

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

**Band:** 26 (1919)

**Heft:** 11

**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:** 04.12.2024

**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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.  
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 11. XXVI. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 31. Mai 1919.

Hätte das Glück mehr Demut,  
Die Tugend mehr Anmut,  
Das Leid mehr Mut —  
Es würde vieles gut! Frida Schanz.



## Krankheiten und Schädigungen der Gemüsepflanzen.

Die Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil gibt in zweiter Auflage eine Broschüre: „Die wichtigsten Krankheiten und tierischen Schädlinge der Gemüsepflanzen und ihre Bekämpfung“ heraus. Wir möchten diese, trotz ihres Umfanges (48 Seiten) billige Schrift, die durch Illustrationen unterstützt, den Gegenstand einläßlich und allgemein verständlich behandelt, allen, die in kleinem oder großem Maßstabe Gemüse produzieren, zur Anschaffung warm empfehlen. Sie ist zum Preise von 60 Rp. (Partienbezug billiger) durch die Buchdruckerei Stutz in Wädenswil zu beziehen. Nachstehend bringen wir den I. Abschnitt, verfaßt von Prof. Müller-Thurgau zum Abdruck.

Krankheiten und Schädigungen der Gemüsepflanzen können verursacht werden

1. Durch ungünstige Einflüsse des Standortes, der Bodenbeschaffenheit, Witterung u. s. w.
2. Durch Pilze, die in die Pflanze eindringen und diese dadurch schädigen oder gar töten.

3. Durch schmarozende Tiere, die sich von den Pflanzen ernähren und an ihnen kleinere oder größere Schäden verursachen.

Wie sehr Einflüsse der ersten Gruppe wie z. B. Frost, stauende Nässe oder allzugroße Trockenheit des Bodens die Gemüsepflanzen schädigen können, indem sie ein teilweises Erfrieren, Gelbsucht, Verkümmern und Vertrocknen verursachen, ist bekannt. Neben solchen sofort auffallenden, hier und da auftretenden Schäden werden aber durch die angeführten ungünstigen Einflüsse häufig auch wenig auffällige Schädigungen verursacht, die jedoch wegen ihrer allgemeinen Ausbreitung meist von großer Bedeutung sind, wie z. B. die Folgeerscheinungen der bei Frühjahrfrösten so zahlreich auftretenden, oft kaum bemerkbaren Frostwunden, die Folgen der bei andauerndem Regenwetter leicht eintretenden Erkrankung zahlreicher Wurzeln, ein infolge ungenügender Ernährung kümmerliches Wachstum u. s. f.

Alle diese Uebelstände vermindern dann nicht nur direkt die Ernteerträge, sondern sie schwächen auch die Pflanze, setzen damit ihre Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten verursachende Pilze herab und können die Überhandnahme gewisser tierischer Schmarozker begünstigen.

Die meisten auffälligen Schädigungen der Pflanzen werden durch pilzliche und tierische Schmarozker verursacht. Bei der Bekämpfung dieser Schädlinge ist stets zu berücksichtigen, daß ihre Überhand-

nahme häufig mit dem sonstigen Gesundheitszustand zusammenhängt. Ein geschwächter Organismus wird eher befallen und bietet den Schmarozern oft geeignete Lebensbedingungen als ein kräftig gebauter. Daher wird man die natürliche Widerstandsfähigkeit durch eine richtige Pflege zu erhöhen und sich dadurch den direkten Kampf gegen die Schädlinge zu erleichtern suchen.

Wenn ein Pilz eine Pflanzkrankheit hervorruft, so bringt er in das Innere eines Pflanzenteiles ein, ernährt sich vom Inhalt der Zellen und tötet diese dabei meist ab. Unter der enormen Menge von Pilzen vermag aber nur eine beschränkte Anzahl Pflanzen anzugreifen und bei ihnen irgend eine Krankheit zu verursachen; man nennt sie Schmarozerpilze oder Parasiten im Gegensatz zu den zahlreichen anderen Pilzen, die von toten pflanzlichen und tierischen Überresten leben und die man als Saprophyten bezeichnet.

Aber auch die parasitisch lebenden Pilze können nicht in jede beliebige Pflanze eindringen: manche vermögen sogar nur eine einzige Art von Pflanzen anzugreifen, wie z. B. der Pilz, der den Bohnenrost hervorruft, nur in die Blätter der Gartenbohnen eindringen kann. Andere Pilze können dagegen Krankheiten an verschiedenen, jedoch meist nahe verwandten Pflanzen verursachen. So ruft der die Kartoffelkrankheit verursachende Pilz eine ähnliche Krankheit an den Tomatenpflanzen hervor. Alle übrigen Gemüsepflanzen sind gegen ihn geschützt; ihre Beschaffenheit ist eben eine derartige, daß er nicht die zu seinem Leben erforderlichen Bedingungen vorfindet; sie sind gegenüber dem Pilz widerstandsfähig oder, wie man auch sagt immun.

