

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

**Band:** 26 (1919)

**Heft:** 19

**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 Nonpareilzeile 45 Cts.

Nr. 19. XXVI. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 11. Oktober 1919.

Warum wohl decken Ziegel selbst so sicher  
Ein Dach ein? Nicht, weil jeder sich so nah,  
So ruhig an den nächsten Nachbar fügt,  
Und Regenströme ab am Schilde gleiten?  
Doch rückt ein Mensch nur wenig von dem  
andern,

Wie soll die ganze Menschheit sicher wohnen?  
Sie ist ihr Schild, sie selber ist ihr Haus,  
Ihr Wirt, ihr Gast, ihr eins in allen selbst.

Leopold Schefer.



## Nebeneinander — Miteinander.

(Nachdruck verboten.)

Der Mensch ist nicht zum Alleinsein geschaffen, er braucht Weggenossen und ihre Beweise von Liebe und Freundschaft — ein verständnisvolles Eingehen auf seine Freuden und Leiden, auf seine innere und äußere Entwicklung. Dennoch gibt es so viele Reibungen zwischen Menschen, die aufeinander angewiesen sind. Warum das? Wir gehen den Lebensweg nebeneinander statt miteinander, wir verstehen nicht, uns einzufühlen in unsere Mitmenschen und an ihrem Leben auf die richtige Weise Anteil zu nehmen.

Es gibt freilich viele Familien, deren Glieder zusammenleben ohne viel Uneinigkeit, doch ist es nur ein laues, gleichgültiges Nebeneinanderhergehen, wobei das eine sich nicht um das Wohlergehen des andern kümmert. Bei dem heutigen Unabhängigkeitsdrang, dem scharf ausgeprägten Individualismus wird freilich die Einmischung Dritter oft lästig empfunden, ja

übel aufgenommen. Es ist aber geradezu unrecht und gefährlich, wenn Eltern, ältere Geschwister, treue Freunde schweigend, ohne freundlichen Rat, ohne liebevolles Interesse und ohne tiefgehendes Verständnis die jüngere Generation ihren Weg allein suchen lassen. Das geschieht nicht aus Friedensliebe, um oft heftige Auseinandersetzungen zu verhüten, oder aus Achtung vor der Persönlichkeit des andern, es steckt oft Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit, Mangel an Liebe dahinter. Die Jungen sagen zu den Alten: „Es ist ja unser Leben, das wir leben — laßt uns gewähren“. Gewiß, aber wie manches Kind kommt bald flügelahm ins elterliche Haus zurück und die traurigen Augen klagen: „als wir noch nebeneinander zu Hause saßen, warum haben wir nicht miteinander gesprochen, gemeinsam gesorgt, beraten, getragen?“ Weil in allen der gleiche wenig gute Geist herrschte, der Ich-Geist, der jedes Familienglied trieb, nur sein eigenes Leben zu leben, seine eigenen Angelegenheiten wichtig zu finden und auf die Frage: „Wo ist dein Bruder Abel?“ die Antwort gegeben hätte, die Cain gab.

Ein richtiges Miteinandergehen im Leben ist das Schönste, was es gibt. Am idealsten zeigt sich dies wohl in der Ehe, aber es gibt auch noch andere Bündnisse im Leben, die für die Beteiligten ein Glück und einen Segen bedeuten. Der Geist der Liebe ist darin lebendig. Wer liebt, kann nicht stumm und kühl neben seinem Nächsten einhergehen, er muß ihm helfen, sei es in

Worten, Bildern oder Taten, ohne Hörgel-sucht, ohne Herrschsucht. Es ist das schöne, wahre Hand-in-Hand-gehen, wo jedes weiß, ich finde Hilfe, wenn ich sie nötig habe, ich bin nicht nur eine Nummer für meinen Weggenossen, sondern sein „Nächster“ im vollen, wahren Sinne des Wortes. Warmes Mitempfinden, Mitleid, Mitfreude in jeder Lebenslage, Trost und tätige Mithilfe sollte jeder finden, der mit uns lebt und nicht nur neben uns her geht. Ohne Opfer ist dieser Altruismus nicht möglich, er fordert Anpassungsfähigkeit, manchen Verzicht zugunsten des andern. Aber darf man von Opfern reden, wo die große, echte Liebe am Werke ist?  
G. H.



