

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

Band: 24 (1917)

Heft: 3

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 11.07.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

..

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Nr. 3. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 3. Februar 1917.

Des Menschen Taten und Gedanken, wagt!
Sind nicht wie Meeres blind bewegte Wellen.
Die innere Welt, sein Mikrokosmos, ist
Der tiefe Schacht, aus dem sie ewig quellen.
Sie sind notwendig, wie des Baumes Frucht;
Sie kann der Zufall gaulend nicht verwandeln.
Hab ich des Menschen Kern erst untersucht,
So weiß ich auch sein Wollen und sein Handeln.

Schiller.



Unser Hausgeflügel im Winter.

Von Wilhelm Müke.

(Nachdruck verboten.)

Mancher Geflügelhalter möchte sich heute wohl einen Stamm Geflügel zur Zucht erhalten, er schreckt aber vor den Futterkosten zurück. In den meisten Fällen nicht ganz mit Recht. Die Stadt bietet manche Gelegenheit, eine geeignete Quelle für die Fütterung zu ermitteln. Bedenken wir einmal, was ein einziges Kaffeehaus heute an Getreidekaffee täglich verbraucht und dieser sogenannte Kaffeesatz kann getrocknet sehr wohl als Beigabe des Weichfutters dienen. Man hat den Gedanken schon oft erwogen, Kaffeesatz zu trocknen und gleichzeitig andere Abfälle, Kartoffelschalen, Gemüseabfälle und Knochen trocken in Pulverform zu bringen und dann Geflügelfutter daraus zu bereiten. Die Analyse dürfte immer ergeben, daß durch solches unser Hausgeflügel sehr wohl in der Hauptsache zu ernähren sei. Wenn es aber ausgemacht ist, daß es Ersatzstoffe für die oft unerschwinglich teureren Kraft-

futtermittel gibt, so sollten wir heute keine Mühe scheuen, alle Abfallstoffe so nutzbringend als möglich zu verwerten.

Es fehlt oft am guten Willen und an der Überwindung der Vorurteile, daß zuviel Arbeit mit solcher Tierhaltung verbunden sei. Alle die Tausende, die während zweier Kriegsjahre die Großstädte mit einem Kranz grüner Gärten umgeben haben, wissen aber heute, welcher Segen im Fleiße steckt. So muß auch alles aufgebieten werden, die Abfälle zu sammeln und der Geflügelhaltung zuzuführen.

Zunächst sei der winterlichen Hühnerzucht gedacht. Es wird allgemein angenommen, daß gutgenährte Junghennen im 5. oder 6. Monat ihres Lebens die Legetätigkeit aufnehmen. Da sehr viele, ja die meisten Hühner im April, allenfalls im Mai ausgebrütet werden, so müßten sie demnach im Dezember mit dem Legen beginnen. Ich habe immer durchschnittlich 50–60 Hennen einer als Winterleger bekannten Sorte, gelbe Orpingtons, gehalten und meine Tiere so gepflegt, wie es nach menschlichem Ermessen nicht besser angeht, aber von Junghennen niemals vor dem Februar Eier erhalten. Das ist auch natürlich und es ist wohl mit besonderer Mühe durch Stallerwärmung, möglichst oft gegebenes warmes Weichfutter ein früheres Legen zu erzielen, normal ist es bei Junghennen nicht. Wer gutgenährte zweijährige Hennen hat, kann immerhin vom Dezember ab eine Erwärmung des Stalles versuchen. Es gibt Hühner-

halter, die sehr geschickt die Stallwärme von Ruhställen in den Nachraum leiten, andere pflegen, wenn der Stall gemauert ist, einen kleinen Ofen aufzustellen, in dem nachts ein Bricket brennt. Dabei ist natürlich zu bedenken, daß die Tiere, die nachts warm gehalten werden, am Tage nicht frierend umhersitzen. Sie müssen, wie schon gesagt, das warme Weichfutter in kleineren, öfters gegebenen Portionen erhalten und zwischendurch in einem trockenen Scharraum lebhaft beschäftigt werden. Es müssen ihnen also in die Einstreu des Scharraumes wenige Körner eingestreut werden. Wer seine Hühner mit Kartoffelschalen oder Futterkartoffeln füttert, sollte immer bedenken, daß das Wasser, in dem diese gekocht wurden, mehr schädliche als nützliche Stoffe enthält, und sollte es entfernen, es also nicht zum Anfeuchten der beigemischten Kleie verwenden. Erhalten die Tiere warmes Weichfutter, so sollen sie auch zweimal am Tage warmes Trinkwasser erhalten. Es gibt auch Tränken, die an kalten Tagen durch eine Vorrichtung das Wasser erwärmen. Abends sollten die Hühner, die ja sehr zeitig schlafen gehen, möglichst ein Körnerfutter erhalten, Hafer würde für Legehennen das geeignetste sein.

Auch im Winter ist es den Zucht- und Legehennen sehr zuträglich, wenn sie hinreichend frisches Grünfutter erlangen können. Außerdem ist selbst in dieser Zeit fast stets Abfallfleisch zu haben, und die Hennen sollten doch zweimal wöchentlich eine kleine Beigabe solchen Abfallfleisches, gekocht und gewiegt, ins Weichfutter bekommen. Eine große Zwiebel sollte gleichfalls von Zeit zu Zeit, fein gehackt, ins Weichfutter gegeben werden, was sehr zur Gesunderhaltung der Tiere beiträgt.



