

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **20 (1913)**

Heft 8

PDF erstellt am: **01.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Kranken-  
pflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.**

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27,  
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

**No. 8. XX. Jahrgang.**

Er erscheint jährlich in  
24 Nummern.

**Zürich, 19. April 1913.**

Was heute nicht geschieht, ist morgen nicht  
getan,  
Und keinen Tag soll man vergessen.  
Das Mögliche soll der Entschluß  
Beherzt sogleich beim Schopfe fassen:  
Er will es dann nicht fahren lassen  
Und wirkt weiter, weil er muß. Goethe.



### Gesunde Wohnungen.\*)

Freudlos ist eine Wohnung, in welche  
sich niemals ein Sonnenstrahl zu verirren  
vermag. Dies ist z. B. der Fall bei zahl-  
reichen auf enge Höfe hinausgehenden  
Wohnungen in den Städten, insbesondere  
bei Wohnungen im Erdgeschoß, sowie  
durchweg bei Wohnräumen, die genau  
nach Norden schauen. Liegen solche Wohn-  
ungen zudem in schmalen Gassen oder in  
den Seitenflügeln eines Hauses, welche  
nur einen engen Hofspalt begrenzen, so  
verführt die Scheu, von den Gegenüber-  
wohnenden stetig im häuslichen Tun und  
Treiben überwacht zu werden, nur allzu-  
leicht dazu, daß die Fenster dicht verhängt

und meist geschlossen bleiben. So fehlt  
es in solchen Wohnungen an der nötigen  
Lufterneuerung. Es fehlt an Licht, so  
daß namentlich an trüben Wintertagen  
die Räume stets halbdunkel sind, und  
Unreinlichkeit, Staub sowie feuchte Stellen  
leicht übersehen werden. Die Nahrungs-  
mittel sind in der verdorbenen Luft solcher  
Wohnungen leichter dem Verderben aus-  
gesetzt — kurz, es häufen sich gerade hier  
alle die Ursachen, welche für die Entste-  
hung von Rachitis, Skrofulose und Blut-  
armut bei den Kindern der hier hausenden  
Familien wirksam sein können.

Damit eine Wohnstätte gesund sei,  
kommt es aber neben hellen, gut durch-  
lüftbaren und genügend großen Räumen  
ganz besonders auch darauf an, daß die  
Haus- und Zimmerwände durchaus trocken  
und damit zugleich auch luftdurchlässig  
sind. Der durch die Hauswände statt-  
findende Luftwechsel, die sog. Porenven-  
tilation, darf indes nicht überschätzt wer-  
den und ist viel zu gering, um die Lüft-  
ung durch Öffnen der Fenster oder der  
Fensteroberlichter entbehrlich zu machen.

Feuchtigkeit der Wohnung kann erstens  
entstehen — und zwar kommen hier zu-

\*) Aus „Gesundheitslehre“ von Dr. F.  
U. Schmidt. Verlag B. G. Teubner, Leipzig.

nächst die Räume im Erdgeschoß in Betracht — durch Aufsteigen der Bodenfeuchtigkeit in die Hauswände. Das bedeutet nicht nur eine Schädigung des Hauses selbst, indem in den Balkenlagen des Hauses die Einnistung von Pilzen, welche das Holz der Balken und der Fußböden zerstören (Hauschwamm) begünstigt wird, sondern hat auch Luftverderbnis in den Wohnräumen und Gesundheitsschädigung der Bewohner zur Folge. Es ist notwendig, um aufsteigende Bodenfeuchtigkeit zu vermeiden, daß man Wohnhäuser nur auf trockenem durchlässigen Boden errichtet, und da, wo der Untergrund verunreinigt ist und gar aus Rehricht (womit z. B. frühere Sandgruben ausgefüllt zu werden pflegen) besteht, den Boden aushebt und durch trockenen Sand oder Rieß ersetzt. Es ist ferner durch geeignete Baumaterialien (mit Zement gedichteter Plattenbelag auf Betonunterlage z. B.) die Kellersohle undurchlässig zu machen für Grundwasser und Grundluft. Ebenso sind die Grundmauern durch eine isolierende Schicht (Asphalt oder Zement) abzugrenzen von den aufstehenden Hausmauern, so daß die Bodenfeuchtigkeit nicht in letztere hinaufsteigen kann. Wichtig insbesondere sind diese Maßnahmen bei nicht unterkellerten Seitengebäuden. Hier empfiehlt sich auch, die Holzteile zum Schutz gegen die Einnistung vor Hauschwamm imprägnieren zu lassen mit Kreosot u. dergl.

