

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

**Band:** 30 (1923)

**Heft:** 22

**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 ::  
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. 22. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 24. November 1923.

Siehe, voll Hoffnung vertraust du der Erde  
den goldenen Samen  
Und erwartest im Lenz fröhlich die keimende  
Saat.  
Nur in die Furchen der Zeit bedenkst du dich,  
Saaten zu streuen,  
die, von der Weisheit gesät, still für die  
Ewigkeit blühen? Friedrich Schiller.



## Kleinigkeiten.

(Nachdruck verboten.)

Nur eine Kleinigkeit! Und doch hängt vielleicht unser Schicksal, unser Glück, Leben oder Tod davon ab.

Nur ein kleiner, unbedachter Anstoß der Gesundheit und — Sterben ist die Folge. Ein kleines Hindernis — wir straucheln, fallen — und sind verloren. Nur eine kleine Sünde — sie gewinnt die Macht über uns und zieht ins Verderben. Ein kleines Mißverständnis — ein schöner Bund ist zerrissen.

Ein kleines Liebeszeichen auch — das mutlose, traurige Herz ist aufgerichtet; ein Blümchen am Lebensweg und — eine entschwundene Hoffnung wird lebendig; ein gutes Wort zur rechten Zeit — und eine Seele ist gerettet.

Ein Kampf mit Kleinigkeiten ist das ganze Menschenleben von der Wiege bis zum Sarg. Wie wir diese Kleinigkeiten achten oder mißachten, zu hoch oder zu gering anschlagen, das bestimmt im Grunde unsere eigentliche Bedeu-

tung, unsere Tüchtigkeit und Brauchbarkeit.

Schon den Säugling umgeben hunderterlei Kleinigkeiten, deren Mißachtung sein Gedeihen verhindert, und beim Abschluß des Lebens, wenn der Leib zur Ruhe bestattet wird, dann sind es wiederum Kleinigkeiten, welche ihn begleiten, unsere Gedanken beanspruchen und störend in den Schmerz des Verlustes eingreifen. In unsere tiefste Trauer, unsere höchste Freude drängen sich die Kleinigkeiten ein.

Jeder Beruf ist erfüllt von Kleinigkeiten, am meisten aber jeder weibliche Beruf. Die Frau ist die natürliche Verwalterin der kleinen Dinge. Der Mann kommt am Abend müde nach Hause; auch die Frau hat einen arbeitsreichen Tag gehabt; bei geringer Hilfe im Hause muß sie wohl die Zeit zurate halten, um mit allem fertig zu sein, wenn ihr Gatte heimkehrt.

Nun hat sie aber die Stube aufgeräumt, den Tisch nett gedeckt, in der Küche steht das Nachessen zum Auftragen bereit. Die kleinsten Kinder sind zur Ruhe gebracht, die älteren haben unter der Aufsicht der Mutter Schulaufgaben gemacht und warten auf das gemeinsame Nachtmahl. Auf dem Nebentischchen steht für nachher das Näh- und Strickkörbchen bereit mit der Zeitung, daneben Zigarren und Aschenbecher. Mit freundlichem Lächeln wird der Vater begrüßt, die Mutter plaudert dem Er-

müdeten heiter etwas vor — vielleicht auch über Kleinigkeiten, und — sie erreicht Großes.

Anders ist es im Nachbarhaus, — die beiden Hausväter sind zusammen nach Hause gegangen. Dort ist die Treppe dunkel und Kindergeschrei ertönt zum Empfang. Das Kleinste muß über seine Zeit auf seine Mahlzeit warten und gibt nun seiner Ungeduld lauten Ausdruck. Das ältere Mädchen weint, weil der Bruder das Tintenfaß umstieß, über sein Schreibheft.

Die Stube ist kalt, im Ofen ist das Feuer ausgegangen. Die Hausfrau hat sich bei einem Damentasse nur ein klein wenig verspätet — nun sind alle die unangenehmen Kleinigkeiten zusammengekommen.

Der Hausherr ist hungrig und müde und noch ist kein Abendessen bereit; also — er geht aus — findet im Restaurant Bekannte, die ihn willkommen heißen, verzehrt im warmen Lokal bei angenehmer Unterhaltung seine Mahlzeit, aber — er ist sehr erregt und — spült den Ärger mit Wein hinunter, bis er vergessen ist. Es waren alles nur Kleinigkeiten — bis auf die Folgen.

Hausmutter, denke daran — das häusliche Behagen hängt an Kleinigkeiten — sie bestimmen aber das Große: das häusliche Glück.

M. N.



### Helfer im Haushalte.

(Nachrucl verboten.)

