

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

**Band:** 27 (1920)

**Heft:** 1

**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, Schönthalstrasse 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 1. XXVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 3. Januar 1920.

Sei wahr zu jeder Zeit, wahr in der  
Gegenwart,  
Für die Vergangenheit und auf die künft'ge  
Fahrt;  
Wahr in der Gegenwart, so wie du bist,  
dich zeigend;  
Wahr für Vergangenheit, Getanes nicht  
verschweigend;  
In Zukunft wahr, bereit, was du versprichst,  
zu halten;  
So bist du wahrhaft wahr in allen  
Zeitgestalten.

Rückert.



## Der Wochenmarkt in frühern Zeiten.

Der Wochenmarkt unter freiem Himmel mit seiner Poeste, seinem fröhlichen, geschäftigen Treiben ist dem Großstädter fast unbekannt geworden. Jahrmaktsstreiben, buntes, geräuschvolles herrscht nur noch in kleinen Städten, die dem Wochenmarkt eine ziemlich große Bedeutung einräumen. Aber auch hier bietet der Wochenmarkt den Hausfrauen nicht mehr die Einkaufsgelegenheiten von früher, wo Küche und Keller mit den notwendigen Vorräten an Butter, Eier, Käse usw. versehen werden konnten. Gar manche Hausfrau denkt sehnsüchtig an die Tage zurück, da es Lebensmittel auf dem Wochenmarkt in unbegrenzter Menge und zu billigen Preisen gab. Die alten Jahr- und Wochenmärkte, die sich bis ins graue Altertum zurückverfolgen lassen, mußten dem modernen Han-

del weichen. Denn Läden und Schaufenster gab es früher nicht. Erst gegen Ende des 17. Jahrhunderts entstanden die ersten Kaufläden in steinernen Gewölben mit Bogenhallen.

Alte Märkte! Sie erschienen uns vom Zauber der Romantik verklärt. Finden wir auf dem altertümlichen Marktplatz kleiner Städte wohl noch das alte Markt- leben und -treiben, so läßt sich dieses doch kaum vergleichen mit den Märkten des alten Athens, worüber Helene Sarnier in einem Aufsatz über den Einlauf in frühern Zeiten plaudert. Es heißt da: „Welch ein farbenfrohes Bild boten die fremden Kaufleute in ihren malerischen Trachten! Von weither kamen sie, um in Athen ihre Waren zu verkaufen. Und was für Waren gab es da! Neben Abteilungen für Fleisch, Wolle, Leder, Feigen, Öl, Gemüse und Käse fanden sich Möbel, Waffen, ja sogar die kostbarsten Gewänder konnte man hier erstehen. Und wie schwer wurde dem Feinschmecker die Wahl zwischen Aalen, Sardellen, Sprotten, Schildkröten und Austern gemacht! Doch damit noch nicht genug. Auch Menschen, Sklaven standen zum Verkauf. Welch trauriges Kapitel! Dazwischen versuchten Taschenspieler und Gaukler die Lust der Menge zu befriedigen. Es herrschte stets ein gewaltiger Lärm und großer Trubel; denn es wurde eifrig gehandelt, gefeilscht und geschimpft. Ein Streit zwischen Händlern und Käufern war etwas Selbstverständliches, denn die Händler zeichneten sich im allgemeinen nicht gerade durch



große Ehrlichkeit aus. So behauptete zum Beispiel auch Demosthenes, daß ein betriebsamer und dabei ehrlicher Kaufmann zu den Wundererscheinungen gehöre. Vielleicht war das auch der Grund, weshalb die griechischen Frauen den Markt nicht besuchten. Entweder übernahm ein hierfür bestimmter Sklave das Amt des Einkaufens oder der Hausherr erschien, umgeben von einigen Sklaven, selbst auf dem Markt und erledigte die Besorgung für den Haushalt. So entfaltete sich vormittags von neun bis zwölf Uhr auf dem Markt ein buntes bewegtes Leben. Die Reichen, die nur lebten, um sich zu vergnügen, gaben sich hier um diese Zeit ein Stellbischen. Man besorgte zuerst seine Einkäufe, dann wandelte man unter den Schattenspendenden Platanen oder lagerte sich auch auf Ruhebänken, die auf diesem Summelplatze des öffentlichen Verkehrs nicht fehlten.

Die Märkte im alten Rom boten im großen und ganzen das gleiche Bild, das allerdings einen Reiz mehr durch die Römerin erhielt, die es sich nicht nehmen ließ, ihre Einkäufe selbst zu erledigen. Auch in Rom war der Verkehr äußerst lebhaft und Juvenal klagt über das zahllose Volk, das in den Straßen und auf den Märkten versammelt ist. Es drängte sich vor den Buden der Händler und bestaunte die Gaukler, Poffenreißer, Schlangenbeschwörer und Astrologen, die treue Begleiter der Märkte waren und sich auch auf den Märkten des früheren Mittelalters wiederfinden.

