

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

Band: 16 (1909)

Heft: 19

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: 18.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- u. Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Abonnementpreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N^o. 19. XVI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 25. September 1909.

Kopf ohne Herz macht böses Blut;
Herz ohne Kopf tut auch nicht gut;
Wo Glück und Segen soll gedeih'n,
Muß Kopf und Herz beisammen sein.



✧ Mehr Kochkunst. ✧

(Nachdruck verboten.)

Der Berliner Hygieniker und Physiologe Professor Dr. Rubner spricht in einem längeren Artikel mahnende Worte zu den Frauen und Töchtern und rät ihnen, sich mehr als bisher den Mysterien der Speisebereitung und des Kochherdes zuzuwenden. Auch das Kochen können allein genügt nicht; es kommt in der Hauptsache auf das Wie und die gehörige Abwechslung an. Wir entnehmen der Abhandlung, die sich „Stoffwechsel und zweckmäßige Ernährung“ betitelt, folgende interessante Einzelheiten.

Ein großer Fehler unserer ganzen Ernährung ist in der Küche zu suchen. In vielen Küchen ist die Kunst der Speissherstellung auf eine sehr niedrige Stufe heruntergekommen. In den Fleischspeisen hat man noch am meisten Erfahrung und

daneben in der Zubereitung des einen oder anderen Gemüses, aber im Großen und Ganzen tritt das Gemüse aller Art im Küchenzettel recht zurück. Es ist durchaus kein Grund vorhanden, die Erzeugnisse des Gartens und Feldes so hintenan zu stellen. Ebenso wenig richtig ist es, Mehl- und Reisspeisen so selten in das Menu hineinzuziehen; auch sollte das Obst, das ebenfalls ein Nahrungsmittel ist, nicht vom Tische verbannt werden. Dann ist ferner auf die Sucht aufmerksam zu machen, an der Küchenarbeit zu sparen.

Am schlimmsten steht die Sache bei den Arbeiterständen. Da ist oft die Frau Fabrikarbeiterin, sie hat zu Haus nichts gelernt, sie weiß in Küche und Haushalt nicht Bescheid; sie weiß nicht, was sie kaufen soll, was preiswert und nährend ist. Daher die einförmigen und ungenießbaren Speisen. Sehr häufig ist die Verlotterung des ganzen Haushalts die Folge der mangelnden Kochkunst. Der Mann kann es zu Haus nicht aushalten, er geht ins Wirtshaus. Die Bewegung für obligatorische Haushaltungs- u. Kochschulen halte ich für eine außerordentlich wichtige Sache.

Bei der Zusammenstellung der Kost ist es sehr wichtig, daß man das Menu in der richtigen Weise auswählt. Es soll nicht nur in der Art der Speisen wechseln, sondern auch in der Konsistenz; man soll nicht immer Breiartiges geben, sondern auch dazwischen Dinge kochen, die man kauen kann. Mit der Abwechslung der Speisen sollen Verschiedenheiten des Geschmackseffekts erzielt werden. Die Suppe soll man nicht ausfallen lassen, sie soll für sich auf den Tisch kommen. Man soll es nicht so halten, daß man Suppe und Fleisch zusammen gibt, wie es vielfach geschieht, oder daß man Fleisch mit Gemüse zusammen kocht. Dadurch vermengt man die Geschmacksreize. Je mehr man die einzelnen Geschmacksreize auf die Zunge wirken lassen kann, um so besser. Eine falsche Sitte, die man bei Tisch oft sieht, ist das viele Brotessen. So unrichtig es ist, das Brot vom Menu zu streichen, so falsch ist es, zu jeder Speise Brot zu essen, wie es manche tun. Das ist vom Geschmacksstandpunkt aus falsch, denn dann kommt alles auf einen einheitlichen Brotgeschmack hinaus.

Beim Essen kommt auch das Temperament zur Geltung. Der eine schlingt alles hastig in großen Bissen herab, was die Verdauung sehr stört; der andere verarbeitet alles auf Milligramme. Der letztere nutzt die Mahlzeiten zweifellos mehr aus. Das richtige Rauen wird auch bei Einförmigkeit der Mahlzeit sehr häufig aufgegeben. Eine sehr üble Gewohnheit ist es, das Essen mit Getränken zu verbünnen, wie überhaupt das viele Trinken beim Essen. Meist enthalten die Speisen schon genügende Flüssigkeit; wenn nicht, so ist es besser, nach der Mahlzeit zu trinken. Alkoholika sollte man weglassen. Man sollte das Trinkwasser nicht ganz verachten und nicht immer durch Tafelwasser oder andere künstliche Dinge ersetzen. Ist die Mahlzeit eingenommen, so hängt das Behagen von der richtigen Verdauung ab. Man soll im allgemeinen große Speisemengen vermeiden. Gewisse Speisearten stören leicht die Magentätig-

keit, so z. B. die dicken braunen Saucen, geröstete Fleischstücke, stark erhitztes Fett.

