

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **23 (1916)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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. 10. XXIII. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 6. Mai 1916.

Die Welt ist voll von Gottes Segen;  
Willst du ihn haben, ist er dein.  
Du brauchst nur Hand und Fuß zu regen,  
Du brauchst nur fromm und klug zu sein.

Friedrich Wilhelm Weber.



## Das Gärtchen des Kindes.

Von R. Reichardt.

(Nachdruck verboten.)

Niemand nimmt mehr Interesse am Pflanzen, Gießen, Graben und Hacken, Säen und Ernten als die Kinder. Die Entwicklung des Samenkorns zum Keim, zum Stengel, zur Blattbildung, zur Blüte und Frucht, die dem Kinde im Unterricht vorgeführt wird, vollzieht sich hier leibhaftig vor seiner eigensten Anschauung. Wie leuchten die Augen der Kleinen, wenn sie der Mutter die ersten Radieschen für die Küche liefern, die ersten Veilchen pflücken, die ersten Rosen zu einem Strauß zierlich winden und dem Vater zum Geburtstag überreichen können! Aber erst dann wird die Lust und Freude am Garten in der Seele des Kindes von dauernder Bedeutung für das Bewußtsein seiner eigenen Kraft sein, wenn ihm ein eigenes Gärtchen zu selbständiger Bearbeitung, Pflege und Ernte eingeräumt wird.

Den hohen erzieherischen Wert solcher Anlagen haben unsere Schulmänner längst erkannt und vielfach sogenannte Schulgärten eingerichtet, in denen Kindern einzelner Schulklassen kleine Beete zugewiesen

sind, auf denen sie selbständig Gemüse und Blumen bauen, pflanzen und pflegen. Aber das Gärtchen des Kindes in des Vaters Garten, das bei sorgsamer und fleißiger Pflege des Knaben oder des Mädchens unter der Eltern Augen gedeiht, hat doch noch eine ganz besondere Anziehungskraft für das Kind. Wer es daher irgendwie mit den Raumverhältnissen seines Gartens ermöglichen kann, gebe seinen Kindern ein Gärtchen oder wenigstens ein Beet.

Wie überall für die Kinder das Beste gerade gut genug ist, so soll der beste und sonnigste Platz des Gartens zum Kinderbeet ausgewählt werden. Unter schattigen Bäumen oder in entlegenen Ecken gedeihen Pflanzen nur kümmerlich, und der Erfolg steht in keinem Verhältnis zu der aufgewandten Mühe. Der ausgewählte Platz gehört ganz dem Kinde; hier soll es herrschen, schalten und walten. Wohl sollen ihm Vater und Mutter mit Richtlinien und Anweisungen in bezug auf Sauberkeit und Ordnung im allgemeinen an die Hand gehen, aber bei der besonderen Behandlung und Pflege der Gartengewächse sollen sie nur dann helfend eingreifen, wenn des Kindes Kraft nicht ausreicht. Gerade die Gewährung der Selbständigkeit in der Gartenpflege verleiht der Arbeit des Kindes einen besonderen Reiz.

Es ist eine alte Erfahrung, daß das Kind am leichtesten geneigt ist, der Arbeit und des Spiels überdrüssig zu werden.

Auch bei der Pflege eines Gärtchens liegt diese Gefahr dann nahe, wenn bei der Auswahl der Gartengewächse, besonders aber bei ihren Entwicklungs- und Blütenperioden nicht Abwechslung geschaffen wird, d. h., wenn nicht dafür gesorgt wird, daß vom Beginn des Frühlings bis zur Herbstzeit das Rindergärtchen möglichst immer mit blühenden Blumen oder reifenden Gemüsearten und Früchten bepflanzt ist. Freilich ist dabei andererseits zu bedenken, daß auf diese Weise ein Übermaß an Pflanzenmaterial und Pflanzenpflege geschaffen wird, das dem Eindruck des Ganzen und dem Erfolg hinderlich sein wird.

Das Kind hat einen ausgeprägten Nachahmungstrieb. Zu jedem Gärtchen gehört eine Laube. Der Vater besitzt sie, das Kind will sie auch haben. In ihrem Schatten will es mit seiner Puppe spielen oder mit seinen Genossen plaudern. Solch eine Rinderlaube ist leicht herzustellen. Der Vater steckt in der Erde des Gärtchens einige Bohnenstangen kreuzweise in die Erde und verbindet ihre Kreuzungspunkte durch eine wagrechte Stange; dadurch entsteht von selbst der Raum in der Laube. Damit sie sich beranke und Schatten gebe, legt das Kind im Mai rings um das Gestell die türkischen oder Feuerbohnen, die in kurzer Zeit aufgehen. Die Ranken werden mit Fäden an die Stangen gebunden, bald steigen sie bis an die Stangenspitzen, und der ganze Bau erglänzt im Sommer im lichten Rot der Bohnenblüten. Die reifenden Hülsen sind in jungem Zustande für die Küche ein willkommenes Gemüse. Sehr empfehlenswert ist es auch, die Verankung durch die farbenprächtigen Edelwicden oder die rankende Kresse zu bewerkstelligen.