Es scheint, als sei die Schaulust des Volkes früher größer gewesen als jetzt, und zwar auch auf unsern Märkten. Da gab es keinen Markt, weder in Dörfern noch in Städten, der nicht Riesen, Zwerge, Seiltänzer, Gaukler, fremde Komödianten anlockte, die durch ihre Darbietungen die Bewunderung des Volkes erregten. Heute ist in manchen Großstädten die Markthalle an Stelle des Wochenmarktes getreten, man kann aber nicht sagen, daß dabei die Poesie gewonnen hätte.

„Frauenwirtschaft“.



„Die Axt im Haus erspart den Zimmermann“.

„Die Zeiten ändern sich und die Menschen auch.“ Ja, wie haben sich die Zeiten verändert, wenn man 1913 mit 1919 vergleicht! Dabei muß man aber gestehen, daß die Menschen doch bescheidener und praktischer geworden sind, wie viel Entsetzliches, Bitteres, Schweres und Schmerzliches der Krieg auch gebracht hat. Viele unter uns genießen den persönlichen Vorzug, daß sie sich rasch in alle neuen Verhältnisse einleben. Daneben gibt es allerdings auch andere, die passen sich nicht gerne und nicht leicht an. Sie sind unpraktisch und denen gelten speziell diese Zeilen.

Unter praktisch sein, verstehe ich hier nämlich die gute Eigenschaft, sich Rat zu schaffen und sich zu helfen zu wissen in jeder Lage des täglichen Lebens. Und da müssen nun auch die Hausfrauen mittun.

Wenn bisher eine kleine Reparatur vorzunehmen war, so wurde immer schnell der Fachmann gerufen. War der Gegenstand transportabel, so eilte man mit dem Schaden zum Handwerker.

Die Auslagen für solche Glidarbeiten summieren sich bei den hohen Preisen auch in einer kleinen Familie innerhalb eines Jahres. Da wäre es eine große Ersparnis, wenn man solche Reparaturen selber besorgte. Dazu gehört freilich der Werkzeugaufwand, von dessen Zusammenstellung wir nachher noch sprechen werden.

Jede Frau, auch in bürgerlichen Kreisen, sollte sich nicht mehr scheuen, außer mit Nadel und Faden, wenn erforderlich, auch mit Hammer und Zange umzugehen.

Es gibt zwar auch noch Männer, die nicht über ein so großes Einkommen verfügen, daß ihnen eine Ausgabe mehr oder weniger im Haushalt gleichgültig sein kann, die trotzdem bisher nichts anrühren wollten, was nicht gerade in ihr Fach schlug.

Versucht der Mann aber einmal, den Wasserhahn „höchst eigenhändig“ zu dichteten, den verstopften Guß (Schüttstein) selber durchzutreiben, den Siphon zu entleeren, ein Paar Schuhe selber zu beschlagen, selbst

eine Kochkiste, selbst einen Fliegenschrank herzustellen, einen Baum zu verebeln, oder fürs Gartenhaus ein paar kleine Gartenmöbel zu erstellen, so wird ihm nach und nach die Routine auch kommen. Habe er nun eine sitzende Beschäftigung, einen Bureauberuf oder sei er Schwerarbeiter, meistens bietet ihm solche Tätigkeit eine angenehme Abwechslung.

Mancher Franke, der sonst hinauswanderte, bleibt erspart.

Vor allem gehört dazu aber eine Werkzeugkiste. Ein Hammer, eine Beißzange und ein paar Nägel bringt man fast in jeder, auch in der ärmsten Familie noch auf. Das bildet den Grundstock des Arbeitskastens. Bei der nächsten größeren Einnahme, beim nächsten Jahrtag kommt noch hinzu: eine Felle, ein Schraubenzieher, ein englischer Schlüssel, eine Baumsäge. Später wieder ein Drillbohrer, eine Art, ein Kaltmeißel. So hat der eine vielleicht etwas früher, der andere etwas später das nötige Arbeitsgerät beisammen. Er kann damit allen Anforderungen zur Behebung geringerer Schäden im Haus und Hof gerecht werden. Gar oft ist einem auf diese schnellste Art am besten geholfen: „Selbsthilfe ist die beste Hilfe.“ Mit einem „Ich will den Fachleuten nicht ins Handwerk pfuschen“, tut zwar gar mancher Unbelehrbare heute noch diese Aufmunterungen ab. „Die Handwerker müssen auch gelebt haben!“ Ja wohl, ganz richtig. „Leben und leben lassen,“ dazu stimmen auch wir. Wie ist aber z. B. dem Fachmann geholfen, wenn man ihn vom Zentrum der Stadt an deren Peripherie sprengt, um ihn mit einer Kleinigkeit zu belästigen?

Er muß sich fast genieren, für die unbedeutende Arbeit soviel zu verlangen, was sie ihm „Läuf und Gänge“ verursachte. Tut er's, so schimpfst du über die hohen Preise der Handwerker.

