

Objektyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **25 (1918)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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 Nonpareillezelle 40 Cts.

Nr. 6. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 16. März 1918.

Ein wenig länger noch Geduld und froher Mut,

Und hell wird alle Trüb' und alles Abel gut. Schon ist ein sanfter Strahl dem Dunkel eingesprenzt,

Ein süßer Vorschmack schon dem Bittern eingemengt.

Wenn ab der Schatten nur, wenn zu das Licht nur nimmt,

Wie schwer auch jener fällt, wie schwach auch dieses glimmt;

Ein wenig länger noch Geduld und froher Mut,

Und hell wird alle Trüb' und alles Abel gut.

Müdcert.



## Der tiefere Sinn des Sparens.

(Naa, druck verboten.)

„Sparen“ — „Durchhalten“ — diese beiden Worte hören wir immer am deutlichsten herausklingen aus dem Lied der Zeit, das unsere Hoffnung auf eine bessere schönere Zukunft aufrecht zu erhalten sucht; sie klingen so eindringlich immer und immer wieder an unser Ohr, daß wir ihrer oft überdrüssig werden und mißmutig fragen: wie viel und wie lange noch und zu welchem Zweck? Auf die letzte Frage werden wohl mancher Hausvater und manche Hausmutter von ihrem engsten Gesichtskreis aus prompt die Antwort geben: Damit wir in dieser schweren Zeit überhaupt weiterexistieren können, nicht zu Grunde gehen oder an Leib und Seele Schaden leiden müssen. Ungefähr

dasselbe erwidert der Staatsmann im Hinblick auf die besondern Verhältnisse des Landes.

Ein bitteres Muß also dieses Sparen, das geeignet ist, uns jeglichen Lebensgenuß zu verderben? Nein, es liegt nur an uns, es von einem höhern Gesichtspunkt aus zu betrachten und es in die Tat umzusetzen, weil wir ebenso sehr die Notwendigkeit dazu einsehen, als ein inneres Bedürfnis dazu fühlen.

Die Hausfrau in ihrem eng umgrenzten Reiche muß in erster Linie das Gebot des Sparens in seinem richtigen Sinn erfassen, damit sie in seiner Ausübung nicht Gefahr läuft, sich und die Ihrigen damit zu quälen, und dabei selbst kleinlich und nörgelig zu werden.

„Was bedeutet eigentlich sparen?“ Nichts anderes, als die Dinge, die uns zur Verfügung stehen, voll und ganz ausnützen, sie am richtigen Ort und zur richtigen Zeit verwerten. Betrachten wir alles als ein besonderes Geschenk, eine Gabe Gottes. Ein Geschenk ist ein Zeichen der Liebe und als solches halten wir es hoch in Ehren, freuen uns darüber, betrachten es stets aufs neue und entdecken um so mehr neue Werte daran, je mehr wir uns in die Betrachtung vertiefen.

So freuen wir uns unserer Gesundheit, unserer Kraft, freuen uns überhaupt des Lebens, das uns geschenkt ist. Sollen wir deshalb diese Werte nicht ohne besondere Mahnung, ganz aus eigenem Drange aufs beste ausnützen, alles was sie in

sich bergen zu erkennen und zu verwerten suchen?

Oder wir sind glücklich im Besitz einer Summe Geldes, sei sie nun groß oder klein. Da ist es doch selbstverständlich, daß wir sie in der Erkenntnis ihres Wertes nicht leicht hin wieder ausgeben, sondern uns vorerst wohl überlegen, welches Bedürfnis damit in erster Linie zu befriedigen ist, oder auf welche Weise wir uns und andern den größten Genuß damit zu verschaffen vermögen.

Die Natur liefert uns, was wir zum Unterhalte unseres Körpers bedürfen. Wir sind ihr dankbar dafür; denn wir wissen, daß wir aus uns selber nicht bestehen können. Wir wissen auch, wie viel Arbeit und Mühe es braucht, der Erde die Produkte, die für unsere Existenz nötig sind, abzurufen — deshalb sorgen wir dafür, daß dies nicht umsonst geschehe, daß nicht der kleinste Teil des also Gewonnenen unbeachtet wieder verloren gehe. Das geringste Mehlstäubchen ist es wert, ausgenützt zu werden, das kleinste Reiskorn verdient unsere Beachtung.

Mit Wohlbehagen empfinden wir den Schutz unserer der Jahreszeit entsprechenden Kleidung, sind uns auch des vorteilhaften Eindrucks, den diese unserm Äußern zu geben vermag, bewußt. Warum sollen wir diese überaus schätzbaren Eigenschaften nicht so gut als nur möglich zu pflegen und zu heben und sie uns recht ausgiebig zu erhalten suchen?

Dies alles nennt man sparen, es bedeutet aber im Grunde genommen nichts anderes als Freude und Wertschätzung der Gaben, die uns das Leben bietet. Richtiges Sparen bedingt in erster Linie Liebe und Verständnis für alle lebenden und toten Dinge, die uns umgeben, Interesse an deren Werden und Wesen und Begreifen, in wie hohem Maße wir von ihnen abhängig sind.

