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

Band: 26 (1919)

Heft: 3

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 11.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 3. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 8. Februar 1919.

In unserm Herzen liegt der Wert der Welt;
Wir ziehn durch sie vorüber, wie die Sonne;
So hell wir glänzten und so warm wir strahlten,
So viel wir Blumen aus der Erde lockten —
So schön, so freudevoll war unser Tag!

S. Schefer.

Die natürliche Ernährung des Säuglings.

Praktische Ratschläge aus der Erfahrung einer Mutter.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Um sich von der Bekömmlichkeit der Nahrung des Säuglings zu überzeugen, unterlasse die Mutter nicht, ihn allwöchentlich zu wiegen. Es kann dies sehr einfach geschehen, indem sie ihn kurz vor dem Baden rasch nackt auf eine gewöhnliche Küchenwage, darauf sie ein Servierbrett mit einer Windel gibt, legt. Die wöchentliche Zunahme beträgt 100 bis 200 Gr., kann gelegentlich auch 250 bis 300 Gr. betragen. Im Anfang nach 3—4 Wochen ist meist ein Stichgleichbleiben oder gar ein Rückgang des Gewichts zu konstatieren, nachher aber soll es gleichmäßig aufwärts gehen. Ist dies nicht der Fall, so werden schon die Äußerungen des Kleinen auch auf eine innere Störung hinweisen und es ist angezeigt, den Arzt zu konsultieren; auf keinen Fall darf dann ohne weiteres die Nahrung gewechselt werden; vielmehr muß die Mutter doppelt darauf bedacht sein, nach oben bezeichneter Weise ihre Milch zu verbessern und zu vermehren. Wenn das Kleine irgendwie krank ist, ist es selbstverständlich von größter Wichtigkeit, daß ihm die leichteste, bestbekömmlichste Nahrung gereicht werde; ein Wechsel gerade dann ist überaus gefährlich. Läßt der Appetit des kleinen Patienten nach, so fühlt die Mutter leicht durch den Überfluß der Milch Beschwerden in ihren Brüsten. Durch eine sogen. Milchsaugvorrichtung, die in allen Sanitätsgeschäften erhältlich ist, muß sie ihre Milch, solange das Kleine sie nicht trinken will, regelmäßig zu den gewohnten Stillzeiten abziehen; sonst läuft sie Gefahr, daß mit ihren eigenen Schmerzen die Milchbildung zurückgeht und beinahe aufgehört haben wird, gerade dann, wenn zu seiner Genesung das Kleine die gute Nahrung besonders notwendig bedarf.

Bei eigener Krankheit wende sich die Mutter vertrauensvoll an einen erfahrenen Arzt, ihm ihren festen Willen kundgebend, wenn irgend möglich das Kleine weiter zu stillen. Ich selbst habe bei leichterer Grippe und nachheriger Brustfellentzündung mit ziemlich hohem Fieber ein fünf Monate altes Kindchen ohne beidseitigen Schaden weitergestillt; auffallenderweise sanken sogar die Fieber jeweilen nach dem Stillen um 2 bis 3°. Das Kleine war etwas unruhiger, hat aber dennoch, wenn auch etwas weniger, zugenommen und nach meiner Genesung ging mit uns beiden wieder alles prächtig vorwärts.

Nach 6 bis 8 Monaten, wenn die ersten Zähnchen durchbrechen, wird die Gewichtszunahme meist etwas geringer

werden und das Kleine wird sich hungriger zeigen. Das ist das Zeichen, daß nach und nach noch etwas andere Nahrung beigegeben werden muß. Das Kleine kann bereits sitzen und ist hocherfreut, wenn Mama es jeweilen Mittags auf den Schoß nimmt und ihm auch einige Löffelchen voll milder Hafer-, Gersten- oder Reissuppe, die sie mit etwas frischer Butter in einem besonderen Täßchen für ihren Liebling bereit gemacht hat, zu kosten gibt; auch durch ein Sieb gedrückte Kartoffel- und andere Gemüsesuppe, leichte Fleischbrühe mit etwas eingerührtem Grieß verträgt das Kleine sehr wohl, auch die Brühe von in Butter oder anderm gutem Fett gedämpften Rübchen, Erbsen, sowie Blumenkohl in Buttersauce, Spinat, Kartoffelbrei. Nach und nach dürfen auch kleine weichgekochte Gemüsestückchen darin sein. Gerne nagt Kleinchen auch mit seinen neuen Zähnchen an einer harten Brotkruste oder an einem nicht gar dünnen Apfelstücklein, das man ihm hinhält, immer aber darauf achtend, daß nicht unversehens ein zu großes Stücklein in den Gaumen schlüpft.

