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

Band: 26 (1919)

Heft: 2

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

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 45 Cts.

Nr. 2. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 18. Januar 1919.

Hochatmend steh' ich an des Tages Schluß.
Es war ein Tag, der mir vorbeigezogen
Mit starkem Wind und hohem Gang der Wogen,
Wie er den rechten Schiffer freuen muß.
Jetzt fällt der Abend, goldverhängt und heiter,
So manches Schifflein zieht die Segel ein.
Mit still gewordnem Herzen denk' ich dein.
Was gäbs zu sagen? Nur: „Ein Stücklein weiter."

Dora Stieler.

Die natürliche Ernährung des Säuglings.

Praktische Ratschläge aus der Erfahrung einer Mutter.

(Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

Zum Stillen muß sich die Mutter recht bequem hinlegen, unter ihren Kopf ein dickes Kissen schieben, das Kindchen in seinem Kissen, darauf es fest und bequem liegt, gut auf ihrem Arm halten, mit der andern Hand die Brust einwenig hervor und andrücken, damit, solange das Kleine noch nicht so recht saugen kann, die Milch leichter austrete; dabei achte sie aber darauf, daß sein Näschen frei bleibe. Nicht selten verspürt die Mutter während der ersten 2—3 Wochen während des Stillens ein starkes Reißen im Rücken, sodaß sie sich eines Aufschreiens kaum zu erwehren vermag. Es ist dies aber nichts Krankhaftes. Festes Hinpressen eines Kissens in der Kreuzgegend lindert die höchstens zwei bis drei Minuten dauernden Schmerzen, die sich nach und nach von selbst verlieren. Unruhiges Trinken des Kleinen ist ebenfalls schmerzhaft für die Mutter. Man kann dies vermeiden durch Festhalten seines Köpfchens, vor allem aber dadurch, daß während des Stillens nichts Kind und Mutter in ihrer Ruhe stört. Länger als 20 Min. soll eine Mahlzeit nicht dauern. Will das Kleine zwischenhinein einschlafen, so mahne man es durch Zureden und Streicheln an seine Pflicht. Es ist sowohl für das Befinden der Mutter als für die fortwährende Milcherzeugung von Vorteil, wenn jedesmal eine Brust gleichmäßig und vollständig entleert wird. Für eine Mahlzeit genügt es auch, dem Kleinen nur eine Brust darzubieten. Die Qualität der Milch gewinnt durch längeres Verbleiben in der Brust und das Kleine gewöhnt sich an gründlicheres Aussaugen.

Während der ersten Wochen muß das Kindchen ziemlich regelmäßig alle drei Stunden gestillt werden. Wenn es während des Tages sich angewöhnt, vier, fünf, sechs Stunden nacheinander zu schlafen, dagegen nachts regelmäßig nach drei Stunden sich meldet, so ist es wohl angebracht, es tagsüber nach drei Stunden einfach zu holen und an die Brust zu nehmen, um seine längere Schlafzeit auf die Nacht zu verlegen. Hingegen hat es keinen Sinn, während der ersten zwei bis drei Wochen ein „Durchschlafen" des Nachts einfach erzwingen zu wollen. Stundenlang anhaltendes Schreien des Nachts ist ebensowenig wohltuend für das Kind wie für die Mutter und die Hausgenossen. Nach und nach muß

man das Kleine an die von uns gewollte Zeiteinteilung gewöhnen. Durch zielbewußtes allmähliches Hinausschieben gelingt es wohl, die letzte Mahlzeit auf abends 9 oder 10 Uhr festzusetzen und dabei beide Brüste zu reichen zu anhaltenderer Sättigung. Trockene Windeln des Nachts entsprechen dann ausschließlich dem Wunsche des Kleinen und wenn man morgens immer ein wenig später seinem Rufe Folge leistet, so wird es bald begreifen, daß zwischen 5 und 6 Uhr das erste Frühstück festgesetzt ist. Auch während des Tages braucht nicht jede Tonübung des Lieblings mit einer Mahlzeit beantwortet zu werden, in seinem eigenen wie in der Mutter Interesse. Wie beim Erwachsenen, so braucht auch beim Säugling der Magen seine Ruhezeit, um die aufgenommene Nahrung zu verarbeiten. Ebenso bedarf die Mutter einer bestimmten Ruhezeit, damit die Milch sich wieder in ihren Brüsten bilde.

So lange die Mutter im Wochenbett liegt, ist die Milchbildung in der Regel sehr reichlich, geht aber bald etwas zurück, wenn die Mutter ihre tägliche, meist noch vermehrte Arbeit wieder aufnehmen muß. Wenn irgendwie die Verhältnisse es gestatten, soll die Pflegerin mindestens noch 2—3 Wochen im Hause bleiben zur Stütze der Mutter, damit sie sich langsam wieder in die Arbeit finden kann und die Milchproduktion keinen plötzlichen Rückgang nimmt, auch ihre Gesundheit nicht zu sehr geschwächt wird. Aber wenn auch die Mutter sich nicht eigentlich schonen kann durch Herbeiziehung fremder Hilfskräfte, so vermag sie durch Energie, ihren guten Willen und weise Einteilung ihrer Arbeit, ihre Ausschaltung von allem, was nicht unumgänglich besorgt sein muß, diese dem Stillen und ihrem eigenen Befinden etwas kritische Zeit zu überwinden. Gibt es doch schwer arbeitende Bäuerinnen und Waschfrauen, die trotz allem ihre Kinder stillen!

