

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

Band: 31 (1924)

Heft: 3

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. 3. XXXI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 9. Februar 1924.

So die Rosen in Sommertagen,
wie das Herze im engen Schrein:
Beide brauchen zum Knospentragen
sorgende Hand und Sonnenschein.

S. v. G.



Ruhe und Besonnenheit.

Von M. Gierten.

(Nachdruck verboten.)

Eines der schlimmsten Übel, welches in unserer rastlosen, ungeduldigen, fieberhaft aufgeregten Zeit am Lebensmarke zahlloser Menschen zehrt, ist die innere Unruhe, die Unbesonnenheit. Hast und Unruhe lassen den Geist zu keiner klaren Überlegung kommen, sie erfüllen die Seele mit Unbehagen und Aufregung, die die innere Sammlung und die Einkehr in sich selbst unmöglich macht, die Aufmerksamkeit zersplittert und zerstreut. Dadurch wird die Leibes- und Seelenkraft in hohem Maße geschädigt, die Festigkeit unserer Vorsätze und allmählich die Willenskraft untergraben.

Wir bedürfen daher in unserem Zeitalter der Nervosität nichts dringender, um körperlich und geistig gesund zu bleiben und erfolgreich arbeiten zu können, als der inneren Ruhe und Besonnenheit.

Nur bei absoluter innerer Ruhe können wir mit der richtigen Aufmerksamkeit, der rechten „Sammlung“ arbeiten. Diese ist erfahrungsgemäß von der höchsten Bedeutung für unser Organ-

leben; sie ist es an erster Stelle, welche unsere Muskel-, Nerven-, Gehirn- und Geisteskraft mehrt und die Übung der Organe naturgemäß gestaltet. Wahre innere Ruhe verscheucht jede Form von Nervosität. Wer bei aufregenden Vorkommnissen seine Ruhe bewahren kann, der zeigt, daß er Herrschaft über sich selbst besitzt, der ist auch Herr der Umstände und Begebenheiten.

In der Ehe sind Ruhe und Besonnenheit die Bürgen für dauerndes Glück. Bei der Kinder-Erziehung sind diese Eigenschaften eine Hauptbedingung, Erfolg und Respekt zu erzielen. Dem Haushalt sichern sie einen reibungslosen Gang.

Im gewöhnlichen, wie im Berufs- oder Gesellschaftsleben findet der ruhige und besonnene Mensch Anerkennung und Achtung.

Bei Unglücksfällen, auf der Reise zu Wasser und zu Land wird man sich glücklich schätzen, einen derartigen Gefährten in der Nähe zu wissen.

Auch jeder Kranke fühlt sich wohl in der Gegenwart eines ruhigen Pflegers oder einer Pflegerin. Die Erfahrung lehrt uns, daß alle Übel und Krankheiten durch Unruhe, Aufregung, Klagen und Überstürzung erheblich verschlimmert werden, während Ruhe und Besonnenheit Heilmittel ersten Ranges sind.

Es ist buchstäblich wahr: Ruhe nährt, Unruhe verzehrt. Ruhe bringt Gesundheit, erhält und steigert sie; Unruhe, Aufregung, Hast lassen störende, schäd-

liche Wirkungen im Körper zurück. Ruhe und Gelassenheit ist der bewußte Zustand von Kraft und Frieden. Diese Eigenschaften wirken sich insbesondere im häuslichen Leben wohltuend aus. Sie beeinflussen, wie schon gesagt, das eheliche Glück, die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder und den ökonomischen Wohlstand. Darum sei auch dir, liebe Leserin, die du vielleicht in dem unruhigen Getriebe deines Hauses, im Ansturm der mannigfachen Pflichten dein seelisches und körperliches Gleichgewicht zu rasch verlierst, der freundliche Rat erteilt, diesen Talisman der Ruhe und Besonnenheit zu pflegen, ihn mit dir herumzutragen und seine wohltuenden inneren Kräfte ausstrahlen zu lassen auf alle, die mit dir verbunden sind. Du selbst aber wirst den größten Nutzen davon haben!



Die Verwendung der Kastanie.

(Nachdruck verboten.)

Sobald der Winter ins Land zieht, eröffnet auch der „Chestenema“ seinen Stand und der liebliche Duft der gebratenen Kastanien heimeilt uns besonders an kalten Tagen an. Wir haben das Gefühl, in dieser Frucht nicht nur etwas Erwärmendes, sondern auch Nährendes zu finden. Die Kastanie ist denn auch ein vorzügliches und vollwertiges Nahrungsmittel und läßt sich zu den verschiedensten Gerichten verwenden.

Die Zusammensetzung ist folgende:

	Eiweiß.	Fett.
Kastanie	10,8	4,1
Hülsenfrüchte (Linsen) .	26,0	1,9
Kartoffeln	2,0	0,1

Aus obigem Vergleich ergibt sich, daß die Kastanie an Nährwert der Kartoffel weit überlegen ist. Sie kann ungefähr dem Brot gleichgestellt werden.