Man kann es leicht begreifen, daß ein Pilz, der eine bestimmte Pflanze angreift und krank macht, nicht auch in eine beliebige andere Pflanze eindringen kann; denn die Beschaffenheit der Zellsäfte verschiedenartiger Pflanzen ist sehr ungleich, wie wir schon durch einfaches Kosten feststellen können. Gar mannigfaltig sind

die Pflanzenstoffe, die diese Verhältnisse regeln. Höherer Säuregehalt der Zellsäfte, das Vorhandensein von Gerbstoffen, Bitterstoffen u. s. w. können schützend gegen gewisse häufige Schmarozerpilze wirken. Auch der Aufbau der Pflanze, z. B. eine mehr oder weniger fest ausgebildete äußere Haut (Epidermis) kann in gewissen Fällen darüber entscheiden, ob eine Pflanze gegen einen Schmarozerpilz widerstandsfähig ist oder nicht.

Während wir einigermaßen begreifen können, wenn von verschiedenartigen Pflanzen die eine von einer Pilzkrankheit angesteckt wird, die andere dagegen sich widerstandsfähig erweist, erscheint es doch auffällig, daß sogar die Kulturvarietäten oder Sorten einer und derselben Art sich in dieser Beziehung verschieden verhalten können, daß z. B. die eine Bohnensorte von der Rostkrankheit ergriffen wird, eine andere dicht daneben gepflanzte Sorte dagegen gesund bleibt. Es können demgemäß doch schon verhältnismäßig geringe Unterschiede in der inneren Beschaffenheit den Ausschlag geben, ob ein Pilz eindringen und eine Krankheit verursachen kann oder nicht. Bei der Züchtung neuer Sorten, z. B. von Kohl, Salat, Erbsen, Bohnen, wird zur Zeit das Hauptaugenmerk auf die Wachstumsverhältnisse, auf größere Ertragsfähigkeit der Pflanze und bessere Qualität der Ernteergebnisse gelegt. Es ist aber naheliegend, daß, wenn eine Pflanze in diesen Merkmalen geändert wird, zugleich auch andere Eigenschaften Änderungen erleiden können, die uns weniger erwünscht sind. So tritt bekanntlich mit der Verbesserung der Sorten nach den erwähnten Richtungen sehr häufig eine größere Empfänglichkeit oder Disposition für gewisse Krankheiten zutage. Für den praktischen Gemüsebau ist die ungleiche Widerstandsfähigkeit verschiedener Sorten natürlich von großer Bedeutung, sie wird aber noch viel zu wenig berücksichtigt. Sowohl die Gemüsezüchter und Gemüsehändler als auch ganz besonders die Gemüseanbauer haben Interesse daran, daß bei der Auswahl der

für den Anbau empfohlenen Sorten in erster Linie der Grad ihrer Empfänglichkeit für die am tiefsten eingreifenden Krankheiten berücksichtigt wird.

(Schluß folgt.)



## Vergiftungsgefahren im Sommer.

Von Dr. A. W.

(Nachdruck verboten.)

Sowie die warme Jahreszeit einsetzt, hören wir von Erkrankungen, die von den verschiedensten Lebensmitteln herrühren, wie: Pilzvergiftungen, Fischvergiftungen, Wurstvergiftungen und anderen mehr. Die Erklärungen und Warnungen, die von Behörden und Sachverständigen ausgehen, werden leicht vergessen. So müssen wir Jahr für Jahr unsere Ermahnungen wiederholen.

Alle Warnungen vor dem Genuß giftiger Pilze nützen dem nichts, der nicht gelernt hat, die Pilze zu unterscheiden. Da hilft nur eine gute Abbildung, die aber farbig sein muß. Das Beste ist die persönliche Anleitung durch einen Kenner. Aber wie wenige von uns kommen dazu, sich ein Gericht Pilze im Walde selbst zu suchen? Die meisten kaufen solche auf dem Markte und dort werden sie kontrolliert. Trotzdem kommen Pilzvergiftungen vor, und zwar nach dem Genuß von Pilzen, die keine Giftpilze waren. Was ist der Grund? Sehr einfach, der Pilz ist, wie jeder sich im Walde leicht überzeugen kann, sehr dem Verderben ausgesetzt, er fault leichter als jedes andere Nahrungsmittel, und verborbene Pilze, seien sie auch von der harmlosesten Art, enthalten giftige Stoffe. Die zersetzenden Bakterien lassen sich gern auf ihnen nieder, vermehren sich rasch, verändern und vergiften die Säfte mit großer Geschwindigkeit. Die Pilzvergiftung ist weiter nichts als eine Bakterien-Infektion, und es scheinen die verschiedensten Sorten dieser kleinen Lebewesen in Frage zu kommen, neben den eigentlichen Fäulnisregenern auch Paratyphusbakterien und andere. Als erste und einfachste Regel gilt, nur frische Pilze kochen oder braten, an denen noch keine Spur der Zerstörung zu sehen ist!

Ein gutes Nahrungsmittel für freiwillige Bakterienkolonien sind aber auch gekochte Pilze und ihr Saft. Die Kochhitze mag alle Keime, die an den unschuldigsten Pilzen saßen, zerstört haben, es finden sich bald wieder neue aus der Luft ein und in diesem Nährsaft gedeihen sie gut. Wenn gestern die Familie mit Genuß und Behagen Pilze verspeist hat, kann heute der übriggebliebene Rest schon sehr gefährlich sein. Unsere Altvordern hatten eine gesunde Regel, die vorschrieb, nichts übrig zu lassen von dem, was auf den Tisch kommt! Sie hatten keine Ahnung von Bakterien, aber die Regel war gut.

