

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

Band: 25 (1918)

Heft: 4

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: 14.03.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 4. XXV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 16. Februar 1918.

Aus der engsten Kammerzelle
Kannst du in den Himmel sehn,
In dem kleinsten Vaterlande
Lernt der Mensch die Welt verstehn.
Fühl' erst groß dich in dem Kleinen,
Über dann im Großen klein,
Und im Großen wie im Kleinen
Wird dein Maß das rechte sein.

Wilhelm Müller.



Mehl und Brot und ihre Verfälschungen.

(Nachdruck verboten.)

Mehl ist sowohl Verunreinigungen wie Verfälschungen sehr stark ausgesetzt, die im allgemeinen nur auf mikroskopischem Wege zu ermitteln sind. Immerhin gibt es einige einfache Proben, die insbesondere verdorbenes Material leicht zu entdecken gestatten. Gutes Mehl soll ein gleichartiges Aussehen besitzen, einen angenehmen frischen Geruch haben, weder sauer noch ranzig schmecken, keine Unkrautsamen oder andere Verunreinigungen enthalten, sich trocken anfühlen und sich ohne Druck nicht knollig zusammenballen.

Ob Milben vorhanden sind, prüft man so, daß man etwa 5 Gr. Mehl auf einem Brettchen zu einer 2—3 Millimeter starken Schicht ausbreitet und glatt drückt. Läßt man die Probe einige Zeit liegen, so verrät sich die Anwesenheit von Milben bald durch sich ständig vermehrende Mehlhäufchen, die von den Tieren beim Wühlen aufgeworfen werden. Solches Mehl weist übrigens vielfach einen muffigen Geruch

auf, der auch brandiger und schimmeliger Ware eigen ist. Andere Kennzeichen sind das Zusammenballen zu Klümpchen und der herbe, süßlich-bittere, kratzende Geschmack des Mehles.

Mineralische Beimengungen, wie Kreide, Marmorpulver, Gips, Magnesit, Schwerspat, Talk, Kaolin u. s. w., lassen sich am einfachsten durch die Chloroformprobe feststellen, die man allerdings — da Chloroform nur gegen ärztliche Verschreibung abgegeben wird — nur in den seltensten Fällen selbst wird anstellen können, sondern am besten in der Apotheke vornehmen läßt. Man bringt in ein Reagenzglas etwa 20 Kubikzentimeter Chloroform und etwa 2 Gr. Mehl, verschließt das Röhrchen, schüttelt kräftig und läßt es dann einige Zeit ruhig stehen. Etwaige mineralische Beimengungen, die schon bis 40 % nachgewiesen worden sind, sinken zu Boden, während das Mehl auf und in der Flüssigkeit schwimmt.

Auch aus dem Verhalten des Teiges beim Liegen in der Luft kann man Schlüsse auf die Güte des Mehles ziehen. Aus normalem gutem Mehl hergestellter Teig trocknet nämlich beim Liegen an der Oberfläche rasch ab und erhärtet, während sich ein aus schlechtem, teilweise verdorbenem oder durch Pilzwucherung stark verunreinigtem Mehl hergestellter Teig mit einer schmierigen Schicht bedeckt und zum Zerfließen neigt.

Beim Brot kann nach Lage der Sache von Verfälschungen nur dann die

Rede sein, wenn man verfälschtes Mehl benutzt. Das Brot kann aber auch durch andere Ursachen so verändert werden, daß es minderwertig, wenn nicht gar ungenießbar wird, und zwar zunächst durch schlechtes Kneten des Teiges und durch Fehler beim Backen. Gut ist das Brot dann, wenn es erstens eine gleichmäßig braune, unverbrannte, nicht abspringende Rinde besitzt, die ganz allmählich in die Krume übergeht und zweitens eine auf dem Schnitt gleichartig gelochte Krume aufweist, die keine unverarbeiteten Mehlklumpen enthält, weder stark sauer noch speckig ist, eine gewisse Elastizität zeigt und angenehm schmeckt. War die Temperatur im Ofen nicht genügend hoch und hat das Brot infolgedessen übermäßig lange backen müssen, so ist die Kruste in der Regel hellbraun und splittig. War die Backtemperatur dagegen zu hoch und die Backzeit zu kurz, so ist die Krume teigig und die Kruste tiefbraun bis schwarz. Die Bäcker bezeichnen solches Brot als „überschossen“. Es weist gewöhnlich ein höheres Gewicht auf, als es eigentlich haben soll*) und bietet infolge seines hohen Wassergehalts einen ausgezeichneten Nährboden für Schimmelpilze, die es unter Umständen ungenießbar machen.