### Zur Förderung des Süßmostkonsums.

Unsere Mostereien kann die Zahl der Limonadenfabriken und die Vermehrung der Fabrikation von künstlichen Getränken nicht unbekannt geblieben sein. Während den Kriegsjahren hat die Herstellung dieser künstlichen Getränke eine auffallend starke Vermehrung erfahren. Wohl wird die Lebensmittelkontrolle auf dieses oder jenes Fabrikat, das in Handel gelangt, aufmerksam gemacht und eine Untersuchung veranlaßt. Doch beschränkt sich der Einfluß dieses Vorgehens nur auf einzelne Fälle. Die zur Zeit bestehenden gesetzlichen Bestimmungen genügen nicht, um die Fabrikation dieser Kunstprodukte, wie es wünschbar wäre, auf dem ganzen Gebiet einzuschränken. Wenn aber die Kunstgetränkfabrikation sich in kurzer Zeit zu einer Industrie zu entwickeln vermöchte, so wird man wohl nicht fehl gehen, den Hauptgrund in dem guten finanziellen Ergebnis dieser Geschäfte zu suchen. Dank der billigen Beschaffung der nötigen Rohmaterialien (in der Hauptsache Wasser, Saccharin, etwas Zuckercouleur und künstlicher Fruchtäther) sind die Herstellungskosten sehr geringe und kann das Fabrikat deshalb verhältnismäßig billig zum Verkauf gebracht werden. Daher finden diese Kunstprodukte stets ein williges Publikum

und gute Abnehmer. Namentlich sind es ärmere Familien, die ihre Bezüge direkt aus den Fabriken oder deren lokalen Ortsdepots machen. Damit erwächst den Mostereien ein nicht zu unterschätzender Konkurrenz, mit welchem namentlich in reichlichen Obstjahren, in denen ein starker Konsum von Süßmost sehr erwünscht ist, gerechnet werden muß. Wir halten nun dafür, daß die Bekämpfung und der Verbrauch dieser künstlichen Getränke, die man nicht unter dem Begriff Limonade, nach Umschreibung des schweizerischen Lebensmittelgesetzes, erfassen kann, am besten dadurch erfolgen könnte, daß die Mostereien denjenigen Familien, welche über keine eigenen Mosterei-Einrichtungen verfügen, Süßmost frisch von der Presse weg zum Selbstkostenpreise abgeben würden, damit diese Familien alkoholfreien Saft zu ihrem eigenen Verbrauch herstellen können. Dabei ist nicht zu befürchten, daß das Abgabequantum an Süßmost für die einzelnen Mostereien allzu groß ausfallen würde, da diejenigen Betriebe, welche alkoholfreien Wein im Großen herstellen über eigene Einrichtungen verfügen.

Ärmeren Familien würde dadurch beste Gelegenheit geboten, auf billige Weise sich mit alkoholfreien Getränken zu versorgen und sie wären dadurch dem Bezuge von Kunstgetränken enthoben.

Daran ist gewiß nicht zu zweifeln, daß ein vergorener, natürlicher Obstsaft dem Menschen und namentlich Kindern zuträglicher ist, als alle die künstlich hergestellten Getränke.

In einzelnen Gemeinden, in welchen die Mostereien solche Süßmostabgabe während bestimmten Tages- und Abendstunden in angeregtem Sinne einrichten, könnten dann die Frauenvereine zugleich auch für gemeinsame Sterilisation des Süßmostes in Schulküchen, Käsereien etc. besorgt sein.

Wenn nur in jeder Gemeinde einzelne Familien diese vorgeschlagene Vergünstigung benützen könnten, würde für unser ganzes Ländchen doch ein erhebliches Quantum Süßmost auf diese Art beste Verwendung

finden. Andererseits wären Arbeiterfamilien entschieden zu Dank verpflichtet, wenn ihnen die Möglichkeit zum Bezuge von billigem Süßmost und die Herstellung eines alkoholfreien Hausgetränkes geboten werden könnte. Bichotte, Wädenswil.



### Vom Lehmklotz zur Aluminumpfanne.

Noch zu Großvaters Zeit diente der Lehm nur zur Herstellung von „Chacheli“, Backsteinen und Ziegeln. Daß die Sonnerbe ein so weißes, leichtes und geschmeidiges Metall birgt, wie unser so mannigfach verwendetes Aluminium, ahnte man damals noch nicht.

Erst die geheimnisvolle Macht des gefesselten Blitzes, die Kraft des donnernden Rheinfalles in elektrische Energie verwandelt, schenkte uns den neuen Stoff.

In der Aluminiumfabrik bei Neuhausen, hart neben den schäumenden Kasstaben des Falles wird das Aluminium in elektrischen Öfen dem Lehm abgerungen. Nur schwer sondert sich das glänzende Metall aus seinem unscheinbaren Urstoff. Ist doch für die Gewinnung eines Kilogramms Aluminium die Energie erforderlich, welche der Leistung von 40 Pferden während einer vollen Stunde entspricht. In dicke Barren gegossen wird das rohe Material in die Welt hinaus gesandt.

Die Hammer- und Walzwerke dehnen und recken die weichen Barren; immer und immer wieder müssen sie zwischen den harten Stahlwalzen hindurch, bis sich die Barren in Streifen, die Streifen in dünne Bleche verwandeln. Wie der Karton in der Buchbinderei, werden diese nun auf Tische gelegt und in mannigfache Stücke geschnitten, runde und viereckige Scheiben und schmale Riemen.

