

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

**Band:** 23 (1916)

**Heft:** 7

**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:** 17.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 7. XXIII. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 25. März 1916

Willst du, eignen Schmerz zu tragen,  
Dir den Busen kräftigen,  
Lerne mit der Menschheit Fragen  
Edel dich beschäftigen:  
Wie die Seele sich erweitert,  
Wird dein Leben auch erheitert.

Feuchtersleben.



## Ueber Gemüsebau.

„Weitstichtige Männer haben schon lange auf die Gefahren hingewiesen, die der Schweiz bei Ausbruch eines europäischen Krieges drohen. Sie warnten davor, sich für die Versorgung mit den notwendigsten Lebensmitteln immer mehr und mehr ins Abhängigkeitsverhältnis vom Ausland zu begeben. Man nahm die Gefahren eines großen Krieges nicht ernst und achtete nicht auf die gegenteiligen Mahnungen und Warnungen. Auf einmal war er da, der große, unheilvolle Krieg, und die Befürchtungen machen sich spürbar, erst leise, nach und nach immer deutlicher und empfindlicher. Nun heißt die Losung: Einkehr und Umkehr! An's Werk, ihr Hausväter und Hausmütter, ihr Bauern, ihr Gärtner! Nun zeigt dem Schweizervolke, daß die Schweizererde von ihrer uralten Zeugungskraft noch nichts eingebüßt hat und daß eure kundige Hand ihr Schätze abzugewinnen vermag, die zu den köstlichsten gehören.“

Viele Wege führen zum Ziel. Gut ist es aber, jetzt da die Not vor der Tür steht und die Zeit drängt, wenn reifliche

Erfahrung die Wege weist, die sicher zum Ziele führen. Eine Anleitung, die schon die sechste Auflage erlebt hat, zeigt in knapper Form den Weg, wie man rationalen Gemüsebau betreibt im Hausgarten und im freien Felde.\*) Männer, die schon manches Jahr im Fache praktisch tätig sind und das Fach in land- und hauswirtschaftlichen Schulen und Kursen lehren, sind die Führer. Vertraut ihnen und befolgt ihre Ratschläge!“

Wir entnehmen vorstehendes „Mahnwort in ernster Zeit“ der in der Fußnote näher bezeichneten Schrift und möchten auch unsererseits den Leserkreis des „Ratgebers“ zur Befolgung der zeitgemäßen Ratschläge lebhaft ermuntern. Das nachstehende „Allgemeine über den Gemüsebau“ von H. Hochstrasser, Fachlehrer für Obst- und Gartenbau am Strichhof-Zürich, stammt ebenfalls aus der besprochenen, leicht faßlichen „Anleitung“.

Für erfolgreichen Gemüsebau kann nur Land in Betracht kommen, das eine sonnige, geschützte Lage hat. An weniger günstigen Orten wird der Erfolg unsicher. Ungeeignet sind Grundstücke in rauher, schattiger Lage. In ausgerodeten Wein-

\*) Kurze Anleitung über den Gemüsebau im Hausgarten und den Feldgemüsebau. Bearbeitet von der Obst- und Gemüsebaukommission des zürcherischen landwirtschaftlichen Kantonalvereins. 6. Auflage. Verkaufspreis Einzeleremplar 20 Cts.; 10—50 Stück 15 Cts.; 50 Stück und mehr 10 Cts. Bezug durch die Buchdruckerei Jacques Bollmann, Mühlesteg 8, Zürich 1.

bergen, die nicht zu steil und trocken sind, läßt sich sehr gut Gemüsebau betreiben. Ebenem Boden wird, weil er besser zu bearbeiten ist, der Vorzug gegeben.

Der Boden sei weder zu schwer noch zu steinig, tiefgründig und nährstoffreich. Durch Entwässerung entsäuerter Moorboden eignet sich ausgezeichnet für Gemüsebau. Rohlgewächse können auch noch vorteilhaft in etwas schwerem Boden gepflanzt werden.

Von der Bodenbearbeitung hängt zum großen Teil der Erfolg ab. Das für den Gemüsebau bestimmte Land ist, wenn dies nicht schon im Herbst geschah, im Frühjahr, so bald wie möglich, tief umzupflügen oder umzugraben. Zu stark verunkrauteter Boden taugt nicht zum Gemüsebau. Vor der Bestellung wird das Land geeeggt und mit dem Kräuel gelockert. Während des Sommers ist der Boden fleißig zu lockern und unkrautfrei zu halten. Besonders nach Platzregen ist eine Lockerung in schweren Böden nötig. Je mehr gelockert wird desto weniger muß man gießen.