Das Kleine wird anfangs etwas unruhiger sein und vielleicht eine Mahlzeit mehr verlangen, die Mutter sich sehr schwach fühlen. Doch nach 2—3 Wochen tapfern Ausharrens wird alles wieder ins Geleise kommen, die Milchabsonderung ebenso reichlich werden wie vorher und die Mutter sich wieder wohler fühlen, vor allem gehoben durch das Glück, dem süßen kleinen Wesen alles zu sein und ihrer Mutterpflicht vollauf gerecht zu werden. Wie schön ist das Erwachen am frühen Morgen, wenn sie das Kindlein zu sich ins Bett holen und ihm den köstlichsten Trunk reichen kann — es ist ihr Morgengebet vor Beginn der Arbeit. Und wie wohltuend erscheint es ihr, die Arbeit während des Tages öfter durch ein gutes Viertelstündchen unterbrechen zu dürfen, um zum gesegneten Mahle sich mit ihrem Liebling in die Sofaecke zu setzen! Durch nichts lasse sie sich diese Weihestunden stören. Möglichst bequem muß sie sich einrichten für sich und ihr Herzblatt. Das Kleine vorerst frisch trocken legen und warm auf seinem mit Wolle oder Watte fest gepolsterten, natürlich nicht eng gebundenen Tragkissen liegen lassen, damit sein schwacher Rücken sich gerade hält. Ihren Arm, darauf sie das Kindlein hält, stütze sie auf ein Kissen, den Fuß auf derselben Seite auf einen Schemel und den Rücken lehne sie behaglich ans Sofa. Die letzte Mahlzeit abends im Bett liegend zu verabfolgen ist etwas gefährlich; leicht schlafen Mutter und Kind dabei ein und es ist schon vorgekommen, daß ein Säugling im Schlaf erdrückt worden ist. Wenn die Mutter es vorzieht, zum letzten Stillen sich ins Bett zu legen, so setze sie sich darin durch Kissen gestützt und sich gut warm haltend auf und ganz sachte und leise, wie nur eine Mutter es kann, trage sie hernach ihren schlafenden Liebling in sein Bettchen, das sich vorteilhafter in einem gut gelüfteten Zimmer nebenan befindet, damit die reine, frische Luft die gute Nahrung in ihrer Wirkung auf das Gedeihen des Säuglings unterstütze.

Nach 5 bis 6 Wochen können wir von unserem gesunden Sprößling verlangen, daß er die Nacht als längere Ruhezeit respektiere. Durch ein nochmaliges Bad

abendes vor der letzten Mahlzeit während 5 bis 6 Tagen erreicht man dies meistens (das Morgenbad hat deswegen nicht zu unterbleiben). Beruhigt sich das Kleine, nachdem es trocken gelegt worden ist des Nachts zur bestimmten Zeit dennoch nicht, so kann man ihm mittels eines kleinen Löffelchens ein wenig Bienenhonig zu schlecken geben; — nach und nach gibt es auch diese Ansprüche auf, sobald wir selbst fest auf unserm Willen beharren. Es ist auch absolut nicht nötig, zum „Nuggi" seine Zuflucht zu nehmen; ein solcher ist sowohl des Nachts wie des Tags entbehrlich.

Da die Stillzeit für die von der Geburt her noch etwas geschwächte Mutter immer eine vermehrte körperliche Leistung bedeutet, so muß die Nahrung zweckentsprechend sein, vor allem reichlicher als in normalen Zeiten. Denn außer zur Erhaltung und Vermehrung ihrer eigenen Kräfte braucht die Mutter Nährstoffe zur Erzeugung der Milch. Beides erfordert nährsalzreiche Kost: reichlich Gemüse, frisches und gekochtes Obst. Je mannigfaltiger die Nährstoffe sind, die die Mutter zu sich nimmt, um so gehaltreicher wird auch die Milch. Die einfache, an genannten Nahrungsmitteln vor allem auch an Milch reiche Kost, die die Mutter vor der Geburt zu sich genommen hat, ist im Wesentlichen während der Stillzeit beizubehalten. Während den ersten 4 bis 5 Wochen soll sie eher etwas milder sein, der Genuß von gebratenem Fleisch und starkgewürzten Würsten ist einzuschränken, auch mit scharfem Essig zubereitete Salate sind zu vermeiden. Solche mit Zitronensaft sind unschädlich. Wenn das Kind zu Durchfall geneigt ist (2 bis 3 mal täglich Stuhlentleerung ist nicht abnormal), dürfen auch Früchte und Gemüse nur in kleinen Quantitäten genossen werden, dafür umso reichlicher Milchspeisen: Reis, Gries, Kartoffelbrei, Hafermus, Mehl- und Griessuppen. Umgekehrt bei Verstopfung des Säuglings, helfen der reichliche Genuß von Früchten aller Art, dann hauptsächlich Spinat, auch milder Salat wohltuend nach. Wenn der Säugling weiterhin an Verstopfung leidet, ist ein Darmklystier von warmem oder kaltem Wasser event. Glyzerin empfehlenswerter als Verabreichung von Thee. Gute Dienste leistet auch Bienenhonig, den das Kleine schon früh von einem kleinen Löffelchen abzuschlecken versteht.