In dieser Form wird das Aluminium in andere Fabriken gebracht, die das Material zur endgültigen Verarbeitung aufnehmen. Hier werden die runden Scheiben in die Blechpresse gelegt, eine gewaltige Maschine, die mit einem einzigen, dumpfen Druck das dicke Blech in eine

Form hinein zwingt, aus der es mit heraufgebogenen Rändern und dickem Boden als Pfanne wieder herauskommt. Es wäre freilich kein schönes Küchengerät, das schwarze, unscheinbare Ding, das weder Henkel noch Stiel hat. Doch gleich nimmt es eine zweite Presse auf, die das Stück noch mehr ausdehnt und ihm seine endgültige Form gibt. Nun wird es in die Spongleret hinaufgebracht, wo eine andere, kräftige Maschine, von geschickter Hand geführt, in wenigen Schlägen den Stiel fix und fertig annietet.

Schon vorher wurde in der Schleiferei der holprige Rand abgeschmirgelt, nun geht es hinauf in die Poliererei, wo tausend sich drehende Tuchscheiben das Metall glänzend reiben. Anders verfährt man mit den Stücken, die matt-weiß werden sollen. Die kommen in die Herenküche, die Beizerei. Hier steht unter einem mächtigen Kamin ein großes Bassin, unter dem ein leichtes Feuer brennt. Sobald das Aluminium in die Säure, die den Kessel bis zum Rande füllt, eingetaucht wird, fängt die Flüssigkeit an zu wallen und zu strudeln. Man merkt, daß sie mächtig schafft. Unwillkürlich entringt sich unsern Lippen ein erstauntes „Ah“, wenn der Arbeiter das Gefäß wieder herauszieht. Blendend weiß kommt es aus dem dunkeln Gebräu hervor, nun wird es in zwei andern Behältern untergetaucht und das Stück ist fertig.

In der Packerei wird es von geschickten Frauenhänden in Papier gehüllt und darauf im Lagerraum aufgestapelt, wo es auf den Versand, den Tag, der es in die Welt hinaus bringt, wartet und wohl mit einigem Stolz von der Zeit träumt, wo es die Freude der Hausfrau und der Schmutz der Küche sein wird.

Diesen Werdegang der Aluminiumware veranschaulicht die Spezialausstellung, die Sessler an Münsterhirs Zürich in seinem großen Schaufenster zur Schweizerwoche gemacht hat. Vom rohen Metallklotz bis zur fertigen Pfanne ist da alles zu sehen, was an Aluminiumgeräten in der modernen Küche verwendet wird. B. R. L.

## Abwehrmittel gegen Müdigkeit und Ermüdung.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Wohl niemals stärker als gerade jetzt wird bei vielen der Wunsch rege, Kräfte und Leistungsfähigkeit zu verdoppeln, um den Anforderungen dieser schweren Zeit gerecht zu werden. Deshalb ist es erklärlich, daß man alle möglichen Abwehrmittel gegen Ermüdung und Erschöpfung erfindet und versucht.

Wenn gemeinhin von „Ermüdung“ gesprochen wird, so verstehen viele darunter die rein persönliche Empfindung des augenblicklichen Kräftezustandes. Dies ist aber „Müdigkeit“, ein Gefühl, das sich keineswegs mit dem tatsächlichen Zustande der Ermüdung deckt. Ich kann Müdigkeit fühlen morgens beim Erwachen, sogar nach sehr langem Schlafe, wo sich doch Körper und Geist vollständig ausgeruht haben und von Ermüdung keine Rede sein kann. Umgekehrt fehlt bisweilen gerade nach großer Überanstrengung im übermüdeten Zustande jedes Müdigkeitsgefühl, man wird aufgeregt, es tritt Schlaflosigkeit ein. Müdigkeit kann durch irgendwelche Unregungen ohne Schaden verschucht werden, aber der wirklichen Ermüdung muß unbedingt Ruhe folgen, wenn nicht Körper und Geist Schaden leiden sollen. Deshalb dienen Mittel, die als leistungssteigernd gerühmt werden, meist nur zur Abwehr des Müdigkeitsgefühls, sie wirken suggestiv. Manche Sportsleute loben die leistungssteigernde Wirkung gewisser Mittel, z. B. Einsalben der Haut mit einem bestimmten Präparat (Ol) oder Genuß von bestimmten Pillen, aber andere Sportsleute verwerfen sie wieder. Mittel, die sich bei dem einen lange Zeit vermeintlich sehr bewährten, versagen bei demselben plötzlich nach irgendeinem sportlichen Mißerfolg; mit seinem Vertrauen ist auch sofort die Wirksamkeit des Mittels geschwunden. Man hat es also in der Regel mit solchen Mitteln zu tun, welche die persönlichen Empfindungen des Betreffenden, das Mü-

digkeitsgefühl, beeinflussen. Freilich ist der Wert solcher Beeinflussung nicht zu verkennen oder zu unterschätzen. Wunderbar ist der Erfolg der Marschmusik auf die ermüdete Truppe; die zündende Ansprache eines beliebten und hervorragenden Führers verdoppelt und verbreifacht ihre Leistung.