Ein unheimliches Gift ist das Fischgift. Je mehr in der jetzigen Zeit der Fleishteuerung der Seefisch als Nahrungsmittel benutzt wird, desto mehr verdient die Fischgiftgefahr, die in der warmen Jahreszeit doppelt groß ist, unsere Aufmerksamkeit. Es ist nicht immer leicht, sie zu erkennen. Es gibt ein Stadium der Zersetzung, das sich äußerlich weder dem Auge noch der Nase bemerkbar macht; der Fisch sieht frisch aus und riecht gar nicht und der Geschmack war unverändert und doch war das Gift darin. Ja, es scheint, wenn er recht gut schmeckt, ist die Gefahr am größten. Offenbar wird beim Transport gesündigt. Man bringt die Fische in Eis, und das ist gewiß gut — aber das Eis ist selbst nicht immer einwandfrei. Eis von Flüssen und Teichen enthält alle möglichen Gärungsbestandteile, und eine Kälte von Null Grad halten die Bakterien schon eine Weile aus. Niemals sollten — und das mögen auch unsere Hausfrauen für ihre Eisschränke sich merken — die Nahrungsmittel, also hier die Fische, mit den Eisstücken in direkte Berührung kommen. Das Eis muß im doppelten Boden liegen und die Nahrungsmittel auf Porzellan, Marmor, Glas, zur Not auf blank gepuztem Zinnblech, jedenfalls auf einem reinen Stoff. Wird trotzdem Eis zu direkter Rührung verwendet, so darf es nur solches sein, das aus keimfreiem Wasser gewonnen ist. Leider kommt der Seefisch, ehe er in den Kochtopf wandert, auch mit unbesinzierten Händen in

**Berührung.** Die Gefahr läßt sich bei vor-  
sichtiger Behandlung sehr herabmindern  
auch dadurch, daß die Hausfrau nur solche  
Fische kauft, die einen sehr schnellen Trans-  
port hinter sich haben. Denn gerade an  
heißen Tagen vermehren sich die Fäulnis-  
keime sehr schnell.

Die Wissenschaft lehrt uns, daß es Bak-  
terien sind, die unsere Speisen in einen  
gefährlichen Zustand bringen. Wir müssen  
die Lehren also benutzen, die uns die  
Wissenschaft gibt. Es handelt sich darum,  
die Bakterien möglichst auszuschließen.

Nun ist ja das Fleisch gesunder Tiere  
und die Milch gesunder Kühe bakterien-  
frei. Fleisch von milzbrandkrankem, perl-  
süchtigem, tuberkulosem Vieh bekommen  
wir nicht, dafür sorgen unsere Gesund-  
heitsbehörden. Wenn wir die Milch eines  
gesunden Tieres mit der nötigen hygie-  
nischen Vorsicht in reine Gefäße melken  
und sofort genießen würden, so könnte  
keine Gefahr drohen; im Gegenteil, diese  
frische, rohe Milch ist nahrhafter als jede  
abgekochte, und sie hat sogar eine bakterien-  
tödende Wirkung. Aber darauf können  
wir nicht rechnen, und es bleibt uns da-  
her nichts übrig, als die Milch schleunigst  
abzukochen und dann sofort zugedeckt auf  
Eis zu stellen oder sie sofort zu verwenden.

Viele Frauen glauben genug getan zu  
haben, wenn sie Fleisch u. dergl. mit dem  
bekannten glöckchenförmigen Fliegenbedel  
aus Drahtgaze zudecken, oder wenn sie  
die Nahrungsmittel in das „Luftspind“  
stellen, das auch durch Drahtgewebe ab-  
geschlossen ist. Da kann immer frische  
Luft zirkulieren, und die bösen Fliegen  
werden abgehalten. Oft genug ist aber  
die frische Luft sehr heiße Luft, und gar  
nicht selten finden die Fliegen auch durch-  
gerostete Stellen für ihre kleinen Körper.  
Reinesfalls schützen die Fliegenbrautgitter  
gegen die mikroskopisch kleinen Bakterien,  
die wir bei dreihundert- bis tausendfacher  
Vergrößerung überhaupt erst sehen können.  
Und diesem Zustrom sind dann die Nah-  
rungsmittel viele Tage ausgesetzt. Das  
ist eine veraltete Methode.

Die Bakterienforscher haben ein sicheres

und ganz einfaches Mittel, um Bakterien  
fernzuhalten. Ein Mittel, das jede Frau  
kennt: der lockere Baumwollfilz, den wir  
kurzweg „Watte“ nennen. Wenn der  
Gelehrte im Reagenzglaschen eine be-  
stimmte Bakterienart auf Bouillon, Gela-  
tine, Agar-Agar oder sonst einer Unter-  
lage züchten will, so liegt ihm daran, alle  
fremden Bakterien auszusperrern, denn  
diese würden die Untersuchung stören.  
Was macht er? Er stopft einfach einen  
Wattepfropfen auf das Gläschen. Die  
Watte läßt Luft durch, so daß die wenige  
Luft in dem Gläschen in stetem Austausch  
mit der Atmosphäre steht; aber in der  
Watte fangen sich alle Bakterien, die etwa  
mit der Luft einbringen wollten.

