

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

Band: 24 (1917)

Heft: 5

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: 30.01.2025

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. 5. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 3. März 1917.

Wo Eintracht waltet und Frieden thront,
Wo guter Wille in allen wohnt,
Wo Kopf und Herz und Hand sich einen,
In treuem Schaffen sich vereinen,
Da fehlet Glück und Gedeihen nicht,
Denn Segen wirkt erfüllte Pflicht.



Der Vollweizen als vollwertiges Nahrungsmittel.

(Nachdruck verboten.)

Durch die in Aussicht genommenen Maßnahmen, in der Schweiz fleischlose Tage einzuführen, und in Folge der Schwierigkeit der Lebensmittelbeschaffung liegt ganz besonders jeder Hausfrau die Pflicht ob, ihrer Familie einfache, rationelle und gesunde Kost zu bieten.

Während bis jetzt nach Fleisch, Eier, Gemüse und Obst verhältnismäßig die größte Nachfrage war, fanden andere äußerst wertvolle, gesunde und billige Nahrungsmittel wie Cerealien und Hülsenfrüchte weniger Beachtung. Die Erfahrung lehrt, daß eine Kost mit gänzlicher Ausschaltung des Fleisches eine zur Erhaltung des Lebens völlig genügende sein kann, vorausgesetzt, daß die Zusammenstellung der Speisen, der für den Aufbau des menschlichen Körpers nötigen Substanzen richtig ist. Der überwiegende Fleischgenuß in der Jetztzeit gegenüber der vorwiegend vegetabilischen Nahrung früherer Zeiten, zeitigte üble Folgen für die Menschheit. Frühere Generationen leisteten uns den

Beweis, daß man bei vorwiegend vegetarischer Kost gesund und leistungsfähig bleiben kann.

Eine zeitgemäße und rationelle Ernährung erfordert, daß wir ein Nahrungsmittel besitzen, das alle Bestandteile, die zum Aufbau des menschlichen Körpers erforderlich sind, in sich konzentriert vereinigt und das bietet sich uns im Vollweizen. Der Weizen enthält alle diese notwendigen Nährstoffe, Fett ausgenommen. Er kann aber seinen Zweck als wertvollstes Nahrungsmittel nur dann erfüllen, wenn alle seine Bestandteile d. h. der Vollweizen verwendet wird. Bis zu Anfang des Krieges hat aber der Weizen nur in Form von Weizmehl Verwendung gefunden und gerade durch das Bestreben, möglichst reines Weizmehl zu erlangen, ist er wertvoller Teile beraubt worden. Durch das Entfernen aller Hülsen des Weizenkorns sind eine Menge Eiweiß und Mineralsalze in Form der Kleie ausgeschieden worden und somit ging ein großer Teil des Nährwertes des Weizens verloren. Erst seit Kriegsbeginn wird das Getreide wieder etwas besser ausgenützt; aber es könnte eine noch bessere Ausnützung erzielt werden, woraus einerseits eine Ersparnis an Getreide resultierte und andererseits eine rationellere Ernährung erzielt würde.

Gegenwärtig werden Teigwaren mehr denn je konsumiert. Die Weizmehlspeisen entbehren aber gerade der aufbauenden Substanzen wie Phosphate und Mineral-

salze und es sind daher Unterernährung, Blutarmut, Zahnkrankheiten, Haarausfall und chronische Darmträgheit die Folgen. Es kann nicht genug darauf hingewiesen werden, wie oft ungenügende Kenntnisse in der Wahl der Nahrungsmittel Ursachen von Unzufriedenheit, ungemütlichem Familienleben und Krankheiten sind. Und doch sollte sich jede Hausfrau dessen bewusst sein, daß sie durch richtige Ernährung an dem Wohlstande ihrer Familie und damit des ganzen Vaterlandes arbeitet.

Sobald den Hausfrauen der Weizen, dieses wichtige Nahrungsmittel bekannt ist, wird die Nachfrage darnach eine größere werden und es werden sich zweifellos dann Mittel und Wege finden, daß der Vollweizen allgemein käuflich ist; jetzt ist er nur in Spezialgeschäften erhältlich. Viele bekannte Familien gebrauchen seit Jahren den Weizen als Hauptnahrungsmittel und erfreuen sich dabei bester Gesundheit, bei weit geringeren Auslagen für Lebensmittel.

Die Cerealien bilden mit Obst, Gemüse oder Salat eine vollständig genügende Mahlzeit. In einem Teil der welschen Schweiz und in Savoyen dient der Weizen z. B. als Suppe verwendet, als tägliches Gericht. Ganze Weizenkörner erfordern eine lange Kochzeit, daher ist bei dem gegenwärtig notwendigen sparsamen Gasverbrauch „Weizenschrot“ d. h. Vollweizen, der kurz vor Gebrauch auf einer Schrotmühle oder auch Kaffeemühle gemahlen wird, vorteilhafter. Nachstehende Rezepte mögen als Beispiele zur Herstellung von Vollweizengerichten dienen.

