

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

**Band:** 30 (1923)

**Heft:** 8

**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>**

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::  
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

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

Nr. 8. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 28. April 1923.

Bau dein Nest, weil der Frühling währet,  
lustig bau's in die Welt hinein!  
Hell der Himmel sich droben kläret,  
drunten duften die Blümelein.  
Wagen gewinnt, Schwäche zerrinnt; —  
wage, dulde, die Welt ist dein!

Ernst Moritz Arndt.



## Betrachtungen in der Küche.

(Nachdruck verboten.)

Die Küche ist nicht der Ort, wo man Besuche hinführt; doch wenn einmal eine neugierige oder kritiklustige Freundin uns gerne da ein bißchen zusehen möchte, dann gönnen wir ihr das Vergnügen, nicht aber ohne ihr deutlich zu verstehen zu geben, daß wir hier vor allem bei der Arbeit zu sein wünschen und nicht nach ablenkender Unterhaltung verlangen. Wir bieten ihr den tadellos sauberen Küchensstuhl an und überlassen sie ihren stillen Betrachtungen.

Trotzdem der obere Fensterflügel offen steht, muß sie sich mit Braten- und Zwiebelgerüchen abfinden; doch nichts Undefinierbares belästigt ihre feinen Geruchsorgane, weder vom Rehricht-Simer noch vom Ausguß her. Mit kritischen Blicken sucht sie gleichwohl nach diesen Dingen; zweifellos bedeuten sie ihr unfehlbare Maße für unsere Reinheitsliebe.

Der Ausguß ist peinlich sauber, außen und innen bis in jede schärfste Ecke hinein und den Wänden nach,

trotzdem er noch ein Exemplar älteren Datums ist, aus Sandstein, der täglich tüchtiges Bürsten mit Fegsand und wöchentlich einmal außen festes Einreiben von Klebsand verlangt. Aber die Hausfrau wacht sorgfältig darüber, daß nie Speisereste oder dergleichen als Unrat sich festsetzen können; immer helfen die bereitliegende Bürste und ein Guß frischen Wassers nach. Vor allem dürfen keine Gemüseteilchen oder sonst etwas Festes auf dem gelochten Sieb liegen bleiben; es fällt ihr auch nicht ein, das Sieb lösen zu lassen, um mühelos alles in die Röhre versenken zu können. Das würde gelegentlich unangenehmen Reparaturen rufen. Der saubere Deckel auf dem Abflußrohr hält bei Witterungsumschlägen zuweilen aufsteigende üble Gerüche zurück. Auch das Abtropfbrett ist bis in alle Rinnen rein und trocken, beidseitig, auch auf seinem untern Seil, der in den Ausguß hineinreicht, und besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Im Sommer gelangt es öfter umgekehrt an die Sonne und wird mindestens einmal im Jahr unten mit Leinöl eingerieben. Auch die Rachelwand um Ausguß und Schüttstein macht einen tadellosen Eindruck, ebenso die Seifenschale mit der Handbürste, und, am Wasserhahn angehängt, der Drahthalter, darauf der „Pfannenriebel“ ohne jegliches Unhängsel ruht.

Darf man auch in die Puzschränkchen hinunter sehen? Gewiß. Da steht

auf einem Gestell mit sauberem Papier belegt, das zweifellos jede Woche einmal erneuert wird, die innen und außen blitzblanke Aufwuschschüssel, daneben wohl geordnet in Kistchen allerlei Puzzeug — aber keine schmutzigen Lappen dabei; denn für allerlei Puzzwecke wird mit Vorliebe Papier verwendet, das gleich wieder weggeworfen werden kann. Nur ein sauberer zusammengefalteter Wollappen liegt da neben dem Messingpuzzeug.

In gleich gutem Zustand befindet sich auch der Puzelimer unter dem Schüttstein und davor, an Schnüren aufgehängt, vorher gut ausgetrocknete Puztücher.

Dem Abwaschlappen sieht man wohl an, daß er täglich in heißem Wasser mit Seife gut ausgewaschen und getrocknet wird, sich gelegentlich auch wohl tuend sonnt und jede Woche in frischer Auflage erscheint, nachdem er, wie die Rüchentücher, die obligatorische Hauswäsche miterlebt hat. So wenig wie diese liegt er je zerfrittelt herum; auch während des Kochens kommt er immer wieder mindestens breit auf die Leisten des Abtropfbrettes zu liegen.

Und von den Rüchentüchern dient jedes immer nur seiner Bestimmung und kommt erst abends, wenn es an den Stäben des Wandtrockners oder unter dem Fenster vollständig trocken geworden ist, an die Leiste mit den Zweck bezeichnenden Haken.