Wir wollen eingedenk sein, daß Arbeit und Beschäftigung mit etwas Bestimmtem und Nützlichem eine unerläßliche Bedingung des Lebensglückes ist.

Erine.

„Da herrscht Friede, wo die Tugend auf dem Throne sitzt.“

M.

Brennstoffe.

Unsere Brennstoffe, nämlich, abgesehen von Holz, als jüngste Bildungen: Torf und Lignit, als mittlere: Braunkohle, als älteste: Steinkohle und Anthrazit, sind sämtlich Überreste gewesener organischer, zumeist pflanzlicher Stoffe. Die Entstehung des Torfes geht noch heute vor unsern Augen von statten. In den meist sumpfigen Mooren bedecken sich die Wasserstellen zunächst mit Sumpfsmoos; diese Decke wird durch fortwährendes Absterben der unteren Lagen so stark, daß auch Sträucher und schließlich Bäume auf ihr wachsen. Auch diese sterben ab und sinken in die Moosdecke ein, die sich insolgedessen immer mehr verdickt und erhärtet, bis aus dem wolligen, lockeren Moose ein immer härterer, braunkohlenartiger Körper wird.

In der Übergangsstufe vom Torf zur Braunkohle nennt man den Brennstoff Lignit (von lignum: Holz, also: Rohlenholz). Die Lignitkohle zeigt noch deutlich die Struktur des Holzes vorzeitiger Baumarten (Zedern, Zypressen), aus denen sie sich gebildet hat. Aus der Braunkohle ist infolge der Lagerung unter sehr großem Druck im Laufe vieler Jahrtausende die Steinkohle, aus dieser der noch härtere Anthrazit entstanden. Der Wert als Brennstoff richtet sich nach dem sogen. Heizwert des Materials, und dieser wird wieder durch den größeren oder geringeren Gehalt an Rohlenstoff bedingt. Während letzterer bei gutem Holz 50% seines Gewichtes beträgt, steigt er bei gutem Torf schon auf 60%, bei Lignit und Braunkohle auf 70%, bei Steinkohle auf 80%, bei Anthrazit auf 90%. Den Heizwert selbst bezieht man nach „Wärmeeinheiten“ oder Kalorien; eine Wärmeeinheit nennt man die Wärmemenge, mittels welcher man 1 Kilo reines Wasser um 1° C erwärmen kann. Ein Heizwert von 3—4000 Wärmeeinheiten, wie sie z. B. der Torf besitzt, bedeutet demnach, daß man eine Menge von 3—4000 Kilo Wasser mittels Verbrennen von 1 Kilo Torf um 1° C in der Wärme erhöhen kann.

Der an der Erdoberfläche vorkommende Torf wird nach Hinwegräumen der noch lebenden Moossschicht abgestochen und getrocknet. Auch bei dem Torf unterscheidet man jüngere und ältere Bildungen. Der erstere, der breiartige, schwammige Streichtorf, wird in Formen gepreßt (Preßtorf). Der Stechtorf, ein erheblich schwärzeres und festeres Produkt, bedarf nur der Trocknung. Je härter und älter der Torf ist, desto höher ist seine Heizkraft, die im Durchschnitt für den Torf 3—4000 Wärmeinheiten (Kalorien) beträgt.

Auch Braunkohlen werden häufig durch Tagebau, d. h. durch offen zutage liegenden Abbau ans Licht gefördert; sie liegen an den betreffenden Stellen nur bis 10 Meter tief unter der Erdoberfläche in „Flözen“ (Udern, Lagern) von 10 bis 20 Metern Stärke. Ein solcher Tagebau wird wie ein Steinbruch betrieben. An andern Stellen ist der Abbau durch Grubenbetrieb wie bei den Steinkohlen und Erzen nötig. Der Heizwert der Braunkohle beträgt 4000 bis 6000 Wärmeinheiten, je nach der Sorte, von welcher man bei den Braunkohlen als beste die tiefschwarze „Glanzkohle“ bezeichnet. Eine andere, sehr harte Sorte, die poliersfähige Pechkohle, wird als Schmuckstein unter dem Namen „Jet“ verarbeitet; aus einer dritten Sorte — der sächsischen Schweelkohle — wird das darin enthaltene reichliche Fett herausgezogen, zum Erstarren gebracht und als „Paraffin“ zu Kerzen verarbeitet oder als „Solaröl“ oder „Photogen“ in flüssiger Form zu Beleuchtungszwecken verwendet. — Aus gepulverter und gewaschener Braunkohle, die erwärmt wird, lassen sich Briketts oder Kohlenziegel formen.

