

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

Band: 25 (1918)

Heft: 2

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 09.11.2024

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 2. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 19. Januar 1918.

Am guten Alten
In Treuen halten,
Am kräftigen Neuen
Sich stärken und freuen,
Wird niemand gereuen. Goethe.



Die Rolle der Zwiebel in der Gesundheits- und Schönheitspflege.*)

Hygienische Plauderei von Frau G. U.

(Nachdruck verboten.)

Unsere wertvollsten Küchenkräuter liefert die weitverbreitete Familie der Lauchgewächse. Ihre vornehmsten Vertreter, die Zwiebel nebst ihrer Schwester, der Schalotte (*allium ascalonicum*), erfreuen sich seit alters her sowohl im Abend- wie im Morgenland allgemeiner Beliebtheit bei vornehm und gering, bei jung und alt, trotzdem sie beide manche Träne fließen ließen.

Zwiebel und Schalotte sind, was ihre guten Eigenschaften anbetrifft, einander ziemlich ebenbürtig; was der einen an Milde fehlt, ersetzt die andere; beide aber zeichnen sich aus durch einen hohen Gehalt an Nährsalzen, wodurch sie für unsere Ernährung eine große Bedeutung gewinnen. Was den Gehalt an Kalk an-

betrifft, steht die Zwiebel unter allen Nahrungsmitteln in vorderster Reihe. Kalk ist der Mörtel zum Menschenbau, unentbehrlich für die Knochenbildung und besonders wichtig für die Erhaltung der Zähne. Sämtliche wichtigen Nährsalze, die unser Körper zu seinem Gedeihen unbedingt nötig hat, finden wir in der Zwiebel vertreten und zwar dem prozentualen Gehalt nach sich folgend: Kalk, Kalk, Phosphor, Kieselsäure, Schwefel, Magnesium, Eisen und Natron, ferner enthält sie an organischen Bestandteilen 10,82% Kohlehydrate, 1,68% Eiweiß, 0,10% Fett, neben fast 86% Wasser. Von den Nährsalzen wollen wir kurz die wichtigsten hervorheben. Das so reich vertretene Kalk stellt die mineralische Grundlage unseres Fleisches dar, ist also höchst wichtig für die Ernährung. Phosphor dient als Nervennahrung und ist Gehirnspeise. Die Kieselsäure ist unentbehrlich für die Bildung der Haare und Nägel, sie ist eine für das Blut unbedingt notwendige Mineralsubstanz. Neben den Nährsalzen sind es vorzüglich die organischen Bestandteile, welche die Zwiebel zu einem recht wertvollen Nahrungsmittel machen, dessen Bedeutung von den Hausfrauen mehr erkannt und gewürdigt werden sollte.

Die Zwiebel ist ein Nähr- und Nahrungsmittel von Bedeutung, doch daneben besitzt sie die hervorragende Eigenschaft, aufzulösen und zu reinigen. Dadurch gewinnt sie die Bedeutung eines Heil-

*) Wir veröffentlichen diese Abhandlung um der Belehrung willen, die sie über den gesundheitlichen Wert der Zwiebel vermittelt — trotzdem eine allgemeine Verwendung dieses nützlichen Gewächses in gegenwärtiger Zeit durch dessen hohen Preis erschwert wird.

mittels, das völlig unschädlich stets seine gute Wirkung tut und dem ein Ehrenplatz unter den Hausmitteln gebührt.

Zwiebelspeisen sind nicht allein nahrhaft, sondern gesundheitsfördernd. Sie sollten häufig gegessen werden wegen der stärkenden Wirkung auf den Magen; sie fördern die Verdauung, wirken gasabtreibend, blutreinigend und förderlich auf Harn- und Stuhlentleerung.

In dieser schweren Zeit wird man jedes reine und unverfälschte Nahrungsmittel willkommen heißen. In der Zwiebel haben wir ein solches kennen gelernt, dazu noch eines von hervorragender Würzkraft. An Gelegenheit zur Verwendung fehlt es gewiß nicht. Bratkartoffeln mit Zwiebeln werden nahrhafter und schmackhafter. Rotkohl und brauner Winterkohl werden — mit zerschnittenen Zwiebeln gekocht — bedeutend schmackhafter. Wer wollte wohl die kleine Vermehrungszwiebel, ganz oder halbiert, bei den eingemachten Gurken oder mixed pickles vermissen? — Alle Salate, auch den grünen Kopfs-, Feld-, oder Endiviensalat oder die Kohlsalate, macht man durch Zusatz von zerschnittenen Zwiebeln schmackhafter; das gleiche gilt von Fisch-, Fleisch- und Kartoffelsalat, wie auch von den Ragouts. Zwiebelsaucen, Zwiebelsuppen und Zwiebelwähen sind nahrhafte und ihres Wohlgeschmacks wegen recht beliebte Speisen.

