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

Band: 31 (1924)

Heft: 19

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 ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 19. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 4. Oktober 1924.

Ob das Glück sich verzog,
ob das Schicksal dir widrig,
denk von dir nicht zu hoch,
nicht von andern zu niedrig!
Denk mit sicherem Mut
stets grad nur und recht,
nicht von andern zu gut,
von dir nicht zu schlecht!

Wilhelm Jensen.

□

Der Hafer, ein Volksnahrungsmittel.

Von M. Gierten.

(Nachdruck verboten.)

Der Hafer, die Nationalspeise der alten Deutschen, ist unstreitig eines der besten und kräftigsten Nahrungsmittel, dem aber in unserem Zeitalter der Überkultur mit ihren unnatürlichen, verfeinerten Genüssen nicht die Beachtung zuteil wird, die es verdient. An Eiweiß, Stärkemehl, Fett und Nährsalzen reicher als irgend eine andere Frucht seiner Art, ist Hafer auch durch seinen Gehalt an organischen Kalksalzen und Eisenverbindungen besonders wertvoll. Seine treibende Wirkung bei Stuhlverstopfung, sein Einfluß auf die Kräftigung des Haarwuchses (wegen seines hohen Gehaltes an Kieselsäure) und viele andere heilsame Wirkungen sind jedem Arzte bekannt.

Was für ein kräftiges und wertvolles Nahrungsmittel der Hafer ist, erkennen wir recht deutlich, wenn wir es mit der Kartoffel vergleichen, die mit ihren 75 % Wassergehalt weit mehr als Volksnahrungsmittel geschätzt wird als der Hafer. Es enthält:

	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlehydr.	Nährsalze
die Kartoffel	75	1,95	0,15	20	0,95 %
der Hafer	12	10,41	5,23	57	3,02 %

Dr. med. Alanus schreibt: „Daß der Hafer ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist, kann man schon aus seiner chemischen Zusammensetzung ersehen. Seine Bestandteile sind nämlich in der für den menschlichen Körper denkbar günstigsten Weise gemischt. Nicht nur wissenschaftliche Erwägungen, sondern auch die ärztliche Erfahrung hat uns den Wert des Hafers schätzen gelehrt. Eine aus Hafer bereitete Kost bewährt sich als das sicherste Stärkungsmittel und ist selbst dort noch wirksam, wo alle anderen sogenannten stärkenden Mittel im Stiche ließen; ich kenne kein besseres Mittel, um eine gebrochene Gesundheit wieder aufzurichten. Ich rate allen Schwächlichen, täglich Haferbrei und Haferschleim zu genießen und weiß im voraus, daß sie mir für diesen Rat dankbar sein werden. Bleichsüchtige, junge Mädchen und kränkliche, durch Wochenbetten heruntergekommene Frauen, die bei Beefsteaks, Bouillon und Eisenpräparaten zusehends elender werden, blühen förmlich auf, sobald sie mit Haferbrei und Hafersuppen ernährt werden.

Auch den blassen, schlecht entwickelten Kindern bekommt solche Nahrung vortrefflich, namentlich in den Jahren des

Schulbesuchs, welcher so gewaltige Anforderungen an den kindlichen Organismus stellt. Kurz, der Hafer ist ein unvergleichliches Stärkungsmittel und deshalb den Kranken ebenso sehr zu empfehlen, wie den Gesunden."

Dr. Walser schreibt in seinem „Neuesten Handbuche der Naturheilkunde" über die Hafergrütze (S. 379—380):

„Ein aus Hafergrütze leicht herzustellender Brei oder Suppe ist allen denen anzuraten, welche an Kopfschmerz, Blutarmut, überhaupt Nervenschwäche leiden. Man mache nur einmal den Versuch und genieße morgens einen Teller Haferbrei, und der Erfolg wird ein überraschender sein. In ganz kurzer Zeit werden durch diese Kost elende und schwache Personen blühend und frisch, die Kräfte heben sich und die Nerven, die überreizt waren, erholen sich durch die nahrhafte, milde und leichtverdauliche Speise. Alle Mütter sollten deshalb ihren Kindern, die im Wachstum zurückgeblieben und elend und schwach sind, täglich als Morgengetränk Hafergrützbrei oder Suppe geben und sie werden sehen, welche Wohltat sie ihnen damit erweisen.

In England und Schottland hat man den Wert dieser Haferspeisen schon längst allgemein anerkannt.

Bei allen fieberhaften Krankheiten ist der aus unserer Hafergrütze bereitete Schleim dank seiner leichten Verdaulichkeit und seines Nährwertes das beste Getränk, welches selbst dann noch vertragen wird, wenn der Magen alle andere Nahrung verweigert. Alles in allem ist der Hafer wohl dazu angetan, in allen Familien als tägliches Nahrungsmittel zu dienen. Selbst die einfachste Hausfrau ist imstande, mit leichter Mühe und geringen Kosten ihren Angehörigen mit Hafer stets ein nahrhaftes und schmackhaftes Gericht zu bereiten."

