

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

Band: 24 (1917)

Heft: 10

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. 10. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 12. Mai 1917

Nie zu behende! — Denk an das Ende!
Wohl dem, der gern in die Zukunft auch
schaut!

Wägen, dann wagen; denken, dann sagen;
Schnell ist gebrochen, doch langsam gebaut.

J. M. Usteri.



Die wirtschaftliche Lage der Schweiz und die Bedeutung der hauswirtschaftlichen Arbeit der Frau für die Volkswirtschaft.*)

Die wirtschaftliche Lage unseres Landes, das von kriegsführenden Staaten umgeben ist, wird trotz aller Vorsicht immer bedrängter. In den uns umgebenden Ländern, wo durch Besetzung großer Gebiete die eigene landwirtschaftliche Produktion zurückging, der Verlust durch Missernten noch verschlimmert wurde, und es an Arbeitskräften mangelt, hat der verschärfte Unterseebootkrieg die wirtschaftliche Lage noch drückender gestaltet. Die Einfuhr von Lebensmitteln aus diesen Ländern ist daher bedeutend zurückgegangen. Die letztjährige Ernte war bei uns gering, be-

sonders diejenige an Kartoffeln, dem Hauptnahrungsmittel unseres Volkes. Der verschärfte Unterseebootkrieg vermindert auch unsere Zufuhr aus überseeischen Ländern.

Die einheimische landwirtschaftliche Produktion deckt selbst in normalen Zeiten unsern Bedarf nicht; die Einfuhr betrug im Jahre 1913:

	q	Wert
Kartoffeln	937,156	7,551,929 Fr.
Gemüse	} 326,468	2,476,734 "
Rohrüben		
Chzwiebeln		
Eier	137,757	19,974,765 "
Weizen	5,292,278	129 174 653 "
Hafer	1,771,595	30,235,873 "
Hafergrüze	44,517	1,292,379 "
Gerste	259,107	3,931,721 "
Mais	1,215,454	19 101 334 "
Reis	137,535	3,286,500 "
Seigwaren	4,115	234,576 "

In der Versorgung mit Rohlen, wie in derjenigen mit anderen wichtigen Rohprodukten, hängt die Schweiz vom Auslande ab. Was die mangelnde Zufuhr dieser Materialien für die Industrie bedeutet, wo Tausende und Abertausende ihren Verdienst, ihr tägliches Brot finden, kann man sich leicht denken. Was die Beschränkung der Zufuhr von Lebensmitteln für unser Land heißt, das zeigen obige Zahlen. Sollte der Krieg noch nächsten Winter fort dauern und die Zufuhr vom Meere infolge versenkten Schiffsraums noch knapper werden, dann steht es um die Verproviantierung unseres Landes schlimm.

*) Aus der vom Schweiz. Volkswirtschaftsdepartement herausgegebenen Broschüre „Diehebung der pflanzlichen und tierischen Kleinproduktion und deren Verwertung im Dienste der Lebensmittelversorgung der Schweiz“, deren Bezug wir unseren Leserinnen warm empfehlen. Preis 15 Cts. pro Stück, über 20 Exemplare 10 Cts. pro Stück. Versand gegen Nachnahme oder Einsendung des Betrages nebst Porto durch die Buchdruckerei Blaser & Tschanz, Bern.

Laut amtlichen Aufstellungen betrug der Preis nachstehender Lebensmittel auf dem Platze Bern in den Jahren 1914 und 1917 pro Kilo in Rappen ausgedrückt:

	Juni 1914 Rp.	Januar 1917 Rp.	Preis- erhöhung in %
Käse	240	320	33,3
Röschbutter	280	510	82,1
Milch, 1 Liter	24	27	12,9
Eier, 1 St.	9	26	188,8
Kartoffeln	12	23	97,6
Bohnen, weiße	46	100	117,4
Erbsen, gelbe	56	110	96,6
Magerspeck	240	440	83,3
Rindfleisch	170	280	64,7
Zucker (Sackwürfel)	54	108	100,0

Über nicht nur die Preise für die Nahrungsmittel, sondern auch diejenigen für die Brennmaterialien sind ganz bedeutend gestiegen. Kleiderstoffe, baumwollene und wollene und das Schuhwerk haben enorme Preiserhöhungen erfahren. Vielerorts, hauptsächlich in Städten, sind auch die Mietzinse in die Höhe geschneit. Ängstlich blicken wir in die Zukunft und müssen uns fragen: „Wie soll es werden, wenn sich die Zufuhren noch mehr verschlimmern?“

Von den Nahrungsmitteln sind heute schon einzelne in ungenügender Menge vorhanden. Die Behörden haben zur Kontingentierung derselben, zur Verteilung pro Monat und auf die Kopfzahl, übergehen müssen. Wir erhalten heute 300 Gramm Reis und 500 Gramm Zucker pro Kopf und Monat. Zwei fleischlose Tage sind angeordnet; der Verbrauch von Gas wird geregelt. Wie die Behörden eintellen, so müssen auch die Frauen vorsorgen und jene bis ins kleinste in ihrer Fürsorge unterstützen.