In Deutschland hat man gezwungenerweise diesen Gedanken der Selbsthilfe früh bei Kriegsanfang aufgegriffen. Speziell der Ausbildung der Frau nach dieser Seite wird das Pestalozzi-Fröbel-Haus in Berlin gerecht. Hier werden Kurse in Holz-

und Hobelbankarbeiten abgehalten, sowie in einfacher Buchbindelei und Korbflechterei. Mit der praktischen Ausbildung geht gleichzeitig eine solche für Methodik und Berufskunde einher. Die erlangten Fertigkeiten sind jeder Mutter und älteren Schwester, jeder „Stütze der Hausfrau“ und Hausangestellten von großem Nutzen. A. P. B.



## Fett als unentbehrliches Nahrungsmittel.

Von Dr. Gerner.

(Nachdruck verboten.)

Es gibt Millionen Menschen, die ohne Fleisch leben (Vegetarier), aber es gibt keine, die ganz ohne Fett leben; gerade die Vegetarier genießen viel Öl und ölige Früchte (Nüsse). Mit Fett kann man alle Nahrungsmittel schmackhaft machen, was aber ist eine Kartoffel ohne Fett, was ein Salat ohne Öl? Ist die Nahrung fettarm und ohne Wohlgeschmack, so ist man zu wenig und verelendet dadurch. Namentlich ältere Leute haben sehr darunter zu leiden, weil sie nur geringe Eigenwärme besitzen, denn Fett ist das vorzüglichste Heizmittel unserer Körpermaschine. Deshalb essen die Bewohner kalter Klimate, wie die Eskimo, sehr viel Fett und Tran. Als schlechte Wärmeleiter halten die Fette auch die Körperwärme zusammen und die äußere Kälte ab, sie vermindern die Wärmeabstrahlung des Körpers, sparen Wärmeabgabe. Selbst die Seeungeheuer des arktischen Meeres, die Walfische, hat die Natur mit einer dicken Fettschicht versorgt, damit sie gegen Kälte besser geschützt sind. Wohl kann man sich auch erwärmen mit heißer Nahrung, aber eine Tasse heißen Kaffee, Thee, Milch oder ein Teller heiße Suppe ist für die Körperheizung nur wie ein Strohfeder; es heizt schnell, aber wirkt nur ganz kurze Zeit. Dagegen heizt Fett wie ein zwar langsam wirkendes, aber anhaltendes Kohlenfeuer (Fettkohle). Besonders in der kälteren Jahreszeit ist reichliche Fett-nahrung ein Hauptbedürfnis für das körperliche Wohlbefinden.

Unsere Körpermaschine will geschmiert sein. Fettmangel veranlaßt vielfach Er-

Schlaffung der Sehnen und Bänder, Eingeweideentzündungen und macht häufige Unterleibsbandagen, sowie Bruchbänder nötig. Es fehlt den arbeitenden Organen die Geschmeidigkeit, sie reiben sich aneinander, nutzen sich früher ab. Zuweilen kommt es zu Schwellungen, Beinschwellungen. Auch bei andern Stoffwechselkrankheiten (schwere Zuckerkrankheit) ist eine Fettzulage stets günstig. Wie hier das Fett nachweislich heilsam gewirkt hat bei vielerlei Leiden und Krankheiten, so wirkt es, regelmäßig genügend genossen, vorbeugend zur Verhütung jener Leiden.

Fett bildet ferner eine Kraftquelle für körperliche und geistige Arbeit. Die Holzfäller in den Gebirgswaldungen müssen im Winter morgens oft erst mehrere Stunden durch tiefen Schnee bergauf klageln, bevor sie überhaupt an ihren Arbeitsplatz kommen; dann wird schwer gearbeitet bis zur Abenddämmerung, aber die verzehrten, mächtigen Speckstücke verleihen ihnen stets von neuem Kraft und Ausdauer.

Auf meinen letztjährigen Schwarzwaldwanderungen habe ich mich wiederholt bei Wanderern der verschiedensten Lebensalter, die schon mehrere Tage oder Wochen unterwegs waren, nach ihrer Ernährungsweise erkundigt und sehr oft die Bemerkung gehört: Man fühlt es ordentlich an der Geschmeidigkeit und Ausdauer des Körpers, daß man wieder mehr Fett genießt.

Wir überschätzen noch immer das Fleisch und unterschätzen das Fett als wichtigste Arbeits-Kraftquelle.

Fett ist durchaus nötig bei der Entstehung und Entwicklung der Organismen. Daher der hohe Fettgehalt in den Dottern aller Eier und in den Samenkernen der Pflanzen (Palmen, Oliven, Mandeln, Nüsse, Buchedern).

Fett spart Eiweiß. Deshalb tritt bei vegetarisch lebenden Personen aus Eiweißmangel lebhafter Fett Hunger ein. Bei Mangel an eiweißreicher Nahrung (Fleisch, Eier, Milch) müssen wir uns durch fettreiche entschädigen. Ein etwaiges Übermaß von Fett wird im Körper abgelagert zur Reserve für Zeiten der Not. Diese wich-

tige Eigenschaft des Fettes ermöglicht es den Winter schläfern (Dachs), den ganzen Winter hindurch ohne Nahrungsaufnahme zu leben.

