

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

Band: 30 (1923)

Heft: 10

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. 10. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 26. Mai 1923

Siehe, eines ist dein Mögen,
Und ein andres ist dein Müssen;
Nicht dein Herz nach seinem Wunsche,
Nach der Pflicht frag dein Gewissen.

Weber.



Roche sitzend!

(Nachdruck verboten.)

Das Zünglein unserer leiblichen Kraft-
wage schwankt beständig zwischen Über-
und Untermaß, Verbrauch und Wieder-
herstellung. Auf dem richtigen Ausgleich
beruht die Gesundheit. Geben wir we-
nig Kraft aus, brauchen wir auch nicht
viel Stoffe zur Neubildung solcher ein-
zunehmen, und umgekehrt. Es wäre
aber nicht vernünftig, die Gesundheit
fördern zu wollen, indem wir möglichst
viel Kraft ersparen. Diese gleicht dem
Betriebskapital des Kaufmanns. Ein
guter Kaufmann sucht dieses gewinn-
bringend auszunutzen. Er gibt nicht
möglichst wenig aus, um dafür mög-
lichst wenig einzunehmen. Klug ist des-
halb nur die sogenannte intensive Be-
wirtschaftung, die darin besteht, daß man
starken Verbrauch durch noch stärkere Zu-
fuhr wettmacht. Auf diese Weise sammelt
man Überschuß an. Derselbe verhindert
die völlige Inanspruchnahme des Grund-
stocks, sei es Kapital oder Kraft. Der
Erfolg jeder Arbeit beruht auf diesen,
jeden Kräfteaustausch beherrschenden
Gesetzen. Ohne deren Beachtung ver-

fällt der Organismus. Was wir Ar-
beitsvorgang nennen, ist in diesem Sinne
also das Zusammenwirken aller seelischen,
beziehungsweise geistigen Kräfte. Ohne
Übung derselben wird aber jeder Er-
folg ausbleiben. Übung ist Erziehung
durch Gewöhnung. In der Sprache des
Sportes sagt man Training. Körper-
lich wirkt sich ein solcher Erfolg in einem
gar nicht hoch genug zu schätzenden
Factor aus. Eine richtig gemessene Ar-
beitsleistung nämlich verursacht heilsame
Müdigkeit, welche ein Beweis dafür ist,
daß die Kräfte des Körpers gemäß ihren
Fähigkeiten eingestellt wurden. Bleiben
diese wohlthuenden Ermüdungserschei-
nungen aus, dann stellt sich meistens
bald das Gefühl bleierner Müdigkeit
ein und Erschlaffung, unwillkürliche Ab-
neigung gegen jede Tätigkeit folgen als
ernste Sturmzeichen vor dem Zusammen-
bruch.

Aus dem Gesagten geht als selbst-
verständlich hervor, daß der Körper über
ein begrenztes Kapital an Betriebskraft
verfügt. Ein Teil derselben ist im be-
ständigen Umlauf. Er setzt sich haupt-
sächlich in motorische oder bewegende
Leistungen um. Seinen Ausfall ersetzen
wir durch Aufnahme von Sauerstoff und
Nahrung. Übersteigt diese Menge an
Ausfuhr die Zufuhr, nehmen wir mehr
ein, als wir verbrauchen, so stellt sich
besonders bei jüngeren Organismen ein
Kraftüberschuß ein. Dieser ist der Vater
der Unternehmungslust.

Solange das soziale Leben im geruhigen Zeitmaß der Postkutsche verlief, rächten sich Verstöße gegen diesen gleichmäßigen Pulsschlag seltener als in unsern Tagen der telegraphischen und telephonischen Geschwindigkeitsverhältnisse, deren Unrast sich von selbst auch den Millionen Kleinstaaten, den Familien und Einzelwesen mitteilt. Deshalb muß auch die Technik des Familienlebens verbessert, der Neuzeit angepaßt werden. Um frühesten haben das die Amerikaner begriffen. Sie sind uns in allem, auch was z. B. die Betriebsreform der Küche anbelangt — dieses Ministeriums des Innern im häuslichen Staat — weit voraus. Wir haben schöne Theorien und Grundsätze aufgestellt. Amerika handelte nach dem Wort: „Grün ist der Praxis goldner Baum.“ Der deutsche Professor Oswaldt lehrt z. B. schon lange, wie man seine Kraft sparen soll: „Vergeude keine Energie, veredle sie,“ sagt er. Die Amerikaner dagegen griffen zu. Auch in der Bewirtschaftung der Küche haben sie den sogen. Taylorismus, die beste und billigste Arbeitsweise, eingeführt.

