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

Band: 27 (1920)

Heft: 9

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: 02.07.2025

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. 9. XXVII Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 24. April 1920.

Wohl gibt es Stunden, die so ganz verhaßt,
Daß, dem Gedächtnis eine Zentnerlast,
Wir ihren Schatten abzuwälzen sorgen;
Doch selten schickt sie uns des Himmels Zorn,
Und meistens ist darin ein giftger Dorn,
Der Moderwurm geheimer Schuld verborgen.

Annette Droste-Hülshoff.

□

Die Volksgärten im Staatshaushalt.

Dr. Ad. David, der abtretende Vorsteher des kantonalen Anbauamtes der Stadt Basel, macht in den „Basler Nachrichten" die Volksgärten zum Gegenstand einer interessanten Abhandlung. Wir entnehmen ihr folgendes:

„Als während der Kriegszeit vom Bundesrat zur Sicherung der Kleinproduktion und zur Erhöhung der Lebensmittelbeschaffung Gesetze erlassen wurden, wonach die Gemeindebehörden soweit möglich dafür zu sorgen hatten, daß jeder im Gemeindegebiet wohnenden Familie auf Wunsch eine Fläche Pflanzland zur Verfügung gestellt werde und sogar denjenigen arbeitsfähigen Männern im Alter von 20—50 Jahren, die keine kontrollierbare Tätigkeit ausübten, die Zuteilung der rationierten Lebensmittel vorenthalten werden konnte, wenn sie nicht mindestens eine Fläche von 200 Quadratmetern mit Gemüse und Kartoffeln bestellten, nahm die Anzahl der Pflanzgärten in ganz erheblichem Maße zu. Und zwar zumteil infolge des von der öffentlichen Verwaltung ausgeübten Zwangs zum Anbau, zumteil aber auch infolge der Furcht vor Hunger und Entbehrungen. Es wurden damals Stimmen laut, daß diese Volksgartenbewegung nach dem Kriege wieder abflauen werde. Das Gegenteil war und ist der Fall. Wenn auch etliche Pflanzer ihre Parzelle abgeben, so treten Neuangemeldete an ihren Platz. Die Institution der Volksgärten hat sich demnach bewährt und ist infolge der nicht zu vermeidenden verwaltungstechnischen Beziehungen zum Staate ein Objekt der Fürsorge unseres Staates geworden. Als solchem müssen wir ihm die gleiche Aufmerksamkeit schenken wie jedem andern Verwaltungszweige auch. Ja noch mehr, denn der Volksgartenbau schließt im Gegensatz zu kooperativ wirkenden Institutionen nicht nur eine produktive Tätigkeit in sich ein, sondern er bietet auch der Bevölkerung, und mithin indirekt dem Staate, noch andere große Vorteile. Wir meinen die Vorteile in hygienischer, moralisch-ethischer und ökonomischer Beziehung.

Auf das hygienische Moment des Gartenbaus braucht in der Gegenwart kaum aufmerksam gemacht zu werden. Frische Luft, Körperbewegung, Fußwanderungen usw. werden zur Zeit als die allein gesundheitsfördernden Faktoren gepriesen. Die Arbeit im Garten schließt alle diese Faktoren in sich ein.

In ethisch-moralischer Hinsicht ist der Volksgartenbau ein wichtiges volkswirtschaftliches Moment geworden. Er entwickelt die Liebe zur Scholle und die Anhänglichkeit zur Heimat. Von dieser Erwägung ließ sich auch der Bundesrat teilweise leiten, als er die oben erwähnten Verfügungen betreffend den Anbau pflanzlicher Nahrungsmittel erließ. Wenn auch damals der Mangel an Lebensmitteln den Anstoß zu den Maßnahmen gab, so lag diesen doch auch der tiefe Gedanke des ethischen Momentes in Hinsicht der moralischen Einwirkung des Gartenbaus auf die Bevölkerung zugrunde. Mit dem Gartenbau wird Bodenständigkeit erzeugt und damit Zufriedenheit erweckt.

Nicht jedermann kann sich Ferienaufenthalte fern von der Stadt leisten. Aber die Heimkolonien werden Ersatz dafür bieten. In hübsch eingefriedigten Gärtchen werden schöne Typen von Gartenhäuschen erstellt werden, die der Stadt zur Zierde gereichen. Blumengärten und seltene Pflanzen werden später zumteil, statt Kohl und Kartoffeln, angebaut werden, und Vorträge sollen den fleißigen Feierabendgärtner über die Methoden der rationellsten Pflanzung, Saatgutbeschaffung und Düngung belehren.

