

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

Band: 19 (1912)

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: 15.03.2025

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



Redaktion:
Lina Schläfli
Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

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

Nö. 9. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 11. Mai 1912.

Wechseln gleich des Lebens Gaben,
Liegt die Frucht doch in der Blüte;
Selbst das Glück muß Dauer haben,
Reift sein Segen im Gemüte.



Vorsicht beim Einkauf und der Verwendung von Nahrungsmitteln.

(Nachdruck verboten.)

Schon seit Jahren geben sich Männer der Wissenschaft alle Mühe, durch Hinweise auf Mißstände im volkswirtschaftlichen Gebiet, eine Besserung der Volksgesundheit zu erzielen. Ihre Bestrebungen finden bei Staat und Gemeinde Unterstützung, indem Schulhäuser, Krankenanstalten u. s. w. nach allen Anforderungen der modernen Hygiene ausgestattet werden.

Das alles ist anerkennenswert; aber so lange im gewöhnlichen Leben, bei der großen Masse in hygienischer Hinsicht noch eine so große Gleichgültigkeit herrscht, wird wenig von dem Einfluß, der von diesen Einrichtungen ausgeht, verspürt werden. Es ist Pflicht jedes einzelnen und ganz besonders der Hausfrau, die den Einkauf der Lebensmittel zu besorgen hat, darauf

zu achten, daß diese aus Geschäften, wo die größte Reinlichkeit herrscht, bezogen werden. Nicht der billige Preis soll ausschlaggebend sein, sondern die tadellose Qualität der Nahrungsmittel. In großen Städten sind die Hausfrauen, der Entfernung wegen, vielfach auf kleinere Verkaufsläden angewiesen, wo alles Mögliche zu haben ist. Der Duft, der uns beim Betreten eines solchen Lokales oder Kellers entgegenströmt, ist für seine Nasen schon unangenehm. Doch wollen wir uns die Sache etwas genauer ansehen. Da steht neben der Heringstonne ein Teller mit Backwerk. Ein Glas mit eingemachten Gurken scheint gleichzeitig Fliegenfänger zu sein, die unbedeckten Fleisch- und Wurstwaren üben auf die Fliegen ebenfalls große Anziehungskraft aus. Aus einem Korb mit Brötchen suchen sich die Käufer selbst die besten aus; daß diese Finger nicht immer sauber sind, ist zweifellos. Auf dem Boden liegen Kartoffeln und Gemüse aufgeschichtet, zwischen denen sich Hunde und Katzen ungehindert tummeln können. Zu alledem kann der Straßensaub durch die stets offene Türe mit Leichtigkeit eindringen und das feine

dazu beitragen, diese hier käuflichen Lebensmittel nicht nur unappetitlich, sondern auch gesundheitschädlich zu machen. Nicht viel besser ist es in großen Warenhäusern, wo verschiedenes Gebäck unbedeckt auf den Tischen ausgestellt ist. Besonders vor Weihnachten, wo an diesen Lebensmitteln eine Menschenmenge vorbeipassiert, von der vielleicht viele mit einem innern Leiden behaftet sind, oder aus Krankenzimmern kommen, werden denkende Leute auf den Kauf solcher Backwaren gerne verzichten, da man sie weder waschen noch kochen kann.

Eine Unsitte ist es auch zu nennen, wenn auf dem Wochenmarkt die Butter von jeder Käuferin mit dem von der Händlerin zur Verfügung gestellten Messer probiert wird, das jedesmal nur schnell an dem die Butter umhüllenden Tuch abgewischt wird. Ferner kommt es noch sehr oft vor, daß das Obst den Kindern ungewaschen verabreicht wird. Wenn man sieht, wie sehr das Wasser beim Waschen dieser Früchte verunreinigt wird, so sollte man es sich zur Pflicht machen, nie ungewaschenes Obst zu essen oder andern zu servieren.

Alle diese Uebelstände können nur durch Selbsthilfe beseitigt werden. Besonders die Hausfrauen sollten stets daran denken, daß sie durch unvorsichtigen Einkauf und gedankenlose Verwendung der Nahrungsmittel die Gesundheit ihrer Angehörigen und auch ihre eigene gefährden. Unappetitliche Verkaufsstellen sollten gemieden werden. Das wäre das beste Mittel zur Abhilfe, denn jeder Verkäufer will gerne seine Waren absetzen und wird, wenn er boykottiert wird, bald dazu kommen, Wandel zu schaffen.

Die unbedingte Sauberkeit in der Vor- und Zubereitung der Nahrungsmittel ist auch dringend notwendig, um Gesundheitschädigungen zu verhüten, durch Kleinigkeiten wie z. B. durch die Art der Aufbewahrung, den ungenügenden Schutz vor Staub und Bakterien, die Berührung mit anderen, vielleicht ungereinigten Lebensmitteln, die Verwendung von unsauberem

Eis zur Frischerhaltung und vieles andere können harmlose Nahrungsmittel zum Träger gefährlicher Krankheitskeime machen. Darum Vorsicht liebe Hausfrau! H.