Bei einem Gehalt von 80% Kohlenstoff hat die Steinkohle einen Heizwert von 6—8000 Wärmeinheiten. Man unterscheidet die stark glänzende, spaltbare Glanzkohle, die matte, nicht spaltbare Pechkohle, meist sächsischer Herkunft, die schieferige Schieferkohle und die stark abfärbende Rußkohle. Nach ihrem Verhalten beim Verglühen unterscheidet man die Backkohle, die sich in der Hitze zusammen-

klumpt, viele brennbare Gase enthält, aber auch viele Rückstände ergibt; sie ist zur Zimmer- und Herdfeuerung unbrauchbar und nur für die Leuchtgasgewinnung als Gaskohle tauglich, Zu häuslichen Zwecken benötigt man die Sinter- oder Sandkohlen, die nur wenig oder gar keinen Ruß hinterlassen. Für den Verkauf werden die Kohlen nach ihrer Größe (durch Sieben) sortiert als Stück-, Würfel- und Nußkohle, dann Grußkohle oder Staubkohle. Letztere Sorte — meistens Abfall — wird hauptsächlich zur Anfertigung von Briketts benützt, indem man den Staub durch Zusatz von Teer bündig macht und dann in Formen preßt. Sie sind ein vorzügliches und reinliches Heizungsmitel.

G. H.



Die Haarpflege im Krankenbett.

Von Dr. Schraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Bei weiblichen, bettlägerigen Kranken muß man auf regelmäßige Pflege der Haare bedacht sein, nicht nur aus Reinlichkeitsgründen, sondern auch aus psychischen Rücksichten. Geordnete Haare bereiten der Kranken stets ein behagliches Wohlgefühl; beim Beschauen im Spiegel kommt sie sich mit ungekämmten Haaren elender, in ihrer Pflege vernachlässigt vor. Denselben Eindruck gewinnen die Besucher.

Täglich sind die Haare mit weitem Kamm und weicher, langhaariger Bürste zart auszukämmen. Man beginnt an der Spitze, indem die linke Hand die Strähne in der Mitte so umfaßt, daß der zwischen Hand und Kopf befindliche Teil vollkommen schlaff ist, um jede Zerrung an der empfindlichen Kopfhaut zu vermeiden. Wenn der Kamm glatt und ungehindert durch diesen Teil des Haares hindurchgeht, rückt man in derselben Weise Stück für Stück weiter gegen den Kopf hin. Etwaige Hindernisse, die sich beim Kämmen einstellen, soll man ohne jede Anwendung von Gewalt durch wiederholte sanfte Züge mit dem Kamm überwinden. Unauflöbliche Verwirrungen oder Verfilzungen schneidet man besser mit

der Schere aus, als daß man durch gewaltames Reißen der ungedulbigen, empfindsamen Patientin Ärger und Schmerz bereitet. Kann man den Kopf einer Schwerefranken nur wenig bewegen, so ist es ratsam, ungefähr ein Drittel bis die Hälfte der Haarlänge abzuschneiden. Dann nimmt man beim Frisieren zunächst diejenige Kopfseite vor, auf welcher die Kranke gerade nicht liegt; später bei günstiger Lage die andere. Wenn das Befinden und der Arzt es erlauben, möge man einmal in der Woche den Kopf mit Schwamm und warmem Seifenwasser waschen. Dabei reibt man mit den gespreizten Fingerspitzen (keine langen Nägel!) den Seifenschaum zart, aber eindringlich in den gesamten Haarboden hinein. Das Abtrocknen soll man sorgfältig, jedoch nicht zu ängstlich vornehmen. Bei sehr empfindlichen Kranken kann man nachher den Kopf eine Stunde lang mit trockenen Tüchern leicht bedecken.

Als Frisur im Bett eignet sich für jedes Lebensalter am besten ein glatter, leicht gezogener Scheitel mit zwei ganz lockeren Zöpfen. Ungeflochten sollte man das Haar nie lassen, um ein Verfilzen zu vermeiden.

Kamm und Bürste sind stets äußerst rein zu halten und öfter mit heißem Seifenwasser zu waschen, wobei man den Kamm mit der Bürste und die Bürste mit dem Kamm reinigt. Nachher muß man beide an der Luft lange Zeit ausdünsten lassen, weil viele Kranke gegen diese Gerüche sehr empfindlich sind.

Bei bettlägerigen Männern ist die Haarpflege natürlich viel leichter. Ratsam ist es, das Haar kurz zu halten und von einem schonungsvollen Fachmann schneiden zu lassen. Vielen Kranken ist gelegentliches Durchkämmen mit etwas verdünntem Alkohol wohlthuend und erfrischend. Größere Fürsorge bedarf ein Vollbart, namentlich in den Mundwinkeln und an der Unterlippe. Dort muß er nach jedem Essen, Trinken und Einnehmen gut abgewischt werden, damit sich nicht Verkleisterungen, Schorfe oder Entzündungen bilden. Im Übrigen ist das Stehenlassen eines Vollbarten bei abmagernden Kranken sehr emp-

fehlenswert, weil sie dann beim Beschauen ihres Spiegelbildes nicht so erschreckt und geängstigt werden.

Haushalt.

Wie Fleisch ohne Fett angebraten werden kann, ist vielen Hausfrauen noch zu wenig bekannt. Und doch kann man auch ohne Fett den schönsten Rinderbraten erzielen. Den Topf, in dem man das Fleisch braten will, setzt man mit so viel Wasser aufs Feuer, daß der Boden knapp davon bedeckt ist. Dann gibt man das abgewaschene, gesalzene Fleischstück hinein. Ist das Wasser verdampft, so gießt man wieder heißes zu und läßt es wieder einkochen. Ist das Fleisch auf allen Seiten schön gebräunt, so bereitet man es in üblicher Weise zum Fertigschmoren zu.

