

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

Band: 31 (1924)

Heft: 9

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 ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 9. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 3. Mai 1924.

Und wer auch kein Geschäft auf Erden hätte,
Dem strahlte eine Welt, noch auszudenken,
Dem blühte eine Welt, noch auszufühlen,
Das sag' ich dir, du Leidender, du Kranker,
Du Alter, du Gefangener! — Schlag' diesen
Gedanken wie ein Licht dir an im Kerker
Und himmlisch heiter wird es sein und helle.

L. Schefer.



Die Braut-Ausstattung aus der Sparkasse.

(Nachdruck verboten.)

Noch Schiller konnte in seiner „Glocke“ den „reinlich geglätteten Schrein, die schimmernde Wolle, den schneichten Lein“ als duftige Wunderwerke des lavendeldurchfluteten Wäscheschrankes besingen.

Was wir heute den früher heilig behüteten Wäscheschatz nennen, ist ein offenes Geheimnis: Dugend- und Fabrikware, konfektionsmäßig gearbeitete Garnituren, wenn schon unsere schweizerische Wäschefabrikation in Gewerbe- und Kleinindustrie einen fast konkurrenzlosen Grad der Vollkommenheit und Gediegenheit erreicht hat. Aber der Zug der Zeit geht bei vielen nach „Schein“. Schuhe, Kleider und Wäsche sind Saisonartikel im wahren Sinne des Wortes geworden, man will und kann nicht ausrechnen, daß das ein teurer Luxus ist. Man kauft auch so gerne bei jeder „Gelegenheit“, in jedem „Ausverkauf“. Die wenigsten der Käufer wissen, daß sich sehr

oft die Geschäfte für diese Ausverkäufe mit besonders billigen Artikeln versehen.

Die Neuzeit hat mit alten Überlieferungen gründlich aufgeräumt und schon die Erinnerung an die Idyllen einer geruhigen Vergangenheit gilt als altfränkisch.

Wie die ganz moderne Frau als Leibwäsche zum Kleide passende bunte „Garnituren“ bevorzugt, so trägt auch ihr übriger Wäscheschatz, da er kein Produkt eigener Handarbeit ist, nicht mehr das individuelle Gepräge. Die Seele wird nicht mehr hineingewoben. Es ist „Konfektionsarbeit“ und mit der schneichten Weiße von früher ist die Qualität und Dauerhaftigkeit des Materials verloren gegangen. Hausmacherleinen kommt ja für die Leibwäsche der Frauen aller Stände kaum mehr in Frage und das Linnen des übrigen Wäscheschatzes wird nicht eigenhändig gesponnen, gewoben und gebleicht.

Freilich, die weibliche Jugend von heute kann dadurch allein den Beweis ihrer hauswirtschaftlichen Tüchtigkeit nicht mehr erbringen, sie muß, wie die männliche, „hinaus ins feindliche Leben, muß wirken und streben.“ Viele junge Mädchen haben jetzt in jungen Jahren einen guten Verdienst und wie die Urgroßmütter einst ihre Aussteuer selbst woben und nähten, so erarbeiten sie jetzt den Preis dafür Stück um Stück. Auf diese Weise lernen sie sparen und bewahren und Freude finden am wirtschaftlichen

Aufbau der eigenen Zukunft, denn jedes Stück ist eine Prämie eigenen Fleißes und nicht selten die Frucht vieler Arbeitstage. Aus diesem Grunde liebt man das Erworbene doppelt und hängt daran gewiß mit derselben Liebe, wie einst, als man die Gewebe noch selbst herstellen mußte.

Leider sind nun heute viele verdienende junge Mädchen nicht in der Lage, selbst einen Teil ihres Erworbenen für Aussteuerzwecke zu erübrigen. Sie müssen mithelfen, die Familie durchzubringen und den größten Teil ihres Erwerbes an die Haushaltungskasse der Eltern abliefern. Es wäre deshalb sehr zu begrüßen, wenn man auch bei uns in der Schweiz die Errichtung von „Aussteuerkassen für junge Mädchen“ nach deutschem Vorbild verwirklichen wollte.

Man ging dabei von zwei Gesichtspunkten aus. Einmal ist dieses Sparsystem für die weniger gut gestellten Volksschichten gedacht. Es wurde eine wöchentliche Höchstsumme festgesetzt, für die man sofort Sachwerte angeschafft, welche in verbilligtem Wäschematerial bestehen, das die Regierung kauft. Eine bestimmte wöchentliche Arbeitszeit wird außerdem angelegt, denn, und das ist der zweite Punkt, die jungen Mädchen müssen die in Wäschematerialien umgewandelten Geldbeträge in den von Vereinen eigens eingerichteten Nähstuben selbst verarbeiten.

Ein strebsames Mädchen wird das durch eigenes Sparen erworbene, mit eigener Hand gearbeitete, geschickt und geschmackvoll verzierte Wäschestück viel höher einschätzen, als das im Warenhaus gekaufte.