Taylorismus, ein heute oft zu hörendes Wort, ist vernünftige Einteilung der Arbeit. Man könnte auch sagen, es sei Veredelung der Kraft, die altfränkische Hausfrauen, welche den Anschluß an die zeitgemäßen Strömungen der Wirtschaftstechnik verloren haben, mit vollen Händen zum Fenster hinauswerfen. Unserm philosophischen: „Vergeude keine Energie, veredle sie!“ stellt der praktische Amerikaner, auch für die Küche geltend, tausend Praktiken des Alltags entgegen, welche die Nervenkraft schonen, wenn man sie anwendet. „Roche sitzend!“ sagt er zur Hausfrau oder Köchin. „Nimm bitte Platz auf meinem bequemen Rundstuhl. Von hier aus kannst du das Nötigste mühelos erreichen und greifen! Alle Gerätschaften hast du hier schnell zur Hand!“

Dieser Wunderstuhl existiert. Amerikanische Firmen haben nämlich das Mo-

dell eines Reformschrankes auf den Markt gebracht, der zweifellos eine große Zukunft hat. Man braucht diesen Küchenschrank nur in der Nähe seines Stuhles aufzustellen, und der Küchenthron ist fix und fertig. Die gute Fee kann wieder ihren Einzug halten und von hier aus ihr Reich beherrschen.

„Hundert Schritte für eine Tasse Kaffee!“ heißt es in der Anpreisung. „Die Frauen wissen wirklich nicht, wie viel nutzlose Schritte sie machen.“

Hundert Schritte? sagen empört Köchin und Kaffeeschwestern. Hundert Schritte! Welche Übertreibung! Doch die Berechnung stimmt, und wer Lust hat, kann nachprüfen, wie viele Kilometer die Hausfrau auf diese Weise jährlich verplempert. Harrington Emerson, ein amerikanischer Ingenieur, hat es nachgemessen. Mit ihm sind alle Hauswirthe der Ansicht, daß man zur Herstellung einer Tasse Kaffee nicht mehr als 15 Schritte zu machen braucht. Die Amerikaner ließen sich die Kontrolle dieser Tatsache etwas kosten. Sie stellten Schrittzähler auf, welche alle Schritte genau zählen. Sogenannte Stoppuhren registrieren dabei die Zeit. Auf Grund dieser Feststellungen kam man zu ganz bestimmten Zahlen. Sie ergaben 996 Schritte für ein einfaches Mittagessen, 2113 für die Zubereitung von drei Mahlzeiten täglich. Auf diese Weise ergab sich, daß bei der bisherigen Küchentechnik täglich 1592 Schritte zu viel gemacht werden. Das bedeutet eine jährliche Vergeudung von mindestens 360 Kilometer Weg-Energie.

In dem neuen Küchenschrank sind alle Gerätschaften so sinnvoll geordnet, daß die Frau oder Köchin von ihrem Zentralstuhl aus mühelos alles zur Hand hat und nicht durch nutzloses Herumlaufen und Stehen Zeit und Kraft einbüßt. Dieses Wundermöbel soll der Hausfrau das Leben wieder erleichtern helfen und so lebenswerter gestalten. Emerson erzielte selbst für amerikanische Verhältnisse geradezu verblüffende Er-

gebnisse mit seinem Zauberkasten, der hoffentlich auch bald auf den europäischen Markt kommen wird.

Wieder haben die Amerikaner sich als Schrittmacher des müden Europa gezeigt. Das Taylorsystem in der Küche? Das ist ja, werden viele sagen, das Ei des Kolumbus, und zu denken, daß Kolumbus, ein Europäer, Amerika entdeckte!

Emma Selzer.



Quälgeister des Hausgeflügels.

Von Dr. Hans Friedrich.

(Nachdruck verboten.)

Wie Menschen, Säugetiere und Wildvögel, wird auch unser Hausgeflügel von Tiereschmarozern zweierlei Art heimgesucht. Die einen finden sich in den Federn oder der Haut, man nennt sie deshalb Außenparasiten. Die anderen leben im Inneren, besonders in den Eingeweiden, sind also Innenparasiten.