Bevor ich zur weiteren Verwendungsmöglichkeit der Zwiebel komme, will ich einige Ratschläge betreffend den Gebrauch der Zwiebel im Haushalt geben. 1. Die Zwiebel übt eine regenerierende Wirkung aus, indem sie z. B. leicht ranzigem Fett, Öl, Speck beim Ausbraten den üblen Geruch und Geschmack vollständig nimmt. 2. Eine über Kreuz tief eingeschnittene Zwiebel, mit ein oder zwei Nelkenkörnern gespickt, gibt eine besonders kräftige und pikante Würze; damit kann man leicht eine angebrannte Erbsen- oder Bohnensuppe &c. retten, d. h. wenn der Schaden nicht gar zu groß ist. 3. Das bei gelagerten Zwiebeln vorschießende junge

Kraut läßt sich gut wie Lauch in der Suppe verwenden.

Der Geruch von Zwiebelsaft übt eine beruhigende Wirkung auf die Nerven aus. Wer also wegen aufgeregter Nerven nicht zum Einschlafen kommt, tut gut, eine Zwiebel zu zerquetschen und 5 Minuten lang vor dem Zubettgehen tüchtig daran zu riechen.

Das stärkste Nasenbluten hört sofort auf, wenn man in der Nase Essig hochzieht, in dem man eine fein zerschnittene Zwiebel eine Zeit lang ausziehen ließ; häufig genügt schon das kräftige Riechen an einer frisch zerschnittenen Zwiebel.

Durch das Aufbinden einer frischen Zwiebelscheibe entfernt man Hühneraugen. Das Verfahren muß mehrfach wiederholt werden, ist aber sicher und schmerzlos. Der Leichdorn läßt sich leicht loslösen.

Frostbeulen bestreicht man mit Zwiebelsaft, schon nach der ersten Anwendung hört das lästige Jucken sofort und für immer auf. Nach drei bis viermaligem weiterem Betupfen mit Zwiebelsaft verschwinden die Beulen innerhalb 4—5 Tagen.

Wegen der vorzüglichen, schleimauflösenden und ausleitenden Wirkung ist der Zwiebel-Sirup das beste Mittel bei Husten, Reuchhusten, Heiserkeit, Bronchitis, Bronchial-Katarrh, Verschleimungen auf der Brust, der Lunge und der Luftwege, wie bei allen Erkältungen. Die häufige Gelegenheit zum Gebrauch macht die Herstellung dieses vorzüglichen Sirups jeder ernststen Hausfrau zur Pflicht.

500 Gramm fein zerschnittene Zwiebeln werden mit 500 Gramm braunem Kandiszucker in 1 Liter Wasser bei kleinem Feuer 3—4 Stunden gekocht (unter Umrühren von Zeit zu Zeit), bis die ganze Masse etwa auf die Hälfte eingedickt ist. Nach dem Erkalten wird der Sirup in einen kleinen Steintopf gefüllt und gut verbunden, trocken und kühl aufbewahrt. In Bedarfsfällen gibt man jede Stunde oder alle

zwei Stunden pünktlich 1 Eßlöffel voll. Des angenehmen Geschmacks wegen nehmen ihn auch ganz kleine Kinder gern.

Mit der Zwiebel ist uns ein natürliches und erstklassiges Schönheitsmittel gegeben.

Seit allen Zeiten sind die Frauen des Orients Gegenstand der Bewunderung und — des Neides gewesen wegen ihres ebenholzfarbenen, glänzenden, prächtig reichen Haarschmucks. Sie verdanken ihn allein der mannigfachen Verwendung der Lauchgewächse, besonders der Zwiebel. Bei einer guten Haarpflege ist die Zwiebel unentbehrlich. Der Genuß der Zwiebel fördert durch Zufuhr von Kieselsäure das Wachstum des Haares; nebenbei gesagt, enthält die Fichorie viel Kieselsäure. Der mit einer halben, frisch zerschnittenen Zwiebel kräftig abgeriebene Haarboden erfährt durch diese einfache Handhabung eine gründliche Reinigung: die durch Fett und Drüsentalg verschlossenen Hautporen werden geöffnet, aller Schmutz und Schuppensatz entfernt, die Kopfhaut atmet wieder frei. Der in die Poren eindringende Zwiebelsaft wirkt förderlich, stärkend und anregend auf das Wachstum der Haare ein. Geradezu erstaunlich ist es, wie durch das öftere Abreiben der Kopfhaut mit einer halben Zwiebel der Neuwuchs von Haar hervorgerufen und begünstigt wird. Diese Anwendung ist unstrittig die beste, billigste, bequemste, dazu gründliche und trockene aller Kopf- und Haarwasch-Methoden. Durch den Zwiebelgeruch lasse man sich von der Anwendung nicht abschrecken; der Geruch verfliegt bald. Zur Vorsicht läßt er sich leicht durch wenig aromatisches Kopfwasser verdecken.

Zum Schluß will ich noch die Herstellung eines vorzüglichen Haarwassers bekanntgeben, das man sich leicht bereiten kann.