□

Mache Arbeit zur Lust, so wird die Ruhe zur Wonne! Lavater.

Elektrische Heizkissen.

(Nachdruck verboten.)

Die elektrischen Gewebe (Heizkissen u. dergl.) erfreuen sich großer Beliebtheit. Sie finden in den verschiedensten Ausführungsformen Verwendung zur künstlichen Wärmezufuhr zum menschlichen Körper. Es sind zwei Hauptausführungen im Gebrauch: Einerseits die zu Heilzwecken verwendeten Leib-, Hals-, Augen- und Gesichtsbinden, die alle für so niedrige Temperaturen gebaut sind, daß eine für den menschlichen Körper oder für die Bettwäsche schädliche Temperatur bei nur einigermaßen vernünftiger Anwendung nicht wohl eintritt; anderseits die Heizkissen, die für normale Temperaturen von 70 bis 90° C. angewendet werden. Letztere haben eine große Verbreitung gefunden. Es sind aber auch schon verschiedene Unfälle, Verbrennungen und Brandfälle vorgekommen, so daß namentlich beim Einkauf Vorsicht geboten ist. Diese Heizkissen sollten mit Stufenschaltern und Temperatur-Begrenzern versehen sein. Die Dauer-Einschaltung sollte nur bei der untersten (ersten) Stufe stattfinden. Die Temperatur-Begrenzer haben allerdings den Zweck, bei Erreichung einer gewissen Höchsttemperatur den Stromkreis selbsttätig zu unterbrechen und beim Sinken der Temperatur wieder selbsttätig einzuschalten. Trotzdem sollte aber die Vorschrift, daß Dauerheizung nur bei der untersten Stufe erlaubt ist, nicht außer acht gelassen werden. Denn einmal kann bei großen Heizgeweben die Temperatur in der Nähe des Temperaturbegrenzers sehr wohl unter, an einer andern Stelle aber gleichwohl bedeutend über dieser Höchsttemperatur stehen. Dann kann niemand mit Sicherheit Gewähr bieten, daß die Temperaturbegrenzer den gewollten Zweck erfüllen, denn selbst wenn aus einer Fabrik einzelne nachgeprüft und diese alle gut befunden werden, kann eben unter den vielen ungeprüften Heizkissen eines sein, dessen Temperaturbegrenzer im kritischen Augenblick versagt.

Auch bei allerbesten Erzeugnissen ist Vorsicht geboten. Vermutlich wird es gelingen, Temperaturbegrenzer zu erfinden, die in keinem Fall versagen. Aber zahlreiche vorgekommene Verbrennungen mit bedeutendem Sachschaden, ja sogar Brandausbrüche und Gefährdung von Menschenleben lassen vorläufig die eingangs erwähnte Vorsicht geboten erscheinen. K. R.

□

Trichinose.

(Nachdruck verboten.)

Um uns die Schädigungen, die uns der Genuß trichinenhaltigen Fleisches bringt, zu erklären, müssen wir uns den Entwicklungsgang der Trichine vor Augen führen. Die Trichine kann im Muskelfleische der Ratten, Kaninchen, Bären, Dachse, Füchse, Hunde, auch mancher Vögel, vor allem aber der Schweine vorhanden sein. Sie liegt, spiralig gewunden und in einem mikroskopisch kleinen Gehäuse eingekapselt, inmitten der Muskelfasern. Das Fehlen entwickelter Geschlechtsorgane führt uns den Schmarotzer als Jugendform vor Augen, die als solche viele Jahre lang lebensgefährlich bleibt. Gelangt sie mit dem Fleische genannter Tiere in den Magen eines zweiten Wirtes — des Menschen —, so wird dort die kalkhaltige Schale aufgelöst, das Tierchen erwacht zu neuem Leben und es entwickeln sich schleunigst geschlechtsreife Weibchen und Männchen. Erstere erreichen eine Länge bis zu 3,5 Millimeter, letztere bleiben bedeutend kleiner. Nach Auswanderung in den Darm entwickelt das Weibchen eine hohe Fruchtbarkeit: es bringt innerhalb weniger Wochen 1000 bis 1500 lebende Junge zur Welt. Entweder werden diese an den Anfängen der Lymphgefäße im Darme abgesetzt und gelangen von dort durch Vermittelung des Lymphstromes ins Blut und mit ihm zu den Muskelfasern oder die Tierchen wandern durch die Darmwand und gelangen so allmählich in die Muskelfasern, sich von ihrer Substanz nährend. Haben die Haarwürmer ihre bestimmte Größe erreicht, so rollen sie sich spiralig zusammen und werden so wieder zu richtigen Muskeltrichinen, die sich gleich ihren Eltern in einer zitronenförmigen kalkartigen Hülle verkapseln. Die durchbohrte Muskelfaser fiel der Zerstörung anheim; die Muttertrichine starb im Darme nach Erledigung ihres Daseinszweckes nach spätestens sechs Wochen. Die Muskeltrichine soll länger als zwanzig Jahre lebensfähig bleiben. Gelangt sie in dieser Zeit nicht in den Magen eines neuen Wirtes, so verkalkt sie später allmählich und zerfällt zu einer bröckeligen Masse. Sind die eingekapselten Trichinen in großen Mengen vorhanden, so sollen sie für bloße Augen im frischen Fleische als weiße Pünktchen sichtbar sein.