Eine zweite Quelle der Feuchtigkeit der Hauswände ist ungenügende Austrocknung der Hauswände vor Beziehen des Hauses. Der zum Hausbau verwendete Mörtel enthält große Wassermengen, teils in Form von sog. Hydratwasser. Diese Wassermengen machen etwa 250 Liter auf einen Kubikmeter Mörtel aus, d. h. ein Viertel der Gesamtmasse. Dieses Wasser muß durch gründliches Austrocknen nicht nur der Oberfläche der Wand, sondern durch deren ganze Tiefe hindurch erst auf dem Wege der Verdunstung entfernt werden. Dazu gehört eine geraume Zeit, die auch durch das Aufstellen von Koksöfen mit

offenem Feuer in Neubauten nicht wesentlich abgekürzt wird. Mit Recht schreiben daher viele Bauordnungen vor, daß ein fertiggestellter Neubau erst nach Verstreichen einer längeren Frist für das Austrocknen der Mauern und des Mauerbewurfs bezogen werden darf. Hierhin gehört auch — und das ist für Neubauten nicht nur, sondern auch für ältere Bauten wichtig — daß das Eindringen von Regen- oder Schneeschmelzwasser in die Hauswände verhütet wird. Auf jede Undichtigkeit in der Bedachung, auf Verstopfung oder durchgerostete Stellen bei den Abflußröhren am Hause und was da alles hingehört, ist stetig zu achten und jeder Schaden unverzüglich zu verbessern, wenn anders das Haus in seinem Gefüge trocken und heil bleiben soll.



### Die Stillung des Hungers.

(Nachdruck verboten.)

„Wer früh aufsteht, der viel verzehrt, wer lange schläft, den Gott ernährt,“ lautet ein bekanntes scherzhaftes Verschen zur Beschönigung der Langschläferei. Auch hierin liegt ein Stück Wahrheit, nämlich insofern, als der Mensch während der Zeit, die er verschläft, ganz erheblich weniger Nahrung nötig hat, als während des Wachens und der Arbeit. Jede Arbeit, körperliche wie geistige, muß von unserem Körper zehren, während die Ruhe ein Sparen der Körperkraft ist. Man kann den Hunger mit den verschiedensten Speisen stillen, damit ist aber noch lange nicht gesagt, daß es gleichgültig ist, womit und in welchem Maße diese Stillung erfolgt. Wenn ein Mensch zu einer Mahlzeit mehrere große Beefsteaks mit den entsprechenden Zutaten zu verzehren imstande ist, so wird niemand eine solche Ernährung eine verständige nennen. Der Hunger allein ist auch kein Maßstab für die Erhaltung unserer Kräfte, denn wie der Gesundheitstrinker kann auch der Vielesser zum übermäßigen Genuß erzogen werden oder sich selbst dazu erziehen. Während z. B. das Pferd instinktiv in der Lage ist,

das für seinen Körper Zutrüglichsste aus den ihm zur Verfügung stehenden Nahrungsmitteln auszusuchen und den Hafer dem Heu, das Heu dem Stroh vorzieht, wird der Mensch, wenn ihm die Wahl unter mehreren Speisen freisteht, nicht immer mit der gleichen natürlichen Richtigkeit wählen, sondern sich sehr häufig für eine Speise entscheiden, deren Dünste besonders locken oder die seiner Geschmacksrichtung entspricht; dagegen wird er oft eine andere, obgleich diese für seinen momentanen Ernährungszustand vielleicht die richtigste wäre, ablehnen. Mit Widerwillen genießt der Neger unter der glühenden Sonne Afrikas Fette, äußerst bescheiden ist sein Bedarf an diesem Stoff, wohl aber bilden Früchte, sowie leichte Mehlspeisen den Hauptbestandteil seiner Ernährung. Je weiter aber nach dem Norden, desto mehr verschoben sich die Verhältnisse, bis schließlich der Eskimo zwei Liter Tran täglich verbraucht, um satt zu bleiben.

Wichtiger also als die Stillung des Hungers allein dürfte die richtige Auswahl unter den Nahrungsmitteln für den Ernährungsprozeß sein und es ist die medizinische Wissenschaft in Verbindung mit der Chemie gewesen, die hierüber den zuverlässigsten Aufschluß gegeben hat und es uns ermöglicht, unsere Mahlzeiten zweckentsprechender zu gestalten, als es in vergangenen Jahrhunderten der Fall war. Freilich muß gerade derjenige, dessen Arbeitskraft sein einziges Vermögen ist, ernstlich lernen, wie er seine Ernährung am besten einzurichten hat; ebenso wichtig wie Lesen und Schreiben ist für ihn die Aufklärung über den Wert oder Unwert der einzelnen Nahrungsmittel, über ihre Bedeutung für die einzelnen Lebensvorgänge. Er muß wissen, daß eine Ernährung nicht einseitig sein darf, daß Gemüse, Obst, Brot, Ei, Milch, Käse und Fleisch dazu gehören, daß aber keineswegs dem Fleisch dabei die wichtigste Rolle zufällt.

