

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

**Band:** 25 (1918)

**Heft:** 10

**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:** 05.02.2025

**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: Clna 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. 10. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 11. Mai 1918.

Laß nie die Kraft, den Willen dir erschlaffen,  
Vom Bessern dich zum Besten aufzuraffen.  
Nur wenn dein Geist nach Fortschritt ewig geizt,  
Wenn ewig dich Vollendung lockt und reizt,  
Dann lebst du erst! Es leben nur, die schaffen!

Peter Salm.



## Das Haushaltungsbuch als Wegweiser zum Sparen.

(Nachdruck verboten.)

### III.

(Fortsetzung.)

Besondere Aufmerksamkeit verdienen die Ausgaben für Fleisch und Eier. Schon in normalen Zeiten waren dies verhältnismäßig teure Nahrungsmittel und sind es jetzt noch mehr. Trotzdem sind wir in Rücksicht auf ihren Nährgehalt und die Knappheit für unsern Körperhaushalt gleichwertiger anderer Nährmittel darauf angewiesen, ihre Verwendung muß aber mit ganz besonderer Sorgfalt und Auswahl geschehen. Blut und Eingeweide ergeben die billigsten Fleischgerichte, im Geschmack wie im Nährwert nicht hinter andern zurückstehend. Vom Muskelfleisch verdient das Rindfleisch als das billigste, kräftigste, nahrhafteste und am leichtesten erhältliche den Vorzug. Die rationellste Ausnützung erzielen wir dabei durch richtiges Kochen (Sieden): Vorheriges Erhitzen des Wassers mit Knochen und reichlich Suppengrün, dann Salz und Fleischzugabe und langsames, gleichmäßiges Fertigkochen. Beim Braten geht ein Teil der Nährstoffe in Würzstoffe über, die für un-

sern Körper nur anregende und nicht sättigende, eigentlich nährrende Eigenschaften besitzen. Indessen ist hier und da zur Abwechslung einmal gebratenes Fleisch dennoch wohltuend. Der eigentliche Nährwert wird umso besser erhalten, je rascher die Oberfläche angebraten wird, so daß die Fleischsäfte im Innern des Stückes diesem erhalten bleiben. Große Stücke zu braten, ist sparsamer als kleine. Zum Braten wie zum Sieden soll das Fleisch gebunden werden; die Oberfläche, durch die die wertvollen Fleischsäfte in die Brühe oder Sauce austreten, wird damit kleiner, ebenso kann das Ausschneiden leichter und sorgfältiger (auch sparsamer) vorgenommen werden. Einsalzen vor dem Kochen, Liegenlassen auf Holztellern oder auf bloßem Eis ergibt einen erheblichen Verlust an Nährstoffen.

Beigaben zu Fleischspeisen müssen nicht reich sein an Eiweißgehalt. Teigwaren, Hülsenfrüchte, z. B. weiße Böhnchen, Linsen und dergleichen müssen sparsamerweise heute als ausreichende selbständige Gerichte Verwendung finden. Kartoffeln, eventuell in Fleischbrühe gekochter Reis, grüne Gemüse genügen in Anbetracht des im Fleisch selbst enthaltenen Nährwertes. Die genaue Berechnung des nötigen Fleischquantums ist für das Ausgabebudget besonders wichtig. Die Hausfrau muß sich nicht scheuen, gegen die Gewohnheit vieler Fleischer 100, 200 oder mehr Gramm als gewünscht in oft absichtlicher Ermangelung eines guten Augenmaßes zuzuteilen, zu protestieren. Die entsprechende Mehrbezahlung summiert sich

erheblich, während das größere Quantum in der Regel nicht einem eigentlichen Bedürfnis entspricht.

Eier wurden früher vielfach zur Verfeinerung des Geschmacks von Suppen, Saucen &c. verwendet; nunmehr dürfen wir sie nur noch als Beigabe zu eiweißarmen Nahrungsmitteln, deren Nährwert damit vervollständigt werden soll, gelten lassen. Den Inhalt der Schalen vollständig entleeren, gut verklopfen und den Eiweißgehalt nicht durch langes Kochen für den Körper entwerten, sind Bedingungen für eine vollständige Ausnützung dieses teuren Nahrungsmittels.

Milch muß zugunsten unserer lieben Kleinen von den Erwachsenen möglichst gespart werden. Es ist aber verfehlt, aus bezüglichen Sparsamkeitsrücksichten sie möglichst stark mit Kaffee verdünnt zu genießen. Eine Tasse reine Milch nützt uns mehr als zwei Tassen Milchkaffee, zu denen das gleiche Quantum Milch verwendet wird. Der Kaffee beeinträchtigt die Verdaulichkeit der Milch, erregt unsere Nerven, besonders zum Nachteil der Herztätigkeit, hat selbst absolut keinen Nährwert und ist zudem sehr teuer. Empfehlenswert zum Strecken der Milch ist Kakao oder Schokoladepulver, das, wenn auch ebenso teuer wie Kaffee, doch noch einen nicht unbeträchtlichen Nährgehalt aufweist und von bedeutend weniger schädlich erregender Wirkung ist. Bei der Zubereitung von Milchkakao oder Milchschokolade muß aber darauf gehalten werden, daß das Pulver vorerst gut mit Wasser angerührt und aufgekocht, unter häufigem Schlagen mit dem Schneebesen mitsamt der Milch zum Kochen gebracht und der nach dem Urrichten in der Pfanne event. verbliebene Saß nochmals mit Wasser oder Milch gut verrührt, aufgekocht und dem Ubrigen beigelegt wird.