Wenn der Liebling bereits gemerkt hat, daß es noch andere gute Sachen gibt, die nicht direkt aus der Mutterbrust kommen, wird der Schoppen eingeführt; direkt zur Auffütterung mit dem Löffelchen überzugehen, wäre nicht unmöglich, aber sehr umständlich und unreinlich; deshalb, so schwer es anfangs hält, muß sich Kleinchen an die Flasche gewöhnen. Es ist ein mühevolles Unternehmen, es von dieser Notwendigkeit zu überzeugen. Die Mutter selbst empfindet dabei etwas von derselben Wehmut, die sie befällt, wenn sie das größere Kind einst der Schule und später dem fremden Leben anvertrauen muß. Doch es muß gehen, so sehr sich Mutter und Kind auch innerlich dagegen sträuben.

Während sich die Mutter ihrerseits selbst überwindet, lernt das Kleine bei dieser Gelegenheit, daß sein eigener Wille nicht immer durchgesetzt und seinem Widerstreben nicht stets die nötige Beachtung gezollt wird. Sorgfältig bereitet die Mutter alles vor: Schon 2 bis 3 Tage vorher ist der Gummisauger, nachdem er zuvor mit einer durchglühten Nadel oben 5 bis 6 mal durchstochen wurde, im Vorwasser ausgekocht worden und hat in einem reinen Glas, in dem das Vorwasser täglich erneuert worden ist, seinen ausgesprochenen Gummigeschmack und -geruch verloren — Vorwasser ist dem Kleinen ja nichts fremdes. Die Flasche selbst ist mit Sodawasser gut gereinigt worden, das Tränklein aufs feinste zubereitet, Galactina, Nestlemehl oder feines Grieß mit Milch fein glatt angerührt, aufgekocht und gut lauwarm abgekühlt. Die Mutter setzt sich hin wie zur Brustmahlzeit und zwar gegen Abend, wo das bisher gewohnte Mahl etwas spärlich und unbefriedigender war. Die Flasche, deren Sauger sie mit etwas Honig, dem Leckerbissen des Kleinen, bestrichen, hält sie dicht an ihre Brust und spricht dem Liebling zärtlich zu. Doch leicht läßt er sich nicht gewinnen; er schreit und wehrt ohne Unterlaß — zu gerne möchte die Mutter nachgeben und ihm ihre Brust reichen; doch einmal muß es sein. Ruhig hält sie still, spricht nicht mehr, duldet auch keinen Lärm von Geschwistern oder Ablenkung von irgend jemand; immer wieder hält sie die Flasche ins offene Mündchen und siehe — nach einer halben, vielleicht erst nach 3/4 Stunden Schreiens läßt Kleinchen sich herbei, einige Schlücke zu tun. Das genügt fürs erste Mal — 3 Stunden später erst gibts dann was besseres. Am andern Tag, zu gleicher Zeit wird ein weiterer Versuch gemacht. Das Kind wird schon nach 15 bis 20 Minuten nachgeben und nach 5 bis 6 Tagen nimmt es den Schoppen mit großer Bereitwilligkeit und trinkt ihn bis zu Ende.

Einen bis zwei Monate bleibts bei dem einen Schoppen; die Mittagsmahlzeiten mit dem Löffelchen werden auch immer etwas ausgiebiger. Im dritten Monat des Entwöhnens gibts vielleicht die Brust nur noch früh morgens und spät abends — nach dem Bade die Flasche mit Milch und Galactina oder dergl., mittags Suppe und Gemüse, nachmittags

nach dem Schlaf nur Milch und abends vor dem Schlafengehen kommt Mama nochmal mit einer reichlichen Portion von ihrem Allerbesten. Nunmehr gibts morgens und abends von beiden Brüsten. Mit viel Liebe und Sorgfalt wird zwischen hinein immer die Flasche gereicht; niemals legt die Mutter dieselbe nur neben das Kleine ins Bettchen, es sich selbst überlassend. Nach und nach werden die Früh- und Abendmahlzeiten von der Mutter immer spärlicher, vielleicht schon nach einem Monat versiegt das Quellchen ganz, sodaß Kleinchen völlig unzufrieden sich davon abwendet. Vielleicht nach 1 bis 2 Tagen fühlt die Mutter nochmals einen kleinen Vorrat in sich: als letzte Liebesgabe muß Liebling in einer besondern Weihestunde ihn noch bekommen; ein paar heiße Mutterträne fallen darauf.

Die Entwöhnung, d. h. die ganze Ernährung geht auf diese Art für das Wohlbefinden von Mutter und Kind überaus glücklich von statten. Der Mutter Freude und Stolz ist unvergleichlich.

Möchte der Krieg mit seinen Ernährungsschwierigkeiten den Müttern auch wieder zur Besinnung gebracht haben, daß der Schöpfer des Lebens auch das beste Mittel zu dessen Erhaltung in sie gelegt hat und daß es sündhaft ist, gerade ihrem Liebsten das Beste vorzuenthalten. Die Erstarkung und Gesundung des Menschengeschlechtes hängt zum großen Teil davon ab. H. E.

Neue Nahrungsmittel in der amerikanischen Hauswirtschaft.

(Nachdruck verboten.)

