

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

**Band:** 29 (1922)

**Heft:** 9

**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:** 21.11.2024

**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 ::  
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schlöfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4. —, halbjährlich Fr. 2. —. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 9. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 20. Mai 1922.

Verne täglich mehr das nicht zu Ändernde  
tragen,

Das, was vor dir liegt, mit gegebenen Kräften  
benutzen,

Willig missen das, was dir zum Genuß nicht  
bestimmt ist,

Fröhlich alles tun, was Pflicht und Mensch-  
lichkeit tun heißt! J. C. Lavater.



## Der Frühling an der Tafel.

Plauderei von D. Löschebrand.

(Nachdruck verboten.)

Wenn der Frühling die Tafel deckt, sagte mir einmal ein Maler, so gibt das einen Farbendreiklang von Grün, Gelb und Rot, der über dem weißen Damast in kräftigen Akkorden schwingt. Und an der Salatschüssel entwickelte er mir wie an einem nachdrücklichen Paradigma seine Frühlingssfarbentheorie: In der feingeschliffenen Kristallschale gebettet das zärtliche Grün des im goldigen Öl geschmeidigten Kopfsalates, überklungen von der schmetternden Fanfare der leuchtend gelben Dotter hartgekochter Eier, daneben in grüne Kresse gebettet die roten Tupsen der jungen Radieschen! Ein Anblick, bei dem das Herz im Leibe hüpfte, so daß man dem gelehrten Medikus Gualdernin Ryff, der seine Rezepte in den letzten Dezenenien des 16. Jahrhunderts schrieb, wohl recht geben muß, wenn er den Salat „gegen die Melancholie“ verordnete,

auch zarte Hopfensprossen in Olivenöl, Essig und Salz getaucht.

Schon bei den Alten erfreute sich der Salat einer großen Beliebtheit; bei Homer begegnen wir ihm, der Salamedes dem Griechenheer den Rat erteilen läßt, solange die Pest in Troja wüste, sich des Fleischgenusses zu enthalten und Salat und Kräuter zu essen. Goethe brachte von seiner italienischen Reise die Vorliebe für Salate mit; am 12. April 1787 schrieb er begeistert aus Palermo: „Der Salat ist hierzulande herrlich, von Zartheit und Geschmack wie eine Milch; man begreift, wie ihn die Alten lactuca genannt haben.“

Vom Grün zum Gelb — vom Salat zum Ei! Hart gekocht und in Scheiben geschnitten, ziert es die lockende Schüssel am augenfälligsten, aber schon zur Zeit Karls des Großen wußte man daraus die verschiedensten Eiergerichte herzustellen. Sie wurden auch zu allen möglichen Gerichten als Zutat gereicht, so zu Fischen, Hühnern und Ferkeln, und ein Dichter der Zeit rühmt besonders das geweihte Opferfleisch „mit Eiern eingeschlagen und mit daruntergehackten weißen und gelben Eiern gewürzt.“

Auf das Frühlingssgrün und -gelb abgestimmt ist unbedingt auch der zarte Elfenbeinton des edelsten Frühjahrs-gewächses, des Spargels. Vom Süden aus hat der Spargel ganz Europa erobert. Mit Recht nennt man ihn den „König der Frühgemüse“. Ein großer

Spargelfreund war auch Goethe, der ihn mit Sorgfalt in seinem Garten zog, und in jedem Frühjahr die Erstlinge der geliebten Frau, Charlotte von Stein, als Gruß sandte.

Verschmifert mit dem Ei, gibt der Spargel so manch leckeres Gericht, wie Eierfuchen mit Spargelspitzen gefüllt und Rührei mit Spargelspitzen.

Der rote Geselle, der Krebs, fügt neben dem jungen Radieschen zum Grün und Gelb den dritten erfreulichen Farbenklang, das fröhliche Rot. Ein ganzes Büchlein könnte man über ihn und seine Meriten um die Frühlingstafel schreiben, weiß doch allein das große „Meisterwerk der Speisen und Getränke“ von Blüher nicht weniger als 145 Gerichte aufzuzählen, zu deren Komposition Krebs und Hummer die Grundlagen geben. Heut freilich ist er in der bürgerlichen Küche selten geworden, denn die Hauptkrebssgebiete, wie z. B. Galizien, sind abgeschnürt. Vorläufig wird also der Krebs der Frühlingstafel des bescheidenen Mitteleuropäers nur selten den Glanz seines feurigen Rotes leihen, ganz zu schweigen vom Hummer, den Alexander Dumas der Ältere im Brunk seiner Sprache als „den Kardinal des Meeres“ pries. Wir sind bescheiden geworden, bescheiden wie Goethes Werther, von dem im 1. Buch seiner „Leiden“ unter dem 21. Junius zu lesen ist: „Ich lebe so glückliche Tage, wie sie Gott seinen Heiligen ausspart... Wenn ich so des Morgens mit Sonnenaufgang hinausgehe, nach meinem Wahlheim und dort im Wirtschaftsgarten mir meine Zuckererbsen selbst pflücke, mich hinsetze, sie abfädene und dazwischen in meinem Homer lese; wenn ich dazu in der kleinen Küche mir einen Topf wähle, mir Butter aussteche, meine Schoten ans Feuer stelle, zudecke und mich dazu setze, sie manchmal umzuschütteln, da fühl' ich so lebhaft, wie die übermütigen Freier der Penelope Ochsen und Schweine schlachten, zerlegen und