Aus der ungeheuer großen Fruchtbarkeit der Trichine erklärt sich größtenteils die Gefährlichkeit der Trichinenkrankheit. Es können mit wenigen Bissen trichinösen Fleisches viele hundert derartiger Tierchen genossen werden. Die ersten krankhaften Vorgänge spielen sich natürlich in Magen und Darm ab. Sie treten als cholera- oder ruhrähnliche Erscheinungen auf: Magenschmerzen und Übelkeit, die sich oft bis zum Erbrechen steigert, ebenso heftige Durchfälle. Mit der Auswanderung aus dem Darme hören diese Erscheinungen in der Regel auf. Dafür treten Schmerzen in den Muskeln, dem Rheumatismus ähnlich, auf, die sich oft bis zur Unerträglichkeit steigern. Jede Bewegung der ergriffenen Muskelpartien kann zur Qual werden. Hat der Patient „nicht viel zuzusetzen," so wird oft seine Erkrankung mit dem Tode enden, denn der Verfall nimmt rasch zu. Am schlimmsten sind jene Fälle, in denen sich die wandernden Trichinen nach den Zwischenrippenmuskeln und dem Zwerchfelle begeben. Dann verhindern die Schmerzen das vorschriftsmäßige Atmen. Die

Lungenbläschen füllen sich bei dem allgemeinen Luftmangel mit Schleim, und Hustenstöße, durch die er hinausbefördert werden könnte, sind ebenfalls unmöglich. Eine heftige Lungenentzündung wird dann bald zum Tode führen.

Lange Zeit stand man den Erscheinungen der Trichinose ratlos gegenüber; man wußte sie überhaupt nicht zu deuten, denn man kannte ihre Ursache nicht. Zwar wurde die Trichine schon in den dreißiger Jahren des vorigen Jahrhunderts beschrieben, auch fand man in einer großen Zahl von Leichen bei ihrer Öffnung eingekapselte Muskeltrichinen, aber erst als 1860 im Dresdener Krankenhause die Magd eines Fleischers unter höchst rätselhaften Erscheinungen und den heftigsten Muskelschmerzen starb, kam man der Ursache auf die Spur, und man beschäftigte sich dann lebhafter mit der Erforschung der Lebensweise des Parasiten.

Der einmal ausgebrochenen Krankheit gegenüber ist man noch heute machtlos. Die Behandlung, die in die Hand des Arztes gehört, kann sich nur darauf beschränken, die in den Magen gelangten Muttertiere und die in dem Darme erzeugten jungen Trichinen möglichst schnell durch Brech- und Abführmittel zu entfernen oder auf andere Weise abzutöten. Meist werden aber Erkrankungen durch Genuß trichinenhaltigen Fleisches als solche erst verhältnismäßig spät erkannt und in Behandlung genommen. Wenn sich dann die Jugendformen der Tiere schon auf der Wanderung befinden, kann es nur Aufgabe des Arztes sein, den Allgemeinzustand des Körpers so zu kräftigen, daß er die Krankheit übersteht. Mit der völligen Einkapselung der Trichinen werden Schmerzen und Gefahr in der Regel beseitigt sein.

Früher war die Erkrankung an Trichinose weit häufiger als jetzt und es hat Fälle gegeben, in denen sich eine Epidemie auf hunderte von Menschen erstreckte. Dank aber der heut überall geübten und streng durchgeführten Trichinenschau werden Fälle von Erkrankungen dieser Art immer seltener. Vereinzelte Vorkommnisse beweisen aber doch immer noch die Unvollkommenheit menschlicher Einrichtungen auch in dieser Beziehung. Allerdings werden die heut vorkommenden Erkrankungen an Trichinose meist weniger schwer sein, da die Schmarotzer, die dem mit dem Mikroskop bewaffneten Auge des Trichinenschauers etwa entgehen, nur in verhältnismäßig geringer Anzahl vorhanden sein dürften.

Wer sich selbst vor Erkrankungen genannter Art schützen will, der genieße nur gut durchgebratenes und durchgekochtes Fleisch; Siedehitze tötet die eingekapselten Trichinen. Rohen Schinken und Speck, ebenso ungekochte Wurst sollte man nicht genießen; denn durch Einpökelung und oberflächliche Räucherung werden nur sehr wenige der schädlichen Schmarotzer vernichtet. S. H.