In diesem Sinne weckt die Aussteuer Sparkasse nicht nur die Liebe zur Sparsamkeit an sich, sondern verleiht auch ein gewissenberuhigendes Sicherheitsgefühl und Vertrauen in die eigene Kraft, nicht zu vergessen die andern guten Wirkungen, welche der einmal zur zweiten Natur gewordene Sparsinn auslöst, wie Mäßigkeit, Bekämpfung der Naschsucht,

Reinlichkeit, Ordnungsliebe usw. Die gesicherte Zukunft manches jungen Mädchens dürfte in der Aussteuer Sparkasse begründet sein.

Emma Gelzer.



Salate.

(Nachdruck verboten.)

Die verschiedenen Salate dürfen auf keinem wohlgedeckten Tische fehlen. Es ist Sache der sorglichen Hausfrau, dafür auch im kleinen Hausgärtchen zu sorgen, denn selbstgezogener Salat schmeckt anders als der von fremden Händen hundertmal betastete, vom Markt oft halbweil heimgebrachte. Die verschiedenen Salatarten werden als wichtiger Faktor zur Förderung des Stoffwechsels geschätzt und die gute Wirkung einer Salatkur bei Gicht-, Zucker- und ähnlichen Krankheiten ist bekannt. Manche Salatarten weisen einen hohen Gehalt an Eisen auf.

Schon im Februar beginnt man mit dem Ernten des Kressesalats, den man auch in Blumentöpfe, in flache Kästen am Fenster säen kann. In 2–3 Wochen kann man den sehr wohl schmeckenden Salat schneiden. Im Februar, März und April sät und erntet man abwechselnd weiter, bis im Mistbeet die gelbgrünen Blättchen des Schnittsalates erscheinen, der, solange er jung ist, vorzüglich schmeckt. Auf den Wiesen sproßt der Löwenzahn, dessen gezackte, zartgrüne Blätter sehr beliebt sind. Sauerampfer, Brunnenkresse, Rapünzchen, Lungenkraut werden auf Spaziergängen gesammelt und wirken auf die zur Winterzeit im Körper abgelagerten Fremdstoffe so günstig ein, wie eine Kur in Karlsbad.

Auch Radieschen und Rettige, entweder mit Salz genossen oder gerieben, mit Essig und Öl angemacht, sind sehr beliebt. Sie werden niemals Beschwerden verursachen, wenn sie richtig zerkaut und zerkleinert werden. Ganz besonders der Rettig ist ein wertvoller Förderer der Verdauung, da ein Bestandteil des-

selben unlösliche Stärke in löslichen Zucker verwandelt. Zuletzt, aber nicht weniger wertvoll erscheint die Tomate, die in den letzten Jahren sich immer mehr Freunde bei uns erworben hat. Auch sie ergibt, abgesehen von köstlichen Suppen und Saucen, einen ausgezeichneten Salat, der, wenn er mit hartgekochten Eiern verziert und mit Essig, Öl und Pfeffer gewürzt, aufgetragen wird, eine herrliche Augenweide und Magenfreude bildet. Der Kopfsalat ist so allgemein verbreitet und den ganzen Sommer hindurch zu ziehen, daß er keiner besonderen Erwähnung mehr bedarf. H.

□

Vorteilhafte Verwendung alter Federmatrizen.

(Nachdruck verboten.)

In ältern Haushaltungen findet man fast überall Feder-Untermatrizen, statt dem modernen Drahtgestell, das sich ja auch in hölzernen Bettstellen gut anbringen läßt.

Wohl manche Hausfrau seufzt aber im Stillen, wenn sie beim Bettensonnen die schweren Stücke herumschleppen und klopfen muß; aber da sie nun einmal da sind, läßt man nicht gerne andere anfertigen, solange man für die alten Matrizen keine gute Verwendung weiß.

Für diejenigen Hausfrauen, die zu ihrer Erleichterung lieber ein Drahtgeflecht hätten und die Federmatratze doch noch verwerten möchten, wäre folgende Anregung von Nutzen:

Eine Untermatratze aus einem einschläfigen Bett kann leicht in eine Chaiselongue umgewandelt werden. Man läßt vom Schreiner vier Füße anleimen, damit sie die richtige Sitzhöhe hat, legt auf eine Seite das Reilkissen oder sonst ein breites Kopfpolster, breitet über das Ganze eine Decke und die Chaiselongue ist fertig. Die Decke muß natürlich groß genug sein, um die Matratze und je nach der Beschaffenheit der Füße auch diese ganz zu decken.