Schimmel kann aber auch bei richtig gebackenem Brot auftreten, wenn es in zu warmen und nicht genügend gelüfteten Räumen aufbewahrt wird. Früher hatte diese Frage für den Haushalt keine besondere Bedeutung, da das gekaufte Brot selten länger aufbewahrt wurde, als von einem zum andern Tag. Heute aber, wo das Brot schon zwei Tage gelagert hat,

*) Um ein Brot von 1 Kilo Gewicht zu erhalten, muß der Bäcker etwa 1180—1200 Gr. Teig verwenden; die „Teigzulage“ von 180 bis 200 Gr. dient zum Ausgleich des beim Backen durch Verdampfen von Wasser und dergleichen entstehenden Gewichtsverlustes. Ist das Brot nicht gut durchgebacken, so ist der Gewichtsverlust kleiner als vorgesehen und das fertige Brot wiegt, wie oben angedeutet, mehr als es eigentlich soll.

ehe es in unsere Hände kommt und dann in der Regel noch einige Zeit liegen bleibt, weil der Tagesverbrauch durch die Rationen beschränkt ist, spielt die Schimmelbildung und ihre Verhinderung eine ungleich bedeutungsvollere Rolle. Es scheint also durchaus angebracht, etwas näher auf diese Frage einzugehen.

Als „Schimmel“ bezeichnet man, wie die meisten Leserinnen wissen werden, einen in den verschiedensten Farben von weiß über gelb, grün, braun bis schwarz auftretenden lockern Überzug, der sich auf vielen feuchten Unterlagen, insbesondere aber auf Nahrungsmitteln bildet. Hervorgerufen wird dieser Überzug durch winzige Pilze, die man kurz als Schimmelpilze bezeichnet. Wichtig ist für uns zunächst, daß diese Pilze sich nur auf feuchten Unterlagen entwickeln und vermehren. „Das Schimmeln des Brotes ist daher abhängig von seinem Wassergehalt und der ist,“ wie Dr. G. Stadler in einem „Brothygiene“ betitelten Artikel, dem wir hier folgen, ausführt, „bei dem heutigen Großbrot verhältnismäßig hoch.“*) Zwar bietet die Kruste des Brotes, die ja wasserarm ist, immerhin einen Schutz gegen eine Infektion von außen her — überhaupt findet man Schimmel selten in allseitig von Kruste umschlossenem Brot — doch wird das Brot in der heutigen Zeit selten unangeschnitten beim Verbraucher lagern, sondern meist über eine Woche, zum mindesten aber mehrere Tage lang unangeschnitten liegen müssen. Auch durch Fehler in der Kruste, Risse und Sprünge kann die Schimmelbildung hervorgerufen werden, und nur so ist es erklärlich, daß auch einmal unangeschnittene Brote einen Anlaß zur Schimmelbildung zeigen.***) Die Schimmelpilze bedürfen, wie alle andern Lebewesen auch, der Nahrung, die sie ja im Brot hinreichend vorfinden. Sie spalten die Elemente des Brotes, Stärke und

*) In der Schweiz ist der Höchstwassergehalt auf 40% angesetzt.

**) Zu beachten ist allerdings, daß auch aus schimmeltem Mehl gebackenes Brot von innen nach außen schimmelt.

Eiweiß, wobei sich als End- und Stoffwechselprodukte schließlich recht unangenehm riechende Substanzen bilden, die das Brot gegebenenfalls ungenießbar machen. Als vorbeugende Maßnahme gegen das Schimmeln des Brotes ist insbesondere die richtige Aufbewahrung des Brotes geboten, d. h. man vermeide dumpfe, warme Lagerräume und bewahre das Brot nicht in geschlossenen Stein- oder Blechgefäßen auf, da in derartigen Gefäßen die bei der Austrocknung des Brotes sich bildenden Wasserdämpfe sich nicht nach außen hin der Luft mitteilen können, sondern sich auf der Brotkrume sammeln und so den Schimmelpilzen die beste Gelegenheit zur freien Entwicklung bieten. Kühle und ständig luftige Räume eignen sich am besten zur Aufbewahrung des Brotes, das man noch zweckmäßig in einem dünnen Leinen- oder Gazesäckchen an einem Haken befestigt.“

Eine andere Brotkrankheit, die gleichfalls infolge der Rationierung gegenwärtig höhere Bedeutung hat, als in normalen Zeiten, wo sie kaum zum Ausbruch kommt, weil das Brot nur selten lange genug lagert, ist das **Fadenziehen des Brotes**, das auf Bakterien (Vertreter der sog. Heu- und Kartoffelbazillen) zurückgeht und meist nur im Sommer vorkommt. Fadenziehendes Brot zeigt beim Durchschneiden die Eigenschaft, daß am Messer Seilchen hängen bleiben, die sich oft zu meterlangen Fäden ausziehen lassen. Außerdem ist der Geruch unangenehm muffig und der Geschmack widerlich. Mit Sauerteig hergestelltes Roggenbrot ist gegen diese Krankheit geseit, da der Sauerteig der größte Gegner jener Mikroorganismen ist. Mit Hefe gebadenes Weizengebäck (Weißbrot) dagegen, überhaupt Brot mit hohem Kleiegehalt, leidet verhältnismäßig stark darunter, wenn es längere Zeit lagern muß. Das beste Vorbeugungsmittel ist, längere d. h. über drei Tage ausgedehnte Lagerung zu vermeiden, da die Bakterien erst nach dieser Frist zur Entwicklung kommen. Sind sie einmal da, so ist nichts mehr zu

machen, denn von der Fadenzieherkrankheit befallenes Brot ist für die menschliche Ernährung ungeeignet. H. G.



