

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

Band: 22 (1915)

Heft: 14

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>



Redaktion:
Elsa Schlöfli
Zürich.

**Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinder-
pflege, 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, Schöntalstraße 27,
und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 14. XXII. Jahrgang.

**Erscheint jährlich in
26 Nummern.**

Zürich, 3. Juli 1915.

Willst du im Leben Kraft und Mut behalten,
schau über dich!
Willst träumen du von irdischen Gewalten,
schau unter dich!
Willst du am eignen Herd nicht mühsam schalten,
schau um dich!
Und soll dein Herz nicht allzufrüh erkalten,
schau in dich!

W. Muff.



Nervosität und Ernährung.

(Nachdruck verboten.)

Über die „Ernährungs-Nervosität“, die heutige Modefrankheit, und deren Bekämpfung mit einfachen, rationellen Mitteln spricht und schreibt u. a. Dr. med. D. Schär, Spezialarzt für Nerven- und Konstitutionsleiden, und zwar von Gesichtspunkten aus, die für viele Hausfrauen neue Perspektiven eröffnen und für Nervenleidende neue Hoffnungen wecken. Ohne sich fanatisch gegen den Fleischgenuss zu wenden, führt er aus, wie für Kinder und für Erwachsene mit sitzender Lebensweise, also solche, die infolge ihrer Arbeit das Tiefatmen verlernen oder vernachlässigen müssen, viel Fleischgenuss deshalb schädlich

sei, weil es nicht richtig verdaut werden kann und Mengen von Schlacken erzeugt, die sich nicht mehr beseitigen lassen. Die gegenwärtige Fleischteuerung schafft übrigens von selbst die Notwendigkeit einer Einschränkung nach dieser Seite hin, die Notwendigkeit des Studiums gleichwertiger Ersatznahrungsmittel; und da sei in erster Linie darauf hingewiesen, daß gerade das Billigste am Fleisch: die Knochen und Knorpel, die vielfach nur weggeworfen werden, dem Organismus, wenn genügend zerkleinert und gekocht, aufbauende, höchst wertvolle Nährstoffe zuführen (besonders in der viel zu wenig verwendeten Gelatine), die man sonst nur in Präparaten finden kann. Der niedrigere oder höhere Grad der Verdaulichkeit hängt aber auch ab von der Bereitungsweise. Rohes oder kurz gebratenes Fleisch erzeugt den zur Verdauung nötigen Magensaft, abgekochtes dagegen nichts als eine Masse Schleim; ein Zusatz von Liebig's Fleisch-extrakt hilft wiederum zum nötigen Prozentsatz Magensaft. Und nun haben eingehende wissenschaftliche Versuche festgestellt, daß auch der Zusatz von Maggi's Suppenwürzen, die ja lediglich aus

Gemüse-Extrakten bestehen, genau die gleiche Wirkung haben wie der Fleisch-extrakt, daß sie also die Verdauung in hohem Maße fördern. Es kann daher die Verwendung von Maggis Würzen nicht genug empfohlen werden, sowohl als Zusatz für Gemüse und Suppen wie auch für Salat und Siedefleisch.

Sodann wäre zu reden von der von Prof. Friedland, Berlin, gemachten Entdeckung, daß getrocknete und gemahlene Gemüse und Küchenkräuter dem Gewicht nach ungefähr den zehnfachen Nährwert der grünen Gemüse aufweisen und überdies die Verdauungsarbeit des Magens kräftig unterstützen, ja daß sie vom schwächsten Magen, bei schweren Krankheiten sogar, gut vertragen werden, während bekanntlich grüne Gemüse oft Blähungen &c. verschulden. Die pulverisierten Gemüse sind in Form von Suppen zu verwerten. Sie sind teilweise auch schon bei uns im Handel erhältlich, man kann sie aber auch selbst trocknen und schlimmstenfalls mit einer guten Kaffeemühle mahlen! In Holland bestehen bereits mehrere Fabriken, die alle erdenklichen Küchenkräuterpulver herstellen, durch deren Verwendung eine große Variation in der Gemüse-, Suppen-, Pudding- und Saucenbereitung ermöglicht wird. Die Verwendung von Küchenkräutern aller Art kann nicht genug empfohlen werden, da sie die Verdaulichkeit der Speisen erhöhen und dem Körper, wie die Gemüse, Nährsalz zuführen. Der Verbrauch des Kochsalzes aber sollte tunlichst eingeschränkt werden: Kochsalz ist nicht als Gewürz anzusehen, und viel Kochsalz erzeugt Nervosität. Es ist nicht zu verwechseln mit den Kalisalzen, die den geschwächten Nervenzentren mangeln und durch zweckmäßige Diät und Lebensweise wieder ersetzt werden können.

Sodann wird auf die Verwendung von Käse als Zusatz zu verschiedenen Speisen zu wenig Wert gelegt; auch zu Kartoffeln bildet er eine angenehme und wertvolle Ergänzung und gerieben mit Butter, Rettig, Schnittlauch, Rummel &c. einen gesunden Brothelag.