braten... Wie wohl ist mir's, daß mein Herz die simple, harmlose Wonne des Menschen fühlen kann, der ein Krauthaupt auf seinen Tisch bringt, das er selbst gezogen, und nun nicht den Kohl allein, sondern all die guten Tage, den schönen Morgen, da er ihn gepflanzt, die lieblichen Abende, da er ihn begoß und da er an dem fortschreitenden Wachstum seine Freude hatte, alle in einem Augenblick wieder mitgenießt.“

□

Die

### Kropfkrankheit der Kohlgewächse.

(Mitteilung der Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil.)

Über das Wesen und die Bekämpfung der Kohlkropfkrankheit (Kohlhernie), unbestreitbar die wichtigste unter den Krankheiten der Gemüsepflanzen, die in allen Gemüsebau treibenden Gegenden auftritt, ist man vielerorts recht ungenügend unterrichtet. Abgesehen davon, daß manche Gemüsegärtner den Krankheiten und Schädlingen gegenüber überhaupt gleichgültig sich verhalten, kommt hinzu, daß neben der durch einen Pilz (Plasmodiophora) verursachten Kropfkrankheit ähnliche, öfters damit verwechselte Anschwellungen an den Kohlpflanzen sich bilden. Während aber die Anschwellungen der Kropfkrankheit an den Wurzeln auftreten, finden sich letztere mehr fugeligen Kröpfe an dem im Boden befindlichen Stengelteil, dem sogenannten Wurzelhals. In ihrem Innern findet sich bekanntlich ein kleines weißes Würmchen, die Larve eines Käfers, des Kohlgallenrühlers. Durch Öffnen dieser buckelförmigen Anschwellungen, zum Beispiel mittels des Daumennagels, kann das Übel leicht beseitigt werden. Viel schwieriger ist die Bekämpfung der eigentlichen Kropfkrankheit, die dadurch sich äußert, daß ein mehr oder weniger großer Teil der Wurzeln durch einen darin vorkom-

menden Pilz zu einem abnormen Dickenwachstum veranlaßt wird, so daß die befallenen Organe fingerförmig und nuß- oder kropffartig anschwellen. Natürlich bleibt die krankhafte Beschaffenheit der Wurzeln nicht ohne Einfluß auf das Gedeihen der Pflanze. Die Wasser- und Nahrungsaufnahme wird gehemmt. Bei sonnigem Wetter erscheinen über Mittagzeit die Blätter welk; ihre Arbeitsfähigkeit ist ohnedies herabgesetzt, was sich dann in der mangelhaften Ausbildung der Köpfe, Blumen, Kohlraben &c. äußert.

Wo die Kropffkrankheit in einem Garten oder Ackerfeld einmal aufgetreten ist, wird man sie ohne direkte Bekämpfung nicht mehr los. Der im Innern der angeschwollenen Wurzeln lebende Pilz erzeugt unendliche Mengen von Pilzkeimen, Sporen, von denen viele wieder in den Boden gelangen und neue Ansteckungen von Wurzeln bei den verschiedenen Kohlgewächsen verursachen können. Dadurch, daß man ein Feld einige Jahre nicht mit solchen bepflanzt, läßt sich ein späteres Auftreten der Krankheit nicht verhindern, denn nach unsern Beobachtungen können selbst nach drei Jahren noch zahlreiche Ansteckungen stattfinden.

Als einfaches, billiges und sicher wirksames Mittel hat sich nach den Versuchen der Abteilung für Pflanzenkrankheiten gelöschter pulverförmiger Kalk (Kalkhydrat, Ätzkalk) erwiesen und zwar genügten hiezu in stark verseuchtem Boden 1½ Kilogramm auf den Quadratmeter, wobei aber der Kalk mit der Erde ca. 20 Cm. tief gründlich zu mischen ist, was, um Schädigungen der Geßlinge vorzubeugen, zirka 14 Tage vor deren Auspflanzen zu geschehen hat. Diese günstige Wirkung kommt aber nicht dem sogen. Düngkalk (kohlen-saurem Kalk) zu, der in unseren Gärten häufig zu Düngzwecken Verwendung findet. Bei dem Steiner'schen Mittel, das in den letzten Jahren gegen die Kohlhernie empfohlen wird und bei unseren Versuchen sich gut

bewährte, ist der Erfolg ebenfalls dem darin enthaltenen gelöschten Kalk zuzuschreiben. Kommt auch diesem Mittel zudem noch eine bodenverbessernde Wirkung zu, so verursacht andererseits seine Herbeischaffung bis zum Kulturland, sowie das Ausbreiten und Unterarbeiten unverhältnismäßig große Kosten. Als nicht oder ungenügend wirksam erwiesen sich Kalziumkarbid, Kalkstickstoff, Schwefel, Schwefelkalkpulver, Schwefelkohlenstoff, ein Geheimmittel Kultural, sowie Formalin, Kaliumpermanganat und Eisenvitriol.