Oft nimmt man nur eine der Hauptmahlzeiten warm. Man soll aber auch das Frühstück und Abendessen warm nehmen. Die Wärme erhöht überhaupt den Genuß der Speisen. Das reiche Fleischfrühstück, wie es der Engländer genießt, führt aber unbedingt zu überflüssiger Eiweißzufuhr. Das Nachtessen soll nicht reichlich sein und nicht zu nahe an die Schlafenszeit kommen.

Diese Ratschläge stimmen im Großen und Ganzen mit den Weisungen überein, die unseren Hausfrauen an dieser Stelle schon wiederholt erteilt worden sind. Sie zeigen aufs neue, welchen großen Einfluß eine sorgfältig und mit kluger Überlegung geführte Küche auf das Wohlbefinden der Familie ausübt und daß nur die Hausfrau ihre Pflicht ganz erfüllt, die auch diesem Spezialgebiet häuslicher Tätigkeit ihre volle Aufmerksamkeit schenkt. —e—



Tiere als Blumenfeinde.

Von W. M.

(Nachdruck verboten.)

Groß ist die Zahl der Tiere, welche Blumenpflanzen bewohnen und solche durch Unbohren, Ausaugen oder Benagen schwer schädigen können. An den Wurzeln der Drachenlilien, Treib- und Alpenveilchen, sowie der Passionsblumen erzeugen ihre Eingriffe die Wurzelälchen. Es sind dies dünnhäutige, nur wenige Millimeter lange Fadenwürmchen. Die etwa einen halben Millimeter großen Larven dieser Würmer wandern in den Frühlingmonaten in der Nähe der Wurzelspitzen in die Wurzeln ein und erzeugen hier gallenähnliche Anschwellungen, in denen sie bei den einjährigen Pflanzen bis zum Herbst, bei den ausdauernden bis zum nächsten Frühjahr verbleiben, wo sie dann wieder in die Erde zurückwandern. Anfanglich sehen selbst Pflanzen, deren Wurzeln mit vielen Alchengallen besetzt sind, ganz gesund aus. Wenn aber die Gallen auswandern, so sterben die Gallen unter Braunfärbung ab und fangen an zu ver-

faulen, so daß der ganze unterhalb derselben befindliche Teil zu Grunde geht. Können die Pflanzen den Verlust durch Bildung neuer Wurzeln ersehen, so erholen sie sich bald von der Schädigung; findet aber das Nachwachsen neuer Wurzeln nicht statt, so stehen sie dahin und sterben oft ganz ab.

Ebenfalls schwere Schädiger der Nelken, Lobelien, Georginen, Gladiolen, Stiefmütterchen und Asters sind die Drahtwürmer. Sie sind etwa $1\frac{1}{2}$ Cm. lang und sehen glänzend gelb aus, so daß sie die größte Ähnlichkeit mit den bekannten Mehlwürmern haben. Die Drahtwürmer sind die Larven des braungrauen Schnellkäfers, der sich mit einem knirschenden Ton in die Höhe zu schnellen vermag. Die Drahtwürmer fressen die Wurzeln an, nagen die jungen Triebe durch und bohren in die Knollen Gänge. Da sie außerordentlich gefräßig sind und von Pflanze zu Pflanze wandern, so vermögen sie großen Schaden anzurichten, indem die angefressenen Pflanzen verkümmern und eingehen. Durch Auslegen von Kartoffelstücken in die Erde kann man die Drahtwürmer fangen. Die Tiere suchen die Kartoffeln sehr gerne auf und nagen sich in sie hinein. Die Kartoffelstücken sind von Zeit zu Zeit aus der Erde herauszunehmen, um die Würmer zu töten.

Feinde der Levkojen sind der Rohlersfloh und der gelbgestreifte Erdfloh. Der Rohlersfloh ist ein ca. 5 Millimeter langer, blaugrün glänzender Käfer, der lebhaft springt. Er frißt die Pflanzen an und legt Eier an ihnen ab. Der gelbgestreifte Erdfloh ist ein schwarzer Käfer, der auf jeder Flügeldecke mit einem geraden gelben Längsstreifen geschmückt ist. Er wird 3 Millimeter lang. Durch Bestreuen der vom Tau nassen Pflanzen mit Holzasche vercheucht man beide Erdfloharten. Fangen kann man sie, indem man mit Teer bestrichene Brettchen auf den Beeten auslegt. Die darauf springenden Tiere bleiben am Teer kleben.

In Gärten und Anlagen, sowie in Gewächshäusern findet sich oft zahlreich ver-

breitet die Milbenspinne oder die rote Spinne. Es ist dies jenes zierliche Tierchen von der halben Größe eines Stednadelkopfes, das einem jeden, der es einmal gesehen hat, durch seine leuchtend-rote Farbe erinnerlich bleibt. Aber so hübsch es ist, so ist es doch für viele Blumenpflanzen ein sehr unangenehmer Besucher, denn von ihm wird die Blattbürrer verursacht. Die Milbenspinnen greifen die Blätter von der Unterseite her an. Hier bewegen sie sich oder sitzen fest angesaugt zwischen einer weißlichen, mehlartigen Masse, die aus abgehäuteten Bälgen und Eiern besteht. Alles ist von feinen Fäden bedeckt, die über das Blatt hingespinnen sind. Winzige, bleiche Pünktchen, die das Blatt wie gescheckt erscheinen lassen, sind alte Saugstellen der Milbenspinne. Die Wirkung des Ansaugens zeigt sich darin, daß die Blätter bleich werden und sich später gelb und braun verfärben. Treten die Milbenspinnen an einer Blumenpflanze sehr zahlreich auf, so können sie ganze Triebe vernichten. Haben sich die Tiere auf Topfpflanzen in Zimmern angediebt, so genügt ein Zerdrücken, wobei man aber die mehlartige Masse nicht übergehen darf, da diese ja die Brut beherbergt. An Gartenpflanzen kann man die Milbenspinnen durch reichliches Bestäuben mit Schwefelpulver bekämpfen.