Es gibt verschiedene Kastanienarten, von denen die gewöhnlichste unsere Roßkastanie ist. Aber auch diese wird in den letzten Jahren mehr beachtet und

auf die verschiedenste Weise ausgenützt, nach Entbitterung als Viehfutter, die Stärke wird zu Stärkemehl, die Eiweißstoffe zu Klebmittel, die Fette in der Seifenindustrie verwendet &c. In der Blütezeit sammeln sich die Bienen mit Vorliebe in den Kastanienalleen.

Als Nahrungsmittel kommt die Edelkastanie in Betracht, worunter die Maronen die größten und feinsten sind. Sie bedürfen aber auch am meisten Wärme und einen sehr guten Boden. Gegen Ende Oktober werden die Früchte gesammelt. Das Räuchern und Dörren nimmt dann noch einige Wochen in Anspruch. Im Süden werden die Kastanien an Stelle der Kartoffeln fast täglich gegessen und zwar hauptsächlich geröstet in breiten, flachen Pfannen.

Die grünen Kastanien werden am besten wie Kartoffeln gedämpft, entweder im Dämpfer oder auf einem Sieb. Sie werden vorher an der Spitze mit einem Einschnitt versehen. Nach dem Dämpfen werden sie entweder mit Salz bestreut in der Schale serviert oder geschält und enthäutet in Butter und Zucker so lange gedünstet, bis sie von bräunlichem Saft bedeckt sind. Die gedämpften und geschälten Kastanien können auch durch ein Sieb getrieben und nachher mit frischer Butter zu Püree verarbeitet werden. Die gedämpften Kastanien sind vortrefflich zu Rosentohl, Kohl, Rabi, zur Fülle für Gans &c.

Gedörrte Kastanien werden gewaschen, erlesen und mehrere Stunden

Kohle-	Salze.	Cellulose.	Wasser.	Nährwert
hydrate.				in Kalorien.
69,3	10,3	2,7	28	367
52,8	3,2	4,0	12,3	341
20,9	1,1	1,0	74,9	95

in Wasser eingeweicht, dann von den Häutchen befreit und entweder mit wenig Salzwasser oder Fleisch- oder Gemüsebrühe auf Feuer gegeben, ca. 15 Min. vorgekocht und 3—3½ Stunden in die Kochliste gestellt. Sie werden nach Belieben mit Gemüse serviert oder man röstet 1—2 Löffel Zucker, gibt die Ka-

stanien hinein, rüttelt sie gut durcheinander und richtet an oder: man bereitet sie durchgestrichen zu Püree.

Rastanien suppe: Aus obigem Püree wird mit Fleisch oder Knochenbrühe, einem Schinkenrestchen und etwas Zwiebel eine sehr gute schmackhafte Suppe bereitet, über geröstete Brotwürfel angerichtet oder auch ein Stückchen frische Butter beigegeben.

Rastanien croquette: Die geschälten Rastanien werden mit Zuckersirup gar gekocht, durchgestrichen, auf 500 Püree 3 Eigelb und 50 Gr. zerlassene Butter damit verrührt, der Teig abgekühlt, dann kleine Croquettes geformt, diese in feiner Panade gewälzt und im Fett gebacken.

Rastanien auflauf: Die gedämpften, geschälten und durchgetriebenen Rastanien werden auf 500 Gr. Püree mit 3 Eiern, 60 Gr. Zucker, 2—3 Dezill. Milch oder Hälfte Milch und Hälfte Rahm recht gut vermischt und zirka 10 Minuten gerührt, in einer mit Butter ausgestrichenen und mit Brotkrume ausgestreuten Auflaufform im Ofen gebacken.

Rastanien auflauf mit Tomaten: Auf 500 Gr. Rastanien 250 Gr. Tomaten. Beide sind getrennt zu Püree zu verarbeiten, dann mit 3 gut zer schlagenen Eiern, Salz und 1 Dezilliter Rahm oder Milch zusammenzumischen. Die Masse muß recht gut gerührt und in ausgestrichener und ausgestreuter Form gebacken werden.

Rastanienpudding wird aus 250 Gramm Rastanien, 50 Gr. gemahlener Nüssen, 100 Gr. zerlassener Butter, 125 Gramm Zucker, 30 Gr. Kartoffelmehl, 4 Eiern und etwas Zitronat bereitet. Das Eiweiß ist zu steifem Schnee zu schlagen. Der Pudding wird im Wasserbad gekocht.

Rastanientorte: 250 Gr. Rastanien, fein gestoßen, 100 Gr. Brotkrume, in Milch aufgeweicht, 100 Gr. gemahlene Mandeln, 125 Gr. Zucker, 60 Gr. zerlassene Butter, 4 Eier, eine Prise

Vanillezucker. Die Zutaten werden zu einem Teige gerührt, der steife Eierschnee darunter gezogen und in mäßiger Hitze gebacken.