Da aber der Grund und Boden im Stadtbezirk sehr teuer ist und der Anbau mit Gebäulichkeiten sich besser rentiert als die Pflanzgärten, so werden diese früher oder später mit wenigen Ausnahmen den Platz räumen müssen und in die äußeren Zonen verdrängt werden. Dann wird der weitblickende Staatsmann in den Nachbargemeinden Pachtland für die gartenbautreibende Bevölkerung suchen. Mietverträge und vielleicht auch Landankäufe werden abgeschlossen werden, damit die Einflußsphäre unseres engen Stadtkantons erweitert werde und wir nicht nach Jahren dasjenige von Spekulanten rückkaufen müssen, was wir heute relativ billig aus erster Hand bekommen könnten!

Bei Betrachtung der ökonomischen Seite des Gartenbaues ist vor allem zu erwähnen, daß trotz den Geldern, die von der öffentlichen Verwaltung für den Gartenbau verausgabt werden, dieser an dem Defizit des Staatshaushaltes nur scheinbar partizipiert. Im Gegenteil, ohne die produktive Tätigkeit der Inhaber von Pflanzland wäre das Defizit beträchtlich höher und zwar aus dem einfachen Grunde, weil bei Nichtproduktion pflanzlicher Nahrungsmittel Mangel eingetreten wäre und die Notstands- und Almosengelder bedeutend mehr in Anspruch genommen worden wären, als es wirklich der Fall war. Das ist ja eben der Kernpunkt der Institution der Volksgärten, daß nicht nur der Inhaber von Pflanzland selbst, sondern auch die Allgemeinheit aus ihm Nutzen zieht. Denn indem die Pflanzer sich selbst versorgen, überlassen sie die auf dem öffentlichen Markte feilgebotenen pflanzlichen Produkte den Nichtpflanzern. Infolgedessen wird die Nachfrage nach diesen Produkten verringert und die Preise werden darniedergehalten.

Der Wert der von den Garten-Inhabern selbstproduzierten pflanzlichen Nahrungsmittel beträgt pro Jahr für Basel mindestens eine Million Franken. Nach der Anbaustatistik vom Juni 1918 beschäftigen sich rund 40,000 Kleinproduzenten, d. h. der vierte Teil unserer Bevölkerung, mit dem Anbau von Kartoffeln und Gemüse. Sie bepflanzen rund 8000 Parzellen von der Durchschnittsfläche von je zwei Aren. Es liegen Belege vor, daß, mit Ausschluß der Berechnung für manuelle Arbeit, auf einer Parzelle Werte von 150 bis 200 Fr. erzeugt werden. Nehmen wir einen Produktenwert von 150 Fr. pro Parzelle an, so ergibt dies für 8000 Parzellen die oben genannte Summe von einer Million Franken. Dabei bleibt dieser Betrag im Lande selbst und wird nicht an ausländische Gemüsehändler ausgegeben."

□

Fleischersatz.

I.

Ersatz für Fleisch bilden in erster Linie die Hülsenfrüchte, die überall erhältlich sind. Dann kommen auch die Gemüsespeisen in Betracht, die durch Beigabe von Hülsenfrüchten, Hafergrütze, Gerste, Reis, Kartoffelspeisen zu Gerichten zubereitet werden können, die großen Nährwert besitzen und zugleich wohlschmeckend sind. Auch nahrhafte Suppen bilden einen guten Fleischersatz.

Viele Hausfrauen wissen mit den Hülsenfrüchten nicht mehr anzufangen, als Suppen daraus zu bereiten. Der Nährwert einer guten Bohnen- oder Erbsensuppe ist gewiß nicht gering anzuschlagen und sie ist für viele ein großer Genuß. Zur Bereitung dieser Suppen ist eine größere Menge erforderlich. Nun kann aber die Hausfrau aus einer geringen Menge allerlei Fleischersatzspeisen herstellen, die das Mittagessen kräftig machen und Abwechslung hineinbringen. Bohnen und Erbsenfleischspeisen machen schon in kleinern Beigaben durch ihren hohen Gehalt an Eiweiß und Stärke die Mahlzeit sättigend; als Frikadellen, Klops, Ragout, Auflauf usw., immer sind sie nahrhafte Zuspeisen, die das Fleisch ersetzen können und fast wie Fleisch schmecken. Dabei sind sie billger als Fleisch, obschon sie auch im Preise gestiegen sind. Um die nötige Abwechslung in unsere Erbsen-, Bohnen- und Linsengerichte hineinzubringen, suche man sie durch Zusatz von allerlei Gewürzen im Geschmack zu verändern. Kundigen Händen steht ja ein Reichtum von einheimischen Gewürzen zur Verfügung: Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie, Thymian, Majoran, Beifuß, Kümmel, Knoblauch, Pilze usw., wie sie unser Hausgarten in reicher Fülle hervorbringt. Den Bohnenspeisen kann man beispielsweise durch Zusatz von Majoran einen täuschenden Leberwurstgeschmack geben. Erbsenspeisen bekommen durch Würzen mit Beifuß den Geschmack von Gänsebraten. Durch Zutat von Pilzen erhalten sämtliche Hülsenfruchtspeisen einen Fleischgeschmack. Auch mit ausgebratenen Speckwürfeln läßt sich der Wohlgeschmack der Fleischersatzgerichte erhöhen. Eine beliebte Abwechslung bieten neben den Hülsenfruchtspeisen auch Beilagen aus Hafermehl, Hafergrütze, Gerste usw. die ähnlich wie erstere mit Zugabe der gleichen Gewürze zubereitet werden. Einige Anweisungen folgen. Unsere Haushaltungslehrerinnen und unsere Hausfrauen können sie ja beliebig verbessern und umgestalten. Vielleicht erfinden sie auch noch bessere Zusammenstellungen und geben sie durch den Ratgeber ihren Mitleserinnen bekannt.