Darüber, daß der furchtbare Krieg uns das Sparen in weitem Umfange nahe legt, dürfen wir nicht klagen, vielmehr müssen wir uns selbst den Vorwurf machen, daß wir bisher gar manches gedankenlos

hingegenommen und unrichtig ausgenutzt haben. In Zukunft auch das Kleinste vollauf zu würdigen, soll uns eine Pflicht sein, der wir in dankbarer Freude gerecht zu werden suchen.

Von diesem Gedanken beseelt, möge die Hausfrau bereitwillig einige praktische Anregungen hinnehmen über die ersprießliche Verwertung ihrer Zeit und ihrer Arbeitskraft sowohl bei der Pflege der materiellen wie der idealen Güter ihres Haushaltes.

(Fortsetzung folgt.)



### Das Beerenobst.

Das Beerenobst sollte mehr angepflanzt werden, als dies bis anhin geschah. Früher war es dem Konsumenten möglich, zu billigen Preisen alle Arten Beerenfrüchte zu erstehen. Das Ausland lieferte uns dieselben in solchen Mengen, daß es auch dem weniger Bemittelten möglich war, sich diese köstlichen Früchte wohl schmecken zu lassen. Heute ist nun auch hierin, wie in so vielen anderen Dingen, ein totaler Wandel eingetreten. Die Einfuhren sind in den letzten Jahren so stark zurückgegangen, daß ein fühlbarer Mangel an Beerenobst konstatiert werden kann. Wir erachten es deshalb als angezeigt, auch bei uns der Pflege des Beerenobstes mehr Beachtung zu schenken. Es läßt sich ja so vielseitig verwenden, daß wohl nicht an eine Überproduktion zu denken ist. Durch die Pflanzung von Beerenobst dürfen wir allerdings in den heutigen Verhältnissen die Kulturf lächen für Gemüse, Kartoffeln &c. nicht sehr verkleinern. Wir müssen bei der Anpflanzung von Beerenobst eben meistens ein Jahr warten, bis wir ernten können. Bei richtigem Vorgehen finden wir aber schon Gelegenheit, Beerensträucher pflanzen zu können. Im Familiengarten lassen sich z. B. Himbeeren oder Brombeeren sehr gut an das Gartenhäuschen pflanzen. Dieses wird hiedurch nicht bloß beschattet und verschönert, sondern, was die Hauptsache ist, wir können uns an den wohl schmecken-

den Früchten erfreuen, die in großer Zahl, bei richtiger Pflege, geerntet werden können. Um den Komposthaufen herum lassen sich neben den bereits genannten Beerenarten vorteilhaft auch Johannis- oder Stachelbeeren pflanzen. Ganz besonderszierend und auch zweckmäßig sind Stachel- und Johannisbeer-Bäumchen. Diese hindern nicht an der Bearbeitung des Bodens. Mit gleich gutem Erfolg kann das Pflanzen von Beerenobst im Herbst oder Frühjahr vorgenommen werden. Himbeeren erhalten einen Abstand von 50 Cm., Brombeeren brauchen bedeutend mehr Platz. Diese beiden Beerenarten sind nach dem Pflanzen kräftig, bis auf 20 Cm., zurückzuschneiden, damit im Sommer kräftige Ruten sich bilden können. Johannisbeeren sind nur mäßig einzufürzen. Bekleiden wir in erster Linie die häufig fahlen und nicht immer sehr schönen Gartenhäuschen mit für diesen Zweck sich eignendem Beerenobst, es kann dadurch das Gesamtbild der Familiengärten bedeutend freundlicher gestaltet werden. Die Sträucher werden bei guter Pflege dem Pflanzler seine Mühe reichlich entschädigen durch ihre schönen Früchte.

„Der Familiengarten“.



## Lebensführung im höheren Alter.

Von Dr. H. L. H.

(Nachdruck verboten.)

„Arbeit ist des Blutes Balsam“, so singt Herder im „Cid“. Die nüchtern wägende und forschende Statistik gibt dem Dichter recht. Der Hände Fleiß, die geistige Tätigkeit, der häusliche Wirkungskreis, das Amt, der Beruf — kurz die nützliche Arbeit ist eine starke Wehr und Waffe gegen die Macht des Alters und des Todes.

Das Alter aber soll man nicht nach der Zahl der Jahre, sondern nach der körperlichen Beschaffenheit, insbesondere der des Herzens und der Blutgefäße, schätzen. Diese Organe werden durch eine wohlgeordnete Tätigkeit nicht nur nicht abgenutzt, sondern im Gegenteil besser ernährt und gekräftigt. Denn der Gewebsverlust, den die Arbeit herbeiführt, wird durch vermehrte

Zufuhr und Unbauhfähigkeit wieder ausgeglichen und verbessert.

