug auf das Fett wurde maßlose Verschwendung getrieben. Es gehörte förmlich zur feinen Küche, im Fette zu schwelgen. Während es mehr und mehr gebräuchlich wurde, das Fett von gekochtem und gebratenem Fleisch oder Schinken sorgfältig wegzuschneiden und auf dem Teller liegen zu lassen, wurde zu fetthaltigen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Eier &c. noch recht viel Fett bei der Zubereitung verwendet, zur bequemern Herstellung. Als Luxus sind die belegten Brötchen, Schinken mit Butter oder fetter Käse mit Butter &c. zu betrachten. Was aus Geschirren, Platten und Kochtöpfen mit dem Spülwasser den Rinnstein hinunter gegossen wurde, beträgt laut angestellter Berechnung täglich 20 Gramm pro Kopf; mehr als unsere Tagesration nun ausmachen wird! Eine Einschränkung schadet also nichts.

Überängstliche Gemüter befürchten Unterernährung. Sie bedenken dabei nicht, daß die Armen und damit ein großer Teil der Bevölkerung schon längst sehr sparsam im Fettverbrauch sein mußten. Sie vergessen auch, daß der Mensch zur Not einige Zeit lang gut ohne Fett auskommen kann, da fast alle gebräuchlichen Nahrungsmittel Fett enthalten. Für die Ernährung würde die Fettknappheit nur dann bedenklich, wenn es keinen Ersatz dafür durch die Kohlenhydrate (Stärke und Zucker) gäbe. Jedes Gramm Fett

kann in seiner Wirkung für den Körper durch Kohlenhydrate ersetzt werden. Natürlich hängt aber die Fettaufnahme für den Körper auch vom Klima und von der Arbeit ab. Schwere körperliche Arbeit bei kalter Witterung erfordert gewöhnlich eine etwas fettreichere Nahrung.

Im Ganzen ist aber der Mensch auch im Fettverbrauch sehr anpassungsfähig und mehr von Gewohnheit und Sitte abhängig, als wir bis dahin angenommen haben.

Der Verzicht auf das obligate Butterbrot sollte uns nun nicht mehr schwer fallen. In der Küche kann die Butter vorteilhaft durch die andern Fette ersetzt werden. Die Öle sind ausgiebiger und etwas billiger als die Fette und eignen sich vorzüglich zum Braten und Backen, sowie auch zu Mischungen. Auch gemahlene Nüsse können zur Bereitung vieler Speisen verwendet werden; sie bilden einen Fettersatz. Man sammle alle Fruchtkerne und Fruchtsteine, um daraus Öl zu gewinnen und pflanze an Wegen, Häusern, Eisenbahndämmen &c. Sonnenblumen.

Vorderhand bedeutet die Fettknappheit mehr eine Unbequemlichkeit für die Küche, als einen Mangel für die Ernährung. Mit einem tiefen Schöpfen im Buttertopf konnte freilich manches leckere Gericht hergestellt werden. Auch die Körbe voll „Küechli“ gehören trotz der Fastnacht der guten alten Zeit an! F. K.

Das „Anlaufen“ oder Schimmeligwerden des Dörr-Obstes.

Die Ursache dieser unliebsamen Vorgänge kann verschiedener Natur sein:

a) Das Obst ist nicht genügend stark ausgetrocknet worden, indem der Dörrprozeß allzufrüh abgebrochen wurde.

b) Das Trockengut ist an Haufen geworfen worden, bevor es vollständig ausgekühlt war.

c) Die Lagerung erfolgte in einem abgeschlossenen Raume mit allzufeuchter Luft.

d) Das Trockengut wurde längs feuchten Mauern aufgehäuft oder unter schlechtschließenden bezw. offengehaltenen Fenstern gelagert.

Um das Obst durch Dörren haltbar zu machen, muß ihm viel von seinem Wasser entzogen werden, damit Fäulnispilze, deren Entwicklung an bestimmte Mengen Wasser gebunden ist, nicht mehr auf und in dem Dörrgute zu leben vermögen. Bei Obst, das bekanntlich sehr wasserreich ist, muß recht viel Wasser verdunstet werden, bis dieser Zustand erreicht und das Trockengut haltbar ist. Bei der Herstellung von richtiger, lagerfähiger Kaufmannsware reduziert sich das Dörrgewicht je nach der Obstart auf 1/8 bis 1/4 des Grüngewichtes, d. h. also, wir erhalten beim Dörren von 100 Kilo grünen Äpfeln bezw. Birnen 12—25 Kilo Trockengut. Wird weniger lang gedörrt, gelangt selbstverständlich weniger Wasser zur Verdunstung. Die prozentuale Ausbeute ist dementsprechend größer.