Die Zeiten, da Heinzelmännchen als Helfer in der Not und bei der Arbeit auftraten, sind leider vorüber. Aber wenn man es versteht, seine Helfer richtig zu wählen, kommt man auch ohne diese guten Geister aus. Welch ein treffliches Hilfsmittel z. B. das Salz ist, wissen die wenigsten Menschen. Es dient nicht nur zum Würzen der Speisen, sondern kann uns auch sonst noch gute Dienste leisten. Ist man genötigt, bei Frostwetter Wäsche im Freien zu hängen, so schützt eine dem letzten Spülwasser

zugefügte Salzgabe die Wäsche vor dem Gefrieren. Groß ist die Verwendungsmöglichkeit des Salzes als Reinigungsmittel. Trübe Vasen, Gläser und Wasserflaschen werden klar, wenn man sie mit Salz und Essig ausspült. Die häßlichen Ränder an Blumenvasen weichen einem Abreiben mit Salz. Ebenso verschwinden die unangenehmen Säureflecken von Eßbestecken rasch nach einem Abreiben mit feuchtem Salz. Auf dieselbe Weise erleichtert man sich die Reinigung von Waschgeschirren und Badewannen. Salz ist aber auch ein vorzügliches Konservierungsmittel. Aus diesem Grunde wird Fleisch und Gemüse eingesalzen. Butter hält sich ebenfalls länger frisch, wenn man sie mit Salzlake übergossen aufbewahrt. Käse ist in ein mit Salzwasser angefeuchtetes Tuch oder Pergamentpapier zu schlagen, damit er nicht austrocknet. Eingetrocknete Nüsse nehmen ihr früheres Aussehen und ihren frischen Geschmack an, wenn man sie in mildem Salzwasser aufquellen läßt. Zitronen halten sich am besten mit einer Salzsicht bedeckt.

Neben diesem Universalmittel ist auch das Wasserstoffsuperoxyd ein guter Helfer im Haushalt. Es ist ein vorzügliches Desinfektionsmittel und kann deshalb nicht nur zum Mundspülen und Blutstillen verwendet werden, sondern auch, um Gläser, Flaschen und Töpfe vor dem Gebrauch in der Küche keimfrei zu machen. Es hat außerdem die Eigenschaft, die Schimmelbildung zu verhüten, deshalb ist ein Ausspülen aller Einkochgefäße mit verdünnter Wasserstoffsuperoxydlösung sehr zu empfehlen. Tinten- und Obstflecken in der Wäsche, dieser Schrecken aller Hausfrauen, entfernt man ebenfalls mit Wasserstoffsuperoxyd.\*) — Ubermanngansaures Kali ist dann nicht zu entbehren, wenn einmal Fleisch zur Verwendung gelangt, das nicht mehr

\*) Mischung: Ein Teil gewöhnliches käufliches Wasserstoffsuperoxyd mit drei Teilen Wasser.

ganz frisch ist. Man bereitet eine schwach rosa gefärbte Lösung und wäscht darin das Fleisch ab. Danach ist es noch in Wasser ohne jeden Zusatz nachzuspülen. Jeder unangenehme Geruch ist dann verschwunden, und auch der Geschmackssinn findet an dem auf diese Weise behandelten Fleisch nichts auszusetzen. Übermangansäures Kali ist überall dort gut zu gebrauchen, wo es sich um die Beseitigung schlechter Gerüche handelt. Nur darf die Lösung zum Auswaschen von Küchen- und Hausgefäßen nicht zu stark bereitet werden und es muß stets gründlich nachgespült werden, damit keine nachteiligen Wirkungen entstehen.

C.

□

### Planmäßiges Kochen.

(Nachdruck verboten)

In der Regel wird in vielen Familien das gekocht, was der vielbeschäftigten Hausfrau gerade einfällt, oder das Gericht, zu dem sie alle Zutaten im Hause hat oder rasch beschaffen kann. Eine Anzahl sogen. „Verlegenheitsgerichte“ verdanken nur diesem Brauch ihr Erscheinen auf dem Tische, auf dem sie nur selten den vollen Beifall aller Tischgäste finden. „Ich wußte ja nicht, was ich kochen sollte,“ so entschuldigt sich dann meist die Hausfrau, und stellt sich mit diesem Ausspruch ungewollt ein Armutzeugnis aus.

„Warum,“ so möchten wir dagegen fragen, „sorgte sie denn nicht, wie für alle anderen ihrer vielen Obliegenheiten und Pflichten, auch für diese wichtigste, die sorgsame und rationelle Ernährung ihrer Familie beizuteilen vor?“

Einige Nachmittags- oder Abendstunden allmonatlich genügen völlig, einen abwechslungsreichen, nach Nährwert und Bekömmlichkeit genau berechneten Küchenzettel zum planmäßigen Kochen aufzustellen. Damit soll durchaus nicht gesagt sein, daß man unwandelbar daran festhalten muß und keine Abweichung in seiner Reihenfolge ein-

treten dürfte, wenn z. B. heute Fisch gut und preiswert erhältlich ist, der eigentlich erst für übermorgen vorgesehen werden konnte, das erst für die nächste Woche bestimmt war. Aber das Gute hätte ein fester Küchenzettel außer der meist von allen Familiengliedern heiß begehrten Abwechslung der Speisen, daß — genügendes Verständnis der Hausfrau dafür vorausgesetzt auch die nährhaftesten und gehaltvollsten Nahrungsmittel zur Bereitung der jeweiligen Gerichte sorgsam gewählt würden, die Familie also bei den gleichen Ausgaben eine wohlbekömmliche und nährstoffreiche, wie appetitanregende und dadurch vollständig befriedigende Kost erhielt.