Wie stehts mit dem Rehrichteimer, der so vielerorten das Utschenbrödel der Küche darstellt? Außen ist er blitzblank, dennoch kommt er auf ein Papier zu stehen, wenn er zur Bequemlichkeit der Hausfrau auf den Rükchenstuhl gestellt wird, damit beim Kartoffelschälen und übrigen Gemüsepuzen die Abfälle direkt hinein gelangen können. Einige Papierknäuel liegen darin, die wohl Abfälle bergen; die Wände sind trocken und sauber und lassen häufiges Leeren, gutes Ausbürsten, Austrocknen, sogar gelegentliche Sonnenbestrahlung erkennen.

Der Arbeitstisch scheint immer aufgeräumt, trotz der mancherlei Unternehmungen, denen er zu dienen hat. Da wird vorweg alles Überflüssige weggestellt, jede Arbeit mit großer Sorgfalt ausgeführt. Häufig schützt ihn ein ausgebreitetes Papier, daran jeweilen das Rükchenmesser vor dem Weglegen abgerieben wird. Auch vor dem Gasrechaud liegt ein Papier, mit dem man sogleich alles zusammenrafft, was beim Kochen etwa neben seinen Bestimmungs-ort fällt. Nie berührt die vom Dampf feuchte Unterseite eines Deckels Tisch oder Herdplatte, auch nie ein feuchter Kochlöffel. Für solche steht ein Gefäß mit Wasser bereit, darin sich anhaftende Speiseteile weglösen. Es ist unbegreiflich, wie schlecht diese die Speisen direkt berührenden Gegenstände vielmals behandelt werden: Bald werden sie eine zeitlang im Suppentopf ausgekocht, bald liegen sie quer über der zu kochenden Speise, um den Deckel offen zu halten, brennen dabei auf einer Seite etwas an; dann werden sie flüchtig in halb erkaltetem Aufwuschwasser abgerieben, ungenügend getrocknet und erfahren kaum einmal im Jahr eine gründliche Behandlung mit Sodawasser, Seife und Bürste und nachheriges Sonnenbad.

Einige Beobachtungen bei der Hausfrau selbst verdienen noch besonders hervorgehoben zu werden: Ihre tadellos reine Kleidung, ihre fleißig gereinigten Hände, mit denen sie aber nie ohne Vermittlung eines Holzschäufelchens ins Salz oder Mehl hineingreift, wie sie sich überhaupt bemüht, so wenig als möglich mit diesen direkt etwas zu berühren. Probiert sie eine Speise, so geschieht es immer durch Überleitung derselben mittels Schöpfer oder Kelle auf ihren Eßlöffel.

Wer wollte nach einem Einblick in eine solche Küche nicht Appetit bekommen zum Essen?!  
H. E.

□

## Aus der Kulturgeschichte der Gewürze.

Von Dr. Walthar Maag.

(Nachdruck verboten.)

Wer denkt heute im Zeitalter der sich rasch verbessernden Verkehrstechnik noch daran, daß was wir alltäglich in Küche und Hauswirtschaft z. B. an Gewürzen verwenden, aus allen Himmelsrichtungen her geholt wird? Zimt, Zucker, Nelken, Pfeffer, Ingwer und alle die Zutaten, ohne die sich heute keine Hausfrau eine Tätigkeit in der Küche denken kann, fliegen ihr gleichsam auf den Tisch. Es verlohnt sich, einmal der uralten auch kulturhistorisch wie ethnographisch und psychologisch interessanten Geschichte dieser Stoffe nachzugehen.

Das eine wissen wir: die Gewürze sind mindestens so alt wie die Menschheit. Schon das älteste Handelsvolk, von dem wir sichere Kunde haben, die Phönizier, trieben Tauschverkehr mit Gewürzen von Indien nach Afrika. Noch im Mittelalter waren die Gewürze selten; sie waren hochgeschätzte Delikatessen und sogar Heilmittel. Sie wurden als fürstliche Geschenke verwendet. Die Wiege fast aller Gewürze ist Indien. Die Hauptzentren des Gewürzhandels waren Venedig, Genua und später Barcelona.

Dem Handel mit Gewürzen verdanken ganze Häuser und Familien ihren Reichtum und ihre Stellung. So die bekannten Fugger in Augsburg, deren einer es sich leisten konnte, einen Schuldschein über viele Tausende von Gulden, die er dem Kaiser Maximilian geliehen hatte, in Gegenwart des hohen Schuldners in das Raminfeuer zu werfen, das — ein Zeichen seines Reichtums — an Zimtschalen entzündet worden war.