Walfischfleisch, Hühnerfüße, Zieger und verschiedene Arten von chinesischem Zuckerrohrsirup, sind Nahrungsmittel, die heute auffallend beliebt sind in den Haushaltungen der Vereinigten Staaten. Hotels, Bahnbüffets, die Köche der Speisewagen und nicht zuletzt die Hausfrauen bringen der Aufforderung des Nahrungsmittelamtes, so viel Nahrungsmittel als möglich zu sparen, den besten Willen entgegen. Gleichzeitig treten sie mit lebhaftem Interesse an das Problem heran, neue Nahrungsmittel zusammenzustellen, um die Kriegsverpflegung des Landes zu heben und die Vorräte, die für Europa bestimmt sind, zu schonen.

Gegen hundert Frauen machten im Herbst 1918 zum ersten Mal Kochproben mit Walfischfleisch auf dem öffentlichen Platz des „National Civic Federation Cottage" in Boston, Massachusetts, und haben es sehr gut gefunden. Es wurde wie Beefsteak zubereitet und schmeckte fast ebensogut wie dieses. Verschiedene große Fischhandelsgesellschaften in den Oststaaten haben nun Wagenladungen davon von der Pazifischen Küste bestellt. Es sind alle Anzeichen vorhanden, daß vor Ablauf einiger Monate Walfischfleisch ein wichtiger Faktor im Fischhandel werden wird.

Eine andere „Entdeckung", von der in letzter Zeit viel gesprochen wurde, besteht darin, Hühnerfüße zur Suppenzubereitung zu verwenden. Aus Europa stammende Küchenchefs großer Hotels und Klubs haben schon längst von der praktischen Verwendbarkeit dieses Nebenproduktes, das gewöhnlich als unnütz angesehen wird, gewußt, und nicht verfehlt, daraus Nutzen zu ziehen. Die Hausfrauen haben erst jetzt davon gehört, aber es kann als sicher angenommen werden, daß sie von dem Ratschlag Gebrauch machen.

Die Abteilung für Milchwirtschaft des amerikanischen Ackerbau-Ministeriums berichtet, daß als Resultat der Anregung zum größeren Konsum von Zieger als Fleischersatz mehr als 290,000 Kilo davon im Laufe des letzten Sommers zubereitet und in den amerikanischen Haushaltungen konsumiert worden seien. Die Aufklärungsarbeit in 40 Staaten in über 2000 Versammlungen und Vorträgen hat dazu beigetragen, den Wert dieses Nahrungsmittels zu erkennen.

Die Zuckerlage vom Herbst 1917 führte zu einer größeren Anpflanzung von chinesischem Zuckerrohr in verschiedenen Teilen des Mittelwestens, mit dem Resultat, daß dort ein Ertrag von 33,000,000 Gallonen

von chinesischem Zuckerrohr-Sirup erzeugt wurde. Der Staat Michigan hatte eine Ernte zu verzeichnen, die um 300 % größer war als die von 1917, und Ohio meldete eine Zunahme von 150 % gegenüber derjenigen von 1917. Im Herbst 1918 wurden 200,000,000 Gallonen Sirup von Zuckerrohr erzeugt, das speziell zum Kochen und Einmachen und zu Getränken (anstatt Würfelzucker) angebaut wurde und verwendet werden soll und ausschließlich für den Export nach fremden Häfen aufbewahrt wird. Obwohl eine Konservierung stattfinden muß, um einer Gärung vorzubeugen, ist dieses Verfahren und die Zubereitung eine sehr einfache Sache, welche zu Hause besorgt werden kann. Solche Vorkehrungen sind besonders nützlich zu einer Zeit, wo die Reduktion des Transports aller Lebensmittel ebenso wichtig ist, wie die Einschränkung des Konsums.

Innerhalb der Grenzen der Vereinigten Staaten wohnen bekanntlich Italiener, Griechen, Franzosen, Engländer, welche alle auf ihre eigene nationale Weise leben, ebenso fünf bis sechs Dutzend anderer Nationalitäten, die alle ihre eigenen Sitten haben inbezug auf den Genuß und die Zubereitung der Nahrungsmittel.

Durch den Krieg ist nun ein Gedankenaustausch zwischen den Hausfrauen dieser Nationalitäten entstanden. Die amerikanische Hausfrau älterer Abstammung konnte ihre Mitbürgerin neuern Datums die Verwendung von Mais und anderen einheimischen Nahrungsmitteln lehren, während die Italienerin und die Französin ihre nationalen Rezepte der Allgemeinheit zur Verfügung stellten. Es herrscht somit im amerikanischen Haushalt ein wirklicher Internationalismus. Viele Amerikaner glauben, daß dieser Geist der Zusammenarbeit derselbe sei, der die Grundlage der zukünftigen Völkerliga bilde und daß die durch den Krieg auferlegte Zusammenarbeit der amerikanischen Hausfrauen übereinstimme mit der internationalen Zusammenarbeit, die schon begonnen hat und von Dauer sein muß, wenn dieser Krieg nicht vergeblich gekämpft sein soll. A. O'. H.