Letztere kann aber auch eintreten, wenn das Dörrobst frisch vom Ofen, d. h. in noch warmem Zustande an Haufen geschüttet wird. Man läßt daher das Dörrobst erst einige Zeit offen ausgeschüttet liegen, bis es vollständig ausgekühlt ist, bevor mit dem Einfüllen in Säcke begonnen wird.

Dörrobst bleibt nur so lange haltbar, als sein Trockenzustand anhält. Wird aber Dörrobst in feuchten Kammern gelagert oder an feuchten Mauern aufgeschüttet, so vermag es wiederum einen Teil seines früheren Wassergehaltes aufzunehmen. Es ist das nicht allein an der Gewichtszunahme zu konstatieren, sondern auch daran zu erkennen, daß das Trockengut seine harte, brüchige Beschaffenheit verliert und weich und feucht wird.

Wenn es nicht möglich ist, in Speichern oder Zimmern mit Holzböden und Holzwänden zu lagern, häuft man es besser so in der Mitte der Kammern auf, daß das Trockengut nicht mit feuchten Mauern in Berührung kommt. Bei Fenstern, wo die wärmere Innenluft durch die kältere

Außentemperatur abgekühlt wird, kann man häufig beobachten, daß Kondenswasser sich bildet und ansammelt, das dann bei der Kälte gefriert und bei Sonnenschein auftaut. An solchen Orten Dörrobst auszuschütten, wolle man sich hüten. Dagegen unterlasse man nicht, die Fenster im Lagerraum gut zu schließen, ja sogar mit Säcken abzudichten, wenn Nebelwetter eintritt. Umgekehrt sollen die Fenster bei trockener, warmer Witterung geöffnet und der Raum gelüftet werden. Zeigt sich, daß das Dörrobst im Laufe der Zeit trotzdem weich geworden ist, also Wasser aufgenommen hat, so ist es an hellen, trockenen Tagen umzuschaufeln. Unbedingt notwendig ist dieses Umarbeiten auch dann, wenn sich das an Haufen lagernde Dörrobst erwärmt hat. Dieses Selbsterwärmen kommt namentlich bei frisch aufgehäuftem Dörrobst vor. Es ist das immer ein Zeichen, daß das Obst unrichtig getrocknet wurde. Sobald beispielsweise rohe, nicht teige und nicht vorgeschwellte Birnen anfänglich in zu hohe Ofentemperaturen gelangen, wird die Schale krustig und hart. Beim Befühlen der Birnen scheinen diese vollständig getrocknet zu sein, während tatsächlich das Fruchtinnere noch ziemlich viel Feuchtigkeit enthält und nur die harte Schale den Anschein erweckt, daß richtig ausgedörrt wurde. Es treten alsdann bei solchem Dörrobste Gärungserscheinungen auf, wie wir sie beim Einlagern von nicht genügend getrocknetem Heu oder Getreide genugsam kennen.

Aus obigen Darlegungen geht hervor, daß auch Dörrobst auf Lager einer gewissen Pflege und Aufmerksamkeit benötigt. Unter gegenwärtigen Verhältnissen, da wir Dörrobst als Notration eventuell für Broterſatz zu betrachten haben, ist es doppelt notwendig und Pflicht aller derjenigen, die größere Mengen Dörrobst auf Lager haben, von Zeit zu Zeit eine Kontrolle des Lagerbestandes vorzunehmen, das Trockengut auf seine Beschaffenheit zu untersuchen, um rechtzeitig eventuell notwendig werdende Maßnahmen zur Gesunderhaltung zu treffen. tz.

Wechselwirtschaft.

Da die verschiedenen Gemüsepflanzen an die Nährstoffe im Boden sehr ungleiche Ansprüche machen, die einen Pflanzen z. B. sehr viel Stickstoff absorbieren, andere wieder an den Phosphorsäuregehalt des Bodens große Anforderungen stellen usw., so ist ein Wechsel der Kulturen geboten.

Auch wenn wir den Boden noch so sehr düngen, ist es doch nicht angezeigt, dieselbe Pflanze mehrere Jahre nacheinander auf das nämliche Quartier zu bringen. Wir würden auch wenig Erfolg haben. Wechseln wir mit den Kulturen ab, so finden die Pflanzen der zweiten Tracht häufig noch die Nahrung vor, welche sie zu ihrer Entwicklung nötig haben. Es gibt eine Menge Pflanzen, welche ihren Nachfolgern Nahrungsstoffe sammeln. Zum Beispiel alle Leguminosen. Sie sind imstande, bedeutende Mengen Stickstoff aus der Luft aufzunehmen und zu verarbeiten. Man wird deshalb erst in Zwischenräumen von drei bis vier Jahren die nämliche Kultur auf das gleiche Terrain pflanzen.