Weizenschleimsuppe. Man weicht 4 Eßlöffel Weizenkörner mehrere Stunden oder über Nacht in 2 Liter Wasser ein und kocht sie dann langsam 3—4 Stunden auf gelindem Feuer oder in der Kochkiste. Gegen Ende der Kochzeit fügt man 1 Eßlöffel Öl oder geklärte Butter und Salz hinzu. Zwiebeln und Suppenkräuter verbessern den Geschmack. Vor dem Anrichten treibt man die Körner durch ein Sieb und läßt den Schleim nochmals rasch aufkochen.

Zu Weizenschrotsuppe (ganze Weizenkörner werden auf der Schrotmühle oder Kaffeemühle gemahlen) wird 1 Tasse Weizenschrot in Fett leicht angebröstet, 1 Liter Wasser daran gegossen und zirka 20 Minuten kochen gelassen. Zur Verfeinerung kann die Suppe über ein Ei und Suppengrün angerichtet werden.

Ein einfaches Vollweizengericht ist folgendes: Man weiche 1 Tasse Weizenkörner mehrere Stunden in so viel Wasser ein, als sie aufsaugen können, dann koche man den Weizen in Wasser auf starkem Feuer oder mehrere Stunden in der Kochkiste, bis die Körner aufquellen. Zwiebeln, Tomaten und Suppenkräuter erhöhen den Wohlgeschmack. Dieses Gericht kann auch mit Rahm oder geriebenen Mandeln angerichtet werden und ist so eine Delikatesse.

Bauernreis. Zu einer Tasse Weizenschrot (gemahlene Weizenkörner) füge man 1 Prise Salz, 1 Theelöffel Zucker und soviel kalte Milch als nötig, um trockene Brösel („Ribeli“) von Reiskorngröße daraus reiben zu können. Man füge die Milch langsam hinzu und bearbeite die Masse mit dem Löffel, damit sich keine großen Klumpen bilden. $\frac{3}{4}$ Liter Milch und $\frac{1}{4}$ Liter Wasser setze man in einer irdenen Pfanne auf Feuer und sobald der Siedepunkt erreicht ist, rühre man obige Brösel langsam hinein. Während 15 Minuten (oder in der Kochkiste entsprechend länger) werden sie gargekocht. Dieses Gericht ist sehr nahrhaft und paßt zu Früchten oder Kompott.

Auch Bratlinge aus Weizenschrot sind schmackhaft. 2 Tassen gemahlene Weizenkörner werden mit 1 Liter Wasser, einigen feingeschnittenen Zwiebeln, Salz und einem Eßlöffel Öl zu einem Brei gekocht. Die Masse wird zum Erkalten stehen gelassen. Dann mengt man 1 Ei darunter und bildet aus dieser festen Masse beliebige Formen und bäckt sie in heißem Öl. Mit Tomaten-, Zwiebel- oder Meerrettigsauce servieren. — Statt dem frischgemahlene Weizenschrot kann hiezu der Durchschlag von Schleimsuppen Verwendung finden.

Apfelbratlinge. 1 Tasse Weizenschrot, 1 Eidotter, 1 Tasse Milch oder Wasser, 1 Eßlöffel Öl und etwas Salz rührt man tüchtig zusammen und fügt drei geschälte, geriebene Äpfel hinzu, dann das zu Schnee geschlagene Eiweiß und etwas Zimt. Man gibt von dem Teig löffelweise ins heiße Fett und bäckt die Kuchen goldbraun.

Auch als Kinderspeise (Säuglingsnahrung) findet der Vollweizen Verwendung. Man kochte $\frac{1}{2}$ Tasse Weizenkörner in $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser. Sobald das Wasser völlig von den Weizenkörnern aufgesogen ist, kochte man den Weizen weiter in 1 Liter Wasser. Sind die Körner gar, seihe man sie durch ein Sieb und bringe nochmals alles aufs Feuer, den Brei sowohl als auch den Rückstand in dem Sieb. Nun füge man 1 Theelöffelchen Salz und $\frac{1}{2}$ Liter versüßte Milch (1 Eßlöffel Honig) hinzu und lasse alles langsam auf dem Feuer simmern. Dann passiert man es durch ein feines Sieb.

Obige Weizengerichte, außer den Bratlingen, können alle in der Kochkiste gekocht werden. Im Übrigen erfordern Weizenschrotgerichte nicht mehr Kochzeit als Teigwaren, wenn das Schrot anfangs zur Vertrümmung in etwas Fett leicht angeröstet wird. O. H.



Kopfschmerzen sind Krankheits-signale.

Von Dr. Schraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Eine entstehende Krankheit gibt häufig früher oder später gewisse Zeichen, Signale, welche auf die Gefahr aufmerksam machen sollen, die dem Körper droht: Noch ist Zeit zur Heilung, nachher oft schon zu spät. Aber es ist bisweilen schwierig, diese Anzeichen richtig zu werten und ihre ursächliche Bedeutung zu erkennen, denn gar vieldeutig können einzelne sein. Dafür bildet der Kopfschmerz das beste Beispiel.