Das Kochen im Dampf.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Der menschliche und tierische Körper läßt beim Verbrennen eine Asche zurück, die aus unverbrennbaren Mineralstoffen besteht. Werden diese für den Aufbau und die Erneuerung der Gewebe unentbehrlichen Substanzen dem Körper nicht immer wieder in gehöriger Menge zugeführt, so stecht er bald dahin. Deshalb nennt man diese Stoffe mit Recht „Nährsalze". Besonders für das Knochengerüst sind die Nährsalze sehr wichtig. Von der Gesamtasche des menschlichen Körpers, die bei einem Erwachsenen von 70 Kilogramm rund 3½ Kilogramm beträgt, entfallen allein auf die Knochen reichlich volle ⅚ oder rund 2,8 Kilogramm Asche. Es kann daher gar nicht Wunder nehmen, daß die Gelehrten bewiesen haben, daß bei ungenügendem Nährsalzgehalte der Nahrung die Knochen des jugendlichen Organismus sich nicht ausbilden, härten und festigen können, sondern knorpelig, weich, widerstandsunfähig bleiben, ein Zustand, der mit dem Namen Rachitis oder englische Krankheit bezeichnet wird. Auch das Blut wird durch ungenügende Zufuhr von Nährsalzen immer ungeeigneter zur Ernährung und Regenerierung des Organismus.

Glücklicherweise bieten sich die Nährsalze in vollkommen ausreichendem Maße in unserer Nahrung dar, vorausgesetzt, daß diese richtig ausgewählt und vor allem zweckentsprechend gekocht wird, d. h., es müssen die nährsalzreichen Vegetabilien, besonders die Gemüse, auf dem Speisezettel stets reichlich vertreten sein und dürfen namentlich nicht zu einem unverdaulichen Zellulose-Füllmaterial des Magens ausgekocht werden. Dies geschieht jedoch, wenn man sie in Wasser kocht; da werden ihre Nährstoffe und -salze vom Wasser ausgelaugt, nachher in den Schüttstein gegossen und der geschmacklos und nährsalzarm gewordene Rest wird durch vielerlei Gewürze wieder einigermaßen genießbar gemacht. „Der Nährstoffgehalt des Gemüses und Obstes wird nur erhalten, wenn sie in

einem Dampf-Kochtopf gekocht werden", mahnt Dr. Albu in der „Berliner klinischen Wochenschrift". Dr. Wiel, der bekannte Verfasser des diätetischen Kochbuches, weist noch darauf hin, daß nur beim Kochen in Dampf den Gemüsen ihre milden organischen Säuren erhalten bleiben, welche von großer Bedeutung sind. „Auch ist es eine erwiesene Tatsache, daß in Dampf gekochte Speisen zarter und wohlschmeckender sind, als solche, welche in Wasser gekocht werden; in letzterem Falle verliert das Gemüse viel von seinem individuellen Aroma, von seinem speziellen arthaften Geschmack. Mit Recht rühmt man gedämpften Kartoffeln, namentlich denen in der Schale, besonderen Wohlgeschmack nach; sie werden viel mehliger und gleichmäßiger weich, als in Wasser gekochte, welche nicht selten außen zerkochen, innen aber hart bleiben." Weiter macht Dr. Wiel noch auf einen anderen Vorteil des Dämpfens aufmerksam: „Die Gemüse enthalten kein Fett oder fette Öle. Deshalb fügt man ihnen Fett zu, und zwar meist erst nach dem Kochen. Dabei verbindet sich das Fett aber nicht innig genug mit dem Gemüse, ebensowenig, wenn man es dem Wasser zufügt, auf welchem es oben schwimmt. Wirklich wohlschmeckend werden sie dagegen nur, wenn man sie in Fett verdämpft, weil sie dann gleichmäßig vom Fette durchdrungen sind."

Was nützt es, wenn man viel Geld für gute Nahrungsmittel ausgibt und sie beim Kochen törichterweise entwertet? Daher möge man Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Reis, Kartoffeln stets im Dampf kochen; dadurch behalten sie die wichtigen Nährsalze und Nährstoffe, Aroma und Wohlgeschmack, können nie anbrennen und sind also für Gesunde und Patienten gleich zuträglich.

Haushalt.

Will man das Weich- und Schleimigkochen aller mehlhaltigen Nährmittel, wie Gerste, Graupen, Haferflocken, Grütze, Hirse usw., was namentlich bei Brei und Suppen sehr erwünscht ist, erzielen, so füge man das Salz immer erst nach dem Ausquellen hinzu. Werden diese Präparate mit gesalzenem Wasser zum Kochen gebracht, so wird das Schleimigkochen erschwert. V.