Daß der Genuß ganz frischen Brotes ungemein schädlich ist, Schlaganfall, Krämpfe, Blutandrang nach dem Kopf, Kopf- und Magenschmerz, gefährliche Verdauungsstörungen u. s. w. herbeigeführt werden können, scheint noch nicht hinreichend bekannt zu sein, sonst würden vernünftige Menschen das frische Brot mehr meiden. Frisches Schwarzbrot ist gefährlicher als frisches Weißbrot; in harten Klumpen bleibt ersteres im Magen liegen.

Die wollenen Unterröcke werden vor zu starker Abnutzung bewahrt, wenn man sie bei schlechtem Wetter vor dem Naß- und Schmutzigen schützen. Das nachherige Reiben und Ausbürsten macht nicht nur den Stoff vorzeitig brüchig, sondern schädigt auch sein Aussehen, da entstehende Schmutzwasserränder bei empfindlichen Farben durch keine der gebräuchlichen Hausmittel wieder zu entfernen sind. Bei schlechtem Wetter tut man gut, zum Ausgehen dunkle Waschunterröcke anzuziehen, die beim Nachhausekommen fast nur mit reinem Wasser gereinigt und tadellos wieder aufgefrischt werden können. Selbst wenn man die beschmutzte Stelle etwas überseifen muß, entsteht bei sorgsamem Nachspülen doch kein „Rand“ und die schädigende Ausbürstarbeit ist überflüssig.

J. G.

Flecken aus Seidenstoffen gehen am besten mit erwärmtem, rektifiziertem Spiritus aus. Man gießt zu diesem Zweck den Spiritus in einen kleinen Topf und stellt diesen in ein Gefäß mit kochendem Wasser. Der Spiritus muß so lange darin stehen, bis er völlig heiß ist. Dann nimmt man ein Lappchen desselben Seidenstoffes, taucht es in die Flüssigkeit und fängt an, den Fleck zu reiben. Es bleibt weder Rand noch Stelle zurück, ausgenommen bei Weinflecken.

Vorrätige Einlagesohlen von Papier sollten in einem Kästchen ihren ständigen Platz im Schubschrank erhalten. Aus Tüten-, Pack- und Zeitungspapier schneidet man dazu in mehrfacher Lage nach einer bereitgehaltenen Kartonform die Einlagesohlen in verschiedener Größe und steppt sie dann auf der Maschine mit größtem Stich einmal der Länge nach oder zweimal schräg durchkreuzt durch. Sie erhalten dadurch bedeutend größere Festigkeit und schieben sich nicht in einzelnen Lagen zusammen, wenn sie feucht werden. Nun kann sich jedes Familienglied bei Bedarf die passenden Sohlen heraussuchen und einlegen und wird sich immer warmer, trockener Füße selbst bei kaltem Wetter erfreuen. U. S.

Rostig gewordene Stahlgegenstände, wie Messer, Scheren usw. reibe man mit Baselin etwas ein, lasse es einige Stunden wirken und reibe dann die Gegenstände mit allerfeinstem Schmirgel-, Sand- oder Glaspapier glänzend

Rüchē.

Speisezettel für die bürgerliche Rüchē.

Sonntag: Flocken-Suppe, Saurer Mochen, *Selleriefülje, *Schwarzwurzeln, *Quarktorte.

Montag: Käsesuppe, †Sauerkraut mit Fleisch-einlage, *Apfelschale.

Dienstag: Kraft-Suppe, *Grünkernbraten, Warmer Krautsalat.

Mittwoch: *Rumford-Suppe, †Zwetschgen-schnitten oder †Maistuchen.

Donnerstag: Griessuppe, Wienerli, *Sauerkrautklöße (event. von übriggebliebenem Sauerkraut), Apfelstückli.

Freitag: Rummelsuppe, †Hackbraten, Kartoffelsalat mit Randensalat.

Samstag: *Eintopfgericht, Orangenkompott.

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

Rochrecepte.

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

Rumford-Suppe. 150 Gr. gelbe Erbsen, 750 Gr. Kartoffeln, 150 Gr. Gerste, Wurzelwerk oder 50 Gr. Dörrgemüse (Julienne), Wasser, Salz, 30 Gr. Fett. Die am Abend vorher eingeweichten Erbsen werden gargekocht, durch ein Sieb getrieben und in die wieder kochende Suppe die mit der Schale gekochten, dann abgezogenen und zerschnittenen Kartoffeln gegeben. Die Gerste kocht man mit dem Gemüse weich, gibt sie dann zu der Suppe und würzt mit Fett und Salz. Die Suppe muß recht dicklich sein. Sie bildet ein ausreichendes Mittagessen.

Selleriefülje. 2 Köpfe Sellerie, Wasser, Salz, 1 Bouillonwürfel, Zitronensaft, 8 Blatt weiße Gelatine, Petersilie. Die Sellerie werden gepuzt, gewaschen, in Scheiben geschnitten und in mildem Salzwasser weichgekocht. Dann schichtet man die Scheiben in eine Glaschale und steckt kleine Zweiglein recht krauser Petersilie dazwischen. In dem durchgeseihten Kochwasser löst man den Würfel auf, verlängert es auf $\frac{1}{2}$ Liter und säuert es mit Zitronensaft oder Essig. Die Gelatine wird in warmem Wasser aufgelöst, mit der Brühe vermischt und über die Selleriescheiben gefüllt und erstarren gelassen.