Erbsenbratlinge. Auf vier Personen rechnet man 125 Gramm Erbsen. Sie werden am Abend vorher in Wasser eingeweicht und am andern Tage weich gekocht oder über Nacht in die Kochkiste gestellt. Dann läßt man sie auf einem Sieb abtropfen, treibt sie mit drei bis vier gekochten, kalten Kartoffeln und einer Zwiebel durch die Hackmaschine, würzt mit Salz, Pfeffer, Beifuß und etwas Petersilie und formt Bällchen daraus, die man in Fett auf beiden Seiten braun bäckt. Aus der Brühe, in der die Erbsen gekocht werden, bereitet man eine Suppe.

Bohnenfrikadellen. 125 Gr. Bohnen werden eingeweicht und in der Kochkiste weich gekocht. Dann läßt man sie auf einem Sieb abtropfen; die Brühe wird zur Bereitung einer Suppe verwendet. Man treibt die Bohnen durch die Fleischhackmaschine nebst einer Zwiebel, eingeweichtem Brot und zwei bis drei gekochten, kalten Kartoffeln. Alsdann mischt man den Teig nebst ausgebratenen Speckwürfeln durcheinander, würzt mit Salz, Pfeffer, Majoran und formt Schnitten daraus, die in Fett braun gebacken werden.

Bohnenragout. 200 Gr. Bohnen werden eingeweicht und in der Kochkiste weich gekocht. Man läßt sie ab-

tropfen, dann schwitzt man eine feingeschnittene Zwiebel und einen Eßlöffel Mehl in Fett hellgelb, füllt mit der Bohnenbrühe auf, würzt mit Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Essig und einer Prise Zucker, legt die Bohnen nebst kleinen zerschnittenen Salz- oder Senfgurken hinein und läßt sie darin aufkochen. Man reicht das Bohnenragout zu Salzkartoffeln. Man kann auch nach Belieben einige feingeschnittene eingelegte rote Rüben hinzufügen.

Würstchen von Bohnen. 125 Gr. Bohnen werden eingeweicht, weichgekocht und nebst kalten gekochten Kartoffeln durch eine Fleischhackmaschine getrieben. Dann würzt man die Masse mit Salz, Pfeffer, Majoran, und formt kleine Würstchen daraus, die man in Fett auf allen Seiten hellbraun bäckt.

□

Unsere Kleinsten im Kinderwagen.

Von Dr. Karl Schmidt.

Nachdruck verboten.

Welch lieblichen Anblick bieten unsere Kleinen im Kinderwagen. Pausbäckig, rosig angehaucht von der belebenden, frischen Luft liegen sie da. Das ist in jeder Beziehung der gesundeste Aufenthalt für die lieben Kleinen. Wie kommt es nun aber, daß manche so unruhig und unwillig daliegen? Eins reibt mit den Fäustchen schreiend die Augen, ein anderes wirft sich unruhig hin und her, ein drittes stößt das heiße rote Köpfchen nach hinten. Schon manche Mutter ist darüber in wahre Verzweiflung geraten. Aber wunderbar! Nimmt sie das Kind aus dem Wagen, so beruhigt es sich sehr bald, jauchzt vor Freude und strampelt lustig mit den Beinchen. Es ist eben erlöst worden aus seiner qualvollen Lage.

Meist sind die Betten und Decken viel zu warm. Das Kind liegt förmlich vergraben im Federbett, das an den Seiten des Wagens noch fest eingestopft wird. Kein Wunder, wenn es sich in diesem Heißluftbade unruhig hin- und herwälzt, schreit, oder mit Schweiß bedeckt, mit glühendem Gesichtchen ermattet daliegt. Schon der alte Arzt Boerhaave warnt vor den Federbetten, weil man dadurch bei den Kindern leicht Kongestionen zum Herzen und Gehirn hervorrufe, sowie Beklemmungen und innere Angst. Das Kind soll, der Jahreszeit entsprechend bekleidet, auf der mit einem Leinentuch bedeckten Matratze liegen und mit einer Steppdecke zugedeckt werden, die besonders im Sommer leicht und luftig sei, damit die so notwendige Ausdünstung nicht gehindert wird.

