

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

**Band:** 23 (1916)

**Heft:** 15

**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>**

# Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 15. XXIII. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 15. Juli 1916.

Mit jedem Hauch entflieht ein Teil des Lebens,  
Nichts heut Ersatz für das, was du verloren;  
Drum suche früh ein würdig Ziel des Strebens;  
Es ist nicht deine Schuld, daß du geboren.  
Doch deine Schuld, wenn du gelebt vergebens.

Bodensteb.



## □ Unsere Spinatgewächse. □

Von W. Hübener.

(Nachdruck verboten.)

Unter den Namen Spinat, spinatartige Gewächse und Spinat-Surrogate faßt man eine größere Anzahl von Gemüsearten zusammen. Die als solche geführten Kulturpflanzen gehören aber den verschiedensten Pflanzenfamilien an, so daß also die Bezeichnung „Spinat“ ein willkürlich gewählter Sammelname ist, womit nur gesagt sein soll, daß alle diese Gewächse im allgemeinen auf dieselbe Art und Weise in der Küche zubereitet werden.

Von den „Spinatgewächsen“ wird der echte Spinat oder Binetsch, Spinacea oleracea, von dem Sorten mit runden und spitzen Blättern, stacheligen (eckigen) und stachellosen (rundlichen) Samen im Handel sind, am meisten kultiviert. In der Regel wird der Spinat im August und September ausgesät, um im Herbst, Winter und folgenden Frühjahr geerntet zu werden; bei Frühlingsausaat fällt die Ernte nur spärlich aus, da Spinat bei Eintritt wärmerer Witterung sehr bald in Samen schießt, weshalb auch seine Kultur während des Sommers nicht lohnend ist. Als Ersatz in

dieser Zeit kommen verschiedene andere, im folgenden besprochene Gemüsearten in Betracht. Der Spinat verlangt einen stark und frisch gedüngten Boden, um eine ausgiebige Blattmasse erzeugen zu können; wegen seiner Schnellwüchsigkeit ist er für eine Kopfdüngung mit Stickstoff (Chilifaltpeter, schwefelsauren Ammoniak, Hornmehl, Abortdünger) sehr dankbar.

Obwohl dieses gesunde, blutbildende Gemüse heutzutage überall in größter Ausdehnung gebaut wird, so ist es, im Vergleich zu vielen anderen Kulturpflanzen, doch noch nicht sehr lange bekannt, da es erst im 16. Jahrhundert zu uns kam. Seine ursprüngliche Heimat dürfte Persien sein, wo es im Anfang des Mittelalters als ispany zuerst kultiviert wurde; von dort gelangte es als isfanâdsch zu den Arabern; den alten Griechen und Römern war dieses Gemüse nicht bekannt. Durch die Araber kam es dann nach Europa und zwar zunächst nach Spanien, von wo es sich allmählich weiter nach Norden ausbreitete; in Frankreich erhielt es den Namen épinard, in England spinage, in Süddeutschland „Binetsch“.

Ein Gemüse, das für sich allein oder in Verbindung mit Spinat und Sauerampfer zubereitet wird und dem Spinat an Geschmack und Zartheit ähnelt, ist die Garten-Melde, Atriplex hortense, von welcher Sorten mit rötlichen, gelben und grünen Blättern kultiviert werden, unter denen aber die gelbe bevorzugt wird, da sie wohlgeschmeckender und zarter als die

anderen ist. Die Aussaat erfolgt im Frühjahr und es werden die jungen Triebe und Blätter zum Verbrauch gepflückt. Die Pflanze gedeiht fast in jedem Boden, wird über 1 Meter hoch, ist einjährig und sät sich selbst aus, weshalb man einige Exemplare stehen und zur Samenbildung kommen läßt.

Einen guten Spinat-Ersatz im Sommer liefern uns die Blätter des **Mangolds** oder **Römischen Rohls**, *Beta Cicla*. Zu diesem Zweck sät man im Frühjahr die Samen in Reihen ziemlich dicht aus und schneidet die jungen Blätter öfters. Wird dagegen namentlich auf breite Blattstiele, die wie Spargel zubereitet werden, Wert gelegt, so müssen die Pflanzen auf 30—50 Cm. Abstand verzogen werden. Für die erstere Verwendung ist besonders der „gelbgrüne Krause Schweizer“, für letztere der „dunkelgrüne Lyoner Silber“ beachtenswert.

In derselben Weise, wie die Genannten, kann auch der **Sauerampfer**, *Rumex acetosa*, ebenfalls für sich allein oder mit Spinat und Melde zusammen angerichtet werden. Er verbleibt als ausdauernde Pflanze mehrere Jahre an demselben Platze; die im Sommer erscheinenden zahlreichen Samenstengel sind rechtzeitig auszuschneiden, damit die Stöcke durch sie nicht geschwächt werden.