Zum Schlusse wäre noch zu erwähnen, daß die Frauen von Alkoholikern, die es verstehen, allmählich mit guten, nicht carnivorischen Gerichten durchzubringen und so das Fleisch von ihrem Tische der Hauptsache nach zu verbannen, wohl bei ihren Männern mehr ausrichten könnten als alles Zureden und Predigen es zu tun vermag. Z.



Einiges über Geleebereitung.

Es ist eine weitverbreitete Ansicht, welche sich auf viele Rezepte ältern Datums stützt, daß Gelee nur durch längeres Kochen die richtige Festigkeit erhalte. Dies ist aber ein Irrtum. Wir geben in folgendem einige Rezepte aus dem „Kochbuch der Haushaltungsschule, Schloßchen Tobel, Bischofszell“ wieder, welche manche Leserinnen durch die Kürze des angegebenen Verfahrens überraschen mögen. Sie ergeben aber eine schöne, sehr steife Gelee. Das Geheimnis des Gelingens besteht gerade darin, daß der Zucker nur so kurze Zeit mitgekocht wird. Diese Methode hat, der erstgenannten gegenüber, mannigfache Vorzüge: es wird weniger Brennmaterial gebraucht, Aroma und Farbe der Früchte bleiben besser erhalten und die Masse ist ausgiebiger, als bei langem Einkochen.

Apfelgelee. Zur Apfelgelee verwendet man am besten verschiedene Sorten saftiger, nicht zu reifer Äpfel. Sie werden in vier Teile geschnitten und mit Haut und Kernhaus in einem Erztopf oder einer Messingpfanne mit etwas Wasser auf ganz schwachem Feuer gut ausgekocht. Über einen umgekehrten Stuhl spannt man eine Serviette und stellt eine Schüssel unter. Dann gießt man das Äpfelmus auf die Serviette und läßt den Saft über Nacht abtropfen. Anderen Tags richtet man so viel Rilo gestoßenen Zucker, als man Rilo Saft hat. Der Saft wird wieder in die Messingpfanne getan und unter beständigem Rühren auf gutem Feuer aufgekocht, bis er steigt wie Milch. Dann gibt man mit einem silbernen Löffel den gestoßenen Zucker hinein, läßt alles

nochmals aufkochen und aufsteigen und gießt es in einen reinen Topf. Nach etwa 5 Minuten bildet sich auf der Gelee eine schaumige Haut, die man mit einem silbernen Löffel sorgfältig entfernt. Noch heiß gießt man den Saft in die gut gereinigten Gläser, stellt diese einige Stunden lang an einen kühlen Ort, und wenn die Gelee fest geworden ist, werden die Gläser zugebunden.

Quittengelee. Die Quitten werden mit einem Tuche abgerieben, geschält, in vier Teile geschnitten, das Kernhaus herausgeschnitten und in Wasser so gut ausgekocht, daß sie zu Brei zerfahren. Das übrige Verfahren ist dasselbe wie für Apfelvelee.

Johannisbeer-, Himbeer- und Brombeergelee. Die Beeren werden in einem Erztopf oder einer Messingpfanne auf schwaches Feuer gesetzt und mit einem Holzstößel gut zerdrückt. Sobald sie zu kochen anfangen, schüttet man sie auf eine über einen Stuhl gespannte Serviette, unterstellt eine Schüssel und läßt den Saft über Nacht abfließen. Auf ein Kilo gewonnenen Saft nimmt man andern Tags ein Kilo feingestoßenen Zucker. Der Saft wird unter beständigem Rühren gut aufgekocht, bis er steigt, wie Milch. Saft von Brombeeren und Himbeeren läßt man 15—20 Minuten lang einkochen und gibt dann den Zucker hinein; Johannisbeersaft läßt man nur aufsteigen. Die weitere Zubereitung ist dieselbe wie für Apfelvelee.

Noch einige Bemerkungen. In kleine Gläschen gefüllt und bei Gebrauch gestürzt, ist die Gelee am einladendsten; bei größeren Quantitäten wird man auch zu größeren Gläsern greifen müssen, doch tut man gut, von den zur Verfügung stehenden die kleinsten zu wählen, da die Gelee in großen Gefäßen oft nicht schön steif wird, „in sich verbrennt“.

Die nach dem Abtropfen im Tuche zurückgebliebene Masse kann mancherlei Verwendung finden: als Marmelade, als Konfitüre, als Kompott &c. Man kann die Masse, solange sie noch heiß ist, auch durch ein Tuch drücken, soweit dies möglich ist,

und mit dem Saft beenden, allein dann wird die Gelee trübe. Ratsamer ist, sie mit etwas Wasser nochmals aufzukochen, heiß durch ein Haarsieb zu streichen und als Marmelade zu beenden, oder sie, wenn es sich um Beeren handelt, ganz als Konfitüre einzukochen. Diese wird etwas trockener als solche von ganzen Früchten, sie ist daher hauptsächlich zum füllen von Kuchen &c. zu gebrauchen.



Häusliche Reinigung und Desinfektion.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

In neuer Zeit ist durch zahlreiche Versuche sicher bewiesen worden, daß wir in der Bestrahlung durch die Sonne ein sehr wirksames Mittel zur Abtötung der Bakterien haben.