Am Muskel können wir deutlich wahrnehmen, wie er durch regelmäßigen Gebrauch straffer, fester und voller wird. Indessen nicht nur die Muskelfasern, sondern auch die ernährenden und abführenden Blutgefäße gewinnen bei diesen Übungen. Die Arterien eines tätigen Organes erweitern sich, ihre feinen Verästelungen und die Lymphräume strotzen von Blut. Diese Blutfülle zwingt die kleinsten Gefäße zur Blutzufuhr zu den Geweben und zur Fortschaffung der verbrauchten Stoffe. Auf diese Weise werden auch die Gefäßwände in guter Verfassung erhalten.

In den Sechzigerjahren allerdings erreicht die körperliche Schulung nicht mehr eine Vergrößerung der Muskelmasse. Die Physiologen machen uns sogar darauf aufmerksam, daß dem Alter eine gewisse Schrumpfung der Muskelfasern eignet, deren Ursache in einer Vermehrung der die Muskelfasern umgebenden Gewebeflüssigkeit (des Sarkoplasma) und namentlich im Wuchern bestimmter Zellkernstoffe zu suchen ist, welche die Muskelfasern gleichsam verzehren. Was man im Alter erreichen kann, ist, durch regelmäßige Übungen diese Muskelveränderungen möglichst hintanzuhalten und die Spannkraft und Stärke bis zu einem gewissen Grade zu bewahren.

Wer sich noch einer leidlich kräftigen Gesundheit erfreut, mache täglich einen ein- bis zweistündigen Marsch, bezw. die eine Hälfte am Morgen, die andere nachmittags. Bewegung im Freien erheitert das Gemüt, bringt neue Eindrücke, stärkt Herz und Lunge und steigert den Widerstand gegen klimatische Einflüsse. Fast jeder Mensch kann sich an die Veränderungen des Wetters, an Hitze und Kälte, Schnee und Regen gewöhnen und dadurch die Neigung zu Rheumatismus und Katarrhen vermindern, bezw. ganz los werden.

Zwei bis dreimal im Monat sollte man einen mehrstündigen Marsch und alljährlich, wenn es die Umstände gestatten, den Aufenthaltsort für 4—6 Wochen wechseln.

Schwächliche Leute sollten sich im Sommer einer Freiliegekur unterziehen. Das Leben in Licht und Luft, auch ohne Bewegung, erhöht die körperliche Widerstandsfähigkeit.

Für gymnastische Übungen findet man in Lehrbüchern treffliche Winke.

Alle Bewegungen sind aber langsam und methodisch auszuführen und mit ruhigen, tiefen Ein- und Ausatmungen zu verbinden. Richtiges Atmen verhindert zum Teil die Schrumpfung des Lungengewebes, die in einer Art Emphysem besteht.

Jedes Übermaß der körperlichen Betätigung muß jedoch gerade im Alter vermieden werden, wie nicht minder auch alle Übungen, die Herzklopfen und Atemnot verursachen. Denn das angejahrte Herz vermag bei langer und heftiger Arbeit nicht genug Blut nach den Muskeln zu treiben, so daß sie zu stark in Anspruch genommen werden. Dabei bilden sich in den Muskeln besondere giftige Stoffe, die dem alternden Organismus um so gefährlicher werden können, je mehr seine Fähigkeit, die Schlacken durch Haut, Lungen und Nieren auszustößen, sich verringert. Durch diese Selbstvergiftung entstehen schwere Erschöpfungszustände mit Kurzatmigkeit und Herzangst.

Bei älteren Leuten nimmt auch die Empfindlichkeit gegen Ermüdung ab. Sie fühlen es nicht sofort, wenn sie über das Maß ihrer Leistungsfähigkeit hinausgegangen sind, sondern die Folgen der Überanstrengung treten erst am nächsten Tage, dann aber um so stärker und schädlicher auf.

Daher kommt so viel auf eine richtige und erprobte Art von Übungen an.

Zwei Punkte sind es, die beim Alterwerden eine hygienisch geläuterte Magenpflege berücksichtigen muß.

Zum ersten: Wir brauchen jetzt nur wenig Heizmaterial, um das schwächer brennende Feuer im Gang zu erhalten.

Zum andern: Die Nahrung soll leichtverdaulich sein.

Man setze bei den einzelnen Mahlzeiten das beliebte Quantum um ein Viertel, später um ein Drittel herab. Das ist

richtiger, als wenn man ein Essen ausfallen läßt. Denn vier bis fünf kleinere Mahlzeiten bekommen älteren Leuten meist besser und geben mehr Frische und Stärke als ein großes Essen, das den Verdauungsapparat überanstrengt.

Die wahre Hygiene predigt keine Askese, keine absolute Enthaltensamkeit in Bezug auf Genußmittel, nur soll diese Freundschaft mit den Jahren nicht wachsen, sondern abnehmen.