*** Bananen. ***

(Nachdruck verbo e.)

Seit einigen Jahren hat der Konsum der Bananen auch in Europa ganz bedeutend zugenommen; der Handel mit diesen ausländischen Früchten, die bald eine wirkliche Konkurrenz für unsere inländischen bedeuten möchten, hat daher eine nennenswerte Ausdehnung erfahren. Eine einzige amerikanische Gesellschaft hat schon vor einigen Jahren 26 Millionen Bananenbüschel verkauft. Sie hat eine Pflanzung von 415 Quadratmeilen ausgebeutet und benützte 85 Dampfschiffe für den Transport der Früchte, außerdem noch zahlreiche Eisenbahnwagen. Die größten dieser Schiffe können 25—30,000 Büschel, ein Waggon bis 450 Büschel tragen; ein Bananenbüschel aber trägt durchschnittlich 100 Bananen.

Ursprünglich war Ostindien die Heimat der Bananen, auch im Innern Afrikas war sie einheimisch, jetzt ist sie längst auch in Amerika zu Hause. In den heißen Erdstrichen ist das Gewächs eine wahre Himmelsgabe. Jamaika wie auch die kanarischen Inseln erzeugen sehr viele Bananen. Die größten und reichsten Pflanzungen findet man aber in Amerika, namentlich in Costa Rica.

Bernhardin de Saint Pierre nannte die Bananenstaude das „Königliche Gewächs“ und sie verdient in der Tat diesen Namen. Außer den Früchten, die für uns in erster Linie in Betracht kommen und sich von Jahr zu Jahr in Europa mehr einbürgern, bietet die Pflanze noch manche nützliche Teile und bedarf selber fast gar keiner Pflege. Die Blätter, die eine Länge von 10—12 Fuß bei 2 Fuß Breite erreichen, benützt man zum Einpacken von Waren, zu Kleidern, Tischdecken oder zum Decken der Dächer; auch Matten und Bettstücke werden daraus

angefertigt. Die Fasern werden von den Eingebornen zu besonders feinen Spitzen und Tüchern gesponnen; die größten und stärksten zu Schnüren verarbeitet, die sogar als Schuhnebel Verwendung finden. Auch wird aus Bananenfasern ein ausgezeichnetes Papier fabriziert.

In ihrer Heimat wird die Banane die „Fürstin der Tropen“ genannt. Die Frucht ist ungemain nahrhaft und hat alle Bestandteile, die zu der Ernährung des Menschen nötig sind. Sie bildet einen Ersatz für Reis, Gerste, Roggen, Weizen u. s. w. Die Verwendung der Bananen ist äußerst vielseitig. In grünem Zustande sind sie sehr beliebt und jedem Magen zuträglich, — allerdings darf man nicht vergessen, daß die Bananen kaum zu reif sein können und daß sie in nicht vollständig ausgereiftem Stadium weder die volle Nährkraft noch den Geschmack und das richtige Aroma haben. — Auch gedörrte Bananen finden mehr und mehr Verwendung. Gedörrt und gemahlen geben sie ein wohlschmeckendes Brot.

Aus dem Mark des Baumes kann man einen sehr nahrhaften Brei herstellen. — Die frischgrünen Triebe liefern, in Wasser gekocht, ein vorzügliches Gemüse; die zarten Knospen der Blätter und Blüten werden mit Salz und Pfeffer als wohlschmeckender Salat gegessen. Der ganze Stamm mit allem was daran ist, ist ein Lieblingsessen des Elefanten. R.



Schutz und Hilfe bei Blitzschlag.

Von Dr. J. M. Pohl.

(Nachdruck verboten.)

Die zahlreichsten Blitzunfälle ereignen sich ohne Zweifel in den Alpenländern. Hohe Gebirge und tief eingeschnittene Täler liefern einen großen Prozentsatz. Anziehend auf den Blitz wirken auch die Telegraphen- und Telephondrähte, weshalb bei einem schweren Gewitter die Telephonverbindungen geschlossen werden. Eine keineswegs seltene Erscheinung ist der Blitzschlag in größere Ansammlungen von Menschen, wie in Kirchen und Schulen. Dieser Um-

stand, sowie die Anwesenheit zahlreicher gut leitender Gegenstände (Waffen) scheint die Ursache des häufigen Einschlagens des Blitzes in militärische Lager zu sein.

Die Lufterlektrizität strebt stets nach Ausgleichung mit der Erdelektrizität. Kommt die mit Elektrizität geladene Gewitterwolke auf sonst freiem Terrain an einen einzeln hervorragenden Gegenstand, so findet der Ausgleich plötzlich unter Blitz und Schlag statt. Daher ist es sehr gefährlich, sich während des Gewitters auf freiem Felde oder einem kahlen Berge aufzuhalten, weil man dort der höchste Gegenstand ist. Kann man sich nicht in einen Wald oder eine Vertiefung flüchten, so lege man sich lang auf den Boden. Auf keinen Fall stelle man sich unter einen einzeln stehenden Baum. Mehrere Personen dürfen nicht beisammen bleiben, sondern müssen sich an verschiedenen Stellen verteilen.