Die wirtschaftliche Bedeutung der Kleintierzucht.

Unter Kleintiere sind alle Nutztiere zu verstehen, die ohne größere Ausgabe für Ställe und Einrichtungen auch unter bescheidenen Verhältnissen gehalten werden können und doch noch einen beachtenswerten Nutzen bringen, z. B. Geflügel aller Art (Hühner, Enten, Gänse), Kaninchen, Ziegen, auch Schweine und Schafe, wenn hauptsächlich an die Einzelhaltung, die Aufzucht und Mast dieser größeren Vierbeiner gedacht wird, wie sie bei den Kleinbesitzern auf dem Lande ohnedies schon üblich ist. Die Kleintierhaltung läßt sich nicht ohne weiteres verallgemeinern, sondern sie muß den gegebenen Verhältnissen entsprechend gewählt und angepaßt werden. Wer ein Schwein halten und aufzüttern kann, wird dieses der Kaninchenzucht vorziehen, weil das Schwein durch das bedeutend größere Fleisch- und Fettwachstum einen besseren Nutzen gewährleistet. Wer durch die örtlichen Verhältnisse gezwungen ist, sich auf ruhige Tiere zu beschränken, wird Kaninchen halten. Wer nur einen begrenzten kleinen Raum hat, wird sich auf kleine Hühnerrassen beschränken, wer einen passenden Auslauf und genügend Futter verschaffen kann, dem bietet die Hühnerhaltung zur Eiergewinnung, die Aufzucht von Jungtieren, die Mastentzucht lohnende Arbeit, wer Weideland hat, wird mit der Gänsezucht noch einen Nutzen erzielen.

Die Ziegenhaltung läßt sich besonders da gut einrichten, wo für die Milchbedarf und Absatz vorhanden und das Futter leicht und billig zu beschaffen ist. Desgleichen ist auch die Aufzucht und Haltung eines Schafes da nutzbringend, wo Weideland zur Verfügung steht. Das Tier wird dann im Herbst geschlachtet und liefert einen wertvollen Beitrag zur Versor-

gung des Haushaltes mit Fleisch, wie ja auch die Kaninchenhaltung den gleichen Nutzen bezweckt.

Von nicht zu unterschätzendem, wirtschaftlichem Einflusse ist die Kleintierzucht schon, wenn dadurch der Bedarf eines einzelnen oder einer Familie auch nur teilweise gedeckt wird. Die Fleischversorgung durch Geflügel, Kaninchen, Schweine und Schafe bei der Einzelhaltung ist keinesfalls gering, wenn auch dafür keine bestimmten Zahlen angeführt werden können.

Wer Kaninchen hält, ist gegen die Fleischnot wenigstens teilweise gesichert; wer einige Ziegen hat, wird die Milchknappheit leicht überwinden; wer ein Schaf oder ein Schwein schlachten kann, macht sich keine Sorgen wegen der fett- und fleischlosen Tage. Das ist der Erfolg des einzelnen. Schätzt man aber die wirtschaftliche Bedeutung der Kleintierzucht nach der Zählung des Viehbestandes, dann ergeben sich Werte, die kaum erwartet oder geahnt wurden.

J. Schneider, dessen Schrift: „Die Kleintierzucht“ (Nr. 604 der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt“, Verlag Teubner, Leipzig), wir vorstehendes entnommen haben, sagt:

„Den Landwirten wird oft der Vorwurf gemacht, daß sie nichts für die Kleintierzucht übrig haben und deshalb mit daran schuld sind, wenn dem Auslande so viel Geld zufließt. Damit ist nicht das Richtige getroffen. Der Landwirt kann sich gewöhnlich nicht in eingehender Weise mit der Kleintierzucht beschäftigen, weil ihm dazu die billigen Arbeitskräfte fehlen. Er beschränkt sich deshalb zumeist nur auf die seinen Verhältnissen sich besser anpassende Schweinehaltung, weil diese für ihn vorteilhafter ist.

Weit mehr sollten die Kleinbesitzer, die Handwerker, die Beamten, Pfarrer und Lehrer, Eisenbahnbedienstete und Arbeiter auf dem Lande und in der Nähe der Stadt sich damit befassen. Sie finden mehr Zeit und Gelegenheit zur Haltung und Pflege der Kleintiere und haben deshalb auch einen besseren Nutzen davon. Die Klein-

tierhaltung läßt sich den hier bestehenden Verhältnissen gut anpassen; sie kann in jeder Ausdehnung betrieben werden und bringt bei sachgemäßer Ausführung immer einen entsprechenden Nutzen. Auch wenn nur für einen einzelnen Haushalt durch die Hühnerhaltung im Kleinen der Eierbedarf gedeckt wird, dann und wann ein Huhn in den Topf wandert oder die Kaninchenzucht den Sonntagsbraten liefert, durch die Ziegenhaltung der Milchverbrauch einer Familie sich ausgleicht, durch die Mast eines Schweines der Jahresbedarf an Fleisch vervollständigt wird, so bedeuten diese Möglichkeiten einen nennenswerten Vorteil für den einzelnen.