Grünkernbraten. 250 Gr. Grünkernschrot, $\frac{5}{8}$ Liter Wasser, oder 250 Gr. Grünkerngrieh und $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 2 Zwiebeln, 1 Ei, Salz, Majoran, Stoßbrot, Fett. Der Grünkern wird mit Wasser zu steifem Brei ausgequollen, wobei man auf Grünkernschrot etwas mehr rechnen muß, weil dieses mehr aufquillt. Hierzu gibt man das Ei, geschmorte Zwiebel, Gewürz und soviel Brot, als zum Zusammenhalten nötig ist. Aus der völlig erkalteten Masse formt man einen länglichen Braten, legt ihn in eine Bratpfanne mit heißem Fett und stellt ihn in den gut heißen Ofen, in dem er unter Begießen mit dem Bratenfett braun gebraten wird. Der Braten wird gewendet, wenn die Unterseite schön braun ist. Eine Tomatensauce dazu schmeckt sehr gut. Man kocht den Bratensatz mit etwas Wasser los, fügt in Wasser glattgequirltes Mehl und 2-3 Eßlöffel dickes Tomatenmus bei und gibt zu der fertigen Sauce etwas sauren Rahm oder Milch.

Aus „Die fleischlose Rüchē in der Kriegszeit“ von Käthe Birke.

Eintopfgericht (sächlich). Für 4 Personen. 250 Gr. Rindfleisch, 2 Liter Wasser, 3 Eßlöffel Salz, für 10 Rp. Suppengemüse, 500 Gr. Weißkraut, 250 Gr. Makkaroni, 500 Gr. Tomaten oder 4 Eßlöffel Tomatenmus, geriebenen Emmenthaler- oder Parmesankäse. Das Fleisch wird geklopft, gewaschen, in Würfel geschnitten, dann mit dem kochenden Wasser, dem zugerichteten, klein geschnittenen Suppengemüse und dem grob geschnittenen Weißkraut auf Feuer gesetzt. Die in fingerlange Stücke gebrochenen Makkaroni werden $\frac{3}{4}$ Stunden vor dem Anrichten zum Gericht gegeben, ebenso die gewaschenen, klein geschnittenen Tomaten oder Tomatenpüree und alles zusammen weichgekocht. Das ganze Gericht braucht zirka 3 Stunden zum Weichwerden. Zuletzt mengt man den geriebenen Käse darunter und schmeckt ab.

Sauerkrautklöße. Für 4 Personen. 1 Kilo Sauerkraut, 1 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten, 2 Apfel, 1 Eßlöffel Rummel, 1 Eßlöffel Salz, $\frac{3}{4}$ Liter Wasser zum Kochen, 375 Gr. gekochte geriebene Kartoffeln, 4 Eß-

löffel geriebene Semmel, 4 Eßlöffel Fett zum Braten. Das Sauerkraut wird gewaschen, geschnitten, mit Zwiebelwürfeln, geschälten, in Scheiben geschnittenen Äpfeln, Rümmler, Salz und Wasser weichgekocht (etwa 2 Std.) Das Wasser muß möglichst verkocht sein. Dann mengt man die geriebenen Kartoffeln darunter. Nach dem Erkalten der Masse formt man breitgedrückte Klöße daraus, wendet diese in geriebenem Brot und läßt sie in dampfendem Fett auf beiden Seiten braun braten. Man kann auch übriggebliebenes Sauerkraut dazu verwenden.

Aus „Nahrhafte Kost“ von Berta Ditzmann.

Schwarzwurzeln. Zeit 1½ Stunden. ½ Kilo Schwarzwurzeln, etwas Essig oder Zitronensaft, 20 Gr. Fett, 20 Gr. Mehl, 2 Deziliter Milch oder Rahm, 1 Liter Wasser.

Die Schwarzwurzeln werden geschabt und sofort in bereitstehendes kaltes Wasser geworfen, dem ein wenig Essig und Mehl beigegeben wurde, damit sie weiß bleiben. In siedendem Salzwasser, dem einige Tropfen Zitronensaft oder Essig beigegeben worden, werden sie, nachdem sie in fingerlange Stückchen geschnitten wurden, weichgekocht. Man kocht sie in einer weißen Buttersauce, die mit Milch oder Rahm abgelöscht und der etwas vom Kochwasser beigegeben wird, noch kurz auf.