Ragen viele ungefähr gleich hohe Gegenstände in die Gewitterwolke (Bäume des Waldes, Häuser der Stadt), so findet meist ein allmählicher Ausgleich der beiden Elektrizitäten ohne Blitz und Schlag statt. Wie selten schlägt es trotz der großen Anzahl von Gewittern, welche sich während des ganzen Sommers über eine Stadt entladen, in ein Haus! Ebenso im Walde. Hier sind zunächst die höchsten Bäume gefährlich, oder die, welche einen trockenen Gipfel oder sonst einen trockenen, aufwärts strebenden Ast haben. Auch die Konstruktion der Baumart trägt viel zur Erhöhung der Blitzgefahr bei. Eine Statistik auf einer größeren Versuchsfläche, auf welcher jedes Jahr Aufzeichnungen dieser Art vorgenommen werden, ergab folgendes Resultat: 36 Blitzschläge an Eichen, 24 an Tannen und Fichten, dagegen kein Blitzschlag an Buchen, obgleich $\frac{7}{10}$ des ganzen Waldbestandes Buchen waren. Buchen werden also seltener vom Blitze getroffen als andere Bäume, z. B. Eichen, Tannen und Fichten, und zwar deshalb, weil letztere nackte Blätter haben, die Buchen aber behaarte, indem die Ränder ihrer Blätter reich bewimpert, an

Stielen und Nerven mit Seidenhaaren besetzt sind. Diese unzähligen Spizen der Buchenhaare bilden ebenso viel kleine Blitzableiter, welche fortwährend einen allmählichen Ausgleich der Luft- und Erd-elektrizität ohne Schlag bewerkstelligen. Das ist ja auch die erste Aufgabe des Blitzableiters: er soll zunächst nach und nach die in der Luft enthaltene Elektrizität neutralisieren, damit keine starke plötzliche Entladung stattfindet; erst in zweiter Linie soll er eine dennoch stattfindende Entladung auffangen, in die Erde leiten und somit unschädlich machen. Im Walde stelle man sich also während des Gewitters nicht unter hohe Eichen, Fichten, Tannen, Kiefern, Lärchen, Linden, Pappeln u. dergl., sondern unter nicht zu hohe Buchen. Ein altes Sprichwort sagt:

Vor den Eichen sollst du weichen,
Vor den Fichten sollst du flüchten,
Doch die Buchen sollst du suchen.

Wenn möglich, wähle man jüngeren Baumwuchs, der einige Fuß niedriger ist als die anderen Bäume.

In seiner Behausung schließe man während des Gewitters die Fenster auf der Seite, wo Regen und Sturm anschlagen; auf der anderen Seite kann man sie ruhig offen halten. Vorsichtiger muß man in einzeln gelegenen Häusern, zumal auf einem Berge sein. Gerade in der Gewitterjahreszeit kommt man als Sommerfrischler oder Tourist leicht in die Lage, in ein einzelnes Bauern- oder Wirtshaus flüchten zu müssen. Dort schließe man alle Fenster, setze sich in die Mitte des Zimmers und nicht an die Wand, weil der Blitz oft an derselben entlang fährt. Befinden sich viele Personen in dem Zimmer, so werden zum Ausgleich der Luft am besten die Türen zu allen anderen Räumen und zum Flur geöffnet.

Wenn jemand vom Blitz getroffen ist, schicke man sofort zum nächsten Arzt. Bis zu seiner Ankunft ergreife man folgende Maßregeln: Alle beengenden Kleidungsstücke werden geöffnet. Vorsicht bei Brandwunden! Stirn, Schläfe, Brust und Rücken werden kalt übergossen und leicht gerieben.

Haushalt.

Im Mai hält die strenge Arbeit bei allen Gewerben, mit Ausnahme der Kürschner, an. Man bedenke deshalb: Wer zu kurze Lieferungsfrist gewährt, kann nicht gut bedient werden. Man warte nicht auf den Herbst, um Öfen, Kamine, Zentralheizungsapparate in Ordnung bringen zu lassen. Wer vom April an sein Brennmaterial bestellt, bekommt bei manchen Firmen Preisermäßigungen. S. R.-L.

Die Taschentuchwäsche. Mit der früher allgemein üblichen Methode, die Taschentücher mit der andern schmutzigen Wäsche in denselben Korb oder Sack zu stecken, sollte aus hygienischen Gründen unbedingt aufgeräumt werden. Taschentücher müssen erstens häufig gewechselt werden, da sie durch zu langen Gebrauch leicht zu Trägern von Krankheitskeimen werden. Zweitens sollten sie jede Woche gewaschen und nicht bis zur großen Wäsche aufgehoben werden.