Die Kleintierhaltung ist deshalb hoch einzuschätzen, denn viele Wenige machen auch ein Viel. Es ist sehr zu wünschen, daß die Kleintierhaltung auch von behördlicher Seite die richtige Würdigung und Unterstützung erfährt, damit Nahrungsmittelteuerung und Not, wie sie schlechte Zeiten unabänderlich im Gefolge haben, weniger fühlbar werden und sich abschwächen lassen. Die Kleintierzucht ist gerade für alle von Vorteil, die auf den eigenen Verdienst angewiesen sind, und besonders für jene, die von der Hand in den Mund leben.

Die Großviehzucht den Landwirten, die Kleintierzucht jedermann, der Lust und Liebe dazu hat. Diese Arbeitsteilung führt zum Ziele und schafft Werte, die von ausschlaggebender Bedeutung für den Wohlstand unseres Volkes sein können.“

Haushalt.

Wie sparen wir Kohlen? Eine Hausfrau schreibt uns:

„Ich kam diesen Winter zufällig in eine Wohnung, worin mit Kohlen geheizt wurde. Eben schloß man die Ofentüre auf und ich sah in helle Glut. Die Bewohnerin nahm eine Riste voll Asche zur Hand und deckte die Glut vollständig mit Asche zu, drehte den Ofenschlüssel im Rohr und in den beiden Türchen vollständig zu, damit keine Luft ein- und ausgehen konnte. Bis die Kohle in heller, flammenloser Glut war, blieben die Schlüssel offen. Die Bewohnerin sagte mir, daß sie ihr Wohnzimmer zur kalten Jahreszeit zweimal täglich

so heiße und prächtig warm habe. Jetzt, wo es schon etwas weniger kalt ist, genügt einmalige Heizung täglich (um 10 Uhr morgens) und das Zimmer bleibt den ganzen übrigen Tag schön warm. Auf diese Art habe auch ich eine Menge Kohlen und die stete Arbeit des Zuschüttens erspart. — Probiert's, liebe Hausfrauen!

Das Natron. Es gibt noch immer Hausfrauen, die den Wert des Natrium bic. noch nicht kennen. Wir machen darauf aufmerksam, daß das Gerinnen von säuerlich gewordener Milch vermieden wird, wenn dieser während dem Kochen eine schwache Messerspitze Natron beigelegt wird. Gemüse, wie: Boden- und andere Kohlraben, Feldrüben, Bohnen, Hülsenfrüchte etc. werden viel schneller weich, wenn dem Kochwasser etwas Natron beigegeben wird, wobei der Geschmack der Gerichte nicht im geringsten leidet. Man erzielt selbst mit dem dunkeln Vollmehl tabellos knusperige Pfannkuchen durch Hinzufügen von einer Messerspitze Natron auf eine Omelette.

C.

Gesundes und krankes Fleisch. Sehr blasse Farbe des Fleisches ist ein Zeichen, daß das Tier blutarm war und das Fleisch nicht kräftig ist. Die Ursache der Blutarmut kann in bedenklichen Krankheiten liegen. Tief purpurrote Farbe beweist, daß das Tier nicht geschlachtet, sondern krepiert ist. Marmoriertes Aussehen — herrührend von zwischen den Fleischfasern liegendem Fett — hat nur gesundes Mastfleisch. Das Fett an gesundem Fleisch ist weiß und hart, an krankem dagegen gelblich, weich, wässrig oder gallertartig. Gesundes Fleisch fühlt sich fest an und macht den Finger kaum naß, krankes ist weich und läßt Flüssigkeit austreten.

Rüche.

Speisezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: Maismehlsuppe, Gefüllte Kalbsbrust, †Nudeln mit Spinat, Orangensalat.

Montag: †Zwiebelsuppe, †Hülsenfruchtbratlinge, *Falscher Heringsalat.

Dienstag: Gerstensuppe, †Schafsvoreffen mit Kartoffeln, †Dörrobst.

Mittwoch: *Wirfingsuppe mit Blutwurst, *Apfelpfanne.

Donnerstag: Hafersfloccensuppe, *Reis mit Leber, Endiviensalat.

Freitag: Kartoffel-Suppe mit Dörrgemüse, *Milchnudeln, Zwetschgen.

Samstag: Brot-Suppe, Speck, „Gold und Silber“.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Wirfingsuppe mit Blutwurst. Ein Kopf Wirfing wird gepuzt, gewaschen, in Streifen geschnitten; ebenso schält man einige Kartoffeln und schneidet sie in Würfel. Mit dem nötigen Quantum Suppenwasser oder Knochenbrühe wird beides aufs Feuer gesetzt, zum Kochen gebracht, gewürzt und zum Garwerden in die Kochkiste gestellt. Die Suppe soll ziemlich dick sein. Beim Anrichten gibt man in Scheiben oder in Würfel geschnittene Blutwurst hinein.