Namentlich schädlich ist es, wenn Überhitzung und Blutandrang nach dem Kopfe erzeugt wird durch warme Kopfbedeckung. Daß ein seine Glieder freibewegendes Kind nichts Warmes auf dem Kopfe duldet, ist nicht etwa „Unart", sondern die berechtigte Äußerung gesunden Naturtriebes.

Ein Wagendach, das nur vorn offen ist und selbst in diesem offenen Teil in unverständiger Sorgfalt durch wollene Gardinen verschlossen wird, sammelt die Sonnenhitze unter sich in unerträglicher Weise an. Das Dach muß in seitlichen Scharnieren mit strahlenförmig verlaufenden Stützen so frei bewegt werden können, daß vorn und hinten eine Öffnung bleibt, welche Hitze und Ausatmungsluft entweichen läßt. Das wasserdichte Verdeck kann man innen mit himmelblauem Stoff ausfüttern, was den Augen sehr wohl tut.

Auch die weiße Farbe der Zierdecke bildet oft eine Qual für die Kleinen. Wenn die Sonnenstrahlen darauf fallen, wirkt das dadurch entstehende grelle Licht blendend auf die Augen und kann dauernden Schaden anrichten. Den Schulkindern empfehlen wir, darauf zu achten, daß die Sonnenstrahlen nicht auf das Buch fallen, in welchem sie lesen oder schreiben, und die Augen unserer kleinsten Lieblinge, die doch naturgemäß noch viel empfindlicher sind, setzen wir gedankenlos der gleichen Gefahr aus. Deshalb weg mit den grell

blendenden Decken! Man nehme durchbrochene Deckchen mit blauer Unterlage.

Recht vorsichtig müssen die Mütter beim Fahren über Hindernisse, von der Straße auf das Trottoir (und umgekehrt) sein. Meist geschieht dies mit großer Rücksichtslosigkeit, so daß eine heftige Erschütterung des ganzen kindlichen Körpers und besonders des Gehirns stattfindet. Selbst uns Erwachsenen sind derartige Erschütterungen sehr unangenehm, wie man vom Fahren auf schlechtem Pflaster oder holprigen Landwegen weiß, um so mehr leidet das Kind darunter.

Kleine Ursachen, große Wirkungen. Wenn derlei Schädlichkeiten tagtäglich stundenlang auf den überaus zarten kindlichen Organismus einwirken, dann können leicht bleibende Schädigungen entstehen, mindestens aber werden manche Organe so angegriffen, daß sie Krankheitsanfällen nicht den geringsten Widerstand leisten können. Unseres kleinen Lieblings Ausfahrt im Kinderwagen wird dann zur Quälerei, zur schlimmsten Gesundheitsschädigung.

Haushalt.

Klopfen von Polstermöbeln ohne Staubentwicklung.

Bei der Frühjahrsreinigung fürchten unsere Hausfrauen am meisten die lästige Staubentwicklung beim Klopfen von Polstermöbeln und Matratzen. Was irgendwie davon transportiert werden kann, wird deshalb auch auf Küchenbalkone oder in den Hof geschafft, um hier in freier Luft von Winterstaub befreit zu werden. Leider müssen alle größeren Stücke bei diesem Transport zurückbleiben. Aber auch diese können völlig staubfrei gereinigt werden, wenn die Hausfrau das nachfolgende, oft erprobte Verfahren anwendet.

Irgend ein größeres Stück Leinen- oder Baumwollstoff, das sich rasch in Wasser bequem auswinden läßt, breitet man gut ausgewunden auf dem betreffenden Polsterstück aus und klopft dieses nun wie bisher strichweise unter dem aufgedeckten Tuche durch. Dieses fängt allen sonst aufwirbelnden Staub auf. Es wird öfter ausgewaschen und wieder ausgebreitet, bis auch der letzte Rest von Staub entfernt ist.

Leichte Reinigungsmethode für hellfarbig gestrichene Gartenmöbel.

Ohne Seife und doch dabei tadellos sauber mit größter Schonung des Lackglanzes sind alle Garten-, Balkon- und Veranda-Möbel mit einer dickflüssigen Schlemmkreidelösung zu reinigen. Dieser fügt man auf etwa ½ Liter Flüssigkeit einen gestrichenen Eßlöffel voll Bleichsoda bei, wäscht mit weichem Leinen- oder Barchentlappen die schmutzigen Möbel damit ab, spült sie mit reichlich warmem Wasser nach und reibt zuletzt mit weichen Tüchern trocken und glänzend.

Silberne oder Alpaka-Handtäschchen,

die nach längerem Gebrauch gelb und unansehnlich werden, lassen die meisten Hausfrauen durch den Fachmann auffrischen. Sie können diese Arbeit sehr leicht selbst ausführen, wenn sie gute Kernseife fein geschnitzelt in ½ Liter Wasser aufkochen, die Tasche in flachem Gefäß damit überbrühen, mit alter Zahnbürste noch heiß darin ausbürsten, darauf in klarem Wasser spülen und rasch trocknen.