Folgendes Verfahren ist zu empfehlen. Man benutzt hiefür einen speziell für diesen Zweck bestimmten Eimer mit Deckel und einen Holzspachtel. Der Eimer wird bis zu zwei Drittel mit kaltem Wasser gefüllt, dem man einen Löffel Lysol und zwei Löffel voll Soda oder Soder beifügt. In diese Lösung gibt man die Taschentücher und drückt sie mit dem Holzspachtel hinunter. Der Eimer wird nun zugedeckt mindestens zwölf Stunden stehen gelassen, dann wird das Wasser abgegossen, indem man die Taschentücher mit dem Spachtel zurückhält; hierauf füllt man noch einigemal mit frischem Wasser auf, das immer wieder abgegossen wird. Dann gießt man warmes Wasser, in dem Schmierseife und etwas Soda aufgelöst wurde, darüber und läßt alles zusammen bis zum folgenden Tag stehen. Hier und da wird mit dem Spachtel umgerührt und gestoßen. Nun kann man die Taschentücher in warmem Seifenwasser auswaschen, ohne diese Arbeit ekelhaft zu finden, indem die Hände, so lange die Tücher wirklich schmutzig sind, gar nicht mit ihnen in Berührung kommen. Bei Schnupfen oder Katarrh weiche man die gebrauchten Taschentücher sogleich in einem besonderen Gefäß in Sodawasser mit Lysol ein. Sie sollen in diesem Fall nicht mit anderen Taschentüchern in Berührung kommen. Sofortiges Einweichen in Soda- und Lysollösung ist auch für alle Krankenwäsche empfehlenswert. In das zweite lauwarme Wasser gibt man Kaliseife, Lysol und Soda. Krankenwäsche muß immer separat gewaschen werden. Im Privathaushalt leisten Kaliseife und Lysol sehr gute Dienste, die Wäsche zu entkeimen. Nur soll die Lysolflasche unter sicherem Verschluss aufbewahrt

werden, damit sie nicht durch Unberufene Unheil stiften kann. Das Aufhängen und Trocknen der Wäsche im Freien bei Sonnenschein trägt ebenfalls dazu bei, sie bakterienfrei zu machen. Daß das Sonnenlicht der größte Feind der Pilzbildung ist, ist heutzutage eine allgemein bekannte Tatsache.

Grasflecke aus Kleidern zu entfernen.

In einem halben Liter weichen Wassers löse man eine kleine Messerspitze voll Zinnsalz auf, feuchte den Fleck damit an und spüle dann mit reinem Wasser nach. Der Erfolg wird gut sein.



Rochrezepte.

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

Grünkrapsensuppe. Für 3 Personen. 1 kleiner Seller gutes Gemüse, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Stößbrot, Salz und Pfeffer, 1 Eigelb, 1 Ei, 2 Eßlöffel Wasser, 3—4 Eßlöffel Mehl, 1 Liter Fleischbrühe. — Kerbelkraut, Spinat, Petersilie, Schnittlauch und eine kleine Zwiebel werden gereinigt und zusammen fein verwiegt, in Butter weich gedämpft und mit gerösteten Brotsamen und dem Eigelb vermischt. Dann bereitet man einen feinen Nudelsteig, wälzt ihn dünn aus, sticht Vierecke oder runde Stücke in der Größe eines Fünffrankstücks aus, legt von der Kräutersfülle darauf, bestreicht den Rand mit Wasser, legt die Stückchen hübsch zusammen, so daß Dreiecke oder Halbmonde entstehen. Man drückt die Enden dann gut zusammen, legt sie in kochende Fleischbrühe, kocht sie $\frac{1}{4}$ Stunde und richtet sie mit der Fleischbrühe an. Zubereitungszeit $1\frac{1}{2}$ Stunden.

Gefochter Hummer. Man reinigt zuerst den Hummer mit einer Bürste, indem man ihn am Rücken festhält. Inzwischen bringt man 2 Liter Wasser zum Kochen, gibt Salz und etwas spanischen Pfeffer hinein, und wenn dies fest kocht, den Hummer mit dem Kopfe voran, damit er sofort getötet wird. Man steckt sofort einen glühenden Stahl (Feuerhaken) hinein, damit das Wasser nicht aus dem Kochen kommt; läßt 5 Minuten stark kochen und dann auf der Seite des Herdes ziehen, bis der Hummer eine schöne rote Farbe angenommen hat, was nach etwa 1 Stunde der Fall sein wird. Dann nimmt man ihn auf ein Brett, reibt ihn mit Speckschwarten ein, daß er glänzend wird, spaltet ihn, wenn erkaltet, mit dem Knochenmesser vom Kopf bis zum Schwanz in zwei Hälften. Die Scheren und Beinstücke öffnet man mit einem Büchsenöffner, nimmt das Fleisch heraus und

steckt es wieder in die Schalen. Recht hübsch angerichtet serviert man den Hummer gewöhnlich mit einer Mayonnaise. Zubereitungszeit 2 Stunden.