Müttern kann nicht genug empfohlen werden, alles zu tun, um ihre Kleinen möglichst lange selbst nähren zu können, jezt mehr denn je. Es ist zu hoffen, daß bei allfälliger allgemeiner Milchrationierung ihnen ein größeres Quantum zugebilligt werde; auf alle Fälle erhalten sie

ja dann immerhin für sich selbst die dem Kinde bestimmte Ration und überdies zu eigener Verwertung die Rinderbrotkruste, die andernfalls für künstliche Kindernahrungsmittel Verwendung finden müßte. Wenn die Verhältnisse es irgendwie erlauben, verbessere zum Zwecke reichlicher und lange anhaltender eigener Milchproduktion die Mutter ihre Ernährung durch die bekannten milcherzeugenden, malzhaltigen Nahrungsmittel, wie Ovomaltine, Biomalz &c. Wenn eine Mutter es fertigbringt, ihr Kind bis zu  $\frac{3}{4}$  Jahren selbst zu nähren, so wird dieses dann eine vielleicht noch mehr als jezt eingeschränkte Ernährungsweise ohne Schaden ertragen können. Eine jezt ebenfalls nicht außer Betracht fallende Ersparnis kann auf diese Weise auch durch die Entbehrlichkeit der rar und teuer gewordenen Gummizapfen erzielt werden, besonders wenn die Mutter vernünftig genug ist, dem Kinde auch den Gummilutscher nicht anzugewöhnen.

Notierungen für Alkohol und Gewürze (außer Salz) dürfen im Haushaltungsbuch einer sparsamen Hausfrau keinen Platz finden. Der vielleicht früher übliche Posten für Bier, Wein, Liqueur u. dergl. muß zu Gunsten von Obst und Gemüse verschwinden. Er bedeutet für das Haushaltungsbudget einen unverantwortlichen Luxus gegenüber der allgemeinen Lebensmittelnot, eine Anklage auf Verschwendung wertvoller Nährstoffe und Nahrungsmittel.

Die fremdländischen scharfen Gewürze lassen sich in der Küche leicht entbehren, wenn die Hausfrau es versteht, durch sorgfältige Zubereitung den einzelnen Nahrungsmitteln eigenen Wohlgeschmack zur Geltung zu bringen. Auch die verschiedenen Fleischeztrakte und Suppenwürzen sind unnötig. Einheimische Suppenkräuter, frisch oder gedörrt verwendet, geben den Speisen einen ebensofeinen Wohlgeschmack, sind viel billiger und gesunder. Besonders empfehlenswert ist es, auch Saucenresten von gebratenem Fleisch gut aufzusparen, bei Gelegenheit immer auf kleine Vorräte zu halten, den Fond der Bratpfannen jeweilen vor dem Reinigen derselben mit



etwas Wasser aufzukochen, die reinlich vom Tisch abgetragene Saucenfleischplatte ebenfalls mit wenig heißem Wasser zusammenzuspülen und diese Resten zu gelegentlicher Würze für Gemüse und Suppen in reinen Tassen aufzubewahren. Bratenknochen, Suppen und Bratengewürze geben bei zwei- bis dreimaligem Auskochen immer noch etwas Würzstoffe ab, ebenso die Häute, die man vor der Zubereitung vom Fleisch an dessen Außenseite entfernt. Zum Zwecke angedeuteter weiterer Verwendung sollen auch beim Ausschneiden gebratenen Fleisches etwa daran befindliche Knochen schon in der Küche abgelöst werden.

Preissteigerung und teilweise beträchtlicher Mangel an Brennmaterial und Reinigungsmitteln ermahnen uns zu reiflicher Überlegung in ihrer Verwendung. Wie Brennmaterial beim Kochen durch Selbstkochen, Dampfhaube, Warmwasserdeckel, Abereinandersetzen von Töpfen mit flachem Boden und flachen Deckeln gespart werden kann, ist wohl bereits allgemein zur Genüge betont worden. Indessen ließe sich vielerorts der Verbrauch an heißem Wasser erheblich einschränken. Mit verhältnismäßig wenig heißem Wasser kann das Geschirr abgewaschen werden, wenn es vor Beginn des Aufwaschens erstens einmal nach seiner Sauberkeit geordnet, mit kaltem Wasser etwas abgespült wird; die benutzten Pfannen, soweit sie nicht sogleich mit kaltem Wasser und Reisbesen (Ribeli) gesäubert werden können, also gleich mit kaltem Wasser angefüllt zum „Aufweichen“ und alles Geschirr wohlgeordnet möglichst nahe beim Abwaschbrett bereitstehend rasch nacheinander in heißem Wasser rein gemacht und nötigenfalls in einem daneben stehenden Gefäß mit kaltem Wasser nachgespült wird. Tassen vom Morgen- und Abendessen sogleich in eine Schüssel mit kaltem Wasser gelegt, lassen sich leicht reinigen; einzig das Abtrocknen verursacht ein wenig mehr Mühe und man muß besonders dafür besorgt sein, die Tücher zum Trocknen immer gut breit zu hängen, auch die Abwaschlappen nach jedem Gebrauch gut auszuwaschen