Kopfschmerz ist das allerhäufigste Leiden, weil im Gehirn, als dem Mittelpunkt, alle Fäden des körperlichen Getriebes zusammen-

laufen. Sämtliche Organe stehen in beständiger Wechselwirkung zum Gehirn; dadurch werden sie dieses natürlich bei jeder krankhaften Störung ihrer Tätigkeit ungünstig beeinflussen. Es gibt also keine Störung im Organismus, die nicht zum Kopfschmerz Anlaß geben könnte. Umgekehrt ist leicht ersichtlich, wie schwer es zumeist sein wird, den eigentlichen Ursprung jedes einzelnen Kopfschmerzes zu ergründen. Bisweilen freilich entspricht bestimmten Leiden auch ein bestimmter Sitz des Schmerzes. Bald sitzt er vorn an der Stirn oder über der Nase, bald in den Schläfen oder am Scheitel oder am Hinterhaupt. Seine richtige Erkennung und Deutung ist sehr wichtig für die Änderung einer etwa ungesunden Lebensweise, sowie zur Vermeidung von Schädlichkeiten und zur Behandlung der ursächlichen Krankheit.

An dem leichteren Kopfweh leiden fast ständig die bleichsüchtigen, blutarmen Mädchen und Frauen, weil deren Gehirn nicht genügend mit kräftigendem Blute genährt wird. Ebenso kann vorübergehendes Hungern Kopfweh erzeugen; manche Menschen beobachten dies an sich jedesmal, wenn der Magen über die gewohnte Zeit hinaus leer bleibt. Aber auch Blutfülle der Gehirns, Blutwallung, kann mechanisch durch Druck schmerzhaft werden.

Schlechte Beschaffenheit des Blutes, namentlich Beimischung der giftigen Kohlen-säure, beeinträchtigt die Ernährung des Gehirns und bewirkt Kopfschmerz. Dies empfindet man bei stundenlangem Aufenthalt in Räumen, die geheizt, schlecht gelüftet, mit Kohlen-säure beladen sind; ebenso nach langem Schlafen in warmen, dumpfigen Zimmern. Eine in ihren Folgen gefährliche, allmähliche Selbstvergiftung des ganzen Körpers, die leider viel zu wenig beachtet wird, findet bei schlechter Verdauung, nach angehaltenem Stuhlgang statt. Die Zersetzung- und Fäulnisgifte gehen ins Blut über und bewirken meist bald dauernde Benommenheit des Kopfes, gleichbleibendes Schmerzgefühl des Gehirns. Auf diese Ursache sollte jeder fahnden, der nicht sofort einen offensichtlichen Grund

für seinen Kopfschmerz findet. Auch die Genußgifte Alkohol und Nikotin erzeugen bekanntlich im Übermaß oder bei nicht daran gewöhnten Personen Kopfschmerz. Sehr anhaltend und hartnäckig wird dieser bei den im Körper entstehenden Giften der Infektionskrankheiten (z. B. Typhus).

Leicht zu deuten ist er bei vielen Krankheiten des Kopfes. Bei Stockschnupfen oder Entzündungen des Naseninnern sitzt er vorn an der Stirn; bei Ohrenleiden seitlich am Scheitel; bei Augenleiden hauptsächlich am Hinterhaupt. Letzteren Umstand muß man besonders beachten. Schon viele sind von langdauerndem derartigem Kopfschmerz befreit worden nur durch das Tragen einer sorgsam angepassten Brille. Beginn der Weitsichtigkeit am Ende der vierziger Jahre oder Weitsichtigkeit bei Kindern gibt leicht Veranlassung zu Kopfschmerz, wenn nicht eine entsprechende Brille getragen wird. Schläfen und Scheitel sind bevorzugte Stellen des Kopfschmerzes bei Nerven-schwäche, die einen sehr häufigen Anlaß dazu gibt, weil sie ihren Brennpunkt im Gehirn hat.

Nicht hierher gehörig ist die Migräne, welche sich in anfallweisem Auftreten von halbseitigem Kopfschmerz äußert; sie ist eine Krankheit für sich.

In der Hast des täglichen Lebens findet das flüchtige Kopfweh kaum Beachtung. Erst wenn es stärker und anhaltender wird, stört es den Menschen in seinem Tun und Lassen. Dann soll man aber wohl bedenken, daß Kopfschmerz ein nicht zu übersehendes Merkzeichen falscher Lebensweise oder ein ernstes Warnungssignal für eine entstehende Krankheit ist. Deshalb ist es töricht, jeden Kopfschmerz mit demselben einmal „bewährten“ Mittel zu behandeln. Wohl können manche käuflichen Pulver und Tabletten ihn eine zeitlang beschwichtigen und betäuben, jedoch die eigentliche zugrunde liegende Krankheit wird nicht beseitigt. Man hat das warnende Feuer-signal zum Schweigen gebracht, aber das Feuer selbst glimmt vernichtend weiter. Bei hartnäckigem Kopfweh soll man niemals unterlassen, frühzeitig den Arzt um Rat

zu fragen, der dann den eigentlichen Ursachen nachspürt. Dabei wird nicht selten ein den Patienten unangenehm überraschendes Leiden entdeckt, das schleunigst behandelt werden muß, damit es nicht die Lebenskräfte weiter im Verborgenen zerstören kann.