Rohe Kartoffelschalen sind als Reinigungsmittel für schmutzige Hände zu empfehlen. Namentlich von Kohlenstaub und Asche beschmutzte Hände werden durch Kartoffelschalen-Abreibungen nicht nur sauber, sondern auch weich und glatt. Ein Umstand, der sie auch als Reinigungsmittel für die Hände nach dem täglichen Staubwischen geeignet macht. Die nassen Schalen werden wie Sand zwischen den Händen gerieben und letztere mit lauem Wasser nachgespült.

Schlittschuhe sind nach jedem Gebrauch zu reinigen, mit einem weichen Tuch abzutrocknen und dann in die Nähe eines warmen Ofens zu hängen, zum nachtrocknen, damit sich kein Rost ansetzen. Vernickelte Schlittschuhe müssen mit einem Lederlappen nachgerieben werden. Ist der Winter vorbei, so reinigt man die Schlittschuhe gründlich, trocknet sie vollständig und bestreicht sie mit einer heißen Paraffinlösung. Schrauben und Kreuzungspunkte sind besonders gut zu behandeln; sie werden dann in weiche, alte Tücher gewickelt und weggelegt bis zum Wiedergebrauch.

Küche.

Kochrezepte.

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

Randensuppe mit Reis. 500 Gr. Randen, 100 Gr. Reis oder Gerste, Wasser, Salz, Suppenwürze. Die Randen werden in Wasser weichgekocht und durchgetrieben. Inzwischen hat man den Reis oder sonstige Suppeneinlage in Wasser gar ausgequollen und gibt dies in die Suppe, die nochmals aufgekocht und dann gewürzt wird. Beim Anrichten rührt man einige Löffel sauren Rahm oder saure Milch darunter.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit."

Rindsniere. Die Niere wird der Länge nach geteilt, vom Fett befreit, in 1/2 Cm. dicke Scheiben geschnitten und im Fett ca. 5 bis 6 Minuten gebraten und angerichtet. (Die Niere darf nicht lange braten, sonst wird sie hart und verliert an Geschmack.) Man bereitet eine Sauce, in der man die Schnitten noch 2—3 Minuten dämpft, und gibt beim Anrichten gehackte Petersilie darüber.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Weiße Bohnen mit Tomaten. 400 Gr. Bohnen, 100 Gr. dickes Tomatenmus, Wasser, Salz, 1 Theelöffel Zitronensaft, 1 kleine Zwiebel, 30 Gr. Fett, 25 Gr. Mehl. Die einge-

weichten Bohnen werden recht weichgekocht. Aus Fett, Zwiebel, Mehl und verdünntem Tomatenpüree wird nun eine dickliche Sauce bereitet und die weichgekochten, abgetropften Bohnen hineingegeben, gut heiß werden lassen und angerichtet.

Cardy mit Käse. Die Cardystücke werden zugerüstet und in Salzwasser weich gekocht. Damit sie weiß bleiben, empfiehlt es sich, einige Zitronenscheiben oder etwas Essig beizufügen. Hernach werden sie auf ein Sieb oder Tuch herausgezogen. Dann gibt man Butter in eine flache Pfanne (nicht Eisenpfanne) und durchwärmt darin die Cardy, indem man sie mit geriebenem Käse und etwas Pfeffer bestreut. Sie dürfen nur ganz schwach anbraten. Aus „Gemüseküche".

Kartoffelnudeln. Ein Teller voll gesottene und am Reibeisen geriebene Kartoffeln werden mit dem nötigen Salz, 1—2 Eiern, nach Belieben mit geriebenem Käse und so viel Mehl vermischt, bis der Teig fingerdick ausgewalzt werden kann. Von diesem werden 6 Cm. lange und 3 Cm. breite Stücke abgeschnitten, nebeneinander in eine breite Pfanne gelegt, worin Fett heiß gemacht ist, drei Löffel voll Wasser oder Fleischbrühe dazu gegossen und schnell gedeckt. Das Wasser verdampft sofort, die Nudeln sollen auf beiden Seiten schön gelb gebraten werden.

Apfelreis. Man schält 500 Gr. Apfel, entfernt das Kerngehäuse, schneidet sie in Scheiben, zuckert sie und stellt sie zugedeckt zur Seite. Dann kocht man Apfelschalen und Kerne in einem Liter Wasser 1/4 Stunde und gießt das Wasser durch ein Sieb. 250 Gr. Reis wird gewaschen, mit wenig kaltem Wasser aufgesetzt, das man bis zum Kochen kommen läßt, dann rührt man das Apfelwasser, die Äpfel und eine Prise Salz darunter, läßt die Speise 10 Minuten kochen und stellt sie in die Kochkiste. Beim Anrichten gibt man Zucker und Zimt darüber.

Aus „Was koche ich morgen?"

Buttermilch-Kuchen. Aus zwei großen Tassen Mehl, einer Tasse Staubzucker, 50 Gr. Butter, einer Tasse Buttermilch, worin man ein ganzes Ei verrührt hat, einem halben Kaffeelöffel Natron bereitet man einen feinen Teig. Eine Springform wird eingefettet, der Teig schön gleichmäßig hineingestrichen und bei guter Hitze gebacken.