3—4 dicke Zwiebeln werden in kleine Stücke zerschnitten, in $\frac{3}{4}$ Liter Franzbranntwein 3—4 Tage an warmem Ort, besser in der Sonne ausgezogen, wobei natürlich die Flasche verschlossen sein muß. Dann seigt man durch ein über den Trichter gelegtes Tuch durch, gibt etwas Kletten-

wurzelöl zu und nach persönlichem Belieben einige Tropfen (5—10) reines, gutes Parfüm. Vor Gebrauch ist die Flasche zu schütteln. Dieses Haarwasser ist billig und gut und entspricht allen ihm zu stellenden Eigenschaften: es reinigt den Haarboden, kräftigt die Haarwurzel, macht die Haarfasern weich, elastisch und glänzend, wobei es ihr den nötigen Fettgehalt mitteilt und das überflüssige Fett abnimmt.



Käse und Käsefehler.

(Nachdruck verboten.)

Eigentliche Verfälschungen und dergleichen finden sich beim Käse so selten, daß sie hier außer Betracht bleiben können. Wohl aber fällt der Käse aus Gründen, die meist in der verwendeten Milch, manchmal aber auch in der unrichtigen Behandlung des fertigen Erzeugnisses zu suchen sind, häufig Krankheiten anheim, die ihn teils ungenießbar, teils minderwertig machen. Da es für die richtige Bewertung des zum Kauf vorgelegten Käses von Interesse ist, diese Käsefehler zu kennen, sollen die wichtigsten nachstehend kurz besprochen werden.*)

Wohl die häufigste Käsekrankheit ist das Blähen der Käse, das wahrscheinlich auf einen zu schnellen Verlauf des Reifvorgangs und dadurch verursachte heftige Gasentwicklung zurückzuführen ist. Die Gase treiben den Käse auf, rufen Blähungen hervor und bringen ihn oft zum Zerplatzen. Schädlich ist solcher Käse gerade nicht, aber er sieht unansehnlich aus und ist deshalb natürlich minderwertig; treten die Blähungen sehr heftig auf, so wird der Käse unbrauchbar.

Das Gegenstück zum geblähten ist der glasige Käse, bei dem infolge zu geringer Gasentwicklung beim Reifen die Lochbildung und die dadurch bewirkte Lockerung der Masse unterblieben ist, so daß der Anschnitt ein glasiges Aussehen

*) Nach G. Lebbin, Allgem. Nahrungsmittellkunde (1911, Berlin, Leonhard Simion Nachf.), S. 189 f.

hat. Auch solcher Käse ist minderwertig, ohne gerade schädlich zu sein.

Wie es blaue und rote Milch gibt, so gibt es auch blaue und rote Käse, die ihre Färbung genau wie die Milch dem Auftreten farbstoff erzeugender Mikroorganismen verdanken, die an sich ganz harmlos sind. Essen wird man solchen Käse aber trotzdem nicht.

Gefährlich ist die allerdings selten auftretende Grün- oder Schwarzfärbung, von denen die erste auf Kupfergehalt deutet, während die zweite auf Pilze oder Schwefel-eisen zurückgeht. Nicht zu verwechseln sind mit der Grünfärbung die grünen Schimmelwucherungen bei Roquefort und Gorgonzola, die absichtlich erzeugt werden und die Eigenart dieser Käse bestimmen.

Ist der Käse bitter, so ist er entweder nicht genügend ausgereift oder nachträglich bitter geworden; zur Nahrung eignet sich bitterer Käse nicht. Das gleiche gilt für überreife Käse, die sich gewöhnlich durch Mißfärbung, besonders strengen Geschmack und deutlichen Ammoniakgeruch verraten. Ihr Genuß kann zu Käsevergiftungen führen, ist also sorgsam zu meiden.

Daß Käse häufig von Parasiten heimgesucht wird, ist bekannt und sei daher nur nebenbei erwähnt. Wohl der häufigste dieser unwillkommenen Gäste ist die Käsemilbe, die in altem, nicht ganz sauber gehaltenem Käse selten fehlt. Höhere Grade des Milbigseins schließen die Verwendbarkeit aus, geringere Grade beeinträchtigen den Genußwert. Unangenehm sind die Käsemaden, die Larven der Käsefliegen, die dort, wo sie vorkommen, stets zu Hunderten gleichzeitig auftreten, so daß sich von ihnen befallener Käse nicht mehr retten läßt. Die Maden durchwühlen den Käse vollständig und machen ihn zu einer ekelerregenden Masse, die als verdorben schleunigst zu vernichten ist.

H. G.



Des Lebens Mühe lehrt uns allein des Lebens Güter schätzen.

Goethe.