Die Frau ist die Käuferin und die Arbeiterin der Lebensmittel und der Kleiderstoffe. In ihrer Hand liegt ein großer Teil des Verbrauchs von Gas und Brennmaterial. Aus Familien besteht der Staat. Vom Haushalten und Sparen im kleinen hängt das Wirtschaften im großen ab. Die kleinen Zahlen des einzelnen mit vielen Tausenden multipliziert, gibt ungeheure Summen.

Einige Liter Gas, die bei verständigem Walten bei der Zubereitung einer Mahl-

zeit erspart werden, bedeuten für den einzelnen einen ganz unbedeutenden Gewinn an Geld. Multipliziert man diese kleine Ersparnis mit 3, für 3 Mahlzeiten im Tag, diese Summe mit 365 und endlich diesen Betrag 3. B. mal 25,000, gleich der Zahl der Haushaltungen in der Stadt Bern, so erhalten wir bedeutende Summen für das Ganze. Die Gasersparnis bedeutet für unser Land eine kolossale Ersparnis eines fremdländischen, schwer erhältlichen Produktes, der Kohle. Sie verhindert den Abfluß inländischen Kapitals in ein fremdes Land.

Nicht weniger bedeutend für die Volkswirtschaft ist das richtige Sparen und Verwerten der einheimischen Produkte. Was der nächste Winter unserem Lande bringen wird, weiß heute niemand. Sicher scheint eine noch mehr erschwerte überseeische Zufuhr und dadurch eine weitere Steigerung der Preise. Jetzt gilt es zu sparen an Brennmaterial durch Anwendung des Selbstkochers, der in keiner Familie fehlen darf.

Ebenso wichtig sind die Steigerung der Produktion in den Hausgärten durch intensives Bebauen und Ausnützen jedes Eckchens, die richtige und rationelle Verwendung der Produkte in der Küche und die sorgfältige Überwinterung der Gemüse. Pflicht der Frau ist es auch, alle Abfälle des Haushaltes, womöglich feste und flüssige getrennt, sorgsam aufzubewahren und wenn irgend möglich, der Viehfütterung zuzuführen.

Die Sammlung aller eßbaren, wildwachsenden Pflanzen, Beeren und Heilkräuter muß durch zweckmäßige Organisation mit Hilfe der Lehrerschaft, der Vereine und Behörden organisiert werden. Dadurch gestaltet sich die spärliche Nahrung unserer Bevölkerung reichhaltiger und abwechslungsreicher.

Die Schweizerfrauen stellen über eine Million Käuferinnen dar. Es ist für die Volkswirtschaft nicht gleichgültig, wie die Lebensmittel in den einzelnen Kreisen verbraucht werden und ob damit Verschwend-

ung getrieben wird. Pflicht der Frauen ist es, freiwillig mit jedem Nahrungsmittel sparsam umzugehen und nicht mehr zu verbrauchen als nötig ist. Der Masseneinkauf und das Hamstern einzelner Begüterter hat eine Preissteigerung für die weniger Begüterten zur Folge, denen keine Geldmittel zur Vorratsanlage zur Verfügung stehen.

Die Frau Sorge nicht nur für ihr eigenes Heim! Sie fühle sich als Glied des Ganzen, als Bürgerin ihres Vaterlandes! Dann wird sie nicht nur hauswirtschaftlich, sondern auch volkswirtschaftlich denken und handeln.



Wie können sich unsere Kranken beschäftigen?

Von Dr. Schraenhart.

(Nachdruck verboten.)

Bei den zu einer langen und langweiligen Ruhezeit verurteilten Kranken ist eine angenehme, unterhaltende Beschäftigung ein Labsal für Geist und Gemüt, ein Stück psychischer Heilmethode. Sie verschafft ihnen Zerstreuung und Ablenkung, verscheucht unerquidliche Langeweile und trübe Stimmungen; läßt die Schmerzhaftigkeit der Wunden zeitweise vergessen, lindert die quälenden Hustenanfälle. Während bei inneren Krankheiten meist der ganze Körper leidet, ist bei Verwundeten oft nur ein Glied in Anspruch genommen, so daß der übrige Körper fähig ist und sogar darnach verlangt, sich zu beschäftigen.

Eine zweckentsprechende Beschäftigung darf niemals langweilen oder ermüden; sie muß stets zur Erholung dienen. Dabei ist bei ihrer Auswahl auf das Alter, die Bildungsstufe, die persönlichen Anlagen und Neigungen des Kranken Rücksicht zu nehmen. Vor allem muß häufige Abwechslung stattfinden; es ist hierbei mit der geistigen Nahrung nicht anders wie mit der leiblichen, der Krankenkost. Bei Patienten tritt viel leichter und früher als bei Gesunden Überdruß und Abspannung ein. Auch möge die Betätigung auf einem anderen Gebiete liegen als auf dem des

Berufes. Das tut dem Kranken ungemein wohl und bildet erst wirklich eine wahre Erholung. Wenn selbst der Lesestoff während der Krankheits- und Genesungszeit das Denken und Tun einem ganz andern Felde menschlichen Wirkens zuwendet, für das sonst im anspruchsvollen Berufsleben nie Zeit bleibt, so wirkt das geradezu belebend und befruchtend auf Gemüt, Geist und Phantasie.