Der eine leistet mehr, der andere weniger. Für alle aber gibt es bestimmte Grenzen, jenseits deren Ermüdung eintritt. Wer sich dann noch zur Weiterarbeit zwingt, schadet sich und untergräbt bei öfterer Wiederholung seine Leistungsfähigkeit. Jede Arbeit zehrt von unsern Kräften. Ermüdung ist daher ein fürsorgliches Warnungssignal der Natur mit der Aufforderung, die Kräfte zu schonen, dem Körper und Geist Ruhe und Erholung zu gönnen. Schädlich und verhängnisvoll ist es, dies Warnungszeichen zu mißachten und in rücksichtsloser Verschwendung die letzten verfügbaren Kräfte aufzubrauchen. Dadurch wird das Kapital der Arbeitskraft angegriffen und die späteren Zinsen werden immer geringer. Deshalb darf man auch Abwehrmittel gegen Ermüdung nur in unvermeidlichen Notsfällen sehr sparsam anwenden. Hierzu gehören z. B. starker Kaffee, Tee, Tabak, Alkohol, die leicht zu einem Raubbau an Arbeitskraft verführen. Vielmehr muß der wirklichen Ermüdung durch Arbeit stets Ruhe, Schlaf und Nahrungsaufnahme folgen. Auch ist es ganz falsch, eine geistige Ermüdung (Kopfarbeit) durch die anders geartete körperliche Arbeit (Hanteln, Sport) hinter einander ausgleichen zu wollen, wie es häufig versucht wird. Jegliche Art von Arbeitsermüdung fordert ausnahmslos Ruhe und Erholung.

Anders verhält es sich mit dem persönlichen Müdigkeitsgefühl. Dies kann und muß man bekämpfen. Fühlt man sich morgens beim Erwachen nach langem Schlafe noch müde und schlaff, so genügt meist ein Wechsel der Wäsche oder eine kalte Kopfwäsche, um die Müdigkeit zu bannen. Wird man an heißen Sommertagen matt und arbeitsunlustig, tut ein kurzes Luftbad oder eine schnelle Ganzwäsche gute Erfrischungsdienste. Und

wenn man in schlechtgelüfteten, überfüllten Konzert- und Versammlungsräumen die Augen kaum mehr offen halten kann nach stundenlangem Zuhören, gibt es nichts besseres, als draußen am offenen Fenster oder Eingang kühle, sauerstoffreiche Luft in tiefen Zügen kräftig einzualmen. Solche natürlichen Abwehrmittel des Müdigkeitsgefühls sind nicht nur ganz unschädlich, sondern beeinflussen die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist in sehr günstiger Weise.

### Gaushalt.

Wie schützt man das Haus gegen Feuergefahr? Wenn man in den Tageszeitungen die stets wiederkehrenden Nachrichten über Wohnungs-, Gardinen- oder Schornsteinbrände und deren Ursachen verfolgt, muß man sich sagen, daß sie fast alle durch Nachlässigkeit und Unachtsamkeit entstehen, und daß manches Unglück durch die Unvorsicht und Gewissenlosigkeit der Hausfrau vermieden werden könnte. Es gibt im Hause viele leicht entzündliche Stoffe, die zu Heizungs- und Beleuchtungszwecken, zur Verpackung oder Reinigung dienen, deren Aufbewahrung sorgfältig geschehen muß. Daß man Kohlen oder Holz nicht in die Nähe des heißen Ofens oder zum Trocknen hinter diese legt, ist wohl selbstverständlich. Befinden sich die Kohlenvorräte im Keller, so betrete man diesen nie mit einem offenen Licht, da sich der in dem engen Raum angesammelte Kohlenstaub leicht entzündet, wodurch schwere Explosionen entstehen. Streichhölzer sollen immer einen bestimmten Platz haben und nicht auf dem Herd herumliegen oder Kindern zugänglich sein. Heiße oder noch glühende Asche nehme man nicht aus dem Herd oder Ofen, ist man aber dazu gezwungen, so lege man sie in ein feuerfestes Gefäß. Werden Stroh, Papier oder andere leicht entzündliche Stoffe in zu großer Menge beim Heizen im Ofen aufgestapelt, so kann sich durch die beim Anzünden hochschlagende Flamme der Ruß im Schornstein entzünden und einen Schornsteinbrand verursachen. Auch sehe die Hausfrau den Dienstboten, die beim Feuermachen aus Bequemlichkeit oder Unwissenheit mit Vorliebe Petroleum benutzen, streng auf die Finger. Sie mache es sich zur Pflicht, vor dem Schlafengehen die Gashähne zu kontrollieren, oder den Haupthahn selbst zu schließen. Petroleum, Spiritus, Benzin müssen in fest verschlossenen Gefäßen an sicheren Orten aufbewahrt und mit der Aufschrift „Feuergesährlich“ versehen werden. Das Lesen

im Bett ist eine Unsitte, die die Hausfrau bei Angehörigen und Dienstboten ohne Nachsicht auszrotten muß. Das Aufhängen von Wäschestücken am heißen Ofen, das Wegwerfen glimmender Streichhölzer, das Bettmachen und Reinigen der Handschuhe bei Licht, das Haarbrennen mit Spiritus, das Auslöschen von Lampen durch Hineinblasen in den Zylinder, sind häufig Ursachen zu großen Bränden. F.