Es ist wenig bekannt, daß die großen Entdeckungsfahrten des 15. und 16. Jahrhunderts nicht etwa den unbekanntesten Kontinenten selbst galten, sondern dem Verlangen nach diesen Gewürzen, deren Handel mehr einbrachte als Gold und Edelsteine. Der Seeweg nach Ost-

indien wurde von Vasco da Gama gleichsam zufällig gefunden, da er im Auftrag seines Königs eine Expedition nach jenen fernen Gewürzinseln unternahm. Das gleiche ist der Fall bei der ersten Weltumsegelung des berühmten Seefahrers Magelhaes, dessen Gedächtnis vor kurzem in der zivilisierten Welt gefeiert wurde; er sollte für den König von Portugal die damals als Gewürzinseln wichtigen Molukken auffuchen.

Der typische Repräsentant der ostindischen Gewürze war von jeher der Pfeffer. Im Mittelalter führten die Spezereihändler den Namen „piperarii.“ Wie kostbar der Pfeffer war, geht aus der damals gebräuchlichen Redensart hervor: „Teuer wie Pfeffer“. Der Pfeffer war neben Ingwer und Zimt das Hauptprodukt des sogenannten „Pfefferlandes“ (Malabarküste), die unseren Altvordern als ein märchenhaft entferntes Land erschienen sein muß; das beweist die sprichwörtliche Wendung, mit der man einen unliebsamen Menschen dahin wünschte, „wo der Pfeffer wächst“.

Auch der Ingwer stammt aus Indien. Auch er ist seit dem frühesten Altertum bekannt. Die Römer verwendeten ihn als Gewürz. Auch er war im Mittelalter ein beliebtes Handelsobjekt. Heutzutage wird der Ingwer aus Barbados, St. Domingo, Jamaica bezogen, wohin er im 16. Jahrhundert aus Indien verpflanzt wurde. Ingwer wurde in mancher Gestalt verwendet. Abkochungen, zusammen mit anderen Gewürzen, wurden unter dem Namen „Ingwerbier“ als schweißtreibendes Mittel verwendet; es ist das gleiche, wie das „Gingerbeer“, das heute noch in England üblich ist. Heutzutage wird Ingwer in kandierter Form noch in Holland als Leckerbissen genossen und zwar als eine Art Hors d'oeuvre vor den Mahlzeiten. Bekannt ist Ingwer als ein Ingredienz verschiedener Backwerke, so des Speculattus.

Die Muskatnuß wird schon in ägyptischen Gräbern gefunden. Auch

der römische Schriftsteller Plinius erwähnt sie. Im 12. Jahrhundert wurde sie in Nordeuropa bekannt. Der sehr wichtige Handel mit Muskatnüssen war im Mittelalter ein Streitobjekt zwischen Portugiesen und Holländern, die ihn monopolisieren wollten. Heute wird sie auf den Sundainseln gezogen. Im Silberinventar von altzürcher Familien werden u. a. in Silber gefasste Muskatnüsse aufgeführt, die wohl als Amulette gedient haben.

(Schluß folgt.)



### Die hauswirtschaftliche Erziehung der Knaben.

(Nachdruck verboten.)

Im April 1922 fand in Paris der dritte internationale Kongreß für hauswirtschaftlichen Unterricht statt. Der französische Senator M. Rendu hat bei diesem Anlaß nicht nur die Einordnung des hauswirtschaftlichen Unterrichts in die höhere Mädchenschulbildung verlangt, sondern auch den Wunsch ausgesprochen, daß die Knaben ebenfalls in einer ihnen angepaßten Form dieser Unterweisung teilhaftig werden sollen.

In der gegenwärtigen Zeit der Arbeitslosigkeit kann man interessante Beobachtungen machen. Vor allem diejenige, daß es verhältnismäßig viel weniger arbeitslose Frauen und Mädchen, als Männer gibt. Die Frau hat eben selten nur einen, d. h. ihren gewerblichen Beruf; ihre hauswirtschaftlichen Kenntnisse und seien sie zum Teil noch so klein, machen sie für das Leben brauchbarer und anpassungsfähiger, auch arbeitswilliger. Der Arbeiter, speziell der Fabrikarbeiter dagegen ist vielfach nur auf Seilarbeit eingestellt; er zieht es vor, zu warten, bis die Industrie ihn wieder an seinen frühern Arbeitsplatz zurückruft, statt sich zu anderer Arbeit zu bequemen, die von ihm einige geistige Anstrengung und guten Willen verlangen würde.

In kinderreichen Arbeiterfamilien sind jetzt oft einige Söhne zu Hause arbeitslos. Der Vater geht früh morgens zur Arbeit; keiner der Söhne fragt sich, ob es nicht angängig wäre, ihm zu helfen, ihn ab und zu abzulösen. Die Mutter putzt in der Frühe und abends Bureau und Treppen, selbstverständlich muß sie daneben ihren Haushalt besorgen, kochen, waschen und plätten, putzen, flicken, damit es ja den „Mannsbildern“ an nichts fehle. Die arbeitslosen Söhne daheim leisten der vielbeschäftigten Mutter keine oder wenig Hilfe, sie stellen sich ungeschickt an und begründen ihren passiven Widerstand damit, daß das Frauenarbeit sei und sie dem Gespötte der Kameraden aussetze.