„Eines schickt sich nicht für alle“. Dieses Wort Goethes ist auch für die Ernährungsfrage, also für die zweckmäßige Stillung des Hungers, von fundamentaler Be-

deutung. Der jugendliche, sich entwickelnde Körper braucht natürlich zum Wachstum seiner einzelnen Organe verhältnismäßig größere Mengen als der Greis, dessen müder Leib nur das verlangt, was zur Erhaltung der Lebensfunktionen genügt, und das ablehnt, was zu neuem Aufbau dienen würde. Zum Verzehren der größten Mahlzeiten ist unbedingt der hart schaffende Handarbeiter berechtigt, weil durch die erhöhte körperliche Bewegung sich der Magen schneller entleert als in der Ruhe, und sich darum schneller die mechanische Ursache für den Hunger einstellt; weil ferner der Umsatz von Körperstoff in Arbeitsleistung bei ihm ein sehr erheblicher ist und zudem seine Mahlzeiten bei ihrer billigen und oft geringwertigen Zusammensetzung nicht selten einem Strohfleisch gleichen, dessen Wirkung bald verfliegt. Es kann hier nur auf diese Tatsachen im allgemeinen hingewiesen werden. Es ist daher eine sehr verdankenswerte Aufgabe, wenn in Wort und Schrift das Volk über natur- und zweckgemäße Ernährung genügend aufgeklärt wird. -e-



### Rhabarber als Zier- und Nutzpflanze.

Nachdruck verboten.

Manche Pflanzen, die im profaischen Gemüsegarten ihren Zweck voll und ganz erfüllen, können sich auch im Ziergarten unter stolzen, prunkenden Schwestern wärmerer Zonen recht gut sehen lassen. Unter diese ist auch der Speiserhabarber zu zählen. Als Nutzpflanze wird er seiner Blattstiele wegen immer mehr angebaut, in manchen Gegenden ist seine Großkultur eingeführt, aber auch in den Kleingärten wird er immer häufiger gefunden, wo er oft gleichzeitig Nutz- und Zierpflanze ist.

Zur rechten Zierde wird er aber erst als Einzelpflanze (Solitärpflanze); dann bildet er stattliche Büsche, deren reicher Blatterschmuck mit den meisten größeren Blattpflanzen rivalisiert, und er entfaltet dann als weiteren Schmuck seine stolzen Blütenstände mit den rispenartigen Ähren. Selbstverständlich kann man von einer

solchen Schmuckpflanze nicht die Erträge verlangen, die man im Gemüsegarten vor- aussetzt, denn um die Pflanze schön zu erhalten, dürfen nicht zuviel Blätter ge- brochen werden. Aber bei sorgfältiger Ar- beit kommt man doch auf seine Rechnung. Außerdem entnehmen die Blütenschäfte auch einen Teil der Kräfte, zur Samen- bildung darf man es sowieso nicht kommen lassen, sondern man muß die Schäfte ent- fernen, sobald die Blüte vorüber ist.

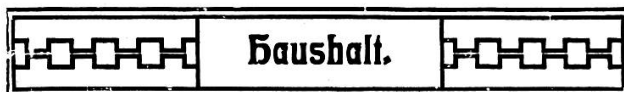
Rhabarber verlangt einen nahrhaften, mindestens zwei Spaten tief gelockerten, etwas feuchten Boden; für solchen aber, der Zier- und Nutzpflanze zugleich sein soll, muß der Boden noch besonders gut vorbereitet sein. Die beste Pflanzzeit des Rhabarbers ist der Herbst und das zeitige Frühjahr (je zeitiger, je besser!). Die Wurzelstücke werden so eingesezt, daß die Köpfe etwa 6 Cm. tief unter die Erde kommen. Die Pflanzung muß, wie über- all, mit der nötigen Vorsicht und dem rechten Verständnis erfolgen. Anfangs wird der Trieb mäßig sein, später, wenn der Rhabarber erst festgewurzelt ist, macht er bald üppige Blätter. Die Pflanzweite beträgt einen reichlichen Gebiert-Meter in größeren Anlagen.

Im ersten Jahre soll man keine Blätter brechen, höchstens zur Kostprobe, ob man auch eine gute Sorte erhalten hat, denn es gibt viel minderwertige Sorten. Vom zweiten Jahre ab kann man dann regel- recht brechen (nicht abschneiden!) Das Brechen ist mehr ein kräftiges Ziehen, das man bald durch Übung lernt. Die Stiele müssen mit den beiden Flügeln, durch die sie an der Pflanze sitzen, weggenommen werden. Das Ausbrechen wird je nach der Witterung in 8—14 Tagen wieder- holt, es soll aber niemals mehr als ein Drittel geerntet werden. Auch die Blüten- stiele entfernt man erst nach und nach. Man rechnet auf eine üppige Rhabarber- staude 12—15 Kilo Ertrag während einer Saison: bei den Schmuckpflanzen wird man sich mit weniger begnügen müssen.