Die beliebten Rastanientörtchen werden entweder mit Zucker- oder auch geriebenem Teig bereitet, oder: die Grundlage bildet eine Meringuemasse. Das Püree wird darauf gegeben und mit geschlagenem Rahm garniert.

Eine recht hübsche Süßspeise ergibt auch folgende Zusammenstellung:

Größere Äpfel werden geschält, in Hälften geschnitten, das Kernhaus entfernt und in leichtem Zuckersirup nicht zu weich gekocht. Sie dürfen nicht zerfallen. Das Rastanienpüree wird durch den Spritzsack auf die erkalteten Äpfel dressiert, mit Rahm garniert, und der noch etwas eingekochte Sirup darüber gegossen. Nach Belieben kann man letzteren mit Vanille oder einigen Tropfen Zitronensaft würzen.

Dieselbe Süßspeise läßt sich aus sterilisierten Früchten bereiten und schmeckt z. B. mit Pfirsichen ausgezeichnet.

Marrons glacés: Die etwas eingeschnittenen Rastanien werden so lange in der Pfanne geröstet, bis die Schalen springen und man die Häutchen sorgfältig entfernen kann. Man bereitet aus 500 Gr. Zucker und einem Glas Wasser einen Zuckersirup, taucht eine Marrone nach der andern an einem Draht oder mit dem Schaumlöffel in den Sirup, läßt sie kurz darin liegen und legt sie dann zum Erkalten auf eine Glas- oder Porzellanplatte, jedoch so, daß keine die andere berührt. Man kann dem Sirup auch etwas Vanille oder Zitronat beifügen, wodurch jedoch der spezielle Geschmack der Rastanie etwas verliert.

H.



Mühe und Arbeit sind immer der unvermeidliche Preis für jedes wertvolle Gut.

Smiles.

Wem wohl das Glück die schönste Palme beut?
Wer freudig tut, sich des Getanen freut.

Goethe.

Zur Behandlung des Klaviers.

(Nachdruck verboten.)

Zu mancher Brautausstattung gehört heutzutage auch ein Klavier, ein Harmonium oder ähnliches großes Musikinstrument. Da die Anschaffungskosten meist ganz bedeutende sind, lohnt es sich wohl, hier einige praktische Winke darüber zu geben, wie ein Klavier zu behandeln und wo es zu plazieren ist, um es vor Schaden zu bewahren und um es möglichst lange in gutem, gebrauchsfähigem Zustande zu erhalten. Die gute Plazierung ist schon von großer Bedeutung. Man sollte z. B. das Instrument nie hart an die Wand stellen, denn die Klangfülle ist eine viel größere, wenn es von allen Seiten frei steht. Will man wegen unnützer Raumschwendung ein Klavier nicht mitten im Zimmer aufstellen, so plaziere man es wenigstens schräg über einer Zimmerecke, aber weder zu nahe ans Fenster noch in die Nähe des Ofens, oder sonstigen großen Heizkörpers. In beiden Fällen ist ein solches Musikinstrument zu großen Temperaturschwankungen ausgesetzt. Man stelle das Klavier auch nie an eine Außenwand oder wo es der Zugluft und dem direkten Sonnenlicht ausgesetzt ist. Auch Feuchtigkeit halte man davon fern. Durch alle diese nachteiligen Einwirkungen wird die Klangfülle der Töne geschwächt; durch Feuchtigkeit leidet der Resonanzboden, alle Metallteile werden angegriffen, namentlich die Saiten kommen zum Rosten, der Rost zerfrißt sie, so daß sie bald zerspringen.

Um zweckmäßigsten stellt man ein Klavier an der dem Ofen entgegengesetzten Seite des Zimmers, denn Kälte schadet dem Instrument weniger als große Wärme. Will man eine möglichst große und schöne Klangfülle erzielen, darf man in dem betreffenden Zimmer nur wenig Polstermöbel aufstellen, auch nicht schwere Vorhänge und dicke Boden-teppiche, Läufer &c. anbringen, weil diese den Ton des Instrumentes in sich

aufnehmen, gleichsam ersticken, so daß dieser in einem solchen Zimmer niemals voll und ganz zur Geltung kommt. Man lasse das Klavier niemals offen stehen, sondern decke es gleich nach dem Spielen zu, weil sonst feuchte Luft und Staub eindringt. Man belaste niemals das Klavier über dem Deckel mit allen möglichen Musikalien, Büchern, Hefen &c., denn dadurch wird stets die Klangfülle vermindert, wie auch dadurch, daß zu viele Möbel im Zimmer stehen. Um das Klavier jederzeit zur Freude und Erholung richtig spielen zu können, muß es stets in guter Stimmung erhalten werden. Man soll jährlich mindestens ein Mal, noch besser zwei Mal, das Klavier durch einen tüchtigen Fachmann wieder richtig stimmen und reparieren lassen; je fleißiger das Klavier benützt wird und je weniger gut es plaziert und behandelt wird, desto öfter wird ein Neustimmen und Renovieren nötig werden. Bei richtiger Behandlung und sachgemäßer Aufstellung kann ein solid gebautes Klavier viele Jahrzehnte lang gebrauchsfähig erhalten bleiben. G.