Am besten wird nach unserer Erfahrung ein solcher Monats-Speisezettel in der Weise aufgestellt, daß je nach dem Rassenbestande Fleischgerichte möglichst gleichmäßig über den ganzen Monat verteilt werden, da, wo nicht jeden Tag solches auf den Tisch kommen darf. Ein „teures“ Gericht kann mit einem „wohlfeileren“ am nächsten Tage abwechseln, das deswegen doch nicht nährwertarmer zu sein braucht. Das gleiche gilt von Gemüse-, Mehl- und Kartoffelgerichten, von den verschiedenen dicken Abendsuppen und Mischgerichten. Ein einziger Versuch nach dieser Richtung hin wird wohl jeder Hausfrau die Überzeugung bringen, daß sie eigentlich eine viel größere Anzahl sättigender und nahrhafter Gerichte zu bereiten versteht, als sie beim täglichen flüchtigen Überlegen vorerst annahm. Ein solcher sorgfältig den Verhältnissen entsprechend zusammengestellter Jahres-Speisezettel kann auch im künftigen Jahr jeweilen wieder gute Dienste leisten, ohne der Hausfrau weitere Mühe zu verursachen, es sei denn, sie nehme wieder neue, ihr bekannt gewordene Gerichte darin auf.

B.

□

Der Herd ist nicht erniedrigend, er kann ein Thron werden, von welchem eine Frau die Welt regiert. Maurus Jokat.

## Behandlung und Heilung von Quetschungen.

Von Dr. Gerner.

(Nachdruck verboten.)

Unsere Oberhaut besitzt große Elastizität und dadurch Widerstandsfähigkeit gegen stumpfe Gewalt. Wie oft erhält man einen Stoß oder Schlag ohne jede äußere oder innere Schädigung. Ist die Gewalt aber stärker, dann werden kleine Blutgefäße im Innern zerdrückt, es entsteht eine Quetschung ohne äußerlich sichtbare Wunde. Liegt der entstehende Blutaustritt dicht unter der Haut, so sieht man alsbald eine Blutblase, oder bei sehr geringem Blutaustritt nur einen blauen Fleck. Blutblasen kann man mit einer ausgeglühten und wieder erkalteten Nadel aufstechen, worauf der Inhalt dunkeln Blutes sich entleert und danach rasche Heilung eintritt. Man kann sie aber auch ruhig sich selbst zur Naturheilung überlassen. Liegt der Bluterguß aber tiefer, so entsteht nach außen eine Schwellung in Gestalt einer Beule. Gegen diese drücke man sofort einen harten, kalten Gegenstand (Messer Klinge, Münze), um das weitere innere Ausfließen des Blutes zu verhindern und dadurch die Schwellung zu verkleinern. Die chemische Umwandlung des Blutsfarbstoffes bewirkt eine Verfärbung der Beule in blau, grün, braun und gelb, ehe das Blut in den Lymphgefäßen aufgesogen ist.

Manche Quetschungen können auch recht schmerzhaft werden. Man denke nur an das Geschrei eines Kindes, wenn es den Finger beim Zuschlagen einer Tür gequetscht hat; in den nervenreichen Fingerspitzen bewirkt die Quetschung stets heftige Schmerzen.

Bei leichten Quetschungen ist eine besondere Behandlung meist überflüssig. Allerdings vermindern sich Schmerz und Schwellung rascher, wenn man nasskalte Umschläge macht oder z. B. den gequetschten Finger unter die Wasserleitung hält. Bei ausgedehnteren Beulen kann man fortwährend leichte Streich-

massage anwenden, um die Blutabsaugung zu beschleunigen.

Viel gefährlicher wird eine Quetschung, wenn dabei Gliedmassen zerdrückt oder zerrissen werden. Bei der oben erwähnten Fingerquetschung kann ein ganzes oberes Glied zermalmt werden, so daß selbst bei glücklichster Heilung nur ein verkürzter, nagelloser Stumpf bleibt.

Bei solchen Zerquetschungen treten leicht Eiterungen ein. Zur Verhütung derselben und zur Heilung haben sich namentlich Zucker und Sonnenlicht bewährt. Längere Sonnenbestrahlung trocknet die Wunde ein, wodurch den Eiterbakterien ihr Nährboden entzogen wird. Außerdem wirken Sonnenstrahlen direkt tödend auf Bakterien. Eine austretende lymphoide Flüssigkeit bedeckt alsbald die Wunde mit einer eintrocknenden, pergamentartigen Schutzhaut. Dazu kommt eine bessere Blutversorgung (Ernährung) der verletzten Stelle, wodurch die Bildung von neuem gesundem Gewebe beschleunigt wird.