Salmiak reinigt wie Seife, wirkt aber kräftiger als diese, dient nicht nur zur Entfernung von Staub- und Schmutzflecken usw., sondern auch zur Entfernung der Flecken von Schwefelsäure, Salzsäure, Essig, Punsch, Rotwein, Obst, roter Tinte usw. Das käufliche Salmiak muß mit der zehnfachen Menge Wasser verdünnt werden, wenn es zum reinigen gebraucht wird.

### Rühe.

#### Kochrezepte.

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

**Buttermilch-Suppe.** Von einem Liter Buttermilch behält man eine Tasse voll zurück, setzt den Rest aufs Feuer und gibt 50 Gr. kleingeschnittenes Brot (Dünkli) hinein. Man läßt unter öfterem Aufrühren zum Kochen kommen, rührt inzwischen einen Löffel Mehl mit der zurückbehaltenen Buttermilch an, rührt das Teiglein in die kochende Suppe, würzt mit etwas Salz (nach Belieben mit Zucker) und richtet die Suppe an.

**Rohl oder Rabis mit Sangina-Püree.** Ein Rohlkopf wird von den äußeren Blättern befreit, der Stutzen ausgestochen und dann in schwachem Salzwasser fast weich gekocht. Die Blätter dürfen nicht zu mürbe sein. Dann werden die einzelnen Blätter abgetropft, auf ein Brett gelegt, von dem Sangina-Püree darauf getan, nach Belieben noch gehacktes Brot darunter vermengt, die Blätter zusammengerollt und in Fett langsam gebraten. Oder man gibt einige Speckscheiben in die Bratpfanne oder Kasserolle, ordnet die gefüllten Rollen hinein, gießt etwas Gemüsebrühe dazu und dämpft sie 1—1½ Stunde in der Kiste. Die Brühe kann mit etwas Reismehl gebunden werden. „Sanginaspeisen“

**Kartoffelklöße mit Kalbslunge.** 250 Gr. Kalbslunge wird in kleine Stücke geschnitten und mit einer Zwiebel und einem Lorbeerblatt in wenig Wasser gar gekocht und so gleich fein gehackt. Dann bereitet man aus 500 Gr. gekochten, geriebenen Kartoffeln, 2 ganzen Eiern, ½ Tasse Milch, 1 Löffel Mehl, 2 Löffeln Rahm, etwas geschmolzener Butter

und dem nötigen Salz nebst der gehackten Lunge einen Kloßteig, von dem man mächtig große runde Klöße formt, in Mehl umbreht und langsam kocht. Sie werden mit gebräunter Butter serviert. „Kartoffelküche“.

**Senf-Sauce** zu gebratenem, gebackenem und gedünstetem Fleisch: Maggi's Bratensauce nach der Kochanleitung zubereiten und mit etwas Tomatenpüree aufkochen; etwas Senf beimischen.

**Tomaten-Omeletten.** Schöne, feste Tomaten werden mit kochendem Wasser überbrüht, die Haut abgezogen, die Früchte in Scheiben geschnitten und in eine Bratpfanne mit heißer Butter gelegt. Nach dem Wenden gießt man langsam einen Omelettenteig darüber und bäckt den Kuchen wie üblich.

**Dampfnudeln aus Kartoffeln mit Quark.** 500 Gr. tags vorher gekochte Kartoffeln werden gerieben, 230 Gr. Quark, 2-3 Eier, 5 Eßlöffel Mehl und ein halber Eßlöffel süßer Rahm hinzugefügt und die Masse tüchtig geknetet, damit man einen glatten Teig erhält. Nun formt man Nudeln von der Größe einer langen Kartoffel, kocht  $\frac{1}{2}$  Liter Milch mit einem Löffel Butter auf, setzt die Nudeln nebeneinander hinein und läßt sie im Ofen gelf werden. 5.

**Quittenreis.** In eine hübsche, tiefe Glasschale gibt man abwechselnd guten, gekochten Milchreis und saftig eingekochte Quittenscheibchen, läßt die Speise erkalten und serviert den Quittensaft extra dazu.

**Einfacher Apfelmuchen.** Ein Kuchenblech wird mit Butter bestrichen und mit Brotteig oder einem feinern Teig belegt. Dann rührt man in übrig gebliebenes Apfelmus 4-5 Löffel süßen Rahm, 2 Eßlöffel Mehl, 2 Eier und gießt diesen Brei auf den Teig, streut etwas Zucker und Zimt darüber und bäckt ihn im Ofen oder bringt ihn zum Bäcker. B.