Das Elternhaus macht schon den Fehler, die Knaben vor den Mädchen zu bevorzugen; sie werden von Mutter und Schwestern bedient und zu wenig zu Hilfeleistungen herangezogen. Die Knaben sollten eine hauswirtschaftliche Ausbildung aber auch um ihrer selbst willen erhalten. Zu Unrecht wird die Hausarbeit als eine untergeordnete betrachtet. Und doch ist sie die vielseitigste; sie weckt den Verstand, schärft das Gedächtnis und die Sinne, macht die Finger gelenkig, sie regt an und vertieft die Liebe zum Heim. Der Knabe sollte angehalten werden, von klein auf, sich erstens selber zu bedienen, Schuhe und Kleider zu reinigen und richtig aufzubewahren, Kleinigkeiten auszubessern, das Bett zu lüften und den Waschtisch und seine Geräte nach beendigter Toilette aufzuräumen und sich auch das Frühstück selbst zu bereiten. Willig und spielend lernt der Knabe und es prägt sich ihm die Ordnung ein, bevor er zum falschen Bewußtsein gelangt, das schicke sich nicht für sein Geschlecht. Ruhig können die Eltern solch selbständigen, an Ordnung gewohnten Jüngling in die Fremde ziehen lassen; seine Wohlerzogenheit sichert ihm die Sympathie von Arbeit- und Logisgeber. Er wird häuslicher, sparsamer leben,

seine Garderobe pflegen, gerne in seiner aufgeräumten „Bude“ auch Abende lesend oder musizierend verbringen, oder Freunde empfangen und sie mit einer Tasse selbst zubereitetem Tee oder Kaffee bewirten, — er wird kein phlegmatischer, unbeholfener und unordentlicher Geselle sein.

Ein Mann, der Begriffe von Hauswirtschaft hat, wird auch ein guter Hausvater; er weiß die Arbeit seiner Frau zu würdigen, denn wie viele Männer, die den Achtstundentag haben, lassen ihre Frauen die doppelte Stundenzahl unbedenklich arbeiten und sind der Meinung, das sei ja kein mühsames Werk. Der gute Hausvater hat aber auch bessere Begriffe von den Kosten der Hausführung, er wird sparsamer sein und berechnen, daß, bei bescheidenem Einkommen, seine persönliche Einschränkung in bezug auf entbehrliche Genußmittel das tägliche Brot für eine Familie schaffen könnte.

Die hauswirtschaftliche Erziehung der Knaben ist also von weittragender ethischer und volkswirtschaftlicher Bedeutung und wird von einsichtigen Schulreformern in Zukunft mit auf ein neues Schulprogramm genommen werden. Man befürchte nicht, daß der Mann im Besitze solcher Kenntnisse seinen eigentlichen Beruf vernachlässigen und zum kleinen „Topfgucker“ werde. E. G.

## Haushalt.

### Zweckmäßige Verwahrung weißer Wintersportjacken, Mützen, Handschuhe etc.

Sollen alle weißen Winterkleidungsstücke unvergilbt im Spätherbst wieder in Gebrauch genommen werden, dann bedürfen sie entsprechender, sachgemäßer Verwahrung. Sie müssen aber auch mottensicher verpackt und deshalb sauber gereinigt werden, weil sich die Motten ganz besonders an Staub-, Schmutz- und Schweißflecken festsetzen. Zur Reinigung benutzt man am besten zwei Becken mit heißem, fettem Seifenwasser, das man aus 5 Liter Wasser, 3 Eßlöffel Seifenpulver und 1 Theelöffel Borax bereitet. Jedes einzelne Stück

wird erst in dem einen Gefäß unter leichtem Reiben gewaschen, dann im zweiten nochmals leicht durchgedrückt, die meiste Nässe durch Ausdrücken daraus entfernt und sofort in dicke, leinene Tücher eingeschlagen. Das Waschwasser für die weißen Wollfachen muß mindestens 40° R. warm sein, da in kühlerem Wasser die Gewebe allzuleicht verfilzen. Sind die Einwickeltücher durchnäßt, müssen die Gegenstände von neuem trocken eingeschlagen werden, um schließlich noch auf Tüchern, Bügeln oder Leinen aufgehängt und ausgebreitet, jedoch im Schatten, völlig auszutrocknen. Nun werden sie in stark geblaute, jedoch ungerollte alte Tücher oder alte Gardinen gerollt und so mottensicher verwahrt. Das Waschblau verhütet das Vergilben der Gewebe.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** Cremesuppe, † Schafstoteletten, Dörrbohngemüse, Kartoffelstock, † Rhabarber-Pie.