Bei der Frage, wie das Gärtchen des Kindes am besten einzuteilen sei, und zwar unter Berücksichtigung der Jahreszeit und der Entwicklungsfolge der Gartenpflanzen kommt es auf den verfügbaren Raum an. Kann man es ermöglichen, so lasse man das Kind sein Beetchen in zwei durch einen Weg geschiedene Stücke

teilen, in einen Gemüse- und in einen Blumenteil. Ist der Raum beschränkt, so ist einem Blumenbeet der Vorzug zu geben. Die ganze Beetfläche kann vom Gesamtgarten durch Einfassungen mit Ziegelsteinen, Muscheln oder Drahtgeflecht abge sondert werden. Die einzelnen Beete aber erhalten eine besondere Einfassung von Pflanzenmaterial.

Das Kind soll seinen Garten von Anfang an selbst zubereiten. Es soll graben und hacken, die Wege reinigen, die Pflanzenreihen ziehen, die Abstände ausmessen, die Pflanzenlöcher bestimmen und selbst pflanzen. Fehlt es an natürlichem Dünger, so soll der Boden mit künstlichem Gartendünger, der auf die Oberfläche gestreut und untergegraben wird, gedüngt werden. Das Kind soll, wenn der Erdboden hart geworden ist, diesen mit seiner Hacke rings um die Pflanze lockern, soll sorgfältig alles Unkraut entfernen und bei Trockenheit gießen. Alle abgeblühten Blumenreste sind zu entfernen, damit der Blütenentwicklung größere Kraft und Nahrung zugeführt wird.

Vor allem aber soll das Kind aus eigenster Erfahrung heraus das Wachstum der Pflanze kennen lernen. Der Vater gibt ihm einen Blumentopf mit Erde und läßt es vom Gärtner z. B. Stiefmütterchensamen kaufen. Der Same wird dünn auf die Erdoberfläche des Topfes ausgesät und mit Erde bedeckt. Mit der Brause des Gießkännchens wird die Saat befeuchtet. Bald erscheinen die Keimblättchen, später die Herzblätter; das Pflänzchen erstarkt und ist bald so weit gewachsen, daß es in das Land des Gärtchens oder als zierliche Einfassung ausgepflanzt werden kann. Im Herbst schon erscheinen die ersten Blüthen, und wie freut sich das Kind dieses Erfolges, und ist stolz darauf, von Vater und Mutter Lob zu ernten!

Der kleine Gemüsegarten kann natürlich nur einfach gestaltet werden. Als Einfassung kommen Petersilie und Schnittlauch in Betracht. Das Kind ist glücklich, der Mutter mit kleinen Suppenkräutern

und Salatwurzeln aus seinem Garten aus-  
helfen zu können. Für den eigenen Be-  
darf würden Radieschen, Sommerrettiche  
und die süßen Buschzuckererbsen anzu-  
pflanzen sein, und an ihrer Stelle mag  
für die Herbstkultur Spinat oder Herbst-  
kohlrabi treten. Auch die gelben Busch-  
wachsbohnen nehmen sich in Kindergärten  
gut aus, und wenn Platz vorhanden ist,  
mag auch der Versuch mit einer japani-  
schen Klettergurke gemacht werden.

Mit besonderer Vorliebe wird ein Kind  
das Blumenbeet pflegen. Eine wirkungs-  
volle Einfassung gibt ihm besonderen Reiz.  
Gute Einfassungsblumen sind in erster Linie  
das anmutige Tausendschön, zwischen die  
man die Zwiebeln der Schneeglöckchen  
pflanzen kann. Wenn letztere verblüht  
sind, so treten die roten und weißen Tau-  
sendschönblüten an ihre Stelle. Auch Nel-  
ken, Schlüsselblumen und Vergißmeinnicht,  
sowie die allerliebsten Hainblumen (*Nemophila*)  
und Silenen (*Leimnelke*) eignen sich  
zur Einfassung. Für die Beete selbst sind  
Sonnenblumen am empfehlenswertesten.  
Stauden, wie z. B. Pfingstrosen, Mohn,  
Flockenblumen, Akelei, beanspruchen viel  
Platz und blühen nur kurze Zeit. Aber  
viele Sommerblumen blühen bis in den  
Herbst hinein. Dahin gehören: Phlox  
(Flammenblume), Löwenmaul, Tagetes,  
Levkojen, Asters, Reseda, Salbei, Eisen-  
kraut (Samtblume), Kresse. An die Laube  
kommen zur Seite einige Sonnenblumen,  
deren Kerne im Winter den hungernden  
Vögeln eine willkommene Schnabelweide  
bieten. Auf einem kleinen, erhöhten Brett  
in der Ecke des Beetchens stehen Topf-  
gewächse, die sich das Kind aus Stedlingen  
herangezogen hat. In kleine Töpfe sind  
sie eingesetzt und von Pelargonien, Fuch-  
sien, Topfrosen, Begonien, Raktus, Myrten ge-  
wonnen. Wenn der Herbst kommt, werden  
sie in der Mutter Zimmer ans Fenster  
versetzt und erfreuen die Hausgenossen  
durch ihren lieblichen Flor.