Jenseits der Fünfziger nämlich lebt der Mensch von den Zinsen des Kapitals an Lebenskraft, das er in der ersten Lebenshälfte zusammengebracht hat. Der Organismus besitzt nicht mehr die Fähigkeit, neue Kraftsummen zu erzeugen. Da gilt es denn, das aufgespeicherte Kapital möglichst lange ungeschwächt zu erhalten. Die Reizmittel (Alkohol, Kaffee, Tabak usw.) aber schwächen (in größerer Dosis) das Kapital und verkürzen das Leben.

Wie man durch Gebrauch, Übung und zweckmäßige Diät die Muskelkraft bis in das hohe Alter bewahren kann, so ist auch die Gehirnarbeit ein Mittel zur Lebensverlängerung. Die geistige Tätigkeit führt dem Gehirn reichlich Blut zu, das die Nervenzellen und den ganzen nervösen Apparat gut ernährt. Ja, es scheint beinahe, daß je tätiger das Gehirn ist, desto gewisser ein langes Leben ist. Langlebige Dichter, Künstler und Staatsmänner bestätigen die Richtigkeit dieser Annahme.

Moltke antwortete in seinem 90. Jahre auf die Frage, wie er seine Gesundheit und Regsamkeit sich frisch erhalten habe: „Durch große Mäßigkeit in allen Dingen, durch regelmäßige Bewegung im Freien bei jeder, auch der schlechtesten Witterung, so daß ich niemals einen ganzen Tag zu Hause zugebracht habe.“

### Haushalt.

Wer dürre Erbsen den grünen Erbsen im Geschmack ähnlich machen will, lasse sie vor dem Kochen keimen und verwende sie. Ein Hauptunterschied im Geschmack der dünnen und

der grünen Erbsen (Schotenerbsen) wird dadurch bewirkt, daß jene reich sind an Stärkemehl, diese an Zucker. Nun kann man aber leicht bewirken, daß sich ein Teil des Stärkemehls in Zucker verwandelt; wenn nämlich stärkehaltige Samen keimen, so wandelt sich ihre Stärke in Zucker um. Man braucht also die Erbsen nur zum Keimen zu bringen; dann geht ein Teil der Stärke in Zucker über, und je mehr das der Fall ist, desto ähnlicher müssen die Erbsen in ihrem Geschmacke den grünen Erbsen werden.

Um die Erbsen zum Keimen zu bringen, verfährt man so: Man legt sie zunächst etwa 15 Stunden in Wasser ein und läßt sie quellen. Dann gießt man die Erbsen in einen Topf, den man noch zwei Tage in der Küche oder einem andern warmen Raume stehen läßt.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

### Küche.

#### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Hafersuppe, † Ungar. Pfefferfleisch, \* Erbsmehlpudding, Sterilisierte Früchte.

Montag: Brotsuppe, \* Reispastete mit Gemüsesfüllung, Apfelmus.

Dienstag: \* Löwenzahnsuppe, \* Enterkotelett, Weiße Bohnen an Tomatensauce.

Mittwoch: Restensuppe (von den weißen Bohnen), † Gekochter Fleisch-Pudding, Bodenkohlraden.

Donnerstag: † Einlaufsuppe, \* Restenfleisch mit Makkaroni, Karottensalat.

Freitag: Maissuppe, † Klöße mit Marmeladefülle, Gemischtes Dörrobst.

Samstag: Erbsensuppe, Saure Rüben mit Wurst, Salzkartoffeln.

Die mit \* bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

#### Kochrezepte.

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

**Löwenzahnsuppe.** Junger Löwenzahn oder Sauerampfer wird erlesen, gut gewaschen, wie Spinat weichgedämpft und feingehackt. Dann gibt man das nötige Suppenwasser dazu, salzt die Suppe, läßt sie aufkochen und schüttet etwas Sago oder Tapioka oder angerührtes Maismehl hinein und läßt aufquellen. (Kochliste.)

**Enterkotelett.** Ein Stück Euter wird zirka 1 Stunde gewässert, dann in kochendes Salzwasser, dem man Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Karotte, Sellerte beigefügt, gegeben und 15 bis 20 Minuten vorgekocht. Kochliste 4–5 Stunden. Nach Erkalten schneidet man das

Euter in dünne Plätzchen, würzt sie und feuchtet sie mit etwas Milch an. Hierauf werden sie in geriebenem Brot gewälzt und wie Koteletten im Fett gebacken. Die Brühe verwendet man zu Suppen.

**Restenfleisch mit Makkaroni.** In einer Omelettenpfanne werden in heißem Fett fein gehackte Zwiebeln gedämpft. Hierauf gibt man das Fleisch hinein, würzt mit Salz und etwas Essig oder Zitronensaft, läßt schön anbraten und fügt gesottene Makkaroni hinzu. Das Ganze wird gut durchgerührt und eine Kruste gebraten. Dann stürzt man das Gericht auf eine Platte und serviert heiß.