Gehackte Kalbskoteletten. Für 3 Personen. 500 Gr. Kalbfleisch, Salz und Pfeffer, Grünes und Zwiebeln, Cornichons und 1—2 Sardellen, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Ei, 2 Eßlöffel Stößbrot, 1 Eßlöffel Fett. Das Kalbfleisch wird fein verwiegt oder gehackt und mit Salz und Pfeffer gut vermischt. Davon formt man dünne, gleichgroße Scheiben. Nun werden Petersilien, Zwiebeln, Cornichons und nach Belieben Sardellen fein verwiegt und messerrückendick auf das Fleisch gestrichen. Dann legt man die Scheiben so aufeinander, daß die Fülle in der Mitte ist, wendet sie zuerst in Mehl, dann in zerklopftem Ei und Stößbrot um und bratet sie in heißem Fett schön gelb und gut durch. Zubereitungszeit 1 Std.

Gestürzter Reis mit Poisverts. Weichgekochter Reis füllt man in eine Form, und zwar zuerst eine Lage Reis, dann eine Lage gekochte Erbsen, wieder Reis, doch so, daß man von außen, wenn der Reis gestürzt ist, die Erbsen nicht sieht. Ins Wasserbad gestellt und gestürzt, wird der Reis mit klarer Fleischbrühe serviert. Statt Erbsen kann man auch junge, ganze, in Fleischbrühe gekochte Gelbrüben oder Blumenkohl, auch Spargelköpfe oder Rosenkohl verwenden. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch“.

Champignons-Gemüse. Die Champignons werden gepulvt, halbiert, in Butter mit etwas feingehackter Zwiebel im eigenen Saft weichgedämpft, etwas Salz, ein Löffelchen Mehl darüber gestäubt, 3—4 Eßlöffel sauren Rahm dazugegeben und nach kurzem Kochen angerichtet. Man garniert das Gemüse mit gerösteten Brotschnitten, wenn man es als Vorspeise ohne weitere Beilage geben will.

Aus „Vegetarische Küche“ von Martha Rammelmeyer.

Spargel. Zeit 1 Stunde. Im Selbstkocher $\frac{1}{4}$ Stunde Vorkochzeit, 2—3 Stunden im Kocher. Der Spargel wird vom Kopf nach unten sorgfältig geschält und die holzigen Teile abgeschnitten. Nun bringt man ihn, in Büschel gebunden, in siedendes Salzwasser und kocht ihn weich, was in ca. $\frac{1}{2}$ Stunde der Fall sein wird. Man richtet ihn entweder in der Büschelform (ohne den Bindfaden) auf eine Serviette in einer ovalen Platte an oder arrangiert ihn so auf der Platte, daß die Köpfe nach innen und die Stiele rings nach außen sehen. In diesem Falle gießt man die Sauce gleich darüber, während sie in ersterem Falle extra in einer Saucière dazu serviert wird. Im Vieler Dampfkocher vorzüglich.

Vinaigrette als Spargelsauce. 1 Dezi-liter Olivenöl, etwas weniger Weinessig, fein

gewiegter Schnittlauch, dito Petersilie, 1 geriebene Zwiebel, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer und nach Belieben 1 Löffel verwiegte Kapern oder verwiegte Wallnußkerne darunter gemengt.

Feiner Rhabarberkuchen. Zeit $1\frac{1}{4}$ Stdn. 4 ganze Eier, 200 Gr. geschmolzene Butter, 200 Gr. Zucker, 200 Gr. Mehl, eine Prise Salz, $\frac{1}{2}$ gehackte Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ Kilo Rhabarber. Die Eier werden mit der geschmolzenen Butter, Mehl, Salz und Zitrone tüchtig geklopft, der Teig in ein mit Butter bestrichenes und paniertes Backblech gebracht und 3 Cm. lange Rhabarberstückchen darauf gelegt. Mit feinem Zucker bestreuen und ungefähr eine Stunde in mäßiger Hitze backen. Statt Rhabarber können auch Apfelschnitze, Aprikosen, Zwetschgen &c. verwendet werden.

Aus „Gritli in der Küche“.

Alkoholfreier Maitrank. 30 Gr. Waldmeisterzweige mit Knospen, 1 Liter Traubensaft oder alkoholfreier Wein, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 200 Gr. Zucker, 1 Zitrone. Waldmeister und die fein in Scheibchen geschnittene Zitrone werden ins Wasser gelegt, Zucker dazu gegeben und einige Stunden oder über Nacht in den Keller gestellt. Vor dem Servieren wird die Flüssigkeit durchgeseiht und der Traubensaft oder alkoholfreie Wein dazu gemischt. Statt Waldmeister können auch Pfirsichblätter oder Blätter von schwarzen Johannisbeerstauden genommen werden, ebenso Resedablüten.

Rhabarbersirup. 1 Kilo Rhabarber, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und Zucker so schwer wie Saft. Die gewaschenen Stengel werden in kleine Stückchen geschnitten, mit dem Wasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht und auf ein, zwischen den Beinen eines umgekehrten Stuhles aufgespanntes Tuch geschüttet. Der abgelaufene klare Saft wird mit gleichschwer Zucker fünf Minuten gekocht, in erwärmte Flaschen gefüllt und verpicht. Kocht man den Saft länger, so entsteht Gelee daraus. Die im Tuche zurückbleibenden Rhabarber können mit gleichschwer Zucker zu Marmelade gekocht, oder mit weniger Zucker zu Kompott verwendet werden.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.