Aber eins haben wir noch vergessen —  
die Sommerblumen fangen erst im Juni  
an zu blühen; so wäre denn das Blumen-  
gärtchen des Kindes vom Frühling bis

zum Sommer blumenlos? Das Kind sorgt  
schon im Herbst vor: es legt im Oktober  
Blumenzwiebeln, Hyazinthen, Tulpen, Kro-  
kus, Scilla in sein Blumengärtchen und  
bedeckt das Beetchen mit trockenem Laub  
oder Fichtenzweigen. Kommt dann der  
holde Lenz, dann prangt sein Blumen-  
beetchen, umsummt von Bienen und um-  
gaukelt von Faltern, im herrlichsten Blumen-  
schmuck. Die Zwiebeln werden nach dem  
Verblühen aus der Erde genommen und  
an ihre Stelle treten die Sommerblumen.  
Hat der Vater im Garten einen Rasen-  
platz, so können die Kinder im Herbst in den  
Rasen ebenfalls Blumenzwiebeln pflanzen.  
Im ersten Rasengrün gewähren dann die  
blühenden Frühlingsblumen einen ent-  
zückenden Anblick. Ist im Garten eine  
kleine Gehölzgruppe, so lohnt es sich, an  
deren Rand Monatserdbeeren, die gar  
süße Früchte tragen, anzupflanzen. Auch  
Maiblumen und Waldmeister, Waldbane-  
monen und Walderbsen, Farne und Wald-  
flechten kommen im allgemeinen gut fort.



### Der hohe Nährwert des Käses.

Von Dr. Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

In einem bekannten Gesundheitsbüchlein  
heißt es wörtlich: „Infolge seines Reich-  
tums an Eiweißstoffen besitzt der Käse den  
doppelten bis dreifachen Nährwert mancher  
Fleischarten.“ Diese Tatsache ist leider noch  
zu wenig bekannt und wird daher in der  
Ernährung nicht genügend ausgenutzt.  
Magerkäse enthält mit seinen 34% Ei-  
weiß weit mehr als doppelt so viel wie  
Schweinefleisch (14%).

Vollkäse, aus Vollmilch bereitet, besitzt  
nach Ausscheidung der ziemlich wertlosen  
Molke alle Bestandteile der Milch in kon-  
zentrierter Form, ist gleichsam Milchextrakt.

Mit Bezug auf den Fettgehalt kann  
man im allgemeinen als preiswert be-  
zeichnen die Schweizer-, Holländer- und  
Tilsiter Käse. Zwar fettarm, aber sehr ei-  
weißreich sind die Magerkäse; sie bilden  
ganz vorzügliche Volksnahrungsmittel. Da-  
gegen ist der Nährwert im Verhältnis zum

Preis beim Camembert- und Brie-Käse, sowie bei den mit Phantastie-Namen geschmückten Käsen meist so gering, daß man sie als „Luxuskäse“ bezeichnen muß.

Je fetter ein Käse ist, um so langsamer wird er verdaut. Überhaupt ist fetter, harter Käse an sich schwer verdaulich, weil bei seinem kompakten Zustande der Magensaft nicht leicht in den Käse eindringen und ihn auflösen kann. Deshalb ist recht tüchtiges Zerkauen jedes Käsebissens durchaus notwendig. Dann aber ist, wie klinische Versuche ergeben haben, die Ausnutzung des Käses im Magen eine ganz vorzügliche und vollkommene. Er wird fast restlos verdaut und für den Körperhaushalt vollständig ausgenutzt; und „man lebt nicht von dem, was man ißt, sondern von dem, was man verdaut“. Hierzu tragen hauptsächlich die beim „Reifen“ sich bildenden Fettsäuren bei, die den appetitanregenden und verdauungsfördernden Geruch und Geschmack bedingen. Daher wirkt alter Käse wie ein Gewürz im Magen und wird vorteilhaft am Schlusse der Mahlzeit genossen, aber nur in geringer Menge.

Trockene, harte Käse kann man leichter verdaulich machen durch Zerreiben, was beim Parmesan- und Kräuterkäse allgemein üblich ist.

Wegen des Fettreichtums und hohen Eiweißgehaltes bildet Käse eine vorzügliche Beigabe zu einer hauptsächlich aus Kohlehydraten bestehenden Nahrung. „Die Schweizer- und Holländer Käse und erst recht die billigeren Sorten sind für die Volksernährung von außerordentlichem Werte, und die Magerkäse sind gerade die billigsten Eiweißlieferanten“. (Prof. Hüppe.) Besonders der noch unfertige Käse, nämlich der leichtverdauliche, billige, eiweißreiche Quark empfiehlt sich als ausgezeichnete Zuzug zu den eiweißarmen Kartoffeln und zu Brot.