Außer den angeführten haben wir noch einige spinatartige Gewächse, die im allgemeinen weniger angepflanzt werden, obwohl ihre Kultur durchaus keine besonderen Schwierigkeiten macht, und die daher eine größere Beachtung verdienen. Zu diesen gehört in erster Linie der **Neuseeländische Spinat**, *Tetragonia expansa*, eine in Neuseeland und Australien heimische Pflanze mit einförmig-eckigen Blättern und in Blattachsen sitzenden gelblich-grünen Blüten und vier-spitzigen Früchten. Sie treibt zahlreiche meterlange Zweige mit vielen Nebentrieben, die im Laufe des Sommers sehr oft gepflückt werden können, so daß nur wenige Pflanzen genügen, um den Bedarf für eine Familie zu decken. Zweifel-

los kann dieses fremde Gewächs als der beste Ersatz für Spinat im Sommer empfohlen werden. Da indessen der Samen lange Zeit zum Keimen braucht, so nimmt man die Aussaat bereits im Herbst vor oder aber im Frühjahr in Töpfe, zieht die jungen Pflänzchen in solchen heran und setzt sie im Mai auf die vorbereiteten Beete aus. Reichliche Bewässerung und Düngung lohnt der neuseeländische Spinat mit üppigem Wachstum. Wer dieses prächtige Spinatgemüse noch nicht kennt, sollte einmal einen Kulturversuch machen!

Vorzüglich schmeckt auch der ausdauernde **englische Winter-Spinat** oder **Gartenampfer**, *Rumex patientia*, der 2 Meter hoch wird und besonders in England sehr geschätzt wird. Er ist sehr ertragreich, läßt sich leicht aus Samen ziehen und verlangt im übrigen dieselbe Kultur wie Sauerampfer, nur muß er seiner Größe wegen ziemlich weit gepflanzt werden.

Ebenfalls wie Spinat verspeist wird der **chinesische spinatblättrige Senf**, *Sinapis chinensis*, eine einjährige, bis zu 1,50 Meter hohe Pflanze mit großen Blättern, die auch zur Salatbereitung dienen können. Die Aussaat erfolgt im Frühjahr in entsprechenden Abständen; die Kultur ist im allgemeinen dieselbe wie bei der Gartenmelde.

Ferner ist noch das **Eiskraut** *Mesembrianthemum crystallinum*, zu erwähnen, das neben seiner Verwendung zu Salat auch ein wohlschmeckendes Spinatgemüse liefert. Die jungen Pflanzen, die in Töpfen oder Kästen aus Samen herangezogen werden, setzt man im Mai an einen warmen, sonnigen Platz aus.

Namentlich in der Rheingegend bildet der **Gemüse-Portulak**, *Portulaca oleracea*, eine beliebte Speise, indem er teils wie Spinat, teils wie Salat zubereitet genossen wird. Die Aussaat erfolgt im April, später sind die Pflanzen auf 15—20 Cm. zu verziehen; Vorkultur in Töpfen ist zu empfehlen. Es gibt zwei Sorten, den grünen und goldgelben; letztere wird indessen bevorzugt.

Erst seit kurzem wird ein weiteres Spinatgewächs für den Sommer angeboten, das als Baumspinat oder rote mexikanische Melde, *Chenopodium amaranticolor*, bezeichnet wird. Diese einjährige Pflanze, die aus Mexiko stammt, erreicht in gutem Boden und sonniger Lage im Laufe des Sommers einen stattlichen Umfang und liefert große Mengen Blätter, die, wie Spinat und Melde zugerichtet, ein wohlgeschmeckendes Gemüse bilden. Da die Belaubung zudem eine rötliche Färbung besitzt, so kommt der Pflanze auch noch ein gewisser Wert als Zierpflanze zu.

Andere Gewächse, deren Blätter wie Spinat zubereitet werden, kommen für uns weniger in Betracht, da sie hauptsächlich eine höhere Wärme beanspruchen und daher meist nur in warmen Gegenden gut gedeihen. Wo ihnen aber eine geschützte Lage und recht viel Sonne und Wärme gegeben werden kann, steht ihrem versuchsweisen Anbau nichts im Wege. Hierher gehören u. a.: Der Peru- oder Reis-Spinat, *Chenopodium quinoa*, dessen Samen, zu Mehl zerstoßen und zu Brot verbacken, in Südamerika ein Hauptnahrungsmittel bilden, der Erdbeer-Spinat, *Chenopodium foliosum*, der in der Walachei viel kultiviert wird, und das namentlich in den Tropen gebaute Aushraut, *Corchorus olitorius*, und der Malabar-Spinat, *Basella alba*.



### Das nächtliche Aufschrecken der Kinder.\*)

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten.)

Die Nacht entwaffnet erst den Menschen,  
Dann bekämpft sie ihn mit nichtigem  
Gebilde. Goethe.

Die namentlich vom dritten bis siebenten Lebensjahr häufiger vorkommende krankhafte Erscheinung des nächtlichen Aufschreckens der Kinder, welche die Eltern immer stark beunruhigt, pflegt meist plötzlich während des tiefen Schlafes, mehrere Stunden nach dem Einschlafen, ohne alle

\*) Auch als Antwort auf Frage 168 im Sprechsaal des „Schweizer Frauenheim“.