Unter den Außenschmarozern des Hausgeflügels sind die Milben am lästigsten. Sie gehören zu den spinnenartigen Tieren, doch sind bei ihnen Hinterleib und Kopfbruststück miteinander verschmolzen. Unangenehm sind die Räudemilben, die jedem Tierfreund auch von seinen vierbeinigen Hausgenossen her nur zu gut bekannt sind. Bei den Hühnern kommt die Grabmilbenräude (*Dermatorhyctes mutans*) häufig vor. Sie erzeugt Fußkrätze, die sogenannten Kalkbeine. Die Erkrankung beginnt damit, daß an den Beinen weißgraue Flecken auftreten, die sich mit der Zeit in gelblichgraue, höckerige Borsten verwandeln. Diese können bis zu einem Zentimeter dick und sogar noch dicker werden. Die Bezeichnung „Kalkbeine“ stammt daher, daß die Füße wie mit Kalk oder Lehm verunreinigt aussehen. Die Hühner reiben sich, werden, von lästigem Jucken gequält, unverträglich und hacken sich mit den Schnäbeln. Dadurch werden die Milben auch auf den Kopf gesunder Tiere übertragen.

Rämme und Rehlappen beginnen sich zu verfärben, schwellen an und überziehen sich gleichfalls mit einem weißlichgrauen Belag. Später können die Hühner auf den schmerzenden Beinen kaum noch stehen. Sie magern stark ab und gehen häufig zugrunde.

Fraglich ist, ob die Milben diesen Krankheitsverlauf allein bestimmen. Wahrscheinlicher dürfte sein, daß Mistkrofften, also viel kleinere Parasiten aus dem Pilzreich, in die von den Milben gebohrten Gänge einwandern und dort Eiterungen hervorrufen.

Die Behandlung der Geflügelräude ist mühsam und verspricht wenig Erfolg. Wie bei der Räude der anderen Haustiere muß man die Borsten und Krusten durch Schmierseife auflösen und hierauf die Milbenherde mit grüner Seife und Lysoformsalbe behandeln. Das beste ist jedoch, die kranken Tiere zu schlachten und die Ställe gründlich durch Sodaauslösung, Neutünchen oder Ausräuchern mit Schwefel- und Chlordämpfen zu desinfizieren. Das hat den Vorteil, daß andere, in die Ställe eingedrungene Schädlinge gleich mit vernichtet werden.

Ganz anders ist die Lebensweise der Bindegewebmilbe (*Sarcoptes cysticola*), ebenfalls eine Grabmilbe. Sie ruft keinen Ausschlag auf der Haut hervor, denn sie bohrt sich tief in das Unterhautbindegewebe ein. Dort entstehen dann kleine, flache, fettige Knötchen, die unter Umständen so zahlreich werden, daß die befallenen Hühner als Speise nicht mehr genießbar sind. Behandlung ist unmöglich, weil der Schmarozer erst erkannt wird, wenn das Wirtstier geschlachtet worden ist.

Zu den Milben, die keinen Ausschlag hervorrufen, gehört auch die allbekannte Vogelmilbe (*Dermanyssus avium*). Am Tage hält sie sich in den Winkeln der Hühner- und Taubenställe versteckt. Bei Nacht aber kommt sie hervor, um sich von dem Blute der schlafenden Vögel zu nähren. Dadurch beunruhigt und schwächt sie die Tiere so sehr, daß

manche an Blutarmut verenden. Bei jungen Tauben und Rücken sind die Vogelmilben sogar auch im Schnabel und Gehörgang gefunden worden.

Die Farbe der Vogelmilbe ist an sich gelblichweiß. Vollgesogen wird sie blutrot und ist dann auch mit bloßem Auge deutlich erkennbar, denn das Männchen ist 0,6 bis 0,8, das Weibchen 0,8 bis 1 Millimeter lang.

Aber die Lebensweise wissen wir folgendes. Die Weibchen legen durchschnittlich vier Eier bei jeder Eiablage. Dies wiederholt sich acht Tage hintereinander. Das Männchen ist weniger blutdurftig als das Weibchen: Es hält sich mehr in den Verstecken auf. Die Larven schlüpfen schon nach zwei Tagen aus den Eiern. Sie sind zuerst hell, werden dann grünlich, zuletzt rot wie die erwachsenen Milben. Das erste Blut nehmen sie im ersten Puppenzustand zu sich. Sie machen nämlich, wie fast alle Milben, eine ganze Reihe verschiedener, zum Teil puppenartiger Larvenzustande in ihrem keineswegs einfachen Entwicklungsgange durch.

Gegen die Vogelmilbe hat sich Einstauben mit persischem Insektenpulver als wirksames Mittel bewährt. Gemauerte Ställe tuncht man oster mit Kalk aus, hölzerne streicht man mit Karbolineum. Auch Vogelbauer behandelt man gründlich mit kochendem Wasser. Niemals sollte man dieses Bekämpfungsverfahren aber nur einmal ausführen. Die hohlen Stangen der Vogelbauer kann man sehr gut als Milbenfallen benutzen, da, wie schon erwähnt, in ihnen die Parasiten mit Vorliebe den Tag über ihr Ruhelager aufschlagen.