Die günstige Heilwirkung des Zuckers beruht vor allem auch auf der ständigen Eintrocknung der Wunde. Selbst stark beschmutzte Verletzungen, z. B. beim Fallen und Stürzen, soll man vorher niemals mit Wasser abspülen, sondern gleich gewöhnlichen Zucker in reichlicher Menge darauf streuen und darüber einen dichten Schutzverband anlegen, am besten aus Gaze und Verbandstoff, im Notfall nimmt man ganz reine Leinentücher. Diesen Verband läßt man ruhig zwei bis drei Tage liegen (wenn nicht etwa Fieber entsteht) und wird dann über die schnelle Heilung sehr erfreut sein. Bei stark blutenden Verletzungen muß erst eine vollkommene Blutstillung stattfinden, bevor man Zucker aufstreuen darf.

Am schlimmsten von allen Quetschungen sind die bei Verschüttungen, Überfahren, Eisenbahnunfällen vorkommenden, bei denen oft Zerreißen innerer Organe eintritt, wodurch sogar der Tod herbeigeführt werden kann.

## Haushalt.

### Kohlenoxydvergiftungen

entstehen durch das Austreten von Gas aus Gasleitungen und durch das Eindringen von Rauch aus den Feuerungsanlagen in die Wohn- und Schlafräume. Das Kohlenoxyd, der giftige Bestandteil des Rauches, ist ein geruchloses Gas, das in geringer Menge eingeatmet, schon sehr schädlich auf den menschlichen Organismus einwirkt, bei länger dauernder Einwirkung (im Schlafe) den Tod herbeiführen kann. Die direkten Ursachen der Entstehung von Kohlenoxyd sind bei den Heizvorrichtungen mit ungenügender Verbrennung des Materials, oder im mangelhaften Abzug des Rauches in den Ramin zu suchen, auch in undichten Rohren und Raminen und in der zu starken Belastung der Ramine durch Züge. Oder in nicht sachgemäßer Behandlung der Ofen und unrichtiger Heizung, in nicht sachgemäß ausgeführten Reparaturen und Reinigungsarbeiten an den Feuerungs- und Raminanlagen. Um der Gefahr der Vergiftung für die Familienglieder zu entgehen, soll jede Hausfrau dafür Sorge tragen, daß bei der Neuaufstellung und Veretzung von Feuerungsanlagen (auch der Gasfeuerung) die Feuerpolizei benachrichtigt wird, daß Reinigungsarbeiten regelmäßig und rechtzeitig vorgenommen werden und daß die Kohlenfeuerung entsprechend den Weisungen der Ersteller vorgenommen wird. Namentlich Sorge sie dafür, insbesondere bei Ofen, die über Nacht in Betrieb stehen, — daß die Ofenklappen nicht zu früh geschlossen werden.

## Küche.

### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

**Sonntag:** Biskuit-Suppe, † Rehschulter in Milch, Rosenkohl mit \* Rastanien, Rahmschnee mit Mandarinen.

**Montag:** Panadesuppe, † Bodenkohlraab mit Käse, Kartoffelwürstchen, † Hergenschäum.

**Dienstag:** Erbsuppe mit Speck, \* Rotkraut m. Äpfeln, Schalenkartoffeln, \* Quittenkompott.

**Mittwoch:** † Kartoffelsuppe, \* Gefüllte Weggli, Heidelbeerkompott.

**Donnerstag:** Grießsuppe, \* Leber auf englische Art, Maffaroni, Endiviensalat.

**Freitag:** \* Rübensuppe, \* Fischküchlein mit Tomatensauce, Spinat, † Kadetz-Reis.

**Samstag:** Geröstete Hafergrüßsuppe, \* Krautkräppli, süße Apfelschnitz.

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.

#### Rübensuppe.

100 Gr. Rüben, 1 kleine Zwiebel, 35 Gr. Fett, 30 Gr. krustiges, getrocknetes Brot, 1 Liter Flüssigkeit, 3—5 Eßlöffel Milch, Salz, Muskat, Pfeffer. Rüben und Zwiebel werden kleingeschnitten und im Fett langsam geschwitzt, bis sie anfangen gelblich zu werden, dann fügt man das Brot bei, schwitzt es mit, löscht mit der Flüssigkeit ab und kocht die Suppe während  $\frac{3}{4}$  Stunden. Dann wird sie abgeschmeckt und event. durchgestrichen.