Hierbei sei bemerkt, daß die in den letzten Jahrzehnten bedeutend zugenommene Rost der Butterbrote mit oder ohne Fleischbeilage als Frühstück oder Abendmahlzeit eine teure und gesundheitlich ungünstige Ernährung bildet. Es überwiegt

dabei das Fett zu Ungunsten des Eiweißgehaltes, namentlich wenn Wurst zur Verwendung kommt. Auch stehen Butter, Fett und Fleisch in gegenwärtiger Zeit im Preise hoch. Außerdem hat man bei belegten Brötchen meist das Bedürfnis, etwas dazu zu trinken, was die Mahlzeit noch mehr verteuert. Ganz anders, wenn man mit etwas Milch angerührten Quark zum Brot oder zu Kartoffeln ißt: halbflüssig, billig und äußerst eiweißreich.

### Haushalt.

Eine erprobte Aufbewahrungsmethode für Zitronen ist folgende: Die tadellosen, frischen, saftigen Früchte wickelt man einzeln dicht in Seidenpapier und legt sie in einen neuen Steintopf auf eine etwa 2 Cm. dicke Lage Sand. Dabei dürfen sich jedoch die einzelnen Zitronen nicht berühren und alle Lücken müssen nach jeder Lage gut mit Sand vollgeschüttet werden. Dieser, gleichviel ob weißer oder feingeseibter Flußsand, wird zunächst in Wasser gewaschen, bis dieses rein abläuft, dann in der Ofenröhre oder an der Luft völlig ausgetrocknet und erst verwendet, wenn er gänzlich ausgekühlt ist. Der Topf darf mit Früchten nur soweit gefüllt werden, daß noch etwa 10 Cm. hoch Sand aufgefüllt werden kann. Dann hebt man ihn in einer luftigen Speisekammer oder in einem recht trockenen Keller auf. Entnimmt man ihm Früchte, so muß man immer wieder für sorgsame Bedeckung der anderen Sorge tragen, damit diese nicht unter der Einwirkung der Luft einschrumpfen oder fleckig werden und schimmeln.

Eine erfahrene Hausfrau gab f. B. einen nützlichen Rat betr. Ersparnis von Seife, den wir in Anbetracht der gegenwärtigen Teuerung in Erinnerung bringen.

In das Seifenschüsselchen beim Schüttstein legt man zu unterst einen Flanellappen oder einen Waschhandschuh oder ein Frottiertüchlein. Durch die intensive Durchtränkung mit Seifenschäum eignet sich dieser Lappen vorzüglich zur Reinigung von Waschgarnituren und andern schmutzigen Schüsseln und Geräten. Man kann ihn nach jedesmaligem Gebrauch gut auswachen und wieder hineinlegen.

Ferner hat sie ausfindig gemacht, daß es vorteilhafter ist, Bodenwische anstatt mit einem wollenen Lappen einzureiben, dazu weiches Zeitungspapier zu verwenden.

Ein ausgezeichnetes Kleiderreinigungsmittel kann man sich aus 8 Gr. Schwefel-

äther, 16 Gr. Salmiakgeist und 6 Liter Wasser herstellen. Je nach Bedarf kann man das ganze Quantum, die Hälfte oder nur ein Drittel herstellen. H.

Um Rostflecken an Aufhängern von Handtüchern zu vermeiden, tut man gut, vor der Befestigung des Nagels oder der Schraube in die Wand diesen durch ein kleines Garnröllchen zu stecken und mit diesem anzubringen. H.

Alte Kartoffeln sollten zuerst in kaltem Wasser kurz gewaschen werden, damit die daran haftende Erde sich löst; dann gießt man warmes Wasser darüber, läßt es ca. 5 Min. daran stehen und wäscht nun die Kartoffeln gut. Sie erhalten ein viel besseres Aussehen und lassen sich gut kochen. — Wer Reste von gesottenen Kartoffeln hat und sie nicht bald verwenden will, schält und reibt sie und breitet sie auf einem Blech oder einer großen Emailplatte zum trocknen aus. Dieses Kartoffelgrieß ist ein schwacher Ersatz für das rar gewordene Grieß und gibt kräftige Suppen. Die Aufbewahrung in einer Blechbüchse ist der Aufbewahrung in einem Papiersack vorzuziehen. n.

### Rüche.

#### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Grüne Milchsuppe, †Gitzragout, \*Gebadene Spargeln, \*Rhabarberluchen.

Montag: Hasersuppe, \*Fleischkuchl ohne Fleisch, \*Rüblisalat.

Dienstag: Braune Käsesuppe, †Bratwurst mit Senfsauce, Kartoffeln in der Schale, Grüner Salat.

Mittwoch: Restensuppe, †Saure Eier mit Polentafaschnitten, †Sauerampfer à la crème.

Donnerstag: Erbsmehlsuppe, \*Ungarisches Voressen, †Rhabarbercrème.

Freitag: Reissuppe, †Capo magro, \*Dampfnudeln.

Samstag: \*Linsensuppe mit Siedwurst, \*Apfelstückl.

