

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

Band: 27 (1920)

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: 21.11.2024

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

∴

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 3.—, halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstrasse 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts

Nr. 13. XXVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 26. Juni 1920.

Was Gutes du getan und nicht vergessen hast,
Allmählich wandelt sich in Unrecht fast.
Begangne Schuld, denkst ihrer du mit
Schmerzen,

Verklärt zur Tugend sich in deinem Herzen.
M. von Ebner-Eschenbach.



Vergeudung von Nährstoffen beim Kochen des Gemüses.

Von Dr. Gerner.

(Nachdruck verboten.)

Bekanntlich geht vom Fleisch, mit kaltem Wasser angefeht, beim Kochen der größte Teil der Nährsalze in die Brühe über. Daher wirkt der Genuß solcher Fleischbrühe kräftig und anregend. Genau so verhält es sich mit den Gemüsen; und doch werden sie leider noch sehr häufig abgebrüht oder das Kochwasser wird weggeschüttet, um angeblich den starken Geschmack zu mildern und die blähende Wirkung abzu schwächen. Beim Fortgießen dieser Brühe gehen dann aber noch weit mehr Nährsalze und Nährwerte verloren als bei der Fleischbrühe.

Genauere und langwierige Untersuchungen (von Dr. Ragnar Berg) mit Spinat, Rosenkohl, Grünkohl, Weißkraut haben ergeben, daß mit der weggegossenen Brühe $\frac{1}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ aller Mineralbestandteile verloren gehen, von den für unsere Gesundheit überaus wichtigen Alkalien (Kali, Natron) sogar bis zu

94 Prozent. Und gerade die Nährsalze sind für unsern Organismus sehr nötig, sie bilden gewissermaßen die Akkumulatoren, welche das Lebensgetriebe mit innerer Kraft laden.

Durch Genuß von Fleisch, Mehlspeisen (Brot) und reifen Hülsenfrüchten (wie gelbe Erbsen, nicht grüne) findet leicht eine Übersäuerung des Organismus statt, die sich in verschiedenen Stoffwechselkrankheiten, wie Gicht, äußert. Diese Säuren werden aber neutralisiert, also in unschädliche Verbindungen übergeführt, durch reichlichen Genuß von Gemüsen mit ihrem Reichtum an Alkalien und alkalischen Erden (Kalk, Bittererde). Brüht man jedoch die Gemüse ab, so beraubt man sie dieser neutralisierenden Heilwirkung und gefährdet dadurch seine Gesundheit.

Außerdem werden durch Abbrühen auch die wichtigen organischen Nährstoffe ausgelaugt. Beim Spinat geht von der gesamten Trockensubstanz rund $\frac{1}{5}$, beim Rosenkohl $\frac{1}{4}$, beim Grünkohl $\frac{1}{3}$, beim Weißkraut sogar die Hälfte verloren. Namentlich viel wird von dem leicht löslichen Zuckergehalt und der so wichtigen Stärke mit dem Brühwasser weggegossen, ja sogar auch vom Eiweiß bis zur Hälfte! Das bedeutet eine ganz gewaltige Nährwertvergeudung der an sich schon nicht billigen Gemüsekost.

Diese Untersuchungsergebnisse werden vollkommen bestätigt durch folgende Er-

nährungsversuche. Dr. Stöfner hat in einer Anstalt an Tuberkulosekranken, deren körperlicher Zustand bekanntlich schnell und prompt bei besserer oder schlechterer Ernährung sich ändert, durch regelmäßige wöchentliche Wägungen zahlenmäßig festgestellt, daß solch ausgelaugtes Gemüse als Nahrung ganz minderwertig ist. Das vorher bei richtiger Kochweise ständig zunehmende Körpergewicht sank mit einemmale fortwährend von Woche zu Woche, als die Kranken das Gemüse in der ausgelaugten Zubereitung erhielten; dies änderte sich aber sofort wieder bei richtiger Kochweise.

Um den bewiesenen gewaltigen Verlust an Nährwerten und Nährsalzen zu verhüten, muß man das Gemüse stets mit nur so viel kaltem Wasser ansetzen, daß nach dem Garfochen nicht mehr Brühe vorhanden ist, als man zum Anrichten braucht. Oder man dämpft das Gemüse in einem Dampftopf.

Wenn man als Hauptgrund des Abbrühens die Schwächung der blähenden Eigenschaft der Gemüse angibt, so möge man doch bedenken, daß man viele andere blähende Nahrungsmittel ganz gern unabgebrüht genießt, z. B. Hülsenfrüchte, Reis, Zwiebeln, Tomaten. Diese Eigenschaft wird am besten verhütet durch genügende Zutat von Fett und passenden Gewürzen, die auch einen etwa strengen Artgeschmack verbessern. Durchaus nötig ist ferner recht gründliches Rauen, damit die Verdauungssäfte die Speise gut durchdringen können und Gärungen während der Verdauung vermieden werden.

