

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

Band: 22 (1915)

Heft: 13

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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



Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, Gartenbau und Blumentultur, Tierzucht.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition, Schönbühlstrasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 13. XXII. Jahrgang.

**Erscheint jährlich in
26 Nummern.**

Zürich, 19. Juni 1915.

In unserm Herzen liegt der Wert der Welt;
Wir ziehn durch sie vorüber wie die Sonne:
So hell wir glänzten und so warm wir strahlten,
So viel wir Blumen aus der Erde lockten,
So schön, so freudenvoll war unser Tag.

2. Schefer.



Pilze und Pilzvergiftungen.

Von Horrmann.

Die Pilze sind von jeher als Stiefkinder in der großen Familie der Nahrungsmittel betrachtet und behandelt worden, wohl aber mit Unrecht. Wohl hat es eine Zeit gegeben, in der man sie bezüglich ihres Nährwertes dem Fisch gleichstellte, da sie einen hohen Stickstoffgehalt haben. Als man dann aber nachwies, daß sich die größte Menge des Stickstoffes nicht als Eiweiß vorfindet, minderte sich die Begeisterung merklich. Außerdem ist es feststehende Tatsache, daß nicht einmal alles Eiweiß in den Pilzen verdaulich ist, und daß die Schwämme zu den am schwersten zu verdauenden Nahrungsmitteln gehören. Daß man aber die Benutzung der Pilze als Speise für den Menschen

ein „Darben bei gefülltem Magen nannte,“ war entschieden zu weit gegangen. Tatsache ist doch, daß wir nach dem Genuße einer richtig zubereiteten Portion Pilze ein Gefühl der Sättigung und nicht des Unbehagens verspüren. Das Sammeln der Pilze ist in zweifacher Weise lohnend. Einmal bieten sie uns selbst ein billiges Nahrungsmittel, zum andern ist vielen durch den Verkauf der gesammelten Schwämme eine Einnahmequelle geboten, die bei weitem mehr einbringen dürfte als das Beerensuchen. Diese Tatsache wird entschieden noch viel zu wenig gewürdigt, und man kann getrost behaupten, daß jedes Jahr durch Zugrundegehen der nicht gesammelten Pilze viele Tausende verloren gehen. Nur so viel nebenbei über den Nähr- und Geldwert der Pilze.

Woher kommen nun aber die vielen Pilzvergiftungen? Man muß sich von vornherein über die zweifache Art der Vergiftungen klar sein. Erstens sind es derartige, die direkt von giftigen Pilzen herrühren, und zweitens solche, die vom Genuße zwar ursprünglich eßbarer, aber durch irgendwelchen Umstand giftig gewordener Schwämme verursacht werden.

Welche Art die häufigere ist, läßt sich schwer entscheiden. Zur ersten Art sind auch diejenigen Fälle zu rechnen, bei denen einige wenige giftige Pilze unter die ihnen oft ähnlichen eßbaren Pilze gelangt und bei der Zubereitung nicht bemerkt worden sind. So kann z. B. der überaus giftige Knollenblätterschwamm, in einem einzigen Exemplar unter die Champignons geraten, das ganze sonst vortreffliche Gericht Pilze zu einem giftigen machen.

Die Pilze haben einen überaus großen Wassergehalt; wachsen sie nun unter dem Einfluß ganz besonders nasser Witterung, so kann es vorkommen, daß die sonst guten, eßbaren Pilze zu giftigen werden. Solchen Pilzen merkt man aber schon durch das bloße In-die-Hand-Nehmen ihre Schädlichkeit an. Ebenso weich und unappetitlich sind alte Pilze, die auch giftig wirken können, sowie durch Maden zerfressene. Liegen sonst gute Pilze lang, ehe sie zubereitet werden, so werden auch sie für den Genuß untauglich. Auch zubereitet dürfen sie nicht lange der atmosphärischen Luft ausgesetzt sein, da sie sonst verderben würden. Alle diese Fälle gehören zu denen, bei welchen die zweitgenannte Art von Vergiftung in Erscheinung treten kann.

Unendlich viele Mittel sind im Laufe der Zeit empfohlen worden, um giftige Pilze von nicht giftigen zu unterscheiden. Am bekanntesten ist wohl das Eintauchen eines silbernen Löffels in das Pilzgericht und das Mitkochen einer Zwiebel. Beide sollen sich dunkel färben, wenn das Gericht aus Giftpilzen besteht. Alle empfohlenen Mittel sind aber unzuverlässig! Das kann nicht genug betont werden, und gerade diese angeblichen Erkennungszeichen haben so unendlich viele von den immer noch vorkommenden Pilzvergiftungen auf dem Gewissen. Nur ein einziges untrügliches Mittel gibt es, sich vor Schaden durch den Genuß giftiger Pilze zu schützen, das ist die genaue Kenntnis derjenigen Pilze, welche wir genießen können und wollen. Es sind verhältnismäßig wenige Arten, die für uns in Betracht kommen,