Haushalt.

Der beste Aufbewahrungsort für Eier im Winter.

Als erster Grundsatz gilt allgemein, daß die Eier kühl und trocken gelagert werden müssen. Doch dürfen die Eier im Winter ja nicht zu kalt bekommen, man darf sie also nicht etwa in einem Gefäß offen, d. h. ohne genügende Bedeckung aufbewahren, wo das Thermometer unter Null sinkt, denn in diesem Falle gefriert der Ei-Inhalt und zersprengt die Schale; durch die entstandenen Rißchen und Sprünge dringt dann die Luft unbehindert in die Eier ein, was deren baldiges Verderben herbeiführt. Sind aber die Eier von allen Seiten umgeben von trockenem Material, das ein schlechter Wärmeleiter ist, also die Kälte abhält, dann haben sie selbst von starkem Frost keinen Schaden zu befürchten. Als solches hat sich zuvor im heißen Ofen ausgetrocknete Weizen- oder Roggenkleie, sowie auch trockene Kornsprenu noch stets am besten bewährt, aber die Eier müssen von allen Seiten damit eingehüllt und auch von oben gut damit überdeckt sein; sie bleiben dann darin oft monatelang gesund und

frisch ohne besondere Konservierung. — Eier, die in Wasserglas- oder Kalklösungen, Garantol &c. eingelegt sind, dürfen aber nur in Räumen aufbewahrt werden, wo das Thermometer nie unter Null sinkt, damit diese Lösungen nicht gefrieren mitsamt den darin eingelegten Eiern. Es wäre in solchen Fällen am zweckmäßigsten, das betreffende Gefäß mit den Eiern über den Winter in einem Raum aufzubewahren, wodurch das Ramin geht, wo es also nie zu kalt wird oder in einem an ein geheiztes Zimmer anstoßenden Raum, dessen Verbindungstür über Nacht offen gelassen wird. —r.

Rüche.

Koch-Rezepte.

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

Klößchensuppe (für 6 Personen).

Man kocht 2 Deziliter Milch mit 30—60 Gramm Butter und etwas Salz. Sorgfältig rührt man dann 125 Gr. Mehl darunter, bis der Teig sich von der Pfanne löst. Nun wird er etwas abgekühlt und mit 2 Eiern, welche vorher in warmem Wasser durchgewärmt wurden, und mit Muskat vermischt. Hievon werden mit einem Teelöffel kleine Klößchen in die Suppe abgestoßen, welche dann 15 Minuten gedeckt bei Seite gestellt wird, so daß die Klößchen nur ziehen, nicht kochen können. Zur Suppenbrühe röstet man erst viele feingehackte Zwiebeln ziemlich dunkelbraun, läßt diese dann mit dem nötigen Wasser aufkochen und siebt sie nach Wunsch durch.

Aus „Diätet. Speisezettel“, v. Alice Bircher.

Kaninchenpfeffer.

1 Kaninchen, Marinade, 50 Gr. Speck, 40 Gramm Fett, 3 Zwiebeln, 80 Gr. Mehl, 1 Teelöffel Zucker und 2 Dezil. Wasser, Salz. Das Kaninchen wird in Vorlegstücke zerlegt, drei Tage mariniert in einer Beize und öfters umgewendet, dann abtropfen lassen. Der Speck und die fein geschnittenen Zwiebeln werden in dem Fett gelb geröstet, das Mehl ebenfalls; man löscht mit dem Wasser ab, fügt 2 Dezil. von der Marinade bei und dünstet das Fleisch darin 1½ Stunden. Zuletzt rührt man das in Essig aufgefangene Kaninchenblut dazu, ohne die Sauce nochmals kochen zu lassen.

Aus „Gritli in der Rüche“.

Fisch-Filets (ital. Art.)

Beliebige gekochte Fische werden von den Gräten befreit und feingehackt. Ein Teller voll gekochte feingestößene oder durch die Hackmaschine getriebene Kartoffeln werden mit

2 Teller Fischbrei und geriebenem Käse, etwas weißem Pfeffer und 2—3 Eiern vermischt. Daraus formt man Filets (Plätzchen), die man in geriebenem Brot wälzt und im Fett bäckt. Eine pikante Tomatensauce wird dazu serviert.

Gebackene Sauerkrautrollen.