und sie in bestimmten Zeiträumen in die Wäsche zu nehmen, nicht einfach so lange zu gebrauchen, bis nichts mehr daran ist. Bei Gelegenheit der großen Wäsche spare man noch reines Laugenwasser einige Tage für Putzwecke auf. Toiletteneimer und verschiedene Geschirre lassen sich während oder nach der Wäsche in der Waschküche tadellos und ohne besondern Putzmittelverbrauch reinigen. Die Hausfrau, die die Besorgung der Wäsche nicht einfach der Waschfrau überläßt, sondern so viel als möglich selbst in der Waschküche tätig mithilft, wird auch einen geringen Verbrauch an Seife und Waschpulver erzielen. Es genügt, wenn die besonders schmutzigen Stellen vor dem Waschen und vor dem Kochen gut mit Seife eingerieben und mehrere eingeseifte Stücke aufeinandergelegt werden, so daß die Seife recht gut in die Gewebe eindringt. Waschpulver wird auch weniger benötigt und schadet der Wäsche weniger, wenn es jeweilen zuvor gut aufgelöst und nicht nur über die Wäsche im Kessel gestreut wird. Nur wenig schmutzige Lauge kann vorweg noch ausgenutzt werden zum Einlegen und Vorwaschen besonders schmutziger Stücke. Gutes Nachspülen in reichlich heißem und zuletzt kaltem Wasser, möglichst langes Darinliegenlassen machen die Wäsche bedeutend weißer, als großer Seifenverbrauch. Kleine Seifenresten sollen nicht auf dem nassen Tisch herumliegen, sondern gleich besonders weggelegt werden zum Kleinschneiden zur Herstellung von Seifenwasser oder Verwendung in der Waschmaschine. Auch Pakete mit Waschpulver werden vorteilhafterweise nicht frei herumstehen gelassen, ihr Inhalt wird zu leicht verschüttet dabei. Unvorteilhaft ist es auch, alle paar Tage diese und jene Kleinigkeit „schnell“ besonders auszuwaschen. Wenn immer möglich, setze man die Frist für „große Wäsche“ so an, daß nicht so viele kleine Zeit, Seife und Wasser raubende Zwischenwäschen nötig sind.

(Schluß folgt.)



## Wildwachsende Seifenpflanzen zur Linderung des Seifenmangels im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Es ist erstaunlich, daß unsere Frauenwelt wohl immer die Güte ausländischer Produkte schätzt, aber diejenigen des Inlands kaum ihrem Wert nach kennt. So ist es auch mit den Seifen-Ersatzmitteln, die die Natur liefert. Quillaja- oder Seifenrinde verwendete in Friedenszeiten jede Hausfrau, aber das bei uns wildwachsende Seifenkraut (*Saponaria officinalis*) ist ihr wohl nur selten bekannt. Dieses, mit seinen blaßrosa oder weißen Blütensträußen und mit einer dicken, süßlangen Wurzel an Wegrändern, auf Wiesen- und Schuttabladeplätzen wachsende Kraut besitzt in seiner rotbraunen, in ihrer Länge gefurchten Wurzel einen derartig starken Saponingehalt, daß selbst ganz geringe Mengen davon, in einem Gefäß mit Wasser gequirrt, dieses noch zum starken Schäumen bringt. Aber auch das Kraut selbst besitzt Seifengehalt und kann frisch wie getrocknet mit Wasser ausgekocht werden, wie die zerkleinerte Wurzel, um es dann etwas verdünnt, namentlich zum Waschen von farbigen Stoffen, zu verwenden, da es die Farben nicht angreift. Leimkrautgewächse, wie Waldblitznelken, Pech- und Ruckuckblitznelken, besitzen ebenfalls in ihren Wurzeln einen starken Saponingehalt und sollten aus diesem Grunde, ebenso wie das Seifenkraut, im Laufe des Sommers reichlich gesammelt werden.

Schließlich sei noch das Pfahlrohr (*Arundo phragmites*) und der Ufer-Schachtelhalm (*Equisetum arvense*) als vorzügliches Seifen-Ersatzmittel im Haushalt genannt. Der letztere erfreut sich allerdings längst schon der Gunst unserer Frauenwelt. Als noch Zinnteller und -krüge unsere Börde und Simse im Speise- und Wohnzimmer zierten, da wurde der feine Silberglanz auf ihnen zumeist nur mit den nichtblühenden Zweigen des Schachtelhalmes oder Zinnkrautes erzeugt, ein Beweis dafür, welche stark reinigenden Eigenschaften dieses üppig wuchernde,