In dieser unfreiwilligen Mußezeit werden auch mit Vorliebe wieder alte Lieblingsbeschäftigungen vorgenommen. Die Angehörigen mögen den Patienten z. B. erinnern an die mehr oder weniger gelungenen Bastelarbeiten in glücklicher Jugendzeit und ihm Vorlagen und Material dazu herbeischaffen. Was gibt es da nicht für eine große Auswahl von Sachen! Anfertigung von Lesezeichen, Ausschneiden und Zusammenstellen von Modellierbogen (Lampenschirme), Kleben von Papier- und Zettelkästen aus Karton, kleine Bast- und Rohrflötereien, Herstellung kleiner Plastiken aus Modellierton, Konstruktion maschineller Einrichtungen mit den modernen schönen Baukästen, bis zur Anfertigung eines Blumentisches und Anlage eines kleinen Zimmer-Aquariums und Terrariums. Alle diese Beschäftigungen sind ohne irgendwelche körperliche Anstrengung auszuführen und sind mit geistiger Anregung und Ablenkung verbunden, daher für Kranke und Genesende sehr geeignet. Bei der Wahl der Gegenstände muß man Können und Geschicklichkeit der Betroffenen wohl berücksichtigen und leichtere Arbeiten vorziehen, wodurch die Freude am besseren Gelingen und Fortschreiten um so größer wird.

Dazu kommen als weitere Beschäftigungs- und Unterhaltungsmittel: das Lesen von Zeitungen, Zeitschriften und Büchern; ungeeignet sind dicke Unterhaltungsbücher oder lange Romane, da sie den Kranken, auch wenn vorgelesen wird, ermüden und abspannen. Ferner die anregenden Geduldspiele, welche stundenlang unterhalten und fesseln können. Dann die gemeinsamen Spiele, wie Dame, Mühle,

Schach; auch die vielerlei Würfel- und Kartenspiele.

Bei der Auswahl solcher Beschäftigungen und Unterhaltungen müssen die Pflegenden mit Geschicklichkeit vorgehen; sie müssen immer wieder unmerklich darauf achten, welche Arten und Gegenstände die Patienten am meisten interessieren und erheitern. Dadurch werden sie diesen eine stets wohlthuende, sogar heilsame Ablenkung von ihren Schmerzen und Leiden verschaffen und für sich selbst manche Stunde der Erholung erlangen, weil bei ansprechender Beschäftigung alle Wünsche und Klagen der Kranken verstummen.



Nützliche Tiere in Garten und Feld.

Es liegt ein großes Prinzip und eine weise Einrichtung im Haushalte der Natur. Man mag seine Blicke wenden, wohin man nur will, überall trifft man weise Vorsorge und Einrichtung, die darin gipfeln, daß ein Geschöpf durch das andere bedingt und eines auf das andere angewiesen ist. Ohne diese weise Einrichtung würde der Mensch in dem Kampfe gegen das Ungeziefer in Garten und Feld &c. trotz seiner Tätigkeit nicht ausreichen, weil die Vermehrung einzelner Arten eine ganz unermessliche ist; bei Blattläusen und dergleichen geht sie in die Millionen.

Es liegt daher in unserm eigenen Interesse, die uns von der Vorsehung gegebenen Helfer im Kampfe gegen das Ungeziefer möglichst zu heben und zu schützen. Als solche nützliche Tiere für Garten und Feld gelten:

a) Unter den Vögeln:

Meise, Fink, Bachstelze, Specht, Ruckuck, Fliegenschläpper, Schwalbe, Zaunkönig, Würger, Rotschwänzchen, Lerche, Grassmücke, Spire, Eule, Mäusebussard, Dohle, Saatkrähe.

b) Unter den Reptilien:

Kröte, Laub-, Gras- und Wasserfrosch, Molch, Salamander, Eidechse und Blindschleiche.

c) Unter den Insekten:

Schlupfwespe, Lauf-, Marien-, Aas-, Bunt- und Speckkäfer.

Endlich noch die Säugetiere Fledermaus und Igel.

Mehr und mehr kommt die land- und gartenbautreibende Bevölkerung zur Erkenntnis der großen Dienste, die ihr die Vögel durch ihre rastlose Tätigkeit im Vertilgen des Ungeziefers an Saat und Pflanze, an Busch und Baum leisten. Schutz den Vögeln! ertönt es deswegen überall.

Weniger allgemein bekannt ist es, welche Freunde wir in den anderen der oben angeführten Tiere haben; daher auch die Vorurteile und die verblendete Verfolgung derselben. Es mag allerdings manche der unschöne Anblick, der eigentümliche Körperbau, der Aufenthaltort und die Art der Fortbewegung zu diesem Überwillen verleiten; allein der Nutzen, den jene Geschöpfe stiften, gebietet, daß wir sie schützen und schonen, wo sich Gelegenheit bietet.