Zum Glück haben wir jetzt wieder mehr Fett, wenn auch zu teuren Preisen. Aber bei der großen Wichtigkeit dieser Nahrungstoffe für unser körperliches Wohlbefinden ist es töricht, gerade hierbei sparsam zu sein. Wie viel Geld wird dagegen unnützlich ausgegeben für Schokolade, ausländischen Tee oder Kaffee, feines Backwerk und dergleichen. Statt dessen bereite man als besonders nahrhaft und wohlschmeckend z. B. in viel Fett geschmälzte oder gebadene Mehlspeisen (Pfannkuchen, Nudeln, Spätzle); man genieße öfter Breie oder Suppen von Hafer (Flocken, Mehl), der viermal soviel Fett enthält wie Roggen; und wenn möglich esse man Käse. Leider haben manche überseeischen Fette und Speck einen unangenehmen Beigeschmack und bleiben länger „am Gaumen kleben“. Nach deren Genuß soll man nie etwas Kaltes essen (Salat) oder trinken, sondern gleich heiße Suppe, Kaffee oder Thee genießen, dann verliert sich sofort der unangenehme Nachgeschmack und auch die härteren, talgigen Fette werden im Magen schneller aufgelöst und verdaut.

Namentlich in jetziger, kalter Jahreszeit bedenke man stets, daß Fett nicht nur ein wichtiges Schmier- und Kraftmittel unserer Körpermaschine bildet, sondern auch ein unentbehrliches Heizmittel zur Unterhaltung des für körperliches und geistiges Wohlbefinden nötigen Lebensfeuers.

### Haushalt.

Vom Gas sparen. Ueber die Kriegszeit mußte Gas eingespart werden. Heute tun es die Hausfrauen nicht mehr aus Zwang, sondern aus Gewohnheit oder auch mit Rücksicht auf den hohen Gaspreis. Tatsache ist, daß bei allen Gaswerken trotz Aufhebung der Zwangseinschränkung der Gasverbrauch ziemlich gleich geblieben ist. Es gibt aber immer noch Hausfrauen, die zu wenig darauf achten, daß das Innere des Gasherdes einwandfrei in Ordnung ist. Röhrenboden und Herdplatte sind sehr sauber; aber bei den Brennern

steht es böß aus. Wie bei jedem andern Röhengeräte, muß auch beim Gasherd und Gaslocher wenn möglich jeden Tag, zum mindesten jede Woche eine gründliche Reinigung der Brenner vorgenommen werden. Wenn man sieht, wie die Installationsgeschäfte manchmal Gasherde und Gaslocher in ihre Werkstatt erhalten, muß man sich wundern, wie man überhaupt noch kochen kann. Die Brenner können auseinandergenommen und mit einer trockenen, harten Bürste von Rost und anhaftenden Speiseresten gründlich gereinigt werden. Wird das versäumt, so rosten die herausnehmbaren Brennerköpfe und Deckel fest, und die Hausfrau kommt nicht mehr dazu, die Brenner gründlich zu reinigen. Der Rost frist mit der Zeit höher in die Brenner, durch die fortwährend Gas ausströmt, das gar nicht oder nicht am richtigen Ort verbrennt; also auf jeden Fall eine Gasverschwendung. Aber auch dann, wenn die Brenneröffnungen durch Speisereste verschmutzt sind, die das Gas nicht austreten lassen, wird Gas verschwendet, weil die Flamme lahmer und wirkungsloser brennt. Besondere Aufmerksamkeit ist der Sparflamme zu schenken; wenn sie zurückschlägt, ist etwas nicht in Ordnung. Meistens kann man mit einem Pinsel oder einer Bürste die Düse reinigen und mit einer Nadel das kleine Düsenloch vorsichtig durchstoßen. Wer seinen Gasherd oder Gaslocher regelmäßig auch im Innern gründlich reinigt, braucht weniger Gas, hat stets einen schönen und Jahrzehnte lang einen guten Gasherd.  
E. R. R.

## Rübe.

### Rezepte.

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

**Maisuppe.** 6 Eßlöffel Mais (120 Gr.) werden mit kochendem Wasser übergossen und einige Zeit zum Aufquellen stehen gelassen. Dann dämpft man eine feingeschnittene Zwiebel in einem Eßlöffel Fett, gibt den Mais bei (das Wasser wird fast vollständig aufgesogen sein), röstet ihn nach Belieben oder dämpft ihn, löst mit  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser ab, salzt und fügt eine Brotkruste bei. Vorkochzeit 5–10 Min., Kochzeit 3 Stunden. Man richtet die Suppe über gehacktes Suppengrün oder etwas Milch an.

**Hülsenfruchtbraten.** 250 Gr. Leguminosenmehl,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, Zwiebel, Petersilie, Majoran, Salz, ein Ei, Brotsamen. Das Erbsen-, Linsen- oder Bohnenmehl wird mit Wasser und Salz zu einem steifen Brei gekocht. Dann fügt man gehackte Zwiebel und Kräuter, sowie das Ei bei, formt nach Erkalten aus der Masse

einen länglichen Braten, wälzt diesen in Brotsamen und backt ihn wie Hackbraten im heißen Fett schön braun. Dann löst man mit etwas Wasser ab, fügt zwei Löffel Tomatenpüree bei und schmort den Braten 1– $1\frac{1}{2}$  Stunden.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?“

**Eintopfgericht.** 250 Gr. fettes Rindfleisch wird in Würfel geschnitten, mit  $1\frac{1}{2}$  Liter kochendem Wasser, einem großen Sellerieknollen und großen Zwiebel gekocht, ein Kilo rohe, geschälte, zerschnittene Kartoffeln beige-fügt, sämig gekocht, eine Prise Pfeffer hinzugeben und das Gericht mit Senf- oder sauren Gurken oder Randensalat serviert.