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

#### Kochrezepte.

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

**Linsensuppe mit Siedwurst.** Ein Keller voll Linsen (Erbsen oder Bohnen), die man am Abend vorher eingeweicht hat, werden weich gesotten. Dann wird eine Mehlröste gemacht und an die Linsen gegeben, dazu in Würfel geschnittene Kartoffeln und Rübli, Kohl, Lauch und Sellerie, und alles weich gekocht. Ein Paar Schüblinge werden mitgekocht und vor dem Anrichten in Rädchen zerschnitten

in die Suppe gelegt. Man kann auch ein Stück geräuchertes Fleisch mitkochen, nur muß man dann mit dem Salzzusatz vorsichtig sein. In vielen Familien ist dies die regelmäßige Samstagsspeise.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

**Ungarisches Voressen.** 1 Kilo saftige, in Vorlegestücke geschnittene Kalbsbrust,  $\frac{1}{2}$  Kilo gewaschener Reis, 4–8 rohe, in kleine Würfel zerschnittene Kartoffeln, eine fein zerschnittene Zwiebel, Salz und Pfeffer. In eine nicht zu enge Pfanne wird zuerst die fettere Hälfte Fleisch eingeschichtet, Salz und Pfeffer und die Hälfte der Zwiebeln darüber gestreut. Darüber breitet man direkt aus dem Waschwasser die triefenden Kartoffeln mit wenig Salz, dann breitet man die andere Hälfte Fleisch mit dem Gewürz darüber und zuletzt den abgetropften Reis mit Salz und Butterstückchen darauf. Wohl bedeckt, kommt das Gericht zum Feuer und, wenn es 30 Minuten sachte fortgekocht hat, läßt man es 2 bis 3 Stunden in dem Selbstkocher oder Kochkiste, oder  $1\frac{1}{2}$  Stunden auf dem Herde dämpfen.

**Fleischkuchl ohne Fleisch.** Eine Tasse Hasergrüze wird fünf Minuten in kochendes Salzwasser zum quellen gebracht; dann in ein Haarsieb geleert und zugedeckt erkalten gelassen. Nun kommen 2–3 Eier, Salz, 1 Theelöffel Maggwürze, 1 Stücklein geriebener Emmentaler-Käse, 1 Löffel Mehl und Brotbrösmel dazu, bis man aus dem Teig runde, flache Kuchl formen kann; sie sollten nicht dicker als 1 Zentimeter sein. Man dreht sie in mit Mehl vermischtem Brösmel und brät sie im Fett goldbraun. Man kann zu diesen Kuchlein auch Hasergrüze verwenden, von der man Haserschleim gekocht hat.

**Rüblisalat.** Karotten oder große Speiserübli werden gewaschen und in Salzwasser weichgekocht. Erkalten, werden sie geschält, in Scheiben geschnitten und mit einer Saltsauce aus Essig, Öl und gehackten Küchenkräutern vermischt. Man kann die Rübli auch in einer Gemüsesuppe oder Gemüsebrühe weichkochen, nur muß man sie dann vor dem Sieden schaben.

Aus „Was koch ich morgen?“

**Spargeln.** 1 Kilo Spargeln, 1 Liter Wasser, Salz, 100 Gr. Butter, 50 Gr. Mehl, 3 Eier. Die gewaschenen, abgezogenen Spargeln werden gleichmäßig zusammengebunden und mit Wasser und Salz  $\frac{1}{2}$  Stunde, oder, wenn sie nicht zart sind, länger gekocht. Dann seigt man das Wasser ab und legt die Spargeln auf eine erwärmte Platte. (Das Abgezogene von Spargeln wird ausgekocht und die Brühe beim Kochen von Suppen, Saucen und Kartoffeln verwendet.) — Sauce dazu: Butter und Mehl werden auf dem Feuer zusammen gerührt, mit dem Spargelwasser

verquirlt und 10 Minuten gekocht. Vom Feuer genommen wird die Sauce an die mit Spargelwasser gut verquirlten Eier gerührt. Statt dieser Sauce kann auch saure Rahmsauce oder einfach süße Butter zu den Spargeln serviert werden. Oder: Die im Salzwasser schnell gekochten Spargeln werden abgetrocknet, in Omelettenteig gewendet und in Butter gelb gebacken.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Apfelstückli.** Zusammengeschrumpte Äpfel, die sich nicht mehr gut schälen lassen, werden gewaschen, samt der Haut in 4–6 Teile geschnitten und das Kernhaus entfernt. Hierauf röstet man das nötige Quantum Zucker schön gelb — am besten in einer Messingpfanne, ja nicht in Email — löst vorsichtig, damit es nicht spritzt, mit Wasser und nach Belieben etwas Wein oder Most ab und gibt, wenn dies kocht, die Äpfel mit einem Stücklein Zimt zu. Sie brauchen  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  Stunden zum Garwerden. Mit Vorteil gibt man sie nach 10–15 Minuten Kochzeit in die Kochliste. Die so zubereiteten Äpfel schmecken ausgezeichnet, ähnlich wie Usteräpfelstückli. R.