Die Kröte ist namentlich im Gemüsegarten sehr nützlich, indem sie Schnecken und Kerbtiere fängt und verzehrt. Molche und Salamander gehen den Würmern, Raupen und Larven aller Art nach. Eidechsen und Blindschleichen fressen Käfer, Schnecken, Fliegen, Würmer, Heuschrecken und dergleichen. Die Käfer gehen namentlich kleinern Insekten nach und leisten ganz wesentliche Dienste durch Vertilgung dieser kleinen Schädlinge. Der Lauf- und Buntkäfer wird deswegen auch in manchen Gegenden „guter Gärtner“ (bon jardinier) genannt. Die Fledermäuse endlich haschen bei ihrem Fluge in der Dämmerung mit ihrem weit geöffneten Rachen manches Ungeziefer, wie Käfer, Nachtschmetterlinge &c., in der Luft, und der Igel macht Jagd auf die Mäuse und anderes Ungeziefer.

Aus Krafts Haus- und Gemüsegarten.

Haushalt.

Getragene schwarze Strohüte lassen sich leicht auffrischen und von neuem steifen, wenn man 5 Gr. Gelatine in 50 Gr. Wasser auflöst und mit dieser Mischung den Hut bestreicht. Nach dem Trocknen überstreicht man

ihn nochmals mit einer Lösung, die zu gleichen Teilen aus Wasser und Formalin (in der Drogerie erhältlich) besteht. Auch mit den käuflichen matten und glänzenden Strohhutlaken erzielt man sehr gute Resultate, wenn man diesen gleichmäßig und nicht zu dick mit einem Borstenpinsel aufträgt. L.

Ein gutes Auffrischungsmittel für die verblassten Farben gebrauchter Teppiche ist starkes Salzwasser mit etwas Essig versetzt. Man rechnet auf einen Liter Wasser drei Eßlöffel Salz und einen Eßlöffel Essig. Nachdem der Teppich tüchtig geklopft ist, wird er mit scharfer Bürste und dieser Lösung strichweise gleichmäßig gebürstet, doch darf das Gewebe dabei nicht zu naß und der nasse Teppich vor dem völligen Austrocknen nicht wieder betreten werden. V.

Schmutzige Kachelöfen werden auch ohne Zuhilfenahme von Seife sauber, wenn man sie mit lauem Salmiakwasser abwäscht. (Ein Eßlöffel Salmiak auf einen Liter Wasser.) Mit einer ausgedrückten wollenen Socke oder Luffa reibt man die Fliesen oder Kacheln einzeln ab; sind sie hohl und verziert, so nimmt man eine Hand- oder Gläserbürste zu Hilfe. Nachdem man alles sorgfältig ausgebürstet hat, wäscht man mit klarem Wasser nach und poliert mit trocken ausgewundenem Fensterleder nach, um jede Feuchtigkeit aufzunehmen. V.

Schadhaft gewordene Böden von Email-eimern, deren Reparatur sich nicht mehr lohnt, sind leicht auszubessern, wenn man den Boden mit einer daumenstarken Lage von Gips bedeckt. Dazu rührt man am besten feingepulverten Alabastergips mit Wasser zu dünnflüssigem Brei an, gießt ihn auf den Boden und läßt den Eimer zwei Tage unberührt stehen, damit die Schicht gründlich erhärten kann. G. U.



Küche.

Kochrezepte.

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

Brotsuppe. 120 Gr. krustiges Brot, 2 Eßlöffel Butter oder Fett, 1½ Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz. Sämtliche Zutaten werden zusammen aufs Feuer gebracht und so lange gekocht, bis die Suppe sämig ist. Hierauf wird sie gewürzt und über etwas Milch angerichtet. 20 Minuten Vorkochzeit und eine Stunde Kochzeit.

Aus „Rezepte für einfache Gerichte“ herausgegeben v. d. Zürcher Frauenzentrale.

Topfbraten (Leipziger Rezept). Abgesehene Fleisch von Braten, Rindfleisch, auch Würstchen werden in kleine Bissen ge-

schnitten. Dann bereitet man eine braune Sauce, indem man (je nach der Quantität) 1–2 Löffel Mehl mit 1 Stück Würfelzucker in heißem Fett röstet. Wenn es kastanienbraun ist, fügt man eine grob geschnittene Zwiebel bei, röstet weiter, bis das Fett sich ausscheidet, löscht dann mit 1 Glas halb Essig halb Wasser ab, gibt das Fleisch hinein und soviel Fleischbrühe, daß das Fleisch schön drin liegt. Dann gibt man zerschnittene, grüne Cornichons, eine kleine Hand voll Weinbeeren hinein und würzt mit Salz und Pfeffer. Mit Makkaroni oder Reis ein vorzügliches Gericht.