**Erbsmehlpudding.** 150 Gr. Erbsmehl, 1–2 Karotten, Zwiebel, Petersilie, Lauch, Majoran, Salz, Muskat, Fett. Die feingehackte Zwiebel und das Grüne werden im Fett oder etwas Speck gedämpft, das Erbsmehl mit Wasser angerührt und in  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser aufgekocht, gesalzen, Grünes und die zerriebene Karotte beigefügt und die Masse erkalten gelassen. Eine Puddingform wird ausgefettet, mit Brosamen oder Maissgries bestreut, die erkaltete Masse hineingefüllt und der Pudding im Wasserbad gekocht. 3–4 Stunden in der Kochliste. Mit Tomaten- oder Kapernsauce servieren.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?“

**Einfache Reispastete.** (Für 4 Personen.) 250 Gr. Reis werden mit zirka  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser, etwas Fett und Salz steif ausgequollen und nach dem Abkühlen als Rand in eine feuerfeste Schüssel gestrichen. Ein vorher bereitetes Gemüseragout mit dicker Sauce wird nun hinein gefüllt, eine dünne Reisschicht darüber gedeckt, mit Brösmeln und geriebenem Käse bestreut und im Ofen schön braun gebacken. Statt Gemüse kann auch Obst (Apfelscheibchen mit Zucker und Zimt bestreut und einigen Nüssen) in die Pastete gefüllt werden.

**Gelbrürentorte.** 250 Gr. geriebene Karotten, 125 Gr. geriebene Nüsse oder Haselnüsse, 125 Gr. Kartoffelmehl, 125 Gr. Zucker, 2 Eier, 1 Theelöffel Backpulver, 4 Eßlöffel Wasser. Eier und Zucker werden schaumig gerührt, das Wasser zugegeben, die Karotten, Nüsse, Kartoffelmehl und zuletzt das Backpulver langsam damit vermischt und die Torte im Ofen 1 Stunde gebacken.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?“

**Feine Orangenmarmelade (mit wenig Zucker).** 1 Duzend Orangen werden von der Schale befreit und in feine Stückchen geschnitten oder durch die Fleischhackmaschine gedreht, 375 Gr. Zucker darauf geschüttet und eine Nacht zugedeckt weggestellt. Die Schale bleibt, etwas gesalzen, auch eine Nacht stehen, dann wird sie in siedendes Wasser getan, das Gelbe fein abgeschält und gewiegt. Nun setzt man die gezuckerten Orangen auf, kocht sie 20 Minuten, bis sie dick genug sind, rührt

dann von der Schale nach Geschmack darunter, läßt diese aber nicht mehr mitkochen. Das Ganze wird dann heiß eingefüllt und verschlossen. Je weniger Schale man nimmt, desto gesunder ist die Marmelade.

Aus „Die harnsäurefreie Kost“.

### Krankenflege.

Warum darf man ein Krankenthermometer nicht mit heißem Wasser reinigen? Weil sein Quecksilber beim Ausdehnen das Glas sprengen würde. Bei Krankenthermometern liegt der Wunsch einer gründlichen Reinigung und Desinfektion besonders nahe, weil sonst durch sie leicht Krankheitskeime übertragen werden können. Solche Krankheitskeime kann man auf verschiedene Weise abtöten: durch besondere Stoffe, die geeignet sind, die Keime zu vernichten (Lysol, Sublimat usw.), oder durch Anwendung von Hitze. Die Hitze läßt sich aber beim Krankenthermometer nicht anwenden, obgleich das Eintauchen in siedendes Wasser sehr sicher wirken würde und sehr bequem wäre. Die Krankenthermometer sind nämlich in ihrem Umfange sehr beschränkt; sie zeigen die Wärme nur bis zu einer Höhe von noch nicht einmal  $45^{\circ}\text{C}$  (meist  $42^{\circ}\text{C}$ ) an. Die Einrichtung für höhere Temperatur ist völlig überflüssig, weil eine derartige Hitze im menschlichen Körper nicht vorkommt, und zudem würde das Thermometer dadurch übermäßig lang und unhandlich werden. Zur Abtötung der Bakterien müßte man siedendes Wasser anwenden, also Wasser von  $100^{\circ}\text{C}$ . Bei noch nicht  $45^{\circ}$  aber ist das Quecksilber bereits so ausgebeht, daß es die ganze Röhre ausfüllt. Dehnt man es durch größere Hitze noch weiter aus, so muß es die Röhre zersprengen. Es bleibt also nur übrig, das Krankenthermometer mit andern Mitteln zu desinfizieren, mit Lysol, Lysolform, Sublimat u. s. w. Haase „Allerlei Küchenweisheit“.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Mit dem Ablegen der dickeren Winterkleidung unserer Kinder sollte so lange wie nur irgend möglich gewartet werden. Jedenfalls sollte man sie nicht mit leichterem Kleidung vertauschen, ehe die Tage der „Eisheiligen“ im Mai vorüber sind, da bis zu dieser Zeit die Temperatur noch zu starken Schwankungen unterworfen ist. Lieber sollen aber unsere Kleinen die wärmere Winterkleidung an besonders milden Tagen einmal als lästig empfinden, ehe sie an rauhen Frühlingstagen in leichterem Frühjahrskleidung einmal frieren oder sich gar eine leichte Erkältung zuziehen. Wir dürfen nicht vergessen,