**Dampfnudeln.** 250 Gr. Mehl, 15 Gr. Preßhese,  $1\frac{1}{2}$  Deziliter Milch, 1 Prise Salz, 50 Gr. Zucker, 50 Gr. Butter, 1 Ei. Man stellt das Mehl in einer Schüssel an die Wärme und bereitet aus den Zutaten einen glatten Hefeteig, den man an der Wärme gehen läßt. Sobald er ums Doppelte gestiegen ist, sticht man mit einem Eßlöffel etwas Teig ab und rollt ihn auf dem Holzteller in etwas Mehl zu einem runden Brötchen. Eine gut verschließbare Bratpfanne wird mit Butter bestrichen, die Brötchen neben einander hineingesetzt und nochmals zum Aufgehen an die Wärme gestellt. Dann werden sie im heißen Ofen abgedeckt zu brauner Farbe gebacken. Nun übergießt man die Dampfnudeln mit  $\frac{1}{4}$  Liter heißer Milch, in welcher 50 Gr. Zucker und 25 Gr. Butter aufgelöst wurden. Man deckt sie gut zu, läßt sie im Ofen aufquellen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Die Dampfnudeln werden warm serviert mit einer Vanillecrème oder Fruchtsauce.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

**Einfacher Rhabarberkuchen.** Zeit  $1\frac{1}{4}$  Stunden.  $\frac{3}{4}$  Kilo Rhabarber, 150 Gr. Zucker, Stoßbrot oder 125 Gr. feingehackte Mandeln. Eierguß: 2–3 Eier, 2–3 Löffel Zucker, 2 Dezil. Milch oder Rahm. Die Rhabarberstengel werden in gleichmäßige Würfel geschnitten und gut abgetropft auf den mit Stoßbrot oder Mandeln bestreuten Kuchen Teig gegeben. Die Schicht soll  $1\frac{1}{2}$  Cm. hoch sein. Der Kuchen braucht starke Ofenhitze und wird erst nach dem Backen, auf der Kuchenplatte liegend, stark mit Zucker bestreut. Ein Eierguß, zu dem die Eier und der Zucker gut verrührt

und mit dem Rahm gemischt worden sind, macht diesen, wie überhaupt alle Früchtekuchen schmackhaft und ausgiebig. Man gibt den Guß über den halbgebackenen Kuchen, streut noch etwas Zucker und nach Belieben Mandeln darüber und bäckt ihn fertig.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Rhabarberkonfitüre** mit gedörrten Aprikosen. Zur Zeit, da in vielen Haushaltungen die Vorräte an Eingemachtem zusammengeschnitten sind, bietet der Rhabarber einen prächtigen Ersatz. Zusammen mit gedörrten Aprikosen läßt sich daraus eine vorzügliche Konfitüre herstellen. 125–250 Gr. Aprikosen werden einige Stunden oder über Nacht eingeweicht und dann mit 2 Kilo geschälten und gewaschenen Rhabarberstengeln fein zerschnitten oder durch die Hackmaschine getrieben. Dies kocht man nun mit dem gleichen Quantum Zucker und 1 Glas Wasser so lange, bis die Konfitüre schön klar ist (ca. 20 Minuten). Sie schmeckt viel mehr nach Aprikosen, als Rhabarber und zwar am besten 3–4 Wochen — oder auch noch länger — nach der Zubereitung. R.

### Gesundheitspflege.

Bei Wasseranwendungen empfiehlt Frau Dr. Lucci die Befolgung nachstehender Regeln: Vor jeder Anwendung mit Ausnahme des warmen Fußbades muß man warme Füße und überhaupt das Gefühl behaglicher Wärme im Körper haben; nicht nur vor kalten, sondern auch vor warmen Anwendungen. Beim Vollbad und Sitzbad ist diese Forderung unerlässlich; andernfalls würde man von den Anwendungen wenig Nutzen, oft sogar Schaden haben. Wenn Kältegefühl vorhanden ist und man doch eine Anwendung machen will, soll man sich durch ein warmes Fußbad oder tüchtige Bewegung erst erwärmen. — Man soll niemals mit kalten Wickeln in ein kaltes Bett gehen, das Bett muß vorgewärmt sein. —

Der Baderaum darf während des Badens nicht kalt und frostig sein.

Nach jeder Anwendung muß sich der ganze Körper gleichmäßig erwärmen, entweder durch Bewegung oder durch gutes Zudecken im Bett.

Bei Tauchbädern, Abreibungen, Abklatschungen und Güssen ist es nicht gut, wenn man sich mit einem trockenen Tuche trocken reibt; man schüttelt nur die überflüssigen Wassertropfen von sich, zieht sich an zur Bewegung oder zieht das Nachthemd über für die Bettruhe; je reiner die Leibwäsche ist, desto besser.

Im allgemeinen macht man nach jeder heißen Anwendung eine kurze kalte, aber es gibt Ausnahmen nach aufsteigenden Sitzbädern, Heublumenfäckt und Sonnenbädern.

## Krankenpflege.

**Fiebermessung.** Das Fieber ist eine Steigerung der Verbrennungsvorgänge im Körper, beruhend auf einer durch Krankheitsgifte hervorgerufenen Reizung der Wärmzentren im Gehirn und eine Begleiterscheinung aller „hitzigen“ Krankheiten, insbesondere aller entzündlichen Vorgänge und der meisten ansteckenden Krankheiten.