Die wirklich desinfizierende Kraft der Sonne ist experimentell zuerst von Prof. v. Esmarck in Kiel nachgewiesen worden. Er infizierte Kleider und Betten, Pelze, Möbel, Wäsche und dergleichen mit den verschiedensten Krankheitserregern, setzte sie den Sonnenstrahlen aus und untersuchte dann ungefähr alle Stunden, ob und wie viele Bakterien noch vorhanden waren. Die Resultate erwiesen sich über Erwarten günstig. Namentlich die Cholera-bazillen wurden nicht nur an der Oberfläche, sondern auch in den tieferen Schichten der Betten, Polstermöbel usw. sehr schnell durch die Sonne getötet. Ebenfalls vernichtend, wenn auch erst nach längerer Zeit, wirkt die Bestrahlung auf die Bakterien des Typhus, Milzbrand, der Lungenentzündung, Schwindsucht und anderer Infektionskrankheiten, und zwar schneller und weit sicherer als alle anderen Desinfizientien. Demnach besitzen wir in der Besonnung das beste kostenlose Reinigungs- und Desinfektionsmittel.

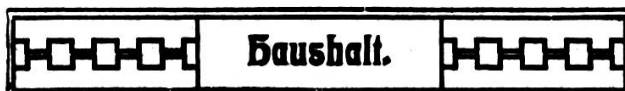
Für die praktische Gesundheitspflege des täglichen Lebens ist dies natürlich von großer Bedeutung. Vor allem muß man das Schlafzimmer (mit aufgedeckten Betten) täglich längere Zeit dem vollen Sonnenschein durchfluten lassen zur Reinigung

der Luft von Dünsten und Bakterien, wobei Fenster und Türen weit geöffnet werden, damit der Durchzug alle Luft erneuert auch in den Winkeln und unter den Möbeln. Die Lichtwirkung ist, wie experimentell bewiesen, bei bewegter Luft viel stärker, da sie schnell und gründlich die Bakterien austrocknet und dadurch abtötet. — Also die Sonne hereinlassen in unsere Schlafzimmer, und mit der Sonne die frische Luft!

Außerdem muß man die Betten, Kleider und Wäsche von den fast stets und überall sich vorfindenden Krankheitserregern befreien, indem man sie recht oft mehrere Stunden hindurch den Sonnenstrahlen aussetzt. Die wenigen anhaftenden Bakterien werden dann jedesmal getötet, können sich also nicht zu solchen Ummengen vermehren, daß der Mensch ihnen erliegt. Auch wird man gut tun, Kamm, Bürste, Zahnbürste, Handtuch, Waschlappen und Schwamm nach dem Gebrauche auf das Fensterbrett oder an andere sonnenbeschienene Plätze zu legen, weil dadurch nicht nur der feuchte, muffige Geruch alsbald entfernt, sondern auch den Bakterien ein sehr günstiger Ansiedlungs- und Nährboden entzogen wird. Das „Lüften“ und „Sonnen“ ist noch besonders vorteilhaft bei den täglich zu wechselnden Strümpfen, der Wäsche, Unterkleidung, sowie bei den vernachlässigten inneren Flächen der Kleider, Stiefel, Hausschuhe, Handschuhe, Hüte und Mützen. Nach dem Sonnen möge man sie jedesmal tüchtig ausschütteln und ausklopfen, damit die getrockneten Schädlinge vollständig entfernt werden. Scheint die Sonne nicht, so muß man doch wenigstens lüften und die Sachen um so länger dem Tageslicht aussetzen, denn dies vermag bei langer Einwirkung die Bakterien mindestens in ihrer Entwicklung zu hemmen.

Wenn man eine mehrstündige Besonnung als Desinfektionsmittel häufiger anwendet, wird es nicht mehr so oft vorkommen, daß in der Familie eine ansteckende Krankheit ganz plötzlich, auf schier unerklärliche Weise eintritt. Das Sonnenlicht ist die große hygienische Kraft, die unsere Wohnung und Kleidung seuchen-

frei und unsern Körper seuchenfest macht. Professor Byr hat recht, wenn er ausruft: „Ihr Frauen, lernt daraus! Entfernt eure mottenzüchtenden dunkeln Vorhänge und laßt dem vollen Licht den Eingang in eure lichtlosen, düsteren Salons, vor allem in eure krankheitsbefördernden Schlafzimmer! Licht ist Leben! Licht gibt Leben!“