Vorzeichen einzutreten. Die Art dieser Erkrankung wird man am besten aus der Schilderung eines typischen Krankheitsfalles erkennen. Ein siebenjähriger, intelligenter Knabe begab sich wie gewöhnlich um 8 Uhr zu Bette und schlief ruhig ein. Gegen halb 10 Uhr hörten dessen Eltern einen durchdringenden Angstschrei und als sie an das Bett des Knaben traten, fanden sie ihn darin aufrecht sitzend, zitternd, mit verstörten Zügen, die weit geöffneten Augen unverwandt nach einer Zimmerdecke gerichtet, jammervoll schreiend: „Fort, fort, um Gotteswillen fort, fort!“ Den Vater, der ihn in seine Arme schließen wollte und zu beruhigen suchte, erkannte er nicht, blickte ihn mit wild rollenden Augen an und schlug mit beiden Fäusten auf ihn los. Dieser Zustand von Aufregung und Bewußtlosigkeit dauerte über eine Viertelstunde; allmählich wurde das Kind ruhiger, erkannte seine Umgebung wieder und versiel unter schluchzendem Atem, die Stirne und Hände mit Schweiß bedeckt, in Schlaf, welcher bis zum Morgen ruhig andauerte. Als der Knabe erwachte, fand er sich vollkommen wohl und konnte wie sonst die Schule besuchen. Er hatte keine Erinnerung an das Vorgefallene, wußte nicht, daß seine Eltern an seinem Bette gestanden und um ihn beschäftigt gewesen waren.

In mehr oder weniger ähnlicher Weise äußern sich alle Fälle dieser ziemlich häufigen Erkrankung; sie wiederholen sich oft mehrere Jahre hindurch. Es erscheinen den Kindern schreckhafte Traumbilder, welche bei unvollständigem Erwachen noch nachwirken; also ähnlich wie beim Alpdrücken der Erwachsenen.

Wodurch werden nun solche Furcht und Schrecken einjagenden Träume hervorgerufen? Oft deutet schon die Art der Traumerscheinungen auf den Sitz des ursächlichen Uebels hin. Zwei von Professor Henoch geschilderte Krankheitsbilder mögen dies illustrieren. Ein Knabe träumte immer, daß ihm ein mächtiges Tier auf dem Rücken sitze und ihm diesen eindrücke: er litt an Entzündung der Rückenwirbel. Ein zwölf-

jähriger Knabe schraf nachts oft aus dem Schlafe auf, ließ sich gar nicht beruhigen, lief in das Vorderzimmer und schrie fortwährend, daß immer in sein Zimmer geschossen würde: er litt an heftigem Ohrenkatarrh. Das krankhafte Gehörorgan erzeugte hier falsche, beunruhigende Gehörempfindungen. In vielen Fällen ändern sich die Traumgespenster fast jede Nacht, so daß man durchaus nicht auf ein bestimmtes Grundleiden schließen kann. Da ist man denn geneigt, das Leiden auf Nervosität zurückzuführen.

Wohl mag eine nicht geringe Zahl der kranken Kinder schwächlich, blutarm und bleichsüchtig sein oder aus „nervösen Familien“ stammen. Trotzdem muß man eifrig nach einer Grundursache suchen, welche die Reizerscheinungen hervorbringt, zumal sie oft sehr einfach und leicht zu beseitigen ist. Die meisten befallenen Kinder leiden an Unregelmäßigkeit oder Trägheit der Verdauung, häufig auch an Würmern. Darauf möge man also zunächst fahnden. Die Abendkost muß leicht verdaulich und nicht zu reichlich sein und darf nicht später als zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Erregende Getränke wie Thee, Kaffee und Alkohol sind auf der abendlichen Nahrungsmittelliste zu streichen. Man beschränke sich, wenn möglich, auf flüssige Speisen (Milch mit Kakao) oder Suppen. An des Leibes Nahrung erinnern Kinder von selbst, des Leibes Notdurft vergessen sie aber leicht; daran müssen deshalb die Eltern abends regelmäßig erinnern. Auch die Luft des Schlafzimmers ist für die Entstehung dieser Erkrankung von sehr großer Bedeutung. So kann eine dumpfige, warme Zimmerluft die Aufschreckungsanfänge leicht hervorrufen. Das Schlafzimmer soll möglichst geräumig und ruhig gelegen sein, die Luft sei stets frisch, nie gedrückt. Die Fenster halte man am Tage stets offen, nachts wenigstens teilweise geöffnet, und nur bei strenger Kälte ganz geschlossen. Das Bett soll nicht zu warm, namentlich die Bettdecke nicht zu schwer sein, weil sie sonst ein beängstigendes Druckgefühl und

beunruhigende Träume hervorrufft. Großes Gewicht muß auch auf die psychische Behandlung gelegt werden. Man lasse solche Kinder nicht im dunklen Zimmer schlafen, damit nicht ihre Phantasie in den halb-sichtbaren Gegenständen die Umrisse grauenhafter Schreckbilder sieht. Man beleuchte das Schlafzimmer, setze sich einen Moment an das Bett der Kinder und erzähle von freudigen Ereignissen, von einer Überraschung für den kommenden Tag. Sind sie eingeschlafen, soll im Zimmer die größte Ruhe herrschen, damit ihre Sinnesorgane durch äußere Reize nicht erregt werden.