Die Gelehrten haben schon mehrfach die  
Anregung gegeben, daß die Hausfrauen  
sich diese Laboratoriumserfahrung zunutze  
machen sollten. Der Erfolg dieser Anregung  
war nicht sehr groß. Es kann aber nicht  
schwer sein, die jetzt gebräuchlichen Fliegen-  
bedel durch solche aus Watte zu ersetzen,  
wobei dieses Material durch leichte Draht-  
rippen versteift würde. Dasselbe gilt für  
die Gazeisenster der Fliegenschränke, die  
zweckentsprechend aus einer nicht zu dicken  
Wattenlage zwischen zwei weitmaschigen  
Drahtgeflechten bestehen sollten. Auch die  
Fugen müßten der größeren Dichtigkeit  
halber überall da, wo die Säure auf dem  
Rand der Schrankwand aufliegt, mit Watte  
ausgelegt sein.

Es ist seltsam, daß diese einfache Vor-  
richtung nicht schon längst allgemein be-  
steht; keine Hausfrau sollte versäumen, sich  
dieses einfachen Mittels zu bedienen, um  
den Gefahren des Sommers in dieser Be-  
ziehung zu begegnen.

### Haushalt.

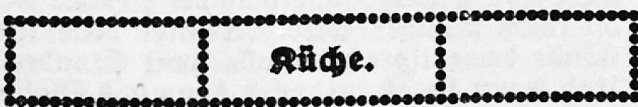
**Über das Kaffeerösten.** Jede Hausfrau,  
die auf eine wirklich gute Qualität und feines  
Aroma des Kaffees Wert legt, wird diesen  
nicht schon fertig geröstet im Laden kaufen,  
sondern ihn selber rösten. Um aber ein feines  
Aroma zu erzielen, muß das Kaffeerösten auch  
richtig vorgenommen werden, und damit dies  
geschehen kann, ist es nötig, daß die Haus-

frauen zuvor über die Vorgänge beim Kaffeerösten das Notwendigste erfahren.

In erster Linie müssen sie wissen, daß beim Rösten der Kaffeebohnen der Einfluß der Wärme diese chemische Umwandlung hervorruft, wobei sich das köstliche Aroma jedoch erst entwickelt, nachdem das Wasser in den Bohnen verdunstet ist und sich mit den unangenehm stechend riechenden Gasen verflüchtigt hat. Zur vollen Entwicklung eines feinen Kaffeearomas ist somit eine vollständige Röstung des Kaffees unbedingt erforderlich. Dieser Röstgrad bedingt aber natürlich einen Gewichtsverlust, der je nach Sorte, Art der Lagerung und Alter des Kaffees bald größer, bald geringer ist, durchschnittlich aber etwa ein Fünftel des Gewichtes des ungerösteten Kaffees beträgt. Bei heller Röstung ist der Gewichtsverlust geringer, als bei dunkler, aber auch das Aroma ist weniger voll entwickelt, wenn der Kaffee noch zu hell ist. Damit ist die wichtige Frage, ob die hellere oder dunklere Röstung des Kaffees vorteilhafter sei, schon teilweise gelöst. Die dunklere Röstung ergibt dunklern Kaffee, womit aber nicht gesagt ist, daß dieser immer besser, stärker und aromatischer sei, als der hellere.

Bei dunkler Röstung des Kaffees geht immer ein Teil des Aromas verloren, und zwar um so mehr, je länger und dunkler er geröstet wird. Deshalb ist zu empfehlen, lieber etwas zu hell als zu dunkel zu rösten. Läßt man den Kaffee noch einige Minuten zugebedeckt stehen, bevor man ihn abkühlt, so wird er durch die Hitze noch vollends dunkler und besser ausgeröstet. Bei heller geröstetem Kaffee kann das Aroma dadurch voll und ganz zur Entwicklung gebracht werden, daß man ihn feiner mahlt und länger am kochenden Wasser ziehen läßt, event. mit dem Wasser aufkocht, wodurch das Aroma vollständiger ausgezogen wird.

—r.



### Rühe.

### Kochrezepte.

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

**Spinatsuppe mit Haferbrei.** 200 Gr. gutgereinigter Spinat wird mit etwas Wasser gedämpft, abgetropft, sehr fein gehackt und mit der Spinatbrühe nachgefüllt. Aus Hafergrüße oder -flocken wird vorher ein Brei gekocht und dieser dann mit der Spinatbrühe verrührt und unter Umrühren nochmals aufgekocht. Man kann die Suppe über geröstete Brotwürfel anrichten.