Gut und reichlich gedüngten Boden verlangen die Kohlarten und andere Blattpflanzen, weniger mastigen Boden alle Wurzelgewächse. An die Nährkraft des Bodens stellen die Hülsenfrüchte nur geringe Anforderungen.

E. Mühlethaler stellt in seiner Schrift „Der rationelle Gemüsebau“ folgende Einteilung der Gemüse nach ihrer Zehrkraft auf:

a) Stark zehrende Gemüsepflanzen:

Die Kohlarten
Die meisten Salate
Endivien (Sonnenwirbel)
Mangold
Spinat
Rhabarber
Artischocken
Gurken
Melonen
Kürbisse
Tomaten
Knollsellerie
Lauch
Puffbohnen
Die meisten Suppenkräuter.

b) Mäßig zehrende Gemüsepflanzen:

Feldrübli
Karottli
Pastinaken
Schwarzwurzeln
Haferwurzeln
Wurzelpetersilie
Cichorien
Meerrettig
Salatrüben
Mai- und Herbstrüben
Rettige und Radies
Zwiebeln
Stachys.

c) Wenig zehrende Gemüsepflanzen:
Erbsen — Stangenbohnen
Bohnen (Krupbohnen, Buschbohnen) — Linsen.

In größern Gärten ist ein Fruchtwechsel, wie er im nachfolgenden Plänchen veranschaulicht ist, leicht durchzuführen.

I. Düngung: Stallmist. Bepflanzung: Kohlarten, Knoll-Sellerie, Mangold, Lauch, Spinat, Salate.	II. Kompost oder alter Pferdemist. Bepflanzung: Wurzelgewächse Zwiebeln.
III. Düngung; Asche oder K S. Bepflanzung: Hülsenfrüchte.	IV. Dauerkulturen: Rhabarber, Erdbeeren, Spargeln, Küchenkräuter, Spezialdüngung &c.

Aber auch in kleinen Hausgärten ist darauf zu achten, daß ein richtiger Wechsel stattfindet. Hiebei ist allerdings zu bemerken, daß in unsern kleinen Hausgärten von der sog. Dreifelderwirtschaft nicht die Rede sein kann. Es müssen da auf einen kleinen Raum zu vielerlei Gemüsepflanzen angebaut werden, so daß eine jeder Pflanze zusagende Spezialdüngung gar nicht möglich wäre. Es wird sich darum empfehlen, einen Teil des Gartens tüchtig zu düngen, den andern Teil weniger stark, oder, wenn er noch genügend Düngkraft vom Vorjahr her besitzt, kann man eine Untergrundsdüngung auch unterlassen. Auf den gedüngten Teil wird man alle stark zehrenden Gewächse pflanzen, auf den schwach- oder nicht gedüngten Teil die mäßig oder schwach zehrenden Gemüsepflanzen. Bezüglich der Fruchtfolge gilt der Grundsatz, daß man nicht die nämliche Pflanzenart wieder auf das gleiche Gartenbeet bringt. Alle perennierenden Gewächse und alle die, welche eine besondere Behandlung und Düngung notwendig haben, kommen auf ein besonderes Quartier.

Die Vorteile einer richtig durchgeführten Wechselwirtschaft sind kurz folgende:

1. Erzielung größerer Erträge;
2. Erhaltung der Bodenkraft;
3. Ganz bedeutende Ersparnis an Düngstoffen;
4. Der Kultivateur bekommt ein sicheres Verständnis für die Bedürfnisse der einzelnen Pflanzen.

Günstige Wirkung der Sonnenbäder bei schwächlichen und kränklichen Kindern.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Im Hochgebirge, wo die Einwirkung der Sonnenstrahlen sehr kräftig ist, weil sie nicht erst die Dunstschicht des Tieflandes zu durchdringen brauchen, hat man überaus günstige Erfolge der Sonnenbäder bei kranken, namentlich skrofulösen und tuberkulösen Kindern erzielt. Mehrere derartige Kurorte in den Alpen bringen jährlich vielen schwer leidenden Kindlein glückliche sichtbare Besserung und sogar dauernde Heilung.

Von großer Bedeutung war es nun aber, zu erforschen und zu erproben, ob auch die geringere Kraft der Sonnenbestrahlung in der Ebene in unserm Klima zu einer merkbaren Heilwirkung genügt. Mehrfache ärztliche Versuche wurden in den letzten Jahren daraufhin systematisch genau durchgeführt.