Man wäscht ¾—1 Kilo Sauerkraut in klarem Wasser oder wellt es 10 Minuten in kochendem Wasser ab, läßt es auskühlen und drückt es aus. Man kocht es dann (tags zuvor, ehe man die Rollen bereitet) mit sehr wenig Wasser, etwas Fett, einer kleinen Zwiebel, etwas Rümmel, und einem halben Lorbeerblatt weich, schmeckt nach Salz ab, macht es mit etwas in Butter geröstetem Mehl oder etwas Kartoffelmehl sämig und eventuell mit etwas Zitronensaft pikant. Das Kraut soll in einer Schüssel gut auskühlen. Andern Tags formt man mit Hilfe von etwas geriebenem Brot fingerlange, an den Enden abgeplattete daumendicke Rollen davon, wendet sie in geriebenem Brot und bäckt sie in kochendem Backfett schwimmend goldbraun.

Kartoffel-Krapfen.

Passen als Garnitur z. B. zu Filetbraten, Roastbeef usw., aber auch zu jeder Fleischspeise und auch als einfaches Abendessen nebst Milch, Kaffee, Tee usw. 500 Gr. roh geschälte und in Stücke geschnittene Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, dann das Wasser abgegossen und die Kartoffeln recht fein gestoßen. Dann rührt man etwas Mehl dazu, zwei (oder mehr) Eier, auch etwas Käse und Muskatnuß, nimmt die Masse, welche ziemlich fest sein soll, auf das Wirkbrett und rollt sie 1½ Cm. dick aus. Daraus schneidet man schräge Vierecke. Diese setzt man auf ein mit Butter bestrichenes Blech, bestreicht sie mit Eigelb, das mit Wasser verdünnt wurde, und bäckt sie im Ofen hellgelb.

S. Senn, „100 Kartoffelspeisen“.

Müßlisalat.

Die erlesenen, gewaschenen und gut abgetropften Pflänzchen werden wenn nötig feingeschnitten und mit Öl, wenig Salz, ganz feingehackter Zwiebel, einem hartgekochten, feingeschnittenen Ei und Zitronensaft oder Essig gut vermischt.

Käsecreme.

1 Teelöffel Kartoffelmehl, 2 Eigelb und 1 Prise weißer Pfeffer werden langsam mit 4 Dezil. Milch angerührt, aufs Feuer gesetzt und unter beständigem Schwingen vors Kochen gebracht. Dann gibt man 2 Löffel geriebenen fetten Käse dazu, nimmt die Pfanne vom Feuer und schwingt die Sauce weiter, bis sie etwas abgekühlt ist. Nun mischt man den Eischnee darunter. Diese Sauce reicht man zu Blumenkohl, hartgekochten Eiern, gebackenem Kartoffelbrei &c.

Rönniginnenreis.

Man läßt zuerst 150 Gr. Reis in Wasser mit etwas Salz aufwallen, gießt dann das Wasser ab und gibt den Saft von einem Glas Dunstobst (am besten mit gemischten Früchten), etwas Zitronensaft und, wenn nötig, Wasser dazu, um den Reis darin noch weich zu kochen. Das Dunstobst häuft man in die Mitte einer Schüssel, garniert den Reis herum und stellt es kalt.

Marmeladebrot.

300 Gr. beliebige Marmelade wird mit 100 Gr. Mehl verrührt, 1 Päckchen Backpulver und Gewürze und, nach Wahl, gehackte Nüsse, Mandeln oder Haselnüsse werden in so genügender Menge beigemischt, daß die Masse eine gewisse Festigkeit bekommt. Sie wird in einer länglichen Form gebacken. Das Brot hält sich sehr lange frisch.

Aus „Was koche ich?“ von F. Zingerle.

Als billige Marmelade

für den täglichen Bedarf (namentlich wo viel Kinder sind) empfehle ich folgende Mischung: Vierfruchtbonfitüre wird je nach dem Geschmack mit dem halben Quantum gezuckertem Apfelsmus gemischt und gut geschlagen. Auf diese Weise lassen sich die Bonfitürenvorräte recht gut „strecken.“ L.

Gesundheitspflege.

Die Nachteile zu hoher Zimmerwärme im Winter.

Nicht minder schädlich als ein längerer Aufenthalt in einem zu kalten Zimmer ist in gesundheitlicher Beziehung ein mehrstündiges Verweilen und Arbeiten in einem zu warmen, überheizten Lokal. Wissenschaftliche Beobachtungen haben ergeben, daß die zuträglichste Zimmertemperatur im Sommer wie im Winter eine solche von 18–20 Grad C. (15–16° R.) ist. Zu große Zimmerwärme verweichlicht den Menschen, sein Wärmebedürfnis wird immer größer und schließlich genügen ihm 24–26° C. nicht einmal mehr. Beim anhaltend übermäßigen Heizen trocknet nämlich nicht nur die Luft, sondern auch die Wände und die im Zimmer befindlichen Gegenstände trocknen stark aus und die Ausdünstung der Haut und der Lunge wird gesteigert. Aus unserm Körper verdunstet viel Feuchtigkeit, wodurch ihm Wärme entzogen wird, die durch immer stärkeres Heizen wieder ersetzt werden soll.