**Kartoffelpüree in Muscheln.** Uebrig gebliebener Kartoffelbrei wird so in Muscheln gefüllt, daß auf eine Schicht Brei, die den Boden deckt, gekochte grüne Erbsen oder Reste von Pilzen oder Fleisch oder Fischen kommen, dann oben auf wieder Kartoffelbrei. Ein Flöckchen Fett darauf verbessert den Geschmack. Die Muscheln werden im Ofen gebacken.

**Randen (Rote Rüben) als Rotkohl** bereitet. Man schneidet die Randen auf dem Krauthobel so fein wie Rotkraut, kocht sie mit Salz, Zucker, Essig, etwas Wasser in der Kochkiste weich und läßt noch  $\frac{1}{2}$  Stunde das zu reichliche Wasser eindampfen. Vor dem Eindampfen gibt man 2–3 geriebene Äpfel und eine roh geriebene Kartoffel daran.

**Nudelkröpflein mit Käse.** 500 Gramm Nudeln werden weichgekocht, und noch warm durch die Fleischhackmaschine getrieben und mit Salz, 150 Gramm geriebenem Käse und einem Ei oder Ei-Ersatz gut vermischt. Aus dieser Masse werden Kugeln geformt, diese platt gedrückt, in geriebenem Brot gewendet und langsam in Fett goldgelb gebacken.

**Rastanien mit Äpfeln.** Die Rastanien werden von der äußeren und inneren Schale befreit und weichgedämpft. Gute saure Äpfel werden geschält, kleingeschnitten, rasch mit etwas Wasser und Butter weichgedämpft und mit den Rastanien gut vermischt, wenn nötig noch ein Teiglein von Kartoffelmehl daran gegeben und mit Zucker gesüßt angerichtet. Man kann auch die Äpfel in die Mitte einer Platte anrichten und die Rastanien im Kranz darum geben.

**Birnenkuchen.** 1 Tasse Rahm, 1 Tasse Zucker, 2 Tassen Dörrbirnenmus, 2 Tassen Mehl, 1 Messerspitze Zimt, 2 Eßlöffel voll Zitronenschale, 1 Messerspitze Salz, 1 Kaffeelöffel Natron. Rahm, Zucker, Birnenmus, Gewürz und eine Tasse Mehl werden gut gemischt. Dann rührt man das mit einigen Tropfen Essig angefeuchtete Natron und zuletzt das übrige Mehl dazu. Eine Backform oder das „Wunder“ wird gut eingefettet, die Masse eingefüllt und eine bis anderthalb Stunden gebacken. Wenn der Rahm oder das Birnenmus nicht recht dick ist, so braucht

es mehr Mehl, oder dann verwendet man statt Rahm 100 Gr. Fett. Dides Mus von Dörräpfeln oder Dörrzwetschgen eignet sich ebenfalls dazu.

Rasch säuerndes Sauerkraut zu bereiten. Das feingehackte Sauerkraut wird zu diesem Zwecke tüchtig mit Salz durchknetet (auf 500 Gr. Kohl 5 Gr. Salz) festgepreßt und beschwert über Nacht stehen gelassen und mit reichlich Weinbeeren und Scheiben von sauren Äpfeln fest in einen Steintopf gedrückt. Mit kleinem Brettchen und schwerem Stein belastet, ist dieser Kohl schon in acht Tagen, im warmen Raum stehend, gebrauchsfertig, erhält aber seine feinste Säure erst in 2 bis 3 Wochen. F.

### Gesundheitspflege.

#### Watte im Ohr.

Wer ein gesundes Gehörorgan hat, soll nicht bei jeder geringsten Gelegenheit, ohne zwingenden Grund, Watte ins Ohr stecken: sonst wird dies wichtige Organ verwöhnt und verweichlicht, es tritt Blutüberfüllung und vermehrte Ohrenschmalzbildung ein. Diese Nachteile werden noch gesteigert, wenn die Watte mit Chloroformöl, Hoffmannischen Tropfen oder kölnischem Wasser getränkt ist. Gleichfalls verweichlichend und schädlich ist die weibliche Haartracht der Schneckenwindlung vor dem Ohre. Wird nachher wieder eine andere Frisur getragen, entstehen bei nunmehriger direkter Einwirkung der Außenluft oft Ohren-, Bahn- oder Gesichtsschmerzen. Man soll Watte nie weit nach hinten ins Ohr stopfen oder fest eindrücken. Lockere Watte vorn schützt genügend, hält alle Fährlichkeiten ab und behindert nur wenig das Hören.