Wie man seine Blumen während einer Reise mit Wasser versorgen kann. Die Sorge um ihre Stuben- oder Balkonpflanzen hält nicht wenige Leute von einer mehrtägigen Ferienreise zurück. Es gibt aber ein paar einfache Mittel, dieses Hindernis aus dem Wege zu räumen. Bleibt man nur 2—3 Tage fort, so genügt es, die Pflanzen gut von oben zu begießen und sie dann in wassergefüllte Unterseker zu stellen, sehr durstige in Wassernäpfe. Beabsichtigt man, acht oder zehn Tage fortzubleiben, so nehme man lockeren Docht oder lose zusammengegriffene Strähne von Strichbaumwolle, schneide für jeden Topf ein etwa 60 Cm. langes Stück ab, schiebe das eine Ende 10—12 Cm. lang in das Abflußloch des Blumentopfes, stelle dann mit Hilfe eines untergehobenen Steinchens oder Holzstückchens den Topf schräg aufs Fensterbrett, den Blumentisch oder den vorn durch Draht abgeschlossenen Balkonsims und stecke das andere Ende des Dochtes in eine Wanne oder in einen Eimer mit Wasser, die hoch genug stehen, daß ein ziemlich langes Stück der Baumwollsträhne hineinreicht. Die sog. Kapillaranziehung, die die Feuchtigkeit durch den Docht von unten nach oben steigen läßt, teilt der Pflanze ausreichend Feuchtigkeit mit, um das Absterben der Gewächse zu verhindern. Die Wasserbehälter müssen aber groß genug sein und ganz voll, weil die Flüssigkeit auch teilweise verdunstet. Cl. D.

Schwarze Ledergegenstände, wie Taschen, Lederschuhe u. s. w. erhalten wieder ihren ursprünglichen Glanz, wenn man sie mit Terpentinspiritus einreibt. Andererseits entfernt dieser Sflecken aus Kleidern. Man trägt ihn mit einer alten Zahnbürste leicht auf und reibt vorsichtig von der Peripherie des Fleckes seinem Mittelpunkt zu. Bei umgekehrter Richtung besteht die Gefahr, den Flecken nach außen hin zu verteilen und somit zu vergrößern. S.

Zur Vertreibung von Wanzen ist dünner, warmer Leim ein gutes Mittel. Man läßt ihn in die Ritzen der Möbel laufen und vernichtet damit die Brut, die von der sich kri-

stallierenden Kruste umgeben, nie zum Leben gedeihen kann. An Bettstellen sind besonders die eingestemmtten Zapfenlöcher und die Zapfen selbst mit Leim zu bestreichen, ebenso die Holzhöben der Matratzen, besonders an den Ecken, wo offene Risse entstehen. Auch unter Leisten und Türbelleidungen kann, wenn nötig, dünner Leim eingegossen werden. R.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Pilzsuppe, *Überzogene Rindsbrust, †Grüne Erbsen mit Speck, Kartoffeln, *Kirschenkuchen.

Montag: *Weiße Mehlsuppe, Rutteln au gratin, †Verlorene Eier mit Sauerampfer. Erdbeereis.

Dienstag: Einlaufsuppe, †Mailänderbraten, †Lattichgemüse, *Kalter Obstpudding.

Mittwoch: Hafersuppe, Haschee, *Kohlraabi mit Milch, *Heidelbeer-Kaltschale.

Donnerstag: Tomatensuppe, *Schafragout mit Bohnen und Rübli, †Erdbeertörtchen.

Freitag: †Grüne Suppe mit Reis, *Gebratener Merlan, Salat, †Rhabarberbrot.

Samstag: Brotsuppe, †Süße Quarkküchlein, Kirschenkompott.

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

Kochrezepte.

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

Weiße Mehlsuppe. (Spar-Rezept). 1 1/2 Liter Wasser, 70 Gr. Mehl, 80 Gr. Kochfett, 150 Gr. Gemüse (Gelbrüben, Sellerie, Lauch und Zwiebeln), 10 Gr. (1/2 Eßlöffel) Maggissuppenwürze, Salz, Pfeffer und Muskatnuß. 1 Keller = 5 1/2 Rp. Die Gemüse sauber waschen und fein zerwiegen, das Mehl mit dem Fett anrösten, ohne es Farbe annehmen zu lassen; dann die Gemüse hinzugeben und 2—3 Minuten mitdünsten; mit dem Wasser ablöschen, gut vermengen und etwa 3/4 Stunden langsam kochen lassen. Salz, eine Prise Pfeffer, Muskatnuß und, nach dem Kochen, Maggissuppenwürze beifügen. Letztere wird die fehlende Fleischbrühe nicht vermissen lassen. Kochdauer etwa 1 Stunde oder in der Kochliste ungefähr 2 Stunden.

Überzogene Rindsbrust. 6 Personen 1 Kilo Rindsbrust, 2 Eier, 60—80 Gr. geriebenes Brot, 20—30 Gr. geriebener Käse, 1 feingehackte Schalotte, Petersilie, Pfeffer, Muskat, Salz, 50—60 Gr. Butter, Bratfett. Das Fleisch wird mit Suppengrün in gesalzenem Wasser gegeben und weich gekocht.

Nest wird es herausgezogen, in die befettete Bratpfanne gelegt, mit flüssiger Butter oder Fett übergossen. Die Zwiebel wird in Fett kurz gedünstet, mit dem Brot, Käse, Petersilie, Pfeffer und Salz vermengt. Die Eier werden mit Rahm oder Milch verflopf, das Fleisch damit beträufelt, mit Brot &c. überstreut, in den heißen Ofen geschoben; ist die Kruste gelb geworden, so wird diese wieder mit Ei beträufelt, mit der Mischung bestreut und wieder in den Ofen geschoben. Dies wird wiederholt bis Ei und Brot aufgebraucht sind. Nachher wird das Fleisch noch öfter mit Bratenfett begossen, um eine schöne hellbraune Kruste zu erzielen. Das Fleisch wird mit Cornichons oder Capernsaucen serviert.