In Freiburg wurden schwächliche, kränkliche, blutarme und skrofulöse Kinder im Alter von 7—14 Jahren aus der ärmeren Bevölkerung in einem Anwesen bei der Stadt vier Wochen lang mit Sonnenbädern behandelt. Darauf kamen für die vier nächsten Wochen wieder andere kleine Patienten an die Reihe. Der Erfolg war allerseits über Erwarten gut. Auf einer Rasenfläche, die durch Segeltuch ringsum windgeschützt war, wurden Liegestühle aufgestellt. Die Kinder entkleideten sich schnell im Freien und legten Badehosen und Strohhüte an. Die Sonnenwärme mußte mindestens 26° C. betragen, sonst unterblieb das Baden. Man begann sofort mit der Bestrahlung des ganzen Körpers und zwar

fünf Minuten Vorderseite und fünf Minuten Rückenseite. Bei jeder Besonnung wurden je fünf Minuten zugelegt, so daß die Bestrahlung beim dritten Bade im ganzen eine halbe Stunde, beim sechsten eine volle Stunde dauerte. Nachher wurden die Kinder mit einem in lauwarmes Wasser getauchten Tuche abgerieben, damit die ausgeschwitzten Stoffwechselabfälle und Krankheitsstoffe gut entfernt werden, und darauf abgetrocknet. Dann folgte eine einstündige Ruhekur im Bett.

Der Erfolg war, wie schon erwähnt, stets über Erwarten gut. Alle Kinder bekamen vorzüglichen Appetit und Schlaf, was natürlich auf ihre Gesundung und Heilung von ausgezeichnetem Einfluß war. Sie wurden zusehends frischer und fröhlicher und nahmen an Gewicht erheblich zu. Das Längenwachstum ergab in den vier Wochen eine Zunahme von ½—1 Zentimeter. Deutlich zu verfolgen war das Schwinden der skrofulösen Geschwülste, die Verkleinerung der kranken Halslymphdrüsen. Besonders günstig zeigte sich die Wirkung der Besonnung bei dem Blutgehalte, der sich bis zu 25 Prozent (Hämoglobingehalt) besserte.

Leider kann man in unserm Klima im Sommer nicht täglich Sonnenbäder nehmen. Diese Kinder waren in den vier Wochen ungefähr 780 Sonnenminuten, also nur 13 Stunden bestrahlt worden. Und trotzdem schon so sichtbar günstige Erfolge! Das ist höchst erfreulich und sollte auch in den Familien ausgenutzt werden, zumal die Sonnenbestrahlung die billigste, weil ganz kostenlose Heilkur darstellt. Auch wenn man weder eine öffentliche Sonnenbadeanstalt noch einen Garten bei sich oder Bekannten benutzen kann, findet sich doch in fast jeder Wohnung oder bei Hausgenossen, namentlich in Dachzimmern, Gelegenheit, die durch geöffnete Fenster scheinende Sonne zu verwerten. Mit gutem Willen und praktischem Sinne vermag man da viel. Geeignet zu solchen regelmäßigen wochenlangen Sonnenbestrahlungen sind außer kränklichen (erst Arzt fragen!) und schwächlichen Kindern auch alle andern gesunden, denn eine Kräftigungs- und Gesundheitskur kann jedem Kinde nur dienlich sein.

Haushalt.

In der letzten Nummer des Ratgebers finden sich **Ratschläge einer Hausfrau zum Kohlen sparen**, welche eine Gefahr enthalten. Bei dem angegebenen Verfahren müssen alle Ofenschlüssel völlig zugedreht werden; da ist aber doch zu befürchten, daß sich unter Umständen Kohlenoxyd entwickelt. Soviel mir bekannt ist, lassen sich die Züge neuerer Öfen, eben auf Grund der unheilvollen Folgen geschlossener Ofenklappen, überhaupt nicht vollständig schließen, aber vielleicht kommt der „Ratgeber“ zu mancher Hausfrau, die noch einen Ofen alten Systems ihr eigen nennt und für die eine wörtliche Befolgung jener Ratschläge verhängnisvoll werden könnte. Ich will nun gerne hoffen, daß alle Leserinnen über die Ursachen und die Gefahr der Kohlenoxydvergiftungen im klaren sind, und wenn dieser Hinweis überflüssig ist, kann es mich nur freuen. G.

Salatöl-Ersatz. Sollten wir von der gewohnten Bereitung der Salate mit Salatöl abgehen müssen, so sind vielleicht einige Ratschläge, womit dieses zu ersetzen ist, willkommen. Das Öl läßt sich einigermaßen ersetzen z. B. durch eine Zugabe von Senf oder Zucker, oder saurem Rahm, oder eine kleine Portion gekochte, erkaltete weiße Buttersauce, auch durch ein verrührtes Eigelb. Frische Milch, die durch Beigabe von Essig oder Zitronensaft gerinnt, kann auch als Ölersatz Verwendung finden. Auch durch gekochte gesäuerte Saucen, die verschieden gewürzt und warm oder kalt mit dem Salatgemüse vermischt werden, kann man Öl und Essig sparen. B.