daß der zarte Kinderkörper unter der wärmeren Winterkleidung durch lange Monate hindurch verweicht wurde und deshalb schon gegen ein „rauhes Lüftchen“ sehr empfindlich sein kann, das wir Erwachsenen gar nicht einmal als ein solches verspüren. Vor allem sollte mit den Strümpfen mit Beginn des Frühlings nicht so schroff gewechselt werden, wie es so oft geschieht, und ganz zu verwerfen ist der plötzliche Übergang vom wollenen Aniestrumpf zum feingewebten oder gar baumwollenen Wadenstrümpfchen oder Söckchen, das Waden und Knie völlig unbedeckt läßt. Gar manches akute Leiden, für dessen Ursprung man keine Erklärung fand, ist darauf zurückzuführen, wie der erfahrene Arzt weiß. Deshalb Vorsicht auch in dieser Hinsicht und nur allmähliche Abhärtung.

Dr. M. Sartorius.

### Gartenbau und Blumenkultur.

Das Früh-Gemüse. Zum Früh-Gemüse rechnet man alle Gemüsearten, die im Frühjahr ausgesät oder ausgepflanzt und im Mai oder Juni geerntet werden. Frühgemüsezucht kann nur im Garten erfolgen, bei guten Einrichtungen und sorgfältiger Pflege. Die Sezlinge bezieht man am besten aus Gärtnereien, die hiefür eingerichtet sind. Aussaaten in kalte Mistbeete oder ins Freie kommen für Frühgemüse nicht in Betracht, sondern nur für das Sommer- und Wintergemüse. Die Düngung mit Jauche hat bei bedecktem Himmel zu geschehen. Wenn Jauche nicht erhältlich ist, erreicht man die nämliche Wirkung mit Wasser, in welchem Chilesalpeter oder schwefelsaures Ammoniak, 50 Gramm auf 10 Liter Wasser, aufgelöst worden ist. Die Anwendung dieses Düngewassers muß ebenfalls bei bedecktem Himmel erfolgen. Manchmal ist eine Wiederholung des Düngegusses nötig.

Rarotten. Sorten: Holländische, Pariser-Treib (Samen schwer erhältlich), Guerande. Aussaat sobald es die Bodenverhältnisse zulassen, breitwürfig, möglichst dünn, 1 Gr. auf 1 Quadratmeter, leicht unterhackeln, gut andrücken. Als Zwischensaat Monatrettig. Anfangs Mai eine kräftige Jauchedüngung.

Spinat. Sorten: Gaudry, Virosflay. Beginn der Aussaat gleichzeitig mit den Rarotten. Die Aussaat kann fortgesetzt werden bis Mitte Mai. Sie erfolgt in Reihen, die einen Abstand von 15 Cm. haben, 5 Gr. auf 1 Quadratmeter. Reichliche Jauchedüngung.

Ober-Rohlrabi. Sorten: Wiener-Glas, weiße und blaue. Die Anzucht von Sezlingen ist nur möglich, wo man über Treibeete verfügt. Das Auspflanzen erfolgt von Mitte April bis anfangs Mai in kleine Furchen von 20 Cm. Abstand. Man verwende wo-

möglich pikirierte Sezlinge. Zehn Tage nach der Auspflanzung kräftige Jauchedüngung; fleißiges Häckeln des Bodens unerlässlich.

**Wirsing, Wirz.** Sorten: Ritzinger, Eisenkopf, Groots Liebling. Das Auspflanzen erfolgt ebenfalls Mitte April bis anfangs Mai in Reihen von 40 Cm. Abstand. Behandlung und Düngung gleich den vorgenannten Gemüsearten.

**Rabis.** Sorten: Cypres, Maispitz. Unpflanzung und Behandlung wie Wirz.

**Blumenkohl.** Sorten: Erfurter, Zwerg, Schneeball, Primus, Algierer. Der Samen dieser Sorten ist allerdings teuer, so daß auch die Sezlinge etwas teuer zu stehen kommen. Die Kultur ist dennoch sehr lohnend. Unpflanzung Mitte bis Ende April. Die Sezlinge müssen pikirt sein. Abstand der Reihen 50 Cm. Mehrmalige Jauchedüngung, fleißiges Häckeln und Häufeln.

**Kopfsalat.** Sorten: Maitönig, Lindauer. Die Aussaat für Sezlinge erfolgt schon Ende Februar oder anfangs März, das Auspflanzen anfangs bis Ende April, Abstand 20 Cm. Nach 10 Tagen eine einmalige, kräftige Jauchedüngung.

Als Zutatgemüse können auch Mairüben und Agyptische Randen gebaut werden. Beide Gemüsearten werden anfangs April in Reihen von 20 Cm. Abstand dünn ausgesät. Sobald die Pflänzchen 1–2 Cm. Höhe erreicht haben, wird mit Jauche gedüngt. Die Knollen werden geerntet, sobald sie den Umfang eines Fünffrankenstückes erreicht haben. Sie liefern so einen feinen Salat, die Mairübe kann auch als Suppeneinlage verwertet werden.