Will man die Federmatratze ihrer einstigen Bestimmung nicht für alle Zeiten entziehen, so müssen die Füße so befestigt werden, daß man sie entweder mit Leichtigkeit selbst anbringen und wegnehmen kann, oder sie müssen mit einer Klappvorrichtung versehen werden, so daß man sie jederzeit wagrecht inwendig in den Holzrahmen der Matratze umklappen kann. Bei dieser Einrichtung muß man aber Sorge tragen, daß außen an der Matratze nichts vorsteht, weil man sie sonst entweder gar nicht mehr in das Bett stellen kann oder doch leicht die Bettstelle beschädigt. Als abnehmbare Füße läßt man sich am besten vom Schreiner vier Holzflöße in der gewünschten Höhe machen (ca. 25 Cm. hoch und 12 Cm. breit). In die Mitte dieses Klotzes macht man oben einen etwa 5 Cm. tiefen Einschnitt, in den das Holzgestell der Matratze genau hineinpassen muß.

Eine solche Chaiselongue kann übrigens auch ohne Bettstelle wieder als Bett benutzt werden, wenn man Obermatratze samt Leintüchern, Kissen und Decken darauf bettet wie gewöhnlich. Hat man einen guten Schlaf, so braucht man übrigens keine Obermatratze auf der Chaiselongue und hat somit mit leichter Mühe und wenig Kosten (Drahtgeflecht und Füße) aus einem Bett zwei gemacht. Bei den jetzigen teuren Mietpreisen ist vielleicht manche Hausfrau froh, auf diese Weise einen lieben Gast logieren zu können und tagsüber statt einem Bett — vielleicht in einem Wohnzimmer — eine hübsche, bequeme Chaiselongue zu haben. Stellt man diese an eine Wand, so kann man verschiedene Kissen rücklehnenartig hinstellen, was einen sehr behaglichen Eindruck macht.

M. R.

□

Tätig zu sein ist des Menschen erste Bestimmung, und alle Zwischenzeiten, in denen er auszuruhen genötigt ist, sollte er anwenden, eine deutliche Erkenntnis der äußerlichen Dinge zu erlangen, die ihm in der Folge abermals seine Tätigkeit erleichtert.

Praktische Winke für den Einkauf und die Behandlung von Bürstenwaren.

(Nachdruck verboten.)

Die im Haushalt benötigten Bürsten, Wischer, Schrupper und Besen sind ziemlich teuer im Ankauf. Sie müssen deshalb schonend und zweckmäßig behandelt und aufbewahrt werden, um sie möglichst lange in gebrauchsfähigem, gutem Zustande zu erhalten. Schon beim Einkauf von Bürstenwaren sei man vorsichtig. Man kaufe nicht nach Billigkeit, denn gerade bei diesen täglichen Gebrauchsgegenständen ist das Beste das Billigste. Man achte besonders bei Waschbürsten, Schruppern und Besen, die beim Gebrauch durchnäßt werden, sehr darauf, daß die Borsten mit Draht (und zwar mit verzinktem oder galvanisiertem Draht, der nicht rostet) eingezogen und nicht nur eingeleimt oder eingepicht sind, weil die nur eingeklebten Borsten infolge Einwirkung der Nässe sich bald lösen und dann ausfallen. Wischer und Kleider- oder Hutbürsten mit weichen Haaborsten hänge man auf oder lege sie auf den Holzrücken und lasse sie nie auf den Borsten stehen, während dagegen die Waschbürsten mit groben Borsten nach dem Gebrauch in durchnäßtem Zustande niemals auf den Rücken gelegt werden sollen, sondern auf die Borsten, weil sonst das Holz und das Drahtwerk, mit dem die Borsten befestigt sind, bald zu faulen und zu rosten beginnen und umso früher zu Grunde gehen.

Alle Wischer mit langen, weichen Borsten sollten mindestens jeden Monat einmal mit einem starken, langgezähnten Ramm gereinigt werden, damit sie nicht versilzen. Dann müssen sie, wie auch sämtliche Kleider- und Haaborsten hin und wieder recht ausgewaschen und zugleich desinfiziert werden. Zu dem Zwecke lege man sie einige Stunden lang in frisches Wasser, welchem auf 1 Liter 2 Löffel voll Salmiakgeist zugefügt wurde. Dann spüle man mit reinem

Wasser gründlich nach und lasse die Bürsten gehörig nachtrocknen, jedoch durch den Luftzug, nicht durch die Ofen- oder Sonnenwärme, weil sonst die Borsten spröde, hart und brüchig werden. Größere Bürsten und Straßenbesen reinigt man am besten, indem man sie einige Mal tüchtig in Seifenwasser umrührt und unter dem Küchenhahnen oder Brunnenröhre recht ausspült. Bürsten mit weichen Borsten werden nach jedem Gebrauch über einer Tischkante an reinem Papier abgerieben, bis sie wieder ganz sauber sind; man sollte sie also so wenig als möglich naß machen, oder dem Wasser stets etwas Borax zusetzen, damit die Borsten weich bleiben. G.

Gesundheit.

Zur Behandlung der Winterkleider.