Die Düngung geht gewöhnlich Hand in Hand mit der Bodenbearbeitung. Als Hauptdünger kommt stets Mist in Betracht, der umso besser wirkt, je mehr er verrottet ist. Pferdemist ist besonders in schwerem Boden dem Rindviehmist vorzuziehen. Der Mist soll im Herbst oder dann im Frühjahr beim Umbrechen des Bodens untergebracht werden. In Ermangelung von Mist leistet verrotteter Kompost gute Dienste. Auf die Herstellung von solchem sollte besonders jetzt, wo einzelne Düngemittel schwer zu beschaffen sind, die größte Sorgfalt gelegt werden. Gülle, sowohl Stall- wie Abtrittgülle, ist für einen rationellen Gemüsebau ganz unentbehrlich. Sehr vorteilhaft wirkt Gülle im Laufe des Winters in dickem Zustande auf den gefrorenen Boden gebracht. Im Sommer ist sie entsprechend zu verdünnen. Die Holzasche ist ein guter Dünger für Hülsenfrüchte und Wurzelgewächse. Da Handelsdünger in diesem Jahre schwer erhältlich sind, wird man sich in der Haupt-

sache mit obigen Düngemitteln begnügen müssen. Steht aber Superphosphat, Thomasmehl und Kalisalz zur Verfügung, so streut man im zeitigen Frühjahr auf die rauhe Furche je ca. 200 Kilo pro Fuchart aus. Zum Ersatz von Mist und Gülle leisten die Fleisch- und Knochenmehle, 300—400 Kilo pro Fuchart, gute Dienste.

Die Saat muß in sandigen oder mit Torfmuß gemischten Boden recht dünn erfolgen, am besten breitwürfig. Der Same wird mit einem Brett leicht angebrückt und um das Drei- bis Fünffache seiner eigenen Dicke mit lockerer Erde bedeckt. Den Boden gleichmäßig feucht halten. Die jungen Pflanzen bei trockener Witterung öfter mit kaltem Wasser überbrausen oder mit Kalkstaub überstäuben, um Erdflöhe fernzuhalten. Einige Gaben von verdünnter Gülle fördern die Entwicklung.

Das Pikieren (Verstupfen) der Sektlinge. Haben die Sektlinge 3—4 Blättchen gebildet, so werden sie sorgfältig herausgenommen und auf ein lockeres, gut vorbereitetes Beet in Abständen von 5 Cm. pikiert. Dadurch erhalten wir reichbewurzelte, kräftige Sektlinge, die beim Auspflanzen schnell und sicher anwachsen.

Das Auspflanzen der Sektlinge. Sind die Sektlinge groß genug, so werden sie ausgepflanzt. Einige Stunden vor dem Ausziehen ist der Boden durchdringend zu begießen, damit die Wurzeln mit schönen Ballen herausgenommen werden können. Gepflanzt wird bei bedecktem Himmel.

Der Boden darf weder zu naß noch zu trocken sein. Mit dem Sektholz (ein 30 Cm. langes, 3 Cm. dickes Rundholz) werden so große Löcher gemacht, daß das Wurzelwerk gut darin Platz hat. Der Sektling wird bis zum untern Blattpaar in das Loch hineingehalten, das Sektholz etwa 5 Cm. davon ebenso tief schräg in den Boden gesteckt und die Erde fest an den Sektling gedrückt. Hierauf Einschlemmen mit Wasser. Wenn wir die Wurzeln vor dem Pflanzen in einen Brei von Lehm und Ruhmist tauchen, so ist das Einschlemmen nicht nötig.

Vor der Saat ins Freie ist das Land gründlich zu lodern und flach zu rechen. Die Breitsaat erfordert viel Übung. Es muß gleichmäßig und nicht zu dicht gesät werden. Feinere Samen werden zweckmäßig mit Asche gemischt, damit besser gesät werden kann. Die Samen werden mit dem Rechen sorgfältig eingehackt und hierauf der Boden mit einer Schaufel oder einem Klopfbrett angeklopft. Die Rillensaate ist leichter auszuführen. Die Samen werden entweder von Hand oder mit der Samendüte gleichmäßig gesät. Nicht zu stark mit Erde bedecken, größere mehr, kleinere weniger. Boden anklopfen und feucht halten oder mit Sannreißig bedecken bis zum Aufgehen der Saat.



### Hautausschläge und Vergiftungen durch gefärbte Gegenstände.

Von Dr. v. Wedell.

(Nachdruck verboten.)

Von Zeit zu Zeit liest man in den Zeitungen von schweren Erkrankungen, welche beim Tragen von Kleidungsstücken entstanden sind, die mit giftigen Stoffen gefärbt waren. Früher spielten namentlich die Arsenvergiftungen durch grüne, mit Schweinsfurter Grün gefärbte Ballkleider eine gewisse Rolle. Jetzt allerdings ist die Verwendung gesundheitschädlicher Farben gesetzlich verboten. Wie steht es nun aber mit den noch vorkommenden Vergiftungen beim Tragen von gefärbten Strümpfen, Halsrüschen, Halsbändern, Unterkleidern, Trikottailen und Lederartikeln aller Art, die man meist gemeinhin als „Anilinvergiftungen“ bezeichnet? Man stellt die sogenannten Anilinfarben, z. B. Fuchsin, durch Oxydation des Anilins dar und benutzt bisweilen die giftige Arsensäure als Oxydationsmittel. In dem fertigen Farbstoff bleibt dann leicht eine mehr oder minder große Arsenmenge haften und verursacht Schädigung der Gesundheit. Aber auch andere, nicht Arsen enthaltende Farbstoffe haben in Geweben oft Hautausschlag bewirkt. So berichtet Dr. Weyl von einem