Bei etwas mangelhafter Milchbildung helfen außer dem Genuß von Milch und Milchspeisen die verschiedenen Malzpräparate erheblich nach; sie dienen auch zur Stärkung des Organismus der Mutter. Ovomaltine, Malztropon, Biomalz &c. sind mit Milch genossen sehr angenehme, die Milcherzeugung bedeutend fördernde, überall erhältliche Nährmittel.

Hingegen ist die Ansicht, daß Bier zufolge seines Malzgehaltes der Milchbildung dienlich sei, absolut verwerflich. Der Malzgehalt des Bieres, besonders des jetzigen, ist sehr gering, sein Hauptbestandteil, das Wasser, füllt den Magen, ohne dem Körper eigentlich Nährstoffe zuzuführen. Das Schlimmste aber, der im Bier enthaltene Alkohol schädigt Mutter und Kind in hohem Maße. Schon für den Säugling, der ihn auf diese Weise indirekt einnimmt, bedeutet er ein gefährliches Gift, das nicht nur seine Magentätigkeit stört, sondern das im Stande ist, schon früh den Keim späterer Trunksucht, geistiger Schwäche und verschiedener anderer körperlicher und seelischer Defekte in das unschuldige Wesen zu pflanzen. — Auch alle übrigen, vermeintlich stärkenden alkoholhaltigen Getränke und Nährmittel sind zu vermeiden, gleichzeitig zum Wohle von Mutter und Kind.

(Schluß folgt.)

Das Brot.

Aus „Hauswirtschaftslehre" von H. Laue. Verlag Teubner, Berlin.

Aus den Ueberlieferungen des Moses wissen wir, daß die Brotbereitung zu seiner Zeit in Ägypten bereits allgemein war. Man stellte gesäuertes und ungesäuertes Brot her. Die Backöfen bestanden aus Lehm, auf ihnen wurde das Brot geröstet.

Bei den Ausgrabungen in Pompeji fand man guterhaltene Backöfen, die den unsrigen gleichen. Im wesentlichen ist die Brotbereitung dieselbe geblieben. Sie zerfällt in drei Abschnitte: 1. Die Herstellung des Teiges, 2. die Auflockerung desselben und 3. das Backen.

Rührt man Mehl mit Wasser an, streicht den Teig in dünne Platten und setzt ihn der Ofenhitze aus, so erhält man eine harte, spröde Masse mit zahlreichen Blasen, das Osterbrot der Juden (Mazzes). Um schwammig, locker und leichtverdaulich zu werden, bedarf das Brot der Auflockerung. Deshalb mischt man nur einen Teil des Mehles mit lauwarmem Wasser und knetet es mit Sauerteig oder Hefe durch. Der Teig geht, am besten bei 30°, auf, und man mengt ihn nun mit dem übrigen Mehl, knetet unter Zusatz von Salz, Wasser und Mehl nach Bedarf den Teig gut durch und läßt ihn von neuem aufgehen. Dann werden die Brote ausgewirkt und bei einer Ofentemperatur von 250° gebacken.

Als Lockerungsmittel benutzt man für Schwarzbrot allgemein den Sauerteig, der entsteht, wenn mit Wasser angerührtes Mehl frei stehen bleibt. Schon nach zwei Tagen bildet sich auf dem Teig eine feste Kruste, im Innern enstehen Blasen, und der Teig nimmt einen eigentümlichen Geruch an. Die Ursache dieser Veränderung sind Hefezellen, die beständig in der Luft umherfliegen und in dem Teig einen guten Nährboden finden. Infolge des Vorhandenseins von Diastase im Mehl wird ein Teil der Stärke in Zucker umgebildet, der durch die Einwirkung der Hefepilze in Gärung gerät und in Alkohol und Kohlensäure gespalten wird. Die Kohlensäure treibt den Teig auf.

Der Sauerteig enthält wilde Hefe. Die käufliche Preßhefe, ein Gemisch von Hefe und Kartoffelmehl, wird fabrikmäßig hergestellt. Sie enthält keine Säuren und findet hauptsächlich für Weißbrot Verwendung.