Zwei weitere, in neuerer Zeit von Samenhandlungen als wirksam gegen Kohlhernie empfohlene Mittel, nämlich Sznadischwefelkalkpulver und Aspulun vermochten in den in der Gebrauchsanweisung vorgeschriebenen Mengen in stark verseuchtem Boden die Kohlpflanzen nicht gegen die Krankheit zu schützen, zudem käme Aspulun auch viel zu teuer zu stehen.

□

## Das Auffrischen von Strohhüten.

(Nachdruck verboten.)

Farbige Strohhüte werden wieder wie neu im Aussehen, wenn sie nach folgendem einfachem Verfahren behandelt werden:

Manbürstet den Hut zuerst mit einer etwas rauhen, aber zuvor von Schmutz und Staub gut gereinigten Kleiderbürste ab. Dann legt man ihn auf einen sauberen Tisch und bestreicht ihn vermittelst eines Schwammes oder Pinsels mit gewöhnlichem scharfem Speise-Essig vollständig (nur auswendig), ohne ihn jedoch zu naß zu machen, damit er nicht aus seiner Form kommt. Die sogen. Krempe des Hutes wird beidseitig mit Essig bestrichen, also auch auf der Unterseite, falls dies nötig erscheint.

In noch feuchtem Zustande wird nun der Hut gebügelt. Man verwendet hierzu bei glattflächigen, geraden Hüten englischer Façon ein ziemlich heißes gewöhnliches Bügeleisen, bei Hüten mit

runden Krempen und Köpfen eignet sich besser ein sogen. Puppeneisen. Immer muß aber beim Bügeln eines Hutes sowohl unter wie über das Geflecht ein Stück dünnes weißes Baumwolltuch oder Leinwand gelegt werden; das heiße Bügeleisen darf nicht direkt mit dem Geflecht in Berührung kommen. Jeder Hut muß so lange gebügelt werden, bis er ganz trocken ist.

Will man von der Sonne und vom Regen verblaßte Strohhüte, die ihre ursprüngliche blendendweiße Farbe durch längeres Tragen eingebüßt haben, wieder herstellen, dann werden sie nach dem Waschen gebleicht. Zu diesem Zweck wird der Hut, so lange er noch naß ist, mit Schwefelpulver tüchtig eingerieben, eventuell auch mit Schwefelpulver ganz bestreut und dann sofort der vollen Sonne ausgesetzt zum Bleichen und Trocknen. Es muß zu dieser Arbeit sonnige Witterung abgewartet werden, sonst nützt das Verfahren nichts; das Sonnenlicht muß auf den eingeschwefelten Hut mindestens eine Stunde lang intensiv einwirken können.

Um aber einen gereinigten und gebleichten Strohhut auch richtig bügeln zu können, ohne daß er dabei aus seiner normalen Fassung kommt, muß man eine gut passende Form benutzen, über die man den Hut stülpen kann. Solche Hutformen sind in jedem größern Hut-, Mode- oder Holzwarengeschäft käuflich oder werden vom Drechsler auf Bestellung geliefert. Hat man aber Hüte verschiedener Gestalt und Größe zum Auffrischen und Bügeln, so kommen verschiedene Formen und Größen zur Verwendung. Ist deren Anschaffung auch scheinbar kostspielig, so lohnt sie sich doch, da solche Formen jahrelang benutzt werden können, besonders für Strohhüte der Männer und Knaben, die der Mode nicht in dem Maße unterworfen sind wie die Damen- und Mädchenhüte. Die Hutkrempe werden auf dem Tisch, einem breiten Bügelbrett oder auf einer anderen festen Unterlage gebügelt.

Wie die Hüte lassen sich auch mit Strohgeflecht garnierte Körbe und andere Gegenstände durch abwaschen mit Essig tadellos reinigen. Strohgeflecht an Stühlen, das gelb geworden ist, läßt sich auch wie die Hüte schwefeln und unter der Einwirkung der Sonne bleichen. Man schütze dabei aber den Holzrahmen der Stühle durch Auflage von Tüchern, Papier oder anderem Material.

G.