rotseidenen Halstuch, das bei seinem Besitzer einen stark juckenden, bläschenförmigen Ausschlag hervorgerufen hatte. Dasselbe war mit Cochin gefärbt und erregte auch bei Dr. Weyl an der Handwurzel nach mehrstündigem Tragen eine starke Rötung, sowie heftiges Jucken. Bei anderen Personen dagegen übte das Halstuch absolut keine schädlichen Wirkungen aus. Der letztere Umstand ist besonders bemerkenswert, weil er zeigt, daß die Haut des einen empfindlicher ist als die des andern. Ebenfalls von Dr. Weyl rührt die Beobachtung her, daß ein rotes Taillenfutter auf Hals und Schultern einen Hautausschlag erzeugte. Es war mit Safranin gefärbt.

Vielfach finden sich in gefärbten Geweben Beizen, die gesetzlich nicht verboten sind, aber bei manchen Personen Hautausschläge hervorrufen. Hierzu gehören besonders die Antimonbeizen. In roten Strümpfen, baumwollenem Hosenstoff, in Plüsch von meergrüner und olivengrüner Farbe sind sie häufig als das gesundheitschädigende Moment erkannt worden. Andererseits muß aber hervorgehoben werden, daß Ärzte des Versuches wegen Gewebe, welche mit Antimon gebeizt waren, bis drei Wochen lang auf der bloßen Haut getragen haben, ohne irgend welche schädliche Einwirkungen zu verspüren. Demnach zeigt sich die menschliche Haut in ihrer Reizbarkeit gegen Antimon individuell ebenso verschieden, wie z. B. vorhin gegen Cochin.

Gefärbtes Leder, namentlich das Schweißleder in Hüten und Mützen, enthält öfter Bleiweiß, und hat infolgedessen schon zu Kopfschmerz, Ausschlag auf der Stirn und Augenentzündung Veranlassung gegeben.

Sehr oft wird aber einem gefärbten Kleidungsstück die Schuld an einer Vergiftung zugeschrieben, während in Wirklichkeit die Ursache ganz wo anders liegt. Da hat z. B. eine Frau farbige Strümpfe getragen, zieht sich eine kleine Entzündung am Fuß zu und stirbt an „Blutvergiftung“. Wer war schuld? Sehr häufig jedenfalls irgend eine kleine Hautschrunde,



ein Bläschen oder Blütchen, eine ganz minimale Abschürfung. Diese verletzte Stelle, welche man ihrer Kleinheit wegen gar nicht beachtet, reibt sich nun an den rauen Fasern des Strumpfes bis zur Entzündung wund, der Schmutz von Zehen und Strümpfen, Schweiß, Staub von außen, und die allgegenwärtigen Bakterien bringen nicht nur ungehindert in die Wunde ein, sondern werden sogar von der Fußbekleidung gewaltsam hineingerieben. Bald entsteht Eiterung — und der Anfang der Blutvergiftung ist da. Von solchen und ähnlichen Fällen wird schon jeder gehört haben. Die einzige Vorbeugungsmaßregel hiergegen bildet genaue Beachtung auch der geringsten Verletzungen. Man bedenke stets: ein Stückchen Verband- oder Gipspflaster rechtzeitig aufgelegt, schützt oft vor dem Tode.

Wenn die Haut mancher Personen, wie wir vorhin gesehen haben, viel empfindlicher und für Schädigungen empfänglicher ist als die anderer, so mag dies teilweise in einer gewissen Disposition liegen. Eine große Rolle spielt aber entschieden die Pflege und Abhärtung der Haut. Wäscht man regelmäßig Staub, Schmutz, Schweiß und Sekrete von der Hautbede des ganzen Körpers ab, so daß sie sich nicht zerfetzen und schädigende Reizung ausüben können, dann wird es auch bald mit der „Empfindlichkeit“ vorbei sein, zumal wenn man noch durch kalte Abspülungen die Hautnerven anregt, den Blutzufluß und die Ernährung der Gewebe fördert. Dabei bemerkt man dann auch sehr bald auf der Körperoberfläche vorhandene kleine Verletzungen und macht sie unschädlich, so daß giftigen Farbstoffen in den Kleidungsstücken jede Eingangspforte in den Körper verschlossen ist.



Der wahrhaft edle Mensch denkt gut von seinem Feind.

\* \* \*

Was das Leben auch immer bringen möge an Gutem und Bösem, man vergesse nie: Kein Tag, kein Augenblick ging und geht vorüber, ohne uns zu dem auszubilden, was wir heute sind.

Max Dechslin.

## Die möglichst gute Ausnützung des wertvollen Fleisches

muß jetzt jede Hausfrau tunlichst anstreben, um an den wenigen Fleischtagen der Woche dieses kostbare Nahrungsmittel mit seinem ganzen Reichtum an geschätzten Nährstoffen auf den Tisch bringen zu können. Ist doch Dämpfen, Braten, Schmoren und Kochen des Fleisches grundverschieden und muß mit Sachkenntnis ausgeführt werden, soll das Fleischstück selbst seinen Hauptnahrungswert für den Organismus nicht verlieren.