Champignon, Steinpilze, Lorchel (Morchel), Pfifferling, Reizker und Grünreizker (Grünling). Die Kenntnis dieser Pilze, die als die besten aller Arten anerkannt werden, muß sich unbedingt jeder verschaffen, der Pilze genießen oder doch wenigstens für sich und andere zum Genuße zubereiten will; denn selbst eine streng durchgeführte Marktkontrolle, wie sie hier und da empfohlen und angewandt wird, dürfte nicht immer den nötigen Schutz gewähren. Zwar kann sich ein guter Pilzkenner mancherlei Abwechslung durch Verwendung der verschiedensten Pilzarten bereiten, denn es gibt weit mehr eßbare Pilze, als man für gewöhnlich annimmt, doch darf auch er die nötige Vorsicht nicht außer acht lassen. Die allgemein unter Pilzsammlern verbreitete Ansicht, daß alle Pilze, die von Tieren benagt werden, eßbar seien, ist durchaus falsch. Gerade einige recht giftige Pilze werden mit Vorliebe von Schnecken und Käfern angefressen.

Durch das Trocknen verlieren manche Pilze ihre Giftstoffe, die sich leicht verflüchtigen. Die Anwendung aus der Kenntnis der oben genannten zweiten Art von Pilzvergiftungen (nämlich durch ursprünglich eßbare, aber doch verdorbene Pilze) ergibt sich von selbst.

Da bei aller Vorsicht aber doch hier und da Pilzvergiftungen vorkommen, so müssen wir uns beizeiten mit den Mitteln zur Beseitigung ihrer Folgen bekannt machen. Zuerst müssen wir uns die Frage beantworten: Wie macht sich eine Pilzvergiftung bemerkbar? Je nach der Art des Giftpilzes, je nach der Menge des mit den Pilzen genossenen Giftes und je nach der Körperkonstitution des betreffenden Menschen treten die Vergiftungserscheinungen früher oder später ein. Während sich z. B. nach dem Genuße von Satanspilzen, Täublingen und ähnlichen Schwämmen die Beschwerden schon eine halbe bis eine Stunde nach dem Essen einstellen, wirkt das Gift des Knollenblätterchwammes meist erst nach 10 bis 12 Stunden, darum aber um so gefährlicher. Überhaupt muß bei Pilzvergift-

ungen als Regel angesehen werden, daß ihre Wirkungen um so schlimmer sind, je später sie in Erscheinung treten. Brennen und Kraken im Halse, Druck und Schwäche im Magen, Schwindelanfälle, Brechreiz und Durchfall, Ohnmachtsanfälle und kalter Schweiß sind in der Regel Hauptsymptome einer Pilzvergiftung. Im allgemeinen sind die Erscheinungen je nach Art der Pilze und ihres Giftes so verschieden, daß die Erkennung einer Pilzvergiftung oft äußerst schwierig ist, und daß die sofort einzuleitende Behandlung nur von einem tüchtigen Sachverständigen richtig geführt werden kann. Die Anwendungen, die jeder Laie machen soll, die aber nur den Charakter einer „ersten Hilfe“ haben sollen, bestehen darin, daß Gift möglichst schnell wieder aus dem Körper zu entfernen. Das geschieht durch mechanische Herbeiführung eines Brechreizes (Reizeln des Gaumens und Zäpfchens mit einer Feder) oder durch den Genuß warmen Seifenwassers, das ebenfalls Brechwirkung hervorbringt. Der Darm ist durch reichlich zu verabreichende Klistiere zur Entleerung zu reizen, die besonders dann am Platze ist, wenn die Vergiftungsercheinungen erst lange nach dem Genuß der Pilze eintreten. Auch vor Verabreichung stark reizender Abführmittel (Rizinusöl) darf man nicht zurückschrecken. Leibschmerzen bekämpft man durch heiße Umschläge, und Ohnmachten oder drohende Bewußtlosigkeit durch Verabreichung schwarzen Kaffees. Auch hindere man den Patienten in der ersten Zeit des Auftretens der Vergiftungsercheinungen am Einschlafen.

Nochmals sei betont, daß die weitere Behandlung unbedingt einem Fachmann überlassen bleiben muß, der sie den verschiedenen Symptomen anpassen wird. Auch die etwa notwendig werdende Verabreichung von neutralisierenden Gegengiften, die übrigens nur für wenige Arten von Pilzgiften bekannt sind, ist allein Sache des behandelnden Arztes.

„Frauenwirtschaft“.



Gesundheitlicher Wert der Gartenarbeit.

Von Dr. Otto Schröder.

(Nachdruck verboten.)