Ravioli (Genueser Rezept). Man bereitet einen festen Nudelteig mit oder ohne Ei folgenderweise: 500 Gr. Mehl wird mit dem nötigen Salz auf das Nudelbrett gebracht; dann macht man in der Mitte eine Grube und gibt 2 Eßlöffel feines Öl und soviel lauwarmes Wasser dazu, daß ein geschmeidiger Knetteig entsteht. Durch die Zugabe von Öl wird er beim Kneten so elastisch, daß man ihn papierdünn auswellen und ausziehen kann. Ist der Teig fertig, läßt man ihn ruhen und bereitet unterdessen die Fülle. Allerlei Fleischresten, auch Hirn oder Milken werden mit einem eingeweichten Brötchen durch die Hackmaschine getrieben, solange, bis man eine feine streichbare Masse hat. Dazu kommt noch übriger Spinat, eine Hand voll Parmesankäse und 1 Ei. Man würzt die Fülle mit feingewiegter Petersilie, Majoran oder Basilikum und Salz, Pfeffer und Muskatnuß. Der Teig wird nun in zwei Teile geschnitten, beide ganz dünn ausgewellt, die Fleischfülle auf den einen Teil gleichmäßig verstrichen und der andere Teil darübergelegt. Mit einem Wellholz, wie man es extra dazu bekommt, werden davon ganz kleine Vierecke abgeteilt und diese mit dem Kuchenrädchen abgesehnt. Sind alle fertig, bringt man sie in viel kochendes Salzwasser und wenn sie oben auf schwimmen, nimmt man sie heraus, bestreut sie lagenweise mit Parmesankäse und überbrennt sie mit brauner Butter, oder übergießt sie mit einer Tomatensauce. Abgesehene Ravioli kann man braten oder als Einlage in der Fleischbrühe servieren. Aus „Bruschga“.

Reis mit Pilzsauce. (Für fleischlose Sage). Für 4 Personen. 250 Gr. Reis, 1 Eßlöffel Fett, 1½ Liter Wasser oder Brühe, 1 Bouillonwürfel, reichlich 1 Eßlöffel Salz, 1 kleine Zwiebel, 1 Stück Sellerie. Zur Sauce: 1 Eßlöffel Fett, 1 kleine Zwiebel, 3 Eßlöffel Mehl, ½ Liter Wasser oder Brühe, 125 Gr. frische oder 15 Gr. getrocknete Pilze, knapp 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie. Der Reis wird vorsehen, gewaschen, im Fett gedünstet, Wasser oder Bouillon zugegossen, Salz, geschälte Zwiebel und gepuzte Sellerie hinzugefügt und

den Reis langsam ausquellen lassen. — Verwendet man für die Sauce getrocknete Pilze, so werden diese am Abend vorher gewaschen, in $\frac{1}{2}$ Liter Wasser eingeweicht und andern tags mit dem Einweichwasser 10 Minuten gekocht, herausgenommen und verwiegt. Frische Pilze werden gepuzt, gewaschen und grob verwiegt. Im zerlassenen Fett läßt man Zwiebelwürfel und Pilze dünsten, stäubt das Mehl darüber und fügt $\frac{1}{2}$ Liter Wasser oder Brühe, Salz und Pfeffer dazu, läßt die Sauce 10 Minuten kochen und gibt die Petersilie darunter. Diese Pilz-Sauce gibt man über den angerichteten Reis oder serviert sie extra dazu.

Aus „Nahrhafte Kost“.

Grüne Hopfenspitzen. Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. $\frac{1}{2}$ Kilo Hopfenspitzen, 20 Gr. Mehl, 20 Gr. Butter, 2 Liter Wasser, 2 Deziliter Fleischbrühe, Salz. Dieses Gericht ist viel zu wenig bekannt; Feinschmecker wissen es zu schätzen; es schmeckt ähnlich wie Spargel. Die jungen zarten Triebe des Hopfens werden in Büschel gebunden, in Salzwasser weichgekocht und mit einer Buttersauce serviert.

Aus „Gritli in der Küche“.

Räbenschoßsalat (Bündnerrezept). Im Frühling, wenn die Räben (weißen Rügen) im Keller Blätter schlagen, werden die Herzen davon geschnitten, im Wasser gesotten und kalt zu Salat angemacht. Sie schmecken angenehm bitter und sollen blutreinigend sein.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

Pflaumensulz. 350 Gr. gedörrte Pflaumen, Wasser, Zucker, 1 Stück Zitronenschale, 1 Theelöffel Zitronensaft, 12 Blatt Gelatine. Die Pflaumen werden nach gründlichem Waschen eingeweicht, am andern Morgen herausgenommen und ausgesteint. Dann läßt man sie aufkochen und im Selbstkocher gut ausquellen und tut sie dann in eine Schale. Die Brühe wird durch ein Sieb gegossen (es muß knapp ein Liter sein), dann mit Zitronensaft und der aufgelösten Gelatine (oder einer Stange aufgelöstem Agar) gut vermischt und über die Pflaumen gefüllt. Sollte es mehr oder weniger Brühe geworden sein, so ist die Gelatinemenge entsprechend zu verändern.