Nach Beendigung der Ernte soll gehackt und gedüngt werden, um die Pflanzen zu

kräftigen. Der Rhabarber hält bei gutem Boden und ordentlicher Pflege fünf und mehr Jahre auf seinem Plage aus. Die beste Sorte im Geschmack und Ertrag ist immer noch der verbesserte Viktoria-Rha- barber. Zwar gibt es wohl besser schmeckende Sorten, aber diese sind nicht sehr ertrag- reich.

B. S. N.



**Warum bildet sich auf der Milch beim Kochen ein weißes Häutchen?** E. Haase beantwortet diese Frage in „Allerlei Küchen- weisheit“ wie folgt: Das Kasein wird infolge des Wasserverlustes fest. Die Milch enthält bekanntlich einen Eiweißstoff, das Kasein (etwa 3 1/2 %). Weil nun die Milch beim Kochen einen Teil ihres Wassers verliert, so wird an der Oberfläche, wo sich der Wasser- verlust naturgemäß am stärksten bemerkbar macht, das Kasein fest. Es wandelt sich in eine feste, zähe Masse um, die auf der Milch ein zusammenhängendes Häutchen bildet. Dieses Häutchen ist also keineswegs Rahm, wie manche Hausfrauen meinen. Daß es manchmal wie Rahm schmeckt, das rührt ein- fach daher, daß das Kasein die Fetteilchen, die sich oben auf der Milch ansammeln, mit einschließt und daher in seiner Zusamen- setzung dem Rahm ähnlich wird. Auf abge- rahmter oder auf Magermilch, wo sich das Kasein ohne Fettgehalt abscheidet, bildet es eine zähe Masse von unbedeutendem Ge- schmack.

**Die Marmorplatten des Waschtischs** müssen oft mit Salmiakgeist aufgewaschen werden. Seife macht den Marmor gelb. Fettige Marmorplatten werden mit Benzin und Magnesia abgerieben.

Das **Waschgeschirr**, sei es aus Porzellan oder Email, muß öfters mit heißem Seifen- wasser ausgewaschen und mit den dazu be- stimmten Tüchern nachgetrocknet werden. Sollten sich trotzdem Ränder am Waschge- schirr zeigen, so werden diese mit einem feuchten Tuch und etwas Salz entfernt.

**Wasserflaschen und Gläser** müssen jeden Morgen ausgespült und getrocknet werden. Wöchentlich ein bis zweimal werden Gläser und Flaschen mit Salzwasser, kleingedrückten Eierschalen oder einem andern Zusatz tüchtig ausgeschüttelt. So erhält man die Flaschen, selbst wenn das Wasser eisen- oder kalkhaltig ist, stets blank und rein.

Fem.




**Küche.**
**Speisezettel für die bürgerliche Küche.**

- Montag:** \*Käse-Suppe, \*Rindfleischragout, Maisschnitten, †Rhabarbermus.
- Dienstag:** Hühnersuppe, Hühnerragout mit \*Reis, Schwarzwurzeln, †Orangenauflauf.
- Mittwoch:** Brotsuppe, †Bismarckfoteletten, †Warmer Sellerie Salat, †Kartoffelkuchlein, †Grahamtorte.
- Donnerstag:** Erbsuppe, Schweinsbraten, Kartoffelstock, \*Nüchli Salat, Rhabarberbrot.
- Freitag:** Grüne Suppe, \*Leberpudding, \*Spargeln, \*Rhabarberkuchen.
- Samstag:** Gerstensuppe, Gebackene Kalbsfüße, Spinat, Salzkartoffeln.
- Sonntag:** Weiße Mehlsuppe, †Pastete mit Kalbfleischragout, Gemüsegewürstchen, Gedämpfte Sellerie, Kartoffelsalat, †Gesulzte Schokoladecreme.

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

**Kochrezepte.**

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

**Käsesuppe.** Zeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. 125 Gr. feingeschnittener Magerkäse, 1 Seller Suppendünkli,  $\frac{1}{2}$  Liter siedendes Wasser, 20 Gr. Butter, Salz. Man bringt eine Lage Brot, eine Lage Käse u. s. f. in eine Schüssel, schneidet die Butter oben auf und übergießt alles mit dem siedenden Wasser, und deckt gut zu. Nach einer Viertelstunde gießt man die Suppe in die Pfanne und kocht alles noch 10—15 Minuten. Die Suppe ist alsdann sehr dick und gilt als nahrhaftes Gericht.