Aus „Illust. Reformküche“.

Schafragout mit Bohnen und gelben Rübli. Man schneidet ein schönes Stück Schafffleisch, ca. 1 Kilo, in kleine Stückchen, salzt und pfeffert diese ein, brät sie in Fett und röstet alsdann in diesem einen starken Kochlöffel voll Mehl gelb. Darauf gießt man Wasser zu, daß es über dem Fleisch zusammengeht und legt Zwiebel mit Nelken hinein. Hierauf kommt eine dünne Lage Bohnen, feingehackte Petersilie und wieder Bohnen. Dann folgen Rübli, der Länge nach in zwei bis vier Stücke geschnitten, hierauf etwas Salz und Pfeffer und schließlich (wer es liebt) nach einer Weile Kochens noch halbgroße geschnittene Kartoffeln obenauf, und nochmals eine Prise Salz. Im Dampfkochtopf oder sonst gut zugedeckt langsam gekocht, wird es ausgezeichnet und gibt, jedes Gericht für sich (d. h. die Rübli gruppiere man um die Bohnen herum) angerichtet, ein gutes Mittagessen. Die Sauce kann noch passiert werden. Kann im Selbstkocher bereitet werden.

Aus „Bruschga“ von Frau Wyget-Thoma.

Gebratener Merlan. Der gutgesäuberte Fisch wird an fünf bis sechs Stellen mit leichten Einschnitten versehen, mit Pfeffer und Salz bestreut und eine Weile in eine Marinade von etwas Zitronensaft und Provenceroil gelegt. Dann brät man ihn auf beiden Seiten auf dem Rost oder in der Pfanne und serviert mit gebackener Petersilie und Kapern garniert, mit einer Butter-Sauce.

Kohlraaben mit Milch. Junge Kohlraaben werden in Wasser halbweich gesotten. Mit reichlich frischer Butter oder Fett und feingeschnittener Petersilie macht man eine weiße, aber schwachsaure Einbrenne, gibt die Kohlraaben hinein, schmort sie einige Minuten darin. Dann wird Milch oder Rahm daran gegossen, soviel, daß eine dicke Sauce davon zurückbleibt, wenn die Kohlraaben noch etwa 10 Minuten lang darin geschmort haben werden. Sie dürfen nicht zu Brei verfallen, müssen aber weich sein.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen“.

Kalter Obstpudding. 1 Kilo Beeren oder Steinobst oder Rhabarber oder weichgebünstetes Kernobst werden mit 1–2 Dezil. Wasser und dem nötigen Zucker, etwa 200 bis 500 Gr., glatt gekocht. 120 Gr. Vollgriech oder 180–200 Gr. beliebig anderer Griech oder 100–120 Gr. kalt angerührte Maizena werden in die Obstmasse eingerührt. Der Brei wird 8–10 Minuten unter Rühren gekocht, in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form angerichtet, kalt gestellt und nach völligem Erkalten gestürzt. Bei Steinobst werden einige geschälte Kerne mitgekocht (beim Unrichten entfernt). Beim übrigen Obst können beliebig vor dem Unrichten geschälte, süße oder einige bittere Mandeln geschnitten oder gerieben beigefügt werden. „*Aust. Reformküche*“.

Heidelbeer-Kaltschale. Man verkoche 1 Kilogramm Heidelbeeren mit etwas Wasser, schlage sie durch ein Sieb und bringe die Brühe dann wieder aufs Feuer, füge 90 Gr. Zucker und einen Eßlöffel Kartoffelmehl, wodurch sie ganz klar wird, hinzu und gebe sie recht kalt, mit Reisküchlein dabei, wie folgt, bereitet: Man koche 250 Gr. Reis in $\frac{1}{4}$ Liter Milch ganz bis ein, gebe 60 Gr. Zucker und 30 Gr. abgezogene, fein gestoßene, bittere Mandeln dazu und rühre alles wohl untereinander. Fülle es dann in naß gemachte Förmchen oder kleine Tassen, lasse erkalten und stürze.

Kirschenkuchen. Man belegt eine Springform mit Würbteig, bestreut diesen mit Zucker und füllt eine dicke Lage von ausgesteinten, etwas ausgebrühten und mit 1 Theelöffel Mehl überstäubten Kirschen darauf, bestrebt diese recht stark mit Zucker und läßt in mäßiger Hitze hellgelb backen. Inzwischen hat man den ausgebrühten Kirschensaft mit Zucker zu einem dünnflüssigen Sirup gekocht und 3 Eier mit 3 Eßlöffeln gestoßenem Zucker recht schaumig geschlagen und fügt nun unter fortgesetztem Schlagen $\frac{1}{4}$ Liter dicken, sauren Rahm und den erkalteten Sirup hinzu, gießt dies über den Kuchen, bestreut ihn nochmals mit Zucker und stellt ihn in den Ofen, bis der Guß steif geworden ist.