Der Zucker als Wundheiler.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Die schon früher von einigen Ärzten angewandte und stets gelobte Zuckerbehandlung eiternder Wunden wird im jetzigen Kriege allenthalben mit größtem Erfolge wiederholt. Mehrfach militärärztliche Berichte bestätigen dies. So schildert Dr. Fadenheim, wie er stark eiternde und beschmutzte Wunden, die von den verschiedensten Geschossen herrührten, mit Kristallzucker bestreute, mit einem Bausch Gaze locker bedeckte und dann mit Verbandstoff befestigte. Der Verband wurde nur jeden zweiten Tag gewechselt. Er hatte in allen Fällen ganz überraschend gute Erfolge. Die Wunden reinigten sich von Eiter in vier bis sechs Tagen, also schon nach zwei-, höchstens dreimaligem Verbandwechsel, es bildeten sich gesunde, kräftige neue Gewebe und in kurzer Zeit trat auch bei großen Zerfleischungswunden vollständige Heilung ein. Die Krieger selbst waren stets freudig erstaunt und dankbar für die schnelle Heilung, besonders auch noch deshalb, weil die Behandlung fast schmerzlos verlief und beim Wechsel des Verbandes dieser nicht an der Wunde festklebte und wie sonst durch das Losreißen Blutungen und Schmerzen verursachte.

Die Wirkung des Zuckers beruht vor allem darauf, daß er die eitrigen Ausscheidungen (Sekrete) aufsaugt, der Wunde die Feuchtigkeit entzieht, so daß die Eiterkoffen eintrocknen und die Wunde sich mit einem schützenden Schorfe bedeckt.

Ungeeignet aber für einen Zuckerverband sind Verletzungen, die stark bluten, da Zucker die Blutgerinnung beeinträchtigt. Bei solchen Wunden muß vorher eine vollkommene Blutstillung stattfinden.

Die günstigen Erfolge und großen Vorzüge der Zuckerbehandlung müssen derselben jetzt auch im täglichen Leben Eingang verschaffen. Die Anwendung ist einfach, billig und sauber, und es entwickeln sich nicht die unangenehmen Gerüche, die fast allen andern Wundpulvern anhaften. Auch stark beschmutzte Verletzungen, wie

ste z. B. beim Fallen und Stürzen vorkommen, soll man vorher niemals mit Wasser abspülen, sondern gleich gewöhnlichen Zucker in reichlicher Menge darauf streuen und darüber einen dichten Schutzverband anlegen, am besten aus Gaze und Verbandstoff, im Notfalle nimmt man ein ganz reines Taschentuch oder abgerissenes Leinenläppchen, und bindet darüber ein anderes Tuch (reine Serviette, Handtuch). Das ist ein Notverband, der überall zu haben ist. Diesen läßt man ruhig ein bis zwei Tage liegen. Beim Abnehmen wird man über die schnelle Heilung höchst erstaunt und erfreut sein, samt dem dankbaren Patienten.

Haushalt.

Große „Heizstoffräuber“ sind die mit Kessel- bezw. Wasserstein behafteten Kochgeschirre, der sich infolge übergroßen Kalkgehaltes an deren Innenwänden bildet und ansetzt. Er trägt erheblich zur Verzögerung des Siedens beim Kochen von Wasser und andern Flüssigkeiten bei. Selbst wenn die Schicht des Kesselsteins noch dünn ist, braucht sie doch eine geraume Zeit, bis sie ganz erhitzt ist. Diese Verzögerung beim Erhitzen erfordert aber auch ein Mehr an Heizkraft, gleichviel, ob es sich dabei um Kohlen-, Gas- oder Spiritusfeuerung handelt. Im Laufe der Zeit summiert sich dieser Mehrverbrauch an Brennmaterial aber doch und belastet die Haushaltungskasse in erheblicher Weise.

Aus diesem Grunde sollte man die mit Kesselstein behafteten Gefäße in kürzeren Pausen davon befreien. Dies geschieht auf einfache Weise dadurch, daß man sie mit einer Lösung von Wasser und Salzsäure auskocht, und zwar rechnet man auf 1 Liter Wasser 2 Eßlöffel Salzsäure (Vorsicht, Gift!). Nach halbstündigem, starkem Kochen zieht man das Gefäß auf die Seite und läßt den Inhalt fest zugedeckt erkalten. Nun scheuert man den in Stücken losgelösten Kesselstein mit scharfer Bürste und Sand vollends heraus und kocht darauf den Topf mit reichlich Wasser gründlich aus.

Neuen Kesselsteinansatz verhütet ein Stückchen Marmor (beim Bildhauer billig erhältlich), der den Kalkgehalt des Wassers bindet.

Zerbrochene Gläser sind wieder tadellos zu kütten, wenn man einen Eßlöffel aufgelöste Gelatine, 1 Eßlöffel Essig und 1 Eßlöffel voll Spiritus miteinander verrührt, aufkocht und lauwarm zum Rittten verwendet. Auf Flaschen gefüllt, hält sich dieser Ritt tadellos, doch muß

er bei seiner Verwendung in ein Gefäß mit warmem Wasser gestellt von neuem flüssig gemacht werden. V.

Japanische Lackfächer reinige man durch Abreiben mit Öl und poliere dann mit einem weichen Luche nach. Seifen- oder Sodawasser darf niemals verwendet werden, da dadurch der Lack brüchig wird.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Feine Kartoffelsuppe, Roastbeef, Erbsenbällchen, Endiviensalat.