Auch die Blattläuse schaden den Blumenpflanzen durch Saugen. Sie stechen ihre vier Mundborsten, zu einem Bündel vereinigt, in die Unterseite der Blätter, wobei die Oberkieferborsten dem Saugrohr den Weg zu den nährstoffhaltigen Zellen des Blattgewebes bahnen. Damit die vordringenden Oberkieferborsten beim Aufstoßen auf die harten Wände der Zellen sich nicht seitwärts biegen, wird von den Läusen während des Einstechens ein eiweißartiger Stoff ausgeschieden, der rasch erhärtet und so zu einem Rohr wird, das das Borstenbündel fest umhüllt. Bei Topfpflanzen ist das Zerdrücken oder Abbürsten der Läuse das einfachste Mittel. Bei Gewächshauspflanzen sind wiederholte Räucherungen mit Tabak auf glühenden Kohlen

empfehlenswert. Die Läuse werden hierdurch betäubt, fallen entweder von selbst von den Pflanzen ab oder können leicht abgeschüttelt werden. Sie sind dann zusammenzufahren und zu vernichten.



↔ Das Chlor. ↔

Das Chlor findet auch im Haushalt vielfach Verwendung; es wird daher unsere Leserinnen interessieren, zu vernehmen, was B. Cronberger in der „Naturkunde des Haushalts“ (Berlin, O. Salle) darüber schreibt.

Chlor ist ein gelbgrünes, giftiges Gas, das schwerer als die Luft ist. Es ist sehr vorsichtig damit umzugehen, da es, eingeatmet, die schlimmsten Folgen haben kann. Chlor löst sich im Wasser sehr leicht auf, es entsteht daraus das Chlornwasser.

Chlor und Chlornwasser zerstören die Farben pflanzlicher Stoffe, indem sie diesen den Wasserstoff entziehen, sie bleichen.

Die Anwendung des Chlors als Desinfektionsmittel gründet sich auf diese Eigenschaft. Zu diesem Zwecke entwickelt man das Chlor aus Chlorkalk, den man mit Schwefelsäure übergießt und in das zu desinfizierende Zimmer stellt. Vorher sind jedoch alle metallenen Gegenstände aus dem Krankenzimmer zu entfernen, da sich das Chlor leicht mit Metallen verbindet. Das Zimmer selbst ist sorgfältig zu schließen und wenigstens einen Tag lang den Chlordämpfen auszusetzen. Darnach öffne man die Fenster und unterziehe das Zimmer nochmals durch Aufwaschen einer gründlichen Reinigung. — Die Kleidungsstücke und die Bettwäsche des Kranken können ebenfalls mit Chlor desinfiziert werden; man hängt sie in einem verschlossenen Raume, etwa in einem Kleiderschrank auf, und setzt sie den Chlordämpfen aus, die aus dem Chlorkalk entweichen.

Chlorkalk ist ein vorzügliches Bleichmittel, wenn es mit einiger Vorsicht angewandt wird. Zum Reinigen der Wäsche wird er deshalb auch vielfach benützt. Zu

diesem Zweck setze man jedem Eimer Wasser 30 Gr. Chlorkalk zu, lasse die Wäsche darin 10 Minuten lang liegen und wasche sie dann gründlich 2—3 Mal in reinem Wasser aus. Der Chlorkalk darf nicht im Kessel mit der Wäsche gekocht werden. — Der Chlorkalk ist zum Reinigen der Wäsche mit Vorsicht anzuwenden.

Einer unangenehm riechenden Flüssigkeit (Wasser aus einem Sumpf, altem Regenwasser, lang gestandenem Wasser aus Blumenvasen) setze Chlornwasser oder Chlorkalk hinzu; es verschwindet alsbald der üble Geruch.

Das Chlor in Chlornwasser und Chlorkalk zerstört auch die gasförmigen Verbindungen, welche bei der Fäulnis und Verwesung organischer Stoffe entstehen, es ist der Wasserstoff, den das Chlor den organischen Verbindungen entzieht und diese dadurch zerstört. Mit ihrer Zersetzung verlieren die Verbindungen natürlich auch ihre Eigenschaften, in dem einen Fall die Farbe, in dem andern den Geruch.

Chlor zersetzt unter Einwirkung des Sonnenlichts das Wasser und verbindet sich mit dem Wasserstoff zu Chlornwasserstoff, während der Sauerstoff frei wird.