Reis mit Leber. 1 Tasse Reis wird mit feingeschnittener Zwiebel in etwas Fett gedämpft, dann mit Knochenbrühe oder Wasser abgelöscht, gewürzt und in der Kochkiste langsam aufquellen lassen. 250 Gr. feingeschnittene Leber brät man mit Zwiebeln in Fett, stäubt Mehl darüber, gibt Salz und Pfeffer dazu, sowie einige Löffel Knochenbrühe, richtet die Leber, wenn sie gar ist, auf eine runde Platte an und gibt den fertig gekochten Reis als Kranz darum.

„Gold und Silber“ (Möhren und weiße Bohnen). 250 Gr. am Abend vorher eingeweichte weiße Bohnen werden am anderen Morgen mit 750 Gr. Möhren, die man in Würfel geschnitten hat, ohne Salz, sowie 1 Kilo geschälten rohen Kartoffeln zum Kochen aufgesetzt. Vor dem Anrichten schmeckt man das Gericht mit Salz, Pfeffer, etwas Essig ab und gibt eine Zwiebelschweize darüber.

Falscher Heringsalat (feiner). Man bereitet eine helle Mehlschwitze, verkocht sie mit Wasser sämig, rührt, wenn erkaltet, ein Eigelb darunter, sowie etwas Pfeffer oder Paprika, Essig nach Geschmack und vom Inhalt einer Tube Anchovis- oder Sardellenbutter soviel, daß ein kräftiger Heringsgeschmack entsteht. Dann schält man gekochte Salatkartoffeln, schneidet sie in Scheiben, überbrüht sie mit kochendem Wasser, gießt dieses nach 10 Minuten ab, wodurch der Geschmack der Kartoffeln verbessert wird, und vermischt die Scheiben nun mit der bereitgehaltenen Sauce. Nun gibt man geschnittene Zwiebel, in Streifen geschnittene Gurke und Randen dazu, wobei man je eine Tasse voll von Randen und Gurken auf vier Tassen voll Kartoffeln rechnet, und läßt den gut gemischten pikanten Salat verdeckt 2—3 Stunden ziehen.

F.

Zwiebelkartoffeln nach holländischer Art. 6 bis 8 Zwiebeln werden in dünne Scheiben geschnitten und in 2 Löffel Fett oder Öl hell geschwitzt. Dann fügt man 1—1½ Kilo sehr kleine, geschälte rohe Kartoffeln hinzu, sowie ½ Liter Wasser, etwas Pfeffer und

Salz nach Geschmack und schmort das Ganze weich. Mehl wird nicht zugeschwitzt.

G. A.

Milchnudeln. 350 Gr. Nudeln, Salz und $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser zum Abkochen; $\frac{1}{2}$ Liter Milch, Zucker, Zimt und Zitronenschale oder Vanillin; nach Belieben noch 50 Gr. geriebene Nüsse oder 60 Gr. Korinthen. Die abgekochten Nudeln schüttet man locker in eine Form, gießt die heiße gesüßte Milch, in der man Zimt und Zitrone ausziehen ließ, darüber und stellt die Form zugedeckt in die warme Röhre, bis alle Milch eingezogen ist. Statt der angegebenen Gewürze kann auch Vanillin verwendet werden. Zwischengestreute Nüsse oder Korinthen machen dieses Gericht noch wohlsmekender; es eignet sich sowohl als Nachspeise nach einer sättigenden Suppe als auch für den Abendtisch. Kompott kann dazu gereicht werden.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“.

Apfelpfanne (vorzüglich). 250 Gramm Mehl verquirlt man mit $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 1 Theelöffel Salz, dem Abgeriebenen einer halben Zitrone und 1–2 Eier oder Ei-Ersatzpulver zu einem recht dickflüssigen Teig. — Saure Musäpfel werden geschält und in feine Scheibchen geschnitten, die man mit Zucker nach Belieben einige Zeit zum Würben zugedeckt ziehen läßt. Dann reibt man eine Pfanne oder feuerfeste Platte mit einem Butterpapier ein, gießt eine Schicht Teig hinein und läßt im Ofen solange überbacken, bis die Oberschicht trocken ist, verteilt darauf die Apfel und gießt den übrigen Teig ganz darüber. Auf einen Stein erhöht gestellt, läßt man die Apfelpfanne langsam zirka $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ Stunden backen. Fertig, wird sie dann auf einen Teller gestürzt. B.

Gesundheitspflege.

Erkrankungen und Pflege der Haut. Die Haut kann ihre Aufgabe nur erfüllen, wenn die Poren ununterbrochen tätig sind. Die häufigsten Erkrankungen der Haut bestehen in Ausschlägen, zu denen auch Masern, Scharlach und Pocken gehören und in Erkältungen, wobei die Haut die Ausscheidungen einstellt. Infolgedessen steigt die Körpertemperatur über die normale Höhe und es entsteht Fieber, das hauptsächlich dadurch beseitigt werden kann, daß die Schweißabsonderung wieder hergestellt wird.