Es handelt sich bei der falschen Kochweise der Gemüse nicht nur um Vergeudung von Geld, sondern auch um bedeutende Beeinträchtigung unserer Ernährung und Schädigung der Gesundheit.

□

Der Aufschub ist der Dieb der Zeit.
Young.

Blattläuse an Gemüsepflanzen.

Zu den verbreitetsten und wichtigsten Pflanzenschädlingen gehören die Blattläuse. Es handelt sich dabei um verschiedene Arten, welche nicht immer leicht zu unterscheiden sind. Gemeinsam sind ihnen die langen Beine und Fühler und die beiden Rückenröhren, charakteristisch ist ferner das kolonienweise Zusammenleben und die starke Vermehrung durch Junge, die ohne Befruchtung (parthenogenetisch) entstehen. Außer den ungeflügelten werden zeitweise auch geflügelte Blattläuse gebildet, welche eine Verbreitung auf größere Entfernung vermitteln. Der von den Blattläusen mit den Saugborsten aufgenommene Pflanzensaft wird nur unvollständig verdaut und als zuckerhaltige Flüssigkeit (Honigtau) ausgeschieden, welche Ameisen anlockt und oft auch von dunklen Pilzrasen (Rußtaupilzen) besiedelt wird. Honigtau, Rußtau und Ameisen sind demnach das treue Gefolge der Blattläuse; Blattlausvertilger sind dagegen vor allem die bekannten Marienkäferchen mit ihren Larven, sowie die gleichfalls nützlichen, gelben oder grünen, schneckenartigen Schwebfliegen-Larven. Kleine Schlupfwespen entwickeln sich auch auf Kosten der Blattläuse; man erkennt die angesteckten Läuse leicht an dem kugelig aufgetriebenen Körper. Starker Blattlausbefall hat für die Pflanzen großen Saftverlust zur Folge; die Blätter kräuseln sich und vertrocknen; die wachsenden Triebe und Stengel zeigen Verkrümmungen und die Früchte (bei Bohnen und Erbsen) verkümmern.

Es seien hier nur zwei Arten unter den zahlreichen, an Gemüsepflanzen lebenden Blattläusen hervorgehoben; was im vorliegenden Abschnitte über die Biologie und Bekämpfung dieser Insekten gesagt wird, gilt aber auch für die andern hier nicht einzeln erwähnten Gemüseblattläuse.

Die schwarze Bohnenblattlaus (*Aphis rumicis*) ist ausgewachsen etwa 2 Milli-

meter lang; man findet ihre großen schwarzgrünen Kolonien besonders an Bohnen und Saubohnen, aber auch an andern Gemüse- und wildwachsenden Pflanzen (Ampfer, Mohn &c.). Die überwinternden Eier werden jedoch auf Holzpflanzen (Spindelbaum und Schneeballstrauch) abgelegt, von wo aus im Frühjahr jeweilen die Ansteckung der krautartigen Pflanzen durch geflügelte Blattläuse erfolgt. Die grüne Kohlblattlaus (*Brevicoryne brassicae*) dagegen lebt ausschließlich an Krautpflanzen, besonders an Kohl, aber auch an andern Kreuzblütlern.

Die Bekämpfung der Blattläuse ist durch sorgfältiges Bespritzen der ersten Kolonien mit $1\frac{1}{2}$ —3 (meist 2-) prozentiger Schmierseifenlösung, eventuell unter Zusatz von 1% Tabakertrakt, vorzunehmen, wobei besonders auch die Unterseite der Blätter vom Spritzstrahl getroffen werden soll. Ganz verkrauselte Blätter und stark verlauste und verkümmerte Pflanzen werden verbrannt.



Die Schädlichkeit der Fliegen.

Wie oft haben wir uns schon über die lästigen Fliegen in Schulzimmern und Wohnräumen geärgert!

In einer Serie von Vorträgen über die Verderbnis der Dinge im Haushalt, die Professor Karl Egli in Zürich in einem gut besuchten Frauenbildungskurs hielt, wurde allerlei Interessantes über diese unliebsamen Gäste mitgeteilt.

Die „Arbeitslehrerinnenzeitung“ hat seinerzeit darüber berichtet:

Im Hause sind es hauptsächlich fünf Arten von Fliegen, die uns belästigen und Schaden zufügen:

Verhältnismäßig harmlos ist die kleine Stubenfliege (*Homalomya canicularis*). Sie ist nur etwa halb so groß, wie die gewöhnliche Stubenfliege. Man erkennt sie daran, daß sie im Hochsommer stundenlang mit ihren Genossen etwa einen Meter unter der Zimmerdecke ihre frei-

senden, oft zuckenden Tanz- und Hochzeitsflüge macht, um sich dann etwa an einem Leuchter oder einer Ampel auszuruhen. Auf Menschen oder Speisen setzt sie sich fast nie. Ihre Eier legt sie in allerlei Mist und Unrat ab. Es entwickeln sich daraus bald kleine, weiße Maden, die merkwürdige, borstige Anhängsel haben. Gelangen solche Maden Kindern in den Magen, wenn sie nach ihrer üblen Gewohnheit unreines Zeug essen, so werden sie nicht verdaut, können aber schwere Reizungen und krankhafte Zustände erzeugen, bis die Plagegeister wieder entleert sind.

