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

Band: 26 (1919)

Heft: 4

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: 06.07.2025

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. 4. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 22. Februar 1919.

Wohlreden ehrt,
Wohlwollen währt,
Wohltun nährt.

Schmücke dein Heim.

(Nachdruck verboten.)

Ob die alleinstehende Frau ein Zimmer schmückt oder ob die wohlhabende Frau ein halbes Dutzend vornehmer Räume ausstattet, immer ist es ihr Wunsch, Schönheit und Behaglichkeit um sich zu verbreiten. Manchmal scheint es, als ob man den Schmuck einer einzigen Stube künstlerischer, persönlicher gestalten könne, als den einer großen Wohnung, der in den Großstädten so oft etwas Schablonenhaftes anhaftet.

Die langen Kriegsjahre haben den Wunsch, unsere Umgebung schön und harmonisch zu gestalten, nicht verstummen lassen. Sind Sinne und Herzen auch von dem Elend der Zeit erfüllt, so liegt für die Glücklichen, die ein eigenes Heim besitzen und erhalten konnten, der Wunsch doppelt nahe, es mit Geschmack einzurichten.

Die Erziehung zur Kunst war ein Mahnruf, der vor dem Kriege überall ertönte, aber was sollen wir tun, wenn uns die Mittel fehlen, um ein Kunstwerk, ja nur um einen künstlerisch einwandfreien Gegenstand zu erwerben? So wird man uns fragen. Man hat sich ernsthaft bemüht, der arbeitenden Menschheit die Segnungen der Kunst zu erschließen. Durch Vorträge, Schriften und Ausstellungen wurden die künstlerischen Werte von Welt und Leben zusammengetragen und auch der ärmste Mann, die einfachste Frau kann daran teilnehmen. Dabei wird der Wunsch lebendig, etwas von den geschauten Schönheiten festzuhalten, ganz in der Nähe zu haben, im täglichen Anschauen der Seele Freude zuzutragen.

Die Gegenstände, die in unseren Wohnräumen aufgestellt sind — meist sind es Hochzeitsgeschenke, die von Freunden und Bekannten überreicht wurden — begleiten uns getreulich durchs Erdenleben, ganz gleich, ob sie schön oder geschmacklos, vielfach nur auf den Schein berechnet waren. Hier wäre es am Platze, alle Rücksicht fallen zu lassen und uns lieber mit kahlen Wänden zu begnügen, als mit schlechten Bildern; den Blumenstrauß lieber in ein Wasserglas zu stellen, als in eine häßliche Vase. Aber wir brauchen unser Heim und uns gar nicht um jeden Schmuck zu verkürzen, denn zum Glück kommt unserer Sehnsucht nach Schönheit das Streben nach Abhilfe entgegen, dem nicht zuletzt auch die Vereinfachung des Geschmacks zuzuschreiben ist. Wir wollen keine Prunkstuben mehr, wir wollen Wohnstuben mit einfachem, zweckentsprechendem Hausrat, durch den die Einheit künstlerischer Wirkung erreicht wird. Wir sind der Zeit nicht mehr fern, in der künstlerische Entwürfe von einfachen, stilvollen Wohnungseinrichtungen der Allgemeinheit zugute

kommen und wo alle aufgeklebten Renaissance- und Rokoko-Zieraten erbarmungslos fallen werden. Wie im Ausland, haben sich auch bei uns Gesellschaften (Werkbund, Gemeinnützige Gesellschaft usw.) zusammengeschlossen, die im Volke den Sinn für Schönheit wecken wollen und die Wege weisen, wie es etwas von der wahren Schönheit in sein Leben tragen kann. Es werden Radierungen, Lithographien und Nachbildungen wertvoller Gemälde der besten Künstler aller Zeiten zu ganz billigen Preisen verkauft (Kunst fürs Volk, Olten, Leitung: Dr. Ehrenfeld). Und wenn durch den Krieg ein Stillstand dieser Bestrebungen auf rein künstlerischem Gebiete zu bemerken war, so gibt die kommende Zeit dem Volke doch die Anwartschaft auf eine neue Lebensform. Kunstwerke und Kunstgegenstände, die für wenig Geld zu haben sind, bedeuten keine große Mehrausgabe und sie werden uns bald treue Freunde und Hausgenossen, die uns das Leben verschönern werden. Den Frauen vor allem wird es überlassen sein, ihren Geschmack zu bilden, die wahre Kunst von einer Scheinkunst unterscheiden zu lernen und ihr Heim mit bescheidenen Mitteln, die künstlerisch wertvoll sein können, zu schmücken. Wenn die Umgebung dann unter dem Einflusse wahrer Schönheit steht, wird etwas davon den Weg zu den Seelen finden und eine wachsende Freude am Echten, Reinen, Erhabenen wird die unmittelbare Folge sein. H. N.

Schützt die Vorräte an Kartoffeln, anderen Feldfrüchten und Obst vor Kälte!