„Sie müssen sich mehr Bewegung machen!“ Das ist oft der beste Rat, den der Arzt vielen Leidenden geben kann. Dazu gehören namentlich die Büromenschen, die eine sitzende Lebensweise führen, so daß die Atmung allmählich immer oberflächlicher, das Herz schwächer, der Blutkreislauf träger, der ganze Körper schlaff wird. Hier kann nur eines durchgreifende Hilfe schaffen: sich ausarbeiten durch körperliche Tätigkeit! Denn das gewöhnliche Spazierengehen, das in der Regel mehr ein Schleichen und Schlendern ist, wirkt nur wie eine Art Beruhigungspulver.

Wann und wo gibt es nun aber eine angenehmere Gelegenheit, sich tüchtig auszuarbeiten, als im Garten, vom ersten Frühlingserwachen an bis zu den letzten schönen Herbsttagen? Da braucht man nicht erst Toilette zu machen; weder Weste noch Korsett erschweren und veroberflächlichen die Atmung, kein gestärktes Vorhemd beeinträchtigt die Ausdünstung, kein steifer Kragen behindert den Blutumlauf zu Kopf und Gehirn. In leichter, loser Kleidung, die allen Muskeln freien Spielraum, allen Körperteilen ungehinderte Bewegung gestattet, gärtnernt man schon früh morgens vor der Berufsarbeit eine Stunde fleißig. Dann schmeckt das Frühstück noch einmal so gut. Abends verschafft man sich wieder durch Gartenarbeit einen gesunden Ausgleich zu der meist einseitig geistigen Berufstätigkeit des Tages. Wohliger ermüdet legt sich dann selbst der Nervöse, der sonst an Schlaflosigkeit Leidende zu erquickendem, tiefen Schlaf ins Bett.

Gartenarbeit bewirkt die beste und natürlichste Bauchmassage zur Regelung der Verdauungstätigkeit. Wer an Darmträgheit oder Verdauungsbeschwerden leidet, wird bald Hilfe und Heilung finden, wenn er fleißig pflanzt und jätet, hackt und hackt, von Gemüse und Blumen Raupen und Schnecken absucht, denn das notwendige Beugen und Bücken massiert alle Organe des Unterleibes in durchgreifender Weise.

Gartenarbeit weitet die Brust, bewirkt tiefe, ausgiebige Atmung, regt die Herzthätigkeit an, kräftigt die Muskeln, entgiftet den ganzen Körper, schafft gesundes Blut und gute Säfte. Die Haut wird widerstandsfähig gemacht gegen Hitze und Kälte, sowie gegen Sprünge und Launen der Witterung, der Körper wird wind-, wetter- und seuchenfester. Dabei braucht man sich nie zu überanstrengen, jeden Augenblick kann man aufhören und sich ausruhen. Das ist besonders für Schwächliche und Nervöse von großem Wert. In vielen Nervenheilstätten wird Gartenarbeit als wirksames Heilmittel angesehen und ausgeübt; da sie auch in angenehmer Weise zu geregelter Arbeit erzieht, bildet sie ein unschätzbarer Heilsfaktor bei der Behandlung aller Willens- und Charakter-schwachen.

„Dich zu verjüngen, gibt es ein natürlich Mittel,
Ein Mittel, ohne Geld und Arzt und Zauberei zu haben!
Begib dich gleich aufs Feld, fang an zu hacken und zu graben.“ (Goethe.)

Es ist statistisch bewiesen, daß der Stand der Gärtner in bezug auf Gesundheit und Langlebigkeit die Angehörigen aller anderen Gewerbe übertrifft und am wenigsten von Nerven- und Geisteskrankheiten heimgesucht wird.

Den Behörden sei daher immer wieder zugerufen: Sorgt auf den Bebauungsplänen der Städte für Hausgärten, den Unbemittelteren schafft kleine Gärten in den Vororten! Namentlich müßten auch, wie es in größeren Städten schon geschieht, alle Volksschulen einen Garten erhalten, in dem die Kinder unter Anleitung aller Arbeiten zu besorgen haben. Da lernen sie beim Jäten von Unkraut und Entfernen des Ungeziefers erkennen, was nützlich und schädlich ist, sie lernen Gemüse und Blumen pflanzen, sie bekommen einen offenen Blick für die Natur, praktisches Interesse an ihrem Werden und Vergehen. Dabei sind sie stets im Freien und in frischer Luft, alle Muskeln bewegen sich, die Sinne werden geübt und der Körper gewöhnt sich an Sonnenstrahlen und Schweißtropfen.

Bessere Verwertung der Gaben aus Feld und Wald.

(Nachdruck verboten.)

Feld und Wald bieten viel Gutes, das bisher unbeachtet zu Grunde ging, nun aber wieder Beachtung und Verwendung zu mancherlei Zwecken finden soll. Für manche Familie wird sich daraus auch eine kleine Verdienstquelle ergeben.