In den Abendstunden vor dem Schlafengehen dürfen die betreffenden Kinder sich nicht mit Dingen beschäftigen, welche die Phantasie aufregen und psychische Überreizung herbeiführen. Hauptsächlich zu vermeiden ist das Erzählen von Märchen oder Gespenstergeschichten. Man bedenke wohl: „Dinge, welche nie gesehen, nie gehört, nie gefühlt wurden, kommen weder im Wachen vor unsere Phantasie, noch im Schlafe vor unsere Träume!“ Solchen Kranken gegenüber ist auch alles Schelten, Strafen und Züchtigen fruchtlos und schädlich. Mit Ruhe, Besonnenheit, Schonung und Nachsicht wird man mehr erreichen als mit Gewalt. Wir sollen bei den Kindern keine Furcht erzeugen oder Furchtsamkeit großziehen. Wir müssen sie systematisch an Tapferkeit, an Mut gewöhnen, indem wir sie mit Geduld nach und nach von der Grundlosigkeit ihrer Furcht zu überzeugen trachen. Im übrigen suche man die Kinder zu kräftigen durch viel Bewegung in freier Luft, durch gehaltreiche Nahrung und durch milde Anwendung von kalten Waschungen.

### Haushalt.

Keller im Sommer kühl und trocken zu machen. Ein großer Fehler wird zuweilen beim Ventilieren von Kellern und Milchkammern begangen. Ein Kühlort sollte nur dann gelüftet werden, wenn die zugeführte Luft kühler, oder wenigstens ebenso kühl oder sehr wenig wärmer ist als die innere Luft. Je wärmer die Luft, desto mehr Feuchtigkeit kann sie aufgelöst in sich tragen; je kühler sie

ist, desto mehr ist die Feuchtigkeit verdichtet und niedergeschlagen. Wenn ein Kühlkeller an einem warmen Tage gelüftet wird, scheint die eintretende Luft, solange sie in Bewegung ist, allerdings kühl; aber wenn sie den Keller erfüllt, wird dieselbe erst von der innern kälteren Luft, mit welcher sie sich vermischt, abgekühlt; die Feuchtigkeit verdichtet sich, setzt sich als Beschlag an den Wänden ab und rieselt an denselben herab; dadurch wird der Keller feucht und sehr bald dumpfig. Um dies zu vermeiden sollen die Fenster nur nachts geöffnet werden und zwar spät, erst ehe man sich zur Ruhe begibt. Man braucht nicht zu fürchten, daß die Nachtlust nachteilig wirkt, sie ist so rein wie die Mittagslust, nur bedeutend trockener. Diese kühle Luft tritt nun nachts in den Raum ein und zirkuliert darin. Vor dem Sonnenaufgang sollten die Fenster wieder geschlossen und verhüllt werden. Wenn die Kellerluft feucht ist, kann sie vollständig trocken gemacht werden, indem man frischen Kalk in einem offenen Gefäß hineinstellt.

**Defekte Ringe**, die rissig und spröde sind, oder Konservengläser mit einigen Sprüngen, oder deren glatter Rand „schartig“ ist, tragen erheblich dazu bei, daß das Eingemachte vorzeitig verdirbt, ohne daß die Hausfrau dafür eine Erklärung findet. Gerade beim Einmachen ist peinlichste Sauberkeit und sorgfältigste Behandlung, wie auch Aufbewahrung der dazu gehörigen Utensilien die erste Pflicht der Hausfrau. Vor allen Dingen müssen die Gläser während der „stillen“ Zeit möglichst stoß- und fallsticher aufbewahrt werden, weshalb mir das Aufbewahren in einer Kiste mit Holzwohle, Heu oder Papierschnitzel am geeignetsten erscheint. Dann muß man namentlich den Ringen größte Aufmerksamkeit zuwenden. Am besten bewahrt man sie flachliegend in einem Kasten auf. Damit sie nicht hart und brüchig werden, fette oder öle man sie ein. Auch müssen sie an einem Ort aufbewahrt werden, in dem eine gleichmäßige, warme Temperatur vorherrscht. Schließlich sei noch die Unsitte des LoslöSENS des Ringes vom Glasdeckel mittelst Messerspitze oder ähnlichen scharfen Gegenständen gerügt, weil dadurch der Ring beschädigt wird. Läßt sich dieser schwer hervorziehen, so halte oder stelle man das Glas auf den Kopf über einen Topf mit kochendem Wasser; die aufsteigenden Dämpfe tragen dann zur Lösung des Ringes bei. B.

Am Zucker kann man beim Kochen von Rhabarber, Stachelbeeren u. s. w. sparen, wenn man dem aufgekochten Kompott auf  $\frac{1}{2}$  Liter Masse eine Messerspitze doppeltkohlensaures Natron zusetzt. Nach dem Aufschäumen setzt man nun erst den Zucker bei und man wird finden, daß durch das einfache Mittel, das die überflüssige Säure löscht, von dem Zucker nur die Hälfte zum Süßen gebraucht wird. L.