Haushalt.

Reinigen von ranzigem Fett. Zu 500 Gr. ranzigen Fetts (Butter, Fett oder Öl) gießt man 2 Liter kochendes, weiches Wasser, in welchem man vorher 8 Gr. doppeltkohlensaures Natron aufgelöst hat. Nachdem recht kräftig durchgerührt ist, läßt man die Mischung vollständig erkalten, worauf flüssig bleibendes Öl rein abgegossen wird, während man erstarrte Fette oben abhebt. Das gleiche Verfahren wird noch zweimal mit kochendem Wasser wiederholt, jedoch ohne Zusatz von Natron. Auf diese Weise lassen sich ranzige Fettarten für die Bereitung von Speisen und zum Baden wieder vollkommen tauglich machen.

Etweiß soll man nicht lange stehen lassen, weil es leicht verdirbt und dann giftig wirkt und Lähmungs- und Schwächezustände und Übelkeit hervorruft. Man kann es nur für späteren Verbrauch aufheben, wenn man es frisch „trocknet“.

Metallene Theekannen laufen häufig inwendig dunkelbraun an. In solche Kannen gibt man ein Stück Soda, löst es mit kochendem Wasser auf und läßt die Lauge einige Stunden darin stehen. Dann scheuert man die Theekanne mit der Sodalösung aus, spült mit klarem, kaltem Wasser nach und wird gewahren, daß das Innere sich ebenso leuchtend blank zeigt wie das Äußere.

Pflege des Schuhwerks. Bei nasser Witterung ist es eine oft gehörte Klage, daß das Schuhwerk nicht wasserdicht ist und mit Recht wird in diesem Übelstande der Grund zu Erkältungen gesucht. Diesem Übel kann man mit geringen Kosten abhelfen, wenn man neue Schuhe und Stiefel, ehe sie getragen werden, folgendem Verfahren unterwirft: Man bestreicht die Sohlen mittelst eines Pinsels mit Leinöl-Firnis und läßt denselben an der Sonne einziehen. Auf dem Oberleder wird wiederholt mit einem Wattebäuschen etwas Rizinusöl verrieben, jedesmal aber nur so viel, daß das Leder nicht fettglänzend wird, sondern das Öl ganz aufsaugt, sonst setzt sich der Staub darin fest und das Leder bekommt dauernd eine graue, unsaubere Farbe. Durch die angegebene Behandlung werden nicht allein Schuhe und Stiefel wasserdicht, sondern auch

sehr haltbar, und dem lästigen Knarren und Krachen des Schuhwerks wird vorgebeugt.

Aus M. Rasbaums
„Hauswirtschaftliche Ratschläge“.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Hafermehlsuppe, * Kalbsohren, † Pilzbratlinge, * Schichttorte.

Montag: Kartoffelsuppe mit Dörrgemüse, † Westfälischer Zwetschgenpudding.

Dienstag: Brösmelnsuppe, † Gefröse, † Kartoffelstock mit weißen Bohnen.

Mittwoch: * Weizenschrotisuppe, * Erbsenbällchen mit † Anchovissauce, Randensalat.

Donnerstag: Lufisuppe, † Gebackene Kalbsfüße, * Falscher Spargel, Rohe Früchte.

Freitag: Erbsensuppe, † Einfacher Fischsalat, † Apfelmuschchen.

Samstag: * Stettinersuppe, * Arme Ritter aus Kartoffelteig, Eingemachte Früchte.

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

Kochrezepte.

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

Stettiner Suppe. 125 Gr. Gerstenflocken, 1½ Liter Wasser, 3—4 Karotten, 25 Gr. Butter oder Fett, Salz, Suppenwürze. Die Flocken werden mit kaltem Wasser angefeuchtet, langsam zum Kochen gebracht und ausgequollen. Die Karotten reibt man roh auf einem feinslöcherigen Eisen und dünstet dies Mus mit der Butter durch, fügt es der Suppe bei und schmeckt mit Salz und Würze ab. (Der Rückstand kann zu Bratlingen verwendet werden.)

3—4 Eßlöffel Milch oder abgenommener Rahm verbessern die Suppe.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“ von Rätke Birke.

Kalbsohren. Zeit 1½—2 Stunden. 4 Kalbsohren, 2 Liter Salzwasser, Tomatensauce. Die vom Metzger gebrühten Kalbsohren werden in Salzwasser weich gekocht, auf der Platte schön aufrecht hingestellt, mit der Schere tief in die Ohren eingeschnitten in Abständen von ½ Cm., wodurch sich das Ohr umbiegt und wie eine Blume aussieht. Man kann ein halbes hartgekochtes Eigelb in die Mitte jedes Ohrs legen, oder mit kleinem Butters aus Radisheschen, Gelbrüben, Cornichons &c. garnieren. Ringsum wird eine Tomatensauce gegossen. Eine sehr schöne Platte bei festlichen Anlässen.

Einfacher Fischsalat. Resten von gesottene Fischen werden in kleine Stückchen geschnitten, mit Kartoffelscheibchen vermengt,

in einer Pfanne in frischer Butter oder Fett gerührt, bis sie heiß geworden, und mit verdünntem Essig und Salz und Pfeffer vermischt. Aus „Grilli in der Küche“.