Durch diese abnormale Ausdünstung der Menschen und der im Zimmer sich vorfindenden Gegenstände wird aber auch die Luft in dem betreffenden Raum wesentlich verschlechtert; auch wird durch den Ofen und durch unser Ein- und Ausatmen nach und nach der

Sauerstoff der Luft immer mehr verbraucht. Wenn wir dann solche verdorbene trockene Luft längere Zeit tage- und wochenlang einatmen müssen, sind schwere gesundheitliche Schädigungen für uns unausbleiblich. Darum überheizt die Zimmer nicht und sorgt rechtzeitig für Lufsterneuerung von außen durch zeitweises Lüften!

—r.

Krankpflege.

Schlaganfall

tritt meistens bei älteren Leuten mit rotem Gesicht und sanguinischem Temperament ein. Er beginnt mit Schwindel, Besinnungslosigkeit, das dunkel gerötete Gesicht ist gedunsen, aus den verzerrten Lippen tönt geräuschvolles Atmen, der Puls ist klein und langsam.

Behandlung: 1. Lagerung des Patienten mit erhöhtem Kopf und hängenden Beinen auf einem Lehnstuhl oder Bett. 2. Beengende Kleidungsstücke entfernen, als Kragen, Gürtel, Korsett. 3. Kalte Umschläge auf den Kopf mit Wasser und Essig machen; das Wasser häufig erneuern. 4. Den Arzt rufen lassen. 5. Ehe der Kranke die Besinnung erlangt hat, darf ihm nichts eingeflöscht werden. Später reicht man frisches Wasser, Limonade, aber ja keinen Alkohol. „Leitfaden für Samariter“.

Verschiedene Ursachen von Hautausschlägen.

Eine Dame litt schon seit etwa zehn Jahren an einem heftig juckenden Ausschlage des ganzen Körpers, der, wie sie meinte, „nervös“ sein müsse, weil nichts dagegen half. Der Arzt, zu dem sie jetzt ging, bekam schließlich heraus, daß sie jeden Morgen etwas Lysoform dem Badewasser zusetzte, „weil es so gut riecht“. Das Lysoform wurde weggelassen und alsbald verschwand das ganze „nervöse“ Jucken samt dem Ausschlage auf Nimmerwiedersehen.

Ein Fräulein hatte einen unerträglichen Juckreiz der ganzen Hautoberfläche. Endlich wurde von einem Arzt festgestellt, daß sie eine Badeseife benutzte, die zwar angenehm wie nach frischem Heu roch, aber schon mehrfach Hautausschlag bei andern Personen hervorgerufen hatte. Nach Fortlassen dieser Seife verschwand sofort der Juckreiz.

Eine Dame litt an häßlichem, schmerzhaftem Ausschlag an Lippen und Mundwinkeln, der sich sogar auf das Kinn und die angrenzenden Wangenpartien ausdehnte. Auf ärztliche Anweisung ließ sie das mit Pfefferminzöl getränkte Zahnpulver weg und bald heilte der Ausschlag ab. Auch nachher nach Gebrauch desselben Zahnpulvers ohne Pfefferminzöl (auf Anraten des Arztes) kam er nicht wieder, wohl aber nach Zusatz des Öls. Die Haut

mancher Personen ist eben sehr empfindlich gegen ätherische Öle, wie Nelken- und Pfefferminzöl.

Man muß bei Ausschlägen oder Reizungen der Haut außer den Kleidungsstücken vor allem seinen Toilette Tisch genau inspizieren, da oft Seifen, Parfüms, Puder, Zahnpulver die eigentlichen Übeltäter sind. Dr. S.

Kinderpflege und -Erziehung.

Das Rauchen im Knabenalter.

Sehr beachtenswert ist für alle Eltern und Erzieher eine Veröffentlichung der Beobachtungen über die schädlichen Folgen des Rauchens bei Knaben, die ein Arzt, Dr. G. Deraigne, an die britische „Soc. of Public Medicine“ richtete. Die Wahrnehmungen beziehen sich auf 38 Knaben im Alter von 9 bis 14 Jahren, welche sämtlich mehr oder minder dem Rauchen ergeben, dem genannten Arzt in Behandlung gegeben waren. Bei 27 dieser jugendlichen Raucher waren die Folgen sehr ernsthafter Natur: Störungen des Blutumlaufs und der Verdauung, Herzklopfen, Abnahme der geistigen Fähigkeiten und bei den meisten ein starker Hang nach alkoholischen Getränken. Eine Zerlegung des Blutes zeigte in acht Fällen Verminderung der roten Blutkörperchen; zwölf Knaben litten anhaltend an Nasenbluten, zehn klagten über gestörten Schlaf und Alpdrücken, vier bekamen entzündete Wunden und einer die Schwindsucht.