Sauerteig und Hefe verwandeln den Zucker in Kohlensäure und Alkohol, die beide, der letztere beim Backen in Dampfform, entweichen. Sie bedeuten also einen Verlust, der nahezu 1 % des Brotes ausmacht. Um diesen Verlust zu vermeiden, hat man nach anderen Auflockerungsmitteln gesucht, die keine Gärung hervorrufen. Man erfand die Backpulver. Als solches dient namentlich bei der häuslichen Kuchenbäckerei:

Das Hirschhornsalz (kohlensaures Ammoniak). In der Hitze des Backofens zerfällt das Pulver in seine gasigen Bestandteile, die den Teig auftreiben.

Doppeltkohlensaures Natron und Weinsäure. In dem feuchten Teig wirken die Pulver so aufeinander, daß sich die stärkere Weinsäure mit dem Natron zu weinsaurem Natrium verbindet; die Kohlensäure entweicht und lockert den Teig. Der unangenehme Geschmack des weinsauren Natriums wird durch Zucker verdeckt.

Liebigs Backpulver besteht aus doppeltkohlensaurem Natrium und saurem Kalziumphosphat und Chlorkalium.

Bei den Backpulvern setzt die Bildung der Kohlensäure schnell ein, die Kuchen müssen deshalb sofort in den Ofen gebracht werden. Ist der Teig nicht zäh genug, so treibt ihn die Kohlensäure auseinander, der Kuchen fällt zusammen und wird hart.

Bei manchem Backwerk benutzt man zu Schnee geschlagenes Eiweiß als Lockerungsmittel. Das Eiweiß schließt beim Schlagen Luft ein, die sich in der Backhitze ausdehnt und Blasen bildet.

Der Backofen muß zum Backen eine Temperatur von ungefähr 250° haben. Bei geringerer Temperatur bildet sich um das Brot nicht schnell genug eine feste Rinde; dann entweichen die Gase, und das Brot fällt zusammen, wird schliffig oder speckig und schwerverdaulich. Bei zu hoher Temperatur verbrennt die Kruste. Im Innern des Brotes geht die Temperatur nicht weit über 100° hinaus; diese Temperatur aber reicht aus, um die Hefe und die Bakterien zu töten, die Kohlensäure wird ausgedehnt und der Alkohol vollständig, Wasser zum Teil verdampft. Das verkleisterte Stärkemehl bindet Wasser;

der Teig erscheint daher trocken, ist aber weich und leichter knetbar.

An der Oberfläche des Brotes verdampft das Wasser vollständig, die Stärke geht in Dextrin über und bildet die feste Rinde. Den angenehmen Geruch erhält sie von dem Röstbitter, das sich aus Kleber bildet. Um der Rinde das glänzende Aussehen zu geben, zieht man das Brot kurz vor dem Ausbacken aus dem Ofen, bestreicht die Rinde mit Wasser und schiebt das Brot wieder ein. Das Wasser löst etwas Stärkegummi, und dieses bildet nach dem Verdampfen des Wassers einen glänzenden Überzug. Nach dem Backen verändert sich das Brot allmählich. Die anfangs weiche, elastische Krume wird durch Verlust an Feuchtigkeit spröde und bröcklig.

Der Nährwert des Brotes wird durch den Gehalt an Eiweiß (Pflanzeneiweiß und Kleber) und Stärke bestimmt. Beim Mahlen des Kornes geht ein Teil des Eiweiß mit der Kleie verloren. Um diesen Nährstoff möglichst reichlich zu erhalten, bäckt man auch die Kleie mit und erhält kleiehaltiges Schwarzbrot oder Schrotbrot; Pumpernickel ist gesäuertes, Grahambrot ungesäuertes Schrotbrot. Aleuronatbrot hat als wesentlichen Bestandteil den bei der Stärkefabrikation abfallenden Kleber. Kommißbrot (aus Kommissionsbrot im 30jährigen Kriege entstanden) wird aus Roggenmehl gebacken, dem 15 % der Kleie entzogen wird.

Haushalt.

Unter Blech versteht man dünn gehämmerte oder gewalzte Platten aus verschiedenen edeln oder unedeln Metallen (Gold- und Silberblech, Zinkblech, Eisenblech usw.). Die Herstellung dieser Bleche geschieht in eigenen Walzwerken mittels Walzen, von denen die obere mit großer Schwere auf die untere wirkt, so daß sich das eingelegte Metallstück streckt und verdünnt. Sehr dünne Bleche werden in größerer Zahl zugleich gewalzt, indem man durch zwischengestreutes Pulver das Aneinanderkleben („Schweißen") der einzelnen Platten verhindert. Zum Biegen des Bleches in beliebige Formen benützt man geeignete Maschinen.