Gesundheitspflege.

Das hygienische Bett. In unserer Zeit, in der wir anfangen, die Gesundheitspflege als wichtigen Faktor in unsere Lebensführung einzustellen, gibt es noch manchen Gegenstand, den wir in seiner Ausgestaltung von früherer Zeit übernommen und der vom gesundheitlichen Standpunkte aus Nachteile besitzt. Ich denke dabei an die Mode des Oberleintuches an unseren Betten. Wir finden es am Hotelbett wie am Bett der einfachen Bauernstube; hier wie dort kann es aber den hygienischen Forderungen nicht genügen. Auf die Woll- oder Steppdecke ist das obere Leintuch in den meisten Fällen nur lose umgeschlagen. Die Gäste wechseln in den Hotels, in den Pensionen, in den möblierten Zimmern, auch in den Privathäusern. Die wollenen Decken oder die Steppdecken bleiben jahraus, jahrein die gleichen. Wir wissen, daß ein Mensch selten so ruhig schläft, daß sich oberes Leintuch und Decke nicht verschieben; wir wissen, daß wir selbst selten aufwachen, ohne daß die Bestandteile des Bettes ihre Lage verändert hätten. Wir kommen dabei in Berührung mit der Decke, die vielleicht Krankheitskeime aufgenommen hat, und schädigen unsere Gesundheit, ohne es zu wissen.

Sollte nicht endlich endgültig mit der veralteten Sitte des losen oberen Leintuches gebrochen werden und anknöpfbare Leintücher, deren Rand rings herum über die Woll- oder Steppdecke umgeschlagen wird, eingeführt werden? Eine solche Änderung wäre im Interesse unserer Gesundheit dringend zu befürworten, selbst wenn dadurch mehr Mühe beim Anziehen des Bettes entsteht. B. E.

Krankenpflege.

Krätze. Die Krätze ist eine harmlose, aber sehr lästige Hautkrankheit, welche durch ein kleines Tier, die Krätzmilbe verursacht wird. Diese gelangt durch körperliche Berührung, Zusammenschlafen, Benutzung derselben Wäsche und Kleidung von einer Person auf die andere, kriecht in Gängen unter der Haut weiter und legt dort ihre Eier.

Man sieht diese Gänge, welche Ähnlichkeit mit einer Ritzung der Haut durch eine Nadel haben, und an deren Ende sich häufig ein kleines, gelbes Bläschen befindet, in welchem das Tier sitzt. Freilich wird das Bild oft durch Kratzwunden verdeckt, denn die Krankheit verursacht ein derartiges Hautjucken, daß die Patienten sich nicht selten blutig kratzen.

Die Behandlung besteht darin, daß man den Kranken drei Tage hintereinander, ohne ihn zwischendurch zu waschen, mit Schwefelsalben, Perubalsam oder Peruol einreibt und dann badet. Die Kratzwunden heilen unter Borsalbe oder Zinkpaste.

Um neue Ansteckung zu verhüten, müssen Kleidung und Wäsche des Kranken in strömendem Wasserdampf gereinigt werden.

Dr. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Abhärtungsmaßnahmen sind bei kleinen Kindern nur mit äußerster Vorsicht anzuwenden, sonst wird ihr Zweck, den kindlichen Organismus schon früh gegen schädliche Einflüsse widerstandsfähig zu machen, in das Gegenteil verkehrt. Ist doch das Horngewebe der Haut des Säugtings äußerst zart und gewährt wenig Wärmeschutz. Daher sind alle Kaltwasserkuren bei gesunden Kindern im ersten Lebensjahr unbedingt zu unterlassen; nur Luftabhärtung im gut durchwärmten Zimmer kann in Frage kommen. Die üblichen Reinigungsbäder müssen in den ersten Wochen bis zum dritten Monat bis auf 28° R. betragen und können von Monat zu Monat um je einen Grad bis auf 24° R. herabgehen. Eine nachfolgende kurze Übergießung im Bad mit ca. 1 Liter um zwei Grad kühlerem Wasser als das Badewasser ist von besonders guter Wirkung. Mit Beginn des zweiten Lebensjahres sind die Bäder in der Woche auf zwei einzuschränken, da andernfalls die fortwährende Anwendung der Warmwasserbehandlung die Haut nur verweichlichen würde. Dafür sind aber tägliche, morgendliche, schnell auszuführende Waschungen des ganzen Körpers vorzunehmen, die von 20° R. beginnend nach und nach bis auf 16° R. herabgesetzt und bis zum vierten Jahr durchgeführt werden können. Auch bei diesen Waschungen ist ein gut durchwärmtes Zimmer unerläßliche Bedingung, damit nicht sich einstellendes Frostgefühl bei körperlich minder entwickelten Kindern die gute Wirkung dieser Abreibungen beeinträchtigt. Dr. Schöner.