Gesunden Ohren mit einem gesunden Trommelfell tut Kälte keinen Schaden; deshalb ist das Tragen von Watte bei kalter Witterung ganz überflüssig. Kleine Kinder sind allerdings empfindlicher, so daß es bei starker Kälte gut ist, ihre Ohren zu bedecken, was man praktisch in der Weise tut, daß man die Haare der Kleinen im Winter nicht kurz schneiden läßt.

Wenn bei Regen oder Schnee Wasser ins Ohr kommt oder bei trockenem Winde bazillenreicher Staub, dann entsteht bei empfindlichen Personen leicht Ohrenentzündung. In solchen Fällen ist allerdings zu empfehlen, Watte im Ohr zu tragen oder Wull, weil dieser nicht fasert. Um dabei jede Feuchtigkeit vom Ohre fernzuhalten, kann man den Wattedropf mit Salbe (Öl) einsetzen. Dasselbe mögen Ohrenleidende beim Baden tun. Muß man Watte im Ohr tragen, so soll man sie morgens und abends erneuern, damit sie nicht mit dem aufgenommenen Ohrenschmalz

und den Hautabsonderungen in Fäulnis übergeht und dadurch zu einem gefährlichen Aufenthaltort für Bakterien wird.

Nimmt man die Watte aus dem Ohre, so tue man dies vollständig und restlos. Denn in den Fasern von zurückgebliebener Watte sammeln sich leicht Ohrenschmalz und Hautreste an, und diese „Pröpfe“ veranlassen Jucken, Ohrenjucken und Schwerhörigkeit, können sogar durch Druck gegen das Trommelfell Uebelkeit und Schwindel verursachen. Haben sich solche Pröpfe gebildet, so entfernt man sie am leichtesten nach Aufweichen mit warmem Glycerin.

In Gegenwart von kleinen Kindern möge man sich niemals Watte ins Ohr stecken, denn diese haben die Gewohnheit, alles nachzuahmen und können sich dann durch Einstopfen von Papierstückchen, Knöpfen, Bohnen schwere Schädigungen zuziehen. Dr. Schröder.

### Krankenpflege.

Blutreinigende Mittel. Als blutreinigend gelten solche Mittel, die durch den Harn oder durch den Schweiß Ungefundes und Unreines auslösen und ableiten. Es sind darum auch die schweißtreibenden Mittel zugleich blutreinigend. Als vorzügliche Mittel, durch den Stoffwechsel ungesunde und unreine Stoffe aus dem menschlichen Körper zu entfernen, gelten: Wermuttee, Wallnußblätterttee, Birkenblätterttee und Birken-saft, Holunderblütentee und Holunderstrup, Löwenzahntee, Wachholbertee, Brennesseltee, Zitronensaft und Orangen, auch das Honigwasser (Bienenhonig im Wasser vier bis 5 Minuten gekocht) wirkt auslösend und ausleitend. Es ist zu empfehlen, im Gebrauche mit den genannten Mitteln alle zehn Tage abzuwechseln oder einige zu mischen. Eine Hauptsache dabei ist, daß die Blutreinigungslur längere Zeit regelmäßig durchgeführt wird (täglich eine Tasse in zwei Malen). J. B.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Sünden der Mütter und ihre Folgen für den Säugling. Dem einsichtigen Beobachter ist es sicher nicht verborgen geblieben, daß unsere Jugend oft eine sehr schlechte Haltung zeigt. Und zwar nicht nur die Schuljugend, sondern auch die schulentlassene. Rein Wunder. Die Fehler, die während langer Jahre fest einwurzelten konnten, sind später trotz aller Mühe des damit Behafteten und endloser Ermahnungen der Eltern und Erzieher nicht so schnell abzulegen und zu beseitigen, wie diese es wünschen. Natürlich ist ihrer Meinung nach die Schule daran schuld. Diese Annahme ist falsch. Nicht in der Schule wurde

der Grund zur schlechten Haltung des Kindes gelegt, sondern schon lange vor Beginn der Schulzeit, im frühesten Kindesalter und die Mutter oder Wärterin war es, die durch ihre Unvorsichtigkeit den ersten Anlaß zur Bildung eines runden Rückens, zur schlechten Haltung des Kindes gab. Es ist durchaus nicht nebensächlich, wie der Säugling beim Umhertragen auf dem Arm gehalten wird und nicht jede junge Frau hat gleich den „richtigen Griff,“ ihr Kind so zu halten, daß der kleine Körper ruht und dabei vollständig von ihrem Arm gestützt wird. Namentlich beim Sitzen und bei der Nahrungsaufnahme wird in dieser Beziehung sehr viel gesündigt, der kleine Rücken sollte dabei stets schräg auf dem Schoße der Mutter und ihrer Hand ruhen, während der Arm den Stützpunkt für den Kopf des Kleinen bildet. Dieser darf weder nach hintenüber hängen, noch nach vorn hochaufgerichtet sein, wenn nicht die weiche, noch völlig widerstandlose Wirbelsäule gekrümmt werden soll. Darum sollte es die junge Mutter auch ängstlich vermeiden, das Kind zu allzufrühem Sitzen anzuhalten, wozu falscher Ehrgeiz oft verleitet. Wenn sich das Kindchen kräftig genug fühlt, dann richtet es sich von selbst ganz energisch auf. Ehe das aber geschieht, ist es am besten in liegender, leicht schräger Richtung aufgehoben, ob es nun in seinem Bettchen, im Wagen oder auf der Mutter Armen ruht. Dr. Schöner.