Die Schweiz. Versuchsanstalten in Örlikon und Wädenswil schreiben:

Bei der großen Kälte ist es durchaus geboten, zu den eingelagerten Vorräten Sorge zu tragen; insbesondere haben die Fürsorgekommissionen und alle anderen Organisationen, welche im letzten Herbst Vorräte an Hackfrüchten und Äpfeln anzulegen hatten, die Pflicht, der Gesunderhaltung dieser eingelagerten Lebensmittel volle Aufmerksamkeit zu schenken.

Kartoffeln werden schon bei anhaltenden Temperaturen von 0 bis 5 Grad C. süß; durch Verweilen derselben in einem wärmeren Raume verlieren sie den süßen Geschmack. Der Verwendung als Saatgut schadet das Süßwerden nichts. Sinkt jedoch die Temperatur unter Null Grad, so tritt die Gefahr des Erfrierens ein. Einmal gefrorene Kartoffeln nehmen nach dem Auftauen nicht mehr normale Beschaffenheit an, sie sind erfroren, tot, verfärben sich beim Zerschneiden auf der Schnittfläche schwärzlich und lassen Wasser austreten. Sie verderben rasch und es ist deshalb eine möglichst baldige Verwertung geboten.

Da bis jetzt die Kälte meistenorts noch nicht in die Keller gedrungen ist, so sind unverzüglich Maßnahmen zu treffen, indem man Luftlöcher, Fenster, Türen mit Stroh, Papier, Emballage, usw. gut verstopft und die Vorräte selbst mit solchem Material zudeckt. Sollte die Temperatur in den Aufbewahrungsräumen unter 2 Grad Celsius sinken, so ist für Erwärmung zu sorgen (Petrolöfen, Kohlenbecken).

Ähnlich liegen die Verhältnisse für Rüben, Bodenkohlraben, Kohlarten, wenn auch hier die Gefahr geringer ist.

Besondere Aufmerksamkeit ist den Äpfeln zu schenken, nicht nur deshalb, weil heute noch große Vorräte bei den Produzenten, wie bei Privaten und Fürsorgekommissionen lagern, sondern weil es auch möglich ist, durch rechtzeitiges Eingreifen selbst leicht gefrorenes Obst zu retten. Beträgt die Temperatur im Keller noch nicht Null Grad, so ist in oben angedeuteter Weise für Erwärmung zu sorgen. Leicht gefrorene Äpfel können durch allmähliche Erwärmung des Lagerraumes gerettet werden; man hüte sich, solches Obst, das nur an der Oberfläche einen glasigen Überzug aufweist, im Innern aber gesundfleischig und saftig ist, mit Wasser zu bespritzen. Ist das Obst hart gefroren und das Fleisch mit Eiskristallen durchsetzt, so

unterlasse man jede Erwärmung, sorge vielmehr dafür, daß es in dem gefrorenen Zustande verbleibt. Baldmögliche Verwertung ist geboten, im gekochten Zustande kann solches Obst ohne Nachteil konsumiert werden; auch eignet es sich sehr gut zum Dörren und zur Herstellung von Marmelade.

Zur Milchverwertung.

Bei der gegenwärtigen Knappheit an Milch möchten wir unseren Hausfrauen in Erinnerung rufen, was Frau J. Boßhardt-Winkler (in ihrem Vortrag über die „Aufgaben der Hausfrauen in unserer Lebensmittelversorgung") darüber gesagt hat.

„Viele Mütter dürften folgende Worte von Hrn. Prof. Dr. Feer, dem Direktor am Kinderspital in Zürich, die er aus reicher Praxis und Erfahrung heraus geschrieben hat, interessieren und zu fruchtbaren Ueberlegungen veranlassen.

Herr Prof. Feer schreibt: „Die Milch wurde früher außerordentlich überschätzt. Mehr wie ein halber Liter im Tag bringt fast nie Nutzen, häufig aber noch Schaden und verdirbt den Appetit. Besonders bei Neigung zu Blutarmut ist viele Milch zu widerraten. Die meisten Kinder gedeihen auch ohne Milch oder mit 2 bis 3 Deziliter im Tag vorzüglich. Absolut zu verwerfen ist es, den Durst der Kinder mit Milch zu stillen, hiefür ist das Geeignete gutes Trinkwasser.

Nach persönlichen Beobachtungen in den letzten zehn Jahren bin ich darauf geführt worden, die Kuhmilch bei künstlich genährten gesunden Säuglingen mehr und mehr zu vermindern und gebe seit Jahren als Maximum 600 Gramm im Tag, welche Menge auch am Ende des ersten Lebensjahres nicht überschritten, im zweiten Jahre stark beschränkt wird.