**Rindfleischragout (Boressen).** Zeit  $1\frac{1}{2}$  Stunden. Selbstkocher  $\frac{1}{2}$  Stunde Vorkochzeit, 3 Stunden Kocher. 1 Kilo Rindfleisch (Hohrücken, Huf oder saftiges Stück vom Stochen), 30 Gr. Fett, Salz, 1 Zwiebel, 10 Gr. Mehl, 1 Prise Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Deziliter Weinessig oder Zitronensaft, 3 Deziliter Wasser. Das Fleisch wird in würfelige Stücke geschnitten. Im Schmortopf läßt man das Fett heiß werden, gibt die Hälfte des Fleisches hinein, sowie etwas Salz, den Pfeffer, die gehackten Zwiebeln und das Mehl, legt die zweite Hälfte des Fleisches darauf, röstet alles einige Zeit und gießt ein Glas warmes Wasser dazu, sowie nach Belieben Weinessig oder Zitronensaft. Man verschließt den Topf gut und läßt das Fleisch in  $1-1\frac{1}{2}$  Stunden auf mäßigem Feuer weich dämpfen.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Leberpudding.**  $\frac{1}{2}$  Kilo zarte Leber, 60 bis 80 Gr. Brotkrume,  $1\frac{1}{2}-2$  Dezil. Milch, 80—100 Gr. Butter oder Schweineschmalz,

3—4 Eier, 2—4 Schalotten, Salz, Pfeffer, Muskat, Fett und Stoßbrot zur Form. Die enthäutete Leber wird fein gehackt. Dem zer kleinerten Schweinesfett wird während dem Schmelzen beliebiges Gewürz wie Majoran, Thymian und Salbei beigegeben, nachher wird passiert und das Fett weiß, die Butter glatt gerührt, das ausgedrückte Brot beigegeben, die Eigelb und das Gewürz zugefügt und alles leicht gerührt. Die Leber wird beigemengt, der steife Eierschnee leicht darunter gezogen, die Masse in die gut ausgestrichene, mit Stoßbrot bestreute Form gefüllt, die Form geschlossen und der Pudding gut gedeckt 1 bis  $1\frac{1}{4}$  Stunden im Wasserbad gekocht. Er wird sorgfältig auf eine Platte gestürzt und mit Sauce serviert.

Aus „Illustrierte Reformküche“.

**Spargeln.** Nachdem die Spargeln sorgfältig abgeschabt sind, wäscht man sie und bindet sie in kleine Bündel. Nun werden sie in siedendes Salzwasser gegeben, worin man sie weich werden läßt. Dann richtet man sie auf eine mit einer Serviette belegte warme Platte an. Über die Spargelköpchen kann man geröstete Brosamen und zerlassene Butter gießen, aber noch besser schmeckt zu Spargel eine in der Saucière servierte holländische Sauce.

Aus „Diät. Speisezettel“.

**Reis als Gemüse.** Zeit  $\frac{3}{4}$  Stunden. 250 Gr. Reis, 30 Gr. Butter,  $\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe. Nach Belieben geriebener Käse. Der Reis wird gewaschen, mit siedendem Wasser gebrüht und zugedeckt  $\frac{1}{4}$  Stunde bei Seite gestellt. Dann wird das Wasser abgegossen und der Reis in die siedende Fleischbrühe gegeben und darin langsam weich gekocht ohne Umrühren, damit die Körner ganz bleiben. Man gibt zuletzt die Butter darunter, würzt mit Muskatnuß und streut geriebenen Käse oder geröstete Zwiebeln oder Brosamen darüber. Den blanchierten Reis kann man auch mit Most zusetzen anstatt mit Fleischbrühe und ihn ein wenig süßen anstatt der Zugabe von Käse. Er schmeckt vorzüglich auf diese Weise. Schöner kann man das Gericht gestalten, wenn es zuletzt in eine mit Paniermehl ausgestreute Form gebracht, eine Viertelstunde im Bratofen nachgetrocknet und dann gestürzt wird. „Aus Gritli in der Küche“.

**Nüchli Salat (Rapünzchen).** 500 Gr. Nüchli Salat, 2 Zitronen, 50 Gr. Olivenöl, Salz, 1 Ei,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel. Die gewaschenen, abgetropften oder ausgedrückten Pflänzchen werden, wenn sie groß sind, klein geschnitten, mit Öl, wenig Salz, geriebener Zwiebel, hart gekochtem, fein geschnittenem Ei und Zitronensaft gut vermischt.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Einfacher Rhabarberkuchen.** Zeit  $1\frac{1}{4}$  Stunden.  $\frac{3}{4}$  Kilo Rhabarber, 150 Gr. Zucker, Stoßbrot oder 125 Gr. feingehackte Mandeln.

**Eierguß:** 2—3 Eier, 2—3 Löffel Zucker, 2 Dezil. Milch oder Rahm. Die Rhabarberstengel werden in gleichmäßige Würfel geschnitten und gut abgetropft auf den mit Stoßbrot oder Mandeln bestreuten Kuchen gegeben. Die Schicht soll  $1\frac{1}{2}$  Centimeter hoch sein. Der Kuchen braucht starke Ofenhitze und wird erst nach dem Backen, auf der Kuchenplatte liegend, stark mit Zucker bestreut. Ein Eierguß, zu dem die Eier und der Zucker gut verrührt und mit dem Rahm gemischt worden sind, macht diesen, wie überhaupt alle Früchtekuchen schmackhaft und ausgiebig. Man gibt den Guß über den halbgebackenen Kuchen, streut noch etwas Zucker und nach Belieben Mandeln darüber und bäckt ihn fertig.