Haushalt.

Aufbewahrung und Verwertung zerbrochener Eier.

Es kommt nicht selten vor, daß Eier beim Transport oder durch Fallenlassen und Anschlagen in Brüche gehen. Solche Eier müssen, sofern sie nicht total zerquetscht und aufgeplatzt sind, sondern nur eingedrückte Schalen haben, nicht sofort in der Küche verwendet werden, sondern man kann sie auf folgende Art noch längere Zeit in gutem Zustande erhalten: Man entleere jedes Ei vollständig, bringe aber beides, Eiweiß und Eigelb, für sich abgesondert je auf einen Teller. Dann stellt man diese Teller an einen recht luftigen, trockenen Ort, oder auch während und nach dem Kochen oder Heizen in den heißen Herd oder Ofen, wo kein Rauch und Ruß hingelangt. Schon nach 1—2 Tagen ist der Wassergehalt der Eier vollständig verdunstet, sodaß das Eiweiß zu feinen Körnchen eingetrocknet und das Eigelb zu einer pulverigen Masse, zu Eimehl geworden ist. Sowohl das körnige Eiweiß, wie das zu Mehl zerriebene Eigelb müssen nun, für sich abgesondert, in gut schließende Büchsen eingefüllt und diese an recht kühlem und trockenen Orte aufbewahrt werden. Auf diese Weise lassen sich die Eier noch mehrere Wochen, ja sogar monatelang gut und gebrauchsfähig erhalten. Will man diese Eierkonserven später benützen,

darf man nur das Eigelb mit etwas kaltem Wasser zu einem glatten Brei anrühren und den Eiweißkörnern, die wie Sago aussehen, etwas lauwarmes (nicht heißes) Wasser zusetzen. In diesem löst sich das Eiweiß leicht und rasch auf und ergibt eine gallertartige Flüssigkeit. =r.

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.

Wie zu einer weißen Buttersauce rührt man Mehl in zerlassener Butter an, gibt erst kaltes, dann nach und nach warmes Wasser hinzu, bis die Suppe die richtige Dicke hat. Einige Minuten vor dem Anrichten fügt man Salz und auf eine Portion für 6 Personen etwa 100 Gr. geriebenen Käse bei. Nach Belieben kann man noch nudelartig geschnittene Omeletten in die Suppenschüssel geben.

„Diätet. Speisezettel" v. Alice Bircher.

Gefüllte Omeletten mit Büchsenfleisch.

Man bereitet eine Fülle von 1 Tasse gewiegtem Büchsenfleisch, einer rohen, geriebenen Kartoffel, Salz, Pfeffer, kleingeschnittener Zwiebel und reichlich gewiegter Petersilie. Von der Masse füllt man je 1 Eßlöffel voll in frisch gebackene Omeletten, rollt diese zusammen und serviert sie mit irgendeinem Salat oder aufgeschnittenen sauren Gurken.

Mischgericht.

(Birnen, Klöße und Rauchfleisch.)

500 Gr. geschälte und geviertelte Kochbirnen werden mit Zimt, Zitronenschale, Zucker und 1 Eßlöffel Zitronensaft recht langsam weichgekocht, so daß sie ein rötliches Aussehen erhalten. Inzwischen kocht man ein Stück Rauchfleisch mit großer, nelkenbesteckter Zwiebel weich und gießt von der sehr kräftigen Fleischbrühe so viel an die Birnen, daß man darin eigroße Grieß-, Semmel- oder Mehlklößchen, die man mit dem Löffel absticht, garkochen kann. Die abgegossene Brühe verdickt man mit wenig Kartoffelmehl, gießt sie wieder über das kräftig schmeckende Mischgericht und trägt dieses, umlegt mit dem zerschnittenen Fleisch, in tiefer Schüssel auf. G.

Ungarisches Sauerkraut.

In würflig geschnittenem Speck läßt man eine große, feingeschnittene Zwiebel gelblich anlaufen, verrührt einen Eßlöffel Mehl und gibt das in Salzwasser übersottene abgeseihte Sauerkraut und Pfeffer und Salz (wenn noch nötig) daran. Nachdem es ungefähr zwei Stunden weichgedünstet hat, mengt man 1/8 Liter sauren Rahm darunter und gibt es gleich zu Tisch.

Kohlrouladen mit Nudelfülle.