Man lasse von Kindern oder alten Leuten, die ja so schwer Verdienst erhalten, allerlei Kräuter sammeln, die zu Heilzwecken und als Genußmittel dienen. Zu Heilzwecken, durch Kneipp, Pfarrer Rünzle u. a. zu Ehren gebracht, sammle man: Ukelei, Anis, Arnika, Augentrost, Baldrian, Bärentraube, Berberitze, Birkenblätter, Brennessel, Eichenblätter, Fenchel, Heublumen, Holunder, Kamille, Lindenblüten, Löwenzahn, Pfefferminze, Farnkraut, Sauerampfer, Schafgarbe, Spitzwegerich, Storchschnabel, Tausendguldenkraut, Thymian, Wachholder, Wollblume und Zinnkraut. Letzteres dient auch zu Reinigungszwecken im Haushalt (Messing- und Kupferpfannen). Die Liste ist nicht vollständig. Vielleicht gibt ein kräuterkundiger Lehrer oder eine Frau Anleitung, was zur Zeit gesammelt werden soll und wie es hergerichtet werden muß, um beim Apotheker oder Drogisten, eventuell direkt bei Privaten oder Anhängern der Naturheilkunde Absatz zu finden.

Buchnüsse und Eicheln werden in Zukunft auch nicht mehr unverwertet am Boden liegen, wie man dies die letzten Jahre oft mit Bedauern beobachten konnte. Eicheln werden nicht nur für den Apotheker und Naturheilkundigen von Wert sein, sondern auch weiterhin als Schweinefutter vermehrte Verwendung finden.

Junge Brombeer-, Himbeer- und Erdbeerblätter, sowie Waldmeister (Blüten und die obersten zwei Reihen Blätter) suche und trockne man; sie ersetzen vielfach den teuren Thee und geben für Kinder und Erwachsene ein angenehmes, gesundes Getränk. Auf Spaziergängen läßt sich das Sammeln solcher Blätter und Kräuter gut bewerkstelligen und die Kinder haben sicher

mehr Freude und Interesse an der Natur, wenn sie auch dazu beitragen dürfen, daß Mutters Apotheke und Küche durch ihre Sammeltätigkeit Bereicherung erfährt.

Das Sammeln von Beeren aller Art: Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren und Himbeeren wird schon lange geübt; ist es auch nicht besonders ergiebig, so bildet es doch für manche Familie eine Einnahmequelle, mit der sie schon im Frühjahr rechnet. Wir haben auch andere Beeren, die noch wenig gesammelt werden und im eigenen Haushalt verwendet oder auch verkauft werden können; es sind dies die Preiselbeere, Berberitze, Vogelbeere, Hagebutte und Holunderbeere. Die Hagebutte kann vollständig verwertet werden; die Frucht wird durchgeschnitten, die Kerne trocknet man für Thee, die Fruchthälften finden zu Kompott oder Mus Verwendung oder werden getrocknet und zur Zubereitung von Hagebuttenauce gebraucht.

Sehr wahrscheinlich müssen viele Kräuter, vielleicht auch Früchte, den Sammlern erst bekannt gemacht werden, was durch Lehrpersonen oder Persönlichkeiten, die für diese Sammeltätigkeit Verständnis haben, geschehen sollte. Vielleicht gehen Interessenten noch weiter und suchen Absatzquellen für die sammelnden Familien, die in solchen Dingen unbewandert und geschäftsunkundig sind. Werden auch die Feld- und Walbgewächse mehr ausgenützt als bisher, für Tiere und Vögel bleibt genug Nahrung übrig.

Nörgler höre ich freilich sagen, daß das den Landbesitzern und Forstleuten wieder viel Verdruß bringen werde; aber es ist Sache der Anleitenden, darauf aufmerksam zu machen, daß die Sammeltätigkeit rücksichtsvoll und schonend ausgeübt werden soll, damit kein Schaden angerichtet und auch in dem kommenden Jahre wieder auf diese Art etwas verdient oder für eigenen Gebrauch eingeheimst werden kann.

R. Gutersohn.



Hast du ein Glück erlangt, mußt du trachten, es zu erhalten und es pflegen. U. V.

Haushalt.

Infolge seiner Eigenschaft als schlechter Wärmeleiter leistet der Selbstkocher im Sommer auch als Eisschrank gute Dienste. Auch das Eis, das wir speziell in der Krankenpflege benötigen, wird, mit einem wollenen Tuche umwickelt, in einem Kochgeschirr aufbewahrt, der Einwirkung der hohen Außentemperatur entzogen.

Zum Waschen von seidenen Tüchern und Bändern nimmt man lauwarmes Regenwasser mit etwas Spiritus und macht sich gleich zwei Geschirre mit solchem Waschwasser zurecht. Dann nimmt man die vorher nicht eingeweichten Gegenstände einen nach dem andern (ja nicht alle zusammen!) vor, streicht ein wenig gute Seife darauf und wäscht sie sorgfältig erst in dem einen, dann in dem anderen Wasser, bis sie ganz rein sind, und spült sie schnell nach und legt sie, leicht ausgebrückt, aber nicht ausgewunden, zwischen reine Tücher. Dabei dürfen aber zwei Gegenstände einander nicht berühren, was besonders bei farbigen Sachen sorgsam zu beachten ist. Am schönsten werden seidene Zeuge, wenn sie geglättet werden, so lange sie noch recht naß sind.