Gartenbau und Blumenkultur.

Der Behandlung der Obstbäume, die durch den Sturm vom 5. Januar zu Schaden gekommen sind, wird in der Nr. 2 der schweiz. Zeitschrift für Obst- u. Weinbau ein Kapitel gewidmet. Es heißt dort: Die geschädigten Landwirte und Obstbaumzüchter werden sich nun alle Mühe geben, von den umgeworfenen und beschädigten Obstbäumen noch zu retten, was immer noch möglich ist. Die Jahreszeit ist günstig hiezu; denn bekanntlich sind diese Bäume im verunglückten Zustande während der Vegetationsruhe leichter zu behandeln als während der Frühlings- und Sommerszeit. Sofern bei den umgeworfenen Fruchtbäumen Hoffnung vorhanden ist, sie noch zu erhalten und wieder nutzbringend zu gestalten, werden sie je nach der Stärke und dem Alter entweder von Hand, mittelst Zugtieren, Winden, Flaschenzügen oder andern geeigneten Hilfsmitteln vorsichtig wieder aufgerichtet. Die Erde ist auf der ausgerissenen Seite zwischen den Wurzeln zuvor auszuheben, letztere an den verletzten Stellen sorgfältig nachzuschneiden; der Stamm und die Äste, an denen die Zugseile befestigt werden, sind vorher mit Stroh, alten Säcken oder Tüchern usw. gut zu umwickeln, und während des langsamen Aufziehens ist an geeigneten Stellen mit Stützen nachzuhelfen. Sobald darnach der Stamm wieder seine frühere senkrechte Stellung eingenommen hat, werden nach drei bis vier Seiten starke Pflöcke in den Boden getrieben und von der Krone des aufgerichteten Baumes aus an diese feste Drähte angebracht. Die ausgehobene Erde wird zwischen den Wurzeln wieder eingefüllt und mit Wasser oder verdünnter Jauche tüchtig eingeschwemmt. Das Anwachsen und weitere Gedeihen dieser geschädigten Obstbäume hängt erfahrungsgemäß von dem Vorhandensein einer gesunden und guten Bewurzelung ab. Wo kranke Wurzeln oder ein sehr mangelhaftes Wurzelwerk vorhanden ist, lohnt sich eine Wiederaufrichtung des Baumes nicht, und man tut am besten, in diesem Falle die Lücke baldmöglichst durch einen jungen Baum auszufüllen.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. **Grudeherde** kenne ich nicht, ich glaube aber, daß meine **Sägemehlfeuerung** das ist, was die „Sparsame" sucht.

Im gewöhnlichen Kochherd mit Rost, sowie im Zentralheizungsofen brenne ich täglich Sägemehl und kann ruhig sagen, ich habe damit in diesen beiden Wintern nicht nur Hunderte von Franken erspart, sondern auch die hier nicht erhältlichen Kohlen ersetzt. Frieren müssen wir nicht, da wir hier (auf dem Lande) jedes Quantum Sägemehl kaufen können zu relativ billigem Preis. Natürlich muß man die kleine Mühe des Herbeischaffens nicht scheuen. Bei uns werden täglich in der nahen Säge zwei große Körbe voll geholt.

Im Kochherd ist die Verwendung sehr einfach. Es wird mit wenig Holz angefeuert und mit Sägemehl aufgefüllt und weiter gekocht. Natürlich muß man Luft lassen, das Sägemehl darf nicht das ganze Feuer bedecken. Wenn ich nur ein kleines Dauerfeuer will, fülle ich mehr Sägemehl auf und schließe den Schieber am Aschenbehälter. Ich habe für die Küche einen Kohlenkessel, den ich jeweilen mit Sägemehl fülle.

Im Zentralheizungsofen wird wie sonst angefeuert, dann kommen 3 bis 4 Schaufeln Koks hinzu und wenn dieser schön im Brand ist, schaufelweise Sägemehl, — also den ganzen Tag kein Koks mehr.

Hier muß man gut ausprobieren und darf vor allem nie zu viel auffüllen. Es muß Luftzutritt da sein. Ich habe den Ofen selbst besorgt, bis ich ganz „durch" war in seiner Bedienung.

Im Immerbrenner ist die Feuerung ganz ähnlich. Man kann auch mit Zeitungen kleine Pakete machen und solche, mit Sägemehl gefüllt, verwenden.

Ich hoffe, recht vielen Hausfrauen mit vorstehender Anweisung zu nützen. Zu event. Einzelauskunft bin ich gerne bereit.

Frau Anna.

Anmerkung der Redaktion. Der Fachmann, dem wir diese Ratschläge unterbreitet haben, empfiehlt die Verwendung von Sägemehl im Kochherd mit Rost, macht aber darauf aufmerksam, daß bei der starken Gasentwicklung des Sägemehls bei seiner Verwertung im Ofen die Gefahr einer Explosion naheliege. Bei der Sägemehlfeuerung werde der starke Pech- und Rußansatz im Kamin auch eine öftere Schornsteinreinigung nötig machen.