Aus „Gritli in der Küche“.

## Gesundheitspflege.

Eine unangenehme Erscheinung ist der üble Mundgeruch. Meistens sind schlechte Zähne oder krankes Zahnfleisch daran schuld, auch Nasenpolypen, Rachenkatarrh, Mandelanschwellung. In erster Linie muß also eine genaue Untersuchung der Zähne und des Zahnfleisches sowie der Nase und des Rachens erfolgen und die Ursache beseitigt werden. Mundwässer können den Geruch nur verdecken. Zur Not kann folgendes Mundwasserrezept benützt werden:

Kampfer	5 Teile
Salizylsäure	10 Teile
Anisöl	10 Teile
Benzoeharz in pulverisierter Form	20 Teile
Bleichkalk	20 Teile
Glyzerin	200 Teile
Alkohol	300 Teile

Die Flüssigkeit wird in einer dunkelfarbigen Flasche aufbewahrt. Man rechnet  $\frac{1}{2}$  bis 1 Kaffeelöffel davon auf ein Glas Wasser. Eine andere Mundtinktur, von der man einige Tropfen dem Wasser zusetzt, besteht aus folgenden Drogen, die man mischt und nach einigen Tagen filtriert:

200 Gr. Weingeist, 70 Gr. Orangenblütenwasser, 12 Gr. Vanilletinktur,  $\frac{1}{4}$  Gr. Alaun,  $\frac{1}{2}$  Gr. Pottasche,  $\frac{1}{2}$  Gr. Cochenille, 10 Tropfen Nelkenöl, 10 Tropfen Zitronenöl.

Dr. E. Ernst.

## Krankenpflege.

Man unterscheidet drei Grade von Verbrennungen.

**1. Grad:** Rötung. Empfindung von Brennen und Spannung. Behandlung: Umschläge mit frischem Wasser; Einreibung mit einem fetten Stoff, als: Öl, Vaseline, Butter, Fett.

**2. Grad:** Blasenbildung. Die Oberhaut hebt sich in Blasen ab, welche platzen können und die darunter liegende Haut freilegen. Behandlung: Aufstechen der Blasen mit einer im Feuer geglühten Stecknadel, wobei wenigstens zwei Stiche gemacht werden müssen. Trockenverband mit sterilisierter Gaze, die man mit einer Watteschicht bedeckt. (Der beste Verband ist Pardelebens Brandbinde oder die Verbandpatrone.) In Ermangelung eines sterilisierten Verbandes kann man auch einen sauberen, leinenen Lappen mit Borvaseline (eventuell Antiphrinvaseline im Verhältnis von 1:3) oder mit gekochtem Öl bestreichen, auf den verwundeten Teil legen, mit Watte bedecken und einen Druckverband darüber anbringen.

**3. Grad:** Schorfbildung. Die Haut ist trocken, schwarz, gefühllos, die Gewebe sind verkohlt, zerstört. Behandlung: Ist dieselbe wie bei einer offenen Wunde, einen antiseptischen oder aseptischen Verband anlegen. Dieselbe Behandlungsweise gilt für Verbrennungen mit Alkmitteln, (Vitriol, Scheidewasser, ungelöschter Kalk &c.).

Aus „Leitfaden für Samariter“  
von Dr. R. v. Marval.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Mit dem Schuleintritt gestalten sich die Lebensverhältnisse des Kindes in so mancher Hinsicht ganz anders, wie vorher, daß man die Sorge, mit der viele Eltern diesem Zeitpunkt entgegensehen, wohl begreifen kann. In der Schweiz ist das schulpflichtige Alter nicht in allen Kantonen dasselbe. Während es in den einen auf sechs Jahre angesetzt ist, müssen in andern die Kinder erst nach Abschluß des siebenten Jahres zur Schule. Schon dies beweist, daß man über diesen Punkt nicht einig und daß es nicht unangezeigt ist, sich im einzelnen Fall zu fragen, ob das Kind „schulreif“ ist. Sehr oft wird man die Frage bejahen dürfen, während dann namentlich, wenn es sich um zarte Kinder oder um solche handelt, die ihrer Körperanlage nach oder durch Krankheiten geschwächt erscheinen, es richtiger ist, den Schulanfang noch hinauszuschieben. Gelegentlich wird auch der Stand der geistigen Entwicklung dies verlangen. Aber alle diese Fragen holt man sich am besten den Rat seines Arztes ein. Dr. Bernheim erklärt in seiner „Gesundheitspflege des Kindes“: Es ist ein falscher Standpunkt, wenn man glaubt, durch das Hinausschieben des Schuleintrittes würden die Kinder in ihrer spätern Laufbahn gehemmt. Es ist eine Binsenwahrheit, daß dies von ganz andern Einflüssen abhängt.