#### Fischküchlein.

500 Gr. Fischjuden, billige Sorte, mit wenig Gräten, oder Fischresten, 200 Gr. Kartoffeln, 1 Ei, Pfeffer, Salz, 100 Gr. Stoßbrot, Fett. Fischreste werden von Haut und Gräten befreit, klein zerteilt, mit dem Ei, den Gewürzen, den gekochten Kartoffeln gut vermengt. Man formt Küchlein aus dieser Masse, wendet sie in Ei und Stoßbrot und bäckt sie hellbraun.

Aus „Gritli in der Küche“.

#### Leber auf englische Art.

Man wässert eine Kalbsleber eine Viertelstunde, trocknet sie ab, häutet sie und spickt sie mit in Salz und Pfeffer umgewendeten Speckstreifen, legt sie in die Pfanne mit einem Stück Butter, einem kleinen Kräuterbündelchen und einer nelkenbesteckten Zwiebel. Wenn die Leber auf beiden Seiten braungebraten ist, fügt man drei Möhren und eine Zwiebel, alles in dünne Scheiben geschnitten, und soviel Wasser oder Bouillon hinzu, daß alles eben davon bedeckt ist. Unter häufigem Begießen mit der Brühe dämpft man die Leber sehr langsam zwei Stunden. Beim Anrichten garniert man die Gemüse ringsherum, seht die Brühe durch, entfettet sie und schüttet sie über die Leber.

#### Rotkraut mit Äpfeln.

Das Kraut wird auf dem Gurkenhobel fein eingeschnitten und gewaschen. Dann werden 50 Gr. Butter in einer Kasserole warm gemacht und darin das Kraut mit 2 Glas voll alkoholfreiem Rotwein (Rotenberger) und etwas Salz kurz eingekocht. Nun bereitet man ein steifes Mus von einigen in Butter, Zucker und wenig Wasser weichgedämpften Äpfeln, rührt dieses Mus mit dem Kraut zusammen, richtet die Speise an und garniert sie mit kleinen Kartoffelchen.

#### Rastanien-Gemüse als Beilage zu Rosenkohl.

Grüne, gekochte, von beiden Schalen befreite Maronen werden in heiße Butter gelegt, tüchtig darin umgeschüttelt, 1 Glas alko-

holfreier Rotwein oder Bouillon hinzugegossen und die Kastanien noch etwa 15 Min. damit gedämpft. Wenn alle Brühe eingezogen ist, wird der Rosenkohl franzförmig mit den Kastanien garniert.

Aus „Wie kocht man ohne Alkohol?“

#### Krautkräpfli (Bündner Speise.)

750 Gr. Mehl werden mit Salz und Wasser zu einem dünnen elastischen Teig verarbeitet. Unterdessen wird die Fülle, bestehend aus Spinat, Petersilie, Schnittlauch und Brot zubereitet. Das Brot wird gerieben, in süßer Butter gelb geröstet, dann Spinatreste, vermischt mit Petersilie, Salz und Pfeffer dazugetan, noch ein wenig geröstet und vom Feuer genommen. Dann rührt man 1 Ei darunter. Der Teig wird nun ganz dünn ausgewallt und ausgezogen, je dünner, desto besser, auf ein Brett gelegt, die Fülle häufchenweise auf den Rand des Teiges gefekt, der Rand überschlagen und fest angeedrückt. Dann schneidet man mit dem Kuchenrädchen die erste Reihe weg und ebenso ein Häufchen vom andern, beginnt dann mit der zweiten Reihe und so fort. Man legt diese Päckchen in kochendes Salzwasser, kocht sie, bis sie oben auf kommen, nimmt sie mit der Schaumkelle heraus, streut geriebenen Käse darüber und schmälzt sie mit Butter und Zwiebeln. Sehr schmackhaft!

Aus „Bruschga.“

#### Zuger Kartoffeln.

Eine feuerfeste Platte wird mit Butter oder Fett bestrichen und eine Lage gesottene und kalt geriebene Kartoffeln hinein gegeben. Hierauf werden Salz und geriebener Käse darüber gestreut und ein paar Löffel voll Milch, mit Ei gemischt, dazu gegossen. Dann folgen wieder Kartoffeln, Käse und Milch u. s. f. Zuletzt werden einige Butterflöckchen darauf gelegt und die Speise im Ofen gebacken.

#### Gefüllte Weggli.

4 Weggli werden von ihrer harten Kruste befreit, d. h. dieselbe wird am Reibeisen abgerieben, dann in Scheiben geschnitten, doch so, daß sie noch auf einer Seite zusammen hängen. Nun wird eine Mischung, hergestellt aus 2 Eiern, 2 Löffel voll Zucker und 2 Löffel voll gehackten Mandeln oder Nuzkernen, zwischen die Scheiben gestrichen, diese wieder in vorige Form zusammen gebunden, in heißer Butter oder Fett schnell gebacken, vom Bindfaden befreit und mit Fruchtsauce serviert.

„Bürgerl. Küche“ von Frau Wyder.