Von einem mittelgroßen Weißkohlkopf werden die Blätter sorgfältig abgelöst, von den starken Rippen befreit und mit leicht kochendem Salzwasser übergossen, 10 Minuten auf kleiner Flamme abgewellt. Inzwischen kocht man 150 Gr. Eiernudeln in 1 1/2 Liter Salzwasser nur 10 Minuten, übergießt sie rasch mit kaltem Wasser, läßt sie abtropfen und fügt eine große zerschnittene, in Speck hellbraun geröstete Zwiebel, 1 Messerspitze gewiegten Kümmel, Pfeffer, etwas geriebenen Majoran, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie und eine Messerspitze geriebene Muskatnuß bei. Man rührt die Nudeln zu einer gebundenen Masse, füllt löffelweise davon auf die inzwischen gut abgetropften Kohlblätter, rollt diese zusammen und brät sie in Fett auf allen Seiten braun an. Nun läßt man sie mit Wasser knapp bedeckt eine Stunde weichdünsten, bindet die Sauce mit geröstetem Mehl, schmeckt sie kräftig mit Suppenwürze ab und gießt sie wieder über die Rouladen. Salzkartoffeln sind eine passende Beigabe zu diesem Gericht.

Gemischter Gemüsesalat.

Rotkraut und Kopfsalat oder Endivie werden, jedes für sich, in feine Streifchen geschnitten, gesondert in eine Schüssel gegeben und mit etwas feinem Salz bestreut und mit Zitronensaft beträufelt. Ein kleiner Blumenkohl wird in Röschen zerteilt und weichgekocht (ein Rest läßt sich gut verwenden). Nun ordnet man die vorbereiteten Gemüse hübsch in der Salatschüssel, indem man das Rotkraut in die Mitte gibt, ringsherum einen Kranz grünen Salat legt und obenauf mit den weißen Blumenkohlröschen garniert. Der Salat wird nun mit einer guten, kräftigen Salatsauce übergossen, die man beliebig mit feingehackter Zwiebel, Petersilie etc. würzt. Er läßt sich durch eine Garnitur mit hartgekochten Eiern noch bereichern.

Caramelpudding.

(Feine, süße Speise, kann warm oder kalt genossen werden.) Für fünf Personen. Für eine Puddingform gewöhnlicher Größe werden drei starke Eßlöffel Zucker gebrannt, bis sie leicht zu rauchen beginnen, und dann rasch abgelöscht mit zwei Eßlöffeln kaltem Wasser. Die braune Sauce (Caramel), welche sich ergibt, wird noch heiß in die Puddingform gegossen und darin hin und her fließen lassen, damit die Wände bis fast zur halben Höhe mit Zucker beklebt sind. Erst jetzt verklopft man 4 große Eier mit einer Prise Salz und einem Päckchen Vanillezucker tüchtig so lange

bis sie schaumig sind, und vermischt sie alsdann mit 1/2 Liter Vollmilch, der man vorher 80 Gr. Zucker und einen starken Eßlöffel Paidol beimengte, unter stetem Schlagen. Beim Einfüllen in die Form muß man darauf achten, daß Zucker und Paidol nicht etwa unten sitzen bleiben. Man schließt die Form gut und kocht sie 75 Minuten im Wasserbad. Erst nach einigen Minuten stürzen.

Marmortorte.

Man rührt vier Eier mit 250 Gr. Zucker, fügt 250 Gr. zerlassene oder zu Schnee gerührte Butter unter beständigem Rühren hinzu, rührt 250 Gr. Kartoffelmehl daran und teilt die Masse, nachdem man noch das zu Schnee geschlagene Eiweiß durchgezogen hat, in drei Teile; zwei Teile läßt man weiß und mischt mit dem dritten Teil 125 Gr. feingeriebene beste Vanilleschokolade. Nun buttert man eine Form aus, bestreut sie mit feinem Grieß und gibt erst eine Lage weißen, dann den schwarzen, dann wieder weißen Teig hinein und bäckt nun die Torte bei Mittelhitze schön gar. Sie wird nach dem Backen mit einem Vanilleguß überzogen. „Hausmütterchen".

* * *

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Vierfruchtmus.

Gleichviel Preißelbeeren, Birnen, Pflaumen (Zwetschgen) und Äpfel werden zusammen gekocht, indem man zuerst die Beeren im Kochtopf aufs Feuer bringt. Sobald sie kochen, fügt man geschälte, geviertelte Birnen bei, sind diese fast weich, kommen entsteinte Pflaumen dazu und zuletzt geschälte geviertelte Äpfel. Sind auch diese weich geworden, fügt man 500 Gr. Zucker zu.

Vogelbeergelee.

Die Früchte, ob wild oder veredelt, müssen etwas vom Frost erweicht sein. Sie werden weich gekocht und der Saft mit 600 Gr. Zucker auf 1 Kilo eingekocht.

Äpfel mit Preißelbeeren.

1 Liter Beeren werden mit 1 Kilo geschälten geschnittenen Äpfeln und 750 Gr. Zucker so lange über dem Feuer gerührt, bis die Apfelstücke ganz verkocht sind.

Berberitzensaft.