Portièren aufzufrischen. Portièren jeden Gewebes werden, nachdem sie geklopft und gebürstet sind, feucht abgerieben. Man nimmt zu diesem Zweck reines Wasser mit einem Zusatz von einem Eßlöffel Salmiakgeist auf 3 Liter Wasser, in einen zweiten Eimer gießt man reines Wasser zum Nachwaschen. Die Schals werden auf einen reinen Holztisch oder auf ein Bügelbrett gelegt, ein sauberes Leder in dem Salmiakwasser leicht ausgerungen und die Schals damit abgerieben, dabei den starken Fäden des Gewebes folgend, damit es sich nicht verzieht. Mit einem andern, in dem zweiten Wasser gut ausgedrückten Leder ist nachzureiben. Im Schatten getrocknet, wird man finden, daß die Vorhänge ein bedeutend frischeres Ansehen gewonnen haben; farbige Cretonne-Gardinen können mit bestem Erfolge ebenso behandelt 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.

Einlaufsuppe. 2—3 Löffel Mehl werden mit 1—2 Eiern glatt gerührt, dem siedenden Makkaroniwasser beigefügt und bis zum Aufkochen weiter gerührt. Nach 10 Minuten wird die Suppe über gebackenen oder gerösteten Brotwürfeln und geriebenem Käse oder etwas frischer Butter mit viel Grünem und Muskatzusatz angerichtet. J. S.

Ungarisches Pfefferfleisch (Gulasch). Für 4 Personen. 375 Gr. Rindfleisch, 125 Gr. Schweinefleisch, 1 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, knapp 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise weißen Pfeffer oder Paprika, 3 Eßlöffel Mehl, 1/2 Theelöffel Kümmel, 1/2 Liter Wasser. Das Fleisch klopfen, waschen, in etwa 2 Cm. große Würfel schneiden. Das Fett dampfend machen, die in Würfel geschnittene Zwiebel darin glasig dünsten, Fleisch, Salz, Pfeffer Mehl hinzufügen, alles gut bräunen, Kümmel und kochendes Wasser darantun, das Fleisch langsam weichschmoren lassen (etwa 2 Stunden), am besten in der Kochkiste, und abschmecken.

Gekochter Fleischpudding. Für 4 Personen. 375 Gr. gewiegtes Rind- und Schweinefleisch, 1/2 altbackenes Brötchen, Wasser zum Einweichen, 1 Ei, knapp 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 kleine Zwiebel, 25 Gr. Speck, 1/2 Eßlöffel Fett zur Form. Das Fleisch wird mit dem eingeweichten, gut ausgedrückten Brötchen, Ei, Salz, Pfeffer, geriebener Zwiebel, und dem würflig geschnittenen Speck gut vermengt, die Masse in eine mit Fett ausgestrichene Form gefüllt, diese gut geschlossen und im Wasserbade 1 Stunde gekocht.

Aus „Nahrhafte Kost" von B. Dißmann.

Gebackene Kohlrabischeiben. Etwa 1 Cm. dicke Scheiben von zarten Kohlrabi werden in ungesalzenem Wasser weichgekocht, abgetropft, mit Salz und Pfeffer bestreut in Ei, oder Milch, in der man 1 Theelöffel voll Eipulver und etwas Mehl glatt verrührt hat gewendet, und darauf in geriebenem Brot gewälzt. Dann bäckt man sie mit wenig Fett auf beiden Seiten braun. L.

Klöße mit Marmeladefülle. Die Kartoffeln müssen recht mehlig sein, am Tage zuvor gekocht werden und nach dem Reiben leicht mit einem Löffel voll feinem Grieß vermischt werden. Unter 500 Gr. Kartoffeln gibt man 1 verquirltes Ei, Salz, Muskatnuß und soviel Mehl, daß sich der Teig abstechen läßt. Davon sticht man etwa eigroße Klöße mit dem Löffel ab, drückt mit dem Theelöffel eine Vertiefung hinein, füllt diese mit Marmelade, die man mit geriebenem Brot verdickte, formt die Klöße rund und kocht sie in Salzwasser, bis sie schwimmen.