Ein wirksames Mittel zum Fernhalten der Motten, wie zur Beseitigung des Körpergeruchs ist das regelmäßige „Sonnen“ und Lüften der Kleidungsstücke. Das Sonnen sollte nicht nur einmal beim Ablegen der Wintergarderobe, sondern allmonatlich vorgenommen werden. Wichtig ist dabei, daß die Innenseite der Luft und der Sonne ausgesetzt wird, da sie von der Berührung mit dem Körper Schweißflecke aufweist, die nur zu leicht bei mangelnder Lüftung ein Futterplatz für die Motten werden, die bekanntermaßen derartige Stellen bevorzugen. Man hängt diese Kleidungsstücke, von Flecken gereinigt, zum Zwecke gründlichen Sonnens völlig nach links gewendet auf Bügel freihängend an eine straff gespannte Wascheleine, die man durch Wäschestangen stützt, und klopft oder noch besser schlägt oder schüttelt die einzelnen Stücke mehrmals während des Sonnens aus, um etwa daran sitzende Mottenbrut zu entfernen. Läßt man sie beim Wiederverwahren im Schranke links gewendet, so bietet das öftere Sonnen keine wesentlichen Schwierigkeiten und Umstände. Auf diese Weise bleiben die Kleider aber auch vor dem Ausbleichen durch allzustarke Sonnenbestrahlung geschützt. Bei empfindlichen Stücken, wie seidene Blusen usw. legt man zum Schutz gegen den Bügelndruck auf die nach innen gewendete rechte Seite des Kleides ein Tuch oder zusammengeknülltes Seidenpapier über den Bügel, das man mit etwas Band oder Baumwollgarn befestigt. A.

Rüchje.

Koch-Rezepte.

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

Kostsuppe.

70 Gr. Böhnl., 40 Gr. Gerste, 100 Gr. gelbe Erbsen, 30 Gr. Reis, Suppengemüse, 2 1/2 Lt. Wasser zum Einweichen, Salz. Böhnl., Gerste und Erbsen werden erlesen, gewaschen, eingeweicht und mit dem Einweichwasser auf Feuer gesetzt. Wenn die Suppe kocht, salzt man sie, fügt das gewiegte Suppengemüse hinzu und kocht die Suppe langsam 2—3 Stunden. 30 Minuten vor dem Anrichten fügt man den Reis hinzu. Schmachthafter wird die Suppe, wenn man ein Stück geräucherten Speck oder Schweinsrippel mitkocht. Kochliste: Vorkochen 30 Minuten, Riste 6 Stunden.

Ungarischer Braten.

750 Gr. Rindfleisch mit Knochen (Hust oder Roastbeef), 150 Gr. MagerSpeck, 1/2 Modelbrot, Salz, Pfeffer, gehackte Zwiebeln, 30 Gr. Fett, Wasser oder Knochenbrühe, 20 Gr. Parmesankäse, 1/2 Tasse dicken, sauren Rahm. Das geklopfte Rindfleisch wird in bleistiftdicke Scheiben zerlegt, doch so, daß diese auf einer Seite alle noch zusammenhängen. Dann gibt man zwischen je 2 Fleischschnitten Salz Pfeffer, Zwiebeln, eine dünne Scheibe MagerSpeck und eine dünne Brotschnitte. Mit einer Spick- oder Stricknadel fügt man alles zusammen, gibt dem Braten eine gute Form, bindet ihn, wenn nötig, und legt ihn in heißes Fett in die Bratpfanne. Wenn er gebräunt ist, nimmt man ihn heraus, gießt das klare Fett ab, löst den Fond auf und läßt das Fleisch in der Sauce 1 3/4 Std. zugedeckt dämpfen. 15 Min. vor dem Anrichten gibt man den geriebenen Parmesankäse und einige Minuten später den Rahm darüber. Beim Anrichten wird die Nadel entfernt und die Scheiben ganz durchgeschnitten.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Spinat in Tortenform.

Man bereitet 3—4 dünne Omeletten. Spinat wird gekocht, durch die Fleischhackmaschine getrieben, gewürzt und mit gewiegtem Schinken oder gewiegter beliebiger Wurst (Resten) vermengt. In eine mit Butter ausgestrichene Tortenform kommt eine Omelette, dann eine dicke Lage Spinat, dann wieder eine Omelette und Spinat, bis die Form voll ist. Dann wird 1/8 Liter Rahm mit 2 Eigelb vermischt, 3—4 Löffel geriebener Käse dazu gegeben und über das Ganze gegossen, im Ofen gebacken und gestürzt serviert.

Kalter Spargel mit Vinaigrette.

Man kocht den Spargel und läßt ihn kalt werden. Kleine Gurken, Kerbelkraut, Petersilie, Oliven und Kapern schneidet man fein, verrührt alles mit Essig und Öl, salzt und pfeifert nach Geschmack und serviert diese Sauce zum Spargel.

Aus „Gemüserezepte“, von Marie Arnold.

Nudelpudding mit Pilzen.