Die vom Reif gebrannten gewaschenen Beeren werden mit Wasser übergossen, dann vorsichtig vom Satze abgegossen, in reinen, ganz trockenen Flaschen unverkorkt 2 Wochen in die Sonne oder auf den warmen Ofen gestellt, ohne ihn heiß werden zu lassen, ausgegoren und abgeschäumt. Darauf wird 500 Gramm Saft mit 400 Gr. Zucker eingekocht und in kleinen Quantitäten aufbewahrt, damit immer die geöffnete Flasche sogleich verbraucht werden kann.

Aus „Was koche ich?" von F. Zingerle.

Traubensirup.

Die Beeren von 2 Kilo blauen Tessinertrauben werden leicht zerdrückt und mit 1/2 Lt. Wasser 30 Minuten gekocht, hernach in ein Tüchlein gegeben. Ist der Saft abgetropft, so wird er mit gleich schwer Zucker zu einem Sirup gekocht. Die Früchte können mit Zucker aufgekocht und als Konfitüren verwendet werden.

Sauerkraut.

Der Kabis soll gleich nach dem Einernten eingemacht werden. Die grünen und beschädigten Blätter der festen Kabisköpfe werden entfernt, die Köpfe gewaschen, die Strünke herausgeschnitten und der Kabis eingehobelt. Nach dem Hobeln muß er sogleich in das Einmachgefäß gebracht werden. Auf den Boden desselben streut man ein wenig Salz, legt grüne, zähe Kabisblätter darauf, schichtet den Kabis mit mäßigem Salzzusatz in die Stande, wobei man jede Schicht mit der Hand besonders dem Rande nach gut andrückt. (Das Salz kann auch schon beim Hobeln über den Kabis gestreut werden.) Nach dem fertigen Einfüllen wird das Kraut mit grünen Kabisblättern, dann mit einem dünnen Tuche und mit Brettern bedeckt und endlich gut belastet. Bildet sich in 2—3 Tagen nicht von selbst ziemlich viel Flüssigkeit über dem Kraut, so muß frisches Wasser darüber gegossen werden. Nach etwa 14 Tagen oder 3 Wochen nimmt man die Flüssigkeit, soweit sie schmutzig aussieht, weg, reinigt Steine, Bretter und Tuch, legt dann alles wieder hin und erneuert soweit nötig das Wasser. Beim Einfüllen kann der Kabis je nach Liebhaberei mit Wacholderbeeren, Kümmel oder geriebenem Meerrettig gewürzt werden. Nach 6—8 Wochen ist das Sauerkraut genießbar.

Gesundheitspflege.

Künstliche Zähne

sind notwendig, da wo einzelne Zähne oder ganze Zahnreihen schadhaft wurden und nicht rechtzeitig durch Plomben wieder in Stand gestellt worden sind. Während man sich an einzelne Ersatzstücke oder Zähne schnell gewöhnt, verursacht ein ganzes künstliches Gebiß zuerst einige Unbequemlichkeiten. Das Kauen wird erschwert. Man muß sich nun bemühen, langsam und vorsichtig auf beiden Seiten gleichmäßig zu kauen; bald wird man die Schwierigkeit überwunden haben. Auch die Sprache ist im Anfang etwas schwerfällig und undeutlich; die Zunge fühlt sich sowohl

durch die Zahnreihe, die vorher fehlte, als durch die Platte, an der die Zähne befestigt sind, sehr beengt; sie stößt beim Sprechen an. Bald ist aber auch diese Unannehmlichkeit beseitigt, namentlich wenn man viel spricht oder laut liest. Nur nicht gleich dem Zahnarzt Vorwürfe machen, daß das Gebiß nicht passe oder schlecht gemacht sei. Sehr wichtig ist die peinliche Reinhaltung des Gebisses. Nach jeder Mahlzeit soll es mit Zahnbürste und Wasser gut gereinigt werden, besonders die dem Zahnfleisch und Gaumen anliegenden Flächen, damit dort Reizung und Entzündung vermieden wird. Im Laufe der Jahre schrumpfen und verändern sich Zahnfleisch und Gaumen, wodurch das künstliche Gebiß allmählich locker wird. Auch natürliche Zähne, an denen die Klammern befestigt sind, gehen mit der Zeit verloren oder werden wackelig. Dann muß man baldigst für neue Ersatzstücke sorgen, weil nicht mehr passende Zähne sehr große Unannehmlichkeiten beim Kauen und Sprechen bereiten und sogar lebensgefährlich werden können dadurch, daß sie beim Essen mit verschluckt werden oder in die Luftröhre geraten.

Dr. Th.

Krankenpflege.

Traubenkuren

sind als gesundheitsfördernd zu empfehlen. Geringere Mengen (bis 2 Kilo täglich) recht süßer Trauben wirken eiweißsparend im Körper, fördern den Ernährungszustand, führen zu Fleisch- und Fettansatz. Freilich muß damit eine gute, nahrhafte Kost verbunden sein. Unter solchen Verhältnissen ist die Kur erfolgreich bei mageren, nervösen, blutarmen, skrofulösen oder tuberkulösen Personen.