Kastanienauflauf. 500—600 Gr. Kastanien, 2 Eier, 2 Eßlöffel Zucker, 1/2 Löffel Butter, 2 Deziliter Milch. Die weichgedämpften Kastanien werden geschält und durch ein Sieb getrieben. Butter und Zucker werden miteinander schaumig gerührt, die Eigelb damit vermischt, Kastanien, Milch und Eierschnee dazu gegeben und in einer ausgestrichenen Form im Ofen 1/2 Stunde gebacken.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Marmeladekuchen (billiger). Eine Tasse voll Marmelade verrührt man mit ebensoviel kaltem Wasser, fügt eine Tasse voll geriebene Kartoffeln, ein Vanillepulver, einige Tropfen Zitronenöl oder -Saft und soviel Mehl hinzu, daß der Teig gut gebunden aber noch weich ist, rührt ein Backpulver darunter und bäckt ihn bei guter Hitze in einer vorbereiteten Form.

Gesundheitspflege.

Seilspringen für klein und groß. Eine sehr gesunde Körperbewegung, schon vom jüngsten Lebensalter an, ist das Seilspringen. Die Sehnen, Sprunggelenke, Bein- und Wadenmuskeln werden dabei gekräftigt, die unteren Extremitäten geschmeidiger und gelenkiger gemacht. Dabei tritt nach jedem Sprunge die wohltätige Erholungspause des Seilschwingens ein. Letzteres wieder bildet eine gute und doch nicht schwere Übung für sämtliche Armmuskeln und -Sehnen. Durch das schwingende Heben und Senken der Arme, welches in ähnlicher Weise wie bei der künstlichen Atmung stattfindet, werden die Lungen abwechselnd erst zum tiefen Einatmen, dann zum energischen Ausatmen angehalten. Das verschafft dem Blute die Lebensluft in üppiger Fülle, stärkt die Lungen, weitet den Brustkorb. Ein gesunder Sinn liegt hier im kindschen Spiel. Durch die gleichmäßige Erschütterung des Körpers beim Springen wird der ganze Stoffwechsel wohltuend angeregt, der Blutumlauf gefördert und besonders die Verdauung gebessert.

Man soll also alle Kinder jeden Alters Sommer und Winter immer wieder zum Seilspringen anhalten. Namentlich in größeren Städten müßte dies Gesundheitsturnen viel mehr ausgeübt werden, weil hier wegen der Gefährlichkeit der verkehrsreichen Straßen und der weiten Entfernung der Spielplätze der natürliche instinktive Bewegungsdrang der Kinder not leidet. Seilspringen kann man aber auch auf dem kleinsten Hofe vornehmen, bei Regenwetter sogar im Hausflur, wobei man zur Schalldämpfung eine Decke

unterlegen und die Kinder zugleich zur Abhärtung barfuß springen lassen kann.

Für Erwachsene ist der gesundheitliche Wert des Seilspringens nicht minder groß. In England wird es in den letzten Jahren von Ärzten vielen Patienten verordnet. Für die große Zahl der bewegungsbedürftigen Männer wie Frauen bildet es eine gesunde und nicht anstrengende Gymnastik. Sehr günstig wirkt die Körpererschütterung auf Stauungen und Stockungen in den Unterleibsorganen, sowie auf die Verdauung. Namentlich vollblütige, korpulente Personen werden guten Erfolg davon haben. Aber auch für Schwächliche und Magere bildet es eine angenehmere und leichtere Kräftigungsübung als die verschiedenen Muskelstärker und Hanteln.

Wer im Sommer eine längere Wander- oder Gebirgstour, oder größere Radfahrten unternehmen will, möge sich vorher des Seilspringens als eines bewährten Trainierungsmittels bedienen. Langsam steigernd wird dabei das Herz an größere Leistungen gewöhnt. Überall kann man dies Gesundheitsturnen vornehmen. Den „Apparat", die einfache Schnur, steckt man in die Tasche und kann nun, außer zu Hause, auch im Walde oder auf einem einsamen Wege mit voller Gesundheitsfreudigkeit das herrliche Spiel ausüben. Wer Luftbäder zu nehmen pflegt, wird hierbei das Seilspringen besonders schätzen lernen.

Dr. Gerner.

Krankenpflege.

Typhus. Der Unterleibstyphus ist die Krankheit, welche man früher Nervenfieber nannte, weil nervöse, besonders Gehirnerscheinungen bei ihr häufig in den Vordergrund treten.