Aus „Grillt in der Küche.“

Äpfelschale. 500 Gr. Apfel, 2 Deziliter Wasser, 100 Gr. Zucker, 50 Gr. Weinbeeren, ½ Liter Milch, 30 Gr. Kartoffelmehl, 2 Eier, 100 Gr. Zucker mit Vanillegeschmack. Das Mehl wird mit 1 Deziliter Milch angerührt und die Eigelb dazu gegeben, dann der mit dem Zucker aufgekochten übrigen Milch beigegeben und einige Minuten gekocht. Vom Feuer genommen läßt man die Creme ein wenig auskühlen und rührt dann das steif geschlagene Eiweiß dazu. Die geschälten Äpfel, die man halbiert und mit Zucker, Wasser und Weinbeeren 20 Minuten gekocht hat, werden in eine Glasschale gelegt und die Creme darüber gegeben. Sie wird kalt serviert. Man kann zugleich mit dem Eiweiß auch 2 Deziliter steif geschlagenen Rahm darunter rühren, wodurch die Speise verfeinert wird.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Quarktorte. 500 Gr. Quark, 90–100 Gr. Zucker, 60 Gr. Mehl, 25 Gr. Butter, 60 Gr. Sultaninen, 1 Messerispitze Vanillezucker oder etwas abgeriebene Zitronenschale, 1 Ei, 1 guter Eßlöffel Backpulver. Butter, Zucker und Eiweiß werden gut gerührt, dann mit den übrigen Zutaten ein glatter Teig gerührt. Wenn die Eier sehr klein sind, verwendet man zwei Stück. Die Torte wird in eine eingefettete, mit geriebenem Zwieback bestreute Form gefüllt und ¾ Stunden gebacken.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“ von Käthe Birke.

Gesundheitspflege.

Der unappetitliche Zustand des Mundes bei vielen Europäern ist wie die Kopf-unreinlichkeit ein trauriges Reservatrecht des Kulturmenschen. Fast alle Wilde pflegen den Mund; die Behauptung, daß Wilde und Naturmenschen insolge ihrer Nahrung &c keiner Mundpflege bedürfen, ist aus der Luft gegriffenes Gerede. Ein Somali oder Massai zum Beispiel pußt täglich mehrere Stunden lang mit einem aufgefaseren Wurzelstäbchen seine Zähne; Araber wie Zulus, Inder und Chinesenkulis habe ich nach der Arbeit sich waschen und im Anschluß daran eine Ausspülung des Mundes vornehmen sehen. Ueberhaupt hat die Güte der Zähne sehr wenig mit der Beschäftigung der Kultur zu tun.

Auf die mangelnde Mundreinlichkeit ist auch der, nur beim Kulturmenschen zu beobachtende, Entsetzen erregende Zustand des Geruches aus dem Munde zurückzuführen. Daneben kommen noch krankhafte Prozesse dafür in Betracht, so stockige Zähne, Magenleiden, Nasen- und Rachenerkrankungen, die eine besondere ärztliche Behandlung nötig machen. Das Mittel, das den Geruch am besten beseitigt, ist 3% Perhydrolwasser. Noch fürchterlicher ist es, wenn man den schlechten Mundgeruch durch Rauem riechender Cachour und Pastillen verdecken will.

Im übrigen ist der Mund häufig der Ausgangspunkt von Erkrankungen, vielleicht treten überhaupt die meisten Krankheitsgifte durch den Mund in den Körper ein, bei vielen Krankheiten machen sich die Krankheitserscheinungen besonders im Munde geltend. Aus all diesen Gründen wird eine sorgfältige Mundpflege nicht nur eines der besten Mittel im Kampfe gegen Krankheit, sondern auch zur Erhaltung der Schönheit sein.

Aus „Schönheitspflege“ von Dr. Orłowski.

Kinderpflege und -Erziehung.

Soll die Unterkleidung unserer Kinder ihnen als Schutz dienen, dann ist es jeder Mutter zu empfehlen, Höschchen und Leibchen miteinander zu verbinden und auch dem Leibchen ein Paar Ärmel anzufügen. Gerade Brust und Unterleib muß sorgsam geschützt werden und das kann nicht geschehen, wenn entweder nur ein schützendes Unterjäckchen angelegt wird, das sich bei jeder Bewegung nach oben verschiebt oder wenn Höschchen und Leibchen getragen werden, die an Hals und Ärmel weit ausgeschnitten sind. Bronchialkatarrh und andere Erkrankungen sind oft die Folgen ungenügender Bedeckung der Brust und Arme.

Gartenbau und Blumenkultur.

Das Umgraben im Gemüsegarten soll hauptsächlich in den frostbringenden kalten Wintermonaten und zwar von Januar bis März vorgenommen werden, wenn der Gartenbesitzer seine Mühe und Arbeit durch Erfolg gekrönt sehen will. Das Auflockern der Erdkrume hat jedoch an frostfreien, milden Tagen zu geschehen, indem man so tief wie nur irgend möglich gräbt und die aufgelockerten Schollen offen liegen läßt. Namentlich schwerem, fettem Boden ist dieses Auflockern sehr dienlich. Bewirkt doch der Frost, der auf diese Weise in die sonst unzugänglichen Schichten eindringt, das Würbewerden des Bodens. Aber nicht nur das, sondern er vermag auch die darin enthaltenen, für das Leben und Gedeihen der Pflanzen so überaus wichtigen Nährstoffe und Salze zu lösen. Ferner wird durch den eindringenden Frost vorhandenes Ungeziefer mit der Brut abgetötet, das sich meist im Erdinnern verborgen hält, um seinen Winter Schlaf zu halten. Ebenso gehen auch unzählige Unkrautwurzeln zu Grunde, die im Frühjahr neue Triebe entwickeln würden, den anderen Pflanzen zum Schaden. Schweren, festen Boden kann man entweder durch Topfstreudünger, Kompost, feinen Sand oder aber Asche, die überall bestrassen werden kann, „leichter“ gestalten. Und zwar wird damit die Erde gleichmäßig bestreut und so mit untergegraben. Im Notfall können auch künstliche Düngemittel verwendet werden. Am besten jedoch ist eine ordentliche Düngung mit Stallmist, da dieser alle jene Stoffe enthält, welche zum organischen Aufbau der Pflanzen unbedingt erforderlich sind. Bei kalkarmen Boden ist jedoch eine angemessene Kalkdüngung vorzunehmen. So vorbereitet, ist der Boden imstand, dann im Frühjahr der Pflanzenwelt die notwendige Kraft zu neuem Gedeihen zuzuführen.