**Kalbschnitten** (ergiebige Art). Das Fleisch dazu sollte vom Stöken sein, davon schneidet man möglichst dünne Scheiben (wie

Papier), klopft sie, fügt Salz und Mustatnuß bei, taucht sie in Ei und wälzt sie in feinem Stofbrot ganz leicht. Man legt sie für einige Minuten aufeinander, damit sie durchfeuchtet werden, dann auseinander, damit sie nicht zusammenkleben. Auf mäßigem Feuer werden sie in Fett gelb gebacken. Man trägt sie sehr heiß auf und garniert sie mit Zitronenscheiben, dessen Saft jeder nach Belieben auf die Scheibe drückt.

**Pizzoccherie (Knöpfli) mit Gemüse.** Aus Mehl, 1 Ei, Salz und Wasser wird ein dickflüssiger Teig bereitet, der nicht vom Brettchen herunterlaufen soll, doch auch nicht zu fest sein darf. Gemüse aller Art, vorzugsweise grüne Hülsenbohnen, etwa 1 Keller voll, dann wenige Rübchen, Würfelfkartoffeln, etwas grobgeschnittenen Kohl; auch Kohlraben, werden vorerit in sehr viel Wasser halbweich gekocht. Zehn Minuten vor Gebrauch derselben wird der Teig sehr flink vom Brettchen mit dem Messer so fein als möglich zu Knöpfli heruntergeschnitten. Sind alle geschnitten, das Gemüse gar, werden sie kellenweise aus dem Wasser gezogen, abwechslungsweise auf eine tiefe Platte oder in eine Schüssel gelegt, lagenweise reichlich geriebener Käse, oben Schnittlauch und Petersilie, Käse darüber gestreut und mit Fett überbrennt. Sehr passend zu Wurst.

**Käsespeise.** Das Brot wird in dünne Scheiben geschnitten und in eine ausgestrichene Form gelegt. Auf je eine Lage Brot wird guter Reibkäse gestreut und wenig frische Butter gelegt. Zuletzt wird die Masse mit warmer Fleischbrühe angefeuchtet und in den Backofen gebracht. Kurz vor dem Anrichten wird ein zerklöpftes Ei darüber gegossen und mit Zwiebel geschmälzt.

„Kochrezepte bünd. Frauen.“

**Kartoffelküchlein im Ofen.** Zutaten: 1 Kilo Kartoffeln, 10 Gr. Hefe, Gewürze, 1 Ei, 150 Gr. Mehl, 4 Eßlöffel Milch, 40 Gr. Butter, Salz. Zubereitung: Aus Mehl, Milch und Hefe wird ein Vorteig hergestellt, den man gehen läßt. Dann vermischt man ihn mit den gekochten, geriebenen Salzkartoffeln (diese werden gut verdampfen gelassen), der zerlassenen Butter, dem halben Ei und den Gewürzen. Die Masse wird 1 Cm. dick ausgewellt, mit einem Glase runde Plätzchen ausgestochen und diese mit dem zurückbehaltenen Ei bepinselt. Die Küchlein werden auf ein eingefettetes Blech gegeben und in schwacher Hitze zu hellbrauner Farbe gebacken.

**Makkaroni nach Mailänder Art.** Zutaten: 280 Gr. Makkaroni, 20 Gr. Salz, 1 Tasse Milch, 3 Liter Wasser, 20 Gr. Käse, nach Belieben 20 Gr. Butter. Zubereitung: Die abgespülten Makkaroni werden in das kochende Salzwasser gegeben und weich gekocht. Das Wasser wird vollständig abgeseigt. Aber die

in der Pfanne zurückbleibenden Makkaroni gibt man die Milch, den geriebenen Käse und nach Belieben etwas Butter. Man vermischt alles sorgfältig, schmeckt die Makkaroni ab und läßt sie so lange auf kleinem Feuer, bis die Milch aufgesogen ist.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit“.

**Pilze (Schwämme).** 500 Gr. Pilze, 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 10 Gr. Mehl, Salz. Die sauber gewaschenen, klein geschnittenen Pilze werden im heißen Fett, in welchem zuvor die geschnittene Zwiebel gedämpft wurde,  $\frac{1}{4}$  Stde. zugedeckt gebraten, das Mehl darüber gestreut und noch 5 Minuten abgedeckt gekocht. Wer es liebt, kann Rümmerl und Zitronensaft dazu geben, auch Petersilie. Die Zwiebel kann auch weggelassen werden. So kocht man Eierschwämme, Morcheln, Champignons, Eintenschöpflinge, alle möglichen eßbaren Pilze. Man darf aber nur frische verwenden, denn die besten Pilze können schädlich wirken, wenn sie nicht frisch gekocht werden. Auch gekocht lassen sie sich nicht lange aufbewahren.

**Rhabarber-Creme.** 1 Kilo Rhabarberstengel, 1 Liter Wasser, Zucker oder Süßstoff, 1 Zitrone, 2 Eier, 20 Gr. Mondamin oder Reismehl. Die gewaschenen Rhabarberstengel werden in kurze Stücke geschnitten und mit Wasser und Zucker 10 Minuten gekocht. Dann läßt man den Saft durch ein Sieb ablaufen und was zurückbleibt, kann man zu anderm Zweck verwenden. Nun werden die Eier in der Pfanne gut zerquirlt, mit dem Saft der Zitrone und der abgeriebenen Schale vermischt. Dann rührt man das Mondamin sorgfältig dazu und ebenso den Rhabarbersaft und läßt die Creme unter beständigem Rühren noch fast bis zum Kochen heiß werden, nimmt sie aber vom Feuer, bevor sie siedet, und läßt sie erkalten.