Pröpper, „Das Obst in der Küche“.

Zitronensirup. Die fein abgeriebene Schale von etwa 6 Zitronen, 2 Kilo Zucker, 2 Liter gekochtes, nicht ganz erkaltetes Wasser werden in einen Steintopf gegeben, gut gedeckt bei Seite gestellt bis der Zucker aufgelöst ist, dann durch Filtrierpapier gegossen, in reine Flaschen gefüllt, gut verkorkt und aufrechtstehend kühl und trocken aufbewahrt. Er gibt mit Wasser vermischt ein erfrischendes, billiges Getränk.

Aus „*A. Reformküche*“.



Eingemachte Früchte und Gemüse.

Kirschen-Konfitüre. Auf 1 Kilo schwarze Kirschen werden 500 Gr. Zucker geläutert und zum Faden eingekocht, die Kirschen hinein gegeben und 10 Minuten gekocht, hierauf werden sie mit dem Schaumlöffel herausgehoben und der Saft zur großen Perle eingekocht, über die Kirschen gegossen und am andern Tag alles zusammen nochmals zehn Minuten gekocht. Zu Weichselkirschen rechnet man auf 1 Kilo Früchte 1 Kilo Zucker.

Konfitüre aus Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, unreifen Stachelbeeren, Himbeeren, Brombeeren. Bei Johannisbeeren und unreifen Stachelbeeren auf 1 Kilo Früchte $1\frac{1}{4}$ Kilo Zucker, bei den übrigen je gleich schwer. Es können zu dieser Art Eingemachtem nur ganz tadellose Früchte verwendet werden; auch empfiehlt es sich, nicht mehr als $1\frac{1}{2}$ Kilo in derselben Kasserolle zu kochen. Der Zucker wird mit Wasser (auf 1 Kilo 5 Dezil. Wasser) zugelegt und zu einem dicken Sirup gekocht. Dann schüttet man die Früchte hinein, rührt mit einem silbernen Löffel fortwährend oder schüttelt die Kasserolle und schäumt fleißig ab. Vom Augenblicke des Kochens an nur 5 bis 10 Minuten kochen. In eine tiefe Schüssel anrichten und mit Rühren fortfahren bis die etwas zusammengefallenen Früchte sich mit Saft füllen und wieder rundlich werden.

Man erhält auf diese Weise eine prachtvolle Konfitüre, der Saft ist eine kristallhelle Gelee geworden, die beim aufbewahren öfter den untern Teil des Glases füllt, während oben die Früchte schwimmen. Aus diesem Grunde empfehlen sich zur Aufbewahrung kleinere Gläser, damit vor dem Gebrauch rasch aufgerührt werden kann. Man schrecke vor dem großen Zuckerverbrauch nicht zurück. Er bezahlt sich durch größere Ausgiebigkeit und Wohlgeschmack.

Aus „*Gritli in der Küche*“.

Grüne Erbsen mit Gelbrüben in Dunst. Die geschabten Gelbrüben werden hübsch geschnitten und in Salzwasser 5 Minuten gekocht. Die ausgekernten Erbsen werden ebenfalls in Salzwasser 3 bis 4 Minuten gekocht, beide Gemüse mit kaltem Wasser abgeschreckt, zusammen hübsch in Gläser gefüllt, frisches Salzwasser zugegossen und im Wasserbade $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden gekocht.

Rohraben in Dunst. Man schält die Rohraben. Die kleinen läßt man ganz, sind sie schon etwas größer, schneidet man sie entweder in Scheibchen oder mit dem Buntmesser in kleine Streifen. Sodann kocht man sie in Salzwasser 5 Minuten, gießt und schreckt sie ab, füllt sie hübsch in Gläser, gießt frisches Salzwasser zu, verschließt die Gläser gut und kocht sie im Wasserbade $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden.

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

Gesundheitspflege.

Zur Hautpflege. Einer gesunden und schönen Haut wird sich auf die Dauer nur der erfreuen, der den Grundsatz der Alten „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ beherzigt und verwirklicht. Laten und namentlich unsere Frauen machen immer wieder den Fehler, daß sie die Haut als etwas für sich Bestehendes betrachten, ohne jeden Zusammenhang mit der Gesamtkonstitution. Für einzelne rein örtlich begrenzte Fehler des Teints mag diese Anschauung zutreffen, sie stellen lokale Häßlichkeiten dar, die nur örtlich zu behandeln sind; für das Wesentliche des Teints aber, Glanz, Frische und Spannung der Haut kommt die ganze Lebensführung, die Art der körperlichen und geistigen Diät, das Temperament, das Erbleben in Betracht. Darum lege man stets den größten Wert darauf, daß nicht, wie es leider so oft geschieht, die wichtigsten Gesundheitsregeln vernachlässigt werden.