Noch mehr als im ersten Jahre bleibt die von uns empfohlene Milchmenge im zweiten Jahre wesentlich hinter der üblichen zurück. Bei guter Verdauungskraft und Bewegung im Freien habe ich nie Nachteile, meist aber augenfällige Vorteile gesehen. Bei Verminderung der landläufigen Milchmengen (1/2 bis 1 Liter) auf 400 Gramm, später auf 300 Gramm, bei gleichzeitiger Steigerung von Obst und Gemüse, Brot und Mehlspeisen erlangen die Kinder oft schon in wenigen Wochen guten Appetit, bessere Farbe, festeres Fleisch, Munterkeit, gesteigerte Leistungsfähigkeit." („Zum Milchbedarf des Kindes und zur Aetiologie und Behandlung der Rhachitis" von Prof. Dr. E. Feer, Sonderabdruck aus „Medizinische Klinik").

Viele Speisen, die mit Milch gekocht werden, werden sehr gut, wenn man sie mit halb Milch, halb Wasser, oder mit Zentrifugen-Magermilch kocht. Mais z. B. schmeckt sehr gut, wenn er nur mit Wasser gekocht wird. Im Bündnerland, wo sehr viel Mais gegessen wird, wird die Polenta meist ohne Milch gekocht, auch die Italiener bereiten die Speise ohne Milch. Wenn man Reis, Gries, Mais mit Milch kochen will, sollte man die Körner doch erst mit Wasser weich kochen und die Milch erst kurz vor dem Anrichten dazugeben und damit verrühren. Durch das lange Mitkochen wird die Milch im Geschmack und im Gehalt stark entwertet. Im Sommer sollte die Sauermilch zur Nahrung beigezogen werden; in dieser Zubereitung schmeckt die Milch gut und ist sehr zuträglich, auch braucht es dazu keine Feuerung. Aus Sauermilch bereitet man weißen Käse oder Quark, der, mit Brot oder gesottenen Kartoffeln gegessen, eine sehr gute Mahlzeit ergibt."

Wie schütze ich mich gegen übermäßigen Haarausfall?

(Nachdruck verboten.)

Das ist eine Frage, die sich nicht nur viele ältere Hausfrauen, sondern auch eine nicht minder große Zahl jüngerer und junger Frauen angesichts ihres schwindenden Haarschmuckes stellen. Ist nun auch in ersterem Falle die mit fortschreitendem Lebensalter abnehmende Lebenskraft des

Haupthaares eine Tatsache, die Frauen reiferen Alters diesen Verlust erklärlich, wenn auch nicht erträglich macht, so ist den im Lebenslenz oder -sommer stehenden Frauen dieser Umstand um so schmerzlicher und unerfindlicher, je weniger sie an Krankheiten leiden oder litten, die, wie Typhus und verschiedene Ausschlagskrankheiten, wie auch solche der den Haarboden durchziehenden Nerven einen starken Haarausfall begründen oder doch im Gefolge haben. Wo nicht noch andere Ursachen, wie starke Gemütsbewegungen oder geistige Überarbeitung in Frage kommen — ist doch nach den Beobachtungen vieler Ärzte bei den geistig schwerarbeitenden Frauen eine Verfeinerung und eine damit in Zusammenhang stehende mangelnde Widerstandskraft des weiblichen Kopfhaarwuchses, wie auch eine immer häufiger auftretende Glatzenbildung festzustellen — kann ein übermäßiger Haarausfall nur noch auf unzweckmäßige Behandlung oder jeglichen Mangel an Pflege zurückgeführt werden.

Diese unzweckmäßige Behandlung kann jedoch auch in einem Zuviel an Pflege bestehen. Glauben doch viele Frauen, durch fleißiges Kämmen der Haare besonders für diese zu sorgen, ohne zu ahnen, daß dadurch die Kopfhaut leicht zu sehr gereizt, die Haarwurzeln gelockert und dadurch der ihnen unerklärliche Haarausfall begünstigt wird. Das wird aber um so mehr der Fall sein, je enger und scharfzähniger der Kamm und je starrer und weniger biegsam das Material ist, aus dem er hergestellt wurde. Aber selbst, wenn man diese seine Beschaffenheit mehr berücksichtigt, sollte man sich seiner nur zur Entwirrung und Beseitigung von sich bildenden Knoten bedienen und die weitere Behandlung des Haares mit einer Bürste vornehmen, deren Borsten ziemlich weich, doch nicht zu weich und lang sein müssen, damit sie die Haare nicht zu stark reißen und die Kopfhaut reizen, dann aber auch die widerspenstigen, kurzen Härchen gut durchbürsten können. Starkes Anziehen der Flechten ist ebenso schädlich, wie die ständige Beibehaltung der Scheitellinie, trägt doch beides gleichfalls zur Lockerung der Haarwurzeln und zum Ausfall der Haare bei, und das an dieser Stelle leicht dünn werdende Haar, wie auch die breiter werdende, unschön wirkende Scheitellinie, sollten die Trägerinnen daran mahnen, diese zu verlegen und ihre Frisur zu ändern. Nicht minder schädlich ist auch das allzu häufige Brennen und Kräuseln, welches das Haar austrocknet, brüchig und glanzlos macht und zu seinem frühzeitigen Ergrauen beiträgt.