### Haushalt.

#### Sägemehl als Löschmittel bei Brandausbrüchen.

So widersinnig es vielen scheinen mag, erweist sich doch gewöhnliches Sägemehl, besonders aus grünem Holz oder wenn es etwas feucht ist, als ein ausgezeichnetes Feuerlöschmittel, in solchen Fällen, wo durch Wasser das Feuer nicht gelöscht werden kann. Wenn z. B. durch eine umgestürzte Lampe das Petrol oder in der Küche das heiße Fett oder irgend eine andere leicht entzündliche Flüssigkeit (wie Benzin, Ligroin etc.) in Brand gerät, so ist es ganz verkehrt, durch Ausschütten von Wasser löschen zu wollen, wie dies oft von Unbesonnenen im ersten Schrecken geschieht. Durch das Wasser wird der Brandherd noch größer (durch das Herumspritzen der brennenden Flüssigkeiten), auch werden diese vom Wasser nicht überdeckt und erstickt, da alle diese Öle und Fette leichter sind als Wasser und daher stets obenausschwimmen. Wenn daher in der Küche durch solche leicht brennbare Flüssigkeiten ein Brand auszubrechen droht, wirft man am einfachsten einige Schaufeln Sägemehl auf den Brandherd, wodurch das Feuer sogleich erstickt wird. Auch Sand oder Asche sind gute Feuerlöschmittel, doch sind diese nur da zu gebrauchen, wo es sich um brennende Öle handelt, die sich auf dem Fußboden ausbreiten. Befinden sich diese brennenden Flüssigkeiten aber in Gefäßen, eignen sich Sand und Asche nicht gut zum Löschen, weil sie sofort zu Boden sinken und daher das Feuer nicht erstickt. Gerade in solchen Fällen läßt sich feuchtes oder grünes Sägemehl am besten verwenden, weil es leicht ist und daher, weil auf den brennenden Substanzen schwimmend, diese vollständig bedeckt und jede Flamme sofort erstickt. Aus diesem Grunde sollte man in jeder Küche stets einige Schaufeln voll Sägemehl in einem alten Gefäß in Bereitschaft halten.

-r.



## Rüche.

### Koch-Rezepte.

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

#### Kräutersuppe mit verlorenen Eiern.

Ungefähr 6 Eßlöffel voll Mehl wird in Butter schön hellgelb geröstet, dann über schwachem Feuer zirka zwei Liter Fleischbrühe oder Wasser mit dem nötigen Salz langsam hinzugerührt. Hierauf werden einige Sellerieblätter, Zwiebelröhrchen, Petersilie, Kerbelkraut u. s. w. ganz fein zerhackt und ebenfalls beigelegt, das Ganze während  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde unter wiederholtem Umrühren gekocht, dann über die verlorenen Eier angerichtet und serviert. — Die verlorenen Eier bereitet man, indem man in einem niedern Pfännchen Wasser mit etwas Essig und ein wenig Salz kochend macht, dann je 2 frische Eier in das kochende Wasser sorgsam hineinschlägt, so daß das Gelbe vom Weißen umhüllt wird. Sobald das Weiße etwas fest geworden ist, hebt man die Eier sorgfältig heraus.

„Senn, 100 Suppenrezepte“.

#### Roastbeef.

$1\frac{1}{2}$  Kilo Roastbeef, 40 Gr. Fett, 1 Rübe, Zwiebel, Salz, Pfeffer, 2 Deziliter Fleischbrühe, 2 Deziliter saurer Rahm. Das Fleisch (weniger als  $1\frac{1}{2}$  Kilo sollten für Roastbeef nicht genommen werden) wird anhaltend geklopft, auf der untern Seite enthäutet und mit Olivenöl bestrichen, mit Salz und Pfeffer eingerieben und zu einer runden Wurst gebunden, so daß die dicke Fetthaut alles einschließt. Das Fett wird auf dem Herde heiß gemacht, über das in die Bratpfanne gelegte Fleisch mit den Zutaten (Karotte und Zwiebel-scheiben) gegossen und alles zusammen in den sehr heißen Bratofen geschoben und unter öfterm Begießen braun gebraten. Dann gießt man das Fett ab und fügt die Flüssigkeit warm zu; wenn wieder alles im Kochen ist, wird der saure Rahm in einigen Malen über das Roastbeef gestrichen und vollends gargebraten. Roastbeef muß inwendig zartrosa aussehen, es schmeckt auch kalt sehr gut. Um ein gutes Roastbeef zu erhalten, bedarf es eines sehr heißen Ofens. Wenn man das hat, braucht das Roastbeef 20 Minuten Bratzeit.

Aus „Gritli in der Rüche“.

#### Spanisch-Frikko.

250 Gr. mageres Rindfleisch und 250 Gr. fettes Schweinefleisch wird in Würfel geschnitten und mit der gleichen Menge in Scheiben geschnittenen, rohen, geschälten Kartoffeln und 250 Gr. in Scheiben geschnittenen

Zwiebeln in eine ausgestrichene Form geschichtet, wobei man lagenweise abwechselt. Pfeffer und Salz wird darüber gestreut, eine Tasse sauer gewordene Milch mit einem Theelöffel Suppenwürze verquirlt, darüber gegossen und die fest verschlossene Form 3—4 Stunden im Wasserbade oder besser in der Kochkiste gekocht.