## Rüche.

### Kochrezepte.

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

**Gemüsesuppe von grünen Bohnen.**  
1 Kilo grüne Bohnen werden in Stücke geschnitten, in 3 Liter kochendem Wasser aufgesetzt, Salz,  $\frac{1}{2}$  Tasse feine Gerste, ein paar gelbe Rüben und einige Kartoffeln in kleine Stücke geschnitten und eine in Fett gedämpfte Zwiebel hinzugegeben und weich gekocht. Statt der Zwiebel ein Pfund Schafslasse mitgekocht, ist ausgezeichnet. (Für acht Personen.)

### „Flugblatt

des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins“.

**Ochsengaumen nach Geflügelart.** In einer Kasserole schwitz man einen Löffel Mehl in einem Stiche Butter, gießt ein wenig Fleischbrühe hinzu und läßt die Sauce stark einkochen, um sie alsdann vom Feuer zu ziehen und mit 1—2 Eigelb zu binden. Hierauf pfeffert und salzt man sie, bringt sie wieder auf Feuer, fügt Zitronensaft und einige gehackte Champignons bei und gibt in die Sauce den vorher gar gekochten und in kleine Stücke geschnittenen Gaumen. Auf diese Weise zubereitet, findet in Frankreich der Ochsengaumen überall, in der Familie, wie in den Restaurants Verwendung.

**Roastbeef mit Makkaroni und Tomaten.** Hat man übriggebliebene Makkaroni, legt man sie franzförmig in eine ausgestrichene und mit Brösmeli bestreute Auflaufform. In die Mitte wird das feingehackte Roastbeef oder auch andere Bratenresten gelegt. Hat man nicht genug Fleisch, weicht man einen Wecken ein, gibt Salz, Pfeffer, Zwiebeln und Petersilie hinzu, feuchtet das Ganze mit übriger Bratensauce an und bedeckt das Fleisch wieder mit Makkaroni. Dies wird in mäßig warmem Ofen 20 Minuten gebacken, dann gestürzt und mit gekochten Tomaten und etwas Sauce in der Schüssel serviert.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

**Gefüllte Gurken.**  $\frac{1}{2}$  Kilo kleinere Gurken, 50 Gr. Fett, 20 Gr. Mehl. Füllung: 100 Gr. geriebeneß Brot, Saft von 1 Zitrone und so viel Rahm oder Milch, daß beides zusammen 2 Deziliter ausmacht, 100 Gr. Grünes (Sellerieblätter, Petersilie, Schnittlauch), Zwiebel, 1 Ei, 50 Gr. Fett und Salz. Den Saft der Zitrone und den Rahm rührt man an das Brot; die im heißen Fett gedämpfte, fein geschnittene Zwiebel und das Grüne wird dazu gemischt und gesalzen. Zuletzt wird das Ei noch dazu gerührt. Die Gurken werden geschält, in 2 Hälften geteilt und mit einem Löffel ausgehöhlt. Obige Füllung wird in die Gurken gestrichen, und die

zusammengehörigen Hälften mit weißem Faden zusammengebunden. Die Füllung reicht für  $1\frac{1}{2}$  Kilo Gurken. Dann wird in einer weiten Pfanne das Fett heiß gemacht, das Mehl darin gelb geschwitzt, 2 Löffel Wasser dazu gegeben und die Gurken mit Salz überstreut, neben einander in die Pfanne gelegt. Sie werden auf ganz schwachem Feuer zugedeckt 1 Stunde gedämpft, und zwar wird das durch ein Sieb getriebene Gurkeninnere auch dazu geschüttet, ohne die Kerne. Sie werden einmal sorgfältig gewendet, damit sie überall weich werden. Wenn man sie angerichtet hat, entfernt man die Fäden. Dieses Gemüse wird auch sehr gut im Ofen gebacken in verschlossener Casserole.

**Schnittlauchpudding.** 8 Eier,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 150 Gr. Mehl, 100 Gr. Schnittlauch, 50 Gr. Butter, Salz. Das Mehl wird mit der Milch glatt gerührt, die Eigelb dazu gequirlt und der fein geschnittene Schnittlauch samt Salz dazu gegeben. Mit der Hälfte Butter streicht man die Form aus, die andere Hälfte gibt man, zerlassen, in den Teig und mischt zuletzt den steif geschlagenen Eier Schnee dazu. Die Form wird mit Mehl ausgestreut, die Masse hineingefüllt und zugedeckt eine Stunde im Wasserbad gekocht oder im Ofen gebacken.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Falscher Fisch.** Ein in Süddeutschland sehr gern gegessenes Gericht. Man bäckt dazu eine Anzahl dünne Omeletten und bestreicht sie in noch heißem Zustande mit einem warmen, ziemlich dünnen Fleischmus, das man aus den verschiedensten gekochten und gebratenen Fleischresten herstellt, je mehr man zusammenmengt, um so pikanter wird das Gericht. Die Omeletten werden darauf fest zusammengerollt und zwei oder dreimal durchgeschnitten. Die einzelnen Stücke werden mit geriebenem Brot oder Mehl paniert und nun noch einmal in etwas heißem Fett gebraten. Darnach werden sie wieder aneinander gefügt, auf die Schüssel gelegt und ähneln so im Aussehen einem gebratenen Fisch. Man gibt Spinat, Bohnen oder Erbsen dazu. — Statt des Fleischmuses kann man auch eine Füllung aus Marmelade oder aus Korinthen, Rosinen und Äpfeln verwenden, doch werden dann die einzelnen Stücke vor dem Servieren noch einmal mit Zucker bestreut.