Man verwendet Blech, insbesondere Eisen-, Messing- und Zinkblech, zu sehr vielen Haushaltsgegenständen; bei Eisenblech unterscheidet man Schwarz-, Stahl- und Weißblech, ersteres wird zu sehr widerstandsfähigen Gegenständen beim Hausbau (Bekleidungen von Wänden, Ofenrohr usw.) benützt, Stahlblech zu Gegenständen der Feinmechanik: Uhrfedern, Stahlfedern und dergl.; Weißblech ist oberflächlich verzinntes Eisenblech. Im Haushalt kommt Blech zumeist verstählt, vernickelt oder emailliert vor, um es gegen Säuren oder Oxydation zu schützen. Sehr viele blecherne Bestandteile von Gegenständen verschiedener Art werden durch Pressen, meist mittels Wasserdruck hergestellt, so namentlich die hohlen Gegenstände (Geschirr, Becken, Becher usw.). Die Emaillierung erfolgt, indem das Eisenblechgeschirr durch Eintauchen in feingepulverte, mit Wasser angerührte Glasmasse und nachfolgendes Anschmelzen derselben in eigenen Öfen, ähnlich wie Tonwaren mit Glasur, so mit Email überzogen wird.

Gefrorene Fenster aufzutauen. In ½ Liter warmem Wasser löst man eine Handvoll Kochsalz, taucht dann den Fensterschwamm hinein und bestreicht damit die gefrorenen Glasscheiben. Sofort wird das Eis verschwinden. Die Fenster werden dann mit einem Tuch abgetrocknet und sind wieder rein und klar.

Zum Mattieren von Fensterscheiben dient eine Lösung von Bienenwachs in Terpentinöl, der man etwas Sikkativ und Lack zusetzt. Mit dieser Mischung bestreiche man die Außenseite der betr. Fensterscheiben und tupfe gleichmäßig mit einem Wattebäuschchen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Ribelisuppe, Roastbeef, Kartoffelpüree, Halbäpfel.

Montag: † Böhmische Suppe, † Käseauflauf, Karottensalat.

Dienstag: Weizenflockensuppe, † Bayr. Kraut mit Sangina, Schalenkartoffeln.

Mittwoch: Gemüsesuppe, † Schokoladenreis, Apfelmus.

Donnerstag: Brotsuppe, * Kaninchenschnitzel, † Paprikakartoffeln mit Kürbis.

Freitag: * Grüne Erbsensuppe, * Quark-Auflauf mit Äpfeln.

Samstag: Zwiebelsuppe, * Sauerkraut mit Fleischresten, Dörrbirnen.

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

Kochrezepte.

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

Grüne Erbssuppe. Zeit 2½—3 Stunden. Selbstkocher ½ Stunde Vorkochzeit. 200 bis 250 Gr. gedörrte grüne Erbsen, 2 Liter Wasser, 20 Gr. Fett, 1 Löffel Mehl, 2 Löffel Milch, Salz, 1 Gelbrübe. Die Erbsen werden gewaschen und über Nacht in lauwarmes (25° R.) Wasser eingeweicht, am Morgen mit dem gleichen Wasser aufs Feuer gebracht und das Suppengemüse dazu gegeben. ½ Stunde vor Essenszeit wird die Suppe durch ein Sieb getrieben, in dem Fett das Mehl gelb (nicht braun) geröstet, darunter gemengt und noch etwa 20 Min. mitgekocht. An Stelle des gedünsteten Mehles wird oft Reis mitgekocht.

Aus „Gritli in der Küche".

Kaninchenschnitzel. Die Hinterschlegel des Kaninchens werden entbeint, gewaschen, in hübsche Stücke zerlegt, geklopft, gesalzen und gepfeffert und wie Kalbsschnitzel in heißem Fett mit Zwiebeln auf beiden Seiten schön braun gebraten.

Sauerkraut mit Fleischresten, gebacken. Auf gewöhnliche Art zubereitetes Sauerkraut wird kurz gebunden und zum Abkühlen zur Seite gestellt. Dann bereitet man aus einer Tasse feingewiegten Fleischresten, zwei Tassen geriebenen Kartoffeln, 2 zerschnittenen Zwiebeln, etwas Paprika, 1 Theelöffel Maggiwürze, Salz und etwas Kümmel eine Mischung, legt davon eine Lage in eine ausgestrichene Form, füllt Sauerkraut darauf, dann wieder von der Mischung und dem Kohl lagenweise, schließt mit der Fleischmischung ab, bestreut mit geriebenem Brot, legt kleine Stückchen Butter darauf und bäckt in heißem Ofen. F.

Paprikakartoffeln mit saurem Kürbis. Kleine, nicht zu mehlige Kartoffeln werden mit der Schale gekocht, abgezogen und in Scheiben geschnitten. Dann bereitet man mit einer braunen Mehlschwitze, Salz und Paprika nach Geschmack, einer feingeriebenen Zwiebel, 2 Gewürzkörnern, 1 Nelke, 1 Stückchen Lorbeerblatt eine sämige Sauce, füllt sie durchgegossen über die Kartoffeln, läßt sie unter vorsichtigem Wenden darin dünsten, bis die Sauce in die Kartoffeln gezogen ist, und reicht sie, mit gerösteten Zwiebeln bestreut, bergartig angerichtet, mit eingemachtem saurem Kürbis.