J. U.

Tierzucht.

Raninchenställe. Bei den Stallungen für Kleintiere kommt es nicht auf eine schöne, stilvolle Ausführung des Baues an, wohl aber auf die Zweckmäßigkeit. Kleintierställe sollen vor allem luftig, geräumig, hell und trocken sein. Das gilt selbstverständlich auch vom Raninchenstall. Wir unterscheiden da Außen- und Innenställe. Unter Außenställen verstehen wir solche, die sich außerhalb eines Gebäudes befinden. Innenställe sind Ställe in einem anderen Raume. Zur Erzielung gesunder abgehärteter Tiere sind die Außenställe unbedingt vorzuziehen. Freilich sollen

auch diese so eingerichtet sein, daß sie den Tinsassen genügend Raum gewähren. Raninchen dürfen weder der prallen Sonne, noch zu großer Kälte ausgesetzt werden. Auch hier ist die goldene Mittelstufe die beste. Zugwind darf in den Ställen nicht herrschen. Bei den Innenställen — sie eignen sich in erster Linie für die Haltung englischer Widder — achte man darauf, daß sie luftig sind. Frische, gesunde Luft ist zum Gedeihen der Tiere eine unumgängliche Bedingung. Reine Luft ist aber niemals in unreinen Ställen vorhanden. Von Anfängern wird in diesem Punkte leider noch immer viel gesündigt. Nach und nach erkaltet der anfängliche Eifer und man nimmt sich dann nicht mehr die Zeit, auf Ordnung und Reinlichkeit zu achten. Dann aber kommen Krankheiten, entzündete Augen, wunde Läufe. Es gehen Tiere ein, namentlich sterben die Jungtiere, und die Raninchenzucht wird als unrentabel bezeichnet. Bei Anlage von Raninchenställen soll man immer einen erfahrenen Züchter um Rat fragen, sonst zahlt man oft hohes Lehrgeld. Zur Gesunderhaltung der Stalltiere — und auch hier machen die Raninchen keine Ausnahme — ist erforderlich, daß die Ställe auch genügend hell sind. In dunklen Ställen sind Krankheitserreger weit häufiger, als in hellen. Es ist bewiesen, daß durch das Sonnenlicht gar viele Bazillen u. s. w. getötet werden, die in wenig hellen Ställen aber gut gedeihen, zum Schaden des Tierhalters.

Jeder Raninchenzüchter trage daher diesen Forderungen Rechnung so gut er kann. Licht und Luft sind notwendig zur Gesunderhaltung. Dazu kommt noch, daß die Ställe trocken sind. Die nötige Trockenheit hängt nicht zuletzt von der Reinlichkeit ab. Die meisten Kleintiere — Hühner, Hunde, Raninchen u. s. w. — ertragen ziemlich viel Kälte, wenn sie nicht verweicht sind, aber Nässe und Kälte vertragen sie nicht. Das merke man sich! Zum Schluß müssen wir noch von den Raninchenställen fordern, daß sie geräumig genug sein sollen. Bewegung ist Leben! Das gilt auch hier. Bewegung ist gerade den in Ställen gehaltenen Tieren ein Bedürfnis. In engen Ställen aber ist an eine genügende Bewegung nicht zu denken. Es ist gewiß gut, wenn neben den Ställen noch ein besonderer, geräumiger Laufraum mit Sprunghürden vorhanden ist — aber den geräumigen Stall ersetzt der Laufraum doch nicht.

Unter den Enten stehen die indischen Laufenten als Eierleger an erster Stelle. Die sehr lebhaften Tiere eignen sich zur Mast fast gar nicht, legen oft aber mehr Eier als die beste Legehennen und sind als Winterleger anzusprechen. Sie können frei im Garten laufen, wo sie sich durch Insekten- und Schneckenvertilgung sehr nützlich machen. Anderes Wasser als Trinkwasser benötigen sie nicht. Nach

ihnen sind die Orpingtonen die besten Leger und zugleich auch gute Mastenten. Auch die Pekingtonen sind sehr zu empfehlen und sind ja als Fleischenten hinreichend bekannt. Sie sind den Rouenenten, die die prächtigen Erpel haben, im Fleisch und in der Vegetätigkeit gleichzurechnen.

Zum Eierlegen werden oft die Gänse in der vorzüglichen Rasse der sogenannten italienischen Gans gehalten, die rund 60-70 Eier legt, während es die gewöhnliche Hausgans auf allenfalls 15 Eier bringt.