**Montag:** Julienne-Suppe, \* Veget. Bratwürstchen, \* Frankfurter Weißkraut, \* Kaffee-Gelee.

**Dienstag:** \* Spinatsuppe, \* Jägerfleisch, Kopfsalat.

**Mittwoch:** Panadesuppe, \* Käsknöpfl, Getrocknete Pilze, Nüßlisalat.

**Donnerstag:** Sternlisuppe, \* Leber auf italienische Art, † Reisflöße mit Grünem, Orangensalat.

**Freitag:** Knöpfliwasserjuppe, † Gemüsefriskaffee in Kartoffelrand, \* Apfelkranz.

**Samstag:** † Durchgetriebene Reissuppe, † Warmer Kartoffelsalat mit Speck, Wienerli.

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

### Koch-Rezepte.

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

#### Spinatsuppe.

500 Gr. Spinat wird sauber gewaschen und roh gehackt. In 2—3 Löffeln heißem Fett dämpft man fein geschnittene Zwiebeln und Petersilie, gibt den Spinat, 1—2 Löffel Mehl und einige Löffel gewaschenen Reis dazu, dämpft alles noch im Fett und gibt das notwendige Wasser dazu. Bis die Suppe kocht, muß hie und da gerührt werden; dann läßt man sie 20—30 Minuten auf kleinstem Feuer kochen, bis der Reis weich ist, und gibt das nötige Salz bei. Man kann auch mehr Mehl nehmen und keinen Reis oder umgekehrt.

### Jägerfleisch.

Braten-, Rindfleisch- oder Wurststücken werden geschnitten wie zu geschnebeltem Fleisch. Gekochte Kartoffeln werden ebenfalls in Scheiben geschnitten und 2—3 Zwiebeln fein gehackt. In eine Kasserole oder in eine feuerfeste Auflaufform legt man zuerst einige Scheiben Ripplspeck, dann eine Lage Kartoffeln, streut eine Prise Salz über diese, dann viel Zwiebeln und eine Lage Fleisch, dann wieder Kartoffeln, Zwiebeln, Fleisch, bis die Form voll ist. Zu oberst müssen Kartoffeln sein. Man bestreut sie wieder mit Salz und gibt nun viel Bratensauce darüber, sowie einige Stückchen frische Butter und läßt alles 1 Std. im heißen Ofen schmoren. Ein vorzügliches Gericht. „Bruschga“.

### Gebratene Leber auf italienische Art.

Die Leber wird in dünne Scheiben geschnitten, mit wenig Salz und Pfeffer bestreut, in Eidotter getaucht, das mit ein wenig Olivenöl verrührt wurde, dann in Mehl umgewendet und in heißem Öl gebraten. Man serviert eine Tomatensauce dazu.

### Vegetarische Bratwürstchen (ca. 18% Eiweißgehalt.)

Man läßt etwas gehackte Zwiebel und Salz in 50 Gr. wenig verdünnter Nussbutter schmelzen, fügt dann 50 Gr. Kastanienpüree, 3 kalte geriebene Schalenskartoffeln, 1—2 Löffel Quark oder Rahm, ein wenig geriebenen Parmesankäse und soviel geriebenes Schrotbrot hinzu, daß man zierliche Würstchen daraus formen kann. Diese bestreicht man mit zerklöpftem Eiweiß und brät sie recht knusprig.

### Räsknöpfli.

Auf je 100 Gr. Mehl nimmt man 30—40 Gramm geriebenen Käse, macht daraus mit Wasser und Milch einen nicht zu dicken Teig, wovon man mit dem Löffel Knöpfli in siedendes Salzwasser absticht. Dann nimmt man mit dem Schaumlöffel die Knöpfli wieder heraus, gibt sie in eine mit Fett ausgestrichene Kochplatte, gießt Milch daran, läßt sie im Bratofen etwas anziehen und gibt noch eine Schweize darüber. Übrig gebliebene Knöpfli schmecken sehr gut, wenn sie im Fett gelb gebraten werden. „Was koch ich morgen?“

### Frankfurter Weißkraut.

Ein Kopf Weißkohl, fein geschnitten, wird in wenig Salzwasser mit einigen geriebenen Äpfeln, etwas Zitronensaft und geriebener Zwiebel weich gedünstet; dann schichtweise mit frisch gekochten, geschnittenen Schalenskartoffeln in eine Randform gegeben, 1 Tasse saurer Rahm mit 1 Teelöffel Eiweißpulver und 1 Teelöffel Butter tüchtig geklopft, darüber gegossen und so lange durchgibt, bis der Guß

fest und bräunlich ist. Man reicht „vegetarische Bratwürstchen“ dazu.