So enthält beispielsweise sorgsam gekochtes mageres Rindfleisch nach Professor Schwenkenbecher 36,6 % Eiweiß, gekochtes Huhn (Brust) 30,7 %, gekochtes mageres Hammelfleisch 30,9 %, mageres Schweinefleisch 28,5 % und Kalbfleisch 26,4 %. Die große Wertschätzung des Rindfleisches in der Küche ist also durchaus berechtigt, ebenso diejenige des mageren Hühnerfleisches in der Krankenkost.

Beim gebratenen Fleisch zeigt sich der Gehalt an Eiweiß etwas abweichend von dem des gekochten Fleisches. Zu beachten ist z. B. beim Kalbfleisch der viel höhere Gehalt an Eiweiß. Gekocht 26,4 %, leicht gebraten noch etwas weniger, gut durchgebraten weist dagegen das gleiche Fleisch 34,4 % Eiweiß auf. Für die Hausfrau ein bedeutsamer Wink, dem guten Durchbraten dieses Stückes zur Erhöhung seines Nährwertes ganz besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Rinderschmorbraten dagegen, so angenehm er auch bei sachgemäßer Zubereitung den Gaumen „kitzelt“, hat doch bezüglich des Nährwertes gegenüber dem gekochten etwas an Eiweiß verloren und zwar um 4,4 %. Dagegen gewinnt Schweinefleisch durch gutes Braten an Nährwert, und zwar ist es mit 35 % Eiweiß gegenüber dem nur gekochten um 6,5 % reicher an dieser wertvollen Substanz.

Um höchsten von allem gebratenen Fleisch ist der Eiweißgehalt des Hasenbratens. Ganz bedeutend weniger Gehalt an Eiweiß hat jedoch der Rehbraten, der davon nur 26,4 % aufweist, wenn er auch

dieses „Manko“ gegenüber dem ersteren durch einen feinen, lederen Artgeschmack aufwiegt und dafür auch einige Prozent mehr an Fett, 5,5 % gegenüber dem Hasenbraten mit 1,4 % besitzt.

Noch weniger Eiweißgehalt besitzt der ebenso beliebte Gänsebraten mit 22,8 %, dagegen, was viele Hausfrauen besonders schätzen, 66,4 % an köstlichem Fett.

Überblickt die Hausfrau das hier Gesagte, dann wird sie um so mehr einsehen, daß das Fleisch, gleichviel welcher Art, heute zum Bereiten von Suppen (abgesehen von Krankensuppen) zu schade ist, wenn sie mit einer bestimmten Summe auskommen muß.

A. N.

### Haushalt.

Die Frühjahrereinigung mit Hilfe von Ersatzmitteln ist nicht so schwierig, wie die Hausfrau annimmt. Stehen ihr doch noch dazu eine ganze Reihe solcher zur Verfügung, die sich ebenso gut bewähren, wie die bisher gebräuchlichen, die heute alle knapp oder teuer geworden sind. So ist statt des Seifenwassers für Türen und Fenster mit gleich gutem Erfolg eine Abkochung von Panamaspänen oder Kartoffelwasser zu verwenden, das man aus geriebenen, rohen Kartoffeln und kaltem Wasser bereitet, nach tüchtigem Umrühren eine Stunde stehen ließ, dann von dem dicken Bodensatz abgöß und auf 4 Liter Wasser mit 1 Eßlöffel voll Salmiakgeist vermischte. Beide Ersatzmittel reinigen vorzüglich, ohne den Lack anzugreifen.

Fensterläden, Jalousien und -bretter werden mit dem gleichen Wasser sehr gut gereinigt.

Linoleumfußböden und gestrichene Wände reinigt man mit Lufalappen und einer Lösung von einem gehäuften Eßlöffel Borax auf 1 Liter Wasser und einem Eßlöffel Salmiakgeist. Schnell damit gereinigt, mit reichlich kaltem Wasser nachgespült, werden sie sauber, ohne daß der Glanz verloren geht.

Teppiche und Vorleger reinigt man entweder mit Salmiakwasser, 1 Eßlöffel voll auf 1 Liter Wasser gerechnet, mit Boraxwasser, in ebensolchem Verhältnis gelöst oder mit starkem Salzwasser, 2 Eßlöffel auf einen Liter Wasser. Man taucht die Bürste hinein, reibt nicht zu naß strichweise ab und entfernt den gelösten Schmutz mit sauberem, weißem Tuch, das man öfter in reinem Wasser ausschwenkt. Je gröber das Gewebe, um so besser und gründlicher die Reinigung der Teppiche. A.

### Küche.

#### Kochrezepte.

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

**Einbrennsuppe mit Kartoffeln.** Ein Stück Fett läßt man heiß werden, röstet darin vier Kochlöffel Mehl dunkelbraun, salzt und füllt mit Wasser auf Suppendicke nach. Die Suppe wird eine starke  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht und über gekochte, feingeriebene Kartoffeln angerichtet. Aus „Die Vegetarische Küche“ von Martha Rammelmeyer.