M. S.

**Sapiofa-Auflauf.** 1 Liter Magermilch, 125 Gr. Sapiofa oder Sago, 50 Gr. Zucker, etwas Zitronenschale, 2 Eier, 40 Gr. Fett, 100 Gr. Brot. Das Brot wird fein geschnitten und im Fett gelb geröstet. Die Milch läßt man zum Kochen kommen, gibt den Zucker, die fein gewiegte Zitronenschale und die gewaschene Sapiofa dazu und kocht unter beständigem Rühren einen Brei und läßt ihn auskühlen. Die Ofenplatte wird mit Butter

bestrichen, und das geröstete Brot hineingelegt. Die Sapiofamasse vermischt man mit den Eigelb und dem Schnee der Eiweiß und gibt sie über das geröstete Brot. Der Auflauf wird hellgelb gebacken im heißen Ofen während  $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$  Stunden und zu gekochten Früchten serviert.

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

**Johannisbeersalat.** Man gibt 500 Gr. abgebeerte rote Johannisbeeren (oder halb rote, halb weiße) mit 180 Gr. fein gestoßenem Zucker und vier Eßlöffeln Wasser in die Kompottschale, schwingt sie so lange, bis der Zucker ganz geschmolzen ist, und läßt dieses ein paar Stunden stehen, wonach sich, wenn es gehörig geschwungen worden, der Saft zu Gelee gebildet haben wird.

Pröpper, „Das Obst in der Küche“.

**Kirschkaffee.** 2—3 Brötchen werden in Milch getaucht, zerdrückt und mit 3 Eigelb, 50 Gr. geriebenen Mandeln, 100 Gr. Zucker, etwas geriebener Zitronenschale, 500 Gr. ausgesteinten Kirschen, einer Prise Salz und dem Schnee der 3 Eiweiß vermischt. Dann bestreicht man eine Springform mit Butter, bestreut sie mit feinem Paniermehl und füllt sie mit der Masse, die bei mäßiger Hitze 40—50 Minuten backen muß. Die Mandeln können auch durch 50 Gr. zerlassene Butter ersetzt werden.

Aus „Diät. Speisezettel“ v. A. Bircher.

### Eingemachte Früchte und Getränke.

**Himbeergelee.** 500 Gr. Saft und 500 Gr. Zucker. Die Himbeeren werden mit wenig Wasser auf Feuer gestellt, gekocht, bis sie zerplagen, der Saft durch ein Tuch gepreßt und wenn möglich über Nacht stehen gelassen. Am folgenden Tage kocht man ihn mit dem Zucker zur Geleedicke ein.

**Gemischte Johannisbeer-Marmelade.** 500 Gr. rote Johannisbeeren, 500 Gr. weiße Johannisbeeren, 250 Gr. schwarze Johannisbeeren,  $1\frac{1}{4}$  Kilo Zucker, 1 Glas Wasser. Man kocht den Zucker mit dem Wasser zum Breitlauf, gibt die verlesenen Johannisbeeren durcheinander zu und kocht alles zusammen 10 Minuten.

„Die Zubereitung der Konserven“.

**Fruchtsaft in Flaschen.** 1 Kilo Früchte, 2 Deziliter Wasser. Beliebige Beeren oder Früchte werden mit dem Wasser 10 Minuten gekocht, in ein Tuch geschüttet, ohne daran zu pressen. Den abgelassenen Saft kocht man nochmals auf und füllt ihn in Flaschen, die man gut verkorkt und verpicht. Es ist besser, wenn er in kleine Fläschchen gefüllt wird, weil er, wenn er nicht mehr luftdicht verschlossen ist, bald in Gärung übergeht. Saft von Kirschen, Erdbeeren, Trauben auf diese Weise bereitet, ist besonders für Kranke und

kleine Rinder von großem Wert. Statt mit Zucker kann man ihn auch mit Bienenhonig versüßen. Die im Tuch zurückbleibenden Beeren können für Marmelade, oder für Limonade verwendet werden.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Das Dörren von Gemüse.** Beim Dörren von Gemüse ist darauf zu achten, daß der Ofen nicht allzustark erwärmt wird. Alles Gemüse, das gedörret werden soll, ist so herzurichten, als würde es in frischem Zustande für den Tisch zubereitet.

Bohnen werden weichgedämpft, dann in kaltem Wasser abgekühlt und entsädet. Ein Zerschneiden der Bohnen vor dem Dörren ist deshalb nicht empfehlenswert, weil zu viel Material durch die Dörrhurden herunterfällt und verloren geht. Bei schönem, sonnigem Wetter lassen sich die Bohnen in gleicher Weise wie das Obst an der Luft trocknen. Rascher geht der Dörrprozeß aber vor sich in Dörröfen, in denen sie schon nach ca. 4 Stunden gedörret werden, sofern man die Dörrhurden nur einschichtig mit Bohnen belegt.