#### Reisring mit Spargeln.

Gut gekochten Butterreis füllt man rasch in eine ausgespülte Ringsform und stürzt ihn dann auf eine heiße tiefe Platte. In die Mitte füllt man ein gleichzeitig mit dem Reis zubereitetes Spargelgemüse, gießt etwas von der Sauce darüber und serviert den Rest extra dazu. Den Reisrand (er soll ziemlich steif gekocht sein) bestreut man mit geriebenem Käse und den Spargel mit feingehacktem Grünem.

#### Makkaroni oder Spaghetti à la Napolitaine.

Die Makkaroni oder Spaghetti in Stücke zerbrechen, in reichlich bemessenes, kochendes Salzwasser werfen und nicht zu weich kochen. Das Wasser abgießen, die Makkaroni mit etwas zerlassener Butter, geriebenem Parmesankäse und einer Prise Pfeffer vermischen; dann lagenweise anrichten und jede Lage mit einem Löffel Tomatensauce bedecken, die man am einfachsten aus Maggis Tomatensauce in Tabletten herstellt.

#### Scheiterbeige.

Milchbrötchen (Weggli), nicht frische, werden in  $\frac{3}{4}$  Cm. dicke Scheiben geschnitten und diese in Eiermilch gewendet. (Man rechnet auf  $\frac{1}{2}$  Liter Milch 2 kleine Eier und eine starke Prise Salz.) Die Schnitten dürfen sich nicht vollsaugen. Sie werden in gutem Fett auf beiden Seiten schön goldbraun gebacken, auf kleinem Feuer. Nun kommen sie lagenweise, gut mit gewaschenen Rosinen bestreut, in eine tiefe, feuerfeste Schüssel, die man vorher stark eingefettet und werden nun mit versüßter Milch, in der man noch 1—2 Eier zerklöpft hat, übergossen. Um Eier zu sparen, kann man in der Milch 2 Eßlöffel Baidol auflösen. Die Flüssigkeit muß die Schnitten bedecken, wenn sie in den Ofen kommen. (Mittelhitze, mehr von unten.) Wenn die Flüssigkeit eingesogen ist, und sich oben eine schöne gebackene Kruste gebildet hat, ist die Speise gar und kann warm oder kalt gegessen werden. Rhabarberkompott oder sterilisierte Früchte schmecken ausgezeichnet dazu.

#### Tutti-Frutti.

Man belege eine etwas tiefe Porzellan-schüssel mit eingemachten Früchten, je verschiedener je besser, wobei man Reste sehr gut verwenden kann, und bedecke sie mit Mak-

fronen, die man mit etwas Fruchtsaft angefeuchtet hat. Dann kochte man 60 Gr. Zucker und 8 Gr. Vanille in  $\frac{1}{2}$  Liter Milch auf, rühre 20 Gr. Reismehl mit ganz wenig Milch fein ab, füge 4 gut zerklöpfte Eidotter hinzu und gieße dies, nachdem man die Vanille entfernt hat, unter stetem Rühren in die kochende Milch, gebe die Creme hierauf kochend und so rasch wie möglich über die Früchte, streiche glatt und stelle es kalt.

Bröppler, „Das Obst in der Küche.“

### Rhabarberkuchen.

Ein Kuchenblech wird mit beliebigem ausgewalztem Teig belegt und 1—2 Löffel voll Stofbrot darauf gestreut. Ungeschälte, in 2 Cm. lange Stückli geschnittene Rhabarberstengel werden darauf geordnet, stark mit Zucker und nach Belieben mit wenig Zimt oder abgeriebener Zitronenschale bestreut und bei guter Hitze im Ofen gebacken. Will man den Kuchen feiner haben, so wird Blätterteig oder süßer Butterteig verwendet und eine glatt gerührte Mischung von 1 Kaffeelöffel Mehl (Mondamin), 3 Eiern, 100 Gr. Zucker und 1 Tasse Rahm oder Milch über die Stengel gegossen und so gebacken.

Wyder, „Bürgerl. Küche.“

### Maitränk.

$1\frac{1}{2}$  Liter alkoholfreien Waadtländer Weißwein, 250 Gr. Zucker, die dünn abgeschälte Schale einer Orange, ein großer Strauß blühender Waldmeister samt Blättern und Stielen. Dieses alles lasse man in einer Schüssel  $\frac{1}{2}$  Stunde zugedeckt stehen, seihe es dann durch ein Haarsieb oder Tuch und serviere den Maitränk sogleich.