„Reform-Kochbuch“.

## Gesundheitspflege.

**Gefahren des Geldes.** Es gibt im Leben Dinge, an die wir uns beständig erinnern und die wir unsern Kindern einprägen. Woran wir uns aber selten zu erinnern pflegen, ist die Gefahr des Geldes — hier nicht in ideeller, sondern in ganz konkreter Beziehung gemeint.

Das Geld hat in hygienischer Hinsicht nicht unbedenkliche Gefahren. Es bleibt zufolge der Berührung mit den oft feuchten Händen feucht und schmutzig.

Dieser sich beständig feucht haltende Schmutz ist ein guter Nährboden für allerlei Pilze und winzige Lebewesen, die, dem bloßen Auge nicht wahrnehmbar, für die Menschen, die für Krankheiten empfänglich sind, aber schädlich werden können. Die Möglichkeit einer Ansteckungsgefahr durch Geld wird noch größer, sobald durch die gleichen

Hände, die fortgesetzt mit Geld umgehen, Eßwaren berührt und verkauft werden. In manchen Verkaufsläden ist es noch gebräuchlich, daß dieselben Verkäufer Eßwaren berühren und zugleich das Geld entgegennehmen und umwechseln. Es können also auf diese Weise Krankheitskeime, zum mindesten aber Schmutzteilechen sich auf den Käufer übertragen. Viele mögen zwar die Gefahr der Krankheitsübertragung durch Geld klein halten, da es an konkreten Beweisen fehlt. Aber manche Ursache von unaufgeklärt gebliebenen Krankheitsfällen ist in dem Umstände zu suchen, daß Geld und weiche Eßwaren durch die gleichen Hände der Verkäufer gegangen sind.

Es besteht zwar schon in vielen größeren Geschäften die anerkennenswerte Einrichtung einer Kasse, so daß der Verkäufer nur mit den Waren, nicht aber mit dem Gelde beschäftigt ist. Es sind jedoch nur die größeren Bäcker-, Patisserie- und Metzgergeschäfte in der Lage, für die Bedienung der Kasse eine besondere Person anzustellen; in den kleineren — und diese sind in der Mehrzahl — besteht der fragliche Uebelstand weiter. Durch seine Beseitigung würde nicht allein den Anforderungen der Hygiene entsprochen, sondern auch unser ästhetisches Empfinden befriedigt.

Man sollte sich also gewöhnen, keine Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, oder auch nur zu berühren, mit Händen, die kurz zuvor sich mit Geld beschäftigten, man soll mit diesen Händen auch nicht Mund, Nase und Ohren zu nahe kommen. Vorher also sorgfältig die Hände reinigen und mit wirklich reinem Wasser und Seife.

Ein Tram-Schaffner erzählte, daß er die vom Geldeinnehmen flebrigen Hände mindestens alle zwei Stunden waschen müsse. In die Hände einer Verkäuferin von Brot, Eßwaren &c. gelangt innerhalb der gleichen Zeit oft kaum weniger Geld. Reinigt diese ihre Hände dementprechend alle zwei Stunden? Und wenn sie es tut, wird dann das Waschwasser jedesmal erneuert?

Solche und ähnliche Erwägungen sind naheliegend, weil sie dem Bereich des Alltags angehören. So viele Menschen aber, an die der Tag und seine Last große Anforderungen stellen, nehmen ohne Bedenken Leben und Einrichtungen wie sie sind, ohne darüber nachzudenken, ob sie gesundheitlichen Schaden bringen. Etwas mehr Vorsicht wäre aber in Bezug auf den Verkehr mit Geld am Platze.

N. U.

**Die gesundheitsgemäße Pflege des Haars.** Auf der Gesundheit der Kopfhaut beruhen Reichtum und Schönheit des Haars. Das eigentliche sichtbare Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder

Blutung noch Schmerzgefühl eintritt, ebenso wie bei den Fingernägeln. Diesen Haarschaft kann man in seiner Entwicklung nicht beeinflussen. Zur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine Fürsorge den Wurzeln zuwenden, samt dem Wurzelbeete: der Kopfhaut, durch nährende Blutzufuhr zu Nerven und Drüsen, durch reichliche Umspülung mit Luft und Licht. Selbst bei ausgefallenen Haaren bleiben die Wurzeln meist noch lange bestehen, so daß eine Neubildung von Haaren aus dem Reime, ein Nachwuchs, noch nach längerer Zeit möglich ist. Natürlich darf der Reim nicht verodet sein durch Haarkrankheit, Siechtum oder Lebensalter.