Karotten, Rohl, Rabis, Blumenkohl, Erbsen &c. können ebenfalls gedörret werden. Auch dieses Gemüse ist vor dem Dörren weichzukochen oder zu dämpfen. Die weichgekochten Karotten werden zerschnitten, ebenso auch der blanchierte Rohl. Der Blumenkohl wird in kleine Stücke zerteilt. Als Suppeninlagen (Julienne) läßt sich alles gedörrete Gemüse recht leicht aufbewahren und später zweckmäßig verwenden.

## Gesundheitspflege.

**Zur Pflege der Muskeln.** 1. Personen in solchen Berufen, die keine körperliche Arbeit erheischen, müssen ihre freie Zeit zur Kräftigung ihres Knochen- und Muskelsystems verwenden, denn die Erfahrung lehrt, daß regelmäßige körperliche Beschäftigung die Leistungsfähigkeit der Muskeln in hohem Grade zu steigern vermag, während Untätigkeit allgemeine Erschlaffung zur Folge hat. Wandern, Schwimmen, Rudern, Turnen stärken den Körper und entlasten den Geist. Mit diesem hygienischen Zwecke kann auch ein ästhetischer verbunden werden. Im Interesse besonders des weiblichen Geschlechts muß es liegen, durch fortgesetzte Übung eine gewisse Anmut der Bewegungen zu erzielen.

2. Nach Anstrengungen gönne der Muskelatur Zeit zur Erholung!

3. Sorge für richtige Ernährung der Muskeln durch eiweißhaltige Speisen und Getränke! Wer körperliche Arbeit verrichtet, hat ein größeres Nahrungsbedürfnis als der, welcher geistig tätig ist.

4. Schütze dich gegen die durch die Eriehine veranlaßte Muskelkrankheit, indem du möglichst nur solches Schweinefleisch genießest, welches längere Zeit der Siedehitze ausgesetzt war!

Dr. G. Sch.

## Rinderpflege und -Erziehung.

**Regelmäßige Fußbäder am Abend,** zu dem die Rinder streng angehalten werden sollten, sind nicht nur der Reinlichkeit wegen außerordentlich notwendig, sondern zur Erzielung eines gesunden, tiefen Schlafes dem kindlichen Organismus ganz besonders dienlich. Tag für Tag angewendet, sinken sie meist sofort in tiefen Schlaf. Voraussetzung ist dabei, daß das Wasser ziemlich kühl ist, nur etwa 10 Cm. hoch im Gefäß steht und nach dem Abwaschen der Füße und Unterschenkel bis zum Knie eine zweite Person dieselben abtrocknet, damit nicht durch das eigene Rücken das vom kühlen Wasser abgelenkte Blut wieder zum Kopfe steigt.

Dr. Schöner.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Gebt acht auf eure Obstbäume!** Während des Monats Juli werden die Obstbäume von einem schädlichen Insekt, dem Weidenbohrer (*Cossus ligniperda*) befallen, der nicht nur, wie sein Name besagt, die Weiden heim sucht, sondern namentlich ältere Obstbäume befällt. Durch seine baumrindenähnliche Färbung seiner Flügel genießt das Insekt einen gewissen Schutz, weshalb es beim Absuchen der Baumstämme doppelt großer Aufmerksamkeit bedarf, wenn die unter der Rinde sich einnistenden Larven den Baum in seinem Wachstum nicht beeinträchtigen sollen. M.

**Schädlinge der Zimmerpalmen.** Sehr häufig kann man beobachten, daß frische, grüne Palmen bald ein kränkliches Aussehen bekommen, das auch durch sorgsamste Pflege nicht zu beseitigen ist. Forscht man jedoch ernstlich nach den Ursachen, so wird man bald entdecken, daß sich in der Nähe des Wurzelballens Larven eingemiselt haben, die, wenn nicht radikal entfernt, die Palme zum Eingehen bringen können. Um dieses zu verhindern, setzt man den Palmenkübel derart in ein Gefäß, daß dieser darin hängt, und zwischen dem Topf und dem Boden des Gefäßes ein freier Raum bleibt, den man mit kochendem Wasser füllt (das jedoch den Topf der Palme nicht berühren darf). Durch die aufsteigenden Dämpfe flüchten sich die Larven an die Oberfläche, wo man sie nun mit Leichtigkeit ablesen kann. Um den erwünschten Erfolg zu erzielen, wiederhole man dieses Mittel.

U. J.



Eine üppig wachsende Zimmerpflanze ist der Boston-Farn (*Nephrolepis exaltata*). Dieser Farn hat vor den anderen Arten den Vorzug, da er infolge seiner Anspruchslosigkeit in jeder Temperatur fortkommt und neben reichlichem Gießen keinerlei Pflege beansprucht. Er pflanzt sich sozusagen selbst fort, da sich seine Luftwurzeln, sobald sie mit der Erde in Berührung kommen, selbst eingraben. Dieser Farn treibt fortgesetzt neue Wedel, so daß er schon nach kurzer Zeit zu meterhohen Büschen heranwächst. J.