#### Einfaches Quittentompott.

Man reibe schöne Quitten, am besten Birnquitten von gleicher Größe, gut ab und koche sie in Wasser weich, lasse sie abtropfen, gebe sie in die Kompottschale und bestreue sie mit Zucker. — Besonders wohlschmeckend.

#### Rahmschnee mit Mandarinen.

Man schäle eine Mandarine so fein wie möglich, gebe die Schale in  $\frac{1}{2}$  Liter frischen Rahm und lasse sie 10 Minuten lang ausziehen. Nehme sie dann heraus, schlage den Rahm recht steif und vermische ihn mit Zucker (etwa 50—60 Gr.), richte ihn gehäuft an, und lege einen Kranz von eingezuckerten Mandarinschnitzen rund herum.

Pröpper, „Das Obst in der Küche.“

### Gesundheitspflege.

#### Zur Ernährungsfrage.

Für den Menschen ist die fleischlose Kost oder eine mit recht wenig Fleisch zu bevorzugen. Die fleischfressenden Tiere haben alle einen kurzen Darm, damit die Abfälle der Fleischkost nicht lange im Körper bleiben und diesen vergiften können, und auch, weil sie auf einem laanen Wege zu sehr vertrocknen würden. Der Mensch hat aber einen ziemlich langen Darm. Nur die geeignete Nahrung ist imstande, die Darmarbeit so anzuregen, daß gerade die genügende Menge Verdauungssäfte abgesondert wird. Durch einen zu starken Reiz werden zu viele abgesondert und es entsteht Durchfall, durch einen zu schwachen werden zu wenig abgesondert, und man hat Verstopfung. Der menschliche Darm ist zur Verdauung von Früchten und mehlhaltigen Speisen ausgestattet. Dagegen wird unter anderem angewendet, daß die Menschheit seit tausenden von Jahren Fleisch ißt und daß der Darm sich wohl an die Fleischnahrung gewöhnt haben wird. Ja, verarbeiten, das heißt verdauen kann der Darm das Fleisch wohl in den meisten Fällen, aber er ist durch diese Angewöhnung geschädigt worden. Fleischnahrung regt lange nicht genug zu Muskelzusammenziehungen und Schleimabsonderung an und daher entarten die schleimbildenden Drüsen und die Muskeln, sie werden schwächer und dünner. Darum finden wir die angeborene Verstopfung meist in solchen Ländern, wo seit langem viel Fleisch gegessen wird. Der Weg zur Heilung liegt darin, daß wir wieder allmählich zu möglichst unverfälschter Frucht- und Getreidenahrung zurückkehren.

„Wie heilen wir unsere Frauenleiden?“

#### Aufgesprungene Haut und Hände

werden glatt und heil durch Aufstreichen oder Einreiben von irgend einer Sorte reinen ungesalzenen Fetts, wie gereinigtes Glycerinöl, Coldcrème, Lippenpomade, Hirschtalg, Mandelöl, Salzhyl-Vaselin, Bor-Lanolin-Glycerin. Will man das Aufspringen und Rauhwerden der Haut verhindern, so trockne man sich nach dem Waschen immer gut ab und reibe die Hände mit etwas Zitronensaft ein.

## Krankenpflege.

### Der Tod durch Erstickung

tritt ein durch Einatmen a) von verdorbener Luft, b) von Kohlenäure, z. B. in den Gärbottichen, wo Wein oder Bier in Gärung ist, c) von Kohlenoxyd, d) von Leuchtgas, e) von den giftigen Gasen, welche aus Senkgruben und alten Brunnen aufsteigen, usw.; außerdem durch Erdbeben (bei Verschüttungen), bei einer in Volksmengen ausbrechenden Panik, durch Erwürgen (beim Hängen), durch Untertauchen im Wasser (Ertrinken), durch Blitzschlag oder durch einen elektrischen Strom.

#### Behandlung.

1. Man schaffe den Verunglückten so bald als möglich an die frische Luft.
  2. Man schicke zum Arzt.
  3. Wenn der Tod scheinbar eingetreten ist und weder Puls noch Atmung fühlbar sind, wird der Patient bis zum Gürtel entkleidet (im Notfall schneidet man die Kleider auf).
  4. Flache Lagerung des Verunglückten auf dem Boden, mit einem Kissen oder einem Kock zwischen den Schulterblättern.
  5. Einleitung der künstlichen Atmung, welche mit regelmäßigem Hervorziehen und Zurück-schnellenlassen der Zunge abwechselt.
  6. Diese Übungen etwa eine Stunde und länger fortsetzen, bis sich Lebenszeichen einstellen.
  7. Unterdessen reibt ein Gehülfe den Körper tüchtig ab.
  8. Sobald sich Lebenszeichen einstellen, reicht man dem Patienten irgend ein warmes Getränk (Glühwein &c.).
- Aus „Leitfaden für Samariter“.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Die Freunde des Kindes.