Bei gesundheitsgemäßer Pflege erzielt man in der Bereicherung und Verschönerung des Haares recht gute Erfolge. Das billigste und wirksamste Mittel ist regelmäßiges Bürsten, Frottieren und Waschen des Haarbodens. Diese zielbewußte Reinigung übt gleichzeitig einen heilsamen Reiz auf die Kopfhaut aus und vermehrt den nährenden Zufluß zum Haarkeim. Jeden Tag müssen deshalb die Haare gründlich durchgekämmt und durchgebürstet werden, und wöchentlich einmal oder alle 14 Tage möge eine Waschung mit lauwarmem Seifenwasser stattfinden. Morgens, noch im Bett oder bei der Toilette frottieren man kräftig längere Zeit mit gespreizten Fingerspitzen die Kopfhaut, was von dieser zuträglich und wohlthuend empfunden wird.

Dr. G.

## Kinderpflege und -Erziehung.

Dr. Langstein schreibt in seiner „Ernährung und Pflege des älteren Kindes“: Ein ganz besonderer hygienischer Wert kommt den neuerdings viel mehr gepflegten Wanderungen zu. Die Kinder genießen dabei eine reinere Luft als z. B. auf dem Spielplatz der Großstadt, sie werden gesundheitsfördernder klimatischer Einflüsse teilhaftig, sie genießen die Schönheiten der freien Natur und erhalten die mannigfachste Anregung, sie werden endlich durch die Notwendigkeit, sich anzupassen, sich unterzuordnen, Disziplin zu üben, erziehblich gut beeinflusst.

So wichtig jedoch das Spiel, die körperliche Übung, das Wandern für das Kind ist, so sehr muß darauf Bedacht genommen werden, Übertreibungen zu verhüten. Körperliche Übungen, die wie nichts anderes geeignet sind, das Herz des wachsenden Organismus zu kräftigen, können durch Übertreibung das gerade Gegenteil bewirken: nämlich Übermüdung und Erschlaffung des Herzens, das zum Versagen seiner Leistung führt. Körperliche Übung muß ebenso sorgfältig bemessen werden wie Arznei, und es ist Sache

des Arztes, den Eltern hierin die nötigen Anweisungen zu geben. Nichts ist gefährlicher, als alle Kinder nach einer Schablone zu behandeln. Für Schwächere müssen die Übungen anders abgestuft werden als für Kräftigere, für schnell Wachsende anders als für im Wachstum Zurückbleibende. Das gleiche gilt von den Abhärtungsprozeduren. Heute, da das Verständnis für die Bedeutung des Sportes für die Gesundheit erwacht, ist Warnung vor Übertreibung besonders notwendig; denn naturgemäß werden heute noch Auswüchse gezeitigt, die, wenn die Entwicklung der Bewegung in ruhige Bahnen gelenkt sein wird, nicht mehr vorkommen dürften. Wenn heute 2-3 Kinder aus einer zu Wandervögeln zusammengefaßten Schulgruppe erschöpft und elend nach Hause zurückkehren, so spricht diese Tatsache nicht gegen die Güte der ganzen Bewegung, sondern nur dafür, daß für diese Kinder die Teilnahme an der Wanderung nicht am Platze war. Es spricht dies gegen jedes Schablonisieren und für die Notwendigkeit, die für das Kind erforderliche und zuträglichste Art der Leibesübung von ärztlicher Seite bestimmen zu lassen. Denn was für ein Kind tauglich und erforderlich, kann für das andere schädlich sein.

## Gartenbau und Blumentultur.

### Die Levkojenpflanzen

werden in getrennten Farben oder gemischt auf Beete gepflanzt, und zwar dicht auf 12 bis 15 Cm. Abstand. Es ist zu erwarten, daß ein Drittel der Pflanzen einfache Blumen zeigen wird. Bei beginnender Blüte werden die Levkojenbeete alle drei Tage durchgesehen und sobald eine Pflanze die spitze Blütenform zeigt, wird sie herausgezogen, noch bevor sie blüht. Die übrigen gefüllten schließen schnell das Beet, welches dann einen sehr guten Eindruck macht. Bleiben die einfachen Blumen stehen, so wird das Beet verunziert; werden sie spät ausgezogen, so bleiben die Lücken offen. Man kaufe also etwas mehr Samen, pflanze dichter und lichte rechtzeitig aus. Samen liefern nur die einfachen Pflanzen. Gute Samenträger bringen 70 bis 80 Prozent gefüllte. Die Samenzucht verstehen aber die Handelsgärtner besser. Man muß guten Levkojensamen kaufen, nicht selbst ziehen wollen.

Die Levkoje darf als schönste und dankbarste Sommerblume gelten. Im ärmsten Boden, wo fast nichts anderes mehr fortkommt, bringt sie ihre üppigen, wohlriechenden Blumen; in jeden Garten kann sie mit geringen Kosten ein den vollen Sommer hindurch blühendes Beet liefern. Guter Samen ist allerdings etwas teurer als der Samen anderer Sommerblumen.



Ein schlimmer Feind der Lebköje ist der Erbfloh. — Weniger bekannt ist es, daß die jungen, zarten, soeben gepflanzten Lebköjen auch für die Regenwürmer einen Leckerbissen liefern. Diese ziehen die noch losen Pflänzchen in ihre Höhlen, um sie später, wenn die Blätter verfäul sind, zu verzehren. Dem kann dadurch vorgebeugt werden, daß junges, zartes Gras auf die frischbepflanzten Lebköjenbeete gestreut wird; die Regenwürmer ziehen dann dieses Gras in ihre Gänge. Im übrigen wird man die Würmer beim Graben sammeln und den Hühnern vorwerfen, denn sie sind in der Regel in gutem Gartenboden viel zu zahlreich vorhanden und deshalb schädlich. B.