Jetzt weiß man, daß der Typhus mit den Nerven nicht mehr und nicht weniger zu tun hat als jede andere schwere fieberhafte Krankheit, und daß er verursacht wird durch den Typhusbazillus. Dieser gelangt mit der Nahrung oder mit dem Trinkwasser in den Darm des Menschen und verursacht hier Geschwüre. Der Typhus tritt oft epidemisch auf, d. h. es erkranken gewöhnlich eine größere Anzahl von Menschen, die Wasser aus einem verseuchten Flußlauf oder Brunnen getrunken haben. Zuweilen ist der Gang der, daß eine Person am Typhus erkrankt, und der Stuhlgang derselben undesinfiziert in eine undichte Abortgrube gelangt, von wo die Jauche in einen Brunnen sickert, sich dem Trinkwasser beimengt und es zur Quelle weiterer Erkrankungen macht. In großen Städten, welche eine gute Wasserleitung und Kanalisation besitzen, ist der Typhus daher seltener geworden, in Dörfern mit schlechten Trinkwasserverhältnissen kommt er häufiger vor.

Natürlich ist auch eine Übertragung von Person zu Person möglich, wenn jemand bei der Pflege eines Typhuskranken oder beim Waschen seiner Wäschestücke mit den ansteckenden Ausscheidungen in Berührung kommt und sich nachher nicht gründlich reinigt. Ich will deshalb gleich bemerken, daß der Stuhlgang, Urin und der Schweiß Ansteckungskeime enthält, und daß man diese deshalb desinfizieren muß. Beschmutzte Leib- und Bettwäsche muß ausgekocht werden. Ist man mit den Absonderungen in Berührung gekommen, so sind sorgfältig die Hände zu desinfizieren.

Dr. W.

Gartenbau und Blumenkultur.

Spargel-Anlage im Hausgarten. Die Anlage eines Spargelbeetes ist dort, wo der Boden von Natur sandig, einigermaßen wasserdurchlassend und dabei gut ist, nicht mit Schwierigkeiten verknüpft; ist das Land dagegen feucht, so muß vorher für Drainage, d. h. für Abfluß der Feuchtigkeit gesorgt werden. Die richtige Zeit des Pflanzens ist März bis April. Ich möchte gleich vorausschicken, daß bei einem Beete der Abstand der einzelnen Pflanzen ein geringerer ist, als bei Großanlagen.

Man sticht das zukünftige Spargelbeet einen Spaten tief aus und gräbt eine große Menge Mist in den etwa 30 Cm. tiefer liegenden Boden ein. (Dies kann auch schon im Herbst erfolgen.) Sollte jedoch die untere Erde schlecht sein, so schafft man den oberen Stich beiseite, gräbt einen Spatenstich tief aus und schafft diese Erde ganz fort. Nun bedeckt man den Boden etwa 20 Cm. stark mit Mist und bringt die Erde des ersten Spatenstiches darauf. Das Beet würde also bis auf ca. 15 Cm. vom Rande der Oberfläche angefüllt sein. Nachdem die Erde glatt gerecht ist, spannt man eine Schnur in die Mitte des Beetes und steckt in einer Entfernung von 60—70 Cm. Stäbe ein, die mindestens 30 Cm. über die Oberfläche des Beetes hinwegragen müssen. Das Spargelbeet wird meist 1,60 Meter breit angelegt und mit drei Reihen bepflanzt. Die beiden äußeren Reihen werden 60 Cm. von der Mittelreihe entfernt gehalten und die Stäbe so gesteckt, daß sie mit der Mittelreihe in Verband stehen. Man bereitet mit der Hand neben jedem Stabe einen 8—10 Cm. hohen Kegel von guter, sandiger Komposterde und breitet auf diesen eine Spargelpflanze so aus, daß die Wurzeln nach allen Seiten kommen, und bedeckt sie sofort mit guter Erde. Selbstverständlich werden alle beschädigten Wurzeln an den Spitzen glatt verschnitten, dagegen läßt man unverletzte

Wurzeln unbeschnitten. Sobald ein Beet voll besetzt ist, wird es mit der Schaufel so mit recht guter Erde angefüllt, daß die Keime der Spargelpflänzchen mindestens 3 Cm. hoch bedeckt sind. Auch tut man gut, bei trockenem Wetter zu pflanzen und dann die Beete tüchtig anzugießen.

Zum Pflanzen benutze man nach Möglichkeit kräftige, einjährige Pflanzen, die sich besser bewährt haben als mehrjährige. Diese haben lange Wurzeln, die leicht beschädigt werden und darunter leiden. Auch die Spargelsorte hat im Hausgarten nur problematischen Wert. Die Hauptsache ist, daß die Pflänzlinge etwas taugen und die Bedingungen des Gedeihens vorhanden sind. Auch die Anzucht der Pflänzchen aus Samen ist nicht zu empfehlen, sie ist nur für kleinere Verhältnisse interessant.