Wohl kein Kind wächst so einsam auf, daß es nicht wenigstens einen oder einige Freunde oder Freundinnen hat. Kinderfreundschaften sind ja schnell geschlossen und der Schulkamerad, mit dem das Kind nur einige Male zur Schule schritt, ist ihm schon nach einigen Tagen als Freund, mit dem es nach Herzenslust seine Gedanken austauscht. Doch auch dieser hat das gleiche Bedürfnis nach Austausch und ist er frühreife, hat er, durch die Verhältnisse bedingt, mehr Kenntnisse vom Schönen, Unreinen oder gar Schmutzigen, und weiß es auf häßliche, ja gemeine Weise auszudrücken, dann kann ein Kind auf dem sonst so harmlosen Schulwege für immer seelisch bekränkt oder wohl gar zur Unredlichkeit und Unsitlichkeit verführt werden. Es kann und darf der Mutter

also nicht gleichgültig sein, mit wem das Kind regelmäßig den Schulweg zurücklegt. Sorgsameres Erforschen ihres und des fremden Kindes und ihrer Gesprächsstoffe auf diesem Wege sind zur Verhütung sittlicher und moralischer Defekte notwendig. E. W.

### Bei Husten kleiner Kinder

wirkt Eibischtee ungemein reizlindernd. Auch bei entzündetem Hals und Munde schafft dieser Tee bald Heilung. Wichtig ist jedoch, ihn nicht zu oft und nur in kleinsten Mengen zu verabreichen, am besten stets bei einem Hustenanfall löffelweise, da er bei reichlichem Genuß leicht den Appetit beeinträchtigt. L.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Behandlung der Rosen im Spätherbst.

Der genaue Zeitpunkt für das Niederlegen und Bedecken der Rosen läßt sich nicht angeben, da neben dem Klima der Gegend auch die Lage des Gartens zu berücksichtigen ist. Im allgemeinen wird es dann die richtige Zeit sein, wenn die ersten Nachtfröste sich melden. Man legt die Stämmchen behutsam nieder, wobei natürlich sorgfältig darauf zu achten ist, daß sie nicht geknickt werden, was leider nur zu oft passiert, und läßt sie so vorerst unbedeckt etwa vierzehn Tage liegen. Schon das Niederlegen allein gewährt beträchtlichen Schutz gegen das Erfrieren. Alsdann verpackt man sie gut. Sofern sie auf Rabatten gepflanzt sind, kann man Erde für den Zweck verwenden, stehen sie dagegen auf Rasenplätzen, so benutzt man am besten Tannenreisig, da die Erde den Rasen leicht verdirbt. Vor dem Bedecken mit Laub, das unerfahrene Gartenbesitzer mit Vorliebe als Hilfe für Remontanten wählen, ist dringend zu warnen, da dieses fast immer fault und daher zur Folge hat, daß im Frühjahr vollständig kahle Stellen auf dem Rasen zutage treten. Oft erhalten sogar die Stämmchen selbst schlimme Faulschäden. Aus dem nämlichen Grunde hat man auch vor dem Einpacken der Rosen alle dürren Blätter an diesen zu entfernen und die unaufgeblühten Knospen abzuschneiden. Beschnitten dürfen die Rosen im Herbst nicht werden, nur wenn man sie vollständig in Erde einhüllt, knipst man mit einer scharfen Schere die weichen, unreifen Triebe ab, die sonst gleichfalls faulen würden. Wo die Rosen dem Frost besonders ausgesetzt sind, empfiehlt es sich, über die Erde noch eine Schicht Bierdedünger zu breiten. Sehr dicke Stämme, die beim Umlegen leicht abbrechen, bewickelt man mit Stroh oder besser mit Sackleinen. Da die Rosen in ihren leinenen Gewändern aber sehr häßlich aussehen, so kann man über diese noch Tannenzweige binden.

M. R.



## Sierzucht.

### Die Fleischnutzung

ist bei alten Ziegen nicht einträglich, weil man zur Erzielung eines höheren Schlachtgewichtes viel gutes Mastfutter verbraucht, das durch den verhältnismäßig geringen Zuwachs an Fleisch und Fett nicht aufgewogen wird. Außerdem läßt auch die Güte des Fleisches viel zu wünschen übrig. Man wird deshalb alte Tiere nicht besonders mästen, sondern sie nach dem Abmelken schlachten. Auch bei den Lämmern ist die Mast nicht so gewinnbringend, daß der Mehrverbrauch an Milch wieder eingebracht wird, wenn es sich um Schlachttiere handelt. Meistens werden nur Bocklämmer, die nicht zur Zucht bestimmt sind, geschlachtet. Sie erhalten 6 Wochen die Milch der Ziege und finden dann als Schlachtlämmer gern Käufer, weil das Fleisch wohlschmeckend und zart ist. Sollen sie aufgezogen werden, so ist das Kastrieren im Alter von 4 bis 6 Wochen notwendig. Diese kastrierten Böcke erhalten während des Sommers noch Weidegang, wo sie bei guter Futtergelegenheit schön fleischig werden. Im Herbst sind sie zu schlachten und liefern einen recht ansehnlichen Braten. Vielfach werden sie auch als Jungtiere für leichtes Fuhrwerk verwendet und können dadurch für kleine Verhältnisse nützlich werden. Weibliche Ziegenlämmer von guter Abstammung sollten aufgezogen und zur Zucht verwendet oder verkauft werden. J. Sch.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