Je jünger die Knaben waren, desto stärker offenbarten sich die nachteiligen Folgen; die wohlgenährtesten litten am wenigsten darunter. Acht von den 38 Knaben waren unter 12 Jahre alt, 11 hatten 6 Monate, 8 ein Jahr und 16 mehr als zwei Jahre lang geraucht.

Eine Behandlung mit eisenhaltigen Arzneien und Chinin ergab kein befriedigendes Resultat; allein die Knaben, welche das Rauchen ganz unterließen, wurden hergestellt, 17 nach sechs Monaten, die übrigen erst nach einem vollen Jahre.

Wir ersehen aus dieser Mitteilung, wie der giftige Bestandteil des Tabaks, das Nikotin, durch seine starke Reizeinwirkung auf das Nervensystem, namentlich auf das Gehirn schädlich wirkt, den Blutumlauf in Unordnung bringt und dadurch ein Verderbnis der Säfte und eine Versumpfung der Gewebe hochwichtiger Organe herbeiführt.

Hier ist ein Feld für Schule und Haus, denn hier wurzelt das Siechtum, das unsere Jugend, auf der die Hoffnung der Zukunft ruht, schon im frühen Alter schädigt.

M. G.

□

Gartenbau und Blumenkultur.

Soll der Anfänger Mistbeete anlegen?

Dies mag jeder selbst entscheiden. Nutzen: 1. Es können in den Mistbeeten die Gemüse- und Blumenpflanzen, die für einen größeren Hausgarten durchaus notwendig sind, die sich auch häufig recht schwer in der gewünschten Weise beschaffen lassen, billig und gut herangezogen werden. 2. Es lassen sich Gemüse verschiedener Art darin treiben und werden vier bis sechs Wochen früher brauchbar, außerdem viel schöner und zarter als im Garten. 3. Durch Mistbeetanlagen wird nebenbei viel gute Erde gewonnen.

Bedenken: 1. Die Mistbeete verlangen eine sorgsame Überwachung und Pflege täglich an bestimmten Tagesstunden, sind also nur da angebracht, wo reichlich Zeit und Neigung des Besitzers oder zuverlässige Hilfskräfte vorhanden sind. Wer nur zwei bis drei Morgenstunden seinem Garten widmen kann, und keinen zuverlässigen Vertreter besitzt, wird Schwierigkeiten haben. 2. Die richtige Pflege der Mistbeete ist nicht leicht zu erlernen. Ein kleines Versehen kann große Nachteile bringen. Man braucht zwar nicht durchaus einen geschulten Gärtner, aber für den Anfang wird man die Pflanzen und Gemüse billiger und besser kaufen als man sie selbst zieht. 3. Die Behandlung des Mistbeetes zieht den Anfänger von mancher anderen Gartenbeschäftigung ab. Es muß aber immer das Streben jedes Anfängers sein, nicht zu vielerlei vorzunehmen und seine Kräfte und Neigungen nicht zu zersplittern. Ich möchte raten, im ersten Jahre nicht gleich Mistbeete anzulegen, sondern sich zunächst einzuschränken und die nötigen Pflanzen anderweit zu beschaffen. Im zweiten oder dritten Jahre haben dann Mistbeetkulturen schon bessere Aussicht auf Erfolg. J. B.

Tierzucht.

Zur Geflügelpflege im Winter.

Bei strenger Kälte soll man sich vorsehen im Geflügelstall und den Tieren gegen Schnee, Eis, Wind und Frost Schutz verschaffen. Der Hühnerstall soll zwar nicht geheizt werden, was sich in großen Betrieben durchaus nicht bewährt hat, auch sollte das Geflügel nicht einfach in eine dunkle Ecke des Großtierstalles eingesperrt werden. Wo man es aber auf einem Boden über einem andern Stall geräumig und hell einquartieren kann, ist dies sehr von Vorteil. Die Wände des Stalles, die am meisten von Wind und Sturm betroffen werden, müssen fest und dicht sein, am