Montag: Julienesuppe, †Weiße Bohnen mit Späzli, †Apfelsalat.

Dienstag: Späzlisuppe, †Rutteln mit Kartoffeln, Zwetschgen.

Mittwoch: †Rübensuppe mit Reis, †Strudeln mit Milchüberguß, Apfelmus.

Donnerstag: Luftsuppe, *Blutwürste, *Sauerkraut mit Klumpfloß.

Freitag: Restensuppe, *Reispastetchen, Gedämpfte Rübli.

Samstag: Zwiebelsuppe, *Geröstete Leber, *Rastanien mit Äpfeln.

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.

Feine Kartoffelsuppe. Zwiebeln, Lauch, Sellerie und feingeschnittenen Wirsing dünstet man zusammen in Fett auf schwachem Feuer. Dann gießt man das nötige Quantum Wasser mit Salz daran, gibt roh geriebene Kartoffeln dazu und kocht alles zirka $\frac{3}{4}$ Stunden und richtet über einen Löffel Rahm an. Muskatnuß und Käse verbessern die Suppe sehr. L.

Geröstete Leber. 500 Gr. Leber wird in kleine Stückli geschnitten. Dann wird in einer Pfanne ein Löffel Fett heiß gemacht, eine große geschnittene Zwiebel darin gedünstet, die Leber hinein gebracht, ein wenig Mehl und Pfeffer darüber gestäubt und während einer Minute geröstet. Hernach werden 2—3 Löffel Essig oder Fleischbrühe dazu gegossen, das nötige Salz beigegeben und auf warmer Platte sofort zu Tisch gebracht.

Blutwürste. 2 Liter frisches Schweinsblut wird durch ein Sieb gegossen; dann werden 2 Löffelchen Salz, 1 Messerspitze Pfeffer, 2 Löffel gehackte und gedünstete Zwiebeln, 2 kleine Löffel voll Mehl und $\frac{1}{2}$ Liter Milch zugefügt, in gut gereinigte Därme

gefüllt und in Salzwasser einige Minuten mäßig gekocht. Sie werden nachher abgewischt, auf ein Brett oder ein Sieb gelegt und bis zum Gebrauch an kühlem Ort aufbewahrt. Hernach wird ein wenig Fett in eine feuerfeste Platte gebracht, die Würste darauf gelegt, mit einer Gabel durchstochen und im Ofen heiß gemacht.

Aus „Bürgerliche Küche“.

Sauerkraut mit „Klumpkloß“. Für 3 Personen rechnet man 500 Gr. Sauerkraut, welches nach flüchtigem Waschen mit $\frac{3}{4}$ Liter Knochenbrühe oder Wasser, 1 Eßlöffel Salz und Zwiebel zum Kochen aufgesetzt wird. Inzwischen schält man 750 Gr. große, mehligere Kartoffeln, reibt sie fein und mischt sie ungedrückt mit 3 Eßlöffeln Mehl, 1 Eßlöffel Salz, 1 Ei, das auch wegbleiben kann, und $\frac{1}{2}$ Theelöffel Backpulver oder Natron. Gut gemischt, gießt man die dickflüssige Masse auf das kochende Sauerkraut, das reichlich Brühe haben muß, streicht mit einem Löffel die Oberfläche glatt und läßt das Ganze 1— $1\frac{1}{4}$ Stunden ununterbrochen kochen. Von Zeit zu Zeit sticht man mit einer Spicknadel oder Gabel in den Teig, damit er vom Sauerkraut gut durchzogen wird. Vor dem Anrichten hebt man den Kloß mit einem Schaumlöffel vorsichtig auf eine flache Schüssel, bestreut ihn mit viel gebratener Zwiebel und gibt das Sauerkraut als Kranz darum. L.

Reispastetchen. 100 Gr. Reis, Wasser, 1 Bouillonwürfel, 10 Gr. Butter; gedünstete Pilze. Der Reis wird mit Wasser und Bouillonwürfel ausgequollen, dann gibt man die Butter dazu und läßt sie einziehen. Becherförmchen oder Tassentöpfe streicht man ganz leicht mit Fett oder Öl aus, tut etwas Reis hinein und drückt ihn mit einem Löffel am Boden und an den Seiten fest, gibt einen guten Eßlöffel voll gehackte gedünstete Pilze (frische oder getrocknete) hinein — Steinpilze, Feldchampignons oder Pfifferlinge — und füllt die Form dann mit Reis aus. Man stellt die Pastetchen warm, bis alle fertig sind, und stürzt sie im Kreis um ein feines Gemüse, z. B. Erbsen mit Karotten.

Kastanien mit Äpfeln gedämpft. 750 Gr. echte Kastanien, 500 Gr. Äpfel, 40 Gr. Butter, Wasser, Salz, Zucker. Die Kastanien werden von der äußeren Schale befreit, dann in kochendes Wasser getaucht und die innere Haut abgezogen, dann mit Butter, Wasser und Salz weichgeschmort. Die geschälten, in Achtel getheilten Äpfel kocht man mit wenig Wasser und Zucker weich und mischt sie mit den Kastanien. Man kann nach Belieben auch noch 2 Eßlöffel Rosinen mit den Kastanien zusammen ausquellen lassen.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“.