namentlich an den Wegrändern des Kartoffelackers wachsende Kraut besitzt. Selbst ungestrichene Fußböden, Holzbretter, Messing- und Kupfergegenstände können damit gereinigt werden, und eine Abklochung dieses Krautes macht das Wasser ebenfalls so weich und seifenhaltig, als wäre es mit einer starken Lösung reiner Seife gesättigt. Zum Schluß sei das ebenfalls überall üppig wuchernde, namentlich in feuchten Wäldern massenhaft vorkommende Farnkraut genannt, das namentlich deshalb zu empfehlen ist, weil man davon in kurzer Zeit große Vorräte für den Winter einsammeln kann. Auch von einem Waldfrevel kann dabei keine Rede sein, ist es doch überall erreichbar, so daß bei seinem Einsammeln keinerlei Schaden verursacht werden kann. Unsere Frauenwelt sollte jedenfalls den wertvollen Schätzen, die die Natur ihnen in der Heimat in reichster Fülle bietet, mehr und mehr eingehendes Interesse entgegenbringen, sich selbst zur Erleichterung ihrer Wirtschaftsführung, der Allgemeinheit aber zur Linderung des fühlbaren Seifenmangels. Dr. R. Emmerich.

### Haushalt.

**Wohlgeschmeckender Thee.** Statt des teuren und aufregenden chinesischen Thees trinken wir den Aufguß auf folgende Mischung: Erdbeerblätter und Blüte, die jungen Blätter des Brombeerstrauchs und Waldmeister. Erstere zwei Kräuter bilden den Hauptbestandteil. Waldmeister kommt nur des feinen Aromas wegen darunter. Mit etwas Zucker und Rahm schmeckt dieser Thee vorzüglich und wird auch von Kranken gern genossen und gut vertragen. Das Einsammeln dieser Kräuter hat im Monat Mai zu geschehen. Ich trockne stets alle Kräuter in einem lustigen Dachzimmer, lege sie gut ausgebreitet auf Karton oder Packpapier und wende sie in der Woche zwei bis drei Mal. Auf diese Weise erhalte ich herrlich duftende Theekräuter. Sind sie gut getrocknet, so fülle ich sie in Stoffsäcklein und hänge sie frei auf.

**Die Verwendung von Kartoffelwasser.** Das Kartoffelwasser ist gut verwendbar zum Reinigen der Gläser, wie auch des Geschirrs. Auch bunte Kleider und wollene Wäsche lassen sich in dem vorher erwärmten Wasser gut waschen. Gründlich warm gespült und feucht gebügelt, werden die Stoffe wie neu.



**Rhabarberwasser als Putzmittel.** Ich möchte jetzt in der Zeit, wo man wieder Rhabarber kocht, darauf hinweisen, welches ausgezeichnete Putzmittel man in dem Wasser besitzt, worin er kurze Zeit aufgeköcht wurde. Man taucht einen wollenen Lappen zuerst in das warme Rhabarberwasser, darauf in trockenes Seifensand, reibt das Geschirr nach allen Seiten tüchtig damit, spült darauf mit lauwarmem Wasser, in das eine kleine Prise Salz gegeben wurde, nach, pußt noch einmal mit Sand und spült wieder mit Wasser nach. Hat man das Gefäß dann mit einem weichen Luche tüchtig nachgerieben, so wird man sich über den Glanz des gepuhten Gegenstandes freuen und erstaunt sein, in wie kurzer Zeit die Arbeit beendet wurde. J. P. B.

### Rüche.

#### Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

- Sonntag: Grünkernsuppe, \*Gemischter Hackbraten, Spinatgemüse, †Buttermilchspeise.  
 Montag: †Spinatsuppe, \*Reistörtchen mit Tomatensauce, Karottensalat.  
 Dienstag: Gerstensuppe, \*Ruhmaul, Schalenkartoffeln, †Falsche Apfelschnitze.  
 Mittwoch: Blumenkohlsuppe, †Haserklöße, Dörrobst oder sterilisiertes.  
 Donnerstag: Mailändersuppe, †Zungenmus, \*Nudeln mit Kräutern.  
 Freitag: Gemüsesuppe mit Kartoffeln oder Maisbeilage, \*Rhabarber-Omeletten.  
 Samstag: Kartoffelmehl-Suppe, \*Pilantes Eintopfgericht.

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.

**Buttermilchsuppe mit gedörrten Birnen.** 1 $\frac{1}{4}$  Liter Buttermilch,  $\frac{1}{4}$  Liter frische Voll- oder Magermilch, 80 Gr. Mehl, Salz, Zucker, Zitronenschale oder ein Stückchen Zimt, 1 Eigelb, 150 Gr. gedörrte Birnen. Das Mehl wird in der kalten Milch angerührt und diese zum Kochen gebracht unter fortwährendem Umrühren, um das Anbrennen zu verhüten. Die Suppe wird gesüßt und mit einem Eigelb abgezogen. Die rechtzeitig eingeweichten zerkleinerten Birnen dämpft man mit wenig Zuckerzusatz weich, rührt sie in die Suppe, läßt noch kurze Zeit durchziehen und richtet an. — Passend als Abendessen, besonders für Kinder.