Dr. Kann schreibt in seiner Broschüre „Hautpflege“: Die mächtigen Lebensreize, welche die Haut vermittelt, der Reiz der Luft und des Lichts, finden bei dem Kulturmenschen nicht die ihnen gebührende Beachtung, der Körper steckt in einer mehrfachen Kleiderhülle, die Luft und Licht abschließt und die Funktion der Haut, Atmung und Temperaturregulierung unmöglich macht; die Folge dieser Außerdienststellung ist eine Verkümmern der Haut, die sich in Rheumatismus, kalten Füßen, Winkeln &c. kundgibt. Bei Naturvölkern hatte ich Gelegenheit, zu beobachten, wie regelmäßig mit der Bekleidung an Stelle der schönen, wirklich ihren Zweck erfüllenden Haut Schmutz und Hautverkümmern treten. Den Gang der Zivilisation können wir nun freilich nicht aufhalten, wohl aber kann auch der Armste für gehörige Hautpflege durch tägliche Luftbäder und Wasseranwendung Sorge tragen. Bei dem verzärtelten Stadtmenschen lassen sich oft durch die einfachsten Anordnungen wunderbare Wandlungen im Aussehen und im Ernährungszustand der Haut erreichen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die seelische Entwicklung des Kindes während der Schuljahre ist keine gleichmäßige; vielmehr wechseln Zeiten raschen geistigen Fortschreitens mit Perioden verzögerter, scheinbar fast stillstehender Entwicklung. Der Zusammenhang mit dem körperlichen Wachstum ist hier ein sehr enger. Im allgemeinen (freilich nicht ausnahmslos) weisen Kinder mit besserer körperlicher Entwicklung auch bessere Schulleistungen auf; man fand bei darauf gerichteter Aufmerksamkeit, daß Gedächtnis und Intelli-

genz des Schulkindes im Alter von 9 bis 14 Jahren der körperlichen Entwicklung ziemlich parallel gehen. Die Zeit um das elfte Lebensjahr scheint eine Epoche langsamen Fortschrittes darzustellen, während in den darauf folgenden präpubischen Jahren das körperliche und geistige Entwicklungstempo sich beschleunigt. Setzt dann die Pubertät selbst ein, so weichen körperliches und geistiges Wachstum zunächst mehr auseinander; im letzteren treten Ungleichmäßigkeiten ein; die rasche Entfaltung des Körpers verlangt namentlich bei Mädchen eine Schonung der geistigen Kräfte. Auch die Jahreszeiten sind nach neueren, besonders darauf gerichteten Untersuchungen von Einfluß auf das körperliche und geistige Wachstum des Schulkindes. Im Sommer entwickelt sich der Körper gewissermaßen auf Kosten des Geistes; die Energie der Aufmerksamkeit und die Kraft des Gedächtnisses sollen in der Zeit von Oktober bis Januar ihre höchsten Werte erreichen, dagegen im Hochsommer am tiefsten stehen. Dieser Sachlage trägt ja bekanntlich auch die Einrichtung der Schulferien Rechnung. Endlich ist noch zu erwähnen, daß auch die Tageszeit an sich (abgesehen von dem durch vorangegangene Arbeit bedingten Grad der Ermüdung) eigenartige Schwankungen der psychischen Leistungsfähigkeit bedingt, die der planmäßige Versuch aufgedeckt hat. R. G.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Zur Ungeziefervertilgung im Gemüsegarten. Von allen Mitteln, welche zur Vertilgung der nackten Schnecken empfohlen werden, nützt keins so viel wie das Ablesen der Schnecken des Nachts mit der Laterne. Zwei Stunden nach Sonnenuntergang nimmt man eine helle Laterne, beleuchtet damit die Gemüßebeete und sammelt die in großer Zahl herumkriechenden Schnecken in einem Blumentopf, dessen Abzugsloch zuvor verkittet wurde. Dieses Absuchen muß nach Verlauf von zwei Stunden noch einmal und am folgenden Morgen vor Sonnenaufgang zum drittenmal geschehen. Wird es in den folgenden Nächten noch ein paarmal wiederholt, so wird man bald keine befressenen Blätter mehr bemerken und keine Schnecken mehr finden, ein Zeichen, daß sie vertilgt sind. Soll das Ablesen bei trockenem Wetter geschehen, so müssen zuvor abends die Beete begossen werden.

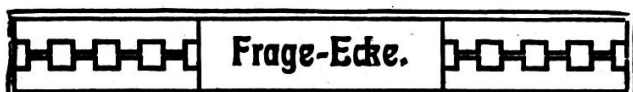
Schneckenfallen werden aus Brettstücken, Ziegelsteinen, etwas ausgehöhlten Kartoffeln oder lose hingelegeten Krautblättern hergestellt. Die Schnecken verkriechen sich darunter und können leicht aufgefunden werden. Am besten bewährten sich Tonröhren, welche schräg in den Boden eingegraben wurden. Für die Nachtschnecken ist das ein bevorzugtes Versteck

und es ist nichts weiter nötig, als daß man von Zeit zu Zeit diese Schneckenhöhlen absucht. Enten verzehren mit Vorliebe die nackten Schnecken. Sie verschmähen freilich auch den Salat nicht dazu; wo aber ihre Vorliebe für Kopfsalat u. s. w. weiter keine schädlichen Folgen hat, dürfen die Enten auch im Sommer den Garten betreten. In landwirtschaftlichen Betrieben hat das Düngen mit Rinit zur Vertilgung der Schnecken beigetragen. Auf einem mit Salz bestreuten Beete kann sich keine Schnecke aufhalten, und wer ein Beet ganz sicher vor Schnecken schützen will, braucht nur einen Kranz von Kalisalzen ringsherum zu streuen.