## Gartenbau- und Blumenzucht.

### Welche Farben der Blumen harmonieren miteinander?

In der geschickten Auswahl der Farben und deren richtigen Zusammenstellung liegt der ganze Effekt der Blumenschmückung und der richtigen Wirkung. Herr Gartendirektor Hampel in Leipzig gab anlässlich eines Vortrages über Blumenschmuck folgende Anweisung:

Inbezug auf die Verteilung und die Vereinigung der Farben im Blumenschmuck möchte ich auf folgendes aufmerksam machen. Rot mit weiß und dunkelblau mit weiß, besonders wenn die Farben recht intensiv sind, liefern recht gute Zusammenstellungen. Dagegen verlieren rosa und hellblaue Farben in Verbindung mit weiß an Lebhaftigkeit, was namentlich in der Höhe, von der aus die Farben wirken sollen, wohl zu beachten ist. Ein kräftiges Orange mit weiß gibt schöne Zusammenstellungen, wogegen gelb mit weiß verliert.

Bei der Verwendung unbestimmter und nicht ganz reiner Farbtöne wähle man bunte Zusammenstellungen mit kräftig dazwischen gestellten Farben. Auf schmutzigen Wandflächen dürfen unbestimmte Farbtöne keine Verwendung finden, selbst in der Verbindung mit weiß, weil dieses schmutzig darauf erscheint.

Da sich aus dem Farbkreis die Farbenverbindungen am besten nachweisen lassen, möchte ich hier kurz darauf eingehen. Zu beachten ist da: Rot folgt orange, gelb folgt grün, blau folgt violett. Davon sind rot, orange und gelb leuchtende Farben, violett und blau ruhige. In Verbindung mit grün werden beide durch ein dazwischen gestelltes Weiß in ihrer Farbenwirkung unterstützt.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

29. Wenn Sie für Ihre **Kork-Terrazzo-Böden** einen Versuch mit dem so sehr geschätzten **Dustleß-Bodenöl** machen, so werden Sie nicht nur schöne Böden erzielen, sondern die **Staubbildung** wird auf ein Minimum reduziert werden. Die Firma **Gebr. Weibel** in **Bern** wird Ihnen gern Prospekte zukommen lassen.

32. Ich rate Ihnen, den „**Erfahrenen Blumenfreund**“ von **W. Bächtold** (Verlag **E. Wirz**, vorm. **J. J. Christen**, **Narau**, Preis **Fr. 2. 50**) anzuschaffen. Das Buch wird Ihnen gute Anleitung geben. Wenden Sie sich nebenbei etwa an eine blumenliebende Frau auf dem Lande, die wird Ihnen lieber mit Rat und Tat zur Seite stehen, als ein Gärtner. Ich

spreche hier aus Erfahrung. Guten Erfolg zu der schönen Sache!

Gertrud.

32. Es ist nicht ausgeschlossen, daß Sie mit viel „**Lust und Lieb zum Ding**“ das **Selbstziehen der Blumen aus Samen** noch lernen könnten, es braucht aber in erster Linie viel **Zeit und Geduld**. Wenn Sie nicht tagtäglich darüber verfügen, so ist es fast ratsamer, von Anfang an sich durch den Gärtner mit dem Nötigen für Ihren Garten zu versehen. Wenn Sie einen Gärtner in der Nähe haben, so können Sie sich durch diesen in die Praxis einführen lassen.

Besonders zu bemerken ist noch:

1. Je kleiner und feiner die **Samenkörnchen** sind, desto sorgfältiger und dünner muß nicht nur gesät, sondern speziell auch zugebedeckt und täglich begossen werden (z. B. mit einer in lauwarmes Wasser getauchten Bürste, Flaschenbürste etc.).

2. Vor **Kälte und Wind** sind die **Samenkistchen** mit **Glas oder Brettchen** zu schützen.

3. Was direkt ins **Gartenbeet** gesät wird, **Reseda, Portulak** etc., soll nicht zu früh und sehr dünn gesät werden, um das **Versehen** vermeiden zu können.

4. **Begonien** etc. aus **Samen** zu ziehen, lohnt sich nicht; beim sog. **Sommerflor** (einjährige Blumen) kann allerdings durch **Ausfaat** eine ziemlich große **Ersparnis** erzielt werden. Die **Pensées** u. a. müssen zweimal **versezt** (als ganz kleine Pflänzchen in **Kistchen** pikiert) werden, ca. **8–10 Cm.** Distanz.

5. Die **Samen** und auch die kleinen **Pflänzlein** sind gleichmäßig **feucht** zu halten, nie durch zu starkes **Gießen** in ihrem **Wachstum** hindern.