**Birnenmarmelade.** Zeige Birnenschnitze, die man von Stiel, Büxen und Kernhaus befreit hat, sowie süße, geschälte, zerteilte Apfel und Quitten, die man ebenfalls vom Kernhaus befreit hat, werden zu gleichen Teilen mit süßem Birnenmost übergossen und unter fleißigem Rühren eingekocht, bis die Marmelade dick vom Löffel fällt. Sie schmeckt fein als Brotaufstrich und eignet sich vorzüglich als Kuchenfülle.

**Gelee von Apfelwein (Most).** Zu diesem Gelee verwendet man den süßen Saft von Äpfeln. Der Saft kann ohne Zucker eingekocht werden, was aber lange dauert. Eine kleine Zuckerzugabe (125 Gr. auf 1 Liter Saft) ist daher zu empfehlen, wenn an Feuerung gespart werden soll.

## Gesundheitspflege.

**Kalte Füße.** Wer sich viel Bewegung macht, wird selten an kalten Füßen leiden, also ist fleißiges Gehen in frischer Luft als fördernd für den Blutumlauf, in erster Linie ein Mittel gegen kalte Füße. Eine von der Fußwurzel aus ausgeführte Kreisbewegung des Fußes, jede halbe Stunde einmal zwei Minuten lang ausgeführt, erhält die Füße warm. Frottieren, Beklopfen, heiße Dämpfe, häufiger Wechsel von Schuhen und Strümpfen sind ebenfalls günstig bei kalten Füßen. Wer sich keine Bewegung machen kann und noch unter dem Ubel eines kalten Fußbodens zu leiden hat, lasse sich eine breite Fußbank in Form eines Lesepultes anfertigen. Man überzieht dieses Möbel mit einem Stück wollenen Zeug und schiebt in den hohlen Raum der Fußbank einen Wärmstein, der das oberste Brett der Fußbank dann mächtig erwärmt. Bei manchen Personen hängt das Leiden der kalten Füße mit krankhaftem körperlichen Befinden, Bleichsucht oder dergl. zusammen und das Ubel wird nach allgemeiner Gesundung verschwinden. Oft hilft es auch, sich langsam auf den Beinen zu erheben, so daß alle Muskeln des Fußes angespannt werden, um langsam die natürliche Stellung wieder einzunehmen. Sehr gut ist es, allabendlich vor dem Schlafengehen die Füße mittels eines Schwammes mit kaltem Wasser abzureiben und mit einem groben Handtuch trocken zu reiben. Im Bett wickelt man dann die Füße in ein warmes, wollenes Tuch oder trägt Bettstrümpfe. Es empfiehlt sich auch, recht oft frische, wollene Strümpfe anzuziehen. Abends ein Fußdampfbad von 15-20 Minuten Dauer und kräftige Abreibung mit 16° R. Wasser, sowie Auetung der Beinmuskeln ist auch sehr wirksam.

## Krankenpflege.

Die Ganzabwaschung von Kranken beschreibt Dr. Keller in seiner Broschüre „Abhärtung — Verweichlichung — Erkältung“ wie folgt:

Der ganze Körper wird kurz abgedeckt und dann streicht man sachte oder kräftiger, je nach dem Krankheitszustand, mit einem mehr oder weniger feuchten Frottierhandtuch oder grobem Tuch auf dem Körper, erst die Vorderseite, dann die Rückseite, genau gleich. Wenn man vorher geschwitz hat, ist es gut, abzutrocknen, sonst nur zudecken. Ein Glied nach dem anderen wird vorsichtig gewaschen und abgetrocknet. Man schlägt das feuchte Handtuch um das zu waschende Glied und reibt mit der Hand darauf, nachher trocknen oder nur zudecken bei Schwerkranken.

Wir wissen, daß solche Ganzabwaschungen, richtig ausgeführt, einen wesentlichen Teil der Fieberbehandlung bilden können, und zwar haben sie mehrmals am Tage oft in Zwischenräumen von nur zwei Stunden zu geschehen, ohne den Patienten abzutrocknen. Die Patienten haben diese Fieberbehandlung meistens am liebsten, es gibt natürlich für die Pflege etwas mehr Arbeit, als täglich ein bis zwei Aspirin- oder Pyramidon-Pulverchen zum schlucken zu geben. Dafür hat man die Genugtuung, dem Patienten nicht geschadet, sondern die Heilkraft der Natur unterstützt zu haben.