Vor allem aber verlangt eine rationelle Haarpflege öfteres Waschen der Kopfhaut, das, je nach ihrer talgreichen oder trockenen Beschaffenheit, alle 8 bis 14 Tage, bezw. alle vier Wochen vorgenommen werden sollte. Zu diesem Zwecke ist eine 24grädige (R.) Boraxwasserlösung (3 Theelöffel voll auf 1 Liter Wasser gerechnet) mit nachfolgender Spülung mit lauem, reinem Wasser dem sonst üblichen Seifenwasser vorzuziehen, da letzteres sehr leicht eine zarte, empfindliche Kopfhaut reizt und spröde macht.

Das nachfolgende Trockenreiben mit erwärmten Tüchern im geheizten Raum und völliges Nachtrocknen der Haare im gelösten Zustande vor Verlassen desselben ist notwendig, um einer sonst leicht eintretenden Erkältung des Haarbodens vorzubeugen. Eine sich nach dem Waschen einstellende Spannung und Trockenheit der Kopfhaut ist durch eine leichte Einreibung derselben mit reinem Haaröl oder leichten ätherischen Ölen zu beheben. Wird dann das so gereinigte Haar im oben angegebenen Sinne weiterbehandelt, so ist alles getan, um die Kopfhaut und damit den Haarboden zu stärken und widerstandsfähig zu machen und sich nach dieser Richtung hin vor einem übermäßigen Haarausfall zu schützen.

Dr. Karl Schmitz.

Tue deine allernächste Pflicht, von welcher du sicher weißt, daß es Pflicht ist. Die zweite wird dir dadurch schon viel klarer geworden sein, denn Zweifel irgend einer Art kann nicht anders entfernt werden, als durch Handeln.

Nach Carlyle.

Haushalt.

Das Färben der Speisen. Daß die Bekömmlichkeit der Speisen durch ihr Aussehen gemindert oder gesteigert wird, hat wohl jeder schon an sich selbst erfahren. Das alte Sprichwort: „Soll sich Aug' und Zunge laben, muß das Auge auch was haben," hat in der gegenwärtigen Zeit, mit der gebotenen Vereinfachung unseres Speisezettels, noch mehr Geltung als früher erhalten. Bei manchen Speisen, wie beim Kochen von Spinat und Rotkohl, sorgt deshalb auch die verständnisvolle Hausfrau dafür, daß diesen Gemüsesorten die ihnen eigene Farbe möglichst ungeschmälert erhalten bleibt, bei anderen aber, wo dies nicht der Fall ist, kann sie in entsprechender Weise nachhelfen, wenn sie sich der fertig käuflichen Speisenfarben bedient. Diese, als Braunsche Konditor- oder Speisefarben überall in Pulverform käuflich, werden einfach in heißem Wasser aufgelöst und können nun überall dort verwendet werden, wo es gilt, Suppen, Saucen, Gemüse, Nudel- und Mehlspeisen in irgendeiner Weise appetitanregend zu verändern. Da sie völlig unschädlich sind und den Geschmack nicht verändern, ist ihre Verwendungsmöglichkeit nahezu unbegrenzt.

Waschen wollener Strümpfe und Unterkleider. Entgegen dem bisher üblichen Waschverfahren machte ich Versuche mit der Benützung von heißem Wasser. In einem deutschen Blatte las ich, daß eine Hausfrau, aus „Seifenot", ihre Socken, Strümpfe und verschwitzten Unterkleider mit heißem Wasser wusch. Ich hatte auch übel zugerichtete, verschwitzte Soldatenwäsche und wagte den Versuch. Helle und dunkle Sachen wurden getrennt eingelegt, dann schüttete ich heißes (aber nicht kochendes) Wasser darüber und ließ die Wäsche darin liegen, bis das Wasser handwarm geworden war. Dann wusch ich die Sachen mit Seife und legte sie zum Weiterspülen wieder in heißes Wasser, dem etwas Salmiak beigefügt war. Dann wurden die Stücke nochmals gespült, ohne sie stark auszuringen und im Schatten aufgehängt. Die Wäsche braucht bei diesem Reinigungsverfahren weniger Seife, Schweiß und Schmutz lösen sich ohne Reiben im heißen Wasser und die Wollsachen, Socken wie Unterkleider, bleiben weich und geschmeidig. — Ängstliche Frauen machen zuerst einen Versuch, der sie sicher befriedigen wird. n.

Zigarrenasche soll niemals weggeworfen werden; sie ist ein vorzügliches Putzmittel für alle Metalle. Sind diese mit größeren Flecken behaftet, so vermischt man die Asche mit einigen Tropfen reinem Petroleum, läßt sie einige Augenblicke auf die Flecken — auf die man Asche und Petrol aufstrich — wirken, verreibt sie dann, spült mit heißem Wasser nach und poliert die Gegenstände mit einem reinen, trockenen Wolltuche. Auch feine Schmucksachen von Gold und Silber kann man mit Zigarrenasche gut reinigen.