**Schnitzfleisch.** Zeit  $\frac{1}{4}$  Stunde. 250 Gr. Fleischresten, 200 Gr. Brotdunkel, 20 Gr. Fett,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, 2 Dezil. Fleischbrühe, Pfeffer, Salz und Zitronensaft. Die Resten von gesottenem Rindfleisch und Braten aller Art werden in kleine Schnitzel geschnitten, die feingeschnittenen Zwiebeln und die Brotdunkel in das heiße Fett gebracht und etwas geröstet, das Fleisch dazu gegeben und ebenfalls ein wenig mitgeröstet, dann mit der warm gemachten Fleischbrühe abgelöscht, gewürzt und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Aus „Gritli in der Küche“.

**Geräuchertes Schweinefleisch mit Polenta.** In einer Gerstensuppe, in der man geräucherten Ripplispeck oder sonst ein gutes Stück Rauchfleisch kocht, werden folgende Knollen mitgekocht. Man sammelt während der Woche alles Abschöpf Fett von Suppen und Braten, erwärmt dieses, je mehr man hat, desto besser werden die Knollen. Ausgelassenes Schinken Fett ist am feinsten dazu. Dann nimmt man in eine Schüssel zirka 500 Gr. Polentamehl, vermischt es mit  $\frac{1}{3}$  gewöhnlichem Mehl, gibt Salz, eine Hand voll fein geschnittene Dörrbirnen oder gereinigte Rosinen und viel Abschöpf Fett hinzu, mischt alles gut untereinander, formt große Klöße und bindet diese recht locker (damit sie Platz zum aufgehen haben) in Musselintüchlein, dann legt man sie in die kochende Suppe und kocht sie mit dem Fleisch 2 Stunden. — Nachher nimmt man sie aus der Brühe und dem Tüchlein, gibt sie auf eine runde Platte und legt das in Scheiben geschnittene Fleisch ringsum. Man kann den fettesten Speck dazu essen. Die übrig gebliebene Polenta ißt man am Abend geröstet zum Kaffee.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

**Gedünsteter Spinat (italienisch).** Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Spinat, 100 Gr. Speck, 20 Gr. Fett, 30 Gr. Parmesanläse, 2 Dezil. Fleischbrühe, Würze. Der rohe gewaschene Spinat kommt in das heiße Fett, in welchem der würfelig geschnittene Speck gelb gebraten wurde, in einen gut schließenden Schmortopf



nur mit dem vom Waschen noch anhängenden Wasser. Man läßt ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer  $\frac{1}{4}$  Stunde dünsten, gibt die Fleischbrühe dazu, dünstet unter mehrmaligem Umrühren eine weitere halbe Stunde und gibt fünf Minuten vor dem Anrichten den geriebenen Käse darunter. Ein vorzügliches Gericht. Im Vieler Dampfkocher ohne Zutaten weich gedämpft und nachher in gewohnter Weise abgekocht, wird der Spinat sehr schmackhaft. Aus „Grilli in der Küche“.

**Falsche Rahmsauce für Salat.** Man bringt eine kleine Tasse Milch zum Kochen, gießt behutsam 1 Theelöffel mit Wasser zerquirktes Konglutinmehl Nr. 2 daran, läßt aufwallen und gießt dies unter stetem Rühren über ein zu steifem Schnee geschlagenes Eiweiß. Man bringt die Masse auf gelindes Feuer und kocht sie, immer rührend, bis sie dick genug ist. Dann schlägt man sie bis zum verkühlen, fügt nach Geschmack etwas Salz, Zwiebel, feingehackte Kräuter oder statt dieser einen Theelöffel geriebenen, abgebrühten und ausgebrückten Meerrettich daran, schlägt die Sauce damit gut durch und richtet den Salat damit an. Die Sauce schmeckt sehr gut zu Sellerie- und Rübensalaten, ebenso zu Blumenkohl- und Gurkensalat u. s. w.

Aus „Die harnsäurefreie Kost“  
von Margarete Brandenburg.

**Reisklöße mit Grünem.** 350 Gr. Reis, 100 Gr. Mehl, 100 Gr. Fett, 150 Gr. Lauch und Petersilie, 4 Eier, 1 Liter Wasser, Salz. Im heißen Fett werden der fein gewiegte Lauch und die Petersilie gedämpft, der erlesene Reis dazu gegeben, ein wenig geröstet und dann mit 1 Liter kochendem Salzwasser übergossen. Nun läßt man den Reis  $\frac{3}{4}$  Stunden kochen, nimmt ihn vom Feuer und rührt das Mehl dazu. Wenn dieser steife Brei recht abgekühlt ist, so mischt man die gut zerquirten Eigelb und hernach das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß dazu. Dann werden die Klöße geformt, welche man in kochendes Salzwasser gibt und 20 Minuten auf kleinem Feuer kocht. Das Klößewasser verwendet man zur Suppe.