250 Gr. Nudeln werden in 1 1/2 Liter stark waldendes Salzwasser gegeben und 10 Minuten bei nur halbverschlossenem Topfe gekocht. Mit kaltem Wasser überbraut, auf einem Siebe abgetropft, werden sie lagenweise mit folgender Fülle in eine gut ausgestrichene und ausgestreute Form gegeben. Frische oder gequellte trockene Pilze, gleichviel welcher Art, werden mit einer eigroßen, kleingeschnittenen Zwiebel, auf 2 Tassen voll Pilze gerechnet, in reichlich Fett oder Öl ohne Wasserzusatz gedünstet und kurz vor dem Garwerden reichlich Paprika und Salz beigefügt. Nachdem die Form gefüllt ist, wobei eine Lage Nudeln beginnen und abschließen muß, füllt man eine Tasse Fleischbrühe und eine Tasse Milch mit einer Prise Muskatnuß verquirlt darüber und kocht den Pudding eine Stunde im Wasserbade. Gestürzt, wird er mit Kopfs-, Bohnen- oder Tomatensalat gereicht.

Grünkernbratlinge als Gemüsebeilage.

1 Tasse Grünkern-Schrot wird in 2 Tassen Salzwasser zu einem steifen Brei gekocht, den man abgekühlt mit 1 Eßlöffel kleingeschnittener, gedämpfter Zwiebel, 1 Prise Pfeffer, 2 Eiern, eventuell 1 Messerspitze Majoran und zum Festigen der Masse mit geriebenem Brot gut mischt. Von dieser Masse werden flache, fingerdicke Bratlinge geformt, die im Fett von beiden Seiten schön braun gebraten werden.

Frühlings-Süßspeise.

500 Gr. rotstengliger Rhabarber wird ungeschält in Stücken geschnitten, einmal aufgekocht, sodaß er nicht zerfällt und der Saft abgegossen. Dieser wird mit einer Messerspitze doppeltkohlen-saurem Natron abgelöscht, um ihm seine Schärfe zu nehmen, dann feiner Grieß darin dicklich ausquellen gelassen, mit Zucker und Vanille kräftig gewürzt, heiß mit dem abgetropften Rhabarber lagenweise in eine Glasschale gegossen und nach dem Erkalten mit einer Mandelmilchsoße serviert.

Leicht gesäuerte, gekochte Milch gibt ein wohl-schmeckendes

Milchgelee.

Dazu würzt man sie mit Vanillin, Zucker, Mandeln oder Zitronenschale, rührt die in heißem Wasser aufgelöste, am besten rote Gelatine (8 Blätter auf 1/2 Liter Milch) darunter und gießt sie zum Erstarren in eine Schale. Vanillesauce schmeckt vorzüglich dazu. F.

Savarin.

Aus 250 Gr. Mehl, 20 Gr. Hefe, 60 Gr. Butter, 60 Gr. Zucker, 3 Eiern, 5 Gr. Salz, 2 Dezil. Milch stellt man einen glatten Hefeteig her, füllt ihn in die sehr gut ausgebutterte, nach Belieben mit Mandelstiften ausgestreute Ring- oder Gugelhoppform und läßt ihn stark aufgehen. Er wird bei Mittelhitze zirka 30 Minuten gebacken, dann vorsichtig gestürzt und noch heiß mit heißem Fruchtsaft getränkt. Um besten macht man es so, daß man die Sauce bis zur halben Höhe in die Form gießt, in welcher der Kuchen gebacken wurde, und dann denselben wieder vorsichtig hineingelegt. Hat er den Sirup aufgesaugt, so stürzt man ihn auf eine passende Platte und bestäubt ihn mit etwas Zucker. In die Mitte kann man nach dem Erkalten Vanillecreme oder Schlagrahm oder gezuckerte Erdbeeren füllen oder verschiedene gekochte oder eingemachte Früchte bergartig anrichten. Nach Belieben wird der Kuchen mit Aprikosenmarmelade bestrichen.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Gesundheitspflege.

Eisenreiche Frühlingskräuter.

Der bekannte Hygieniker und Ernährungstheoretiker Prof. Rubener hat in seinen Schriften ausgeführt, daß er niemals die Folgen der Bleichsucht, die auf Eisenmangel beruht, durch Zuführung metallischen Eisens kurieren würde. Nur jenes Eisen kann für den Körper den gewünschten Heilwert haben, das von ihm assimiliert, also aufgenommen wird. Nun haben aber auch eine ganze Reihe unserer Frühlingskräuter und -gemüse einen hohen Gehalt an Eisen. So bekanntlich Spinat mit 23,07 bis 39,1% und Karotten mit 8,8%. Auch Lattich, Kopfsalat, Brennessel, Waldmeister, Wallnußblätter usw. entweder als Salat, Gemüse oder Tee genossen, sind als Gaben der neu verjüngten Natur für die bleichsüchtige Menschheit, namentlich unsere jungen Mädchen, ein wahrer Segen und verhelfen ihnen bei längerem Genuß mit zur erhofften Stärkung und Genesung. R.

Zwei neue Fälle von Vergiftungen durch verdorbene Nahrungsmittel

beweisen wieder, daß die Hausfrauen nicht immer mit genügender Sorgfalt ihres Amtes walten.