Sellertebrötchen. Eine große Sellerie wird weichgekocht und durch die Hackmaschine getrieben. Die so erhaltene feine Masse wird mit Salz und einigen Tropfen Suppenwürze pikant gemacht und dann auf Brotschnitten gestrichen. Sie bilden eine angenehme Abwechslung für den Abendtisch.

Erbsenbällchen. 200 Gr. getrocknete grüne oder gelbe Erbsen, 2 gekochte Kartoffeln, Salz, 30 Gr. Mehl. Die vorher eingeweichten Erbsen werden mit wenig Wasser weichgekocht; im offenen Topfe läßt man sie unter Schütteln noch abdampfen, so daß sie fast trocken werden. Durch ein Sieb getrieben, vermischt man sie mit den feinslockig geriebenen Kartoffeln und Mehl, schmeckt mit Salz ab und läßt den Brei erkalten. Dann formt man runde Bällchen, nicht zu groß, und bratet sie in Fett braun, was besonders gut in der Spiegeleierpfanne geht, da sie runde Vertiefungen hat.

Falscher Spargel. 750 Gr. weiße Rüben (Räben), Wasser, Salz, eine Prise Zucker; ¼ Liter Milch, 45 Gr. Mehl, 1 Ei. Die Rüben werden geschält, in etwa fingerdicke Stücke geschnitten und einige Stunden in Wasser gelegt, damit sie den herben Geschmack verlieren. Dann kocht man sie mit Wasser und Salz gar und bereitet eine Sauce aus etwas Kochwasser, Milch, Mehl und Ei; in dieser Sauce läßt man den „falschen Spargel“ noch etwas ziehen. Ein wenig Zucker dem Kochwasser beigelegt, gibt einen milderer Geschmack.

Arme Ritter von Kartoffelsteig. 500 Gr. gekochte, geriebene Kartoffeln, 1 Ei, 25 Gr. Kartoffelmehl, 60—70 Gr. gewöhnliches Mehl, Zucker, Zitronenabgeriebenes; ferner: 3 Eßlöffel geriebene Schokolade, 2 Eßlöffel Zucker, 30 Gr. geriebene Nüsse, 1 kleine Prise Zimt. Man bereitet aus diesen Zutaten einen ziemlich festen Teig, aus dem man Schnitten formt und diese in Fett braun brät oder auf dem Blech im Ofen bäckt. Gleich nach dem Herausnehmen werden sie in einer Mischung von Schokolade, Zucker, feingeriebenen Nüssen und Zimt gewälzt und warm gegessen.

Schichttorte. (Ohne Butter, ohne Milch, ohne Weizenmehl.) 1—2 Eier, 50 Gr. feines weißes Maismehl, 70 Gr. Zucker, etwas Vanillenzucker, 1 Eßlöffel Zitronensaft, eine Messerspitze Backpulver, Obstmus. Eigelb und Zucker werden 20 Minuten gerührt, dann Mehl, Gewürz, Backpulver und Zitronensaft dazu getan. Wenn dies gut verrührt ist, kommt der sehr steif geschlagene Schnee dazu. In einer kleinen, runden, leicht ausgefetteten Form bäckt man von dem Teig 3 Böden im gut warmen Ofen schnell gar und goldbraun;

dann schiebt man den einen Kuchen auf einen Teller, bestreicht ihn mit beliebigem Obstmus oder Konfitüre und legt die zweite ausgebackene Teigplatte darauf, der nach abermaliger Musfüllung die dritte folgt. Die Sorte muß einen Tag vor Gebrauch bereitet werden; vor dem Auftragen werden die Ränder mit einem scharfen Messer glatt beschnitten. Nach Belieben kann man auch auf die oberste Sortenplatte noch Marmelade streichen und sie mit einem Zuckerguß glastieren. Dazu rührt man 2 Eßlöffel Staubzucker mit wenigen Tropfen Wasser so lange, bis eine ganz glatte, geschmeidige aber nicht zu weiche Masse entstanden ist. Der Guß wird mit einem breiten Messer auf den Kuchen gestrichen.

Aus „Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“ von Käthe Birke.

Gesundheitspflege.

Die rote Nase (Rosacea, Kupferfinne). Die Nase, oft auch Wangen und Kinn zeigen eine Rötung, die sich mit Pustelbildung verbindet und in schweren Fällen zu häßlichen Entstellungen führt. Um erfolgreich dieses dem Arzt häufig zu Gesicht kommende Übel zu beseitigen, muß in jedem Falle möglichst die tiefere Ursache ermittelt und die mannigfaltigen Beziehungen der Nase zu andern Organen in Betracht gezogen werden. Man denke an die Blutwellungen zum Kopfe, die durch falsche Lebensweise, mangelnde Bewegung, Nerven- und Herzleiden, ungenügende Darmfunktion, Einfluß der Unterleibsorgane zustande kommen und mit einer Lähmung der feinen Blutgefäße der Haut sich verbinden. Der Genuß von Schnaps und Wein, von dem freilich bei manchen Personen schon ein Gläschen einen roten Kopf erzeugt, wird vom Volksglauben als allgemeine Ursache durchaus mit Unrecht angesehen; auch Alkoholgegner leiden an roter Nase; dagegen sind Anomalien im Nasenrachenraum und die durch sie bedingten Blutstauungen bisweilen die Ursache der Zirkulationsstörung.