Kartoffelsalat mit Weiß- und Rotkohl. (Eine hübsche Platte für festliche Anlässe.) Die Kartoffeln werden in der Schale gargekocht, sofort abgezogen und in Scheiben geschnitten. Sie dürfen nicht bis zum Zerfallen kochen. Dann bereitet man eine Salatsauce, gibt eine feingehackte Zwiebel dazu und füllt sie über die Kartoffeln, die durchziehen müssen. Ein kleiner Kopf Rotkohl, ebenso weißer Kohl werden jeder für sich sehr fein geschnitten, mit kochendem Wasser gebrüht und dann zum Ablaufen gebracht. Nun wird er mit Salatsauce übergossen und dann in der Farbe abwechselnd in Häufchen um den Kartoffelsalat gelegt. Sehr wohlschmeckend ist es, wenn etwas Kümmel unter den Kohl gemischt wird.

Quarkauflauf mit Äpfeln. 500 Gr. Äpfel, 75 Gr. Zucker, etwas Zimt, 90 Gr. Mehl, 1½ Dezil. Milch, 250 Gr. süßer Quark, 2—3 Eier, 10 Gr. Butter. Die Äpfel werden mit dem Zucker (ohne Wasser) in einer Messingpfanne gedämpft, bis der Zucker etwas bräunlich ist; man streut etwas Zimt darüber. Milch, Butter, Salz und Mehl rührt man in einer kleinen Pfanne glatt, bis der Teig sich von der Pfanne löst. Nun vermischt man ihn mit dem durch ein Sieb gestrichenen Quark, gibt die Eigelb dazu und rührt die Masse gut ab. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß und die gedämpften Äpfel werden unter die Masse gezogen, diese in eine ausgestrichene, mit Stoßbrot ausgestreute Form gefüllt und der Auflauf während ¾ Stunden bei mittlerer Hitze gebacken.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Ein billiges, wohlschmeckendes Kompott, das keinen Zuckerzusatz benötigt, bereitet man auf folgende Weise: Eine sauber geputzte Zuckerrübe hobelt man auf dem Gurken- oder Blitzeisen oder sticht mit dem Kartoffelhöhler runde Kugeln aus, die man mit wenig Wasser weich kocht. Dann vermischt man sie nach Belieben mit eingekochtem Fruchtsaft oder mit dem Saft von Preißelbeeren, Kirschen oder ähnlichem eingemachtem Obst.

Gesundheitspflege.

Rote Hände. Soweit nicht berufliche Schädlichkeiten in Frage kommen, die zu beseitigen sind, muß durch möglichste Schonung der Hände das Übel bekämpft werden. Dazu rechne ich Schutz gegen starke Hitze- und Kälteeinwirkung und Vermeidung von schroffen Übergängen; kaltes Waschwasser verschlimmert den Zustand. Als Seife verwende man nur die mildesten; nach der lauen Waschung reibe man mit Glyzerin-Präparaten oder Lanolincreme oder ähnlichem ein; in ausgesprochenen Fällen verwendet man diese Mittel auch nachts unter Handschuhen.

Dr. Kann, dessen Schrift „Die Schönheitsfehler der Haut" vorstehende Ratschläge entnommen sind, empfiehlt ferner zur Behandlung von Erfrierungen den Schutz der betr. Gliedmassen vor Kälte, und zwar schon lange vor Beginn der kalten Jahreszeit; warme, nicht einschnürende Bekleidung, kräftige Ernährung, Hebung der Blutzirkulation durch Luft- und Seebäder, elektrischen Strom &c.

Ausgezeichnete Erfolge geben sehr heiße lokale Bäder der erfrorenen Stellen, mögen es Nußblätterabkochungen, Lein- oder Kleiebäder sein, die Wirkung beruht auf dem durch die Hitze bedingten verstärkten Blutumlauf. Ferner finden mit wechselndem Erfolge Anwendung Terpentinsalben, Ichthyolcollodium, Alkoholumschläge, Kompositionen von Kampfer und Perubalsam usw.

Krankenpflege.

Rheumatismus in Schultern u. Nacken. Die rheumatischen Leiden nehmen stark zu. Schuld daran sind verschiedene schädigende Umstände: schlecht nährende, fettlose Kost, Kohlennot, auch Mangel an neuer Wäsche und genügend warmer Kleidung.