### Tierzucht.

**Tierschutz im Sommer.** Die Gesellschaft „Humanitas“ ersucht alle Freunde der Tierwelt, während der heißen Jahreszeit folgende Bitten und Ratschläge beherzigen zu wollen: 1. Kanarienvogel und andere Vögel setze man nicht den unmittelbaren Sonnenstrahlen aus; Gold- und andere Fische gebe man genügend Raum und halte sie im Halbdunkel. 2. Pferde und andere Tiere, die warten müssen, stelle man an einen schattigen Ort. 3. Bei Fahrrad-Ausflügen lasse deinen Hund zu Hause. 4. Man wasche seinem Pferd nach jeder größeren Fahrt Augen und Nüstern mit einem reinen, mit Wasser ausgebrühten Schwamm, verseehe es mit Ohrenkappen und Aehren, damit nicht durch Insektenstiche dem Tiere große Schmerzen und dem Besitzer Schaden daraus erwachsen, und reibe das Tier gegen quälende Insekten mit Bremsenöl und Abguß von Rußblättern usw. tüchtig ein. 5. Man lasse seinen Hund nicht der Straßenbahn nachlaufen. 6. Man stutze seinem Pferd nicht den Schweif, denn das ist nur eine Modetorheit. Der Schweif ist das natürliche Mittel der Abwehr der Insektenplage. 7. Man wehre seinen Tieren niemals, den Durst zu löschen, und Sorge durch ständige Wasserbereitschaft dafür, daß Hunde, besonders Retterhunde, nie Qualen des Durstes leiden müssen. 8. Man lasse seinen Retterhund, besonders bei großer Hitze, einige Stunden frei. Die der Freiheit beraubten Tiere sind Krankheiten (Sollwut) leichter ausgeheilt als andere.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

63. Das Eiskraut kann wie Spinat oder gehackter Kohl zubereitet werden. E.  
 64. Warmer, feiner Flußsand soll sich bei der Reinigung von Schaf- und Hundefellen bewähren. W.  
 65. Die Antwort auf Ihre Frage werden Ihnen Fachleute (Gartenbesitzer) am besten

geben. Auch ich vermissen diese köstlichen Cornelkirschbäume in unseren Gärten. Da sie ganz beliebig geschnitten werden können, dienen sie diesem auch als Zier. Lena.

66. Früchte und Beeren können, nachdem sie gut gereinigt worden sind, auf folgende Art konserviert werden. Auf 5 Kilo Beeren oder Früchte nimmt man 1 Kilo Zucker und 5 Gr. Salzsäure, läßt dieses zusammen einige Male gut aufkochen und füllt noch warm in gut gereinigte Flaschen (wenn möglich mit weitem Hals). Nach dem Erfalten gießt man eine 1/2 Cm. hohe Schicht Salatöl darauf und bindet mit Pergamentpapier zu, um vor Staub zu schützen. Beim Gebrauch nimmt man mit einem Kaffeelöffel das Öl ab und verwendet die Früchte zu Brei oder man kann sie auch als Konfitüre einkochen, wobei es gar nicht mehr so viel Zucker braucht. Kirschen samt Steinen so konserviert, geben ein ausgezeichnetes Kirschmus; auch Rhabarber kann man zwei Jahre so aufbewahren. Ich habe dieses Verfahren erprobt und schon vielen Hausfrauen gute Dienste geleistet mit diesem Rezept. Abonnettin vom Lande.

66. Heidelbeeren habe ich schon längst ohne Zucker sterilisiert und zwar in verforkten Weinflaschen. Mit anderen Früchten habe ich noch keine Erfahrung gemacht. Frau Ida Spühler hielt kürzlich im Schwurgerichtssaal Zürich einen diesbezüglichen Vortrag und hat eine kleine Broschüre über das Konservieren der Früchte ohne Zucker herausgegeben. U.

66. Gewiß gibt es mancherlei neue oder besser gesagt alte Konservier-Verfahren, die in der Jetztzeit zu Ehren kommen sollten und meiner Ansicht nach sollten es sich gerade die Haushaltungs- und Kochschulen und ihre Leiterinnen zur Pflicht machen, solche über ihren Schülerkreis hinaus bekannt zu geben. Warum erläßt man keine bezüglichen Preisaus-schreiben und gibt keine Flugblätter heraus? Wäre das nicht auch ein gemeinnütziges Werk? Hausmütterchen.

#### Fragen.

67. Wie vermehrt man Nelken und Geranien am besten? Für guten Rat dankt Blumenliebhaberin.  
 68. Wer nennt mir eine Bezugsquelle für gute alkoholfreie Getränke oder gibt einige Rezepte für solche an? Treue Abonnettin.

## Für Heimarbeit

### Beste Strickmaschinen.

Vorzüglicher Unterricht

durch die (F 5343 Z)

Schweiz. Fachschule für Maschinenstrickerei Lustdorf b. Frauenfeld.