Dr. Kann empfiehlt in seiner „Hautpflege“ folgende Behandlung:

Oft geben die Patienten selbst an, daß sie nach kongestionierenden Getränken, zum Beispiel heißem Kaffee, eine Verschlimmerung bemerken. Dementsprechend sind Beschränkungen aufzuerlegen und event. andere Grundübel zu beseitigen. Reibungen des Gesichts und jähe Temperaturwechsel sind möglichst zu vermeiden.

Medikamentös ist Einreibung einer Schwefelpaste während der Nacht zu empfehlen, meist aber wird der Zusatz von Resorcin nötig werden, um eine stärkere Abschälung der Haut zu erreichen.

Als treffliches Schälmittel und bei schwereren entzündlichen Veränderungen hat der Arzt

in der Lichtbehandlung ein vorzüglich wirkendes Hilfsmittel.

Die flüchtige Nasenröte, dieses, ein Gesicht vorübergehend entstellende Übel, beruht auf einer mangelhaften Spannung der Blutgefäße der Haut. Hier ist die elektrische Behandlung am Platze, mittels einer galvanischen Kur lassen sich gute Resultate erzielen.

Krankenpflege.

Die Einreibungen als Heilmittel spielen im Publikum eine große Rolle und werden oft kritiklos und zum Schaden angewendet.

Man reibt die Haut teils mit spirituösen Flüssigkeiten, teils mit Ölen oder Salben ein, je nach Art des Leidens. Die einzureibende Masse wird entweder mit der Hand oder mit einem Flanellappen in kreisförmigen Bewegungen verrieben. Bei kleineren Flächen genügen die Fingerspitzen, bei großen wird mit der ganzen Hohlhand, zumal mit Daumen- und Kleinfingerballen gearbeitet.

Dr. Witthauer schreibt in seinem „Leitfaden für Krankenpflege“:

Die Einreibung wird mit einer gewissen Kraft gemacht, aber nicht so, daß man lebhafteste Schmerzen verursacht. Ölige Stoffe und Salben sind zu verreiben, bis sie in die Haut eingezogen sind. Dies gilt besonders für das Schmieren mit „grauer Salbe“, wobei die einzureibende Hand zur Vermeidung von Hautreizung mit einem Handschuh geschützt wird. Noch besser ist es, wenn man sich aus Handschuhleder durch Einlage von Zeugsnitzeln einen Ballen, ähnlich einem Stopfpilz, wie man ihn zum Strumpfstopfen braucht, herstellt oder einen Glasstab von ähnlicher Form benutzt. 20–30 Minuten vergehen gewöhnlich, ehe die „graue Salbe“ in der Haut verschwunden ist; nachher wird die Haut nicht etwa von dem Überfluß der Salbe durch Waschen befreit. Sechs Tage werden abwechselnd Arm, Bein, Rückenhälfte, bei Männern auch die Brust, rechter- und linkerseits eingeschmiert, am siebenten ausgesetzt; jeden dritten Tag wird gebadet.

Während dieser Kur müssen die Patienten den Mund fleißig mit Lösung von chlorsaurem Kali ausspülen und die Zähne sorgfältig putzen. Sobald Speichelfluß, Schwellung, Schmerzhaftigkeit des Zahnfleisches und übler Geruch aus dem Mund bemerkbar wird, ist dem Arzt Mitteilung zu machen. Bei Einreibungen mit Chrysarobinsalbe ist Vorsicht nötig, damit weder der Kranke noch die Pflegerin etwas ins Auge bekommt, weil dann sehr unangenehme Entzündungen entstehen.

Von ausgezeichnete Wirkung bei heftigem Kopf- oder Zahnweh ist ein heißes Fußbad,

dem man eine Handvoll Salz zusetzt. Man nimmt das Bad so heiß als möglich; das Wasser soll bis an die Waden reichen. L.

Kinderpflege und -Erziehung.

Zahnpflege des Kindes. Vom zweiten Lebensjahre an schon sollte das Kind lernen, seinen Mund auszuspülen. Dies geschieht am besten mit lauwarmem Wasser, dem ein wenig Kochsalz zugesetzt ist (ein halber Theelöffel auf ein Wasserglas von 200 Gr. Inhalt). Mit dieser Salzlösung soll das Kind auch möglichst früh lernen zu gurgeln, um nicht nur den Mund, sondern auch Rachen und Mandeln abzuspülen. Für die Zähne muß dazu aber die Reinigung mittels einer Zahnbürste hinzukommen, und zwar des Morgens nach dem Aufstehen, mittags nach dem Essen, und abends vor dem Schlafengehen. Letzteres ist besonders wichtig, damit nicht während der Nacht Speisereste im Munde bleiben und sich zersetzen. Es ist darum verkehrt, dem Kinde vor dem Schlafengehen Näschereten mit ins Bett zu geben. Die Zahnbürste soll mittelweich sein und ist so zu führen, daß Schleim, Bakterien und Speisereste von allen Seiten der Zähne und ebenso vom Zahnfleisch gründlich entfernt werden. Als Zahnpulver nimmt man zweckmäßig feinst geschlemmte Kreide.