Die Pflege der Haut hat sich darum nach zwei Richtungen zu erstrecken: 1. Reinlichkeit und 2. Abhärtung.

Beide werden gefördert: 1. durch tägliches Waschen, 2. durch häufiges Baden, im Sommer möglichst im Freien, 3. nach dem Baden ist die Haut gut abzureiben, 4. um den Körper

abzuhärten, vermeide man zu schwere Kleidung, wasche sich in kühlem, höchstens zimmerwarmem Wasser und rege die Hauttätigkeit durch körperliche Arbeit, längere Wanderungen, Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Turren und ähnliche Übungen an. S. L.

Krankpflege.

Krankheiten und Pflege der Nieren. Eine Entzündung der Haarröhrchen des Blutadernezes in der Niere führt nach dem englischen Arzt Bright den Namen Brightsche Nierenkrankheit. Harnruhr (Diabetes, Zuckerkrankheit) ist eine meist langdauernde Erkrankung der Nieren, bei welcher viel Harn ausgeschieden wird, der beträchtliche Mengen Traubenzucker enthält. Steinkrankheiten werden durch Harnsteine hervorgerufen, die sich im Nierenbecken und in der Blase bilden und heftige Schmerzen verursachen. Unter Blasenkatarrh versteht man eine Entzündung der Blasen Schleimhaut, die durch Erkältung oder scharfe Getränke entsteht. Blasenlähmung ist eine Erschlaffung der Blasenmuskeln.

Durch Trinken von frischem, reinem Wasser wird die Tätigkeit der Nieren erleichtert; scharfe Gewürze und überreiche Eiweißnahrung erschweren ihre Tätigkeit. Da die Nieren nur lose im Fettgewebe liegen, so können sie — besonders durch zu festes Schnüren — aus ihrer Lage verdrängt und als Wanderntieren lästig werden.

Sobald die Nieren ihre Tätigkeit einstellen tritt Harnvergiftung ein, die schnell zum Tode führt. Eine außerordentlich schmerzhafteste Krankheit, die Gicht, entsteht, wenn sich Harnsalze, die durch die Nieren ausgeschieden werden müßten, in den Gelenkknorpeln ablagern.

Für die Pflege sind daher folgende Regeln wichtig: 1. Vermeide einseitige Eiweißnahrung, genieße mehr Obst und Gemüse als Fleisch; 2. Vermeide den Alkohol, der Leber und Nieren zerstört; 3. Trinke genügend frisches Wasser; 4. Schnüre die Eingeweide nicht fest ein. L.

Kinderpflege und -Erziehung.

Durstkur. Für viele Kinder bedeutet der Winter eine schlimme Zeit: Schnupfen und Husten lassen sie nicht an die Luft kommen und stören sie im Schlafen. Oft entwickelt sich aus der anfangs harmlosen „Erkältung“ eine Bronchitis und schließlich eine Lungenentzündung. Raum ist die Krankheit abgeklungen, so stellt sich schon wieder der Schnupfen ein und das Kind macht die ganze Reihe nochmals und nochmals durch.

Abhärtung durch Luftbäder und kühle Waschungen, das Tragen von besonders hygienischer Kleidung hilft in vielen Fällen nur wenig. Wie könnte sonst dem Übel gewehrt werden?

Ein Kinderarzt in Chemnitz, Dr. Kurt Ohsenius, schlägt eine sehr einfache Behandlungsweise vor, die er bei seinen Patienten mit Erfolg durchführt. Er nennt sie „Durstkur“. Sie besteht darin, daß die Menge Flüssigkeit, die das Kind in Form von Milch, Suppen usw. am Tag zu sich nimmt, auf $\frac{1}{2}$ Liter im Tag heruntergesetzt wird. Zu dieser Methode hat ihn erstens die Erfahrung gebracht, daß eine Schwitzpackung, d. h. eine Wasserentziehung bei Bronchitis gewöhnlich eine günstige Wirkung auf die Erkrankung hat. Zweitens folgende Überlegung: bei Kindern, welche zu Wiederholung der Bronchitis neigen, kann es für die Schleimhaut der Luftwege nicht gleichgültig sein, in welchem Maße sie für die Ausscheidung von Wasser in Anspruch genommen wird. Dazu kommt noch drittens, daß die Möglichkeit einer Erkältung verringert wird, da die Beschränkung der Flüssigkeit die Schweißsekretion herabsetzt.