Um Chlornwasserstoff (Salzsäure) herzustellen, übergießt man Kochsalz mit Schwefelsäure in einem Kochfläschchen; es entwickelt sich ein farbloses Gas, das sich durch seinen unangenehmen, stechenden Geruch alsbald bemerkbar macht. Die entstehende Salzsäure ist ein farbloses Gas, das aus je einem Raumteil Chlor und Wasserstoff besteht. Die Salzsäure des Handels enthält in der Regel etwa $\frac{1}{3}$ Chlornwasser, ist meist gelblich, raucht an der Luft, indem gasförmige Salzsäure entweicht. Reibt man eine schwarz gewordene Kupfermünze mit einem in Salzsäure angefeuchteten Lappen, so erhält sie ihren früheren Glanz wieder, weil die Salzsäure die schwarze Oxidschicht der Münze auflöst, die man durch Reiben mit Kreide vollständig entfernt.

Die von Kalk oder Gips trüb gewordenen Wände einer Wasserflasche reinigt man von diesem Überzuge durch Ausspülen

mit Salzsäure, die sich mit den mineralischen Absätzen verbindet und sie vom Glase ablöst. Um alle Säure zu entfernen, ist noch ein öfteres Ausspülen mit Wasser notwendig.

Die Salzsäure wird im Haushalte auch zum Reinigen metallener Gefäße benutzt. Sie tut also dieselben Dienste wie die Schwefelsäure, ist zudem billiger als diese. Indessen muß man beim Anwenden der Salzsäure vorsichtig sein, da sie Flecken und schließlich Löcher in den Kleidern hinterläßt.

Das Sublimat oder Quecksilberchlorid, eine Verbindung des Quecksilbers mit Chlor, bildet weiße, in Wasser, Alkohol und Äther lösliche Kristalle. Es tötet selbst noch in außerordentlich großen Verdünnungen Bakterien und Sporen in ganz kurzer Zeit. Lösungen von Sublimat wirken weit stärker als alle anderen Desinfektionsmittel selbst in konzentrierteren Lösungen. Es ist deshalb das beste bis jetzt bekannte Desinfektionsmittel für Verband- und Operationsstoffe und für die äußere Haut, die zuvor mit Seife sorgfältig entfettet werden muß. Es muß jedoch höchst vorsichtig wegen seiner großen Giftigkeit angewandt werden. Tödliche Vergiftungen sind schon häufig vorgekommen.



Haushalt.



Für das Aufbewahren getrockneter Kräuter für den Winter leisten Fleischextrakt Dosen und -Büchsen in verschiedener Größe gute Dienste. Handelt es sich z. B. um Blechdosen, so bedarf es einfach des Loslörens des farbigen Papiers in warmem Wasser. Die Verschlüsse sind jederzeit gebrauchsfertig. Eine weiße Etikette bezeichnet den Inhalt. Bei den Büchsen mit Korkverschluss werden letztere mit Stanniol umkleidet und erhalten einen hübschen Knopf zum anfassen in der Mitte. Auch hier wird eine Etikette mit deutlicher Bezeichnung des Inhalts angebracht. Wer die Büchsen in der Farbe übereinstimmend mit den schon vorhandenen Gewürz Dosen halten will, kann sie mit entsprechender Delfarbe entweder ganz oder gemustert übermalen. Wenn ein Junge im Hause oder gar die Hausfrau Handfertigkeit besitzt, läßt sich ohne große Mühe eine passende Etagere dazu herstellen.



Küche.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Champignonsuppe, †Fischkroketten, Kartoffelsalat, *Apfelmuskuchen.
 Dienstag: Gerstensuppe, *Zwiebelfleisch, †gebäckene Gurken, *Birnenküchlein.
 Mittwoch: Gemüsesuppe, Beefsteak, *Kartoffeln nach Bündner Art, Kopfsalat.
 Donnerstag: Erbsensuppe, *Kalbfleisch mit Majoran, gedünsteter Reis, †Gâteau fourré.
 Freitag: *Semmelsuppe, Schweinsbraten, Bohnen, †Reismehlflammerl.
 Samstag: Einlaufsuppe, falscher Hase, Spinat, Apfelscharlotte.
 Sonntag: Königsuppe, gefüllte Kalbsbrust, *Kürbis mit Tomaten, *Kaninchen in Gelee, †Crème tutti-frutti.

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

Kochrezepte.

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

Semmelsuppe. Bereitungszelt 1 $\frac{1}{4}$ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: Reste von Weißbrot, 1 Zwiebel, 50 Gr. Butter, 1 Eßlöffel Mehl, Salz, gewiegte Suppenkräuter, 1 Eidotter, Rahm, Muskatnuß, 15 Gr. Liebig's Fleischextrakt. — Butter, Zwiebel, Semmel und Mehl werden angebräunt, das nötige Wasser zugegeben, nebst Salz und Suppengrün, dann lasse man dies recht sämig kochen. Das Ganze wird durchgetrieben; dann gibt man den Fleischextrakt dazu und rührt mit Rahm und Eidotter ab.