**Apfelflammeri.**  $1\frac{1}{2}$  Liter fertiges Apfelmus, 150 Gr. Mandeln oder Nüßkerne, 75 Gr. Kartoffelmehl oder Mondamin. 1 Liter Apfelmus wird aufgekocht, das übrige mit dem Mehl angerührte Apfelmus dazu gerührt und 20 Minuten gekocht. Dann werden die geriebenen Mandeln dazu gemischt und der steife Brei in kalt ausgespülte, mit Zucker ausgestreute Obertassen gefüllt, nach dem Erkalten gestürzt und mit Vanillesauce oder Milch serviert.

**Biskuitrolle.** 5 Eier, 125 Gr. Zucker, 125 Gr. Mehl, 1 Eßlöffel Wasser, 250 Gr. Marmelade, Gelee oder Obstmus. Der Teig wird genau wie zu Biskuit bereitet, dann

auf ein gut ausgestrichenes, mit Mehl bestreutes, ca. 50 Cm. langes und 30 Cm. breites Blech gegossen, gleichmäßig verstrichen und im heißen Ofen  $\frac{1}{4}$  Stunde gebacken. Aus dem Ofen genommen, wird der Kuchen sofort mit Marmelade überstrichen und zusammengerollt. Diese Rolle schneidet man, wenn sie kalt ist, schräg in Schnitten. Sollte der Kuchen, wenn der Ofen nicht heiß genug ist, durch das langsame Backen brüchig sein, so legt man ihn in den Keller, wo er weich wird, und rollt ihn dann auf.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

## Gesundheitspflege.

Die Reinigung übermäßig schwitzender Füße geschieht in leichten Fällen am besten durch kühle Fußbäder, die man jeden Abend vornehmen läßt. Darauf erfolgt gründliches Abtrocknen der Füße. Dr. Jessor empfiehlt in seiner Schrift „Behandlung kosmetischer Hautleiden“ den Fußbädern etwas Formalin (einen Theelöffel auf zwei Liter Wasser) oder Kali permanganicum (2,0 Gr. auf zwei Liter Wasser) zuzusetzen. Beide Mittel desinfizieren, desodorieren und gerben die Haut. Letzterem Zwecke dient auch das Baden der Füße in einer abgekühlten Abkochung von Eichenrinde. Man kocht 500 Gr. Eichenrinde mit zwei Liter Wasser so lange, bis ein Liter Abkochung zurückbleibt. Diese gießt man durch und setzt davon etwa den fünften Teil auf ein Fußbad zu.

Zu widerraten sind für alle Fälle warme oder heiße Bäder. — Aber auch die kalten eignen sich für schwerere Formen nicht. Für solche ist Spiritus (50–70%) das beste Reinigungsmittel. Man befeuchtet Watte mit Spiritus und reibt abends damit sorgsam die Füße ab. Sind wund Stellen da, dann verursacht der Spiritus natürlich Brennen. Von Wasserapplikation sieht man ganz ab. Auch Abreibungen der Füße mit Benzin kann ich als sehr gut empfehlen; Benzin wird auch von der verletzten wunden Haut meistens ohne Schmerz vertragen.

## Krankenpflege.

Zuweilen werden Kranken Senfteige oder Blasenpflaster verordnet. An Stelle des ersteren verwendet man in neuerer Zeit das käufliche Senfpapier. Dieses wird an der bestrichenen Seite befeuchtet und in der Regel 10–15 Minuten lang auf die vom Arzt bezeichnete Hautstelle gelegt; nach seiner Abnahme ist die Haut, welche, wenn das Mittel gewirkt hat, stark gerötet erscheint, mit lauem Wasser unter Anwendung eines weichen

Schwammes abzuwaschen. Als Blasenpflaster verwendet man das spanische Fliegenpapier; dasselbe wird gleichfalls angefeuchtet und 12 bis 24 Stunden, jedenfalls so lange, bis sich eine Hautblase gebildet hat, aufgelegt. Nach der Abnahme wird die Blase mit einer vorher ausgeglühten und wieder erkalteten Nadelspitze angestochen und nach Ausfließen der eingeschlossenen Flüssigkeit mit einem Lappchen bedeckt. Eine Verunreinigung ist sorgfältig zu vermeiden, da die unter der Blase befindliche Hautstelle als eine Wunde zu betrachten ist. Zum Auflegen der Blasenpflaster und Genspapiere dürfen Hautstellen, auf welchen der Kranke liegt, Gelenkstellen und besonders empfindliche Körperstellen nicht gewählt werden. Mit dem spanischen Fliegenpapier ist vorsichtig umzugehen, da der Bestandteil, welchem er seine Wirkung verdankt, sehr giftig ist t.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Wie lange soll das Stillen dauern? In unserm in dieser Beziehung so verwahrlosten Land kann man wohl einfach antworten: So lange du Milch hast und bei Kräften bleibst. Es ist ja die größte Seltenheit, daß eine schweizerische Städterin imstande ist, ihr Kind über das erste halbe Jahr hinaus zu nähren. In vielen Berggegenden freilich ist es damit weit besser; da genügen die meisten Frauen noch ihrer Mutterpflicht, und es kommt nicht selten vor, daß das zweijährige Kind ein Stühlchen holt, um der Mutter auf den Schoß zu steigen mit der Bitte: Mutter laß mich saugen! Solch glückliche Verhältnisse dürfen wir freilich für unsere Landbevölkerung der Ebene nicht in Betracht ziehen. In Frankreich, im Elsaß und namentlich in Italien werden die Kinder vielfach bis über das erste Lebensjahr hinaus mit gutem Erfolg gestillt. Bei uns kann man aber als Regel annehmen, daß für das Kind im zweiten Halbjahr die allmähliche Gewöhnung an künstliche Nahrung vorteilhafter ist. Denn die Frauen, die es weiter bringen möchten, werden meist körperlich und gemüthlich erschöpft, und das Gedeihen der Kinder nimmt ein Ende.