„Es ist geradezu erstaunlich“, schreibt Dr. Ohsenius*), „welcher Überschuß an Flüssigkeit häufig in Überschätzung des Wertes der Milch den Kindern eingeflößt wird. Das, was in Brei, Suppe und Pudding an Flüssigkeit gegeben wird, rechnen die Eltern gewöhnlich gar nicht mit und sind sehr überrascht, wenn man ihnen vorrechnet, daß ihr Kind, abgesehen von dem Wassergehalt der Speisen selbst, $1\frac{1}{2}$ —2 Liter Flüssigkeit täglich erhält. Am größten ist die Gefahr des Mißbrauches von Flüssigkeit im zweiten Lebenshalbjahr und im zweiten Lebensjahr. Häufig wird gerade um diese Zeit der Fehler gemacht, daß statt fester Kost zur Sättigung ungeheure Mengen von Flüssigkeit gereicht werden.“

Um den Eltern die Durchführung der Durstkur zu erleichtern, gibt Dr. Ohsenius den praktischen Rat, den Kindern, die doch stets ihre Gefäße leer zu trinken wünschen, besondere „Kindertassen“ zu geben. Die Freude an einer neuen „besonderen“ Tasse wird manches Kind über die kleinere Flüssigkeitsmenge hinwegtrösten. Am Morgen und um 4 Uhr können die Kinder eine kleine Tasse Kaffee (Malzkaffee) mit Milch oder Kakao bekommen; um 10 Uhr etwas Obst mit Brot, mittags wenig Suppe und sonst die Kost der Erwachsenen; abends Butterbrot mit Belag. Kleineren Kindern gibt man anstatt Obst und Butterbrot Brei. Die Milchmenge wird auf $\frac{1}{4}$ Liter beschränkt, $\frac{1}{2}$ Liter Milch kann zur Bereitung von Quark (mit Hilfe von Labtablettchen) verwendet werden. Am Anfang klagen die Kin-

der manchmal über Durst und müssen gut überwacht werden.

Auch andere Kinderärzte wenden diese Durstkur bei manchen Erkrankungen der Luftwege, so bei Reuchhusten und Asthma an. Für Erwachsene, die zu Erkrankung an Bronchitis neigen, wird sie ebenfalls empfohlen.

N. Oe., med. pr.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Komposthaufen müssen gepflegt werden! Dazu gehört, daß man sie jährlich mindestens einmal, besser zwei- oder dreimal durcharbeitet, das Oberste zu unterst, das Äußere nach innen kehrt und alles tüchtig mischt. Einmal kann man im Winter durcharbeiten, wenn es sonst nichts zu tun gibt. Bewegung ist im Winter auch für den Gartenfreund sehr dienlich. Selten ist der Haufen so tief durchgefroren, daß eine Bearbeitung unmöglich ist. Die Viechäue dringt immer ein. Den gefrorenen Schollen tut das Umsetzen sehr gut. Der ganze Haufen friert ausgezeichnet durch, wird gut durchlüftet. Solch im Winter bei Frost umgesetzter Komposthaufen wird extrafein. Im Sommer nimmt man die Schaufel, baut aus dem alten Haufen einen neuen Haufen so bequem als möglich nahe dem alten auf, daß man nicht zu viel Arbeit hat mit dem Umsetzen. Man fängt an dem einen schmalen Ende an und steht dann immer zwischen altem und neuem Haufen.

Außer mehrmaligem Umsetzen gehört zur Pflege Feuchthalten, Übergießen mit Jauche, Spülwasser, Waschwasser &c. Zu diesem Zwecke wird der Komposthaufen ringsum mit einem Rande versehen.

Über die Anzucht der Schwarzwurzel schreibt J. Mühlethaler in seiner Schrift: „Der rationelle Gemüsebau“:

„Die Schwarzwurzel wird bei uns nicht in dem Maße angebaut, wie sie es verdient. Bodenbedingungen und Kultur wie bei den Karotten.“

Man kann sie ein- oder zweijährig kultivieren. Bei der einjährigen Kultur erfolgt die Aussaat im März bis April. Bei der zweijährigen im Herbst (August bis September). Gewöhnlich blühen die Schwarzwurzeln im zweiten, aber oft schon im ersten Jahr. Da ist es angezeigt, diesem Naturtrieb Rechnung zu tragen und sie etwa 14 Tage blühen zu lassen. Zur Samenbildung aber läßt man es nicht kommen, weil dadurch die Entwicklung der Wurzel zu sehr beeinträchtigt würde. Man entfernt darum nach dieser Zeit alle Blüentriebe. Während der Blütezeit sind die Wurzeln nicht genießbar. Die Schwarzwurzeln sind winterhart. Man kann sie also

*) Deutsche med. Wochenschrift Nr. 26, Jahrgang 43.

ganz gut im Freien überwintern lassen, was bei der zweijährigen Kultur geschieht.

Wo die Schwarzwurzeln feldmäßig angebaut werden, da pflanzt man sie zweijährig und erntet sie im Spätherbst, event. im Winter.

Beim Ausgraben ist sehr darauf zu achten, daß die Wurzeln nicht verletzt werden, weil sie sich verbluten, ihr feines Aroma verlieren und leicht faulen. Man grabe recht tief mit einem langen Spaten oder einer Grabgabel aus. — Die geernteten Wurzeln werden im Herbst im Keller in Sand eingeschlagen. Beim Einkellern ist ebenfalls darauf zu achten, daß man die Wurzeln nicht abbricht oder sonst verletzt, weil sie sonst verbluten, hart und mißfarbig werden.“

Frage-Ecke.