Ein viel gefahrlicherer Schmarozer des Hausgefugels ist die Luftsackmilbe (*Cytolichus nudus*). Sie ist kein Auenparasit, denn sie wandert wahrscheinlich auf dem Wege durch die Lustrohre in die Brust-, Bauch- und Luftsäcke ein. Geschieht dies nur in wenigen Stücken, so leidet das Huhn

oder die Taube nicht sehr darunter. Sitzen aber eine ganze Anzahl Milben beieinander, so reizen sie zum Husten, und die erkrankten Vögel geben einen Ton von sich, als sei ihnen ein Fremdkörper in die Lustrohre geraten. Sie atmen beschleunigt und unter Anstrengung. Ihr Röcheln kann man sogar schon in einiger Entfernung vernehmen.

Die vielverbreiteten Federlinge oder Huhnerlause, die das Gefieder zerkressen, daneben aber auch Blut saugen, gehören nicht zu den gefährlichen, sondern nur zu den lästigen Plaggeistern. Gibt man dem Gefugel Gelegenheit, sich in Asche oder Sand zu baden, so befreit es sich leicht selbst von diesen Peinigern.

Dagegen ist einer der gefährlichsten Schmarozer des Hausgefugels der gepaarte Lustrohrenwurm (*Syngamus trachealis*). Er findet sich in der Lustrohre des Fasanen, Pfaues, Trutzhahns, Rebhuhns, der wilden und der Hausente, aber auch in anderen Vögeln, zum Beispiel in Krähen, Elstern, Grunspechten und Staren. Junge Rebhühner und Wildfasanen erliegen ihm oft massenweise. Von heftigem Lustrohrentatarrh gequält, stehen die Tiere mit aufgesperrtem Schnabel und schnappen nach Luft. Dabei werfen sie weißlichen Schleim aus, der Eier und Larven des Wurmes enthält. Auch durch den Rot werden diese Schmarozer verbreitet. Man nimmt an, daß die Larven den Regenwurm als Zwischenwirt haben. Auch gegen die zierlichen Flohkrebse besteht Verdacht. Diesen gefährlichen Lustrohrentatarrh nennt man wegen der roten Farbe des Schmarozers auch Rotwurmsuche. Man wendet Karbol- und Teerdämpfe dagegen an, kann die Würmer aber auch mit einer Gansfeder aus der Lustrohre entfernen.

Bisweilen werden Hühner und Tauben von der Drehkrankheit befallen. Sie lassen die Flügel hängen, wackeln mit dem Kopf, halten ihn dann wieder ruhig, aber schief und drehen sich im

Kreife, bis sie schwindelnd zu Boden stürzen.

Der Urheber dieser Krankheit ist der Gehirnblasenwurm (Coenurus cerebralis), richtiger gesagt, seine Finne, die mit vielen Saugnäpfen versehen ist. Der ausgewachsene Wurm lebt im Darne des Hundes. Er befällt noch häufiger als Geflügel Schafe und Rinder.

Es ist am besten, wenn man von der Drehkrankheit befallenes Geflügel sofort schlachtet. Das Fleisch solcher Tiere bleibt jedoch genießbar.

□

Das Badezimmer.

(Nachdruck verboten.)

Zu den neuzeitlichen Bedürfnissen einer guten Wohnung gehört unbedingt das Badezimmer. Es hat in gesundheitlicher Beziehung einen außerordentlich hohen Wert, und wer einmal ein Badezimmer sein eigen nannte, wird es nicht mehr missen wollen. Erfreulicherweise fehlt es bald in keinem neuen Hause mehr; auch in älteren Häusern wird versucht, ein solches einzubauen, und wenn der Raum fehlt für ein Badezimmer für jede Wohnung, so kann doch für das ganze Haus ein gemeinsames (oder zwei) eingerichtet werden. Leider wird ihm in baulicher Hinsicht oft zu wenig Aufmerksamkeit und Verständnis gewidmet. Viele glauben, jede unbequeme, dunkle Ecke sei gut genug für diese Einrichtung. Und dann erst die feuerpolizeilichen Gesichtspunkte! Da wird oft gesündigt und das Leben der Hausbewohner geradezu aufs Spiel gesetzt.

Wichtiger als die feinste Ausstattung dürfte die praktische und nach jeder Richtung einwandfreie bauliche Anlage sein. Wir wollen versuchen, hierüber einige Winke zu geben.