Wollene und baumwollene Handschuhe werden mit Wasser und weißer Seife zweimal gewaschen, gespült und aufgehängt; baumwollene werden feucht geglättet.

Küche.

Kochrezepte.

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

Grüne Suppe mit Reis. (Spar-Rezept).
1½ Liter Wasser, 70 Gr. Wurz (Rohr), 70 Gr. Kohlraben, 100 Gr. Gelbrüben, 100 Gr. grüne Bohnen, 20 Gr. Reis, 20 Gr. Mehl, 30 Gr. Kochfett, 10 Gr. (½ Eßlöffel) Maggis Suppenwürze, Salz. 1 Teller = 4½ Rp. Das Fett in der Kasserolle heiß machen, das Mehl darin rösten, ohne es Farbe annehmen zu lassen, den Reis beifügen, 1—2 Minuten mitrösten und mit dem Wasser ablöschen. Die Gemüse sauber waschen, fein verwiegen, nebst dem nötigen Salz der Suppe beifügen und ungefähr ¾ Stunden kochen lassen; dann mit der Maggis Würze abschmecken und anrichten. Kochdauer: 1 Stunde oder in der Kochliste 2½ Stunden.

Fleisch-Käse. Überreste von gebratenem Schweinefleisch oder auch frisches Fleisch werden fein gehackt, mit dem gleichen Quantum gehackter Schweins- oder Kalbsleber, 160 Gr. gekochtem Speck, drei Eiern, drei zu Brei

abgebrannten, zuvor in Milch eingeweichten Brötchen, 70 Gr. Sardellen, 2–3 in Fett geschwitzten Chalotten, Salz, Pfeffer, 160 Gr. würflich geschnittener Pökelzunge und etwas gehackter Zitronenschale vermengt. Diese Masse wird in eine mit dünnen Speckscheiben ausgelegte Form gepreßt, mit Speckscheiben bedeckt und im Wasserbade oder im Ofen 1½ Stunden gebacken.

Mailänderbraten. Für 3 Personen. 1 Pfund Rindfleisch, Salz und Pfeffer, etwas Speck, 1 Eßlöffel Fett, Bratengemüse, 1–2 Tomaten oder -Püree, 1 Liter Wasser, ¼ Glas Weinessig. Ein saftiges Stück Rindfleisch wird geklopft, gespickt und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Nun gibt man in eine gut verschließbare Pfanne das Fett, läßt es heiß werden, gibt das Fleisch mit reichlich Bratengemüse, sowie Sellerie, Lauch und Tomaten zu, gießt heißes Wasser und Weinessig zu, bis das Fleisch gut damit bedeckt ist und dampft es langsam gut zugedeckt 2 Stunden. Beim Anrichten soll es nur noch wenig Sauce haben; welche durchpassiert mit dem Fleisch serviert wird. Zubereitungszeit: 2¼ Stunden.

Lattichgemüse. Für 3 Personen. 3 Lattichköpfe, 1 Eßlöffel Butter, Salz, Pfeffer und Muskat, 1 Tasse Fleischbrühe, 1 Portion braune Sauce. Der Lattich wird sauber gereinigt, gewaschen, in 3–4 Cm. lange Stücke geschnitten, mit süßer Butter auf's Feuer gestellt, mit Salz, Pfeffer und Muskat bestreut, mit etwas Fleischbrühe begossen und langsam weich gedämpft. Ist alle Flüssigkeit verdampft, gießt man etwas braune Grundsaucе oder auch eine Buttersauce darüber und läßt den Lattich darin noch einige Zeit mitdämpfen. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer Kochbuch“.

Grüne Erbsen mit Speck. Diese Zubereitungsart ist in Frankreich, besonders in der einfach bürgerlichen Küche, sehr üblich. Man schneidet 250 Gr. geräucherten Speck in Würfel, brät diese bräunlich, nimmt sie aus der Pfanne und rührt einen Eßlöffel Mehl in das Fett und verkocht mit etwas Fleischbrühe glatt. Hierauf gibt man die Erbsen samt dem Speck in diese Brühe, tut eine Zwiebel, Petersilie und eine Prise Pfeffer dazu und läßt das Ganze über mäßigem Feuer langsam weichkochen.

Verlorene Eier mit Sauerampfer. In eine Pfanne mit reichlich Wasser, Salz und etwas gutem Essig wird, wenn das Wasser kocht, ein frisches Ei eingeschlagen und langsam gekocht, doch so, daß das Gelbe sich noch ganz weich anfühlt, dann herausgenommen, in kaltem Wasser bis zum Gebrauch auf die Seite gestellt, und so fortgeföhren, für jede Person 1–2 Eier. Vor dem Servieren werden die Eier nochmals in heißes Wasser ge-

legt und nach dem Herausnehmen im Kranze um ein nicht zu dünnes Sauerampferpüree gelegt und mit gutem Bratenjus serviert.