Ein Ehepaar verwendete ein Glas konserverte grüne Bohnen, die nach der eigenen Angabe einen stechenden, ranzigen Geruch hatten, mit Hilfe von Essig und Öl zu Salat. Das Dienstpersonal aß infolge des schlechten Geruches nichts davon und blieb gesund. Aber bei dem Ehepaar stellten sich am nächsten

Morgen heftige Vergiftungserscheinungen ein, woran die Frau in der folgenden Nacht, der Mann am nächsten Tage starb. Um Gewißheit über die Giftigkeit des Bohnensalates zu erhalten, wurden im hygienischen Institut Mäuse damit gefüttert: alle starben daran.

In einem andern Falle fand eine Hausfrau unter ihren selbst sterilisierten Bohnen ein Glas aufgesprungen. Die oberste Schicht schöpfte sie ab, da diese eine schwarze Färbung zeigte, aber die übrigen Bohnen verwendete sie ungekocht zu Salat, wovon vier Personen aßen. Alle erkrankten schwer an Vergiftungserscheinungen. Wieder fütterte man damit zur Probe Mäuse, die bald starben; aber als man die Bohnen gut durchgekocht hatte, blieben die damit gefütterten Mäuse gesund.

Auch in diesem Falle war es von der Hausfrau sehr leichtsinnig, die übrigen Bohnen noch zu verwenden, da doch naturgemäß von der oberen verdorbenen schwarzen Schicht schädlicher Saft und giftige Stoffe auch nach unten gesickert waren. Jedenfalls sollen alle Konserven erst nach gründlichem Aufkochen zu Speisen verwendet werden. Wo aber irgend ein Zweifel an der Verwendbarkeit besteht, werfe man den Glashalt lieber fort, statt sich selbst und Familienglieder durch den Genuß zu gefährden. Dr. L.

Wie oft soll man täglich essen?

Zahl und Größe der Mahlzeiten ist keineswegs an eine feste Regel gebunden. Doch sollten sehr Nervöse häufiger etwas zu sich nehmen und sich nicht an eine bestimmte einzuhaltende Zeit binden, während gesunde Menschen dagegen durchschnittlich mit drei regelmäßigen Mahlzeiten ausreichen. Nervöse müssen eine Überfüllung des Magens, die schon dem Gesunden lästig ist, streng vermeiden, da sie bei ihnen von äußerst schädlicher Wirkung ist. Dafür sollte an Stelle der größeren Nahrungsmenge ein reicherer Gehalt an Nährstoffen treten. Ebenso sollten sie das „Überhungern“ vermeiden und sofern die Stunde der Mahlzeit noch nicht herangerückt ist, lieber eine Kleinigkeit zu sich nehmen, um das bekannte Schwächegefühl zu verhüten. Dr. L.

Krankpflege.

Lungenerweiterung

zeigt sich durch erschwertes Ausatmen an, das bis zur Atemnot führt.

Es gibt eine plötzliche Lungenerweiterung, die anfallsweise wiederkehrt und mit Katarrh verbunden ist (Asthma). Systematische Tiefatmungsübungen, die aber von wirklich Sachkundigen geleitet sein müssen, wobei niemals bei der Einatmung eine Anstrengung stattfinden darf, wohl aber eine solche bei der

Ausatmung, aber in zweckmäßiger Weise (nie bei geschlossener Stimmritze) stattfinden muß, können das Leiden sehr mildern, oft heilen.

Lungenerweiterung entsteht noch, wenn solche Anstrengungen, die eine Atemhaltung und -Pressung bei vollgefüllter Lunge erfordern, oft und lange z. B. im Berufe ausgeführt werden. Trompetenbläser, Lastenträger bekommen sie schon sehr früh. Menschen, welche ihr Leben lang sehr schwer arbeiten mußten, bekommen je nach der Art ihrer Arbeit früher oder später mehr oder weniger ausgedehnte Lungenerweiterung.

Vorbeugen ist hier alles. Vorsicht auch bei Atmungsübungen. Auch lange Hustenkrankheiten führen zu Lungenerweiterung; ebenso die zu enge Rumpfbekleidung der Frauen.

„Der kleine Hausdoctor.“

Geschwüre schnell zur Reife zu bringen.

Von zuverlässiger Wirkung ist ein Teig aus Honig und Mehl, der erwärmt und auf ein Leinwandläppchen gestrichen auf das Geschwür gelegt wird. Schmerz und Spannung lassen nach und nach kürzester Frist tritt die Reife ein.

F. G.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Bettnässen der Kinder.

Eine unwillkürliche, unfreiwillige Entleerung der Harnblase während des nächtlichen Schlafes der Kinder nennt man „Bettnässen“. Oft sind es schwächliche oder nervöse Kinder, die an einer Schwäche des Blasenschließmuskels leiden. Auch wird bisweilen ein Reiz ausgeübt durch Entzündungen an diesen Körperteilen, oder Madenwürmer sind daran schuld. Also muß in allen Fällen zuerst eine genaue ärztliche Untersuchung stattfinden, um festzustellen, ob eine besondere Ursache vorhanden ist.