Aus „Die Pflege des Kindes im ersten Lebensjahr“

von Dr. Marie Heim-Vögtlin.

Ein vorzügliches Reuchhustenmittel ist schwarzer Rettichsaft mit Randsüßzucker. Dazu schneidet man den zuvor geschälten Rettich in dünne Scheibchen, gibt sie mit klarem Zucker zusammen in einen Topf, Schüssel oder Tasse und deckt das Gefäß zu. Der sich bildende Saft wird täglich dem Kinde löffelweise gereicht. Regelmäßig eingegeben, wird er bald den rauhen Husten verschrecken.

### Gartenbau und Blumenkultur.

**Selbstgezogene Stecklinge für Blumenkästen und Balkone.** Um im Frühjahr eine größere Anzahl Pflanzen für den Blumenfenster- und Balkonschmuck zu besitzen, sollte man jetzt daran gehen, sich diese selbst heranzuziehen. Dazu stellt man die bisher überwinterten Blumentöpfe, wie Fuchsie, Hortensie, Pelargonie, Hängenecke usw. im geheizten Zimmer ans Fenster, übersprüht sie leicht mit lauem Wasser und hält sie ständig feucht, doch nicht naß. Die bald darauf sich zeigenden frischen Triebe, an denen sich einige Blättchen angefekt haben, schneidet man, wenn sie etwa 8–10 Cm. lang sind, glatt ab und steckt sie in kleine, bereit gehaltene Töpfchen, die man unten mit Mistbeeterde und oben mit einer Schicht Torfmull, mit Sand untermengt, gefüllt hat. Nachdem man die Stecklinge rings am Topfrande entlang eingepflanzt, überbraust man sie mit gut lauem Wasser und deckt sie am besten mit Gläsern zu, damit die Luft abgeschlossen wird, wodurch sie leicht Wurzeln bilden. Man schütze sie durch Verhüllen mit Papier vor Sonnenstrahlen, unter denen sie verdorren würden, und läßt ihnen zum bewurzeln genügend Zeit. Ist dies geschehen, so pflanzt man sie einzeln in kleine Stecklingstöpfchen und gießt sie auch jetzt noch wenig, aber gleichmäßig. Ein zweites Umtopfen ist ihnen sehr dienlich, doch geschehe dies erst Anfangs Mai, damit sie gekräftigt sind, wenn sie nach der Mitte des Monats ins Freie gestellt werden sollen. Als Dünger für sie ist schwefelsaurer Ammoniak sehr dienlich, von dem man auf 2 Liter Wasser 4 Gr. auflöst. Er wird wöchentlich nur einmal verwendet. U. J.

**Zur Kultur des Kopfsalats.** Der Kopfsalat oder „Salat“, wie man ihn gewöhnlich nennt, die bekannteste und verbreitetste aller Salatarten, wird fast zu jeder Jahreszeit in jedem Boden gezogen, am häufigsten im Frühjahr. Seine Vorliebe für Feuchtigkeit bringt es mit sich, daß er trockenen Boden und trockenen Dünger gar nicht verträgt, hingegen sich überaus dankbar erweist für alles, was den Boden und den Dünger frisch und feucht macht. Ich habe auf ganz armen, infolge mehrjähriger Verqueckung völlig ausgesogenem Sandboden hauptsächlich dadurch den Kopfsalat erzielt, daß ich Boden und Dünger im Herbst vor der Bestellung reichlich mit Jauche begoß. Auf einem im Herbst zwei Spatenstich tief rigolten Lande habe ich im folgenden Jahre ausgewählt schöne und große späte Salatköpfe geerntet. Ihre gute Entwicklung war wohl darauf zurückzuführen, daß die Wurzeln weit und tief im Boden sich ausbreiten konnten und ihnen fortwährend reichlich Feuchtigkeit aus dem Untergrunde zugeführt wurde.



Es läßt sich keine andere Gemüsepflanze zu so verschiedenen Jahreszeiten säen wie der Salat. Insofern Bedarf an Salat vorhanden ist, hört das Aussäen von Salat überhaupt das ganze Jahr nicht auf. In Frankreich z. B., wo man viel mehr Salat genießt, als bei uns, wird in der Tat die Salatkultur nicht unterbrochen.