67. Daß das Zimmertännchen mehr trocken als naß gehalten werden soll, stimmt nicht nach meiner Erfahrung. Ich habe seit 3 Jahren eine solche Pflanze im Wohnzimmer, an einem Südfenster, seitlich auf einem Tischchen stehen. (Bei anhaltender Hitze im Sommer sind die Läden geschlossen.) Das Tännchen wird sehr feucht gehalten und gedeiht erstaunlich. Es mißt 72 Cm. bei 7 Etagen, (vor 3 Jahren 21 Cm. hoch mit 4 niedern Etagen). Heute steht auch noch die allererste Etage, die Pflanze wird allgemein bewundert. Sie ist immer noch im selben Topf in derselben Erde wie vor 3 Jahren und der Topf mißt nur 13 Cm. Durchmesser. Sie wird nur mit Wasser (nicht ganz kalt im Winter) begossen, so alle 1—2 Tage, je nach Zimmerwärme. Nach Rat des Gärtners wird sie alle 2 Wochen (oft geht es 3 und 4) in einen Kübel Wasser gestellt, so daß das Wasser über dem Topf steht (1/2—1 Std.). Die Pflanze resp. der Topf mit dieser steht in einem sog. Cachepot, was jedenfalls auch

günstig wirkt, insofern er die Feuchtigkeit behält, denn er ist manchmal selbst ziemlich mit Wasser angefüllt. Wünsche gutes Gelingen. Alte Abonnentin.

72. Außer Petrolöfen und elektrischen Heizkörpern gibt es keine tragbaren Heizvorrichtungen ohne Rohre. Bühler in Birsfelden liefert gute Petrolöfen, auf denen man auch kochen kann. Wenn sie jeden Tag gereinigt werden, sind sie so gut wie geruchlos und im Betrieb sehr billig. C. R. R.

72. Ein Petrolofen neuester Konstruktion wird Ihnen sicher gute Dienste leisten, da es für Ihren Fall wohl kaum etwas anderes gibt. Wenden Sie sich an die Firma Carl Ditting, Rennweg 35, Zürich 1, wo Sie gut beraten werden. U. B.

73. Sie scheinen das Gelee zu langsam zu kochen, vielleicht auch den Fruchtsaft zu stark zu verdünnen. Bei richtiger Vorbereitung soll der Saft nicht länger als 20 Min. kochen müssen, um einen guten Stand zu bekommen. Sie geben probeweise einen Löffel voll Saft in ein Tellerchen, das Sie zur raschen Abkühlung ins Wasser stellen. Geliert der Saft schnell, so ist er genug gekocht, ist er noch dünn, so muß weiter gekocht werden.

Hausmütterchen.

74. In meinem „Hausfreund“, der allerlei gute hauswirtschaftliche Ratschläge enthält, lese ich, daß Gummistrümpfe auf ein Brett gelegt werden und mit einem Schwamm mit dünner kalter Sodaaflösung vorsichtig gereinigt werden sollen; dann spült man die Lösung mit kaltem Wasser sorgfältig ab und trocknet das Wasser durch Betupfen mit Leinwand auf. Zum völligen Trocknen sind die Strümpfe an dunkler luftiger Stelle aufzuhängen. Gummistrümpfe darf man nicht auswringen, und sie weder an der Sonne noch an künstlicher Wärme trocknen. S.

### Fragen.

75. Wer gibt Ratschläge, wie aus wertlosem Material Weihnachtsbaumschmuck gemacht werden kann? U.

76. Könnte mir eine Hausfrau oder gute Köchin mitteilen, ob in einem Gasbackofen, der auf den Rechaud gestellt wird, knusprige Braten herzustellen sind? Ist die Marke Gourmand zu empfehlen und dürfte ich wohl solch einen Ofen, während er im Gebrauch ist, besichtigen, mir dessen Bedienung erklären lassen? B. in Zürich.

77. Ich möchte gerne einen Backapparat anschaffen. Es werden nun in letzter Zeit so viele Apparate und Wunderpfannen angepriesen, daß man nicht mehr weiß, was auswählen. Kennt vielleicht jemand den Backapparat Rekord, und ist es geraten, einen solchen anzuschaffen? Er wäre zum backen von Kuchen, Aufläufen und Konfekt für eine größere Familie bestimmt.

Abonnentin in Luzern.