### Äpfelkranz.

Man rührt 2—3 Eßlöffel (ca. 60 Gr.) Eiweißpulver oder Mehl mit einem Weinglas voll Äpfelmost oder Zitronenwasser, das schwach erwärmt ist, sorgfältig an, gibt etwas Zucker, Salz, den Schnee von 1—2 Eiweiß und 30 Gramm erhitzte, kaum verdünnte Haselnussbutter hinzu. Nun schneide man Äpfel in 8 Teile und rühre sie in den Teig. Mache in einer Omeletten-Pfanne Fett heiß, lege von der Masse schnell einen 2-fingerbreiten Kranz hinein, so daß die Mitte frei bleibt, begieße ihn fleißig, wende ihn, sobald eine Seite braun ist, backe die andere ebenso und bestreue ihn vor dem Auftragen mit Zucker.

### Dattelpudding (sehr fein).

Man vermischt 250 Gr. ausgesteinte halbierte Datteln mit 125 Gr. Brotkrume, verrührt  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser mit 50 Gr. Haselnussbutter und 125 Gr. Mehl, vermischt dies mit dem erstern und füge nach Bedarf Wasser hinzu. Zuletzt zieht man den Schnee von 2 Eiweiß (oder 1 Teelöffel Backpulver) leicht darunter. Man kocht den Pudding in verschlossener Puddingform, die gut gefettet und ausgestreut war,  $2\frac{1}{2}$ —3 Stunden und stürzt ihn. Eine süße Zitronen- oder Chaudeausauce wird darangegeben.

„Die harnsäurefreie Kost.“

### Zitronenmilch.

Saft einer Zitrone,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch. Der Saft einer Zitrone wird ausgepreßt und langsam, unter beständigem Schlagen mit dem Schneebesen in die ungekochte Milch geträufelt. Zitronenmilch ist ein sehr angenehmes, leicht verdauliches Getränk für Patienten, die den Milchgeschmack nicht lieben.

## Gesundheitspflege.

### Fuß- und Beinpackung.

Die Fußpackung nimmt man vor, indem man entweder die Füße erst mit nassen, dann mit trockenen und zuletzt mit wollenen Tüchern umwickelt oder einfach nasse, baumwollene Socken und darüber wollene anzieht, beide Füße zusammen mit einem wollenen Tuch umhüllt und sich im Bett eventuell noch mit einer Wärmflasche erwärmt.

Die Beinpackung (Wadenwickel) wird in drei Ausführungen gemacht:

- Der kleine Wadenwickel. Größe des Wickeltuches  $35 \times 60$  Cm. Der Umhüllung  $40 \times 65$  Cm. Er bedeckt nur die Wade.
- Die große Wadenpackung. Größe des Wickeltuches  $55 \times 60$  Cm. Der Umhül-

lung 60 × 65 Cm. Diese Packung reicht vom Fußgelenk bis übers Knie.

c) Die baumwollenen Strümpfe werden erst aufgerollt, dann befeuchtet und dann rasch über das Bein gestreift und wollene Strümpfe in ähnlicher Weise sofort darüber. Sie bedecken auch die Füße und werden schnell warm, besonders wenn noch eine Fußflasche angelegt wird. Diese letztere Ausföhrung ist die einfachste und bequemste und wirkt fast ebensogut wie die Ausföhrung b. Sie hat den Vorteil, daß die Füße auch bedeckt werden, was bei vielen Krankheiten sehr wichtig ist. Im allgemeinen ist es empfehlenswert, beim Wadenwickel wollene, imprägnierte Touristen-Wadenbinden zur letzten Umhüllung zu verwenden, damit der Waden- und Beinwickel gut anliegt.

Wirkung. Diese Packungen leiten das Blut von Kopf und Brust ab und sind daher von vorzüglicher Wirkung bei Blutandrang im Kopf und Brust, nervöser Erregung, bei Schlaflosigkeit und allen Entzündungszuständen, ja sogar ein vorzügliches Fiebermittel. Auch fördern sie die Ausleitung schlechter Säfte durch die Füße. Müdigkeit der Beine wird durch diese Packung gehoben. Frostschäden an den Füßen verlieren sich durch dieselben. Chronisch kalte Füße bekommen ihre normale Blutzirkulation, wenn durch Barfußgehen und öftere kalte Fußwäsungen, Massage, Wechselfußbäder &c. die Wirkung noch unterstützt wird. Die Beinpackung wirkt erleichternd bei Brustbeklemmungen, Kopfleiden und nervösen Zuständen. Bei Halskrankheiten, Rachenkatarrh, Mandel-Entzündung &c. ver-geße man nie gleichzeitig mit dem Halswickel auch Fußwickel zu machen. Dr. med. R.-H.