Für die körperliche Entwicklung wertvoll sind **Wanderungen** der Jugend in die nähere und gelegentlich auch weitere Umgebung. F. A. Schmid schreibt in seiner „Gesundheitslehre“: Keine gesunde Jugend, der es nicht ein besonderes Fest ist, hinauszuziehen durch Fluren, Wiesen und Wald, am blinkenden Wasser entlang oder hinauf zu Bergeshöhen. Es kann hier nur flüchtig darauf hingewiesen werden, was es für das Gemütsleben der

Jugend bedeutet, alles in sich aufzunehmen, was die weite schöne Welt draußen bietet, und im Naturgenießen die reinsten und schönsten Freuden zu erleben. Dazu muß aber vor allem die nähere Umgebung beitragen: die engere Heimat ist es, welche das Schulkind vor allem in wiederholten Wanderungen gründlich kennen und lieben lernen soll. Darum ist es töricht, schon in frühen Jahren die Kinder mitzunehmen auf weitere Reisen, die nur flüchtige, in jungen Jahren nur wenig wertvolle Eindrücke hinterlassen, leider aber allzusehr dazu dienen, daß das Schulkind frühzeitig blasiert ist und die bescheidenen Reize der Heimat gering achtet. Ebenso ist es ein Verderb für rechte Wanderfreude und vollen Naturgenuß, wenn allzuviel von früh an alle die vielen Verkehrsmittel der Neuzeit benutzt werden, welche nur im Fluge vorbeisaußen an allem Schönen, was die Natur zu bieten vermag. Nein, wahrer Naturgenuß will erwandert sein! Darum gilt es, der Jugend rechte Wanderfreude zu wecken und den Stolz auf eine gute Leistung.

Über Ansteckungsgefahr bei Masernkranken. Die Verhütung der Ansteckung ist in erster Linie abhängig von dem frühzeitigen Erkennen der Masernkrankheit. In den ersten neun Tagen scheint der Infizierte noch ganz gesund, dann beginnen die katarrhalischen Erscheinungen, die gewöhnlich drei bis vier Tage andauern. Von Fieber begleitet, breitet sich der Katarrh über Augenbindehaut, Nase, Rachen und die obere Luftwege aus, die Augen überfließen und können das Licht nicht vertragen, die Patienten werden von trockenem Husten gequält. Erst jetzt beginnt der Ausschlag und es kann als sicher angenommen werden, daß das katarrhalische und die ersten Tage des Ausschlagsstadiums für die Ansteckung allein in Frage kommen. Mit Beginn der Verblässung der roten Flecken und mit der Abschuppung scheint, wie aus zahlreichen Beobachtungen hervorgeht, keine Ansteckungsgefahr mehr vorhanden zu sein. Das Maserngift wird nur durch engsten Verkehr zwischen Kranken und Gesunden auf andere übertragen. Wenn z. B. von drei aneinanderstoßenden Zimmern das erste einen Masernkranken beherbergt, das dritte von Gesunden bewohnt ist, bleiben diese von der Krankheit verschont, wenn kein direkter Verkehr zwischen ihnen und dem Patienten stattfindet. Gewöhnlich wird erst zum Arzt geschickt, wenn die katarrhalischen Erscheinungen den Höhepunkt erreicht haben oder der Ausschlag schon vorhanden ist. Da hilft dann kein Isolieren mehr, die für die Infektion empfänglichen Familienglieder sind bereits angesteckt; es hat keinen Zweck mehr, die anscheinend gesunden Kinder fortzuschicken, da sie die Krankheit nur weiter verschleppen würden. Kinder, die früher

selbst schon die Masern durchgemacht, dürfen ohne weiteres die Schule besuchen; ist dies nicht der Fall, so können sie sich eine Woche lang frei bewegen, müssen dann aber isoliert und beobachtet werden, ob sich keine Krankheits-symptome einstellen. Bleiben diese aus, so bilden die betreffenden Kinder keine Gefahr für Weiterverbreitung der Krankheit.

Krankenpflege.

Wartung des Kranken. Hat der Kranke, der unserer Pflege anvertraut ist, morgens früh die erste Mahlzeit eingenommen, so wird er gewaschen. Gesicht und Hände müssen jeden Morgen gereinigt werden, ebenso soll der Kranke die Zähne putzen und den Mund spülen. Ist er dazu nicht imstande, so wird ihm der Mund mit einem feuchten Tuche ausgewischt. Frauen muß man täglich die Haare kämmen, damit sie sich nicht verfilzen. Ab und zu ist es zu empfehlen, den Patienten ein Vollbad zu geben, besonders solchen, die viel schwitzen. Ist dies nicht möglich, so wäscht man den ganzen Körper, wobei nur ein Körperteil nach dem andern zu entblößen ist. Kranke, die sich öfter verunreinigen, hat man sofort zu waschen und nötigenfalls mit frischer Wäsche zu versehen.