Aus

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit“.

Wiener-Omeletten. Für 5–6 Personen. 250 Gr. Mehl, 1 Theelöffel Salz, 3–5 Deziliter Milch, $2\frac{1}{3}$ –3 Eter. Zur Füllung: 90 Gr. Brot, $\frac{1}{8}$ Liter kochende Milch, 70–80 Gr. Zucker, $\frac{1}{3}$ Zitronenschale, 70–80 Gr. Mandeln oder Haselnüsse, 40–50 Gr. Rosinen. Aus dem Omelettenteig werden dünne Omeletten gebacken. Die erste Omelette wird in eine Springform oder auf ein Blech gelegt, mit Füllung bestrichen, eine zweite Omelette daraufgegeben, wieder Füllung und so fort, bis zirka 8 Omeletten aufeinander liegen. Auf

die oberste streut man 1–2 Eßlöffel Zucker und legt noch einige Butterstückchen darauf. Dann stellt man alles 10–15 Minuten in den mäßig warmen Backofen. Die Omeletten werden auf eine Sortenplatte angerichtet und wie eine Sorte geschnitten. — Die Füllung wird folgendermaßen bereitet: Die Brotkrume wird feingeschnitten und mit soviel kochender Milch übergossen, daß das Brot angefeuchtet ist. Nach kurzem Stehenlassen wird es fein verrührt, die geriebenen Mandeln, Zucker, geriebene Zitronenschale und die gewaschenen Rosinen dazugegeben und recht gut vermischt. (Nach Belieben etwas Zitronensaft beimengen.)

Gesundheitspflege.

Sommersprossenwasser. In der Drogerie kauft man 1 Gr. sulfophenylsaurer Zink und löst es in 70 Gr. Rosenwasser und 20 Gr. Glycerin auf. Schließlich setzt man noch 10 Gr. starken Weingeist und 30 Tropfen Eau de Cologne hinzu. Die mit Sommersprossen bedeckten Hautteile werden morgens und abends mit Seife gut abgewaschen und sorgfältig getrocknet, worauf sie sogleich mit dem gut wirkenden Sommersprossenwasser angefeuchtet werden. Letzteres läßt man langsam eintrocknen.

M. R.

Krankpflege.

Künstliche Atmung. Es gibt mehrere Verfahren der künstlichen Atmung: 1. Man legt den Scheintoten mit entblößtem Oberkörper auf den Rücken und schiebt ihm ein Rissen oder ein zusammengelegtes Kleiderbündel unter die Schultern. Nun überzeugt man sich, ob die Zunge etwa nach hinten gesunken ist und zieht sie nötigenfalls nach vorn, wo sie ein Gehilfe mit einem Taschentuch fassen und festhalten muß. Man kniet hinter den Kopf des Bewußtlosen, faßt beiderseits seine Arme oberhalb der Ellenbogen, erhebt sie gleichmäßig und langsam über den Kopf, drückt sie auf den Boden, hält sie hier einige Augenblicke fest, führt sie wieder zurück und drückt sie mehrere Sekunden fest auf den mittleren und seitlichen Teil des Brustkorbes an. Durch das Erheben der Arme wird eine Einatmung, durch das Andrücken an die Brust eine Ausatmung bewirkt, und die Prozedur ist etwa sechzehnmal in der Minute zu wiederholen.

Sowie der Kranke selbst ausgiebige Atemzüge macht, hört man auf, beginnt aber sofort wieder, sobald die Atmung oberflächlich wird oder aufhört. Kommt die Atmung in Gang, dann verkleinern sich auch die Pupillen und schließlich kehrt das Bewußtsein wieder.

2. Dieselbe Lagerung des Scheintoten: Die hilfeleistende Person kniet neben oder rittlings über dem Liegenden, stemmt die Ellenbogen in die Seite, spreizt die Hände und beugt sich nun mit ihrer ganzen Schwere so über den Kranken, daß durch die zur Seite der Brustwarze auf die Rippen aufgelegten Hände ein Zusammendrücken des Brustkorbes und somit eine Ausatmung erfolgt, welche man an einem pfeifenden Geräusch aus dem Mund erkennen kann. Beim Loslassen schnellt der Brustkorb durch seine Elastizität zurück und bewirkt eine Einatmung.

3. Man ergreift die Zunge des am Boden Liegenden mit der Hand oder einer Zange und zieht sie in regelmäßigen Pausen vor die Zahnreihen. Dadurch werden die Atmungsnerven gereizt.

Alle Methoden werden, wenn nötig, 2 bis 3 Stunden lang fortgesetzt, weil zuweilen noch nach langer Zeit die Bemühungen von Erfolg gekrönt sein können. Der Arzt kann noch elektrische Reizung der Atmungsnerven und anderes versuchen.

Aus „Leitfaden für Krankenpflege“
von Dr. R. Witthauer.

Kinderpflege und -Erziehung.