Mit Zigarrenasche lassen sich auch weiße Flecken, die durch Aufstellen heißer Gefäße auf polierten Möbeln entstanden sind, leicht beseitigen. Die mit Petroleum oder Spiritus angefeuchtete Masse wird auf die Flecken getupft und nach einiger Zeit mit einem Kork verrieben, bis die Flecken fort sind. Danach reibt man die Stellen mit einem Ledertuch und lauem Wasser ab und zuletzt mit feinem Wolltuch blank.

Grünspan entfernt man von Metallen mit starkem Essig.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Königinsuppe, *Rindfleisch im Saft, *Kartoffelpudding, Gemischter Salat.

Montag: Juliennesuppe, *Timbale von Reis mit Sangina, Sauerkraut.

Dienstag: Blumenkohl-Suppe, †Kartoffelnudeln, Apfelmus.

Mittwoch: †Randen-Suppe, †Rindsniere, †Carby mit Käse.

Donnerstag: Sagosuppe, Makkaroni m. Wurst au gratin, Gedörrte Bohnen.

Freitag: *Kartoffelsuppe mit Brot, Gerste mit Dörrobst.

Samstag: Wurstsuppe, †Weiße Bohnen mit Tomaten, Gedämpfter Rüblisalat.

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.

Kartoffelsuppe mit Brot. Diese Suppe ist schnell zubereitet und doch sehr schmackhaft. 1 Kilo rohe Kartoffeln werden geschält und in Stücke geschnitten, dann mit Zusatz von 4 Liter Wasser und dem nötigen Salz weichgekocht und zerstoßen. Inzwischen röstet man feine Brotschnittchen in Fett, gibt sie einen Moment in die Kartoffelsuppe und, nachdem alles nochmals aufgekocht, richtet man an, würzt mit Pfeffer und Muskatnuß und gibt noch geröstete Zwiebeln darüber. S.

Rindfleisch im Saft. Zutaten: 500 Gr. Rindfleisch, Salz, 1—2 Zwiebeln, 20 Gr. Fett. Das Fleisch wird in schöne 1 Cm. dicke Scheiben geschnitten, diese geklopft und aufeinander

gelegt. In einen gut schließenden Kochtopf gibt man einige Fettstückchen. Auf diese werden die Fleischplätzchen lagenweise mit viel feingeschnittenen Zwiebeln und Salz eingeschichtet. Zuoberst gibt man einige Fettstückchen. Das Fleisch wird zugedeckt ca. 1½ Stunden gedämpft. Sollte der Fleischsaft zu sehr einkochen, muß etwas Fleischbrühe oder heißes Wasser nachgegeben werden.

Kochkiste: Vorkochzeit 20 Minuten, Zeit in der Kochkiste mindestens 2 Stunden.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit".

Timbale von Reis mit Sangina-Püree. In etwas Fett wird eine feingehackte Zwiebel gedämpft, 250 Gr. Reis dazu gegeben und so lange gebraten, bis das Fett aufgesogen ist, mit ½ Liter Fleischbrühe oder Wasser abgelöscht, gesalzen, kurz aufgekocht und 20—25 Minuten in die Kochkiste gestellt.

Das Sangina-Püree wird auf folgende Weise zubereitet. ½ Liter Blut, ½ Liter Milch, fein gehackte Zwiebel, Salz und Majoran. Die Zwiebel wird fein gehackt, Blut und Milch mit dem Gewürz und der Zwiebel und nach Belieben etwas Fett in einer Schüssel oder Pfanne gut durcheinander gerührt. Am besten wird das Püree im Wasserbad oder auch in der Ofenröhre, damit das Gerinnen langsam vor sich geht. Die Zubereitung ist genau wie die bei Rührei. Die Masse wird unter öfterem Rühren 15—20 Minuten gekocht.

Eine Timbalform wird mit Fett gut ausgestrichen, Boden und Wände derselben mit dem erkalteten Reis belegt, in die Mitte das Püree gefüllt, der Rest des Reises darauf gestrichen, in der Mitte oben ein kleines Loch gemacht und der Timbal gebacken. An Stelle des Timbals kann auch eine Ringform mit dem Reis gefüllt und an die Wärme gestellt werden. Man stürzt ihn auf eine heiße Platte und füllt den Hohlraum mit dem Püree. Zu Kabis, Kohl, Salat oder Sauerkraut sehr passend. Aus „Sanginaspeisen".

Zwiebelbrei. Man kocht die Zwiebeln geschält oder ungeschält auf beliebige Art weich und drückt sie dann zerschnitten in kleinen Mengen durch ein Sieb (Haarsieb). Dann bereitet man mit einigen Löffeln Rahm eine kräftige weiße Sauce, gibt die Zwiebeln bei, würzt mit etwas Salz, einer Prise Zucker und nach Belieben Pfeffer. Will man diesen Brei braun haben, so röstet man das Mehl braun, löscht mit Fleischbrühe ab, gibt etwas Bratensauce oder Suppenwürfel bei, fügt dann die durchgetriebenen Zwiebeln dazu und läßt gut durchkochen. Aus „Gemüseküche".