Zwetschgenpudding. Zutaten: 250 Gr. Dörrobst (am besten Zwetschgen), 150 Gr. Brot,

1—2 Eier, 2 Deziliter Milch, Zitronenschale, Zimt, Melkenpulver, 150 Gr. Zucker, 25 Gr. Fett, 20 Gr. Maizena, nach Belieben Nuxferne. Die Zwetschgen werden eingeweicht, dann gut ausgedrückt, entsteint und durch die Hackmaschine getrieben. Das feingeschnittene Brot wird mit siedender Milch übergossen. Sämtliches wird auf dem Feuer zu einem dicken Brei gekocht, in eine kalt ausgespülte Form gefüllt und gestürzt mit Vanillemilch serviert. Ein gutes Abendessen. — Die Speise kann auch warm serviert werden. St.

Gesundheitspflege.

Zimmerlüftung und Wärmeverlust.

Viele Hausfrauen glauben dadurch Kohlen zu sparen, daß sie die geheizten Wohnräume wenig lüften. Den Hinweis auf die gesundheitliche Gefährdung der Familienglieder suchen sie dadurch zu entkräften, daß sie die durch die geschlossenen Fenster und die Mauern eindringende frische Luft zur Erneuerung der Stubenluft als genügend erachten.

Wie irrig diese Annahme ist, geht aus den wissenschaftlichen Berechnungen hervor. Nach diesen bedarf ein erwachsener Mensch ca. 500 Liter reine Luft stündlich und gibt 20—25 Liter Kohlenäure und ca. 50 Gr. wässrige Auswurfstoffe ab. Dazu kommt, daß im Winter, bei der notwendigen Beleuchtung, auch die einzelnen Beleuchtungsarten mehr oder weniger luftverschlechternd wirken. So gibt z. B. eine Petroleumlampe mit einem Durchschnittsrundbrenner bei etwa 0,064 Liter Petroleumverbrauch 61,6 Liter Kohlenäure an die Zimmerluft ab. Eine Gasflamme dagegen, die stündlich etwa 140 Liter Gas zum Brennen verbraucht, verschlechtert die Luft stündlich sogar mit 92,08 Liter Kohlenäure.

Diese einfache Berechnung zeigt aufs deutlichste, welchen gesundheitlichen Gefahren die Bewohner eines Zimmers ausgesetzt sind, die wegen dem befürchteten Wärmeverlust nur äußerst selten lüften oder die notwendige Lüftung vollständig unterlassen.

Doch der Wärmeverlust ist bei zweckmäßiger Lüftung durchaus nicht so groß, wie er hingestellt wird. Bedingung ist dabei allerdings, daß man nicht einfach die Fenster öffnet und nun glaubt, die frische Luft müsse nun in Massen das Zimmer durchströmen und füllen, sondern planmäßige Lüftung bedingt, zur unerläßlichen Erneuerung der Zimmerluft, das Erzeugen von Gegenzug. Man glaube also nicht, des Guten genug zu tun, wenn man in einem Raum zwei an einer Wand liegende Fenster zugleich öffnet, um möglichst rasch eine große Menge frischer Luft einströmen zu lassen, sondern öffne Fenster und die gegenüberliegende Tür, soweit dies möglich ist, um

durch ein auch in den Hinterräumen geöffneter Fenster 2—3 Minuten lang einen scharfen Gegenzug zu erzielen. Bei starkem Frost oder Wind genügt auch schon die Lüftung in der Hälfte der angegebenen Zeit, um die Zimmerwände nicht unnütz abzukühlen, und so unnütz Wärme zu vergeuden. Die erneuerte Zimmerluft erwärmt sich aber, wie jede Hausfrau selbst feststellen kann, so rasch wieder, daß der eintretende Verlust an Zimmerwärme für die Bewohner gar nicht fühlbar wird. E.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Masern gelten als harmlose Kinderkrankheit und es gibt sogar Familien, in denen außer den ganz kleinen alle Kinder zusammengesteckt werden, wenn ein Masern hat, damit alle sie „auf einmal abmachen“. Man muß sich aber bewußt bleiben, daß diese Krankheit elenden und schwächlichen Kindern den Tod bringen kann. Man suche diese also nach Kräften zu verhüten. Die Inkubationszeit beträgt 7—12 Tage. Die Masern kündigen sich an durch Schnupfen, Husten, Augentränen und Lichtscheu mit Fieber und Appetitlosigkeit. Damit können bis acht Tage vergehen, ehe der Ausschlag, meist im Gesicht, beginnt und sich rasch über den ganzen Körper ausbreitet; zugleich erreicht damit das Fieber seinen Höhepunkt. Der Ausschlag besteht aus kleinen, hellroten, etwas über die Haut hervorragenden Stippchen, die allmählich zusammenschießen und die verschiedenartigsten Figuren bilden können. Auf der Wangenschleimhaut sieht man oft schon einige Tage, bevor der Ausschlag herauskommt, weißliche Flecken mit einem bläulichroten Hof. Das Fieber läßt bald nach, die roten Flecken blässen und färben sich bräunlich ab und die Haut schuppt sich im Gegensatz zu Scharlach kleinförmig ab, so daß das ganze Bett wie bestäubt aussieht. Auch bei Masern beobachtet man sehr häufig Lungenentzündung, Mittelohrkatarrh und Augenerkrankungen.