Warum Kinder häufig an Würmern leiden. Kinder sehen häufig, trotzdem es ihnen an nichts gebricht, bleich, abgepannt, krank aus, sind schlecht aufgelegt und zeigen Neigung zu Streitsucht. Sie bekommen zur Strafe oft Schläge — ungerechterweise. Woran leiden sie? An Würmern. Wie entstehen die Würmer? Durch den Fleischgenuß.

Infolge Fehlens der Schneidezähne, der noch zu schwachen Magentätigkeit und der besonderen Einrichtung der Gedärme, ist der kindliche Körper nicht imstande, das genossene Fleisch immer richtig zu verdauen. Es geht in den Eingeweiden in Fäulnis über und daraus entstehen Würmer. Das Kind wird von Unwohlsein geplagt. Mit Hilfe von Drogen (nichts ist dem kindlichen Organismus schädlicher, als das öftere Einnehmen von Arzneien) werden die Würmer vielleicht zu entfernen gesucht, die Prozedur kann aber für das betreffende Kind sehr schmerzhaft werden.

Darum gebt den Kindern nicht zu viel, oder gar keine Fleischspeisen. Gut gekochte frische Hirn-, Huhn- und Fischgerichte, nur schwach gesalzen, machen hievon eine Ausnahme. Rein vegetarische Speisen veranlassen keine Würmerbildung.

R. E.

Den mangelhaften Haarwuchs kleiner Kinder zu fördern, sollte sich jede Mutter sehr angelegen sein lassen, gehört doch dazu weniger Aufwand an Zeit und Arbeit, als sie persönlich annimmt. Schon im zartesten

Alter des Kindes kann damit begonnen werden. Wenn z. B. nach dem täglichen Bad das zuvor gewaschene Köpfchen gut abgetrocknet ist, sollte sie nie versäumen, es auch mit einer weichen Haarbürste sorgsam zu bürsten, wodurch der Blutumlauf in der Kopfhaut ange-regt und das Wachstum der Haare gefördert wird. Dieses Bürsten sollte aber nicht nur jeden Morgen nach dem Bad, sondern auch Abends vor dem Schlafengehen vorgenommen werden. Es geht besonders rasch vonstatten, wenn man dazu noch eine zweite Bürste zu Hilfe nimmt. Gehen die Haare besonders stark aus, was auf plötzliche Erkältungen usw. zurückzuführen ist, dann verreise man etwas Kampferspiritus in die Haut, der mit einigen Tropfen Rosen- oder Bergamottöl parfümiert wurde. Im übrigen genügt zum Einfetten des Haares das der Kopfhaut selbst anhaftende Hautfett, das sich bei gründlichem Bürsten dem Haar selbst mitteilt.

Dr. M. Sartorin.

Gartenbau und Blumenkultur.

Unter den sogen. Gruppenpflanzen sind die Pelargonien die beliebtesten. Wir unterscheiden zwei große Gruppen von Pelargonien für Balkon und kleine Blumengärten: die gewöhnlichen Scharlach- oder Zonal-Pelargonien und die noch neueren Efeu-Pelargonien. In der Behandlung machen beide keinen großen Unterschied.

Wesentlich anders behandelt werden die großblumigen oder englischen Pelargonien, die in ihren Blüten schöne dunkle Augen haben. Diese englischen Pelargonien eignen sich kaum für unsere Zwecke.

Die Efeu-Pelargonien unterscheiden sich von den gewöhnlichen durch ihr glänzendes, efnähnliches Blatt und den mehr rankenden, schlingenden, und beim Nichtanbinden meist hängenden Wuchs ihrer Zweige.

Von den gewöhnlichen Pelargonien nenne ich die folgenden Sorten als schönste für den Schmuck eines Balkons und eines kleinen Blumengartens: Meteor (feurig dunkelrot) und Königin Olga (dunkelrosa). Dann ist die weißbuntblättrige Madame Salleray von ausgezeichneter Wirkung.

Ein ganz schmaler Balkonkasten oder ein schmaler Blumenstreifen in der Vorderreihe mit blauen Lobelien, in der zweiten Reihe mit Madame Salleray bepflanzt, macht einen sehr guten Eindruck.

Von Efeu-Pelargonien empfehle ich hauptsächlich die Sorten, die lange Ranken bilden. Am beliebtesten sind die Sorten mit rosa Blütendolden, wie z. B. Anna Pfiker. Aber auch die reinweißen, wie Jeanne d'Arc, sind von sehr schöner Wirkung. Die dunkelroten Efeu-Pelargonien sind weniger beliebt.

Sämtliche Pelargonien werden in der Regel durch Stecklinge vermehrt. Jeder Zweig, der im Monat Februar und März, auch noch im April, von der Mutterpflanze abgetrennt und in leichten, grobkörnigen Flußsand gesteckt wird, mäßig Wärme und etwas Licht erhält, schlägt Wurzeln und entwickelt sich zur selbständigen Pflanze. In den Gärtnereien geschieht diese Vermehrung durch Stecklinge massenhaft und sind die Gärtnereien auch meistens imstande, kräftige, aus Stecklingen herangezogene Pflanzen zum Aussetzen in die Kästen sehr billig abzugeben.