Die Lage des Badezimmers im Hause bzw. in der Wohnung hängt, zumal bei späteren Einbauten, meistens von den örtlichen Verhältnissen ab. Wer es irgendwie richten kann, sollte das Badezimmer in der eigenen Wohnung

haben, nicht in unmittelbarer Verbindung mit dem Abort, aber vielleicht erweitert zum allgemeinen Zimmer für die täglichen Toilettenbedürfnisse. Damit siele für die Hausfrau manche Arbeit, die auf und um jede Waschkommode, Waschtisch und dergl. nötig ist, zum größten Teil weg. Bedingung ist dabei allerdings, daß der Bade- und Waschraum gut beleuchtet ist. Insbesondere in dieser Beziehung trifft man oft bei Badezimmern die unbegreiflichsten Verhältnisse. Irgend ein unbeleuchteter Teil des Ganges oder Vorplatzes, ein fensterloser Abstellraum wird zur Aufstellung einer Badeeinrichtung benutzt. Meistens fehlt dann noch dazu jede Vorrichtung für den Abzug von Rauch, Dunst und luftförmigen Verbrennungsrückständen. Aus Sicherheitsgründen muß unbedingt daran festgehalten werden, daß Badoefen mit Abzugsrohren zu versehen sind. Gasbadoefen müssen aus Sicherheitsgründen eigene Abzugsrohre haben, die in einen regelrechten, von diesen Anlagen allein benützten Schornstein oder in ein gußeisernes Abzugsrohr einmünden. Die Einmündung in andere Schornsteine oder Rauchabzugsrohre führte schon oft zu Explosionen und Unglücksfällen.

Ferner sollte das Badezimmer unmittelbar ins Freie ausgelüftet werden können; nur in Gebieten mit geschlossener Bauweise dürfte man die Verbindung des Badezimmerfensters mit einem Lichtschacht als Ausnahme bewilligen.

Ob der Badoefen mit Holz und Kohlen, mit Gas oder elektrischem Strom zu heizen sei, ist eine Bequemlichkeits- und Kostenfrage. Im allgemeinen hat man den billigen Betrieb und die Unannehmlichkeit des Holz- und Kohlenbadoefens, der im Winter das Badezimmer angenehm erwärmt, entschieden unterschätzt und manchmal etwas unüberlegt solchen einfachen, durchaus ungefährlichen Einrichtungen kurzerhand den Lauspaß gegeben, um sie gegen Gas- oder elektrische Badoefen einzutauschen. K. R.

Haushalt.

Rohe Tischplatten rasch von Fettflecken zu befreien.

Diese Platten sind nur in reinweißem und fleckenlosem Zustande wirklich ein Schmuck der modernen Küche. Zur raschen Beseitigung entstehender Fettflecken sollte die Hausfrau immer eine Stange weißen Bolus oder Ton vorrätig halten. Mit lauem Wasser ein Stück davon eingeweicht, reibt man den so erhaltenen weichen Brei auf den Fleck und läßt ihn am besten über Nacht ausziehen. Am nächsten Tage benäht man den Tisch mit reinem Wasser, streut Natraschneepulver (Drogerie) darauf und scheuert mit Luffah oder Scheuerbast tüchtig. Mit reinem Wasser wird nochmals nachgespült. Die Platten werden völlig fleckenfrei und erhalten ihre gute Holzfarbe wieder, gleichviel ob es sich um Linden- oder Buchenholz handelt. M.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Tropfensuppe, † Spargel auf engl. Art, † Münchner Schweinsbraten, Kopfsalat, * Rhabarbergelee.

Montag: † Spargelschalensuppe, Spinat mit Spiegeleiern, * Zwetschgenring.

Dienstag: Braune Zwiebelsuppe, * Speck-Pfannkuchen, Kopfsalat.

Mittwoch: * Gemüse-Ruttel-Suppe, Gebackener Reispudding, Rhabarberkompott.

Donnerstag: Geröstete Grieß-Suppe, * Saure Nieren, Kartoffelstock.

Freitag: Käsesuppe, † Gebratener Merlan, Salzkartoffeln, Früchte.

Samstag: Korbelsuppe, * Maisklöße mit Tomatensauce, † Specksalat.

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.

Gemüsesuppe mit Ruttelrest.

Eine Zwiebel, Lauch, Sellerie, Petersilie werden grob geschnitten und mit in Streifen geschnittenen gelben Rübli und Rohl in Fett oder Öl weich gedämpft. Dann gibt man das zur Suppe nötige Quantum Wasser oder Fleischbrühe dazu. Einige kleinere zerschnittene Tomaten oder »Püree« und übrig gebliebene Rutteln werden dann in der Brühe mit auf-

gekocht und die Suppe mit geriebenem Käse serviert. Gibt man auch einige Kartoffelwürfel dazu, so hat man eine ganze kräftige Mahlzeit. Aus »Bruschga«.