Schwer erziehbare Kinder. Besonders schwer sind trotzig Kinder zu erziehen, denn bei ihnen handelt es sich weniger um einen erworbenen Fehler, als um eine hervorragende Charakteranlage. Denn Trotz ist ja eigentlich nur eine Abart besonders festen Willens. Sucht man dem Trotz mit Strenge zu begegnen, ihn also zu brechen, so wird naturgemäß auch der Wille des Kindes gebrochen, der, wenn in rechter Weise behandelt, ihn später zu einem besonders wertvollen Menschen machen könnte. Kant bezeichnet als beste Maßregel zur Bekämpfung des Trozes, ihm mit Nichtachtung zu begegnen. Sieht das trotzig Kind, daß seine Willensanstrengung nichts erreicht, daß sein Trotz keinen Eindruck macht, dann kommt es selbst dazu, wenn auch manchmal nur recht langsam, den aufsteigenden Trotz kraft des ihm inne wohnenden Willens zu bekämpfen, da es andernfalls nur Nachteile erleidet. Dr. Eginhard.

**Gartenbau und Blumentultur.**

Der Bezug des Samens ist immer eine wichtige Sache; es empfiehlt sich daher, die nötigen Samenarten in einer guten Samenhandlung schon im Januar zu bestellen, um gut bedient zu werden und um die gewünschten

Sorten zu erhalten. Man schaue beim Ankauf des Samens nicht auf den Preis; denn billiger Samen ist in der Regel nicht viel wert und läßt selten gute Erfolge erhoffen. Wer eine gute, für die gegebenen Verhältnisse passende Pflanzenart besitzt, der tut gut, wenn er den Samen selbst zieht. In diesem Fall empfiehlt es sich, alle 5-6 Jahre frischen Samen aus einer guten Quelle zu kaufen, namentlich bei gewissen Gemüsearten, z. B. Kohlgewächsen, Erbsen, Bohnen, gelben Rüben.

Die Dauer der Keimfähigkeit ist bei den einzelnen Arten sehr verschieden. Diese hängt teils vom Jahrgang, in dem sie gewachsen, teils von der Aufbewahrung der Samen ab. Für die meisten Gemüsearten sind die Samen der jüngsten Ernte die besten, weil sie die kräftigsten Pflanzen liefern. Nur bei Gurken und Melonen gibt man mehrjährigem Samen den Vorzug, weil die Pflanzen aus solchen fruchtbarer sind. Die nachstehende Tabelle aus „Krafts Haus- und Gemüsegarten“ entnommen, gibt die mittlere Dauer der Keimfähigkeit der hauptsächlichsten Gemüsearten an:

	Jahre		Jahre
Anis	2	Melone	4
Artischocken	2	Monatsrettig	3
Bohnen	3	Nüßli- od. Acker-	
Bohnenkraut	2	salat	4
Dill	3	Pastinake	1
Endivien	3	Petersilie	2
Erbsen	3	Puffbohnen	2-3
Erdkohlraaben	3-4	Randich (Salat-	
Estragon	2	rübe)	3
Fenchel	2	Rettig	3
Gelbe Rüben	2	Salbei	2
Gurken	4	Sauerampfer	2
Kerbel	2	Schwarzwurzeln	1
Kohl	4	Sellerie	2
Kopfsalat	2	Spargeln	2
Koriander	2	Spinat	2
Kürbisse	4	Tomaten	3
Lauch	2	Weißer Rüben	3
Linzen	2	Zichorie	3
Majoran	2	Zwiebeln	3
Mangold	4-5		

Es ist oft von großem Interesse, ob ein Samen keimfähig ist oder nicht; namentlich ist dies der Fall im Winter bei Bestellung frischer Ware. Zu diesem Zwecke macht man Keim- oder Samenproben, was auf verschiedene Weise geschehen kann. Man nimmt zum Beispiel einen Suppenteller, legt in seine Vertiefung einige Holzstäbchen kreuzweise über einander und breitet darüber einen wollenen, am besten einen Flanellappen aus. Ueber diesen Lappen wird nun Wasser gegossen, bis derselbe vollständig benetzt ist. Der Samen, der der Probe unterstellt werden soll, wird nun auf den Lappen ausgestreut, wobei man die Körner, die man auf diesen streut, zählt, um nachher beim Keimen zu wissen, wie viele Prozente des Samens keimfähig sind. Mit



einem zweiten feuchten Lappen wird der Samen bedeckt. Der Keller wird hierauf an einen warmen Ort gestellt. Ist der Samen gut, so wird er innert dem Zeitpunkt, der seiner individuellen Art eigen ist, keimen.