Man soll ein solches Kind nicht, wie es leider vielfach geschieht, als Sünder, sondern als Patient behandeln, und darf es niemals verhöhnern oder gar strafen. Das Kind muß auch bei Tage etwa alle drei Stunden zur ordnungsmäßigen Befriedigung angehalten werden, damit der Schließmuskel der Blase nicht erschlafft. In der Nacht soll man es genau zur selben Stunde wecken; es wacht bald von selbst auf.

Zur Erzielung eines ruhigen Schlafes muß das Zimmer kühl und luftig sein, der Körper darf nicht gedrückt werden durch schwere, erhitzende Bettdecken. Sehr bewährt hat sich die Beckenhochlagerung, wodurch der Harn mehr in den oberen Teil der Blase fließt und den Blasenschließmuskel von Druck befreit. Man erhöht einfach den ganzen Fußteil des Bettes um etwa 40 Cm., und läßt das Keilkissen unter

dem Oberkörper weg. Auch wird eine Seitenlage des Körpers als vorteilhaft empfohlen.

Da ein gefüllter Darm ständigen Druck auf die Blase ausübt, darf natürlich niemals Hartleibigkeit oder Stuhlverstopfung bestehen.

Zur Abendmahlzeit, die drei Stunden vor dem Schlafengehen beendet sein soll, reicht man nur wenige, leichtverdauliche Speisen (weder Suppen noch Tee oder Kaffee, auch kein Obst).

Man Sorge für allgemeine Kräftigung der Kinder durch gute Ernährung, Luftbäder, milde Ganzwaschungen, recht viel Herumspringen im Freien, Wandern, Freiübungen usw. Dr. G.

Gartenbau und Blumentultur.

Zur Unkrautvertilgung.

Auf Gartenwegen wucherndes Moos bekämpft man mit ungelöschtem Kalk oder Gaskalk; man darf diesen aber nicht zu lange liegen lassen, da er an den Schuhen hängen bleibt.

Tiefwurzelndes Unkraut bekämpft man durch Begießen mit Petroleum bei Sonnenschein; zwischen Pflastersteinen wuchernden Disteln, Sauerampfer, Wegerich kann man nur mit diesem Mittel beikommen, während weniger tiefgreifendes Unkraut mit verdünnter roher Salzsäure, mit der Gießkanne bei Sonnenschein tüchtig überbraust, vertilgt wird. Der Gießende muß aber darauf achten, daß er nur Unkraut trifft, nicht Nutzpflanzen. Auch Kleider und Planstriche an Gießkanne, Zaun und Gartenhaus werden durch dieses Mittel beschädigt.

—n—

Sterzucht.

Einheimische Stubenvögel.

Der Buchfink ist einer der volkstümlichsten Waldbögel. Überall schallt uns sein herrlicher Schlag schon im März entgegen, der manchen Vogelfreund veranlaßt, ihn im Bauer zu halten. Je wohlklingender sein Schlag ist, desto mehr Wert hat der Vogel. Um ihn lange Jahre gesund zu erhalten, füttere man als Körnerfutter: Sommerrübsen, Kanariensamen, Mohn, Hanf, Lein-, Rübsen-, Distel-, Salat- und Klettenamen, ferner Samen von der Kiefer, Tanne, Erle, Birke, Bucheckern, Vogelbeeren, Kerbtiere und täglich ein paar Mehlwürmer als Zugabe; sollten frische Ameisenpuppen zu haben sein, so kann man auch diese als Leckerbissen reichen.

Der Dompfaff (Gimpel) ist der auffallendste und gelehrigste unter den Finkenvögeln. Außer seinem schönen Gefieder ist es auch sein leidlicher Gesang, der ihn zu unserem Freund gemacht hat. Jung aufgezogen lernt

er Lieder pfeifen und bereitet seiner Umgebung damit manche frohe Stunde. Seine Nahrung ist dieselbe wie die des Buchfinken. Liederpfeifende Dompfaffen stehen sehr hoch im Preis.

Der Hänfling ist unter den Körnerfressenden Vögeln einer der besten Sänger. Auch er lernt Lieder pfeifen; doch ist das Bemühen, sie ihm beizubringen, selten von Erfolg gekrönt. Er erfreut seinen Besitzer durch sein lebhaftes Wesen. Jung aufgezogen eignet er sich, mit Kanarienvögelchen gepaart, zur Bastardzucht. Im Futter ist er äußerst genügsam. Es ist dasselbe wie das des Buchfinken.