### Rinderpflege und -Erziehung.

**Geistliche Abhärtung der Kinder.** So viel man als Arzt von der körperlichen Abhärtung der Kinder hört und um Rat schlägt für diese gefragt wird, so kann man aber bei den wenigsten seiner kleinen Patienten etwas von einer geistlichen Abhärtung spüren. Kommt man zu einem erkrankten Kinde und es soll den schmerzenden Körperteil zeigen, so fängt es nicht selten, zumal wenn es noch klein ist, schon an zu schreien, ehe man diesen noch berührt hat. Machen sich Anwendungen oder Eingriffe notwendig, wie Niederdrücken der Zunge bei einer Halsuntersuchung, Abhören der Brust, Betasten des Körpers, so schreien sie nicht selten, als wenn sie am Spieße stäken und es bedarf endloser Überredung und Beschwichtigung, ehe sie sich endlich ohne Widerstreben den ärztlichen Anordnungen fügen. Alle diese Kinder sind geistlich verzärtelt und nicht in wünschenswerter Weise abgehärtet worden. Fügen sie schon beim Spiel durch Stoß oder Fall sich irgend einen kleinen Schmerz zu, dann erheben allzu gefühlvolle, überängstliche Mütter meist ein großes Lamento und legen der Sache eine Bedeutung bei, die dem Kinde selbst völlig fern gelegen hätte. Dadurch wird in ihm die Vorstellung geweckt, daß jeder Schmerz notwendigerweise auch durch Schreien in seiner Größe kundgetan werden muß. Von Standhaftigkeit und Ertragen kleiner Unpäßlichkeiten kann dann gar keine Rede mehr sein, zumal dann nicht, wenn die Mütter das verletzte Kind nicht nur bedauern und mit Liebkosungen überschütten, sondern auch noch jagen. „Schmerzengelber“ in Gestalt von Süßigkeiten usw. spenden. Geistlich verzärtelte Kinder aber werden dann meist widerstandslos, verweichlichte Menschen, die sich nur schwer bei Schicksalsschlägen behaupten werden.

Dr. R. Matthias.

### Gartenbau und Blumentultur.

Die Mißerfolge bei der Pflege der Blumentischpflanzen finden ihre Hauptursache in der Verwendung ungeeigneter Pflanzen. Pflanzen für den Blumentisch müssen Zimmerpflanzen sein, als solche, die in besonderem Maße den Unbilden der Zimmerhaltung gewachsen sind. Das sind: Lichtmangel, Staub, Ruß, Zugluft, trockene Luft, ausströmendes Leuchtgas und Kohlenbunzt. Pflanzen, welche diese Anforderungen in denkbar hohem Maße erfüllen, sind folgende:

Die japanische Orelie mit glänzend grünen, anfangs filzigen Blättern; die Spitzblumen (*Ardisia crenulata* u. *A. villosa*) mit gekräuselten Blättern, rötlich-weißen Blüten und roten bezw. weißen zierenden Beeren. Von den beliebtesten Spargelkräutern sind es der herbere, hängende *Asparagus Sprengeri*, der feine, zierliche Federspargel (*A. plumosus*) und der schlingende *A. comorensis* mit Erleben bis zu 5 bis 6 Meter Länge. Die von feinen Bindereten her bekannten Haarfarne liefern *Adiantum cuneatum* und *gracillimum*. Gut geeignet ist die breitblättrige Schildblume (*Plectogyne*, *Aspidistra*). Geeignet ist auch der bekannte Pomeranzenbaum mit seinen weißen Blüten und aromatischen Zierfrüchten, die auch zu Bowlen verwendbar sind. Auch der bekannte Summibaum ist trefflich. Eisen läßt sich leicht auf Pflanzen der japanischen Orelie pflöpfen und gibt dann reizende Hängebaumchen. Von Palmen können empfohlen werden: *Areca Baueri*, *Chamaerops excelsa*, *Chamaerops humilis*, *Corypha australis*, *Kentia Balmoreana*, *Pandanus utilis*, *Pandanus Veitchi*, *Phoenix reclinata*, *Phoenix tenuis*, *Rhapis flabelliformis*. Nach Orangen duftet die Blüte des Chinesischen Klebsamen (*Pittosporum Tobira*). Außer der einfach grünlaubigen gibt es noch eine buntblättrige Art. Hervorragend schön sind die riesenblättrigen, malerischen Philodendronarten (*Ph. partusum*, *primatifidum*, *bipinnatifidum*). Von den zierlichen Saumfarnen wähle man *Pteris serrulata* als besonders harte, *Pt. tricolor* mit farbigen Blattrippen, und die schönsten, *Pt. umbrosa*. Judenbart, eigentlich rankiger Steinbrech (*Saxifraga sarmentosa*) heißend, ist eine prächtige Hängepflanze mit zahlreichen sommerlichen Blütenrispen. Ebenfalls hängend sind die Tradestantien zu empfehlen. Von den Palmkitten (*Yucca*) sind *aloefolia*, *recurva*, *gloriosa* dankbar und schön für den genannten Zweck.

Als kleine Pflanzen lassen sich auch Oleander, *Laurus tinus*, Myrthe, Kirschlorbeer, echter Lorbeer verwenden. Später, größer geworden, dienen sie zur Erstellung großer



Gruppen, die Zimmerecken, tote Winkel im Flur und Wintergarten bedecken.