Frische Kaffee- und Theeflecke

sind durch Übergießen mit kochendem Wasser zu tilgen. Eine zweite Person halte dazu die befleckte Stelle straff über ein tiefes Becken, während man das wallende Wasser rasch vom Feuer nimmt und in feinem Strahl darüber laufen läßt. Unausgewunden aufgehängt, wird die Stelle nach dem Bügeln nicht mehr zu sehen sein.

Das Versagen der Teppichkehrmaschinen

ist zumeist auf das Verfilzen der Borsten zurückzuführen. Diese müssen wenigstens einmal wöchentlich mit einem alten, harten Kamm ausgekämmt werden, um darin vorhandene Stoffasern, Fadenreste, Haare u. s. w. zu entfernen. Auch das Ölen der Rädchen darf nicht vergessen werden, und zum Schutze der Möbel empfiehlt es sich, einen recht dicken Abdichtungsstreifen, wie man sie gegen Zugluft kaufen kann, rings um den Kasten mit kleinen Stiften zu befestigen, wodurch an den Möbeln das Beschädigen der Politur und des Lackes beim Anstoßen der Maschine verhütet wird.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Käsesuppe. 100 Gr. Käse, 100 Gr. Brot (Dünkli), Petersilie und das Wasser, in dem Kartoffelklöße gekocht wurden, oder auch Spinat- oder Mangoldwasser. Hat man kein Klöße-

wasser, so gibt man etwas frische Butter dazu. Das feingeschnittene Brot samt gewiegter Petersilie gibt man in das kochende Wasser, nimmt die Suppe vom Feuer und rührt den geriebenen Käse langsam hinein.

Reformkochbuch.

Grilliertes Rindfleisch. Ein schönes Stück frischgekochtes Rindfleisch legt man in eine ziemlich flache Pfanne, bestreut es auf der Oberseite mit feingeriebenem Brot und begießt es mit hellbraun gemachter Butter oder mit dem heißen, von der Fleischbrühe abgeschöpften Fett und stellt die Pfanne in den heißen Ofen. Man läßt das Fleisch unter fleißig fortgesetztem Begießen glänzend und hellbraun braten, worauf man es auf einer runden Schüssel anrichtet, mit geschmorten Kartöffelchen garniert und mit einer Kapern-Sauce serviert.

Saure Kalbsfüße. Die Füße werden in Wasser mit Salz, Zwiebel, Wurzelwerk und Gewürz beinahe weichgekocht. Dann schneidet man 1—2 Zwiebeln in feine Würfel, schwitzt sie in Butter hellbraun, legt die ausgebeinten Füße hinzu, gießt einen Teil ihrer Brühe nebst einer halben Tasse Estragonessig darüber, gibt Pfeffer, Salz, Zitronenschale, ein Lorbeerblatt, zwei Eßlöffel voll geriebenes Brot daran und läßt alles noch eine halbe Stunde unter Umrühren langsam dämpfen. Vor dem Servieren seiht man die Sauce durch ein Sieb.

Spinatröllchen. Man wascht möglichst große Spinatblätter, übergießt sie mit kochendem Wasser und legt sie auf ein Sieb zum abtropfen. Dann macht man eine Fülle aus Brötchen, Eiern, Zwiebel, Petersilie und Salz. Je einen Löffel voll davon legt man auf ein Spinatblatt, rollt dieses zusammen, legt alle diese Röllchen auf eine mit Butter bestrichene Platte und bäckt sie während 1/4 Stunde im Ofen. Serviert werden die Spinatröllchen mit einer weißen Sauce, die aus dem Brühwasser der Blätter zubereitet wurde.

Kartoffeln mit Zwiebeln, holländische Art. 1 Kilo sehr kleine Kartoffeln von gleicher Größe werden roh geschält und gut gewaschen, ebenso schält man 250 Gr. kleine Zwiebeln. Dann legt man abwechselnde Schichten von den Kartoffeln und Zwiebeln nebst Butter, etwas Salz und Pfeffer in eine Pfanne, gießt Wasser und einige Löffel Essig zu, daß die Kartoffeln nicht ganz davon bedeckt sind, und läßt alles langsam drei Viertelstunden dämpfen. Passen zu Wurst, Leber &c.

Bunte Salatschüssel. Ein kleiner Teller voll Spargelspitzen, die gleiche Menge Blumenkohlröschen, in schräge Viertel geschnittene grüne Bohnen und in Scheibchen oder Würfel geschnittene junge Karotten, sowie etwas Sellerie werden in Salzwasser weichgekocht und nach dem Abgießen und Abtropfen mit Essig und Öl marniert. In die Mitte einer Salatschüssel häuft man eine Anzahl mit Salz, Öl und Essig vermengte Kopfsalatherzchen, richtet die gemischten Gemüse rings um diesen Salat an und gießt eine aus zwei hartgekochten Eidottern, Pfeffer, Salz, sechs Löffeln feinem Öl und zwei Löffeln Estragonessig angerührte Sauce darüber.