Man hat bis zum Herbst an dem jungen Spargel nichts weiter zu tun, als das Beet vom Unkraut frei zu halten, die Oberfläche regelmäßig zu lockern und bei dauernder Trockenheit zumal nach der Pflanzzeit zu gießen. B. S. M.

Tierzucht.

Zur Geflügelzucht. Es ist zweckmäßig, jede Geflügelart gesondert zu füttern und nicht Hühner, Enten, Gänse und Tauben zusammen, weil die Tiere zu unterschiedlich in der Futteraufnahme sind. Das große Geflügel frißt viel schneller als die Hühner und Tauben und diese bekämen dann viel zu wenig. Bei der Einzelfütterung ist aber das insofern ausgeschlossen, weil die Bemessung des Futters für die Kopfzahl des Geflügels einen gewissen Anhalt gibt, daß jedes Tier seinen Teil erhält. Alle Futtermittel sollen in genügend langen Trögen, das Wasser in Steingutgefäßen oder selbsttätigen Tränkflaschen verabreicht werden. Im Sommer ist täglich die öftere Erneuerung des Trinkwassers notwendig. Im Winter soll es warm sein. Warmes Trinkwasser ist bei kaltem Wetter den Tieren sehr zuträglich, desgleichen auch das vorgewärmte Körnerfutter und das warme Weichfutter. Rüben und Knollen, die im Winter an Stelle des Grünfutters gegeben werden, dürfen nicht gefroren sein. Man hängt halbierte Rüben an einer Wand so auf, daß die Hühner bequem davon picken können; auch mit dem Rübenhobel zerkleinert eignen sie sich zur Fütterung im Trog. Das Grünfutter (Gras, Klee, Salat, Kohlblätter usw.), welches im Sommer verabreicht wird, muß stets zerkleinert in einem Trog vorgesetzt werden. Die Hühner haben bekanntlich keine Zähne und verlangen deshalb das Grünfutter mundgerecht zubereitet. J. S.

Frage-Ecke.

Antworten.

14 und 16. Ein Drogist kann Ihnen auf diese Fragen wohl am besten Antwort geben. H.

15. Um eine zuverlässige Antwort zu bekommen, hätten Sie mitteilen sollen, wie Sie beim Einmachen des **Rhabarbers** verfahren sind — ob Sie die Stengel nur in Flaschen füllten und mit Wasser übergossen und diese ohne Bedeckung in den Keller stellten, oder ob ein luftdichter Verschluß angebracht worden ist. F.

17. Die Frage erfolgt etwas spät. Wer nicht schon früher vorgesorgt hat, wird es jetzt um so schwerer haben, der **Brotknappheit** wirksam entgegenzutreten. Wir haben im letzten Herbst zirka drei Zentner Obst dörren lassen und ebensoviel eingekellert, das uns nun gute Dienste leistet. Ferner koche ich zum Abendbrot abwechselnd kräftige Suppen (Kartoffel-, Bohnen-, Reis- und Mehlsuppe oder Hafermus), sowie Mais mit gedörrten Birnen, Risotto mit Apfelmus, Kartoffelrösti oder Kartoffeln in der Schale mit Käse etc. Statt dem früher üblichen Neunuhrbrot bekommen jetzt die Kinder gedörrte Birnen und Apfelschnitze. Ebenso nehmen sie letztere mit, wenn sie eine Tour vorhaben. Ohne diese Hilfsmittel wäre es mir unmöglich, mit der knappen Brotration auszukommen, da unsere Kinder im Alter von 16 und 17 Jahren einen tüchtigen Appetit entwickeln. E. C.

Fragen.

18. Schadet das **Spülwasser**, dem man Soda beimischte, den Kulturen? Darf es zum düngen und begießen verwendet werden? Abonnentin.

19. Wir sind eine kleine Familie von drei Personen und möchten neben dem Holzherd noch einen elektrischen Kochherd anschaffen. Ich wäre für guten Rat betr. Herd, **Kochgeschirr** etc. sehr dankbar. Wie bewährt sich der „Komet“ oder der Bieler Aufsatz? Vielen Dank für gute Auskunft. Abonnentin.

20. Wie werden **Schlittschuhe** und anderes Wintersportgerät zweckmäßig den Sommer über aufbewahrt? J.

21. Wie reinigt man **Teppiche** aller Art am besten? Früher empfahl man den Rückstand von Schwarzthee zu diesem Zwecke. Da man verhältnismäßig wenig Thee mehr trinkt in Rücksicht auf die Zuckernot, sollte ein anderes Mittel in Anwendung kommen können. Wer gibt guten Rat? Lea.

22. Wie behandelt man aufgetrennte **Wolle**, die man zu anderen Gegenständen verarbeiten möchte, am besten? Für Auskunft dankt Hausfrau.