„Frauentwirtschaft“.

### Tierzucht.

Da die Ziege sehr selten tuberkelkrank (0,7% gegen 25% bei Kühen) ist, so darf die Milch roh genossen werden; sie hat in ihrer natürlichen Beschaffenheit einen großen Nährwert und ist am leichtesten verdaulich. In zoologischen Gärten und auch in landwirtschaftlichen Betrieben wurde früher die Ziegenmilch vielfach zur Aufzucht von anderen Tieren, z. B. Ferkeln, verwendet. Bei der in den letzten Jahren immer größer werdenden Milchknappheit hat die Ziegenmilch aber als menschliches Nahrungsmittel an großer Bedeutung gewonnen, und es ist selbstverständlich, daß sie diese Wertschätzung auch für die Zukunft beibehalten wird, nachdem man sich überzeugte, daß die Ziegenmilch von größerem Nährwert ist als Kuhmilch. Ihre Verwendung zu den verschiedenen Milchnährmitteln, z. B. Kefir, Joghurt, Kumys, dann zu Käse und Butter, ist ebenso leicht möglich wie bei der Kuhmilch.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

58. Suchen Sie sich einen sog. Goldkläfer zu verschaffen und setzen Sie ihn in einen der Gänge ein, aus dem die Schwabenkläfer herauskommen. Das einfache Mittel hat schon oft geholfen, wo alle andern versagten, da die Goldkläfer keinen „jungen Nachwuchs“ aufkommen lassen. Wir haben vor Jahren sogar ein Exemplar zu Bekannten nach Irland speidiert, wo er ebenfalls seine Mission erfüllte und sauber aufräumte mit den unliebsamen Gästen. Hausfrau.

59. Porzellansachen kittet sehr sorgfältig Frau Weidmann, Oberdorfstr. 22, Zürich 1, Ich ließ schon einige Sachen dort fliden; auch Ihr Salzsäure wird man zu Ihrer Zufriedenheit reparieren können. U. W.

60. Federkohl können Sie bereiten wie anderen Kohl, aber auch wie Spinat. Sie werden als tüchtige Hausfrau nach einigen Proben schon herausfinden, was den Familiengliedern schmeckt. B.

61. Gut getrockneter Torf ist ein geeignetes Brennmaterial für große Rachelöfen. In rostlosen Öfen hält die Glut länger an als bei solchen mit Rost. Die Ausnützung des Torfes ist somit in Öfen ohne Rost besser als in solchen mit Rost. Bei der Torffeurung rührt der unangenehme Geruch von der

Verwendung nassen Materials oder auch von einer für dieses Brennmaterial ungeeigneten Ofenkonstruktion. C. B.

61. Torf kann man in Öfen mit und ohne Rost zu Heizzwecken verwenden. In Öfen mit Rost sollte man einen schweren, mehr glühenden, in Öfen ohne Rost einen faserigen, mehr flammenden Torf verwenden. Vorteilhaft wird man in ersterem mit Kohlen, in letzterem mit Holz anfeuern und Torf auflegen. Unangenehmer Geruch hat seine Ursache in unverbrennbaren Beimengungen von Lehm oder in ungenügender Austrocknung an sich sonst guten Torfes. Vorsicht beim Einkauf ist geboten. Wenn möglich mache man mit einer kleineren Menge einen Versuch oder halte sich an ein bewährtes, zuverlässiges Geschäft. C. R.

#### Fragen.

62. Kann mir eine Leserin Auskunft geben über die Behandlung einfacher, tannener Fußböden mit Öl? Empfiehlt sich diese Behandlung des Bodens? Wir müssen in unserem sonst sehr heimeligen Chalet die Zimmerböden jede Woche gut seggen und haben trotz täglichen feuchten Nachwischens viel Staub. Kann man Fugen eventuell auch mit Kitt oder sonst etwas ausfüllen? Kennt jemand das neue Bodendöl, das in der letzten Zeit in den Handel kommt? Linoleum ist zurzeit zu teuer. Frau S.

63. Erbitten mir die Adresse eines einfachen, guten Kürschners, der Kaninchenselle verarbeitet. Besten Dank zum voraus. Wida.

64. Weiß eine Leserin, wie man matt gewordenen Haarkämmen wieder neuen Glanz verleihen kann? Sie sehen so häßlich aus und doch sollte man sie möglichst lange brauchen können. Frau D.

Gesucht auf 1. November  
als Stütze der Hausfrau nach Bern:

## Nette Tochter,

die gut nähen und flicken kann. Offerten an Frau **H. Christen-Hauser,** Wynigen. (O F. 5695 B.) 770

O. F. 4000 R 396



## Trauben

amerik., in Kistchen von 8 Kilo Fr. 7.80  
franko. 739 (O F. 15831 Z.)

Delucchi & Co., Arogno.