Buttermilch mit Obst. Man kocht getrocknete oder frische Pflaumen, Birnen oder Äpfel oder auch große Rosinen nebst Aniskörnern in Wasser weich, gießt 1 Liter mit Mehl verrührte Buttermilch hinzu und läßt diese mit dem Obst, fünf Eßlöffeln voll geriebenem Brot, sowie etwas Zucker, Zimt und Salz unter fleißigem Umrühren einmal aufkochen. — Gutes Abendgericht für Kinder.

Rhabarberkuchen. Hat man ein Kuchenblech mit gutem Hefenteig belegt, werden 500 bis 750 Gr. geschälte und in etwa 2 Cm. lange, nicht zu dicke Stückchen geschnittene Rhabarberstengel mit ziemlich viel Zucker und 1 bis 2 mit etwas saurem Rahm verquirlten Eiern vermischt. Rasch, bevor die Stengelchen Zeit haben, viel Wasser zu ziehen, gibt man die Fülle auf den Teig und schiebt diesen ebenfalls so rasch wie möglich in den Ofen.

Diätet. Speisezettel.

Gesundheitspflege.

Frühligskuren als „Teint"verbesserer.

Bei unreiner oder farbloser, schlecht durchbluteter Gesichtshaut werden meist ungezählte Schönheitsmittel angewendet, um ihr ein blühendes Aussehen zu verleihen. Wenn auch nicht zu leugnen ist, daß manches davon eine gute Wirkung besitzt, so kann doch nicht bestritten werden, daß diese meist nur vorübergehend sich zeigt, da das Grundübel: schlechte Blutmischung und unreines Blut, durch diese äußerlichen Mittel nicht beseitigt werden kann. Nachhaltig dagegen kann es bekämpft werden, wenn sobald wie möglich mit einer Frühjahrskur begonnen und diese einige Wochen hindurch regelrecht durchgeführt wird. Dazu gehört, daß am besten morgens, eine Stunde vor dem Frühstück, ein Teller voll zarter Salat aus allerlei Frühlingskräutern, wie Löwenzahn, Blattsalat, Endivien, Brunnenkresse &c. entweder mit Zitronensaft und Zucker oder Öl usw. angemacht, genossen wird. Auch zerkleinerte, zarte Rüben, in gleicher Weise angerichtet, sind als „Teint"verbesserer sehr zuträglich und dienlich. Am besten wird bei dieser Frühjahrs-Blutreinigungskur mit derartigen Salaten täglich abgewechselt.

Dr. E. B.

□

Kinderpflege und -Erziehung.

Kinder und Spielzeug.

Im Sprechsaal des Schweizer Frauenheims stand s. Z. die Frage, ob man Kindern Geschenke, die sie bekommen, wieder wegschließen darf. Die Fragestellerin fand es grausam und ließ die Entschuldigung, daß die Kinder solche Geschenke doch ruinieren, nicht gelten. Das „Verfahren", zu geben und gleich wieder zu nehmen, d. h. wegzuschließen, damit die Gegenstände nicht Schaden leiden, ist gebräuchlich, hat aber sehr wenig ethischen Wert. Man gibt, um zu erfreuen und dieses kann nur geschehen, wenn man den Gegenstand auch benutzen, über ihn verfügen darf. Man würde also viel klüger vorgehen, Dinge, die wertvoll sind und durch die Behandlung beim Spielen Schaden nehmen könnten — überhaupt nicht zu schenken. Kommen sie von dritter Seite, so hebe man sie einfach auf, bis das Kind Verständnis für den Wert oder die Behandlung des Spielzeuges hat und sich dann auch ohne Vorbehalt darüber freuen darf. Die Freude und das Entzücken beim Empfang sind groß und da — mitten in der Freude — kommt der Reif, eine kalte Hand langt nach dem köstlichen Ding und sperrt es ein! Gelegentlich darf der kleine Empfänger es wieder betrachten, aber die Mahnung: „Trage Sorge, es ist so kostbar, du könntest es ruinieren!" läßt die erstempfundene Freude nicht mehr aufkommen.