Aus „Wie kocht man ohne Alkohol?“

## Gesundheitspflege.

### Wie wirkt das Luft-Lichtbad?

Es wirkt durch die Haut auf den ganzen Körper. Es belebt vor allem die Haut selbst; die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan und steht in Wechselwirkung zu Niere, Lunge und Darm. An heißen Tagen, wenn man viel schwitzt, löst man wenig Urin, die Ausscheidungen gehen durch die Haut, und umgekehrt, bei kaltem Wetter zieht sich die Haut zusammen und die Niere hat mehr Arbeit. Bei kaltem Wetter haucht man mehr Wasserdampf durch die Lunge aus, mit ihm gehen ebenfalls Giftstoffe ab, die sonst durch die Haut müßten. Wenn Säuglinge im Sommer nicht genug durch die Haut ausdünsten können, schlagen sich die Giftstoffe auf den Darm und sie bekommen Brechdurchfall. Die Haut steht in Wechselwirkung zum Herzen, dem ganzen Blutgefäßsystem, und zum Gehirn und den

Nerven. Wenn die Haut blutleer und schlecht ernährt ist, treibt alles Blut zum Herzen und zum Körperinnern; das Herz wird überlastet; wenn 3. B. Herzleidende ein Bürstebad genommen haben, das das Blut zur Haut zieht, fühlen sie sich frei; ein überreiztes Gehirn wird ruhig nach einer ableitenden Ganzmassage, bei der die Haut bis zur Rötung geknetet wurde. Das Luft-Lichtbad wirkt durch die Haut in mildester Weise auf alle Organe des Körpers; es fördert den Stoffwechsel, die Verdauung und Ausscheidung; es bildet Blut und erfrischt und beruhigt zugleich die Nerven; es ist das beste Abhärtungsmittel gegen Erkältungen, die beste Vorbeugung gegen Suberkulose.

„Der kleine Hausdozent.“

## Krankenflege.

### Hitzschlag und Sonnenstich.

Beim Hitzschlag tritt durch Überhitzung des Körpers, die gleichzeitig durch Verhinderung der ausgleichenden Wärmeabgabe noch wesentlich unterstützt wird, eine die Gesundheit und das Leben bedrohende Anstauung der Wärme ein, die zur schwersten Bewußtlosigkeit, und bei ungeeignetem Verhalten zum Tode führen kann.

Die Hilfeleistung besteht in der Hauptsache in einer gründlichen Abkühlung des ganzen Körpers und ausreichender Stillung des Durstes mit frischem kaltem Wasser. Der Patient wird an einen kühlen, schattigen Ort gebracht, sein Körper vollständig entblößt und mit kaltem Wasser übergossen; auf den Kopf werden unter häufigem Wechsel kalte Kompressen gelegt; bei schwachem Pulse und mangelhafter Atmung werden Hoffmannstropfen innerlich, oder als Riechmittel, gute Dienste tun. Setzt die Atmung vollständig aus, so muß schleunigst mit der künstlichen Atmung begonnen werden; tritt nach dem Anfall tiefer Schlaf ein, so muß man sehr dafür besorgt sein, daß dieser nicht unvermerkt in den wirklichen Tod übergeht.

Alles Weitere ist Sache des Arztes.

Der Sonnenstich ist eine ähnliche Erscheinung und beruht auf einer längeren direkten Sonnenbestrahlung des unbedeckten Kopfes. Durch die entstandene Blutüberfülle der Gehirnhäute und der damit bedingten Reizung des Gehirns können schwere Betäubungszustände herbeigeführt werden.

Der Sonnenstich wird sehr häufig mit dem sog. Sonnenbrand verwechselt.

Die Hilfeleistung bei Sonnenstich ist ähnlich wie bei Hitzschlag; ersterer kommt übrigens in unserer Gegend nicht sehr häufig vor.

„Der Samariter.“



## Kinderpflege und -Erziehung.

Auf die früh einsetzende

### Ernährung der Kinder mit Gemüsen und Früchten

wird mit Recht der größte Wert gelegt. Durch sie wird dem Bedürfnis des wachsenden Organismus an Salzen genügt. — Dr. Langstein schreibt in „Ernährung und Pflege des Kindes nach dem Säuglingsalter“:

Im zweiten Lebensjahre fällt ein wesentlicher Anteil der Mittagsmahlzeit auf Gemüse und Früchte. Spinat und Kopfsalat finden als besonders eisenreiche Gemüse gern Verwendung. Bei der Zubereitung des Gemüses darf das Kochwasser nicht etwa fortgegossen, sondern muß möglichst eingekocht und zum Durchpassieren mit benutzt werden. Gemüse und Obst dürfen vor dem Kochen nur mit kaltem Wasser gewaschen werden. Das Verbot von unreifem Obst bedarf wohl nicht erst besonderer Betonung. Hingegen ist es nicht notwendig, den Kindern nur gekochtes Obst in Form von Kompott zu geben. Man kann ihnen auch schon vor Ablauf des zweiten Lebensjahres rohes Obst verabreichen.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Stangen- oder Buschbohnen?