2. Stellen Sie die blühenden Topfpflanzen mehr kühl, da niedere Temperatur das rasche Verblühen zurückhält. Vermeiden Sie vor allem starke Temperaturschwankungen (Aufstellen an Südfenster [Sonne], Aussetzen an kalte Außenluft oder Zugluft beim Lüften der Zimmer; Hin- und Hertragen vom warmen ins kalte Zimmer). Nebenbei bemerkt, sollten die Pflanzen möglichst wenig transportiert werden. Ruhiger Standort an Ost- oder Westfenster sagt den meisten Pflanzen zu.

Daß mancherorts die Zimmerpflanzen nicht gedeihen, hat vielfach seinen Grund in der zu großen Trockenheit der Zimmerluft, namentlich wenn geheizt wird. Durch Aufstellen von Gefäßen mit Wasser kann leicht für mehr Feuchtigkeit gesorgt werden, um so mehr, da auch dem Menschen ein gewisser Feuchtigkeitsgehalt der Luft zuträglich ist.

Das Gießwasser sei gut abgestanden und mindestens von der Temperatur des Zimmers, das Gießen selbst werde weder zu häufig, noch zu reichlich oder zu gering vorgenommen. Nie darf das Herz oder die Knolle der Pflanze übergossen werden; besonders die Cyclamen nehmen dies sehr übel. Durch wöchentliche Nährsalzgaben (1‰—2‰) können Sie die Vegetation rege erhalten und dadurch das Verblühen etwas hinziehen. M. H.

5. Zum „Birchermüsli" weicht man einen Eßlöffel Haferflocken einen halben Tag vor Gebrauch in etwas Wasser ein. Vor dem Essen mischt man einen geriebenen (gewaschenen oder dünn geschälten) Apfel, einen Kaffeelöffel kondensierte Milch (mit Zucker) oder Honig, eine halbe Zitrone und nach Belieben zerkleinerte Nüße, Haselnüsse oder Mandeln darunter. An Stelle des Apfels finden auch Beeren oder andere Früchte Verwendung. In Ermangelung von Haferflocken können Weizenflocken genommen werden, doch sind jene vorzuziehen. Eine Zugabe von Feigen erhöht den Wohlgeschmack und die dem Müsli eigene ausgezeichnete Wirkung gegen Verstopfung. Leute mit schwachem Magen können die Zitrone weglassen und werden im übrigen selbst ausprobieren müssen, ob die Speise ihnen zuträglich ist. Im Winter tut man gut, sie vor dem Genuß etwas zu temperieren.

Gritli.

6. In der letzten Nummer des „Häuslichen Fleiß" war auf Seite 4 zu lesen, daß Felle in der Regel nur mit Aufbürstfarben behandelt werden und nicht in ein Farbbad kommen. Das erleichtert die Prozedur bedeutend. Sie werden gut tun, die Angaben nachzulesen und dann durch den Drogisten die gewünschte Farbe zu beziehen. Leserin.

7. Möchten Sie nicht die Treppe mit Linoleum belegen lassen? Wenn Sie solche dann auch wichsen wollen, so fällt doch die mühsame Arbeit des Aufreibens mit Stahlspänen weg. Das Einölen kann heute nicht in Frage kommen. E.

Fragen.

8. Könnte mir jemand einen guten, wohlschmeckenden und nicht teuren Ersatz für chinesischen Thee empfehlen? Lindenblütenthee ist mir etwas verleidet; Hagebuttenkerne haben eine schweiß- und harntreibende Wirkung und sind deshalb nicht erwünscht.

Martha.

9. Wie kann man ein weißes Crêpe de Chine-Kleid selbst waschen, ohne daß es seinen schönen Glanz verliert? Ich möchte es nachher wieder an einem Familienfeste tragen können. Frau E.

10. Wie heftet man ohne große Mühe Zeitschriften und lose Blätter zu einem einigermaßen ansehnlichen Bande? Hausfrau.

Die sehr hohen Preise sämtlicher Bedarfsartikel sind auch heute noch zwingende Gründe zu einem rationellen Haushalte. Dabei dürfte der Pflege des Schuhwerkes, namentlich der Schuhsohlen, die größte Beachtung geschenkt werden. Durch die Presse ist schon früher im Auftrage des schweiz. Volkswirtschaftsdepartements auf diesen so wichtigen Faktor hingewiesen worden und es darf zu diesem Zwecke das Sohlenöl Marke „Schusol" als das geeignetste empfohlen werden.

Durch die von der Eidgen. Material-Prüfungsanstalt vorgenommene Prüfung sind auf Abnützung und Wasseraufnahme die denkbar gunstigsten Resultate erzielt worden und auch praktisch angewendet, hat sich „Schusol" außerordentlich gut bewährt, sodaß ein Versuch damit nicht warm genug empfohlen werden kann.