Die Amsel

ist unzweifelhaft der Liebling der Großstädter. In allen Gärten und Anlagen hört man ihren Gesang. Sie wird auch oft im Käfig gehalten, dann aber meistens vor das Fenster oder auf den Balkon gestellt, weil der Gesang für die Stube zu laut ist. Jungen Amseln kann man das Liederpfeifen beibringen. Es gelingt in den meisten Fällen ohne große Schwierigkeiten. Ist man aber ein Verehrer von Naturgesang, dann genügt eine aufgezogene Amsel keineswegs, man muß in diesem Falle zum Wildfang greifen und diesen eingewöhnen, der jedoch stets sein stürmisches Wesen beibehalten wird. Man füttere Universalfutter und die üblichen Beigaben. R. S.

Frage-Ecke.

Antworten.

27. Wenn Sie einigermaßen „erfinderisch“ kochen, so fällt es Ihnen gewiß nicht schwer, solche **Ruchenmassen** selber zu „komponieren.“ Ohne je selbst Gekochtes als Backwerk aufgetischt zu haben, würde ich im Notfalle empfehlen, gute Breie dick einzukochen, sie zur Abwechslung mit Früchtekompott, dann auch wieder mit Schokolade vermischt, mit Zimt &c servieren. Sie können solche Ruchen dann vor dem Anschneiden mit Zucker überstreuen, oder diesen durch eine ausgeschnittene Form, die hübsche Verzierungen auf der Masse zurückläßt, auflegen. Oder Sie können mit eingemachten Früchten hübsch garnieren, auch mit Konfitüren und Gelee in verschiedenen Farben. Oder je nach der Ruchenmasse den ganzen Ruchen durchtränken mit einem guten Frucht-saft, alkoholfreiem Wein. Ich glaube, daß z. B. Reis, sehr dick eingekocht, mit alkoholfreiem Wein oder Orangensaft durchtränkt, sehr schmackhaft würde. Man darf dabei aber nicht riskieren, daß einem die Masse unter dem Messer zerfällt. Man kann heutzutage auf einer jeden Feuerung backen — braucht also nicht zu künfteln nach der Richtung hin, die Sie einzuschlagen suchen.

Hausmütterchen.

28. Es ist vor Jahren ein solches **Kochbuch für Hagestolze** im Verlag Drell Fühl, Zürich, erschienen. Ich glaube aber, daß es der vegetarischen und fleischlosen Küche weniger Rechnung trägt, als Sie wünschen. Möglicherweise ist aber auch anderswo ein Ihnen Zwecken dienendes Buch erschienen. Jeder Buchhändler wird Ihnen Auskunft geben können. E.

Fragen.

29. Wir haben in neuen Häuschen galvanisierte **Waschhäfen**, in denen, in einigen davon, nach dem Kochen geronnene Seife an der Wäsche, im Hafen, Sieb und Deckel anklebt, die wegzubringen sehr mühsam und zeitraubend ist. Wir haben allerlei Seife ausprobiert, doch vergebens und sind zu dem Schlusse gelangt, daß diese Erscheinung im Material des Waschlafens liegt, da nicht alle Frauen sich darüber beklagen. Hat das vielleicht auch schon jemand aus dem Leserkreise beobachtet und mit Erfolg bekämpfen können? Ich wäre für gütigen Rat sehr froh und danke im voraus bestens. Lonny.

30. Ist es möglich, daß die **Verstopfung**, an der oft ganze Familien leiden, auf die Art, wie die Küche geführt wird, zurückgeführt werden kann? Daß wir etwas besser nachforschen sollten, wie die Speisen zubereitet werden, steht außer Frage. Es gibt Köchinnen, die ihre Gerichte nie weich auf den Tisch bringen und man könnte sich da wirklich fragen, ob die ungenügende Sättigung mit Wasser, der unfertige Kochprozeß nicht diese andauernde Verstopfung hervorrufen könnte — besonders bei Leuten, die rasch essen. Es wundert mich, wie andere Hausfrauen sich zu dieser Frage stellen. Eva.

31. Man empfiehlt, das Abkochen von **Gemüsen** in Wasser ganz zu unterlassen und dieses nur im Dampf weich werden zu lassen und mit einer Sauce fertig zubereiten. Ich habe von Haus aus eine andere Gemüse-Zubereitungsart kennen gelernt. Wir haben mit Ausnahme der Bohnen, die kurz „geschwelkt“ wurden — keine Gemüse im voraus gedämpft oder in Wasser weich gekocht, sondern solches sofort in das mit Zwiebeln heiß gemachte Fett gegeben, nur soviel Wasser zugegossen, als nötig war, und in ca. 1½ Stunden fertig gekocht. Eine gute halbe Stunde vor dem Anrichten wurden noch einige geschnittene Kartoffeln auf das Gemüse gelegt und zum Schlusse mit einer Messerspitze voll Mehl und etwas Milch das Ganze gebunden oder auch ohne diesen Zusatz saftig eingekocht. Diese Gemüse-zubereitung scheint nicht üblich zu sein. Ich betrachte sie aber als eine der besten, da das Gemüse bei längerem Kochen vom Fett gesättigt wird und seinen Wohlgeschmack und Nährwert nicht an überflüssiges Wasser abzugeben hat. H. in Z.

□