Saure Nieren.

500 Gr. Rindsniere, 1 Eßlöffel Fett, 1 Zwiebel, 1 Tablette Maggi's Leichtpikante Sauce, 1—2 Löffel Essig, Salz, Pfeffer. Die Niere in kleine Blättchen schneiden. In einer Pfanne Fett heiß machen, die feingehackte Zwiebel mit der Niere dämpfen, bis sie nicht mehr blutet. Eine Tablette Maggi's Leichtpikante Sauce zerdrücken, trocken über die Niere streuen, mit dieser vermengen, mit heißem Wasser ablöschen, nach Belieben etwas Essig beifügen, kurz aufkochen, anrichten und servieren. Nach Geschmack würzen. Diese Zubereitungsart ergibt durch das rasche Vorgehen ein zartes, schmackhaftes Gericht.

Spargel-Krustade.

Ziemlich dicker Spargel wird geschabt, gewaschen, in Büschel gebunden und nicht ganz weich gekocht. Hernach, so weit er grün ist, in zirka 5 Cm. lange Stücke geschnitten und in eine mit Butter bestrichene, feuerfeste Platte eingelegt, mit etwas Käse bestreut und mit einer kalten, sehr kräftigen Süßbutter- sauce begossen. Dann deckt man das Ganze mit einem Blätterteige oder ganz feinen, mit Butter bestrichenen Brotschnittchen und bäckt die Speise im Ofen bei mäßiger Hitze 30—45 Minuten. C. Senn, »Gemüseküche.«

Speck-Pfannkuchen.

Der Speck wird federkiel dick in der Größe eines Kartenblattes geschnitten und in der Omelettenpfanne einige Minuten auf beiden Seiten gebraten. Darüber wird ein guter Omeletteteig geschüttet und auf beiden Seiten schön gebacken. Dieser Pfannkuchen schmeckt mit grünem Salat ausgezeichnet. M. W.

Hopfungemüse.

Die jungen Ranken werden in etwas kochendem, leicht gesalzenem Wasser weich gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgezogen, angerichtet und mit einer kräftigen Süßbutter- sauce übergossen. Sie können nach dem Weichkochen auch in Butter gedünstet und mit Zitronensaft beträufelt werden.

Maisklöße mit Tomatensauce.

Es wird ein ziemlich steifer Maisbrei (Polenta) bereitet, den man in ein möglichst flaches Geschirr anrichtet und etwas abkühlen läßt. Hievon sticht man Klöße aus, welche man auf eine feuerfeste Platte legt, bestreut die Klöße mit geriebenem Käse und gießt eine kochende, gute Tomatensauce darüber. Nun stellt man die Platte für einige Minuten in einen heißen Ofen und serviert das Gericht sogleich. C. S.

Zwetschgenring.

750 Gr. gedörrte Zwetschgen, 20–40 Gr. Zucker, nach Belieben 1 Löffel Zitronensaft — Aprikosenmarmelade, Mandelstifte. Die gewaschenen, eingeweichten Zwetschgen werden entsteint, durch die Hackmaschine getrieben, mit Zucker versüßt und der Zitronensaft beigegeben. Man füllt die Masse in eine mit Wasser ausgepülte Form, stürzt sie, bestreicht sie mit Marmelade und spickt den Ring mit Mandeln. Man serviert eine Vanillesauce dazu.
„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Rhabarbergelee.

1 Kilo Rhabarberstengel werden geschält, kleingeschnitten, sauber gewaschen, mit 625 Gr. Zucker, dem Saft von 1 Zitrone und 2 Liter Wasser langsam während 5 Minuten gekocht, dann fügt man 80 Gr. feinste weiße Gelatine hinzu und läßt nochmals aufkochen. Das Gelee gibt man durch ein sauberes Passiertuch, läßt es abkühlen, füllt es in die mit frischem Wasser ausgespülten Förmchen ein und läßt an kühlem Ort erstarren.
„Diätet. Kochkunst“.

Maitrank.

1 Flasche alkoholfreier Weißwein und 1 Strauß frischer Waldmeister wird in eine gut verschließbare Terrine getan. Nach 30 Min. zieht man den Waldmeister heraus und süßt den Wein nach Belieben. Kurz vor dem Genuß kann man zur „Verlängerung“ noch 1 Flasche Selterswasser beifügen.

* * *

Singemachte Früchte.

Erdbeeren mit Rhabarbermarmelade.