vorteilhaftesten sind Holzdoppelwände. Einfache Holzwände oder Mauern kann man von innen mit mehreren Lagen kreuz und quer über einander geklebtem Papier, Dachpappe oder Karton sehr gegen Kälte isolieren. Alle Ritzen müssen mit Lehm verstrichen, Zugluft ganz vermieden werden. Es empfiehlt sich sehr, einen mit Nesselftoff oder Segeltuch bespannten Rahmen, den man sich aus Latten selbst herstellen kann und mit Scharnieren an der Decke des Stalles befestigt, nachts vor die Sitzstangen der Hühner herabzulassen. Etwas Zufuhr von Luft ist notwendig, da das Geflügel sehr viel Sauerstoff verbraucht. Man bringt daher auch einen wie oben bespannten Rahmen statt des Fensterchens am besten etwas seitwärts und über den Sitzstangen der Hühner an. Der Boden des Stalles soll unbedingt trocken, sauber und geräumig, mit einer tiefen Schicht trockener Streue versehen sein. Hierzu eignen sich Torfmull, Sägemehl, gedörrte Baumblätter oder Strohhäcksel, auch Heublumen. Bei strenger Kälte werden die Hühner erst später am Vormittag ins Freie gelassen. Es ist aber gut, wenn sie täglich auch bei Schnee und Regen einige Stunden aus- und eingehen können, wobei ein Plätzchen vor dem Hühnerstall von Schnee oder nasser Erde zu säubern ist, und am besten mit Riez oder Schlacke bestreut wird. U. W.

Frage-Ecke.

Antworten.

1. Vor Jahren sah ich im Haushaltungsartikelgeschäft Hasler & Co. in Winterthur sogenannte **Rauchverbrenner**. Diese werden, während im Zimmer geraucht wird, in Funktion gesetzt, wobei der Tabakrauch vernichtet wird. In Zürich werden Sie solch kleine Apparate jedenfalls bei Erpf & Cie., Poststraße, oder Sequin-Dormann, Bahnhofstraße, erhalten.

5. Als vorsorgliche Hausfrau werden Sie Ihre Äpfel am besten sterilisieren, d. h. Sie schneiden alle beschädigten Stellen — sowie die Fliegen weg, waschen die Äpfel und dämpfen sie im Dämpfer oder auf einem Sieb. Nachher treiben Sie sie mit dem Stößel durch, füllen das Püree mit oder ohne Zuckerzugabe in leere Konservengläser und sterilisieren 25 bis 30 Minuten bei 90 Grad C. Im Frühjahr sind Sie wahrscheinlich froh über dieses sehr gute Äpfelpüree. Die stark beschädigten Äpfel können Sie in derselben Weise für sofortige Verwendung zubereiten. F.

6. Das nahrhafteste Frühstück — besonders auch für Kinder — ist **Porridge** (Haferflocken mit Milch) oder Haferkafao mit Milch oder aus halb Milch und halb Wasser zubereitet. F.

7. Ich empfehle Ihnen das Buch „**Garne und Stoffe**“, von G. Schradin. Diese „praktische Warenkunde“, eine an Frauenarbeits-, Gewerbe- und Haushaltungsschulen als Lehrmittel benutzte Schrift vermittelt Ihnen alle gewünschte Belehrung nicht nur in Bezug auf **Stoffe**, sondern auch auf **Garne**, ihren Ursprung und Fabrikationsweise. Leserin.

8. Jeder Gaskontrolleur ist gerne bereit, Ihnen das Ablesen der **Gasuhr** zu zeigen. Ich entdecke auch im Lehr- und Lesebuch für schweizerische Fortbildungsschulen, I. Teil, eine sehr gute Anleitung dazu (S. 15.) Zürcherin.

Fragen.

9. Vielleicht etwas früh, aber ich frage doch. Wie können **Ostereier** schön und geschmackvoll und doch mit einfachen Mitteln dekoriert werden? Ich färbe immer mit Zwiebelschalen und die Farbe ist immer sehr schön. Das Ausbinden von Blumen und Kräutern hingegen will mir nicht geraten. Ich hörte auch schon von einem Wachsvorfahren, um Schrift zu übertragen. Auch Silhouetten sind sehr schön. Wer verrät all diese Künste, event. in einer ausführlichen Beschreibung im „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“? Herzlichen Dank. Edelweiß.

10. Warum schmeckt mir der **Rahm**, den ich aus der Konditorei beziehe, besser, als der aus dem Spezialgeschäft bezogene? Wird in Konditoreien eine Vermischung mit Eiweiß oder einer andern Substanz vorgenommen, die den Rahm dem Gaumen angenehmer macht? Für Auskunft dankt Unwissende.

11. Wie kann man für Beete von gewisser Größe genau ermitteln, wie viel **Samen** man nötig hat, um nicht zu viel zu bestellen? Sind Leserinnen so freundlich, mir Auskunft zu geben? E.

Die

Samenhandlung G. Landolt, Wallisellen

stellt sich rechtzeitig wieder in den Dienst der Gartenbau treibenden Hausfrauen und erleichtert ihnen durch ein übersichtliches Verzeichnis der Sämereien, Gartenbau-Werkzeuge &c. bester Qualität die rechtzeitige Bestellung von Garten und Feld.

Das

Inhaltsverzeichnis für den Jahrgang 1923 des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers“

kann gratis bezogen werden durch den Verlag **W. Coradi-Maag, Schöntalstraße 27.**

— Zürich 4. —