### Tierzucht.

#### Futter und Fütterung des Schafes

unterscheiden sich nicht von dem der Ziege. Das Schaf ist nur genügsamer im Futter und kann nötigenfalls im Winter mit ausreichenden Mengen gutem Heu und Stroh durchgefüttert werden. Im Sommer wird man das Schaf ausschließlich durch Weidegang ernähren, weil dadurch die Haltung vereinfacht und verbilligt wird. Besonders die Heidschnucke und das Milchschaf verlangen Weidegang, letzteres auf fetten Wiesen, wenn es im Milch-ertrag leistungsfähig bleiben soll. Das Tränken geschieht täglich einmal, nach Grünfutter über- haupt nicht.

Bei der Stallhaltung ist ein trockenes Lager notwendig. Beim Weidegang sind sumpfige Wiesen wegen der Leberegelseuche zu meiden, ebenso ist taufrisches und bereiftes Gras nachteilig. Vor dem Überfressen mit grünem Klee und Luzerne ist zu warnen, die Tiere gehen sehr leicht an Blähsucht zugrunde. Das Naßwerden durch Regen schadet nicht, soll aber bis zum Durchnässen vermieden werden. Dergleichen ist große Hitze in der Sonne schädlich. Die Reinigung der Klauen soll öfters geschehen. Das Scheren geschieht bei ausgewachsenen Tieren im Mai, bei langhaarigen noch einmal im Herbst. Lämmer haben im ersten Jahre nur bei guter Ernährung starke Wolle.

J. Sch.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

33. Ich würde den Boden vom Schreiner „abziehen“ lassen und wischen, nicht lackieren. Lackböden werden bald unschön und verlangen mehr Pflege als gewichste. In Rücksicht auf die Gesundheit ist Behandlung mit Bodenwische zu empfehlen, wenn diese auch heute nicht billig ist. Die Böden sind leicht staubfrei zu halten. E.

34. Zur Vertilgung von Ameisen wird empfohlen, einen Busch grüne Brennesseln auszulegen, wo die Ameisen sich aufhalten, und wenn sich die Insekten darin verkrochen haben, das Kraut zu verbrennen. Ein mehlartiges Gemisch von Zucker und Borax, überall da ausgestreut, wo Ameisen sich aufhalten oder hinkommen, hat gittige Wirkung auf diese. Auch Kerbelkraut, Naphtalin, Insektenpulver verschrecken die Ameisen. Mit Hefe versetzte Honig-, Sirup- oder Zuckerlösungen sind ebenfalls wirksam. U.

35. Die Palmen lieben einen freien, hellen, sonnigen Standort und sind dankbar für öfteres Überspritzen und Abwaschen der Blätter mit weichem Schwamme. Gut abgelagerte Mistbeet-, Heideerde und lehmige Rasenerde und Flußsand ist ihnen Bedürfnis. Auf guten Wasserabzug im Topfe (durch Einlage grober Scherben) ist besonders zu achten. Das Verpflanzen darf nur nach völliger Durchwurzelung vorgenommen werden. Im Mai und Juni ist die beste Zeit zum verpflanzen. Zum gießen empfiehlt sich abgestandenes Wasser. Man halte sie immer gleichmäßig feucht.

Blumenfreundin.

#### Fragen.

36. Was für schnell zu bereitende (fleischlose) Abendgerichte und Dessertspeisen, die nicht hoch kommen und doch „gut präsentieren“, kann ich in unsern ländlichen Verhältnissen unsern oft unerwartet eintreffenden Gästen vorsezen? Hat auch schon eine Hausfrau Versuche mit sogenannten „ungebackenen“ Kuchen gemacht, die aus dickem Brei aus Getreide oder Cerealien unter Zugabe von Früchten hergestellt werden? Um einige bezügliche Rezepte bittet Hausmütterchen.

37. Wer gibt mir Anleitung zur Herstellung von Noghurt? Ich möchte meine beschriebene Milchration den Sommer hindurch am liebsten in dieser Form genießen.

Marie.

38. Sind die sog. Labtabletten nur für Milchspeisen verwendbar? Können sie nicht auch zur Verdickung anderer Flüssigkeiten Verwendung finden? Für Auskunft ist dankbar Eva.

39. Kann mir jemand sagen, wie ich eine Hängematte billig selbst herstellen kann? Es scheint mir, daß starker Stoff den Dienst ebenso gut versehen könne wie das Hanfgeslecht. Ist meine Vermutung richtig? Lena.

40. Lohnt sich die Mühe, aus Zeitungen Briquette zu machen? Man sagt, sie haben keinen Heizwert. Sind sie aber nicht doch zweckmäßig, um das Feuer zu unterhalten? Dann hätten sie doch einen Wert. Wer spricht aus Erfahrung? Hausfrau.