Kaninchen in Gelee. Ein junges Kaninchen wird in zierliche, gleichmäßige Stücke zerlegt, gewaschen und mit zwei Kalbsfüßen in Salzwasser zum Kochen gebracht. Man schöpft den Schaum gut ab, gibt $\frac{1}{4}$ Liter Weinessig, einige Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Nelken, etwas Zitronenschale und Muskatblüte hinzu und läßt das Fleisch langsam weichkochen. Man nimmt es dann heraus, siedet die Brühe noch ein, verrührt sie mit schaumig geschlagenen Eiweißen, läßt sie klar werden und seigt sie durch ein Tuch. Das Fleisch legt man in eine mit Wasser ausgespülte Form, gießt die Brühe darüber, läßt das Gelee starr werden und gibt es mit Remouladensauce oder einer anderen kalten, pikanten Sauce zu Tisch.

Zwiebelfleisch. Westfälisches Gericht. Bereitungszelt 3 Stunden. Für 6 Personen. Zutaten 1 Kilo Fleisch (Brustkern), Salz, 5 Gramm Liebig's Fleischextrakt, 2 Kilo Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, 4 Nelken, 3 Pfefferkörner, 30 Gr. Butter, 3 Eßlöffel geriebene Semmel. — Das in Stücke geteilte Fleisch kocht man mit Salz und Würzen fast weich; dann gibt man die der Länge nach in

Ächtel geschnittenen, in Wasser einmal aufgekochten Zwiebeln nebst Fleischextrakt, Butter, Semmel daran und kocht es vollends weich. Passende Zugabe sind Salzkartoffeln.

Kalbfleisch mit Majoran. Ein Stück Kalbsbrust oder Schulter wird mit kochendem Wasser aufgesetzt, gesalzen und langsam gar gekocht. Dann nimmt man das Fleisch heraus, gießt die eingekochte Brühe durch ein Sieb, dünstet 1–2 Löffel Mehl in etwas Butter schön gelb, kocht mit der passierten Brühe und einem Theelöffel Majoranfrucht zur Sauce auf, gibt dann das Fleisch nochmals in die Sauce und läßt es darin heiß werden. Beim Anrichten kräftigt man die Sauce mit ein paar Tropfen Maggis Würze.

Kartoffeln nach Bündner Art (Maluns). Zeit $\frac{1}{2}$ Stunde. 500 Gr. Kartoffeln, 200 Gr. Mehl, $\frac{1}{2}$ Eßlöffel Salz, 50 Gr. Fett, 10 Gr. frische Butter. — Die gekochten, geriebenen Kartoffeln werden nach dem Erkalten gut mit dem Mehl und Salz vermengt, und in heißes Fett gebracht. Unter fortwährendem Stupsen und Umwenden werden die Kartoffeln so lange gebacken, bis sich kleine Ribbel bilden, welche schön gelb sein müssen. Vor dem Anrichten wird noch etwas frische Butter darunter gemengt.

Haushaltungsschule Thur.

Kürbis mit Tomaten. 750 Gr. Kürbis, 750 Gr. Tomaten, 100 Gr. Fett, Salz, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 1 Zitrone, 50 Gr. Käse. — Der geschälte Kürbis und die gepuzten Tomaten werden in kleine Schnitzchen geschnitten und mit Salz bestreut. Die fein geschnittene Zwiebel wird im heißen Fett gedämpft, Tomaten und Kürbisschnitzchen dazu gegeben und zusammen $\frac{1}{2}$ Stunde gedämpft. Beim Anrichten gibt man den Saft der Zitrone und den feingeriebenen Käse darunter. Man kann auch ein Stückchen ganz fein geschnittene Salzgurken dazu geben. Käse ist nicht unbedingt nötig.

Apfelmuskuchen. Zuckerteig, Füllung: 1 Kilo Apfelmus, 250 Gr. Rosinen. Ein mit Mehl ausgestreutes Blech wird mit Teig ausgelegt, das Apfelmus darauf gestrichen und die gewaschenen Rosinen darauf gestreut. Ein kleineres Teigstück wird so dünn als möglich ausgerollt und als Deckel über das Apfelmus gelegt und mit einer Gabel durchstochen. So wird der Kuchen eine Stunde im heißen Ofen gebacken. Statt einem glatten Teigdeckel kann man auch von dem Teig Streifen schneiden und ein Gitter über den Kuchen legen. Man kann auch auf den Teig erst 100 Gr. fein geriebene Mandeln oder Nüsse streuen und dann das Apfelmus darauf streichen.

Reformkochbuch.

Birnenküchlein. Zeit 1 Stunde. Ein gewöhnlicher Pfannkuchenteig (auf 3 Eier, 3–4 Kochlöffel Mehl und $\frac{1}{4}$ Liter Milch), 6–8 große Birnen, 100 Gr. Zucker, Salz, Backfett. — Man schneidet die geschälten Birnen in der Rundung in $\frac{1}{2}$ Centimeter dicke Stücke, nachdem das Kernhaus entfernt ist, bestreut sie mit Zucker und läßt sie $\frac{1}{4}$ Stunde stehen. Dann taucht man sie in

den Teig, bäckt sie in schwimmendem Fett und bestreut sie noch heiß mit Zucker.