Zur Beobachtung des Fiebers muß man wissen, daß die normale Blutwärme beim Menschen eine beständige ist und zwar beträgt sie durchschnittlich Morgens 36,5 Grad C., Abends 37,5 Grad C. Keineswegs alle Warmblüter haben dieselbe Temperatur. So wissen wir z. B. von der Maus, daß sie 41,0 Grad C. Blutwärme hat und die Schwalbe sogar 44,0 Grad. Jede Erhöhung der Temperatur über die oben angegebenen Zahlen bedeutet das Vorhandensein von Fieber und zwar kann sich die Temperatur im Fieber in Fällen, in welchen Genesung noch eintritt bis zu 42,0 Grad C. erheben. Um nun den Grad des Fiebers genauer zu bestimmen, bediene man sich besonderer Wärmemesser oder Fieberthermometer. Die gebräuchlichsten Thermometer sind sogenannte Maximalthermometer, d. h. Thermometer, auf welchen die Quecksilbersäule so lange stehen bleibt, bis sie wieder künstlich heruntergeschüttelt wird. Diese Thermometer haben vor anderen den Vorzug, daß man die Temperatur ablesen kann, ohne daß der Thermometer sich noch beim Kranken befindet.

Die Körperstelle, an welcher die Temperatur am sichersten gemessen wird, ist der Mastdarm. Man schiebt zum Zwecke der Messung das Thermometer ein, nachdem es zuvor mit etwas Vaselin eingefettet worden ist und läßt es fünf Minuten liegen. Auch an anderen Körperstellen, in der Achselhöhle, unter der Zunge, kann das Fieber gemessen werden, doch werden unruhige Kranke das Thermometer an diesen Stellen nie so lange gleichmäßig in der Lage lassen, als es zu einer richtigen Temperaturmessung nötig ist, und insbesondere bei Kindern sollten ausschließlich Mastdarmmessungen vorgenommen werden.

Dr. Engelhorn.

## Gartenbau und Blumenkultur.

Über Zwischenfrucht schreibt J. Böttner: Das Bestreben, den Raum möglichst auszunutzen, veranlaßt manchen Gartenbesitzer, auf den regelrecht bepflanzten Gemüsebeeten noch dies oder jenes zwischenzusetzen. So finden sich zuweilen Radies zwischen den Mohr-

rüben, Spinat zwischen Bohnen, Salat zwischen Kohlrabi, Sellerie zwischen Blumenkohl, selbst Kohlpflanzen zwischen Gurken. Man bezeichnet das so zwischen die Hauptfrucht gepflanzte Gemüse gewöhnlich als Zwischenfrucht.

Die Urteile der Fachleute über den Nutzen des Zwischenfruchtbaues lauten verschieden: Einige rühmen, daß hierdurch der Ertrag ohne Vermehrung der Bestellungskosten bedeutend erhöht werde; andere meinen, die Zwischenfrucht beeinträchtigt die Hauptfrucht, verteuere den Betrieb, so daß überhaupt kein Nutzen mehr denkbar sei. Meine Ansicht geht nun dahin, daß man im allgemeinen jedes Gemüse für sich besonders auf ein Beet pflanzen soll, und daß der Anfänger am wenigsten sich mit schwierigen Misch- und Zwischenpflanzungen abgeben darf. Das verwirrt und erschwert die Behandlung und Überwachung; ein Gewinn kommt unter den Händen des Unkundigen und Anfängers tatsächlich nicht dabei heraus.

In besonderen Verhältnissen ist aber Zwischenkultur statthaft. Es muß nur darauf geachtet werden, daß die Entwicklungszeit der Gemüse in verschiedene Zeiten fällt, so daß das eine Gemüse abgeerntet werden kann, noch bevor das andere den Raum in Anspruch nimmt.

So können beispielsweise Radies, die schon nach vier Wochen brauchbar sind, auf verschiedenen Gemüsebeeten einen angenehmen Vorertrag geben. Zwischen Mohrrübensaaten streuen wir einige Korn Stroh- oder Schnittsalat und stechen ihn aus, ehe die Mohrrüben sich ausbreiten. Auch Kopfsalat wird bald geerntet und stört auf Kohlbeeten nicht.

Ich pflanze neuerdings auch mit bestem Erfolg einzelne Kohlstauden auf die Gurkenbeete, etwa auf 1 1/2 Meter Abstand immer eine Pflanze. Die Gurken werden von einzelnstehenden Kohlstauden nicht benachteiligt, im Gegenteil, diese höher wachsenden Zwischenpflanzen gewähren den gleichmäßig flach daliegenden Gurkenranken einen gewissen Schutz gegen Sonnenbrand und Wind. Ich fand, daß die Gurken dort, wo einzeln Rohl dazwischen steht, länger grün und frisch bleiben. Gerade die einzelnstehenden Kohlpflanzen aber entwickeln sich infolge ihres weiten, freien Standes zu einer seltenen Größe und Vollkommenheit. Ganz verkehrt wäre es freilich, wollten wir Rohl und Gurken durcheinander pflanzen und jedem von ihnen nur soviel Abstand geben, als sie schon getrennt erhalten. Dann wird aus den Gurken nichts, denn die Kohlpflanzen entziehen ihnen die beste Nahrung, und aus den Kohlpflanzen wird auch nichts, denn die Ranken der Gurken legen sich darüber und beschatten sie. Also Zwischenkulturen nicht zu dicht!