## Tierzucht.

**Pferdebehandlung.** In der „N. B. Zig.“ schreibt E. G. u. a.:

Die Behandlung der Tiere, besonders diejenige des Pferdes, steckt bei uns noch fast im Mittelalter. Die Menschen verhätscheln zwar ihre Raze, ihren Hund, ihren Papagei, aber dem Pferd, dem treuesten, willigsten und arbeitssamsten Tier, lassen sie oft eine Behandlung angedeihen, die einem die Schamröte ins Gesicht treibt. Es gibt wenige Pferdebesitzer und Fuhrleute, die zu wissen scheinen, daß das Pferd Ohren hat, zu hören. Statt hierauf abzustellen, d. h. mit dem Pferd zu sprechen, glauben sie, nur dadurch vorwärts zu kommen, daß sie das Pferd so oft als möglich sinnlos am Maul reizen und auch mit der Peitsche nachhelfen. Wie verkehrt! Wer je in Südfrankreich gewesen ist, hat beobachten können, was dort die Fuhrleute durch das gesprochene Wort aus den Pferden herausbringen. Es ist geradezu bewunderungswürdig, wie die plumpen Säule, an den Karren mit den beiden mannhohen Rädern auf das Kommando lauschen und es befolgen, wie sie, stets willig und intelligent, stets Kunststücke der Verkehrstechnik in den engen Gassen mit ihren unhandlichen, starren Behältern ausführen. In romantischen Ländern ist ein solcher Umgang mit Tieren sonst nicht Sitte, besonders nicht in Italien, wo die Behandlung sich noch im Urzustand befindet.

Warum, fragt man sich, ist es bei uns nicht möglich, eine verständnisvollere Pferdebehandlung einzuführen? Hat unser Volk hiefür kein Talent? Durch Aufklärung und gutes Beispiel könnte doch wohl viel erreicht werden. Wo hört man bei uns einmal einen Milchfuhrmann, einen Mehgerknecht oder einen Landwirt mit seinem Pferd reden? Wie Taubstumme stehen diese Leute ihrem Tier gegenüber. Auch der uniformierte Fahrknecht von der eidgenössischen Post macht es nicht besser, noch weiß der Camionneur, daß man mit den Pferden reden muß, und daß diese oft wie sehnsüchtig auf ein aufmunterndes Wort lauschen, das sie so gerne befolgen. Durch das Ohr bringt der Ton in die Seele; auch das Pferd hat eine „Seele“.

Jeder Reiter weiß, was für ein williges, ich möchte fast sagen kindliches Gemüt das Pferd trotz seines robusten Außern besitzt. Gewiß, es gibt auch „böartige“ Pferde, verborgene Arenturen, aber das sind Ausnahmen.

Unter allen Tieren läßt sich nur das Pferd vom Menschen, seinem Reiter, vollständig — man darf sagen — hypnotisieren; nur es stellt sein Wesen restlos unter den Willen des Menschen. Darum sollten alle, die das wissen, keine Gelegenheit vorübergehen lassen, Fuhrleute, wie auch Pferdebesitzer zu ermahnen, die Taubstummheit gegenüber ihren Tieren aufzugeben. Nicht nur die Pferde, die meisten Tiere sind viel intelligenter, als man glaubt.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

76. Waschen Sie die Seide in Frima (Anleitung dazu auf der Büchse) und Sie werden überrascht sein, wie schön diese wird. Die Kaltbehandlung schadet solchen Stoffen weniger als heißes Wasser. Lassen Sie die Seide nur nicht lange in der Lösung liegen. Frima ist in jeder Drogerie erhältlich.

Frau S.

79. Ich kenne zwei gute Verwendungsarten von Randen: den rohgeriebenen mit Salz, Del und Essig und etwas gekochtem Rahm vermischten Randensalat, und den gekochten Salat. Wir machen letzteren immer in größeren Mengen ein. Die sehr weich gekochten Randen werden geschält, in feine Scheiben geschnitten und mit Salz, Pfefferkörnern, Kümmel in einen Steinguttopf geschichtet. Guter, gekochter, aber wieder erkalteter Essig wird darüber gegossen. Will man Salat zu Tische bringen, so fügt man den Randenscheiben etwas Essig aus dem Topf bei und vermischt mit Del.

E.

### Fragen.

1. Ich habe mir eine Wunder-Kasserole auf eine elektrische Platte angeschafft, finde aber, daß die darin gebadenen Aufläufe, Kuchen etc. von oben zu wenig Hitze bekommen. Hat vielleicht eine andere Abonnentin schon Erfahrungen im Gebrauch der Kasserole? Eine Bekannte von mir braucht eine solche auf Gas und hat dort schöne Oberhize. Für gütigen Rat bin ich sehr dankbar.

U. D. in E.

2. Kennt jemand eine gute Verwendungsart des Tannenbaumes? Ich finde es so poesielos, den Baum, der so viel Freuden spendete, einfach in den Ofen zu stecken.

Hausfrau.

3. Wie kann man Fensterheiben undurchsichtig machen? Ich hörte einmal, Salzwasser leistete hiezu gute Dienste. Wie stark muß aber die Lösung sein?

U.