Die Putz ist ein Fleischtier und sollte in dieser Zeit als solches ganz besondere Beachtung finden. Die Putenzucht ist durchaus nicht so schwer wie so oft angenommen wird, und da junge Puten vorzügliche Weidetiere sind, können sie in großen Herden gehalten werden. Ich habe des öfteren einsommerige Puten im Gewicht von 28-30 Pfund geschlachtet. Die Putz, einmal erwachsen, ist im Winter ein wetterfesteres Tier als das Haushuhn. **M.**

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Auch ich machte schon ähnliche Erfahrungen bei Verwendung von Kristallzucker zu Backwerk. Ich nehme an, daß dieser, glasig und grobkörnig, wie er ist, sich weniger gut mit der Masse vermischt und auflöst als der feine Griechenzucker. In Ermangelung des letzteren gebrauche ich nun gestoßenen, feingestiebten Würfelzucker, was ich Ihnen hiemit auch empfehlen möchte. **Grilli.**

2. In dem trefflichen Büchlein „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit, nebst einfachen Fischgerichten“ von Räte Birke finden Sie eine Anzahl vorzügliche, zeitgemäße Gerichte. Der zweckmäßigen Zubereitung von Gemüse wird darin auch Aufmerksamkeit geschenkt. Der Preis des Büchleins ist M. 3. — gebunden. Sie erhalten es jedenfalls auch im Regenerations-Verlag Wartstr. 10, Zürich 7. **M.**

4. Nachstehend ein Original-Spaghetti-Rezept aus dem Buche von Dr. Agnelli „Nicht nur Makkaroni“ (Sammlung italienischer National Speisen): Man breche die Tomaten mit den Fingern auseinander und lasse sie mit etwas feingehackter Zwiebel so lange dünsten, bis sie well erscheinen. Sodann treibt man sie durch ein Sieb und gibt die Masse in einen Kochtopf, in dem man auf je ein Kilo Tomaten schwach 200 Gramm Olivenöl siedend macht. In diesem Öl haben die Tomaten so lange zu schmoren, bis eine dicke Sauce (Sauce) daraus entstanden sein wird. Inzwischen müssen auch die Makkaroni (darauf achten, daß es wirklich solche aus Neapel oder Gragnano sind) in Salzwasser gargekocht

werden, wonach sie gut abtropfen sollen, um dann lagenweise auf die heiße Servierplatte zu kommen. Auf jede Lage streut man reichlich besten Parmesankäse und darüber einige Löffel der beschriebenen Tomatensauce. Alles gut zusammen verrühren und recht heiß auf den Tisch geben. **E.**

5. Gummigegegenstände, die brüchig geworden sind, legt man in eine Mischung von ein Teil Ammoniakwasser und zwei Teilen Wasser. Sie werden dadurch wieder weich. Ob auch Ihre Gummischuhe für diese Behandlung empfänglich sind, wird sich zeigen. **B.**

6. Eine Anleitung zur Behandlung von Flecken in Seidenstoffen steht unter „Haus-hall“. **Die Red.**

Fragen.

7. Kann mir eine Abonnentin ein Rezept für guten, schmackhaften Maistuchen angeben? Für Auskunft dankt Hausvater.

8¹. Bewähren sich die Papierbrikette auch in Füllöfen?

² Ist es nicht zweckmäßiger, einen Ofen bei großer Kälte durchbrennen zu lassen, als die Wände ganz erkalten zu lassen und andern Tags bis mittags zu frieren?

³ Gibt es keine kleine Schrift, die Aufschluß über rationelle Ofenheizung erteilt? Meiner Ansicht nach wissen viele Frauen mit dem Heizmaterial und den Ofen nicht richtig umzugehen. **Anna.**

9. Wie reinigt man Bloch- und andere Bürsten aller Art am besten? Meiner Ansicht nach sollte man sie von Zeit zu Zeit bei der Wäsche gründlich mit Lauge behandeln, aber meine Wäscherin behauptet, sie nützen sich auf diese Weise zu schnell ab. Ich wäre dankbar für Rat von tüchtigen Hausfrauen. **Hausmütterchen.**

Erdnußöl „Era“. Das Spezial-Kräuterhaus Schönenberger-Steiger an der Talstraße 20, beim Paradeplatz in Zürich 1 bringt zur Zeit ein vorzügliches Erdnußöl in den Handel, das, ein garantiert reines Naturprodukt, sich ausgezeichnet zur Zubereitung von Speisen eignet und 50%ige Ersparnisse im Kochen ermöglicht. Es mag viele, die noch ein Vorurteil gegen das Kochen mit Öl herrschen und manche Hausfrau von dessen Benutzung absehen lassen, nur weil sie eben dessen Vorteile nicht kennt. Erdnußöl „Era“ dürfte jeder Hausfrau zu einem Versuche bestens empfohlen werden, zumal sich dasselbe der Gesundheit nach ärztlichem Gutachten außerordentlich zuzusagen erweist. Erdnußöl „Era“ besitzt 90% Fettgehalt. Es kann ruhig zum Backen und Braten, wie auch als Salatöl verwendet werden; ein Bei-geschmack, der gewöhnlichen Ölen zugeschrieben wird, haftet dem Erdnußöl „Era“ nicht an.