Man unterlasse es auch in scheinbar leichten Fällen nicht, den Arzt herbeizuziehen.

Die Masernerkrankungen bilden den häufigsten Wirkungskreis der Gemeindegewestern, weil arme Leute dabei fast nie einen Arzt zu Hilfe rufen. Man verordne also Bettruhe von mindestens zehn Tagen, gebe den Kindern Zitronenwasser für den Durst und für den Husten Brusttee zu trinken. Das Tageslicht wird durch Vorziehen der Vorhänge abgeblendet, aber nicht eine völlige Finsternis hergestellt; ebenso trete man dem Aberglauben entgegen, daß man nicht lüften und die Kinder nicht waschen dürfe. Bei hohem Fieber mache man kühle Einpackungen, bei heftigen Kopfschmerzen Essigwasserumschläge auf den

Kopf und Sorge für genügenden Stuhlgang durch eine Messerspitze Eucellasches Brustpulver. Die entzündeten und oft eiternden Augen werden mit Borwasser ausgewaschen.

Treten Abweichungen vom normalen Verlauf ein, so rufe man den Arzt!

Auch den Erreger der Masern kennt man noch nicht und schützt sich daher gegen Ansteckung nur durch die üblichen Vorsichtsmaßnahmen. Als besonders ansteckend gilt der Nasenschleim. Nach drei Wochen können die Kinder meist wieder zur Schule gehen.

Es gibt auch noch falsche Masern oder Röteln, die den Masern ähnlich sind, aber viel leichter verlaufen. Dr. W.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Lage des Gemüsegartens. Unsere Gemüse sind so mannigfacher Natur, daß auch unter den allernüchternsten Verhältnissen immer noch irgend etwas mit Aussicht auf Erfolg gezogen werden kann. Aber ein nutzbringender allgemeiner Gemüsebau ist auf gewöhnlichem Ackerlande nicht möglich. Das Gemüse stellt durchweg viel höhere Anforderungen als die Feldpflanzen. Wenn ein Garten nur die Lage gewöhnlichen Ackerlandes hat, dann haben wir doppelte Mühe, doppelte Kosten und müssen auf den Anbau vieler Gemüse trotzdem verzichten.

Die besten Gemüseländerer finden wir in geschützten Niederungen mit warmem, feuchtem Humusboden.

Unser Gemüsegarten sollte auch womöglich im Tale liegen, nicht auf der Höhe oder am Abhänge. Auf jeden Fall suchen wir ein Gelände aus, welches geschützt und eben liegt. In unebenen Lagen gibt es schiefe Beete, und die sind schon dadurch unbrauchbar für Gemüsebau, daß alles Stiefwasser abläuft. Liegt das Land nicht vollkommen eben, so müssen größere oder kleinere Terrassen hergestellt werden, damit wenigstens die einzelnen eben liegen. Anders ist ein richtiger Gemüsebau nicht durchzuführen.

Soll ein größeres Grundstück für Obst- und Gemüsebau eingerichtet werden, so wird naturgemäß der tiefer liegende, mehr ebene Teil dem Gemüse, der höher liegende, mehr abhängige Teil dem Obst zugewendet.

Wichtig ist es besonders, daß der Garten von rauhen Winden verschont bleibt. Schon oftmals scheiterte der Gemüsebau daran, daß heftige Westwinde oder Nordwinde im Frühjahr den Saaten und Pflanzungen verderblich wurden. Ein Grundstück, welches an zugiger Stelle liegt, besonders auf zugiger Höhe, taugt selten für unseren Zweck, es sei denn, daß durch besondere Schutzvorrichtungen der Abelfstand gemildert wird.

Eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für das Gedeihen der Gemüse hat auch die Umgebung des Gartens: Feuchte Ländereien, Wiesen, Wasserläufe, Seen schaffen dem Garten eine feuchte Luft und in dieser feuchten Luft wird der Blattwuchs aller Pflanzen mächtig angeregt. Schon deshalb sind Niederungen so wertvoll für Gemüsebau: die Luft ist feuchter. Auf Höhen und in trockener Umgebung fehlt die wohlthuende, feuchte Luft und kann nur künstlich, durch Spritzen, geboten werden.