## Krankenpflege.

### Die Blutarmut.

Jene Organe im Körper, welche die Bildung der roten Blutkörperchen besorgen, arbeiten schlecht: das Knochenmark, die Milz, die Leber, verschiedene drüsige Gebilde und vielleicht auch die Mandeln sind an dieser Arbeit beteiligt. Das Blut ist nicht geringer an Menge, aber es ist wässriger, enthält zu viel weiße und zu wenig rote Blutkörperchen; wegen seiner schlechten Beschaffenheit kann das Blut die einzelnen Teile des Körpers nicht genügend ernähren und fast jedes Organ wird schlaff und arbeitsunfähig.

Erscheinungen: Blässe der Haut, schnelles Ermüden, Herzklopfen, hie und da Fettansatz; Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Verstopfung, Angstgefühle, vieles Frösteln, großes Schlafbedürfnis.

Behandlung: Richtige Ernährung, frische Luft, Bewegung, Turnen; täglich ein Rumpf-

reibebad, Wärmezufuhr durch warme Sitzbäder, hie und da die heiße Leibflasche auf eine halbe Stunde, jede Woche einmal schwitzen mit Heublumensack; — das Bett vorwärmen! Luft- und Sonnenbäder; hie und da ist es nötig, den Beruf zu wechseln. — Täglich je neun Gramm Scharfgarbenblüten zehn Minuten in einer kleinen Tasse anbrühen und vor jeder Mahlzeit  $\frac{1}{3}$  Tasse trinken. Eisen verdirbt den Magen, Arsenpräparate schaden der Leber ungemein, Weine sind wertlos, eine Luftveränderung, geistige Unregung, leichte Arbeit im Freien wirken oft mehr als alle Anwendungen. „Der kleine Hausdoktor“.

## Rinderpflege und -Erziehung.

### Vererbte Anlagen bei unsern Kindern.

Wie oft hört man von Seite von Freunden und Bekannten den Ausspruch: „Der ganze Vater!“ „Genau wie die Mutter!“ „Dem Onkel wie aus dem Gesicht geschnitten!“ beim Erblicken eines Kindes. Mit diesen Aussprüchen wird oft ohne jede nähere Kenntnis von der Vererbungslehre zugegeben, daß einem Kinde Anlagen, Fähigkeiten und Eigenschaften, Merkmale des Außern, wie gekraustes Haar, charakteristische Merkmale an den Augen, Ohren usw. eigen sind, die schon einmal bei einem Vorfahren väterlicher- oder mütterlicherseits besonders auffallend waren. Die neue Wissenschaft von der Vererbungslehre will nun diese Erbanlagen, auch Erbsubstanz genannt, mehr als bisher in den Dienst der Erziehung des Kindes gestellt wissen. Eltern und Lehrer, die ja neuerdings mehr und mehr Hand in Hand zum Besten des Kindes arbeiten, sollen in gemeinsamer Aussprache diese charakteristischen Eigenschaften, Anlagen und Fähigkeiten im Hinblick auf die Vorfahren, auf die sie zurückzuführen sind, je nach den Umständen fördern und entwickeln, oder beschneiden und unterdrücken. Freilich kann das nur geschehen, wenn die Eltern dem Lehrer zu diesem Zwecke genaueste Aufschlüsse nicht nur über die Vorzüge, sondern auch über die Fehler desjenigen Familiengliedes geben, dessen hervorragende Eigenschaften im betreffenden Kinde wiederkehrten. Auf diese Weise hofft man sowohl in der körperlichen Pflege des Kindes, wie bei der Beurteilung seiner Anlagen zum späteren Berufsberuf sicherer und zielbewußter, als bisher das Richtige treffen zu können und möglichst aus jedem Kinde bei entsprechenden körperlichen und geistigen Anlagen jenes vollwertige und tüchtige Glied des Volkes bilden zu können, das sich im Lebenskampfe zu beharren vermag. H. G.



## Gartenbau und Blumentultur.

### Anwendung der natürlichen Dünger im Gemüsegarten.

Die Erfolge, welche bei der Anwendung der verschiedenen natürlichen Düngstoffe beim Gemüsebau erzielt werden, richten sich ganz nach deren Beschaffenheit, sowie auch nach dem Boden, welcher damit gedüngt werden soll, und endlich nach der Witterung, welche bei der Vornahme der Düngung herrscht. Je günstiger also die Umstände sind, desto günstiger werden auch die Erfolge sein, die mit einer solchen Düngung erzielt werden. Man unterscheidet hitzige, warme und kalte Dünger, ebenso raschwirkende und langsam, aber dafür um so nachhaltiger wirkende Dünger.