Aus „Praktische Gemüsegärtnerei“.



Während der Landausflüge die Haustiere nicht vergessen! Die heiße Jahreszeit ist für alle Tiere eine große Leidenszeit. Sie kann aber zu einer ganz besonderen Qual werden, wenn die Familie frühmorgens fortgeht, ohne auch genügend für ihre Haustiere gesorgt zu haben. Mit dem bloßen Hinstellen einer Portion Futter und Wasser ist es nicht getan. Bei Geflügel z. B. ist täglich ein mehrmaliges Darreichen von Futter und Wasser notwendig. Jeder wird wissen, wie er hier richtig zu handeln hat. *Tierschutz-Korresp.*



Antworten.

45. Der Selbstkocher kann sehr gut beim Sterilisieren Verwendung finden, wenigstens für Früchte. Eine Kochkiste, in welche der Sterilisiertopf paßt, ist noch praktischer. Das Wasser muß auf die gewünschte Temperatur gebracht werden. Beeren lasse ich auf 80 bis 85 Grad kommen und stelle den Topf in die Kiste. In $\frac{1}{2}$ —1 Stunde sinkt die Temperatur nur um wenige Grade. Sterilisiert man ohne Thermometer, so läßt man das Wasser bis zum Kochgrad kommen und stellt nachher den Topf in die Kiste. Beim Sterilisieren von Gemüse kann die Kochkiste nicht verwendet werden, weil diese $\frac{1}{2}$ —1 Stunde bei 100 Grad sterilisiert werden müssen (ausgenommen Gemüse in Essig, Zwiebeln, Cornichons). Beim Obsteinkochen kann der Selbstkocher da Verwendung finden, wo die Früchte vorgekocht werden, z. B. bei der Geleebereitung. Die Früchte werden bis zum Kochgrad erhitzt und dann in den Kocher gestellt. Sie bleiben auf diese Weise schöner und können, wenn der Saft abgelaufen ist, noch zu Marmelade verwendet werden. U. G.

46. Ich mache schon etliche Jahre Bohnen ein nach dem Rezept der Gartenbauschule Niederlenz; ich fahre gut damit. Die entfärbten Bohnen werden einige Minuten gekocht, damit sie mäßig weich werden. Hernach breitet man sie auf einem Tuche aus, wo sie abtrocknen und erkalten müssen und dann erst kommen sie in den gutgereinigten Steintopf. Nach dem Einlegen werden die Bohnen mit abgekühltem Salzwasser übergossen, zu dessen Herstellung auf 4 Liter Wasser 1 Kilo Salz verwendet wurde. Nachdem die Bohnen mit einem reinen Tuch bedeckt sind, kommen Deckel und Steine obenauf. Tuch, Deckel und Steine werden alle drei bis vier Wochen gewaschen. Das Salzwasser muß stets einwenig über den Bohnen stehen. U. G.

47. Lassen Sie sich von der Firma, die die Rochkiste Sanitas verkauft, Adressen von Bezüglern geben, bei denen Sie sich über die Leistungsfähigkeit des Apparates erkundigen können. Ich habe von diesem Apparat noch nichts gehört. W.

Fragen.

48. Man empfiehlt die Gese als gutes Mittel gegen Hautunreinigkeiten. Wo ist diese zu beziehen und wie lange erhält sie sich in der Qualität, die sie, dem Thee beigemischt, wirksam erhält? Junge Cille.

49. Unsere Möbel mußten längere Zeit eingelagert stehen; nun sind die Messingbeschläge daran und auch die Vorhangstangen matt und angelaufen. Wie lassen sie sich wieder schön herrichten? Abonnettin.

50. Kann mir eine geschätzte Leserin aus Erfahrung mitteilen, ob die sog. Leibdecken im Winter warm genug halten, auch wenn man bei geöffnetem Fenster schlafen will? Wo sind solche vorteilhaft zu beziehen? Für gütige Ratschläge danke M. F.

51. Wie bekämpft man am erfolgreichsten die Fliegenplage? Wir haben dies Jahr besonders unter diesen Quälgeistern zu leiden, wohl weil in unserm hinter dem Hause gelegenen Schopf Militärpferde untergebracht sind. Durchzug wird fleißig gemacht und überall sogenannte Fliegenfänger aufgehängt, jedoch ohne großen Erfolg. Frau J.-R.

52. Kann mir jemand ein Rezept zur Herstellung von Rosenwasser geben? Für welche Zwecke ist es zu gebrauchen? Leserin.

53. Kann mir jemand sagen, ob sauer gewordene Milch noch zu Käse verwendet werden kann und auf welche Weise dieser zubereitet wird? Ich habe solchen wie Käse aus süßer Milch gemacht, nun bleibt er aber brüchig und hält nicht zusammen. Sollte man vielleicht kein Lab verwenden? Für freundliche Belehrung herzlichen Dank.

Frau Hedwig.