L. Waterlaus.

### Tierzucht.

Zur Ermittlung der Legetätigkeit und der Eierzahl im Jahre empfiehlt J. Schneider in seiner „Kleintierzucht“ das Fallennest. Das ist ein Legenest, welches beim Betreten sich schließt und das eingegangene Huhn so lange festhält, bis es durch den Züchter wieder aus der Gefangenschaft befreit wird. Die Lüre wird durch ein Stäbchen oder ein Leistchen hochgehalten. Beim Betreten streift das Huhn die Lüre und das Leistchen fällt um, so daß sie sich schließt. Um Verwechslungen auszuschließen, wird jedes Huhn mit einem nummerierten Fußring oder einer nummerierten Flügelmarke gekennzeichnet. Im Legestall ist ferner eine Legeliste vorhanden, die sich über das ganze Jahr erstrecken kann. Jedes gelegte Ei wird durch einen Strich an dem betreffenden Tag und Monat eingetragen, von jedem Huhn ist die Nummer auf der Liste vermerkt, so daß am Schlusse des Monats

und Jahres durch Zusammenzählen der Legetafel sofort klar ersichtlich ist, wie viel und in welchen Monaten Eier gelegt wurden. Auf diese Weise ist neben der Legetätigkeit die eigentliche Legezeit festzustellen, so daß bei der Auswahl der Züchtlinge auch dieser Umstand berücksichtigt werden kann und Winter- oder Frühjahrsleger zu unterscheiden sind.

Der Fallennestbetrieb mag manchem Züchter zu umständlich erscheinen, er ist aber zweifellos die beste Gelegenheit, um die Leistungszucht zu erhöhen. Es darf allerdings auch nicht dabei vergessen werden, daß gutlegende Hühner meistens schlecht befruchtete oder bei fortschreitender Legezeit Brutetier mit lebensschwachen Keimen liefern. Ein Huhn, das den ganzen Winter über gelegt hat, ist im Frühjahr mit seiner Leistungsfähigkeit zu Ende und die davon abstammenden Brutetier geben dann gewöhnlich einen großen Ausfall: schlechtbefruchtete Eier oder nicht lebensfähige Küken, die meistens schon im Ei stecken bleiben oder nach kurzer Zeit eingehen. Die Leistungszucht kann also nicht über ein bestimmtes Maß hinaus betrieben werden. Hennen, die mehr als 180 Eier legen, sind Ausnahmen, die sich meistens für die Weiterzucht aus diesem Grunde gar nicht eignen. Wo der Verkauf von Brutetieren beabsichtigt ist, muß man deshalb ganz besonders auf diesen Umstand Rücksicht nehmen, um nicht unliebsame Auseinandersetzungen mit den Käufern zu haben.

### Frage-Ede.

#### Antworten.

15. Ich habe die Rhabarberstengel roh in Flaschen gefüllt und 2–3 Eßlöffel Wasser dazugegeben, verkorrt und in den Kessel auf den Boden gelegt. War vielleicht zu wenig Wasser daran, daß sie so bitter und ungenießbar wurden?

Frau F.

18. Sofern keine Wasserleitung im Garten vorhanden ist, mag Spülwasser zum Gießen Verwendung finden; dies ist immer noch besser als das harte, kalte Brunnenwasser etwa aus der Nachbarschaft. Voraussetzung ist aber, daß das Spülwasser nicht zu soda- und fetthaltig sei oder sonst schädliche oder gar übelriechende Stoffe enthalte; solches Wasser würde, selbst im Winter auf das ruhende Land gegeben, den Gartenboden auf Jahre hinaus verschlechtern. Dies gilt namentlich für fetthaltiges Wasser, das den Boden kalt, schmierig, kittig und undurchlässig macht, so daß die vorhandenen Nährstoffe im Boden von den geschwächten Pflanzen nur ungenügend aufgenommen werden können. Nicht die reichliche Zufuhr von Dünger und Wasser ist ausschlaggebend für das gesunde Wachstum der Pflanze, es müßte auch die Bodenwärme und die Belichtung

entsprechend gesteigert werden können. Viel flüssige Düngung kühlt aber den Boden im Frühling und Herbst zu stark ab, so daß die Pflanze außer Stande ist, das Dargebotene zu verarbeiten. Dies kann sie nur in gut durchlüftetem und erwärmtem Boden, wo zwischen Nährstoffgehalt und physikalischer Bodenbeschaffenheit kein Mißverhältnis besteht, ansonst der Gartenboden „versauert“. Ausnahmsweise wird mildes Spülwasser in trockenen Lagen merklich gute Dienste leisten können.