Pferdedünger und Schafdünger haben ähnliche Wirkung: sie erhitzen sich stark, wenn sie in starken Schichten festgetreten werden, haben daher auch große Ertriebkraft, wirken sofort, aber nur kurze Zeit, und sind daher für die Mistbeet- oder Frühgemüsekultur besonders beliebt und geschätzt. Bei der Freilandkultur sollten sie niemals in leichtem, warmem, sondern stets in schwerem, kälterem Lehm- oder Tonboden Verwendung finden. Ruh- und Ziegendünger sind warme Dünger, besitzen bedeutende Dungkraft und sind von vorzüglicher, etwas langsamer, aber andauernder Wirkung. Für kalte und warme, wie für hitzige Bodenarten gut zu verwenden. Hühner- und Taubenmist enthält viele düngende Bestandteile, hat daher große Dungkraft, erwärmt den Boden ebenfalls, übt jedoch eine scharfe, fast ätzende Wirkung auf die Pflanzen aus, darf daher nicht ausschließlich, sondern nur mit anderm Dünger vermischt, verwendet werden; niemals darf er direkt mit den Pflanzentwurzeln in Berührung kommen. Man tut am besten, ihn zu trocknen, zu zerpulvern und dann wie Guano dünn auszustreuen. —r.

## Tierzucht.

### Gute Luft für das Vieh.

Die Luft, die man selber und die andere aus ihren Lungen herausgeatmet haben, die nimmt man wieder ein; das ist immer der Fall in geschlossenen Räumen, in Wohn- und Schlafzimmern, Eisenbahnwagen, Versammlungssälen, wo Menschen bei ungenügender Lüftung sich aufhalten. Genau so schlimm und noch ärger ist es dort, wo das arme Vieh sich aufhalten muß. Lieber Landmann! Warum sperrst Du Deine Röhre in einen Raum, wo Licht und Luft nicht hinkommen? „Das Vieh ist doch den ganzen Sommer draußen,“ wirst

Du sagen. Der Sommer ist kurz und die Ställe sind dumpf und enge. Das Vieh braucht aber gute Luft für seine Lungen; es kann nicht auf die Dauer gesund bleiben, wenn es die Ausdünstungen seines eigenen Kotes einatmet, es braucht Licht wie Du selber; dem Kälblein ist es eine Qual, monatelang in einem dunklen Verschlag stehen zu müssen. Alle diese Sünden rächen sich an den einzelnen Tieren und am ganzen Schlag. Warum kennt man in Amerika keine Verlsucht? Weil das Vieh das ganze Jahr im Freien lebt. Und dann noch etwas! Ist es wirklich notwendig, daß der Misthaufen an die Stallmauern sich freundlich anlehnt, die Gülle sie umspült und so die ganze Luft davon durchdrungen wird? Ich glaube, daß der Landmann viel für seine Gesundheit gewinnen würde, wenn der Misthaufen säuberlich in einer gemauerten Höhlung und leicht erreichbar, aber doch nicht unmittelbar an den Gebäuden wäre. Ausdünstungen von Mensch und Tieren, besonders aber von deren Abgängen, sind ungesund und Krankheitsursachen.

Aus „Licht-, Luft- u. Sonnenbäder“  
von Dr. L.-P.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

21. Aber Vigor habe ich noch kein ungünstiges Urteil gehört. E.

22. Wenn Sie ein verschlossenes Gartenhaus bewohnen, kann Ihnen der Geruch der Kapuzinerkresse nichts anhaben. Es gibt davon sehr schöne großblättrige, gut deckende Arten mit prächtigen, dunkelroten Blüten. Sie können aber auch Winden pflanzen, Cobea &c. Eine schöne perennierende Schlingpflanze ist der wilde Wein. Leserin.

23. Das Peddigrohr, das wir bearbeiten, ist schön weiß und bedarf keiner Beizung. Haben Sie keine gute Bezugsquelle? Fragen Sie doch im Laden an, wie Sie Ihre Arbeiten behandeln müssen. Eva.

24. Farbspritzer entfernt man am leichtesten mit Essig oder mit Stahlwolle. E.

### Fragen.

25. Kann man auf Petrolgasherden die in letzter Nummer besprochenen Backapparate auch brauchen, ohne befürchten zu müssen, daß sich dem Backwerk irgend ein unangenehmer Geruch mitteilt? Hausfrau.

26. Sind Eternit-Blumentischen für Fenster u. Balkon empfehlenswerter als Holz? Und wo bezieht man sie am besten? E.

27. Welches Futter ist unter den heutigen Verhältnissen für Hühner das billigste und zweckmäßigste, wenn man nur einige Tiere halten kann? Hausmütterchen.