Aus „Gritli in der Küche“.

Eingemachte Früchte.

Pflaumenmarmelade. 1 Kilo Pflaumen oder Zwetschgen, 1 Kilo Zucker. Letzterer wird mit den gewaschenen, entsteinen, geteilten Pflaumen gut durchgeschüttelt und auf ganz kleinem Feuer unter öfterem Rühren zum Kochen gebracht. Die Marmelade wird $\frac{1}{2}$ Stunde offen gekocht, mittelfst weitem Trichter in Töpfe und Gläser gefüllt und nach völligem Erkalten mit Papier verbunden. An kühlem, trockenem, luftigem Ort aufbewahrt, hält sie sich sehr lange. Man kann sie auch von geschälten Zwetschgen zubereiten, doch ist vorstehende Art beliebter. Besonders Reineclauden und auch andere Pflaumen werden, so zubereitet, sehr gut. „Reformkochbuch“.

Grüne Weinbeeren. Man entferne mit einer spitzen Federpose die Kerne aus den Beeren, läutere auf 500 Gr. Früchte 250 Gr. Zucker, lasse diese darin aufkochen, tue alles in ein Porzellangefäß, den nächsten Tag kochte man den Saft zur Perle, lasse die Beeren einmal darin aufkochen und fülle sie in Gläser.

Aus „Das Einmachen der Früchte“.

Quitten ganz einzumachen. Eine Anzahl reifer Quitten werden geschält, worauf man mit einem Apfelbohrer das Kernhaus heraussticht, die Früchte in siedendes Wasser wirft und weichkocht, ohne daß sie zerfallen dürfen. Man läßt sie nun abtropfen und austücheln und kocht in dem Wasser auf je 500 Gr. Früchte das gleiche Gewicht Zucker, schäumt gut ab und gießt den Sirup über die Früchte, die man zugebedt bis zum nächsten Tage stehen läßt. Hierauf fügt man zu dem Sirup etwa 250 Gramm Apfelgelee, löst es darin auf, legt die Quitten hinein, läßt sie darin kochen, bis sie durchsichtig aussehen, hebt sie heraus, ordnet sie in die Gläser und schüttet den eingedickten Sirup ausgefüllt darüber. Die Gläser überbinden und aufbewahren.

Pilze in Essig. Junge, frisch gepflückte Pilze (Schwämme) werden, nachdem sie gewaschen und gepuzt sind, in Salzwasser weich gekocht. Währenddem sie zum Vertropfen gestellt sind, wird der nötige Essig mit etwas Salz und ganzem Gewürz (Vorbereit, Nelken, Pfeffer, Senfkörnern, Schalotten) aufgekocht. Nun gibt man die abgekochten Pilze dazu und läßt sie 5–10 Minuten mitkochen. Am folgenden Tag werden die Pilze in Gläser gefüllt. Frischer Essig wird mit etwas Salz aufgekocht, zum Erkalten gestellt und über die Pilze gegeben. Die Flüssigkeit muß dieselben bedecken. Etwas Salatöl obenauf ist für alles in Essig Eingemachte zu empfehlen.

Pilze zu sterilisieren. Die Pilze müssen frisch und noch hart sein und angenehm duften. Ist die Haut der Kappe abziehbar, so wird sie abgezogen, alles Erdige und Unreine wird weggeschritten, worauf sie rasch gewaschen werden.

Die größeren zerteilt man in Scheiben, von oben nach unten, so daß ein Teil des Hutes und Fußes zusammenkommt; die kleineren werden in zwei oder vier Teile zerschnitten; die allerkleinsten läßt man ganz. Sie werden dann mit wenig Wasser im Wasserbade erhitzt, bis sie ganz durch sind, in die Gläser gefüllt — auf 1 Liter gebe man den Saft einer halben Zitrone — und bei 100° 50 Minuten sterilisiert. Sollte die eigene Brühe nicht genügend sein, so füge man noch so viel Salzwasser zu, bis die Schwämme in Saft sind.

Gesundheitspflege.

Dr. Hey's Rad-Jo-Thee. Laut Gutachten von ärztlichen Autoritäten, die das Mittel in ihrer Praxis fortlaufend verordnen, ist der Rad-Jo-Thee allen jenen Frauen zu empfehlen, die sich eine leichte, möglichst schmerzlose Geburt sichern wollen. Rad-Jo ist ein Gemisch von Pflanzenextrakten, das krampfstillende Eigenschaften besitzt, die Reizbarkeit der Nerven herabsetzt und auch die Gewebe elastisch macht. Bei Fällen, die eine schwere, langdauernde Geburt voraussehen ließen, hatte solche bei Benutzung des Mittels einen raschen und normalen Verlauf. Von ärztlicher Seite wird das Mittel als absolut unschädlich für Mutter und Kind bezeichnet. Als Heilmittel will es nicht gelten, aber es beschleunigt den Stoffwechsel und bewirkt Reinhaltung des Blutes. Rad-Jo wird in der Regel 2—6 Wochen vor der Geburt eingenommen. Zu beziehen ist das Mittel bei Frau M. Weibel, Schwarztorstraße 76, Bern. Armen Frauen wird es kostenlos zugestellt.