Jede dieser beiden Arten hat ihre Vorteile und ihre Nachteile, aber doch kann in allen Fällen, wo hauptsächlich der materielle Nutzen in Berücksichtigung gezogen wird, den Stangenbohnen der Vorzug gegeben werden. Die Buschbohnen können zwar etwas früher gesteckt werden, haben auch ein etwas rascheres Wachstum, liefern somit auch um 8—10 Tage frühere Ernten, darum darf man die Buschbohnen auch nicht ganz bei Seite lassen. Die Stangenbohnen sind jedoch ertragreicher und halten vor allem länger im Ertrage an. Gibt man stets darauf acht, daß die Schoten nur bei ganz trockenem Zustand der Stauden gepflückt werden, dann bleiben sie auch bis in den Herbst hinein frisch und gesund, während die Buschbohnen in nassen Sommern bald rostig oder fleckig werden, ja in trockenen Jahrgängen sehr bald ihre Tragbarkeit einstellen, wenn sie nicht fleißig begossen werden.

Es kommt natürlich auch viel darauf an, ob man die richtigen Sorten anpflanzt und sie richtig kultiviert. Von Buschbohnen sind erfahrungsgemäß die besten: Frühe weiße Wachs, weiße mittelfrühe Zuckerperl und gelbschotige frühe Wachs-Flagolet. Von Stangenbohnen: Langschotige Riesen-Schlachtschwert, früheste bunte Schwert, weiße und bunte Schmalz-

bohnen, frühe Zuckerbrech, langschotige Korbfüller und goldgelbe Wachs-Zuckerbohnen. Der Hauptgrund, warum Stangenbohnen oft so wenig tragen, trotz guter Sorte, liegt darin, daß sie zu eng gepflanzt werden. Man drücke mit der Bodenwand der Gießkanne Kreise von 20—30 Cm. Durchmesser und lege in gleichmäßigen Abständen nicht mehr als acht, allerhöchstens zehn Bohnenkerne, die mit dem Finger 3—4 Cm. tief in den Boden gedrückt werden. Man mache auf einem Beet nur zwei Reihen solcher Kreise, die mindestens 50 Cm. von einander getrennt sein müssen. Die Bohnen (nicht vor Mitte Mai zu stecken) verlangen warmen, lockern und kalkhaltigen Humusboden, als Dünger weniger Jauche, sondern mehr Holzasche und Thomasmehl. —r.

### Bei Fuchsen, Geranien, Cuphea, Gardenia, Lantana

und vielen anderen Pflanzen lassen sich hübsche Formen ziehen, wenn man bei vieler Geduld Messer und Bindfaden richtig anzuwenden versteht. Es ist nötig, daß man sich ein Drahtgestell macht; bei der Pyramidenform bringt man nach oben sich verjüngende, bei der Schirmform nach außen sich erweiternde Ringe an, welche in geeigneter Weise an dem starken Pflanzenstab befestigt werden und ist nun bestrebt, die Zweige so zu binden, daß die Lücken möglichst ausgefüllt werden. Man beginnt mit einer noch jugendlichen Pflanze und legt erst einen oder zwei Ringe an, sparrige und nicht biegsame Äste schneidet man ab und zieht den jungen Ausschlag gleich in die richtigen Lücken. Die Ringe werden mit dem Wachstum der Pflanze von Jahr zu Jahr vermehrt. Ungefügte Äste lassen sich durch langsames Ziehen schon an die gewünschte Stelle bringen, nur darf dies nicht auf einmal und rasch geschehen. Das Messer wird dort angewendet, wo allzuviel Nahrung in einen Ast strömt und dieser sich auf Kosten der Nachbarn zu üppig entwickeln will; er wird, damit er im Wachstum entsprechend zurückbleibt, zurückgeschnitten. Durch Zurückschneiden kommen ältere, nur noch an der Spitze belaubte Zweige noch zum Ausschlagen und die Pflanze kann dadurch noch zur Buschform gezwungen werden.

L. Gr.

## Sterzucht.

### Die Setzzeit der Tiere.

Wenn wir hier auch mit unseren Haustieren beginnen, so fällt die Hauptsetzzeit unserer Kälber in die ersten Frühjahrsmonate, was ja ohne Gefahr für diese widerstandsfähigen Tiere geschehen kann, da sie im warmen Stall geboren werden. Das Kind hat unter unseren Haustieren neben dem Pferd die längste



Tragzeit, sie beträgt ungefähr 36 Wochen, also mehr Wochen, als sie bei unserem kleinsten Haustier, dem Kaninchen, Tage beträgt, denn das Kaninchenweibchen geht nur 30 Tage trächtig. Unsere kleinsten Säugetiere, die Mäuse, haben eine Tragzeit von nur 22 Tagen, der Unterschied dieser Periode zwischen den größten und kleinsten Säugetieren unseres Erdteiles ist also schon ganz gewaltig, beträgt er doch schon über dreißig Wochen. Zwischen den größten und kleinsten Säugetieren der Welt, also zwischen dem riesigen Wal und der winzigen Maus beziffert er sich aber beinahe um ebenso viele Monate, denn der Wal bedarf zur Entwicklung seiner Jungen ungefähr 30 Monate. Merkwürdigerweise ist die Trächtigkeitsdauer der Huftiere ziemlich lang gegenüber den anderen Tieren, sie beträgt beim Hirsch 34 Wochen, beim Schwein 20 Wochen und bei der Ziege ungefähr 21 Wochen. Eine ganz besondere Ausnahme macht das Rehwild, bei dem die Brunstzeit in den Juli, die Gezeit aber erst in den Mai fällt, was einen Unterschied von 40 Wochen ausmacht.