Ohne Zweifel ist auch tüchtiges Rauhen nicht nur ein ausgezeichnetes Mittel zur mechanischen Reinigung der Zähne, festigt das Zahnfleisch und meidet starke Schleimabsonderung im Munde, sondern kräftigt auch geradezu die Zähne. Harte Brotkrusten zu beißen und zu kauen, übt Zähne und Magen, während weicher Kuchen etc. für Kinder schädlich ist.

Wie für die Entwicklung der Knochen überhaupt, so ist erst recht für die Zähne die Rachitis durch mangelnden Kalkansatz von großem Nachteil. Daher kommt alles, was zur Bekämpfung der Rachitis geschieht — Zufuhr von Kalk und Phosphor, neben sorgfältiger Körperpflege — auch der Zahnbildung in der Jugend zugute.

Dr. Schmidt.

Gartenbau und Blumenkultur.

Gartenarbeiten im Monat März.

Sofern es die Witterung gestattet, setzt man Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch, Erdbeeren, Schnittlauch, Rosen, Ziersträucher und Bäume. Man sät Monats- und Mai-rettig, Kresse, Salat, Küchenkräuter, Kohlarthen, Erbsen. Die Gartenbeete werden gegraben und zur Aufnahme von Samen und Pflanzen vorbereitet. Rhabarber und Beerenobststräucher pflanzen. Die Spalierbäume fertig beschnei-

den und formieren. Steinobstbäume veredeln. Reben pflanzen. Frühjahrsblumen, wie Pen-sées u. dergl., auspflanzen. Gartenwege reinigen und bekiesen. Sommerflor aussäen, ins Frühbeet, Töpfe oder Kistchen. Topfpflanzen umsetzen. F. S.

Empfehlenswerte Wurzelgemüse für den Hausgarten. Zu den in der Küche gern gesehenen und von Kennern hochgeschätzten Wurzelgemüsen gehören die dem Spargel im Geschmack ähnelnden Schwarzwurzeln und die würzigen Pastinaken, deren Anbau im Hausgarten in jedem Falle lohnend ist und da die Aussaatzeit zum Teil in die kommenden Vorfrühlingswochen fällt, so ist für Liebhaber dieser Gemüse die gegebene Zeit, sich mit ihrer Kultur versuchsweise zu befassen.

Von der Schwarzwurzel (*Scorzonera*), eine ein- bis zweijährige Pflanze, ist, wenn einjährige Sorte gewählt wird, unter denen die russische Riesenschwarzwurzel zu den empfehlenswertesten zählt, Mitte Februar bis Ende März (bei normalen Witterungsverhältnissen) die Aussaat vorzunehmen. Sie bedarf eines kräftigen, tief gelockerten, aber nicht frisch gedüngten Bodens und einer freien, etwas niedrigen Lage. Der Same ist dünn in flache Rillen zu säen, die 15–25 Cm. voneinander entfernt sind, und später sind die Pflänzchen auf 10 Cm. Abstand zu verziehen. Im Sommer sind die Pflanzen öfters zu beobachten und zu jäten, was mit entsprechendem Gießen Hand in Hand gehen muß. Die Ernte muß kurz vor dem Frost beendet sein.

Die Pastinake, ein in vielen Gegenden noch unbekanntes, zartschmeckendes Wintergemüse, stellt an den Boden keine großen Ansprüche, doch muß er genügend gelockert sein. Die Aussaat erfolgt im März bis April in Reihen von mindestens 24 Cm. Abstand. Beim späteren Verziehen muß die Entfernung zwischen den einzelnen Pflanzen mindestens 40 bis 50 Cm. betragen. — Ernte im Oktober. J.

Tierzucht.

Das Geflügel wird zuweilen von Milben befallen, welche sich an den Ständern ein-graben und die sogenannten „Kalkbeine“ verursachen. Diese Krankheit ist ansteckend und verbreitet sich am meisten bei vernachlässigtem Geflügel, während sie in sauber gehaltenen Ställen kaum jemals auftritt.

Die Füße überziehen sich mit einer häßlichen, immer dicker werdenden Borke, welche sie verunstaltet und dem Tiere große Pein verursacht. Die harten Krusten werden mit Schmierseife bestrichen und am andern Tage durch warmes Wasser erweicht. Man stellt

das Huhn in eine Schüssel mit warmem Wasser und säubert die Füße mit einer Bürste vom Schorfe, doch ohne sie blutig zu kratzen; dann bepinselt man die Stellen mit Perubalsam oder 10prozentiger Kreolin salbe. Nachdem das Verfahren einigemal wiederholt worden, bestreicht man den ganzen Fuß mit verdünntem Glycerin oder Fett. Die in Behandlung genommenen Hühner müssen für einige Tage von den andern getrennt und während dessen der Stall gründlich gereinigt werden. Hierunter ist aber nicht nur ein Entfernen des Düngers zu verstehen, auch die Sitzstangen und Brutkästen müssen einer gehörigen Säuberung unterworfen werden. Am besten ist es, wenn man die Sitzstangen ganz erneuert. Der sorgsam gereinigte Fußboden muß mit nicht zu grobem gelben Sande bedeckt werden, den man mindestens alle acht Tage erneuert. Die Wände, sowie auch die Decke lasse man mit Kalkmilch übertünchen. Sehr gut ist es, wenn sich dicht unter der Decke ein Luftloch befindet.