Wer Kinder beschenken will und kann, der wähle Dinge, die ihrem Denken und Wünschen entsprechen und auch die oft etwas ungeschickte oder derbe Kinderhand vertragen können. Dann macht man die kleinen Empfänger wirklich glücklich, dann erfüllt auch das Geschenk seinen Zweck. Im Gefühl „man hats und vermags" wird mancher Mißgriff getan beim Schenken und doch wären Kinder so leicht zu beglücken, wenn man sich Mühe nähme, sie zu beobachten und zu studieren. Man würde die Entdeckung machen, daß man mit Holzbrettchen, Nägeln, Karton und Gummi zum Kleben, mit Faden, Stoffresten &c. tausendmal größere Freude bereiten könnte, als mit den teuersten Spielwaren, mit denen sich einfach nichts machen läßt, außer man demoliere sie. Dann kommt die Strafe der kurzsichtigen Erzieher, die das Spielzeug nur nach dem Wert einschätzen, nicht nach seinem wirklichen Zweck.

Drum beobachtet die Kinder das Jahr hindurch, seht zu, wie sie spielen und hantieren, forscht auch nach ihren kleinen Liebhabereien, dann werdet ihr bis Weihnachten auch das wählen und kaufen, was den kleinen Empfängern wirkliche Freude bereitet. R. G—n.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Kohlhernie.

Die Schweiz. Versuchsanstalt f. Obst-, Wein- und Gartenbau bezeichnet ein wirksames Mittel, das den Anbau von Kohlgewächsen selbst auf stark verseuchtem Boden ermöglicht, indem es den Schleimpilz, der in die jungen Wurzeln eindringt und das abnorme Wachstum verursacht, abtötet. Es ist dies abgelöschter, gebrannter Kalk, wie er unter der Bezeichnung Kalkhydrat von verschiedenen Kalkbrennereien in den Handel gebracht wird. Bei den Versuchen auf einem kalkarmen, sehr stark verseuchten Boden waren zur Erreichung eines vollständigen Erfolges d. h. zur völligen Gesunderhaltung der Pflanzen 1½ Kilogramm pro Quadratmeter erforderlich. Damit waren denn auch in den folgenden Jahren die Kohlpflanzen gegen den Kropf geschützt, also ein dauernder Erfolg erzielt. In kalkhaltigem und weniger infiziertem Boden dürften auch geringere Mengen (z. B. 1 Kilo pro Quadratmeter) genügen. Das Kalkhydrat muß schon etliche Wochen vor dem Auspflanzen der Setzlinge ausgebreitet und mittelst Kräuel mit der Erde vermischt werden, da sich bei späterem Ausbringen leicht Schädigungen an den Wurzeln einstellen. Kalkhydrat darf nicht verwechselt werden mit dem Düngkalk oder kohlensauren Kalk, der nach unseren Versuchen selbst bei Anwendung größerer Mengen die Pflanzen vor der Krankheit nicht genügend zu schützen vermag. Ebenso war der Erfolg bei einer Mischung von Schwefel mit Kalkhydrat in den Mengen, wie sie hie und da gegen Kohlkropf empfohlen wird, unbefriedigend. Ganz unzureichend erwies sich das als Bodendesinfektionsmittel gepriesene Kaliumpermanganat, das selbst bei Anwendung von 100 Gr. pro Quadratmeter wirkungslos blieb. Dagegen ergab das in den letzten Jahren gegen die Kohlhernie vielfach empfohlene Steiner'sche Mittel einen erfreulichen Erfolg, indem es in den betr. Versuchsparzellen das Auftreten des Kohlkropfes auf längere Dauer ganz verhinderte. Allerdings waren beträchtliche Mengen dieses Mittels notwendig, das nach Anweisung 3 Cm. hoch ausgestreut (zirka 27 Kilo pro Quadratmeter) und gründlich mit der Erde gemischt wurde. Wesentlich kleinere Mengen erzielten nicht mehr den gleichen Erfolg. Bei diesem Mittel ist übrigens auch Kalkhydrat der wirksame Bestandteil.

Zur Zeit der Bohnenpflanzung

ist es in manchen Gegenden sehr trocken. Man halte die Löcher feucht, bis die Bohnen keimen, wo man nicht durch eine Mistunterlage für Bodenfeuchtigkeit sorgen konnte. Gr.

□

Tierzucht.

Zur Schweinehaltung.

Das Schwein ist der schnellste Massenerzeuger von Fleisch und Fett, der bedeutendste Abfallverwerter, und ist verhältnismäßig anspruchslos in Haltung und Pflege. Nach vorsichtiger fachmännischer Schätzung sollen im Haushalt im Tag auf den Kopf der Bevölkerung gerechnet durchschnittlich ungefähr 60 Gr. Abfälle pflanzlicher und tierischer Herkunft entstehen, die in städtischen Ortschaften, statt der Schweinefütterung zugute zu kommen, zu einem guten Teile in die Kanalisation oder den Kehrichtkübel geworfen werden. Der Umfang dieser Vergeudung an kostbaren tierischen Nährstoffen tritt erst klar aus den Zahlen der chemischen Untersuchung von Küchenabfällen zutage, welche einwandfrei dartun, daß der Nährstoffgehalt und der Futterwert sorgfältig gesammelter Küchenabfälle bis heute allgemein bedeutend unterschätzt wurden. Größere Beamten-, Handwerker- und Arbeiterfamilien auf dem Lande oder in städtischen Außenquartieren, denen reichlich Abfälle aus dem Haushalt, aus dem Garten oder aus Gewerbebetrieben, sowie bestehende Schuppen oder alte Schweineställe und einiges Betriebskapital zur Verfügung stehen, werden im Frühjahr mit Vorteil ein Mastschwein (Läufer) erwerben. Wo die Einrichtung der Eigenverwertung einer einzelnen Familie nicht durchführbar erscheint, empfiehlt es sich, die Frage zu prüfen, ob dies nicht zwei oder drei Nachbarsfamilien gemeinsam möglich wäre. Die Eigenverwertung gestattet auf alle Fälle die beste und billigste Abfallverwertung.