1 Kilo Erdbeeren, 1 Kilo Zucker, 1 Kilo Rhabarber. Die sauber gewaschenen Rhabarberstengel werden, wenn zähe, abgehäutet, fein geschnitten und mit dem Zucker zu Mus verköcht. Dann gibt man die gründlich gewaschenen Erdbeeren dazu und läßt alles zu Marmelade einkochen.

Erdbeerkonfitüre.

Auf 1 Kilo Beeren rechnet man 1—1¼ Kilo Zucker und ½ Liter Wasser. Zucker und Wasser werden zum Breitlauf gekocht und verschäumt; dann werden die Beeren hineingegeben und unter sorgfältigem Rühren vom Beginn des Siedens an 5–10 Minuten gekocht. Hierauf schüttet man alles in eine Schüssel und rührt noch einige Zeit. Auf diese Weise erhält man eine ausgiebige und prächtige Marmelade. Alle Beerenarten können auf diese Weise zu Konfitüre eingekocht werden.

□

Gesundheitspflege.

Das Sonnenbad.

Im Luft-Lichtbad, besonders wenn es im Freien gemacht wird, bescheint den Körper auch die Sonne, sofern sie nicht umwölkt ist oder durch Schattenspender abgehalten wird, das gehört so zum Luftbad; zum eigentlichen Sonnenbade gehören noch einige besondere Bedingungen, besonders in unserem Klima. Man wähle dazu einen windgeschützten Ort oder Bretterverschlag, wo die zurückstrahlende Wärme auch noch einwirkt; die Stunden, wo die Sonne senkrecht dorthin strahlt, sind die günstigsten. Dort streckt man sich der Länge nach auf einer Holzpritsche aus, der Kopf soll beschattet, das Gesicht unbedingt geschützt sein; man kann auch ein feuchtes Tuch auf Stirn, Nacken und Herz legen; dann läßt man sich 20–30 Minuten lang besonnen, ein Viertel der Zeit von vorn, dann von hinten und dann von jeder Seite. Die Sonne ist der mächtigste Lebensreiz und bringt ganze Umwälzungen im Körper zustande; aber eines muß man wissen, der Mensch ist wohl ein Licht-Lustgeschöpf, aber nicht dazu geschaffen, um stundenlang ungeschützt unter der Sonne zu sein. Unser Instinkt läßt uns von Rindheit an der zu grellen Sonne des Mittags und des Hochsommers ausweichen, besonders hat man das Bedürfnis, Kopf, Augen und Nacken zu schützen, es wäre darum verfehlt, zu denken, eine Rückkehr zur Natur bestünde in langen Sonnenbädern; die Sonnenbäder sind nur unsere natürliche Medizin, und davon darf jeder nur so viel nehmen, als seine Natur vertragen kann.
Dr. L. B.

Krankenpflege.

Kenntzeichen und Ursachen der Verkalkung.

Verkalkungen zeigen sich bei zunehmendem Alter an den Pulsadern. Die Verkalkung kommt durch Abnutzung der Adern zustande und ist eine Art Selbstheilung und Schutz. Durch Gebrauch und mehr noch durch Mißbrauch werden die Pulsadern angegriffen, ihre Wände angefressen und dünner. Das Selbsterhaltungsbestreben im Körper lagert an den verdünnten und durch Entzündung angegriffenen Stellen Kalksalze ab. Nur kurz erwähnen wollen wir, wie durch Gebrauch und durch welchen Mißbrauch die Gefäße abgenützt werden. Die Blutflüssigkeit selbst, die in ihnen kreist, greift sie an, weil das Blut je nach der Lebensweise mehr oder weniger dem Leben schädliche Reizstoffe mit sich führt: Die Gifte der Genußmittel: des Kaffees, Tees, der Ra-

faohne, der alkoholischen Getränke, der Gifte, die wir zu Heilzwecken einnehmen, die wir in schädlichen Berufen einatmen (z. B. Blei, Phosphor, Zink), Gifte, die beim Rauchen ins Blut gelangen (Nikotin), Gifte, die durch unsere Koch- und Gärweise in den Körper kommen: Rückstände bei der Eiweißverdauung, Blei und Zink aus Kochgeschirren, Brennstoffe, die beim Braten und Rösten entstehen, Konservierungsmittel usw. Gifte, die der Körper selbst hervorbringt und die von Krankheitskeimen in ihm hervorgerufen werden: bei und nach Typhus, Grippe, Syphilis und sonstigen fieberhaften Krankheiten.

Der Blutdruck, dem die Gefäße standhalten müssen, nützt sie vorzeitig ab, wenn er zu hoch wird. Genußgifte, wie viele der oben erwähnten, schädigen nicht nur durch ihre chemische, zersetzende Einwirkung, sondern auch dadurch, daß sie den Blutdruck erhöhen.