Die Hauptakteile aller Säugetiere fallen in die Frühlingsmonate April und Mai. Während die Hasen schon im März die ersten Jungen haben, finden wir in den Bauen der Füchse und Dachse, ebenso wie in denen der Kaninchen die ersten Jungen im April. Die Rehe und Hirsche setzen an geschützten Stellen des Waldes ihre zierlichen Kälbchen zu Ende des Monats April oder auch erst im Mai, der als Abschlußzeit des Gezens für alle Säugetiere, die nur einmal im Jahre Junge kriegen, angesehen werden kann, während sich die Gezeit der Hasen, Kaninchen und anderer Kleintiere, die häufiger als einmal Junge gebären, sich bis in den Herbst hineinzieht. Auf jeden Fall ist aber im allgemeinen das Frühjahr die Hauptzeit für die Geburt und die Aufzucht aller unserer Tiere, mögen es nun Vögel oder Säugetiere sein.

Dr. L. St.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

23. Das Beste ist immer noch von Hand jäten und auf den Gemüsebeeten möglichst kein Unkraut aufkommen lassen. Wollen Sie jedoch einen chemischen Versuch machen, so werden theoretisch folgende Mittel empfohlen. Bei starkem Sonnenschein übergießen mit:

1. Vollständig gesättigtem heißem Salzwasser;
2. mit sehr scharfer Seifenlauge;
3. Obstbaum-Karbolium (1 Liter auf 10 Liter Wasser);
4. Auf 50 Teile Wasser: 1 Teil 50%iges Chlor und 5 Teile rohe Salzsäure. (Alte Gießkanne!)

M. S.

29. Eine heikle Sache! Ich würde an Ihrer Stelle die **Schürze**, die vermutlich ein kostbares Stück ist, einer chemischen Reinigungsanstalt übergeben.

C.

30. Die Ausgabe für die chemische Reinigung Ihrer **Madras-Vorhänge** können Sie sich ersparen. Wenn Sie bei der Wäsche derselben sehr sorgfältig vorgehen — die Seife darf nicht direkt auf das Gewebe aufgetragen werden, sondern die Vorhänge sollen nur in ein gutes Seifenwasser kommen und dann tüchtig gespült werden — werden Sie gewiß vom Resultat befriedigt sein. Auch das Aufhängen erfordert große Vorsicht, ebenso das Plätten. Wenn Sie die Arbeit erst einmal besorgt haben, wird sie Ihnen ein zweites Mal keine Schwierigkeiten machen.

Bertha.

31. Vielerorts werden grüne **Salate** mit Zwiebeln angemacht; wenn Sie diese weglassen und auch statt des Essigs Zitronensaft verwenden, dürfte die blähende Wirkung wegfallen.

U.

32. Eine ausführliche Beantwortung Ihrer Frage finden Sie in Nr. 9 (23. April) dieses Blattes vom letzten Jahrgang in dem Artikel: „**Das Auffrischen von Möbeln**“. Lesen Sie dort nach; falls Sie diese Nummer nicht besitzen, wird die Expedition gewiß gerne bereit sein, sie Ihnen nachzuliefern.

Eifrige Leserin.

#### Fragen.

33. Wer kann mir speziell **ostschweizerische Gerichte** für Mittag- und Abendessen angeben? Besteht ein kleineres Kochbuch mit solchen Rezepten? Besten Dank zum voraus.

Bernerin.

34. Was ist **Paidol** und was für Nährstoffe enthält es? Es wird in vielen Rezepten sehr empfohlen. Ist es in der Verwendung besser als Mondamin? Für gütige Auskunft bin ich dankbar.

M.

35. Hat eine Leserin schon praktische Erfahrungen gemacht mit dem **Vakuum-Sterilisateur** von Schenk in Lenzburg? Welches Verfahren ist vorzuziehen, dasjenige mit dem vorgenannten Apparat oder die bisherigen von Weck und Schildknecht?

Eine Frau,  
die Freude hat am Sterilisieren.

36. Besitzen Abonnentinnen die **Wringmaschine Remlu-Press** und sind sie damit zufrieden? Wie viel Wäsche kann man auf einmal pressen? Wird die Wäsche wirklich geschont? Im voraus besten Dank.

Waadtländerin.

37. Gibt es eine kleine, gute Anleitung zum **Färben von Kleidern** aller Art? Ich fürchte Mißerfolge, beobachte aber wieder, daß andere Frauen gut damit zurecht kommen. Wer gibt Auskunft?

Frau B. in W.

□