Frage-Ecke.

Antworten.

27. Ich bin der Ansicht, daß unter den heutigen Umständen und mit genügenden Kenntnissen die **Geflügelhaltung** sehr zu empfehlen ist, da das Futter in letzter Zeit bedeutend besser und billiger geworden ist. Das Ei, das man dem eigenen Hühnerstall entnimmt, ist keineswegs teurer als das gekaufte; im Gegenteil, bei rationeller Betreibung der Geflügelzucht schaut noch ein schöner Gewinn heraus. Bevor Sie aber Hühner anschaffen, sollten Sie sich mit einem Geflügelzüchter in Verbindung setzen, der Ihnen aus eigener Erfahrung raten kann. P. S.

28. Ich kann Ihnen mitteilen, daß wir bei unserer Hauseinrichtung vor sechs Jahren die Küche mit braunem **Korkinlaid**, allerdings Vorkriegsware, belegt haben. Dieser ist noch wie neu; ich würde mir einen andern Bodenbelag gar nicht mehr wünschen, da er Sommer und Winter die gleich guten Dienste leistet. Er wird leicht schmutzig, ist aber auch sehr leicht zu reinigen. Ein solcher Belag bedeutet nur eine einmalige Ausgabe, weil er sich sozusagen nicht „abschafft". Frau Maria.

30. Zum entfernen von **Flecken** mit Eau de Javelle gießt man etwas von der verdünnten Flüssigkeit in eine Untertasse, legt die befleckte Stelle 1—2 Minuten hinein und wäscht dann mit heißem Wasser und Seife nach. E.

32. **Bündnernelken.** Im „Frauenheim" wurde letztes Jahr empfohlen, sich vom Pfarrhaus in Santa-Maria im Münstertal (Graubünden) Adressen von dortigen Nelkenzüchtern zu erbitten. Wenn Ihnen keine direkten Bezugsquellen genannt werden, wagen Sie vielleicht dort eine Anfrage. Lux.

33. Eine Mischung von Honig und Pottasche (10 Teile) soll ein gutes Mittel zur Vertreibung von **Ameisen** sein. Man stellt sie auf flachen Tellern auf. Mit Hefe versetzte Honig- oder Siruplösungen, auch Mischungen von Zucker und Borax leisten gute Dienste. Ausgelegtes Kerbelkraut vertreibt die Ameisen ebenfalls. Hausmutter.

34. Lesen Sie Antwort 31 in der letzten Nummer. Wir haben jahrelang mit Vorliebe mit der **Waschmaschine** gewaschen. S.

35. Das Buch **„Die Kleintierzucht"** von J. Schneider, Nr. 604 der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt", Verlag Teubner in Leipzig (geb. Mk. 1.50), in jeder Buchhandlung zu haben, kann ich Ihnen empfehlen. B.

36. Es ist doch wahrlich keine Kunst, **Rohrmöbel** selber anzustreichen. Sie bekommen die Farben in jedem Drogengeschäft und die Anleitung dazu. Man muß alles, was angestrichen werden soll, zuerst gründlich mit Sodawasser abwaschen und gut trocknen lassen, bevor der Anstrich vorgenommen wird. P.

37. Machen Sie einen Papierbrei und stopfen Sie damit die Fugen aus. Im Gebrauch wird die Füllung dann auch dunkel. Es kommt sonst bei gutgelegten **Parkettböden** selten vor, daß Fugen entstehen, sind solche groß, so wäre die Holzfüllung vielleicht doch zu empfehlen. D.

Fragen.

38. Wie können defekte baumwollene, weiße **Männerhemden** am besten verwertet werden? Das Flicken würde sich kaum lohnen, obschon der Stoff noch ziemlich gut ist. (Es werden im Sommer mit Vorliebe Trikothemden getragen.) Gibt es Geschäfte, die solche Sachen ankaufen? Frau R.

39. Verwendet man bei der Bereitung von **Orangenkonfitüre** alle Schalen, oder nur von einem Teil der einzumachenden Früchte? Emmy.

□