**Ruhmaul.** Das Ruhmaul wird gut gereinigt, dann wie Rindfleisch mit Suppen-

gemüse, aber 6–8 Stunden gesotten, bis es schön weich ist, hierauf in Stücke geschnitten und folgende Sauce dazu gemacht: Es wird Fett heiß gemacht, 2 Löffel Mehl darin schön gelb geröstet, Fleischbrühe oder Wasser dazu gegossen, mit Pfeffer und Muskatnuß gewürzt, nach Belieben ein wenig Essig beigegeben und das Fleisch in der Sauce noch einige Minuten gekocht.

**Gemischter Hackbraten.** Je 150 Gramm Hasergrüze oder Haserflocken, Hackfleisch und kalte geriebene Kartoffeln, ein Ei, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Petersilie. Die Hasergrüze wird weich gekocht, mit Fleisch, Kartoffeln und Ei gut vermischt, das Gewürz dazugesetzt, ein Braten (oder kleine Beefsteaks) davon geformt, den man in Brösmehl wendet und in einer Pfanne mit Fett und Zwiebeln schön braun brät. Aus „Was koch ich morgen?“

**Rübenröllchen.** 500 Gr. Rüben, 1 große gekochte Kartoffel, 1 Ei, Salz, 30 Gr. eingeweichtes Brot, geriebenes Brot. Die gepuhten Rüben werden weichgekocht, abgetropft und durch die Kartoffelpresse oder ein Sieb gedrückt. Dazu kommt die geriebene Kartoffel, Ei, das eingeweichte und fest ausgebrückte Brot und soviel geriebenes Brot, daß die Masse zusammenhält. Die daraus geformten Röllchen werden geröstet oder gebraten.

**Nudeln mit Kräutern.** 500 Gr. Nudeln oder Makkaroni, Wasser und Salz zum Abkochen; 40 Gr. Butter, 3 gestrichene Eßlöffel geriebenes Brot, je ein gestrichener Eßlöffel feingewiegte Petersilie und Sellerieblätter, etwas Boretsch und Estragon. In einer breiten Pfanne zerläßt man die Butter, gibt das Brot und die Kräuter dazu und, nachdem dies durchgebüftet, die gekochten, abgetropften Nudeln. Sie werden so lange vorsichtig umgerührt, bis sich die Kräutermischung überall angehängt hat, und dann gleich angerichtet.

**Reistörtchen.** 100 Gr. Reis, Wasser, 1 Bouillontwürfel, 75 Gr. mit einer halben kleinen Zwiebel in etwas Fett gebüftete Pilze. Der in Wasser mit Salz und Bouillontwürfel ausgequollene Reis wird mit den recht fein gehackten, gebüfteten Pilzen vermischt, in Tassenlöpfe gedrückt und ausgestürzt. — Statt Reis kann man auch in gleicher Weise Fidei oder schmale Nudeln verwenden, die vor dem Kochen fein zerbrochen werden. Aus „Die fleischlose Rüche in der Kriegszeit“.

**Rhabarber-Omeletten.** In einen gewöhnlichen Omelettenteig gibt man zarten, feingeschnittenen Rhabarber und bäckt davon Omeletten, etwas langsam und zugebedt, damit der Rhabarber weich wird. Die Omeletten werden mit Zucker überstreut serviert.





## Gesundheitspflege.

Die Nachteile der sitzenden Lebensweise werden von den Frauen vielfach unterschätzt. Namentlich bei der heute so viel von ihnen ausgeübten Büroarbeit tritt diese Schädigung bald in Erscheinung, als da ist: krumme Haltung, schlechte Atmung und Verdauung und schließlich die Folge derselben: Hämorrhoiden. Daß eingefallene Brust, schlechte Gesichtsfarbe infolge mangelhaften Blutumlaufs und Kopfschmerz, von denen viele berufstätige Frauen geplagt sind, ebenfalls auf anhaltendes Sitzen zurückzuführen wären, ist für den Arzt selbstverständlich.

Die besten Vorbeugungsmittel gegen diese Leiden sind ein möglichst gleichmäßiger Wechsel zwischen sitzen und stehen während der Berufstätigkeit. Namentlich dann sollte auf diesen Wechsel streng geachtet werden, wenn nur lehnenlose Sitzgelegenheiten vorhanden sind, da diese das Vornüberneigen noch mehr begünstigen. Wo Lehnen an diesen vorhanden sind, da sollten sie auch während der Tätigkeit möglichst zum Stützen des Rückens benutzt werden, um einer vorzeitigen Ermüdung desselben vorzubeugen. An die anfangs etwas unbequeme Haltung gewöhnt sich die bergestalt arbeitende Frau sehr bald. Nur das Aufstehen vom Sitz ist in diesem Falle etwas schwieriger, da dieser bei einer derartigen Benutzung etwas unter die Tischplatte geschoben werden muß, damit nicht zu große Entfernung des Körpers von der Platte die Tätigkeit an ihr behindert. Werden den Füßen jedoch breite, sog. Stuhlzwecken angeschlagen, dann ist der Stuhl auch mit leichter Mühe zurückzuschieben. Wo dieses jedoch nicht möglich ist, da sollte die Sitzende von Zeit zu Zeit einmal aufstehen und langsam mit in die Seiten gelegten Händen einige leichte gymnastische Übungen rückwärts, seitlich und vorwärts hiegend ausführen. nfk.