„Schweiz. Obst- und Gartenbau-Ztg.“

Süße Quarkküchlein mit Kartoffeln. 250 Gr. Kartoffeln, 375 Gr. Quark, 80 Gr. Mehl, 1 Ei, 100 Gr. Rosinen, 1 Prise Salz, 50 Gr. Zucker, Backfett. Am Tage vorher gekochte mehligе Kartoffeln werden geschält und gerieben; den Quark streicht man durch ein Sieb. Kartoffeln, Mehl, Quark, das Ei und die Gewürze verarbeitet man in einer Schüssel zu einem lockeren Teig. Man formt daraus mit bemehlten Händen runde Küchlein und bäckt sie im heißen Fett in der Omelettenpfanne auf beiden Seiten schön braun. Die Quarkküchlein werden, mit Zucker und Zimt bestreut, zu Thee oder Kaffee serviert.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“, von M. u. L. Barth.

Erdbeer-Eis. 1 Liter frische, sehr reife und gut erlesene Erdbeeren streicht man durch ein feines Sieb, versüßt sie mit 150 Gr. Zucker, der mit wenig kaltem Wasser zu einem dicken Sirup aufgelöst worden, wodurch man den Fruchtgeschmack rein erhält, drückt den Saft einer Zitrone hinzu, vermischt alles gut und gibt die Masse in die Gefrierbüchse. Hat man keine frischen Erdbeeren, so nimmt man Marmelade und verbünnt sie mit Wasser und Zitronensaft.

Rhabarberbrot. 1 Kilo Rhabarber, 400 Gramm Zucker, 1 Dezilliter Wasser, 500 Gr. Brot, Backfett. Die saubern Rhabarberstengel werden fein geschnitten und mit 1 Dezilliter Wasser und Zucker ¼ Stunde gekocht. Die dünnen Brotschnitten werden in viel heißem Backfett schwimmend gelb gebacken. Nun legt man eine Lage davon in eine mit Wasser ausgespülte und mit Zucker ausgestreute, glatte Form, gibt Rhabarbermus darüber, dann wieder Schnitten und so fort. Man drückt das Ganze ein wenig an die Form und läßt es über Nacht, oder wenigstens ein paar Stunden an kaltem Ort stehen. Vor dem Servieren wird die Speise gestürzt, kann aber auch sofort warm aufgetragen werden.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Erdbeertörtchen. Beliebige süße Mürbeteig wird ausgewallt, runde Stücke von entsprechender Größe ausgestochen, die angefetteten Förmchen oder ein angefetteter Holzapfen oder eine angefettete Kartoffel darein gesetzt und in mittelwarmem Ofen gebacken. Die gebackenen Teighüllen werden mit den mit Zucker oder mit Zucker und Rahmschnee vermengten Erdbeeren gefüllt, nach Belieben Meringuemasse (3 Eiweiß, 150 Gr. Zucker) darauf dresiert und in schwach erwärmtem Ofen gelb gebacken. Ill. Reform-Küche.

Rhabarberscherbet. Man kocht so viel klein geschnittenen Rhabarber, als zum füllen

eines reichlichen $\frac{1}{4}$ Litermaßes erforderlich ist, mit 1 Liter Wasser und 100–125 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer kleinen Zitrone abgerieben hat, eine halbe Stunde lang, seigt das Wasser durch, läßt den Scherbet erkalten, gibt etwas kleingeschnittenes Eis hinein und füllt dieses sehr erfrischende Sommergetränk in Gläser.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Gerührte Erdbeermarmelade. 1 Kilo Erdbeeren, 1 Kilo Grießzucker. Die Erdbeeren werden mit einem Holz- oder Porzellanstößel gequetscht und durch das Haarsieb getrieben, der Zucker langsam unter fortwährendem Rühren darunter gemischt, eine Stunde lang die Masse nach einer Seite hin gerührt und dann in Geleegläschen gefüllt und in gewohnter Weise verbunden.

Aus „Gritli in der Küche“.

Erdbeermarmelade (andere Art). 500 Gr. Wald- oder Gartenerdbeeren, 500 Gr. Zucker. Die Erdbeeren werden mit dem feinen Zucker aufs Feuer gestellt und fortwährend gerührt, bis sie kochen, dann zieht man die Pfanne vom Feuer und rührt weiter, bis die Marmelade bereits erkaltet ist, worauf man sie in Gläser füllt. Zweite Art: Der Zucker wird mit wenig Wasser zum Breitlauf eingekocht, die erlesenen Walderdbeeren zugegeben und zusammen 10 Minuten gekocht. Man darf dabei nicht stark umrühren, damit die Erdbeeren schön ganz bleiben. Nach dem Kochen stellt man die Pfanne auf die Seite, schäumt pünktlich ab und füllt die Marmelade in Gläser.