Darauf kommt es bei den Zwischenkulturen an, daß jeder Pflanze kräftige Nahrung und reichlich Raum zugewiesen wird. In weniger fruchtbarem Boden werden sich Zwischenkulturen von selbst verbieten.

### Tierzucht.

Geflügelfutter ist sehr im Preise gestiegen, infolgedessen werden Hinweise auf Ersatzmittel sehr willkommen sein. In der „Landwirtschaftlichen Wochenschrift für die Provinz Sachsen“ wird darauf hingewiesen, daß Versuche mit Kaffeesatz, von Malz- und Bohnenkaffee, als Futter für Tauben und Hühner sehr befriedigten; die Tiere verschlingen solchen mit Gier. Großen Nährwert besitzen diese Materialien kaum, können aber als angenehmes und sehr billiges Beifutter betrachtet werden.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

26. Die Wäsche wird schön, wenn man nach dem Seifenwasser mit klarem, heißem Wasser schwenkt. Man verhindert dadurch auch das Gelbwerden der Wäsche. B.

40. Möbel aus Kirschbaumholz werden wie andere Möbel aus feinem Holzarten behandelt. Vielleicht nützt es, wenn Sie das Möbelstück mit einem weichen, in Olivenöl getauchten Leinwandlappen abreiben und mit einem zweiten Tuche nachpolieren. Ein Schreiner, der sehr schöne Möbel anfertigt und antike wieder auffrischt, sagte mir, das sei die beste Art, bessere Möbel zu reinigen. R. G.

41. Die Koburger Waschmaschine hat sich bei meinen Bekannten, die eine solche besitzen, trefflich bewährt. Die Maschine ist höchst solid und praktisch gebaut und kann von jedermann gehandhabt werden. Sie wäscht rein und schonend und es braucht ihrer selbsttätigen und günstigen Konstruktion wegen die Wäsche vorher nicht eingeweicht oder vorgewaschen zu werden. Alte Abonnentin in U.

42. Jedes Einrahmungs-geschäft besorgt die Entfernung von Stockflecken aus Bildern oder Photographien. Vielleicht weiß auch der Photograph guten Rat. Die Versuche, die man selbst vornimmt, sind nicht immer von gutem Erfolg begleitet. Man scheue also die etwas höheren Kosten nicht. B.

43. Vielleicht besorgt die Reparatur des Selbstkochers die Firma Hartwig, Ecke Freha-Zweiterstraße, Zürich 4, welche die Susanna Müllerschen Selbstkocher fabriziert. Erkundigen Sie sich auch beim Lieferanten Ihres Selbstkochers, der event. auch die Reparaturen vermitteln kann. Refa.

### Fragen.

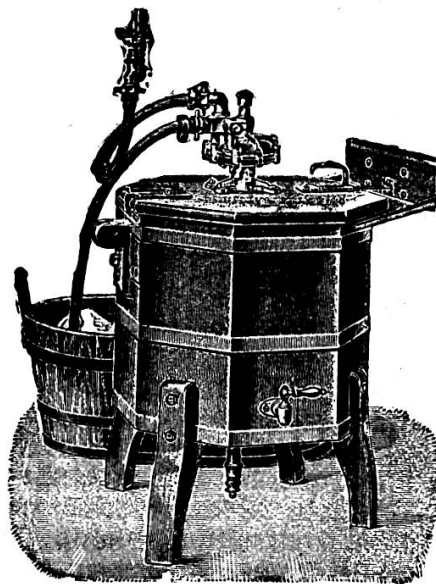
44. Wie wurde in der Milchwirtschaftshalle der Landesausstellung die berühmte Fondue bereitet? Es wurde mir gesagt, daß Knoblauch dazu verwandt wurde. Besten Dank für guten Rat. S.

45. Ist es wahr, daß Hühner, denen des Hochfliegens wegen die längsten Flügel- und Schwanzfedern gestutzt wurden, weniger Eier legen? S.

46. Weiß eine Hausfrau aus Erfahrung über Zweckmäßigkeit und Kosten der Erzeugung eines elektrischen Kochherdes Aufschluß zu geben? Elektrische Kraft wäre sehr leicht und billig zu haben. Leiterinnen eines neuerrichteten Ferienheims bitten um Auskunft. W.

47. Könnte mir eine Leserin Aufschluß geben, wie Lackleder behandelt wird? Ich habe dasselbe bis jetzt nach jedesmaligem Tragen mit Sesamöl eingefettet. Das Leder konservierte sich auf diese Art gut, verlor aber dadurch den Glanz. Für gütige Antwort danke Germaine.

48. Könnte man leere Tintenfläschchen nicht auch verwerten? Mit der Zeit häufen sich solche an. Für Antwort besten Dank. n.



**Coburger** la. Auswindmaschinen  
Mangeln etc.

für Hand-  
und Kraft-  
betrieb

**Waschmaschinen**

empfiehlt höflichst

**J. Germann-Gehring, Zürich 6**

Riedtlistrasse 1 und neue Beckenhofstrasse 38.

Ersatzteile - Reparaturen.