## Krankenpflege.

Die Anwendung feuchter Wärme geschieht meist in Form der hydropathischen oder Prieknißschen Umschläge. Priekniß war ein Bauer, ein gescheiter Mensch, der das Wasserflug zu verwenden wußte. Heutzutage zieht jeder Arzt die Wasserbehandlung als Heilmethode heran.

Zu einem Prieknißschen Umschlag nimmt man ein mehrfach zusammengelegtes Leinentuch, welches man in kaltem Wasser ausringt, bis es nicht mehr tropft. Dies legt man auf die kranke Körperstelle und bedeckt es mit einem Stück wasserdichten Stoffes, Gummipapier, Wachstaffet usw., so daß dieser die

Kompresse zwei bis drei Finger breit überragt. Das Ganze wird mit einem Tuche oder einer Binde befestigt. In der Praxis ersetzt im Notfall ein wollenes Tuch oder ein wollener Strumpf das Gummipapier. Wird ein Priekniß-Umschlag um den Hals verordnet, dann soll man am besten mit einer Binde um den Hals und über den Kopf hinweg wickeln, damit der Umschlag gut anliegt.

Die Umschläge brauchen nur drei- bis viermal am Tage gewechselt zu werden, sind aber fortzulassen, wenn die Haut rote Pickelchen oder Bläschen bekommt.

Die Umschläge werden nicht nur mit reinem Wasser, sondern auch mit Bleiwasser, essigsaurer Tonerdelösung, Spiritus und anderen desinfizierenden Flüssigkeiten gemacht, doch sei ausdrücklich vor dem Gebrauch von Karbolsäuren gewarnt, weil diese oft Schaden anrichten, ja Absterben der Glieder verursachen können. Bei Spiritus-Verbänden ist das Gummipapier zu durchlöchern, damit der Spiritus gut verdunsten kann und die Haut nicht äzt. Dr. K. W.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Unruhe und Schlaflosigkeit der Kinder wird von mancher Mutter nicht auf seine wahren Ursachen zurückgeführt und vielfach für den Beginn einer Krankheit gehalten, während nur ein zu warmes erziehendes Lager daran schuld ist. Für derartige Kinder sind Federkopfkissen ganz zu verwerfen oder wenn keine Korbhaarkissen vorhanden sind, erstere so fest zu stopfen, daß der Kopf nicht darin einsinken kann. Dann sollte aber zur Verhütung des Erhitzens unter den Kopf noch ein mehrfach zusammengelegtes Leinentuch gelegt werden. Dieses befestigt man am einfachsten, wenn man es etwa vierfach auf das Kopfkissen legt und darüber von unten nach oben ein Handtuch breitet, das man über die Rückseite des Kissens wieder nach unten schlägt und hier mit einigen Sicherheitsnadeln an dem anderen Ende befestigt. Ein derart vorgerichtetes Lager verhütet die heunruhigende Erhitzung des Kopfes und verbürgt dem Kinde einen tiefen, traumlosen Schlaf, wenn nicht andere Ursachen den Schlaf ungünstig beeinflussen, wie Magenüberladung, Blähungen, kalte Füße und zu reichlicher und später Genuß von Getränken. Dr. Sartorius.

## Gartenbau und Blumenkultur.

Abgabe von Saatgut empfehlenswerter Bohnensorten. Während man früher überall auf dem Lande den meisten Gemüsesamen selbst gewann, hat sich die Bequemlichkeit des



Ankauf der Sämereien bei Hausierern und Samenhandlungen sehr rasch eingebürgert. Es wurden dadurch die guten, alten Landsorten in gewissen Gegenden nach und nach zum Verschwinden gebracht. Die Erfahrung hat aber gezeigt, daß die Einfuhr und der Verkauf an Sämereien von importierten Neuzüchtungen nicht befriedigte, namentlich nicht bei Bohnensorten. Entweder stellten sich bald Rückschläge ein oder die Sorten waren nicht widerstandsfähig gegen Krankheiten und die Erträge blieben in qualitativer, wie quantitativer Hinsicht hinter den Unpreisungen zurück. Seit einigen Jahren haben die Obst- und Gemüsebaukommission des Zürch. kant. landwirtschaftlichen Vereins in Verbindung mit der Schweiz. Samenuntersuchungsanstalt in Orlikon größere Unbauversuche mit unseren bewährten Landsorten in Stangen- und Buschbohnen durchgeführt. Dabei wurden jedesmal diejenigen Pflanzen für die Saatgutgewinnung sorgfältig ausgesucht, die sich durch Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und durch reichliche Erträge auszeichneten. Am Mitte März in Winterthur abgehaltenen Samenmarkte waren die Resultate dieses mehrjährigen Bohnenanbauversuches zur Ausstellung gebracht worden. Um den Zwischenhandel und die Spekulationsaufkäufe zu verhüten, hat die Zürch. Saatzuchtgenossenschaft das prämierte Saatgut von den bewährtesten Bohnensorten angekauft und gibt nun dasselbe direkt an die Gartenbesitzer ab.