Stachelbeermarmelade. 500 Gr. nicht ganz reife Stachelbeeren, 500 Gr. Zucker. Den Zucker kocht man mit wenig Wasser zum Breitlauf, gibt die Stachelbeeren zu, bis sie zusammenfallen und nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus. Nun kocht man den Saft allein zur Geleeprobe ein, gibt die Beeren noch einige Minuten zu und richtet alles in eine Schüssel an. Ist die Konfitüre etwas erkaltet, so rührt man sie langsam einige Male um, damit die Beeren sich mit dem Gelee füllen und füllt dann alles in Gläser.

Spinat in Dunst. Junger zarter Spinat wird gewaschen, in kochendes Salzwasser gelegt, ungedeckt weich gekocht, abgeseigt, mit kaltem Wasser übergossen, ausgedrückt und fein verwiegt. Diesen feinen Spinat füllt man in Gläser, verschließt diese gut und kocht sie eine Stunde im Dunst.

Rhabarberfirup. Der Rhabarber wird geschält, in Stückli geschnitten, mit ganz wenig Wasser aufs Feuer gestellt, weich gekocht und der Saft durch ein Tuch gedrückt. Der Saft wird mit gleichschwer Zucker zu Strup eingekocht.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“ von A. Ründig.

Krankenpflege.

Die vom Blitze Getroffenen bieten außer etwaigen Lähmungen und Hautverletzungen die Erscheinungen starker Ohnmacht oder des Scheintodes, wenn nicht der Tod sofort eingetreten ist und sind daher dementsprechend zu behandeln; desgleichen diejenigen, welche mit starken elektrischen Strömen in Berührung gekommen sind. In letzteren Fällen veranlasse man so schnell als möglich die Abstellung des Stromes oder wenn dies vorab untunlich, befreie man den Verunglückten von der Berührung mit der Elektrizität. Vor dem Anfassen müssen jedoch die Helfer ihre Hände schützen durch Umbüllung mit nicht- oder schlechtleitenden Stoffen, wie Gummi (Gummihandschuhe), trockenen Kleidungsstücken etc., und sich zur Isolierung vom Erdboden auf trockene Bretter stellen. Liegt der Verletzte am Erdboden auf der Leitung (Eisenschienen und dergl.), so sind trockene Decken, Bretter, eine Leiter unterzuschieben. Hängt dieser an den Drähten der Leitung, so ist natürlich weiterer Schaden durch Herabfallen zu verhüten.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Meinung, daß eine möglichst große Milchzufuhr nur von Nutzen sein könne, veranlaßt einzelne Eltern dazu, ihre Kinder zum Milchgenuß selbst dann zu zwingen, wenn ein sichtlicher Widerwillen dagegen besteht. Dadurch können bei nervösen Kindern dieselben Erscheinungen hervorgerufen werden, die wir als Folgen der Schulangst kennen lernen: Appetitlosigkeit, Erbrechen. Und wie bei diesen das Erbrechen und die Appetitlosigkeit verschwinden, sobald der Unterricht ausgesetzt wird, so geschieht dies hier, wenn man die Ernährung ändert. Wird ganz wenig Milch und an ihrer Stelle Fleisch und so viel Gemüse und Obst gegeben, als das Kind wünscht und verträgt, so sieht man, daß die Nahrungsänderung willig angenommen wird.

Im Gegensatz zu diesen Kindern vertragen wieder andere große Milchmengen anscheinend jahrelang ganz vorzüglich. Viele sehen auffallend gut, bei näherem Zusehen jedoch meist etwas gedunsen aus, andere bleiben trotzdem mager. Häufig hört man von ihnen, daß sie leicht schwitzen und sich durch eine hartnäckige Neigung zu Halsentzündungen und Katarrhen auszeichnen, die nicht weicht, gleichviel, ob man die Kinder abhärtet oder verzärtelt. Erst wenn die große Milchzufuhr eingeschränkt wird, ändert sich die Sachlage.