Aus dem Wesen der Aderverkalkung ergeben sich ihre Folgen: erschwerte, verlangsamte Blutzufuhr, verlangsamte Ernährung in den betroffenen Teilen: im Gehirn äußert sich der Zustand gehemmter Ernährung in Verlangsamung der Hirntätigkeit, Vergesslichkeit, langsameres Erfassen neuer Gedanken und Tätigkeiten usw., in den Händen und Füßen durch Kältegefühl, in der Herztätigkeit durch Angstgefühle usw.

Was ältere und alte Leute tun müssen, um der Verkalkung der Gefäße vorzubeugen oder sie aufzuhalten, ergibt sich aus den Ursachen der Krankheit: man muß diese Ursachen ausschalten!
„Der kleine Hausdoktor.“

Gartenbau und Blumentultur.

Einjährige Schlingpflanzen.

Sämtliche einjährigen Schlingpflanzen sehen im Mai und Juni dürrig aus und kommen erst in den späten Sommermonaten zur Geltung. Sie müssen auch in jedem Jahre von neuem aus Samen gezogen werden.

In seinem „Gartenbuch für Anfänger“ schreibt J. Böttner:

Als einjährige Schlingpflanzen dienen die hohen Tropäolumarten, die etwa zwei Meter hoch werden, vorzugsweise zur Verankerung niedriger Geländer, Drahtgitter usw.

Zierkürbis kann in Töpfen herangezogen werden oder man säet im Mai an Ort und Stelle. Sämtliche Zierkürbisse wirken etwas schwer und passen nur für niedrige, massive Gitterwerke in warmer Lage.

Winde (Ipomoea). Die Samen werden schon in den ersten Tagen des Mai an Ort und Stelle gesät, ziemlich dicht, die einzelnen Kerne auf 6—8 Cm. Die blauen und roten großen Trichterblumen erscheinen an den etwa

3 Meter hohen Pflanzen vom August ab sehr reichlich.

Wohlriechende Wicke (Lathyrus odoratus), bleibt niedrig, wird nur etwa 1 Meter hoch; ist unvergleichlich zur Bepflanzung von niedrigen Drahtzäunen. Vom Juli an kommen die schönen Schmetterlingsblumen in den buntesten Farben hervor, duften prächtig und beranken einige Wochen hindurch die Gitter in der dankbarsten Weise. Es können in Zwischenräumen von vier zu vier Wochen mehrere Aussaaten vorgenommen werden.

Frage- und Antwort-Blatt.

Antworten.

29. Eine eigentümliche Zusammenstellung zu einem Zimmeranstrich! Sie tun gewiß gut, einen andern erfahrenen Fachmann, als derjenige, der Ihnen diese Mischung von Öl und Lack empfahl, um Rat zu fragen, was zu machen wäre. Wahrscheinlich wird nur eine neue Übermalung helfen. Jedenfalls war der Ölzusatz zu groß, deshalb die Klebrigkeit.

30. Wenn Sie sich auch selbst ein Triebmittel zusammenstellen, werden Sie doch die gleichen Bestandteile der künstlichen verwenden müssen (Weinsteinsäure und Natron). (Ein „natürliches“ Mittel ist die Hefe.) Sie werden also bei der Selbstherstellung keine großen Ersparnisse machen. Schädlich sind sie nicht.

31. Sind Flecken an den Nadelhahnen, dann fetten Sie solche ein und reiben Sie sie dann mit Salmiakgeist und einem Luche ab. Dann können Sie zum polieren irgend ein käufliches Mittel benutzen.

Fragen.

32. Ich bin Hühnerbesitzerin und habe ein ansehnliches Quantum Federn gesammelt. Nun möchte ich Steppdecken daraus machen. Wäre eine geschätzte Leserin in der Lage, mir Auskunft zu geben, wie die Federn vorher gereinigt und behandelt werden müssen? Hat vielleicht schon jemand solche Steppdecken selbst verfertigt? Für gütigen Rat wäre sehr dankbar
Junge Bernerin.

33. Gibt es auch wasserdichte, zusammenlegbare Sitz- und Fußbadwannen und wo kann man solche beziehen?
Leserin.

34. Was für Stoffe eignen sich am besten für den Rissenbelag von Bankruhen in einem Gartenhaus? Ist nicht ein einfarbiger Bezug am zweckmäßigsten?
Unerfahrene.

35. Sind Eintopfgerichte wirklich genügend sättigend? Darf man solche zwei- bis dreimal in der Woche streng arbeitenden Leuten als Mittagsmahlzeit vorsehen?

Hausmütterchen.