Antworten.

6. Beziehen Sie die gewünschten Bäume und Sträucher aus guter Baumschule in möglicher Nähe. Es kommt nicht so sehr darauf an, aus welcher Gärtnerei Sie das Pflanzmaterial beziehen, sondern daß die Pflanzen nicht unter zu weiten Transporten leiden und die Wurzeln nicht vertrocknen. Sorgen Sie in erster Linie für gute Verpackung und bei der Ankunft für sofortiges Auspacken und Einschlagen an schattigem, feuchtem Ort. Gute Baumschulen gibt es überall in der Schweiz und gewiß finden sich Bekannte, die Ihnen die nächstgelegene bezeichnen werden.

Bestellen Sie das Gewünschte schon jetzt und nicht erst im Frühling in der allerstrengsten Zeit, wenn Sie gut bedient sein wollen.

M. S.

6. Eine gute Bezugsquelle für Beerensträucher, Rosen etc. ist: H. Zulauf-Wildi, Baumschulen, Schinznach-Dorf.

10. So lange Sie nicht angeben, woher die Flecken auf Ihrem Teppich (Linoleum, Cocos, Plüsch?) rühren, wird Ihnen niemand genauen Bescheid geben können, auf welche Art Sie die Reinigung vornehmen sollen. Kommt die Verunreinigung vom Heizen her, so warten Sie mit der Entfernung der Flecken, bis die Heizeret ein Ende hat, damit Sie den Teppich gründlich reinigen und event. auch an der Luft trocknen können.

Resa.

11. Alte Glacéhandschuhe liefern gute Sohlen (als Außenseite) für kleine selbstgemachte Rinderschuhe, Pantöffelchen oder Finklein. Die Fingerlinge hebe man auf für kranke Finger; man kann auch andern mit derlei Vorräten gut ausbelfen. Sollten Sie einen großen Vorrat alter Glacéhandschuhe haben, so geben Sie davon einem Frauenverein oder einer Hausmutter ab, die Rinderschühlein fabriziert. Ich kannte eine Mutter, die ihrem wilden Jungen jeweiligen Stücke von alten Leder-

handschuhen mit großen Stichen am Anieteil der Strümpfe (Innenseite) befestigte, um diese zu schonen. Sie fand, die Arbeit sei j eweilen rascher gemacht, als Löcher zu flicken oder einzustricken. Auch Umschläge für kleine Bücher oder kleine Kartentaschen lassen sich gut aus dem Material herstellen. Hoffentlich können Ihnen die Angaben dienen.

Hausmutter, die schon oft solche „Raritäten“ verwendete.

12. In Haases „Allerlei Küchenweisheit“ lesen wir:

„Das Süßwerden der Kartoffeln beruht auf der Bildung von Traubenzucker aus dem Stärkemehl: Wenn die Kartoffeln stark abgekühlt werden — bis zum eigentlichen Gefrieren braucht es noch gar nicht zu kommen —, dann wandelt sich ein Teil des darin enthaltenen Stärkemehles in Traubenzucker um. Der Traubenzucker aber ist ein wenig beständiger Stoff (im Gegensatz zum Rohrzucker). So fällt er z. B. leicht der Gärung anheim, und auch sonst ist er leicht zersetzbar. In unserm Falle genügt eine mehrtägige, gleichmäßige Zimmerwärme, um seine Zerstörung zu bewirken. Ist aber der Zucker zerstört, dann hat die Kartoffel ihren widerlich-süßen Geschmack verloren und ist wieder genießbar geworden. Süß gewordene Kartoffeln stellt man daher zweckmäßig einige Tage vor dem Gebrauche in die Küche oder einen anderen warmen Raum.“

Befolgen Sie den Rat! B. und W.

13. Verwenden Sie Natron zum Kochen der Pilze. Diese werden dann gewiß weich. Hausmütterchen.

Fragen.

14. Wir haben letzten Herbst zum ersten Mal Eier in Wasserglas getan. Bei der großen Kälte sind sie darin eingefroren. Nach dem Auffrieren waren viele davon gespalten. Sind diese noch verwendbar? Rübe.

15. Ich habe im Herbst rohe Rhabarber mit wenig Wasser in Flaschen eingemacht. Nun sind alle bitter geworden. Woran mag das liegen? H. F.

16. Ein grüner Plüschfessel ist durch ein bis zwei Kaffeelöffel voll Kirchwasser, welches darüber verschüttet wurde, ganz unansehnlich geworden. Flecken gab es eigentlich keine, aber zwei bis drei Zeichen in der Größe eines Fünffrankenstückes, die gerade so aussehen. Ich versuchte mit Dämpfen den Plüsch wieder aufzurichten, was mir aber nicht gelang. Weiß mir jemand einen guten Rat? Zum voraus recht herzlichen Dank von

Alter Pfarrfrau im Bernbiet.

17. Welche Speisen gehen am besten als Brot-Ersatz? Wir müssen sehen, namentlich wenn die Ration kleiner wird, wie wir auf anderem Wege die hungrigen Leuten sättigen. B.