Frische Wäsche muß im Winter vor dem Anziehen am Ofen gewärmt werden. Für schwer bewegliche Patienten empfiehlt sich ein Hemd, das hinten schließt; statt der Knöpfe soll die Wäsche Bänder erhalten.

Beim Ausziehen rollt man das Hemd vorn und hinten in die Höhe, läßt Arm und Kopf heben und streift dann das Hemd von hinten über den Kopf. Beim Anziehen tritt die umgekehrte Reihenfolge ein. Bei verletzten Armen kommt beim Anziehen der verletzte Arm zuerst, beim Ausziehen der gesunde.

Das Bett des Kranken muß aufs peinlichste in Ordnung gehalten werden. Die Kissen müssen öfters aufgeschüttelt, das Bettuch glatt gestrichen und von Brotkrumen etc. gesäubert werden. Rutscht ein schwacher Patient vom Kopfkissen herunter, so muß er schonend in die Höhe gehoben werden, indem man, neben ihm stehend, mit den Händen unter den Rücken eingreift und ihn regelrecht emporhebt. Das Umbetten hat täglich ein- bis zweimal zu geschehen, außer wenn es vom Arzt untersagt ist. Man hebt den Kranken allein oder zu zweien in die Höhe und legt ihn einstweilen auf ein zweites Bett oder das Sofa, oder man setzt ihn in einen bequemen Stuhl. Hebt nur eine Person, so legt sie den einen Arm unter den Rücken des Kranken, den andern unter die Oberschenkel, wobei der Patient, soweit er dazu imstande ist, mit seinen Armen den Hals des Tragenden umschlingt. Es emp-

fiehlt sich dabei, den Oberkörper etwas nach hinten zu bringen, damit die Brust des Tragenden die Last stützen hilft. Tragen zwei, so hebt der eine in ähnlicher Weise den Oberkörper, der andere die Gefäßgegend und die Beine.

Das zweite Bett oder Sofa muß so gestellt sein, daß sein Kopfende dem Fußende des eigentlichen Lagers gleichsteht, damit die Tragenden sich nur in einem Halbkreis zu drehen brauchen, oder, wenn das Zimmer lang und schmal ist, stellt man es in der Verlängerung des Bettes auf.

Wenn nur das Bettuch oder die Unterlage erneuert werden soll, dann rollt man die alte von beiden Seiten nach dem Körper des Kranken zusammen, hält ihn hoch und zieht rasch das Tuch weg. Das neue wird in derselben Weise untergeschoben.

Kinderpflege und -Erziehung.

Augentzündung größerer Kinder tritt gewöhnlich in der Form der sog. skrophulösen Augentzündung auf. Man bemerkt in der weißen Haut des Auges an einer Stelle eine Rötung, welche oft eine dreieckige Form annimmt, die Spitze gegen die Hornhaut gerichtet, wo sie mit einem Bläschen endet. Bei fortgeschrittenen Fällen ist die ganze Hornhaut von einem roten Hof umgeben, die Kinder blinzeln, kneifen das Auge zu, werden lichtscheu und zeigen starkes Tränenträufeln. Oft sieht man an der Nase, an den Ohren oder an den Lidrändern anderweitige Ausschläge. Die Ursache dieser sehr gewöhnlichen Kinderkrankheit wird häufig in feuchten Wohnungen gesucht, öfter noch findet sie sich bei vernachlässigten Kindern mit Läusen, Gesichtsaus-schlägen; am häufigsten findet man sie bei skrophulöser Veranlagung, besonders chronischem Schnupfen und ähnlichem.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Gurken können erst Mitte Mai auf warmgelegene, geschützte, sonnige Beete ins Freie gesät und gepflanzt werden, wenn die Setzlinge bereits im Mistbeet in kleinen Töpfen angezogen werden. Dieses Verfahren ist wohl das sicherste. Pflanzweite 50—80 Cm. in einer Reihe auf die Mitte des Beetes. Die Ränder werden mit Kopfsalat und Rettig besetzt. Gurkenpflanzen sind sehr empfindlich gegen kalte Witterung und längeren Regen. Es wird deshalb nötig, sie anfangs durch Überdecken mittels Glasglocke, später durch Frühbeefenster zu schützen. Ratsam ist es, für Reservepflanzen zu sorgen, die für den Fall des Eingehens bereit gehalten werden. Sicher ist allein die Kultur im Mistbeet. Um gut

entwickelte Gurkenpflanzen zu erhalten, sind die Pflanzen, wenn sie sechs bis sieben Blätter haben, zu stutzen, damit Seitentriebe entstehen. Jede Pflanze darf nicht mehr als acht bis zehn Früchte haben, darum entferne man die überzähligen heizzeiten. Die Gurke verträgt reichliche Düngung und Bewässerung bei heißem Wetter und verlangt vor allen Dingen viel Sonne.