J. B.

### Tierzucht.

**Zur Ziegenzucht.** Die Ziege ist ein sehr nützbares Haustier von wirtschaftlicher Bedeutung. Mancher, der zu wenig Boden besitzt, um eine Kuh zu ernähren, kann seinen Bedarf an Milch durch eine oder zwei Ziegen decken, denn bei Stallfütterung und guter Pflege liefert eine gute Ziege fast so viel Milch als eine Kuh (bis zwei Liter täglich) und den Dünger für ein kleines Stück Land. Dazu kommt, daß die Ziege sich mit viel geringerem Futter als die Kuh begnügt. Die Ziege zeigt große Fruchtbarkeit, ist aber wenig masfähig und gibt nur geringes Fleisch.

Das Futter besteht im Frühjahr, Sommer und Herbst aus Heckenweiden, Baumbblättern, ausgefätem Unkraut, Klee, Gras, Gemüseabfällen; im Winter aus getrockneten Baumbblättern, Heu, Stroh, geschnittenen Rüben und Kartoffeln, Schwarzmehl, Kleie, Ölkuchen, Spülicht und allen Arten Küchenabfällen. Milchende Ziegen müssen, wenn nicht ausschließlich Heu gefüttert wird, nebenbei noch Kleie erhalten.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

26. **Brautwäsche** wird nur gebrüht, getrocknet und geglättet. Je einfacher das Verfahren, je zweckmäßiger.

B.

27. Wir haben in unseren Schlafzimmern **Linoleumbelag**, der sich sehr gut hält. Da im Haus Zentralheizung eingerichtet ist, sind die Böden nie sehr kalt. Sorgen Sie dafür, daß aber das Linoleum nicht etwa nur auf Zement aufgelegt wird. Solche Böden sind, besonders wenn man ein Parterre bewohnt, sehr ungesund.

A.

28. Warum wählen Sie nicht den kürzesten Weg, indem Sie direkt bei der **Solothurner Gasherdfabrik** anfragen, ob dort auch **Kochherde** für Holzfeuerung fabriziert werden!

C.

28. Die **A.-G. Ofenfabrik Surse** wird Ihnen gewiß auf Verlangen Adressen zuweisen, wo Sie deren Fabrikate (**Kochherde** etc.) an Ihrem Wohnort oder in der Nähe beziehen können.

Sermine.

29. Die **Firma Winkler-Bruppacher** in Zürich 1, Kirchgasse 31, nimmt **Damenhüte** in Filz und Stroh zum umformen entgegen.

Maria.

#### Fragen.

30. Könnte mir vielleicht jemand ein erprobtes Rezept für **braune Lebkuchen** ohne Honig angeben? Zum voraus besten Dank.

Langjährige Abonnentin.

31. Könnte mir jemand ein gutes **Käsefuchen-Rezept** angeben? So wie ich ihn gewöhnlich mache, wird er immer so trocken. Für guten Rat wäre sehr dankbar.

Junge Bäuerin.

32. Wie werden **frische Eier** (viele tausend Stück) haltbar in **Ralk** eingemacht? Eiertröge sind vorhanden. Für erfahrenen Rat dankt herzlich.

J. M. J.

33. Da man in diesen schweren Zeiten im Haushalt alles möglichst gut verwerten soll, möchte ich anfragen, was sich mit nur einmal gebrauchten **Korkzapfen** anfangen läßt. In meinem Haushalt gibt es deren so viel und das Verbrennen dünkt mich doch nicht ganz richtig. Besten Dank für gütigen Rat.

B. G.

34. Dürfen **Eierpilze**, die ich vorleihen Sommer selber eingemacht, d. h. sterilisiert habe und die noch festverschlossen sind, ohne Gefahr gegessen werden? Ein Glas der gleichen Pilze kochte ich etwa vor acht Monaten und sie waren sehr gut und wie frisch.

Viola.

35. Kann mir jemand das Rezept geben zur Zubereitung der **Kindernahrung „Phosphatine“**?

Abonnentin.

36. Man hatte in letzter Zeit Gelegenheit, in Vorträgen, die von Herrn **Stahel** aus Turgi abgehalten wurden und durch ein von ihm verfaßtes Buch „**Meine Erfahrungen im Obst- und Gartenbau**“ von einer neuen, vereinfachten Methode des **Obst- und Gartenbaus** zu hören. Was halten die Leser davon? Ich bin der Ansicht, daß wirklich wertvolle Neuerungen doch in erster Linie an Fachschulen und von Fachleuten erprobt und von diesen dann einem weiteren Publikum empfohlen werden sollten. Ich bitte um Orientierung.

Leser.

#### 3 Fr. täglich und mehr

ohne Berufsstörung für Personen beiderlei Geschlechtes durch leichte, häusliche, schriftliche und gewerbliche Arbeiten nebenbei zu verdienen. Viele Dankschr. Näh. gratis durch Postfach Fil. Bahnhof 17901, Zürich, Abtlg. 6. (H 612 Z)



## Kochschule

von Frau J. Baerwolf  
Zürich

66 Huttenstrasse 66.

Eintritt jederzeit. — Man verlange  
Prospekte. — Telefon 3221.