Besonders häufig kommt der Rheumatismus in Schultern und Nacken vor, bei welchem jede Bewegung des Schultergelenkes schmerzhaft wird. Seine Entstehung verdankt er in den meisten Fällen einer ungenügend schützenden Bekleidung, namentlich während der Nacht. Pflegt man im Bett z. B. auf der rechten Körperseite zu liegen, dann bleibt die linke Schulter und der Nacken in der Regel mehr oder weniger ungeschützt, die kalte Luft kann hier jede Nacht viele Stunden lang immer wieder ihre schädigende Wirkung ausüben. Eines Morgens wacht man mit heftigen Schulter- und Nackenschmerzen auf und „zerbricht sich den Kopf darüber," wo man sich erkältet haben kann. Aber auch am Tage sind besonders jene Körperstellen oft ungenügend und unrichtig bedeckt. Beim gebeugten Sitzen oder Gehen entsteht im Nacken eine entblößte Stelle zwischen Haut und Kragen, durch welche kalte Luft von außen ungehindert eintritt. Da nützen auch umgewickelte Halstücher nichts. Empfindliche Personen, die Halstücher tragen, müssen solche doppelt, in dreieckiger Form, mit der Spitze nach dem Rücken, umlegen, am besten direkt auf die Haut.

Ist ein Körperteil krankhaft veranlagt, so bleibt er empfindlich und empfänglich für Rückfälle. Wer also einmal an Rheumatismus gelitten hat, möge vorsichtig sein und sich mit wollenen Unterjacken auch nachts warmhalten.

Zur möglichst schnellen Beseitigung der Schmerzen erhitzt man Watte, Wolle, wollene Tücher, Breiumschläge, Sand- oder Kleiesäckchen und legt solche immer wieder von neuem auf, am besten in der Art, daß eins erhitzt wird, während das andere auf der kranken Körperstelle liegt, um keine abkühlenden Zwischenpausen entstehen zu lassen. Günstig wirkt auch das Frottieren mit rauhen Stoffen wie Wolle, Luffa &c, auch das Bürsten wirkt wohltuend. Dies muß täglich mehrmals wiederholt werden, und zwar so lange, bis sich das Gefühl von Erwärmung einstellt, womit sichtbare Rötung der Haut verbunden ist, während zugleich der Schmerz nachläßt.

Besondere Sorgfalt verwende man auch auf die Wäsche und Unterkleidung. Diese ist häufig mit gut gelüfteter und ausgetrockneter zu wechseln. Denn fortwährend dünstet die Haut Feuchtigkeit aus, durch welche die Wäsche zum schädlichen Wärmeableiter wird und Erkältungen veranlaßt. Dr. Sch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Verhütung und Beseitigung des Plattfußes. Der Plattfuß, dieses schmerzhafte Leiden, ist außerordentlich stark verbreitet. Er ist nur in 4 Prozent angeboren, dagegen in 96 Prozent erworben. Daher kann man durch Vermeidung der ursächlichen Schädigungen und durch zielbewußte Kräftigung der Muskeln und Gelenke sehr viel zur Verhütung dieses entstellenden Leidens tun. Die Maßnahmen müssen schon im Entwicklungsalter begonnen werden, nicht erst in der Schulzeit, sondern bereits von der frühesten Kindheit an. Selten geschieht es, daß Mütter die Fußpflege ihrer Kinder durch eigenen Augenschein regelmäßig überwachen, nur mündliche Aufforderungen und Ermahnungen werden erteilt. Sie beachten dann die Entstehung krankhafter Veränderungen nicht.

Frühzeitig kräftige man Muskeln und Sehnen durch tägliche Bewegungen der Gelenke seitwärts, nach oben und unten, Drehen des Fußes, besonders nach innen. Bei beginnenden Fußbeschwerden des Kindes muß eine ärztliche Untersuchung stattfinden. Der Platfuß entwickelt sich infolge Schwäche des Fußes und der ihm Halt gebenden Muskeln und Bänder. Begünstigt wird er durch sehr hohe wie sehr niedrige Absätze oder Tragen von absatzlosen Sandalen und Hausschuhen.

Verhüten oder bessern kann man Plattfuß durch Tragen von festen Schnürstiefeln mit breiten, mittelhohen Absätzen. Zur Beseitigung des schon entwickelten Plattfußes ist es nötig, daß man das Körpergewicht mehr auf die äußere Seite des Fußes legt, wodurch die Sehnenbänder und Knochen der inneren Fußseite entlastet werden. Zu gleichem Zwecke trage man eine Einlage, die innen höher ist und nach außen sich keilförmig verdünnt. Zur nötigen Stärkung der Bänder und Muskeln ist es erforderlich, morgens und abends Übungen zu machen im Fußrollen, Gehen auf Zehen und Vorderfuß, Kniebeugen, Laufen, Springen, Berg- und Treppensteigen unter überwiegender Benutzung der vorderen Fußteile. Diese Maßnahmen sind besonders erfolgreich während der Wachstumszeit.

Dr. Gerner.

Gartenbau und Blumenkultur.

Im Winter müssen die Zimmerpflanzen vor greller Ofenhitze und Kälte, Luftzug (durch Oeffnen der Fenster beim Aufräumen) geschützt werden. So vorteilhaft frische Luft bei mildem Wetter ist, so nachteilig wirkt Zugluft. Pflanzen, die nicht an die Sonne gewöhnt sind, verbrennen sehr leicht. Man darf sie deshalb im Frühjahr nicht unvermittelt der Sonne aussetzen. Blühende Pflanzen sind vor direkter Sonne etwas zu schützen, damit sie länger in Flor bleiben. Vollerblühte Pflanzen halten sich bei mäßiger Wärme länger. Man stellt sie deshalb kühler.