6. Man lasse sich durch einen oder mehrere kleine **Mißerfolge** nicht abschrecken. **Rita.**

33. Im **Handel** existieren eine ganze Anzahl sog. „**spakensichere**“ **Futterfänger**. Aber zwei **Duzend** verschiedener **Futterkasten** habe ich auf ihre **Brauchbarkeit** geprüft. Darunter waren einige von ziemlich kompliziertem Bau, wie z. B. der in **Deutschland** patentierte „**Anti-spaz**“-Apparat. Die **Vögel** müssen von unten in den **Kasten** hinauffliegen, um zu dem **versteckten Futterauslauf** zu gelangen. Am besten hat sich die **Futterkrippe** bewährt. Diese stellt ein **liegendes Kästchen** dar mit **beweglichem Deckel**. Das **Kästchen** öffnet sich erst, wenn ein **Vogel** sich auf ein **Tritthölzchen** stellt. Durch sein **Körpergewicht** wird das **Trittbrettchen** nach unten gedrückt; im gleichen Maße öffnet sich, durch **Hebelwirkung**, der **Deckel**, um im **Momente**, da der **Vogel** das **Trittholz** verläßt, **rasch wieder zuzuklappen**. Doch nur kurze **Zeit** vermochte das **laute Zuschlagen** des **Deckels** den **Schlaumeier Spaz** abzuschrecken. Sie **verständigten** sich bald in der **Weise**, daß der eine immer erst **wegflog**, wenn ein anderer auf dem **Trittbrett** **Posto** gefaßt hatte, und so blieb der **Deckel** **geöffnet**. Der **Spaz** ist so



intelligent wie jeder andere Vogel. Wo sich Meisen, Buchfinken, Grünfinken etc. das Futter holen, wird auch sicher der Spatz zu seinem Rechte kommen. Mit Wegschießen wird auch hier noch der beste Erfolg erzielt werden. **H.**

34. Wenden Sie sich an die Koch- und Heizanlagen A.-G., Mühlesteg 6, Zürich. Dort wird man Ihnen gerne Auskunft über die beste im Gebrauch stehende **Waschmaschine** geben. **Zürcherin.**

34. Eine sehr gute **Waschmaschine** ist das System Flury-Roth, die s. Zt. im Ratgeber wiederholt warm empfohlen worden ist. Eine solche Maschine, die in Rücksicht auf die alternde Wäscherin außer Gebrauch steht, könnte Ihrer Tochter noch treffliche Dienste leisten. Adresse durch die Redaktion. **A.**

35. Wenden Sie sich an die Firma Meili und Briner, Zentralfhof, oder Wirthlin, zum Brunnenturm, Zürich. Sie finden dort jedenfalls die **Reformwolldecken** für Kinderbettchen, denen Sie nachfragen. **Zürcherin.**

35. Die Firma Albrecht-Schlöpfer, J. Rümelin-Jägers Nachfolger am Linthescherplatz, Zürich, ist für solche Sachen (**Bettdecken** etc.) gut assortiert und man wird dort sehr gut und reell bedient. Das Geschäft inseriert in unserm „Frauenheim“; ich kenne es aus eigener Erfahrung als in jeder Beziehung gut. **E. H.**

#### Fragen.

36. Wie verwendet man **Hornspäne** am vorteilhaftesten als **Blumendünger**? Für guten Rat wäre sehr dankbar

**Abonnentin im Jura.**

37. Da ich schon zwei Mal heftigen **Brustkatarrh** hatte, riet man mir zu **Spizwegerich-**

**sirup**. Kann man diesen selbst herstellen und längere Zeit aufbewahren? Wer wäre so freundlich, mir ein Rezept zu geben? Zum voraus herzlichen Dank. **Röchin.**

38. Ich bitte die lieben Heimchen, mir mitzuteilen, wie ich eine gute **Orangen-Konfitüre** erhalte. Dies Jahr hatten unsere Bäume sehr viel Orangen und zweimal versuchte ich, davon Konfitüre zu machen, jedesmal wurde sie mir bitter. Warum? Müssen die Orangen vorher eingelegt werden? Sind etwa die Orangen, die jetzt noch auf den Bäumen sind, zu hart oder zu alt? Für jede Antwort ist sehr dankbar **G. H. in Cornigliano.**

39. Wer beschreibt mir das alte Verfahren zum Schwefeln von **Hüten**? Sehr dankbar ist für das Rezept **Hausfrau in E.**

## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

# Martin Meyer's Fischmehl

vorzüglichste Kraftfutterbeigabe für

## Schweine und Geflügel.

Tägliche Beigabe für Schweine 200 bis 300 Gramm.

Durchschnittsgehalt mindestens 55% Protein und 18% phosphorsaurer Kalk.

**Freie Nachuntersuchung** bei Bezügen von 1000 Kilo

bei den agrikultur.-chem. Versuchsanstalten in Zürich und Lausanne.

**Generalvertretung für die Schweiz:**

**Mostereigenossenschaft Scherzingen - Münsterlingen (Thurgau)**

Abteilung: Futterwarenhandel.

Beste Referenzen.

Prospekte gratis und franko.

Man verlange nur **Martin Meyers unübertroffenes Fischmehl.**