Sauerkrautsalat. Das leicht ausgedrückte oder flüchtig abgewaschene Sauerkraut wird mit Öl, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker nach Geschmack vermischt, zugedeckt, zwei Stunden ziehen gelassen und serviert. Gebratene oder geröstete Kartoffeln schmecken gut dazu. Dieser Salat ist einem schwachen Magen nicht zuträglich.

Kartoffelpudding. 1 Kilo Kartoffeln, 1 Löffel Fett oder 1 Tasse Nidel, 2 Löffel Zucker, 100 Gr. gemahlene Nüsse, 1—2 Eier. Man kann frisch gekochte oder kalte Kartoffeln verwenden. Sie werden gerieben oder fein zerstoßen, Butter und Zucker miteinander verrührt, das Eigelb damit vermischt, sowie die gemahlenen Nüsse und die Kartoffeln beigefügt und der Eierschnee darunter gezogen. Der Pudding wird in ausgestreuter Form 20 Minuten im Wasserbad vorgekocht und 3 Stunden in der Kiste. Mit Kompott oder Obstmus zu essen. Statt mit Zucker kann der Pudding mit Salz, Muskat, Zwiebel und Grünem gewürzt und statt der Nüsse können 2—3 Löffel geriebener Käse beigefügt werden.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

Orangenschalenkuchen. 250 Gr. Orangenschalen nach untenstehendem Rezept, 250 Gr. roh geriebene oder samt Schale durch die Hackmaschine getriebene Äpfel, 150 Gr. Zucker, 350 Gr. Mehl, 1 Messerspitze Salz, 1 Kaffeelöffel Natron. Die gezuckerten Orangenschalen werden mit den geriebenen Äpfeln, dem Zucker, dem Salz und der Hälfte Mehl gut vermischt. Dann rührt man das mit einigen Tropfen Essig angefeuchtete Natron und den Rest des Mehles dazu, gibt die Masse in die gut eingefettete flache Form und backt den Kuchen hellbraun.

Ausnützung von Orangen- u. Zitronenschalen. Die gewaschenen ganzen Schalen werden, mit Wasser überdeckt, 10 Minuten gekocht und dann für einige Stunden in die Kochkiste gesetzt, bis sie ganz weich sind. Dann werden die Schalen herausgenommen und so gewiegt, wie man sie in Kuchen zu gebrauchen wünscht. Nachdem man sie mit mindestens gleichschwer Zucker vermischt hat, werden sie in einem Glas aufbewahrt. Zuletzt streut man noch ½ Cm. dick Zucker darauf, so daß sich kein Schimmel bilden kann, selbst wenn das Glas nur mit Papier verschlossen wird. Da die Schalen auf diese Weise weich und nicht mehr scharf sind, gibt dies die feinste Würze in alles Gebäck und ersetzt gut die Weinbeeren. Das Kochwasser läßt sich ebenfalls als Würze in Obst, Reis oder Brei verwenden und man kann es ohne Zucker aufbewahren, indem man es in bekannter Weise mittelst Trichter kochend in Flaschen füllt. Hat man nur einzelne Orangen- oder Zitronenschalen, so kann man diese in Obst oder Rhabarber weich kochen und dann fein geschnitten in Kuchen verwenden.

„Back- und Spar-Rezepte"
von Ida Spühler.

Krankenpflege.

Tabak-Vergiftung. Es wird nicht mehr bestritten, daß die chronische Nikotinvergiftung — neben den Infektionskrankheiten und der Alkoholvergiftung — mit beiträgt zur Entwicklung der Arteriosklerose, welche bekanntlich so vielen Menschen das Leben verkürzt und ein qualvolles Ende bereitet. Das Wesen dieses Prozesses besteht darin, daß die Gewebe der Arterienwände zum Teil fettig zerfallen, zum Teil verkalken. Dadurch verlieren die Arterienwände ihre Elastizität, das Blut wird nicht mehr mit der normalen Geschwindigkeit den Organen zugeführt; es entstehen Ernährungsstörungen in den verschiedensten Organen. Zugleich werden die Arterienwände nachgiebig, brüchig, zerreißbar. Es kommt zu Gefäßerweiterungen, zu Zerreißungen, zum Blutaustritt in die Gewebe. Ferner kann es zu Blutgerinnungen innerhalb der Gefäße kommen und zum Verschluß derselben, wodurch die Nahrungszufuhr zu den betreffenden Organen völlig aufgehoben wird. Daraus resultieren dann eine ganze Reihe der verschiedensten, sehr lästigen, qualvollen und lebensgefährlichen Symptome: Muskelschwäche, Schlaganfälle, Lähmungen, Hirnerweichung, Herzklappenfehler, Wassersucht, Atemnot, Herzschlag, Greisenbrand usw. usw.