Zuweilen werden die Hühner auch vom Rheumatismus befallen; diese Krankheit rührt meist von kalten, zugigen Ställen, raschem Temperaturwechsel und nassen, tiefliegenden Höfen her; selbst schlechtes Trinkwasser und dumpfiges Futter können schuld daran sein. Trockene Wärme ist das beste Mittel dagegen; auch Einreibungen der Beine mit Franzbranntwein und Salz, sowie Einwicklung derselben in Flanellstreifen können Hilfe bringen.

Frage-Ecke.

Antworten.

10. Für ein stark benütztes Zimmer kann ich Ihnen Rork-Linoleum aus eigener Erfahrung ganz und gar nicht anraten. Nehmen Sie doch Inlaid, das ist ja am solidesten und hält Ihnen zirka 15 Jahre.

Abonnentin.

11. Ein gutes, ausführliches Rezept zur Bereitung von Mochurt finden Sie in dem an dieser Stelle schon oft erwähnten Büchlein „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“ von M. und L. Barth. Die Anschaffung des Büchleins, das nur 60 Cts. kostet, lohnt sich.

E. R.

12. Stellen Sie ein Gefäß mit Wasser auf den Herd und streuen Sie dort, wo Schwabenkäfer sich zeigen, Borax. Es wird helfen; die lästigen Tierchen werden zugrunde gehen.

Frau L.

13. Die unter Nr. 11 angeführte Broschüre sei auch Ihrer Beachtung empfohlen. Sie gibt ebenfalls Anleitung zur Herstellung von Quarzkäse, sowie die verschiedenen Arten von Hauskäse.

E. R.

14. Es scheint mir, der Metzger sollte Ihnen doch beim Einkauf das zum Einsalzen am besten sich eignende Stück Rindfleisch bezeichnen können. Vielleicht kann er Ihnen auch sagen, wie man das Einsalzen zweckmäßig vornimmt.

Leserin.

15. Wollen Sie es nicht mit einer Kolumbus-Dampfhaube probieren? Diese Apparate sind nicht nur ein Schmuck der Küche, sie sind auch sehr praktisch, da sie vermittelt einer einzigen Gasflamme bei ganz kleinem Feuer 3-4 Speisen zu gleicher Zeit eben durch Einwirkung des Dampfes kochen. Dabei braucht nichts vorgekocht zu werden, auch können die verschiedensten Speisen ohne Wasserzugabe gekocht werden, was ihren Nährwert und auch deren Schmachhaftigkeit natürlich sehr erhöht. Die Anschaffungskosten für den Apparat lohnen sich zweifellos. Ich sah einen solchen im Haushalt einer Bekannten, die des Lobes voll ist über den Apparat und ihn nicht mehr missen möchte.

E. E.

Fragen.

16. Könnte mir eine erfahrene Hausmutter oder „jemand vom Fach“ folgende Fragen beantworten:

¹ Wie läßt sich weißer Tüll (ivoire (elfenbeinfarbig) färben?

² Wie kann man ocreu Tüll bleichen, ohne dem Gewebe zu schaden? (Ich wohne in der Stadt.)

³ Wo beziehe ich alle möglichen Arten von Tüll-Resten kilowette am besten?

Zum voraus besten Dank.

Appenzellerin.

17. ¹ Wie behandelt man die Zimmerpalme? Ist es vorteilhaft, sie zu düngen, und mit was?

² Die Begonien sind allgemein beliebte Blumen. Wie soll man sie pflegen, um den ganzen Sommer hindurch üppig blühende Pflanzen zu erzielen?

Für guten Aufschluß dankt

Junge Gärtnerin.

18. Kann mir eine Abonnentin aus Erfahrung mitteilen, ob Wasserglas zur Konservierung der Eier mehr als einmal zu diesem Zweck verwendet werden kann? P.

19. Können abgelassene Holzbodenschuhe auch wieder gesohlt werden oder lohnt es sich nicht? Wenn ja, welches Geschäft würde dies besorgen? Besten Dank für gefl. Auskunft.

Abonnentin im Thurgau.

20. Wäre vielleicht eine Leserin so freundlich, mir das Rezept für Vin de Vial anzugeben? Besten Dank.

Frau J.

21. Könnte jemand eine Weberin empfehlen, die vorhandenes, selbstgesponnenes Leinengarn, sowie Baumwollgarn verweben würde? Wir denken dabei auch an Heimarbeiter. Für Angabe vertrauenswürdiger Weber besten Dank zum voraus. Frau G.