Das Gießen mit Abgangwasser hat noch den weiteren Nachteil, daß man damit den Garten zu düngen vermeint. Dabei können aber die Pflanzen trotz mehrjährigem „Beschütten“ des Landes Hunger leiden. Was an Nährstoffen in der dünnen Brühe vorhanden, ist meist nicht einmal das Austragen wert, zudem verschlechtert es durch den oft scharfen Geruch die Qualität der Gemüse. Seine beste Verwendung findet es im Garten am ehesten noch auf dem Komposthaufen. — Sinegen ist Jauche, wo kein Wasserzufluß, sehr gehaltreich, und darf daher nur bis zur Hälfte, oft sogar nur bis zu zwei Drittel verdünnt, verabfolgt werden; jedoch wirkt auch sie mit der Zeit durch den Mangel an Humusbildenden Stoffen ungünstig auf die Bodenbeschaffenheit.

Warum zur Düngung im Garten nicht Stallmist verwenden, der doch sowohl in düngender wie bodenverbessernder Hinsicht von unvergleichlicher Wirkung ist? Allerdings auch hier keine Einseitigkeit und Unmäßigkeit! Regelmäßige und vernünftige Beigaben von Mineraldünger, wie Kalk, Thomasmehl und Kalisalz, alles in entsprechender Menge und zur rechten Zeit gegeben, schaffen neben ordentlicher Pflege, Wechselwirtschaft und sonstiger Lage die Bedingungen zu nährstoffreichem und gesundem Boden und damit zu fröhlichem Gedeihen der Pflanzen.

M. S.

19. Ich besitze schon längere Zeit einen elektrischen Kochherd mit zwei Kochplatten, einem Backofen und zwei eingebauten Kochkisten. Ich benutze Aluminiumgeschirr bester Marke. Die Geschirre dürfen nur für diesen Herd verwendet werden. Holz- oder Gasfeuerung würde den Boden der Geschirre wölben; diese müssen aber glatt auf den Heizplatten aufliegen. Ich lache, brate, backe alles in diesem Herd, ebenso wird das Wasser für alle Reinigungsarbeiten im Haus darauf bereitet. Verbrauch täglich 7—8 Kilowatt à 8 Rp. Ich bereite das Essen wenn immer möglich nach dem Morgenessen und stelle die Speisen in die Kochkiste. Weil diese nur auf 70 Watt Stromverbrauch eingestellt ist, so kommen zehn Stunden auf 5—6 Rp. zu stehen. Man kann auch die Gerichte gleich einstellen und braucht sie nicht vorzukochen wie bei den gewöhnlichen

Kochkisten. Im Falle Sie auf einen Backofen verzichten, könnten Sie nur einen elektrischen Rechaud mit 1—2 Heizplatten kaufen und dazu eine Dampfhaube mit elektrischem Untersatz nehmen. Bevor Sie einen Herd anschaffen, kaufen Sie das Heftchen „Die Elektrizität im Haushalt“. Verlag Francke, Bern.

Alte Abonnentin.

20. Schlittschuhe reibt man, wenn Roststellen sich gezeigt haben, mit ganz feinem Rostpapier ab, poliert sie gut, fettet sie ein und bewahrt sie in Zeitungspapier eingeschlagen auf. S.

21. Wasser mit Salmiakgeist versetzt ist ein gutes Mittel zum reinigen von Teppichen. Diese müssen zuerst gut ausgeklopft und gebürstet werden, dann feuchtet man einen sauberen Schwamm mit der Flüssigkeit an, drückt gut aus und überfährt den Teppich strichweise. Man kann auch Essigwasser auf diese Weise verwenden. Auf alle Fälle hüte man sich aber davor, den Teppich zu durchnässen. B.

22. Aufgetrennte Wolle wird auf Strangen gewunden und unterbunden, so daß sich die Strähne nicht verwirren können. Dann reinigt man die Strangen wie Wollzeug in Salmiakwasser, indem man sie hin- und herschwenkt, und hängt sie dann im Schatten zum trocknen auf. Wenn Sie die Strangen hängend beschweren, so verliert sich das „Krause“ und der Faden wird wieder ziemlich glatt. E.

### Fragen.

23. Kann mir jemand aus Erfahrung mitteilen, ob sich getragene gestrichte Wolljaden färben lassen, ohne stark einzugehen, so daß sie nachher zu klein wären? Frau J.

24. Wie und womit kann man weiße Strohhüte reinigen oder waschen? Abonnentin.

25. Wie läßt sich ein weißer, krauslanghaariger Pelz reinigen? J.

26. Kann mir jemand mitteilen, wie man die Chlamanpflanzen behandeln muß nach dem Absterben der Blüten im Februar-März, damit sie im Dezember wieder zu blühen anfangen? Bis jetzt mußte ich im Winter immer wieder neue Pflanzen ankaufen. Für gütigen Rat dankt herzlich Blumenfreundin.

27. Wie bereitet man aus Flaschen-Rhabarber möglichst billige Konfitüre? E.



## Das Ideal-Haushaltungsbuch

kann zum Preise von Fr. 1.20 bezogen werden vom Verlag des „Schweizer Frauenheim“ in Zürich.