Das Auspflanzen sollte nicht vor Mitte Mai, spätestens aber in den ersten Tagen des Juni erfolgen. J. B.

Tierzucht.

Das Federnfressen der Hühner. Ein stark verbreitetes Uebel unter den Hühnern, besonders unter solchen, denen nur ein kleiner Auslauf zur Verfügung steht, ist das gegenseitige Ausrupfen der Federn. Unter dieser Unart hat ganz besonders der Hahn zu leiden, der sich von den betreffenden Hennen oft völlig kahl rupfen läßt. Wer von den Hühnerhaltern hätte nicht schon da oder dort Hähne gesehen, die völlig ruhig vor ihren Hennen stehen und sich von diesen am Ramm und Kehllappen bearbeiten lassen, bis sie bluten.

Wo das Uebel einmal eingerissen hat, wird es wohl das beste sein, zum Messer zu greifen und das Tier zu schlachten, sofern es sich um weniger wertvolle Tiere handelt.

Kommen indes schöne Rassetiere in Betracht, so sind folgende Mittel zu versuchen: Da das Federnfressen besonders auf Mangel an Salz im Futter zurückzuführen ist und dort besonders vorkommt, wo die Tiere wenig tierische Nahrung erhalten, soll täglich verabreichtes frisches, geronnenes Blut mit etwas Salz vermengt in das Weichfutter gegeben oder rohes Fleisch, in kleine Stücke zerschnitten, schon gute Erfolge gehabt haben. Ein weiteres, mit Erfolg angewandtes Mittel ist auch das Bestreichen der Haut mit etwas Petroleum, das den Hühnern nicht besonders angenehm ist.

Da das Federnfressen besonders da vorkommt, wo viele Tiere in kleinem Raum gehalten werden, muß Langeweile mit als Grund des Federnfressens angesehen werden. Deshalb sollte jeder Geflügelhalter seinen Hühnern viel Bewegung verschaffen und zwar besonders in der Jahreszeit, wo sie nicht frei herumlaufen können. Bemerkt man das Federnfressen, so ist sofort alles zu tun, um den Übeltäter so schnell wie möglich herauszufinden, denn, hat das Uebel einmal eingerissen, so werden bald alle Hühner davon angesteckt und werden sich gegenseitig in ganz kurzer

Zeit kahl rupfen. In derartigen Fällen dürfte es auch gut sein, mit dem Futter etwas zu wechseln und namentlich tierische Futtermittel, wie Knochenschrot, Fleischrüssel usw. zu verabreichen. R. R.

Frage-Ecke.

Antworten.

36. Graupen sind der Gerste ähnliche Körnerfrüchte, etwas größer als diese, und mehr rundlich in der Form. Bei uns kommen sie selten in Gebrauch. Ist die junge Köchin nun befriedigt von der Auskunft? L.

37. Eine gute Fettmischung ist Butter, Schweine- und Nierenfett — von den beiden ersten je ein Kilo und vom Nierenfett ca. 700 Gr. Sie werden aber in gegenwärtiger Zeit kaum mehr Butter austreiben können zum Einkochen! Zum Backen mit Fett läßt sich auch Öl verwenden. J.

38. Ein wirkliches Backen kann der Selbstkocher, wie Sie richtig annehmen, nicht besorgen. Da muß eben doch die Ofenhitze einwirken, wenn der rohe Teig in eine eßbare „Form“ übergeführt werden soll. Pudding und sogenannte Köpfschen gelingen aber im Selbstkocher gut. Wenn sie sich damit begnügen, so können Sie Ihren Familienangehörigen manch gutes Gericht aufstischen — der Kriegszeit zum Trost. H.

Fragen.

39. Gibt es ein einfaches Verfahren, um ungekochte, süße und frische Milch in kurzer Zeit oder sofort in saure, dicke (doch nicht geronnene) zu verwandeln? Ich verwende zur Herstellung von Backwerk immer saure Milch statt süßer, da ich finde, daß dieses dadurch mürber wird und dabei an Butter gespart werden kann. Zum voraus dankend

Hausstochter.

40. Kann man das ermüdende Bloßen nicht durch eine andere Behandlung der Böden ersetzen? Ich finde, die Bloßbürste gehört nicht in Frauenhand, das ist Männerarbeit; aber wo keine solche Hilfe zur Seite ist, muß man sich eben selber abplagen, wenn man schöne Böden haben will. Wer gibt guten Rat einer Maßleidigen?

41. Ist kein Büchlein im Handel, das speziell über die Zimmerblumenpflege Aufschluß gibt? Ich finde, wir Hausfrauen sind in diesem Punkte noch sehr unwissend und mancher geschenkte Blumenstock geht aus Mangel an richtiger Pflege zugrunde. Bertha.



Schweizerfrauen!

Kauft von den Wohlfahrtsmarken des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins.