Aus „Praktische Gemüsegärtnerei“.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Abonnieren Sie das Blatt von Meher, Rütli (Rt. Zürich), und richten Sie sich seinen Ratsschlägen entsprechend, ein Gärtchen ein. Wohl ist die Anschaffung des Samens kostspielig — auch Dünger kostet Geld — Sie können sich aber über Winter ein Häufchen zurecht machen, indem Sie Ihren Rehrichtfessel, Mische, Kaffeefass auf eine Ecke Ihres Gärtchens ausschütten und von Zeit zu Zeit mit Abwaschwasser, alter Lauge und Fegwasser übergießen. Wenn das Gemüse im Sommer billig zu haben ist, so kommt doch das Wintergemüse schrecklich teuer zu stehen auf dem Markt oder beim Gärtner. Ich möchte meinen Garten nicht missen — habe mit dessen Ertrag schon viel Freude machen können. B. B.

1. Wenn Sie Aussicht haben, den betreffenden Garten mehrere Jahre hintereinander pachten zu dürfen, so wagen Sie sich getrost daran, denn Gartenarbeit ist gesund und macht, ebenso wie das eigene Gemüse, viel Freude. Wenn Sie dagegen das Land erst urbar machen müssen und im zweiten Jahr nicht wieder erhalten, verlohnt die Mühe nicht. Denn zu Anfang werden Sie trotz Intelligenz und Theorie im Nachteil sein gegenüber Praktikern. B.

2. Der Regenerationsverlag Zürich, Wartstraße 10 versendet: Senn: 100 gute und billige Kartoffelspeisen (Preis 60 Rp.), ein billiges Büchlein voller Anregungen. A.

3. Randen halten sich am besten in Konservengläsern. Ich habe diese früher auf verschiedene Arten eingelegt und immer sind sie mir grau geworden. Seit zirka drei Jahren sterilisiere ich sie in Schildknechts tiefen Litergläsern wie folgt: Gewaschen lege ich die Randen in einen Kochtopf und koche diese halbweich (das kann auch im Selbstkocher geschehen). Nachher schäle ich sie und schneide sie in feine Scheibchen gerade in die Gläser hinein. Ein wenig Salz, einen Kaffeelöffel feinen Zucker und etwas Zitrobin (unverdünn) mische ich jedem Glas bei und steri-

lisiere 20 Minuten. Probieren Sie einmal, wie fein solche Randen sich zu Salat verwenden lassen. Geöffnete Gläser bleiben noch längere Zeit gut, wenn man den Inhalt nicht auf einmal zu Tische verwendet. B. B.

3. Haben Sie den Essig aufgekocht und erkaltet wieder auf die Randen gegossen? Wenn eine Schimmeldecke im Laufe des Jahres sich zeigt, so kann man dem Verderben der Randen dadurch vorbeugen, daß man den Essig wieder aufkocht und ihn aufs neue über die Randen gießt. Daß die Randen vom Essig bedeckt sein müssen, wird Ihnen wohl bekannt sein? Sina.

4. Sie meinen wohl Einback? Dazu gibt Susanna Müllers „Hausmütterchen“ folgendes Rezept: 500 Gr. feines Mehl, 7 Gr. Salz, 5–10 Gr. Hefe, 4 Löffel Rahm, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser, 180 Gr. Butter, 100 Gr. Zucker. Es wird wie zu Hesebrot zuerst ein Vorteig gemacht und zwar mit warmem Rahm und 4 Löffeln Wasser und dann, wenn dieser sich verdoppelt hat, ein guter, sich von Hand und Schüssel abschälender Knetteig gemacht, den man über Nacht gedekt in kühlerer Temperatur langsam aufgehen läßt, bis er Risse bekommt. Man wirft ihn wieder zusammen, teilt ihn in zwei Hälften, füllt diese in ausgestrichene Blechkasten, läßt sie nochmals aufgehen, bestreicht sie mit kalter, süßer Milch und backt sie bei guter Hitze (110° R.) gelbbraun. Züselt.

Fragen.

6. Wer nennt mir gute Bezugsquellen für Beerensträucher, Rosen etc.? Es dankt im voraus Gartenliebhaberin.

7. Auf welche beste Art kocht man Dörr Obst (Äpfel und Birnen)? Ich meine, man sollte die Vorräte, die wir im Sommer und Herbst angesammelt haben, nun auch durch eine recht zweckmäßige Zubereitung möglichst zu strecken suchen. Für guten Rat dankt.

Margrit.

8. Ist der Saug- und Druckluft-Waschapparat „Goldwascher“ erprobt und vorteilhaft? Frau R.

9. Kann man die Rochherde, in denen man mit Holz feuert, nicht auch so ausnützen, daß sie uns Dienste leisten wie Grudeherd oder Selbstkocher, also in dem man die Glut oder die Asche zum Garlochen verwendet? Oft haben findige Hausfrauen gute Einfälle, die sie den Mitschwestern vorenthalten! Also heraus damit! Sparsame Röchin.

Kurbel-, Lorraine- u. Kettenstich-
Stickereien in Roben, Wäsche.
Prompter Versand nach auswärts.
Stickerei J. Bucher,
Löwenstrasse 64, Zürich.