Die lebensgefährlichen Symptome können bisweilen plötzlich auftreten, ohne daß der Patient von seiner Arteriosklerose vorher Beschwerden verspürt hatte.

Als Folge des Rauchens werden ferner beobachtet: Herzleiden, Entzündung des Rachens und des Kehlkopfes, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungsstörungen der verschiedensten Art, Appetitlosigkeit, Diarrhöe, Obstipation, Brechreiz.

Schließlich gehören Nervenstörungen aller Art zu den häufigsten Folgen der chronischen Nikotinvergiftung: Allgemeine Nervosität, leichte Erregbarkeit, Ängstlichkeit, Neigung zur Schwermut, Schwindelanfälle, Kopfdruck, Ohrensausen, Schlaflosigkeit, Zittern, Augenflimmern, Gedächtnisschwäche, und Abnahme anderer geistiger Fähigkeiten, Neuralgien, Entzündung der Sehnerven mit Abnahme des Sehvermögens bis zur völligen Erblindung. Dr. Bunge „Die Tabakvergiftung."

Kinderpflege und -Erziehung.

Zu enge, spitz zulaufende Strümpfe sind vielmehr als die Schuhe der Kinder, die Ursache der Verunstaltung der Kinderfüße. Die noch schwachen, freigliedrigen Zehen werden durch diese gekrümmt oder sogar übereinander geschoben und das Wachstum des Fußes gehemmt, trotzdem vielleicht das Kind die jetzt sich immer mehr einbürgernden breiten Kinderschuhe trägt. Die beste Strumpfbekleidung für Kinder wäre unzweifelhaft diejenige mit rechtem und linkem Strumpf, also genau nach dem Fuß geformt. Jedenfalls sollten Kinder (und Erwachsene) nur bequeme Strümpfe mit breiter, nicht abgeschrägter Spitze tragen. Aber auch schlecht gepflegte Fußnägel können zur Verunstaltung der Füße beitragen und das Kind zum Gehen unlustig machen. Sie müssen deshalb regelmäßig beschnitten werden, damit sie nicht über die Zehe herauswachsen und die empfindlichen Glieder derselben in ihrer Form beeinträchtigen. Richtig beschnitten werden sie in gerader Linie, falsch dagegen, wenn außerdem die Ecken abgerundet werden, wodurch diese dann nur zu leicht einwachsen und oft in höchst schmerzhafter Weise behandelt werden müssen. Auch die Kinderschuhe sollten schon für rechten und linken Fuß paßend gearbeitet sein.

Gartenbau und Blumenkultur.

Über rationelle Holzkonservierung. Es ist Tatsache, daß Wagen, Karren, Acker- und Gärtengeräte usw., soweit sie aus Holz erstellt sind, am meisten unter dem Schwinden und Reißen des Holzes leiden. Durch das Schwinden werden die Beschläge, sowie die Verzapfungen locker und es geht so ohne weitere Abnützung durch den Gebrauch schon am neuen Stück ein bedeutender Teil der Haltbarkeit verloren; die Beschläge schlottern und müssen entweder neu aufgezogen werden oder die Abnutzung im Gebrauch wird unverhältnismäßig groß. Diese Lockerung wird noch verstärkt durch das unter dem Einflusse von Trockenheit und Nässe abwechselnd auftretende Schwinden und Quellen der Holzteile, welches endlich zu Rissen führt, in denen, wie jedem Landwirt und Gartenbesitzer genugsam bekannt ist, unter Zuhilfenahme von Staub, Kot, organischen Neubildungen, Insekten usw. die Zersetzung beginnt. Allen diesen Übelständen kann durch eine gehörige Imprägnierung der Holzteile wirksam vorgebeugt werden, mag es sich nun um Weißbuchen-, Rotbuchen-, Erlen-, Eschen-, Birken-, Apfelbaum-, Tannen-, Nußbaum-, Eichenholz handeln. Die Imprägnierungsflüssigkeit muß aber die verschiedenen Holzarten gründlich sättigen und in die Beschläge hineinquellen. Die Flüssigkeit geht dann innerhalb des Holzes chemische Verbindungen ein, koaguliert die Eiweißbestandteile und macht das Holz den Witterungseinflüssen gegenüber fast unempfindlich. Ein bewährtes Imprägnierungspräparat ist das „Carbolineum", welches laut angestellten Ver-

suchen obige Bedingungen erfüllt. Es macht seinen konservierenden Einfluß hauptsächlich im Innern des Holzes geltend, was natürlich von größter Wichtigkeit ist. Ein bloßer äußerer Firnis hat wenig Wert.