Der sehr reichliche Genuß (bis 4 Kilo täglich) von säurereichen Trauben bewirkt eine Beschleunigung der Verdauungstätigkeit, geringere Ausnützung der Nahrung, Steigerung des Wasserverlustes, und führt dadurch zur Entfettung und Entwässerung des Organismus. Erfolgreich ist diese Art der Traubensaftkur bei Stauungen im Unterleib (üppige sitzende Lebensweise), Fettsucht, Darmträgheit, Verstopfung, Hämorrhoiden, Gicht, Leber- und Nierenleiden und als Nachkur auf abführende Mineralwässer. Die Diät muß dabei bestehen in recht magerer Kost, wenig Fleisch, Enthaltung von Fett und Butter. Die Wirkung wird noch besonders unterstützt durch Körperbewegung, Luftbäder und Wasseranwendungen.

Man beginnt jede Kur mit ½ bis 1 Kilo täglich und steigert allmählich drei Wochen lang; dann geht man wieder zurück, so daß die Gesamtkur 5 bis 6 Wochen dauert. Die Tagesmenge wird auf dreimal verteilt. Die Hälfte nimmt man morgens nüchtern mit ein wenig Brotrinde. Eine Stunde nachher ein leicht verdauliches Frühstück. Das dritte Viertel wird eine Stunde vor dem Mittagessen verzehrt, das letzte Viertel am spätern Nachmittag, mindestens eine Stunde vor dem Abendessen. — Kerne und Schalen genieße man nicht.

Dr. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Abziehen von Bildern als Beschäftigung für Kinder.

Fünfzig Jahre sind verflossen seit der Erfindung dieses hübschen Beschäftigungsmittels durch den Leipziger Buchdrucker Kramer. Es macht den Kleinen so viel Freude, weil es in verschiedener Hinsicht ihren Bedürfnissen entgegenkommt. Dabei steht obenan der Tätigkeitstrieb, der nach Befriedigung verlangt: das Auswählen und Ausschneiden des Bildes, das Anfeuchten, das Auflegen und Andrücken desselben und dann schließlich, wenn der große Moment gekommen ist, das Abziehen des Papiers. Ja, bedeutet das nicht „Arbeit" für die noch etwas ungelenken Fingerchen? Das jüngere Kind empfindet, wenn das Bild wohl gelungen ist, fast künstlerische Schaffensfreude, und deshalb kann ich auch denen nicht beistimmen, welche behaupten, Bilderabziehen sei eine zu mechanische Beschäftigung, die die Selbsttätigkeit der Kinder nicht berücksichtige. Das Kind „tut" genug dabei und muß Geschicklichkeit, Vorsicht und Geduld tüchtig üben, um befriedigende Resultate zu erzielen. Selbst der Schönheitssinn braucht nicht zu kurz zu kommen, wenn man hübsche Bilder kauft, man muß es nur verstehen, diese aus der großen Masse des Geschmacklosen, das in den Handel gebracht wird, auszuwählen. Sowohl in Bezug auf die Art des Dargestellten (ich erinnere an die unkindlichen Rätsel- oder Verwandlungsbilder), wie auch hinsichtlich der unnatürlichen, unschönen Farben und Formen ist die Abziehbilderfabrikation im Großen und Ganzen recht reformbedürftig. Die Bewegung „Kunst im Leben des Kindes" hat gerade hier noch eine große Aufgabe zu erfüllen. N. W.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zimmerpflanzenkultur.

Erst vom Oktober an kann man von einer Zimmerpflanzenkultur sprechen. Während der letzten vier Monate stand fast alles im Freien, jetzt räumen wir wieder ein. Die großen Kübelgewächse, wie Lorbeer, Orangen, Oleander, Pittosporum, Kirschlorbeer, Laurus Tinus, Aukuben, Evonymus, Granaten u. dergleichen bleiben so lange es geht im Freien; sie müssen

dann meist in den Keller wandern. Ehe man sie endgültig einräumt, gieße man nochmals durchdringend, dann selten und nur wenn nötig. Ist aber der Ballen beim Einräumen trocken, dann wird im Winter oft nicht genügend gegossen und das Resultat ist Vertrocknung. Myrten und andere zartere Kalthauspflanzen sind im Winter sehr sorglich zu gießen. Härteren Pflanzen gebe man im Zimmer, so lange es geht, reichlich Luft. Kakteen und Sukkulenten sind fast ganz trocken zu halten. Im Winter reinige man auch die Blätter öfters, lüfte auch gut (ohne Durchzug). Blütenpflanzen sind im Oktober in Zimmern nicht häufig, man hole aus dem Garten möglichst viel Herbstblüher herein. Chrysanthemum, Alpenveilchen, auch Primeln, Eriken, Fuchsien (wie triphylla, corymbiflora), Heliotrop, Hydrangeen, letzte Pelargonien, Daturen u. dergleichen können noch eine zeitlang erfreuen. Auf die Zimmertreiberei können wir uns vorbereiten. Von Sträuchern dienen hiezu die bekannten Flieder, Schneeball, Prunus, Deutzien.