Zur Zahnpflege. Zur täglichen Reinigung und Säuberung der Zähne dienen die Zahnpasten, Zahnpasten oder Odontinen, oder das bekannte Zahnpulver. Es ist Geschmacksache, das eine oder das andere zu benutzen, beide tun gute Dienste, wenn sie regelmäßig und sorgfältig angewendet werden.

Gute Rezepte für Zahnpasten sind: 50 Teile Schlemmkreide oder besser pulverisierte Austernschalen, 5 Teile Myrrhenpulver, 30 Teile Glycerin, 3 Teile Arrow-root, einige Tropfen Bimöl oder Pfefferminzöl. Das Ganze wird in einer Reibeschale innig gemischt und in flachen Gefäßen zum Gebrauch aufbewahrt.

Die unter dem Namen Kalodont verkäufliche Zahnpasta besteht aus: 50 Teilen pulverisierten Austernschalen, 10 Teilen Bimstein, 5 Teilen medizinischer Selse, 20 Teilen Glycerin und Gummischleim, etwas Pfefferminzöl zc.

Gutes Zahnpulver ist: 60 Teile kohlensaurer Kalk oder pulverisierte Austernschale, 60 Teile Milchzucker, 50 Teile kohlensäure Magnesia, 50 Teile Weilschenwurzel, 15 Teile pulverisierten Bimstein, 1 Teil Kumastin-Zucker, etwas Rosenöl, Pfefferminzöl und Zitronenöl.

Aus „Gesundheit, Kraft und Schönheit dem Weibe“ von Dr. med. Maria Thilo.

Kinderpflege und -Erziehung.

Über jedem Kinderbette sollte ein Schild mit folgenden Geboten stehen: Faß mich nicht öfter an, als es nötig ist. — Gib mit keinen alten Lutscher, um mich am Schreien zu verhindern. — Zeige mich nicht allen Tanten und Onkeln. — Nimm mich nicht immer aus meinem Bettchen, um mich an die Brust zu drücken und führe mir keinen wilden Indianertanz auf, indem du eine Klapper schüttelst und mir ein Rauberwelsch vorredest, um mich am Schreien zu verhindern. — Wenn ich meine Flasche fortwerfe, dann zwing mich nicht, sie von neuem zu nehmen; ich weiß besser als du, wenn ich Hunger habe. — Nimm mich nicht zu allen Vergnügungen mit, denn ich bin noch nicht so alt und vergnügungssüchtig wie du. — Küsse mich nicht. — Sei nicht stolz auf meine natürliche Munterkeit; sie kann ja ein Zeichen der Degeneration sein. — Auch sollst du nicht jeden Tag meine Temperatur messen oder sogleich nach dem Arzt schicken, wenn mir etwas fehlt. — Laß mir nie das Licht in meine Augen scheinen und wiege mich nie gewaltsam in den Schlaf. D.

Gartenbau und Blumenzucht.

Astern lassen sich kurz vor, auch noch während der Blüte im August und September ohne Störung verpflanzen, wenn die Wurzeln gut Ballen halten. Ein guter und brauchbarer Erdballen bleibt aber an den Wurzeln, wenn die Erde viel kurzen, bröckligen Dünger enthält. Dieser kurze Dünger ist ein unersehblicher Stoff, um gute Erdballen für die Wurzeln zu schaffen. Er wird von den Wurzeln umspinnen und durchzogen und liefert am neuen Orte sofort ausgiebigste Nahrung für die Pflanze.

Die Eigenschaft der Astern, sich so gut verpflanzen zu lassen, wird häufig in der Weise benutzt, daß man Asterspflanzen auf Reserverbeeten an abgelegener Stelle heranzieht, sie kurz vor der Blüte im September auf die eigentlichen Prunkbeete pflanzt, welche bis dahin anderweitig besetzt waren. Wer z. B. ein kleines Vorgärtchen an der Straße immer wieder mit neuen Blumen schmücken möchte, hat bei dieser Behandlung im September in den Astern eines der schätzbarsten Hilfsmittel.

Von den Astern gibt es eine große Zahl von prächtigen, sehr verschiedenartig gebauten Sorten in vielen schönen Farben: schneeweiß, rosa, blutrot, violett, hellblau zc. — Die besten hohen Astern sind die Päonien-Perfektionsastern; die schönsten halbhohen sind die Viktoria-Astern; die dankbarsten niedrigen die Triumphastern, auch die Zwerg-Viktoria-Astern.



Frage-Ecke.

Antworten.

75. Man kann unreife Trauben auch zu Eingemachtem verwenden. Ein Rezept, das ich Ihnen zu diesem Zwecke einsende, wird unter der Rubrik „Küche“ figurieren. Elsa.

76. Vor einigen Wochen wurde eine ähnliche Frage gestellt und sie wurde auch dahin beantwortet, daß möglicherweise das Bratfett Bodensatz habe, was das Fett dann gerne zum schäumen bringe, wenn das Backwerk eingelegt werde. Dieses müsse möglichst trocken ins Fett kommen. Wahrscheinlich ist dieser Umstand auch Ursache des Schäumens in Ihrem Falle gewesen. Evi.