Auch die Gärtnerei hat sich mit Vorliebe der Verwendung eines Antiseptikums zugewandt. Es empfiehlt sich sehr, die Mistbeetkasten außen tüchtig zu streichen, die Deckbretter, Schattendecken usw. mit dem Imprägnierungspräparat gut zu durchtränken. Baumstützen, Blumenstäbe, Spaliere, Zäune, Bretterwände usw. sollten jedoch, da die Pflanzen, besonders ihre Wurzeln, für die scharfen Ausdünstungen des Carbolineums sehr empfindlich sind, unbedingt mehrere Monate, am besten ein halbes Jahr vor deren Benutzung imprägniert werden. Zu beachten ist namentlich, daß bei Mistbeetkästen nur die Außenseiten, nie aber die Innenseiten angestrichen werden dürfen, es sei denn, man verwende andere Durchtränkungsmittel, wie: Antimerulion oder 4% Kupfervitriollösung, welch letztere aber nur von „grünem" Holz angenommen wird. Dr. W. M.

Tierzucht.

Die Leistungsfähigkeit einer Milchziege. J. Schneider schreibt in der „Kleintierzucht": Die Leistungsfähigkeit einer Milchziege wird durch das Probemelken und Messen der gewonnenen Milchmenge festgestellt, doch muß das Probemelken längere Zeit fortgesetzt werden, um ein richtiges Urteil zu gewinnen. Außerdem ist auf die Güte, d. h. den Wohlgeschmack und Fettgehalt der Milch zu achten, da gehaltarme und schlechtschmeckende Milch minderwertig ist. Bei Jungtieren scheidet dieser Umstand bei der Beurteilung aus. Dafür gibt die Abstammung von einem guten Schlag und die körperliche Entwicklung einen bestimmten Anhalt, um auf die zukünftige Leistungsfähigkeit schließen zu können. Als weitere Kennzeichen einer guten Milchziege ist vorzugsweise der langgestreckte Körperbau, die tiefe und breite Brust, der wohlgeformte Hals, die breite Stirn, der schmale Kopf, das breite Becken, und vor allem ein wohlgebildetes Euter, das möglichst rundlich ist und handliche Striche hat, maßgebend für die Beurteilung. Auch die stark hervortretenden Milchadern am Bauche und an der Brust, die Feingriffigkeit des Euters, lassen darauf schließen, daß das Tier gut milcht. Die Größe des Euters ist nicht immer maßgebend, weil ja vielfach das vorzeitige Melken auf die Vergrößerung des Euters einwirkt. Deshalb ist das Probemelken bei Milchziegen das einzige zuverlässige Mittel, um sich von der Leistungsfähigkeit überzeugen zu können. Auch der Futterverbrauch ist gewissermaßen bestimmend. Gute Fresserinnen liefern gewöhnlich auch reichlich Milch. Das schließt allerdings nicht aus, daß es auch Ziegen gibt, die trotzdem schlecht melken, viel Futter verwüsten und wählerisch im Futter sind. Man muß deshalb beim Ankauf sehr vorsichtig sein.

Frage-Ecke.

Antworten.

8. Seit Jahren trinken wir den Inlandthee von H. Schneider. Ich beziehe den Thee in Basel vom Lebensmittelgeschäft der Traktatgesellschaft (Nonnenweg). Das Paket kostet 80 Cts. und reicht bei täglich einmaligem Theegenuß viele Wochen lang. Wir kochen den Thee auf und süßen ihn. A. Sch.-W.

8. Als Thee kann ich Ihnen „Inlandthee" von H. Schneider, Wattwil (Toggenburg) empfehlen, der aus guten Kräutern hergestellt ist und als Ersatz für Schwarzthee sehr empfohlen werden kann. Resa.

9. Ein weißes Crêpe de Chine-Kleid würde ich nie selber waschen und herrichten, sondern in fachgemäße Behandlung geben. Man kann da leicht am falschen Ort sparen. Resa.

10. Wenn Sie einen sog. „Locher" haben, so können Sie lose Blätter ganz leicht damit durchlochen und sie dann mit einem Bindfaden oder farbigen Bändchen zusammenbinden. Hübsch sieht es aus, wenn Sie aus sauberem Papier zwei Deckel in der gleichen Größe (oder etwas größer) sauber zurecht schneiden und die Schnur auch durch diese leiten. Wenn Sie die Blätter schonen wollen, so können Sie an diese schmale „Fälze" anleimen und diese durchlochen. P.

Fragen.

11. Was für Erfolge haben die werten Leserinnen mit dem Kochen in Papier zu verzeichnen? Wenn es, wie man mir sagt, ebenso zweckmäßig ist, wie das Kochen in der Kiste, oder im Selbstkocher, so wundert es mich, warum man diese einfachste Art nicht vorzieht. Ich bitte um Meinungsäußerung. B.

12. Ich möchte für meinen Garten ganz billige, hölzerne Gartenbänke herstellen. Wie gehe ich dabei am besten vor? Oder wer nennt mir ein Geschäft, das solche in einfachster Konstruktion billig liefert? J.

13. Meine Konserven verändern sich im Frühjahr regelmäßig. Ist das ein natürlicher Vorgang, der mit der Jahreszeit zusammenhängt, oder habe ich einen Fehler bei der Zubereitung begangen? Lena.