Dr. Bernheim

„Gesundheitspflege des Kindes“.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Bei Begonien unterscheidet man mehrere Arten, nämlich Blatt- oder Regbegonien. Sie zeichnen sich durch sehr schöne Belaubung aus, namentlich die neuen Züchtungen von Oskar Schmeiß. — Die Knollenbegonien sind eine epochemachende Pflanzengattung der Neuzeit. Sie zeichnen sich aus durch Mannigfaltigkeit der Blüten in Form und Farbe, dankbares Blühen bis zum Herbst, leichte Kultur und leichte Überwinterung. Sie eignen sich zum Anpflanzen von Gruppen und zur Topfkultur. Man unterscheidet einfache und gefüllte in allen Farben. Eine halbschattige Lage und etwas sandiges Erdreich sagt ihnen am besten zu. Im Herbst werden die Stengel abgeschnitten, die Knollen in sandige Erde gebracht und trocken und frostfrei überwintert. Durch fortgesetzte Befruchtung sind, namentlich bei Knollenbegonien, sehr schöne Hybriden erzielt worden, sowohl mit einfachen, als mit gefüllten Blumen in allen möglichen Farben-
nünancen. Die allerneuesten sind solche, welche die Blume aufrecht auf dem Blütenstengel tragen. Sie blühen fortwährend von Anfang Sommer bis zum Eintritt der Herbstfröste. Semperflorens oder immerblühende Strauchbegonien sind wegen ihres dankbaren Blühens sehr empfehlenswert für Gruppen. Als gute Sorten werden in Kraut- „Haus- und Gemüsegarten“ empfohlen: Erfordia, prachtvolle, reichblühende Gruppenpflanze, Blüte rosarot; Vernon, Blätter braunrot, mit karminroten Blumen; Fleur de neige, weiß mit rosa; Zulu-
könig, Blätter schwarzrot, Blüten leuchtend-
rot, von sehr niederem Wuchse; Gloire de Lorraine, ein Winterblüher ersten Ranges, Blume groß, rosenrot; Seppichkönigin, karminrot; Gruppenkönigin, rosarot; Pfizers Triumph, weißblühend.

Tierzucht.

Pflege der Pferdehufe im Sommer.
Nicht nur durch mangelhafte Ernährung und Überanstrengung leiden die Pferde im Sommer, sondern auch durch ungenügende Pflege, die den Pferdehufen zuteil wird. Die Hufe der Pferde werden bei der Hitze besonders leicht rissig. Es ist daher dringend nötig, daß der Huf an Sohle und Hufwand täglich mit reinem Wasser längere Zeit gewaschen und begossen wird. Ohne Feuchtigkeit kann der Huf der Pferde nicht gedeihen, er wird rissig und spröde, was durch einfetten nur verdeckt wird. Werden die Hufe der Pferde regelmäßig mit Wasser gereinigt, so ist das Einfetten entbehrlich.

Pferschuh-Korrespondenz.

Frage-Ecke.

Antworten.

42. Wir waschen solche Blusen selbst in Seifenwasser (Marseillanerseife) und geben, wenn die Bluse etwas färben sollte, ein wenig Essig ins Seifen- und ins Spülwasser. Dann hänge man die Blusen an schattiger, aber luftiger Stelle auf, damit sie schnell trocknen.
R.

42. Zartfarbige Blusen wäscht man am besten in Gallseife; müssen sie gestärkt werden, so gibt man sie, wenn sie aus dem Waschwasser kommen, in dünnes Leim- oder Gelatinewasser.
W.

43. Ich empfehle Ihnen: 1. Suppen aus Bohnen mit feingeschnittenem Speck und Suppengrün - Einlagen; 2. Brotsuppe mit Käse; 3. Gemüsesuppe (Kohl, Wirsing, Erbsen, Kohlrabi &c. fein geschnitten, Grünes gedämpft und etwas Reis mitgekocht); 4. Gelberbsensuppe mit gerösteten Brotschnitten und Magerkäse oder feingeschnittenem Speck. Betrifft es Leute, die körperlich angestrengt sind, so gebe man jeweilen zum Stück Brot noch etwas Käse.
Kesa.

43. Ein gutes Rezept zu Kostsuppe entnehme ich dem „Flugblatt des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins“. Das Gericht sättigt vollkommen (ganze Mittagsmahlzeit). 250 Gr. Bohnen, 60 Gr. Gerste, 1 Lauchstengel, 1 Rübe, etwas Sellerie, Salz, 250—300 Gr. gehacktes Fleisch (Rind- oder Schweinefleisch), 3 Liter Wasser. Die Bohnen und die Gerste werden tagzuvor, jedes für sich, eingeweicht und am folgenden Morgen mit dem Einweichwasser auf Feuer gesetzt und mit dem Suppengrün und dem Fleisch langsam weichgekocht, das Salz erst zuletzt hineingegeben.
E.

44. Wenn Sie für die Korke keine bessere Verwendung haben, so benützen Sie das Material zerkleinert als Füllmaterial zu einem Selbstkocher.
Minna.

Fragen.

45. Kann beim Sterilisieren der Selbstkocher auch Verwendung finden? Wohl kaum beim Obstinkochen? Für gütige Auskunft dankt zum voraus
Frau L.

46. Wie macht man Bohnen am besten in Steintöpfe ein? Wird abgekochtes Salz-
wasser darüber gegossen oder nur trockenes Salz aufgestreut? Für Auskunft dankt
Hausfrau in der Westschweiz.

47. Kann jemand Auskunft erteilen, wie sich die heizbare Koch-, Brat- und Backkiste Sanitas, Fabrikant Nilles, Brugg (Bern), im Gebrauche bewährt? Ist die Kiste empfehlenswert und von haltbarer Konstruktion?
G.