An Stangenbohnen sind namentlich empfehlenswert die gesprenkelten Schmalzbohnen, Schwertbohnen, Speckbohnen u. a. Die Preise variieren je nach Sorten von Fr. 3.50 bis 4.80 das Kilo. Zur Orientierung sei mitgeteilt, daß auf 100 Gramm zirka 145—150 Bohnenkerne gehen, die ausreichen für ungefähr 12—15 Stangen.

Nähere Auskunft über Bohnensorten und Preise erteilt Herr Albert Berchtold, Verwalter der landwirtschaftl. Genossenschaft, Uster.

Buschbohnen, vor allem die bekannte „Einert“, können außer bei obgenannter Adresse auch bezogen werden von dem Verbands ostschweiz. landwirtschaftl. Genossenschaften, Winterthur, und der kant. landwirtschaftl. Genossenschaft in Winterthur.

Reisig als Ersatz für Bohnenstangen. Der jetzige hohe Preis und das geringe Angebot guter Bohnenstangen machen es erforderlich, weitgehend Ersatzmittel anzuwenden. Als brauchbares Mittel wird im „Prometheus“ von P. Schmidt das auch in Städten leicht und billig erhältliche Reisig empfohlen, das folgendermaßen angewendet wird: Man setzt in etwa zwei Meter Abstand sogenannte Joche aus zwei kräftigen, oben kreuzweise verbundenen Stangen in den Boden ein, verankert die Endjoche seitlich nach unten und

verbindet die Joche dann in den Schrägen mit wagrechten Drahtzügen, Latten, Schnüren u. dgl. in einem Abstandsmaß, das etwas kleiner ist als die durchschnittliche Zweiglänge des verfügbaren Reisigs. Nun bindet man immer zwei Reisigzweige mit den Ästenden gabelförmig zusammen und befestigt die erhaltenen Doppelzweige unter Wahrung entsprechender Abstände so an den Drahtzügen, daß die Zweigspitzen nach unten, die Äst-Enden nach oben zeigen. Die zuoberst hängenden Doppelzweige sollen etwa 40 Cm. weite Lücken lassen. Dann werden die Hauptzweige an die Drahtzüge bezw. an die übergriffenen Zweige der tiefer liegenden Reihe geheftet, so daß eine gleichmäßige, jedoch oben etwas lichter bezweigte und elastische Reisigwand entsteht, an der sich die Bohnen bequem, sicher und in richtigem Abstand emporranken können. Eine solche Wand hat den Vorteil, daß außer einigen Stangen fast nur Abfallstoffe nötig sind, daß sie nachträgliche Ergänzungen der Füllungen leicht ermöglicht, und daß sie sehr widerstandsfähig gegen Windangriffe ist. S.

### Tierzucht.

Über den Nutzen des Schafes äußert sich J. Schneider in seiner „Kleintierzucht“ wie folgt: Das Schaf nützt durch die Wolle, das Fell, das Fleisch und die Milch. Bei der Einzelhaltung ist die Wollnutzung nicht groß, weil das Lamm selten länger als ein Jahr gefüttert und vielfach im Herbst oder Winter geschlachtet wird. Die Lammwolle ist weicher und feiner, sie wird in ländlichen Haushaltungen im Winter zu Strickwolle versponnen, andernfalls verkauft. Das Fell wird gewöhnlich ebenfalls verkauft oder mit kurzer Behaarung gegerbt und dann zu Kleidungsstücken oder Decken verwendet. Der Schafpelz ist in österreichischen Alpenländern und Ungarn ein wichtiges Bekleidungsstück. Das Fleisch wird zur menschlichen Ernährung außerordentlich geschätzt und ist als Hammelbraten und Keule auch in der feinen Küche sehr beliebt. Die Milch kann der Ziegenmilch gleich bewertet werden. Sie ist bei guter Weide noch fetter. Soweit sie nicht zur Aufzucht des Lammes dient, wird sie meistens zu Käse verarbeitet. Die Schafe werden dann wie die Ziegen regelmäßig gemolken und geben  $\frac{1}{2}$ —3 Liter Milch, je nach der Abstammung des Stieres. Die Verarbeitung zu Butter ist weniger üblich, weil die Milch schwer aufrahmt und selten auch so große Mengen vorhanden sind, daß sich die Rahmgewinnung lohnt. Dagegen ist die Käsebereitung sehr zu empfehlen, denn der Schafkäse ist ein vorzügliches Nahrungsmittel. Er



kann unter Beigabe von Ziegen- und Kuhmilch hergestellt werden. Jedenfalls verdient die Schafhaltung unter geeigneten Futterverhältnissen mehr wie bisher aufgenommen zu werden.

### Frage=Seite.

#### Antworten.

28. Anschließend an die Frage betreffend Kaffee-Ersatz bemerke ich noch, daß die männlichen Insassen unserer Anstalt schon längst gute, nahrhafte Suppe bekommen an Stelle des Kaffees, nur den „alten Kaffeeschwestern“ hat man ihr Lieblingsgetränk gelassen. Zichorie haben wir angepflanzt und wollen sehen, was daraus wird. Abonnentin.