Tierzucht.

Dünnschalige Eier

sind eine Erscheinung, die sich fast nur bei dauernd eingesperrten Hühnern findet. Sobald es sich nicht um einen (übrigens selten vorkommenden) organischen Fehler handelt, ist Kalkmangel die Ursache. Das Futter ist wenig kalkhaltig und die kleinen Stellen Mauerwerk, die etwa im Hühnerhofe zur Verfügung stehen, sind bald abgepickt. Die Dünnschaligkeit kann sich fast bis zur Schalenlosigkeit (Fließeier) steigern. Kann das Kalkbedürfnis nicht auf andere Weise befriedigt werden, so gelangen die Hühner zur Unsitte des Federn- und Eierfressens. Zur Befriedigung des Kalkbedürfnisses reiche man besonders kalkhaltige Futtermittel. Grünfutter ist besonders zu empfehlen. Im Winter sind Heumehl, Kleemehl, zerriebene Nesselblätter usw. dem Weichfutter beizumischen. Oft wird auch das nicht genügen. Jede Eierschale, die im Haushalte abfällt, soll (zerkleinert) im Hühnerhofe wieder Verwendung finden. Knochen werden getrocknet, zerstampft oder gemahlen und fein gesiebt. Man kann sie für sich allein oder auch im Weichfutter reichen. Bei jeglichem Mangel an kalkreichem Futter gebe man den Hühnern in jedem Napf Weichfutter einen Eßlöffel voll Futterkalk.

Abfallenden alten Baukalk, von Mauerwerk stammend, werfe man nicht nutzlos weg, sondern schütte ihn in eine Ecke des Hühnerhofes, damit sich die Tiere für sie geeignete Bestandteile heraussuchen. S. H.

□

Frage-Ecke.

Antworten.

64. Ich habe von **Gummiböden** für Kinder noch nichts gehört — frage mich aber, ob solche nicht kältend wirken? Sie werden in einem Sanitätsgeschäft gewiß Auskunft bekommen können. E.

68. Versuchen Sie mit einer Mischung von Essig und Mehl die **Grünspanspuren** an Ihrem Messingkäfig wegzuschaffen. Sie müssen aber sehr gut trocken reiben. Vielleicht löst er sich schon mit etwas angefeuchteter Zigarrenasche. Ich möchte Ihnen raten, den sauber gereinigten Käfig mit einem farblosen Lack, den Sie in der Drogerie bekommen, zu überziehen, dann werden Sie keine Grünspanflecken mehr daran entdecken. Leserin.

69. Wir haben schon sehr oft auf das **Reform-Kochbuch** von Frau Ida Spühler (Verlag Beer, Peterhofstatt, Zürich 1) aufmerksam gemacht. Es wird auch Ihnen, weil ganz auf vegetarischen Grundsätzen aufgebaut, gute Dienste leisten. Es kostet Fr. 6.80. E.

70. **Eichenböden** haben die Eigenschaft, immer dunkler zu werden, und es wird schwerlich ein Mittel geben, sie hell zu machen, wenn sie einmal dunkel geworden sind. Versuchen Sie, Ihren Boden einmal gründlich wieder mit Sodawasser aufzuwaschen und dann eine ganz farblose Wichse zum Erzeugen des Glanzes zu verwenden. A.

Fragen.

71. Wie reinigt man die **Perlfransen an Lampenglocken?** E.

72. Eine **Waschlappenfrage!** Sollte in einem geordneten Haushalt nicht jede Woche ein anderer sauberer Lappen an die Reihe kommen, damit der schmutzige oder doch etwas dunkel gewordene sich in der Wäsche wieder erholen kann? Ich höre von andern Hausfrauen, das sei eine merkwürdige Einrichtung — sie brauchen den Lappen, bis er ausgedient sei — werde er von Zeit zu Zeit gründlich ausgewaschen, so bleibe er auch sauber. Wie halten es die ganz tüchtigen Hausfrauen damit? Dies erführe gern eine

junge Hausfrau.

73. Ich freue mich über das in letzter Nummer empfohlene **Apfelbüchlein** und möchte alle Hausfrauen ermuntern, es anzuschaffen, es enthält eine Fülle guter Rezepte. Eine Frage: gibt es auch eine ähnliche Anleitung zur Verwertung von Birnen und andern Früchten? Man sollte wirklich viel mehr solche Gerichte auftischen — namentlich Kinder essen sie so gerne und zeigen dadurch auch an, was ihrem Organismus zusagt. Für Auskunft dankt Hausfrau in Z.