77. In Nr. 10 des „Ratgeber“ (laufender Jahrgang) wird auf eine Frage betr. Ameisenverteilung Antwort gegeben (88). Schlagen Sie dort nach oder lassen Sie sich von der Expedition die bezügl. Nummer kommen. E. S.

78. Pilze sollten viel mehr als es bisher — wohl aus Unkenntnis der unschädlichen Sorten — geschah, in der Küche Verwendung finden und auch für den Winter konserviert werden. Am besten wäre, solche mit dem Beckapparat nach beigegebener Anleitung zu sterilisieren. Dann legt man sie auch mit Vorliebe in Essig ein. Ich würde Ihnen raten, eine Anzahl zu trocknen. Zu diesem Zwecke schäle man die Pilze, ohne sie zu diesem Zwecke abzuwaschen, recht sauber, schneide sie in Stücke und reihe sie auf Fäden, um sie in der Sonne oder am Ofen zu trocknen. Die innere Ofenwärme ist dazu weniger zu benutzen, zumal wenn die Pilze nicht hohl liegen können, auf Papier kleben sie fest. Madige Pilze dürfen durchaus nicht dabei sein, die Würmchen fressen weiter. Gedörft verwahrt man die Schwämme in Papierbüten oder leichten Säcken an einem trockenen Orte. Werden sie trotzdem weich, so trockne man sie wieder, damit sie nicht eine Beute des Moderpilzes werden. Deshalb bestreut man sie auch mit pulverisiertem weißen Pfeffer. Vor dem Kochen werden die getrockneten Pilze in lauwarmem Salzwasser abgewaschen. Eva.

79. Ja, meine Liebe, es ist sehr vorteilhaft, einen Speisezettel im voraus zu machen. Wer am Morgen schnell ein Menu zusammenstellt, wird schwerlich dabei ruhig überlegen können, ob die Mahlzeit vom ökonomischen wie auch vom gesundheitlichen Standpunkt aus der Kritik standhält. Wenn Sie einmal eine ruhige Stunde zum aufstellen des Speisezettels für 8—10 Tage nehmen, so können Sie klar überlegen und dabei auch die Wünsche Ihrer Tischgenossen besser in Einklang bringen mit Ihrem Portemonnaie! Also hübsch den Rat Ihrer Freundin befolgen!

Eine Hausfrau.

79. Ich bin eine alte, erfahrene Hausfrau und habe die Beobachtung gemacht, daß ich immer dann am sorgfältigsten kochte, wenn ich den Speisezettel wenigstens am Abend im voraus feststellte

und alles dazu Nötige auch einkaufte (im Sommer mit Ausnahme des Fleisches). Man kann im Arbeitsstrubel des frühen Morgens unmöglich klar genug überlegen und setzt dann wohl „lockbare“ Menüs zusammen, die aber nicht immer den so notwendigen Speisewechsel in Betracht ziehen! Also keine deplazierte Bequemlichkeit!

Alte Frau.

80. Die Kornelkirschen (Dürllihen), im Volksmunde „Tierli“ genannt, sind sehr schmackhafte, kirschenartige, rote Früchte, die eine ausgezeichnete Konfitüre liefern. Der Strauch oder Baum blüht im Frühling sehr früh hochgelb, die Frucht reift aber erst gegen den Herbst. Oft werden Lauben und Gänge aus dem Gezweig geschnitten. In manchem Kanton sieht man die „Tierli“ nicht, im Kanton Solothurn z. B. aber häufig. Die Frucht ist länglich und im Reifestadium fast schwarzrot. Lantchen.

Fragen.

81. Schon oft hörte ich, daß sich aus frischem Birnenmost allerlei gute Getränke herstellen lassen; so zum Beispiel, daß der Most in Flaschen abgezogen sich lange süß halte, und wie Champagner schmecke. Da ich aber noch nie so etwas probiert und auch noch nie gekostet habe, möchte ich zuvor einige erfahrene Leserinnen um gütige Ratschläge und genaue Rezepte bitten, wofür recht herzlich danke! Ein „Müllerblümchen“.

82. Welches praktische Glätteisen könnte man einer zukünftigen Frau in den jungen Haushalt schenken? Was ist vorhanden. Für guten Rat danke! Eine treue Leserin.

83. Meine „kurzen“ Fleischgerichte: Beefsteaks, Roastbeef zc. werden immer hart. Wo mag der Fehler liegen? Für Aufschluß danke! Junge Hausfrau.

84. Weiß mir jemand einen Rat, wie man bei einem Hund, der, nachdem er geschoren wurde, nun auf dem Rücken am Hals eine große, ganz kahle Stelle hat, den Haarwuchs befördern kann? Ueberall steht das Haar wieder wie früher, nur an besagter Stelle wächst es nicht mehr. Im voraus herzlichsten Dank! Nichte am Gulachstrand.

85. Könnte mir jemand das Rezept geben für die in Graubünden beliebte Mehlspeise „Pizokel“? E. R.