Kürbis kann von Mitte Mai ab ins freie Land gesät werden. Zum Gedeihen ist warme Lage, viel Dünger, lockerer, kräftiger Boden nötig. Pflanzweite 90 Cm. einreihig auf 1,20 Meter breite Beete. Auch zieht man die Pflanzen in Töpfen an und pflanzt Ende Mai aus. Reichliche Bewässerung und flüssige Düngung ist während der Fruchtentwicklung notwendig. Als empfehlenswerter Speisefürbis gilt Vegetable Marrow, dann der Riesen-, Melonen-, Zentner-Kürbis.

Durch Ausfaat von Sommerblumen, die Mitte Mai ins Freie erfolgen kann oder an geschützter Stelle an der Südseite des Hauses schon im April vorgenommen wird, kann sich jeder Blumenfreund eine große Anzahl der schönsten Blüher selbst ziehen. Die Aufzählung geeigneter Sorten ist überflüssig. Jedes Samenverzeichnis bringt eine fast endlose Reihe von Annuellen und die Wahl wird durch Angabe der Blütenfarbe, Höhe der Pflanze usw. erleichtert. Wer sich nicht gerade auf Levkojen, Balsaminen, Nelken, Asters, Reseda und ähnliche bessere Flor- oder Sortimentzblumen beschränkt, sondern auch an den gelbblühenden Sommerblumen Gefallen findet, bedarf überhaupt keines besonderen Hinweises.

Die Nelken zählen teilweise zu den Staudengewächsen, es sei nur die Bart- und Federnelke erwähnt, die beide wetterhart sind und ihrer Blühwilligkeit wegen in jedem Garten gern gesehen werden.

Eine aparte Pflanze ist die kardinalrote **Nobelia**, welche 40—90 Cm. hohe Blumenrispen mit scharlachroten Blüten treibt. Sie ist samt den übrigen Abarten nicht winterhart und muß daher in einem hellen, frostfreien Raum überwintert werden.



Antworten.

23. Verlangen Sie einen Prospekt über den **Selbstkocher** von G. Bodmer & Cie. in Nestenbach. Sie finden in der Gebrauchsanweisung jeden gewünschten Aufschluß, speziell betreffend den Wärmeförper. Bei richtiger Verwendung brauchen Sie kein Verzeichnis der einzelnen Speisen bezüglich deren Kochzeiten, denn nur das Ansieden derselben

ist nötig und ein schlecht gekochtes, resp. verfehltes Essen ist ausgeschlossen. Morgens angekocht und eingesetzt, sind die Speisen am Abend noch warm zum Essen. Wenn Kartoffeln auf ein Sieb mit Fühchen im Kochtopf eingesetzt werden, so kommen sie nicht ins Wasser zu liegen. Im Garbocher braucht man nur wenig Wasser, 2 Cm. hoch genügen, weil fast nichts einsiedet. Eingemachte Früchte werden delikater im Kocher, verlieren jedoch an Farbe. Aluminiumkochtöpfe kann man mit der Spezialseife „Ominol“ reinigen. Soda ist zu vermeiden. —o—

31. Man sagt, daß **Stagenheizung** insofern praktischer sei, als man nach Belieben heizen könne in jeder Wohnung. Bei der Zentralheizung ist das ganze Haus gleichmäßig warm, oft wird für einzelne Bewohner zu früh oder zu spät geheizt. Ich würde die Stagenheizung vorziehen. C.

32. Es bedarf keiner besonderen Vorschriften, um gut **vegetarisch zu kochen**. Wenn Sie ein gutes Kochbuch haben, so wird es auch Ihnen gelingen, etwas schmackhaftes auf den Tisch zu bringen. Eva.

33. Sobald die kleinen Kinder **Zähne** bekommen, darf man an feste Nahrung denken. Die Natur weist Ihnen also den Weg. Lisa.

34. Inländisches **Dörrobst** erhalten Sie bei Herrn Bütler, Obstverwertungs-Genossenschaft Muri (Aargau), von Herrn C. Bühler, Obstdörre, Feldbach (Zürichsee), und Ludwig & Gaffner, Konservenfabrik, Bern. h.

Fragen.

35. Würde mir nicht eine der verehrten Mitabonnentinnen ein bewährtes, radikales Mittel, um **Schwabenkäfer** in der Küche zu vertreiben (Holzboden)? Ich habe schon verschiedene Mittel erfolglos angewandt, um von dieser „ägyptischen Plage“ befreit zu werden. Wir sind in Miete, können deshalb nicht nach eigener Willkür handeln, d. h. den Küchenboden herausnehmen und durch einen eingeleigten ersetzen lassen. Für gütigen Rat dankt zum voraus

Eine Feindin alles Kriechenden.

36. Existiert kein Buch, das die **Fleckenreinigung** einläßlich behandelt? Ich möchte mich einmal ganz gründlich durch ein Buch in die Geheimnisse dieser Kunst einweihen lassen. H. in W.

37. Wer sagt mir, wie man billig und schön einen **Balkon** bepflanzt?

Junges Hausmütterchen.

38. Welche **Kartoffeln** sind für Salat und für andere Kartoffelgerichte am besten geeignet? Ich verstehe den Unterschied noch nicht zu machen und bringe oft nicht die richtigen auf den Tisch. Helene.