30. Wie ich von einem Fachmann vernommen und durch eigene Erfahrung weiß, ist es gut, wenn man in Aluminiumgeschirr zuerst Milch siedet. Es bleibt überhaupt schöner, wenn man dies Geschirr nur zum Kochen fetthaltiger Speisen verwendet, wie z. B. Milch und Fleisch. U. Ch.

33. Die Fliegen meiden dunkle Räume und Zugluft. Nachdem die Zimmer genügend gelüftet sind, schließt man die Fensterladen, sind keine solchen vorhanden, so hänge man dunkelblaue Vorhänge vor die geöffneten Fenster, öffne eine den Fenstern gegenüber liegende Tür, um scharfe Zugluft herzustellen und lasse eine Tür nach dem hellen sonnigen Zimmer offen. Erst nach Sonnenuntergang werden die dunkeln Vorhänge oder Fensterladen zurückgeschoben, um der Luft freien Zutritt zu lassen. Schlüsselblume.

35. Gutes Hustenbonbon-Rezept. Man bringt 500 Gramm zerstoßenen hellbraunen Farinazucker in eine emaillierte Pfanne, gibt zwei Eßlöffel kochendes Wasser darüber. Alsdann rühre man, bis der Zucker aufgelöst ist und setze ihn aufs Feuer. Sobald der Zucker zur Perle geklärt ist, fügt man einen halben Eßelöffel Ingwerpulver hinzu. Dann nimmt man die Pfanne vom Feuer, rührt noch einigemal recht tüchtig um und gießt die Masse auf geölte flache Platten. Ist sie erkaltet, so schneidet man sie in kleine Stückchen. Schlüsselblume.

37. Es ist nicht ersichtlich aus Ihrer Anfrage, ob es sich um ein Wäschestück handelt oder um eine Jacke, die über die anderen Kleider getragen wird. In beiden Fällen sollte doch, meiner Ansicht nach, dem Abelfstand abgeholfen werden können, sei es durch die Weibnäherin oder durch die Schneiderin. R.

38. Zum elektrischen Kochherd braucht es nach meiner Erfahrung weder „Romet“ noch „Radikal“ — die ich übrigens beide nicht kenne — sondern einfach schweres, gut auf-

liegendes Kochgeschirr mit ganz flachem Boden. Ganz schweres Aluminium, feuerfestes Tongeschirr und vor allem Gupfpannen bewähren sich am allerbesten. J.

39. Das Backen im Selbstkocher habe ich noch nie probiert; es soll aber tatsächlich möglich sein. An der Mustermesse in Basel wurde auch eine Backform gezeigt, die das Backen auf offenem Feuer ermöglicht. Leider ist mir die Adresse des Fabrikanten entfallen. Die Einrichtung ist derart, daß die Hitze durch eine Öffnung in der Mitte der Form auch auf den oberen Teil des Gebäcks einwirken kann. Es soll per Stunde nicht mehr als für 5 Lit. Gas verbraucht werden. J.

40. Meine Werktagschuhe flüchte ich schon längst selber. Mittels Beschlagstock nagle ich auf die Sohlen irgend ein Stück Leder, von alten Schuhen genommen. Die Absätze nagle ich gleich von Anfang an. Sind die Nägel abgenützt, wiederhole ich das Nageln. Ich habe gar nie abgenützte Absätze. Wie das Oberleder ausgebeffert wird, ist mir nicht bekannt. Es soll dazu eine sogenannte Schuhnä-Whle erforderlich sein. Abonnentin.

#### Fragen.

41. Lassen sich Patent-Federmatratzen auch verwenden für hölzerne Bettstellen? Müßen sie in diesem Falle nach Maß bestellt werden? Wie hoch kommt eine? Wie bewahren sie sich? Für genaue Auskunft wäre ich herzlich dankbar. R.

42. Es werden in den Zeitungen verschiedene Arten Nähahlen angepriesen, mit denen man sogar Schuhe reparieren könne. Kann mir jemand sagen, welches die beste Marke ist und wo man sie beziehen könnte? Abonnentin.

43. Wer hat Hühneraugen mit Zwiebeln zu vertreiben gesucht? Ich habe es mehrere Wochen lang probiert, ohne Erfolg. Tagsüber muß man das Aufbinden doch weglassen, sonst kommt man nicht mehr in die Schuhe hinein. M. B.

44. Gibt es keine sogenannten Auskunftsstellen, die hauswirtschaftliche und andere Belehrung auch auf schriftlichem Wege vermitteln und sich für die Ratschläge eventuell auch bescheiden entschädigen lassen? Viele Frauen haben keine Gelegenheit oder oft auch keine Zeit, um die existierenden hauswirtschaftlichen Beratungsstellen zu benutzen; diese sind leider auch noch nicht so verbreitet, daß sie z. B. auf dem Lande jeder Frau nützen könnten. Ich glaube, solche Zentralen, die auch auf Privatinitiative entstehen könnten, wären sehr zeitgemäß, denn wie viel könnte heute in jedem Haushalt noch nutzbringend verwendet werden, wenn man gute Ratschläge dafür einholen könnte. Hausmutter.