Die nötige Wärme für Topfpflanzen ist verschieden. Man unterscheidet zwischen Pflanzen für das kalte (5—10 Grad Celsius), das temperierte (10—12 Grad Celsius) und das warme Zimmer (12—18 Grad Celsius). Je höher die Wärme, desto größer ist das Bedürfnis nach Luftfeuchtigkeit. Ein Hygrometer ist für diesen Fall das einzig richtige Auskunftsmittel. Zur Vermeidung großer Lufttrockenheit ist das Aufstellen eines mit Wasser gefüllten Gefäßes auf den geheizten Ofen, sowie das öftere Betauen der Pflanzen zu empfehlen und zwar letzteres im Sommer wie im Winter.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Grude eignet sich nicht als Brennmaterial für einen solchen Herd. Zum Unterhalten des Feuers können mit Vorteil Briquette, event. auch gut getrockneter Torf verwendet werden. In Berücksichtigung der minderen Qualität und der hohen Preise der gegenwärtig eingeführten Kohlen ist ein gesundes, trockenes Buchenholz wohl das billigste Brennmaterial und es wäre gegenwärtig ganz verfehlt, wollte man Holzfeuerungen in solche für Kohlenbrand umändern. Holzasche, gleichviel von welcher Holzart, ist ein gutes Düngmittel für den Garten. B.

2. Zyklamen sollen, wie überhaupt alle Zwiebelgewächse, nie an der Wurzel begossen werden, sondern immer dem Rand des Topfes nach und mit gestandenem Wasser, das Zimmertemperatur hat. Ich habe die Beobachtung gemacht, daß Zyklamen sich auf dem Blumentisch länger in Blüte erhielten als am Fenster, und eine Primel, die ich am Fenster hielt, blüht nun seit einem Jahre ununterbrochen. S.

3. Wechselfußbäder regen die Blutzirkulation stark an. Sie stellen zwei Gefäße vor den Stuhl; ein großes mit recht warmem und eines mit kaltem Wasser, beginnen mit dem warmen Fußbad, gehen kurz ins kalte, darauf wieder länger ins warme und immer so abwechselnd. Den Schluß bildet das warme Wasser. Sie sollten des Abends vor dem Schlafengehen nicht mehr sitzend arbeiten, sondern sich noch etwas Bewegung machen, sei es in Hausgeschäften oder durch einen Spaziergang zur Erwärmung, und dabei das Tiefatmen nicht vergessen. Im übrigen sollten Sie das billige Büchlein lesen: „Chronisch kalte Füße" — ihre Grundursache die Collämie (Harnsäurevergiftung — Folgen, Verhütung und Heilung von Dr. Orlob. Preis 60 Cts. Im Regenerationsverlag Zürich 7, Wartstr. 10. -er-

4. Zum Tapezieren von Zimmern verwendet man gewöhnlich Tapezierer-Amlung oder Roggenmehl (in Drogerien erhältlich). Hiervon wird ein bestimmtes Quantum (je nach der Größe des zu tapezierenden Zimmers) mit kaltem Wasser gut angerührt und dann stark kochendes Wasser unter fortwährendem tüchtigen Rühren zugegossen. Es dürfen sich keine Knollen bilden, auch soll der Kleister nicht zu dünn sein, sondern gut gebunden. Falls der Kleister beim anrühren nicht gerät, kann man ihn in der Pfanne rasch aufkochen. E.

Fragen.

5. Könnte mir eine werte Mitabonnentin das Rezept zu Bircher-Benners Apfelmüsli geben? Ich glaube, es kommen Mandeln, Feigen etc. dazu! Ist es nicht eine vegetarische Rohspeise? Schadet sie zartem Magen nicht? Frau Anna.

6. Könnte mir jemand sagen, wie man Felle färbt? Farbstoff habe ich (Braun'sche Kleiderfarben). Kann man die Felle einfach darin kochen, wie Stoffe und wie ist die nachherige Behandlung? Kann man rohe Felle auch selbst beizen und wie? Man könnte sich manchen Franken ersparen, wenn diese „Künste" auch häuslich betrieben würden, zumal Beizen nicht sehr schwierig sein soll. Frau Anna.

7. Würde mir jemand mitteilen, wie neue, noch rohe, stark begangene Buchenholz-Treppen am einfachsten zu behandeln sind? Da ich alle Arbeit allein machen muß, ist mir das Wichsen derselben zu zeitraubend. Zum voraus besten Dank. Frau Sch.

Verein ehemaliger Schwandschülerinnen.

Der Grippe und der ungünstigen Zugsverhältnisse wegen wird die Hauptversammlung bis auf weiteres verschoben. Der Vorstand.