Die häufigste Fliege ist die gemeine Stubenfliege (*Musca domestica*), eine freche, zudringliche und lästige Genossin unserer Wohnung. Sie setzt sich überall hin, auf alle Speisen, auf den Rand der Gläser und Töpfe, auf unsere Nase und Stirne, aber ebensogern auf faulende, übelriechende und verdorbene Dinge, auf Exkremente, Urin usw. Eine besondere Vorliebe scheint sie für den Auswurf der Tuberkulösen zu haben, und für Eiter. Sie belästigt dabei die Beine und den behaarten Leib mit Bakterien aller Art, solchen, die Verwesung und Fäulnis erregen, aber oft auch mit Krankheitsregenern. Man hat schon oft auf den Stubenfliegen die Bakterien der Tuberkulose, der Eiterungen, und in Cholera- und Pestgegenden die Erreger dieser Krankheiten gefunden.

Läßt man eine Fliege über einen Nährboden, auf dem sich die Bakterien vermehren können, laufen, so wachsen nachher auf ihrem Wege sehr viele Bakterienkolonien. Wo sich eine Fliege auf Fleisch niedergelassen hat, beginnt nachher bald die Verwesung. Setzt sich eine Fliege zuerst auf die Entleerungen eines Menschen, der Durchfall gehabt hat, und dann auf den Griesbrei, der für ein Kind bestimmt ist, so kann nachher das Kind an Durchfall erkranken. Die Fliegen sind unzweifelhaft in vielen Fällen die Überträger und Verbreiter von Krankheiten. Wenn man eine ruhig

sitzende Fliege beobachtet, so sieht man oft, wie sie sich emsig putzt: Sie reibt ihre Vorderbeine aneinander, leckt sie, fährt damit über die Flügel und den Kopf, fast wie eine Katze. Scheinbar ist sie ein recht reinliches Tier, aber die an ihr haftenden Bakterien werden durch diese Reinigung nicht entfernt. Das Fliegenweibchen legt eine große Zahl (60—100) von kleinen weißen Eiern in verschiedene faulende oder vermodernde Stoffe ab, zum Beispiel in Pferdemist. Die sich daraus entwickelnden Larven sind weiße Maden, an dem einen Ende spitzig, am andern stumpf. Auch diese Maden können unter Umständen in den menschlichen Darm gelangen und dort schwere Reizungen erzeugen. Wenn die Maden ausgewachsen sind, verwandeln sie sich in kleine, braune Puppen, aus denen bei warmem Wetter in wenigen Tagen die fertigen Fliegen austriechen.

Läßt man im Sommer ein Fenster offen stehen, so kommt nicht selten, besonders wenn Fleischspeisen auf dem Tisch stehen, eine plumpe, dicke Fliege hereingeflogen und stürmt brummend und ungestüm durch das Zimmer. Sie setzt sich gerne auf das Fleisch ab und legt, wenn man sie nicht stört, eine große Anzahl von weißen Eiern darauf ab, hier ein Duzend und dort wieder eins. Dann schießt sie wieder davon und stößt dabei oft hörbar an die Fenster. Das ist die blaue Schmeißfliege (*Calliphora vomitoria*). Haben wir das Ablegen der Eier nicht beobachtet und bewahren das Fleisch bis zum folgenden Tage auf, so sehen wir keine Eier mehr, dafür wimmelt es von kleinen Maden, die aus den Eiern ausgeschlüpft sind. Alle die Maden im Fleisch, Speck, Käse usw. sind Fliegenmaden. Sehr oft legt die Schmeißfliege ihre Eier auf menschliche Leichen, ja gelegentlich sogar auf unbehülfsliche franke Rinder ab, in die Mundwinkel, Ohren, auf die Augenlider und in Wunden.

Eine andere große Fliege ist die Fleischfliege (*Sarcophaga carnaria*). Der Leib

ist schwarz und graubraun gestreift und gewürfelt und ziemlich stark mit rauhen Haaren besetzt. Die Augen sind rot, werden aber nach dem Absterben der Fliege dunkel. Sie legt keine Eier, sondern bringt lebende Maden zur Welt, die sich sofort in das Fleisch oder Glas einbohren, auf das sie abgelegt worden sind.

Häufiger auf Excrementen und Glas, als im Hause, sieht man eine schöne, metallisch grün oder blaugrün schillernde Fliege, die Goldfliege (*Lucilia caesar*). Sie wird etwa dadurch lästig und gefährlich, daß sie ihre Eier in schlecht gehaltene Wunden ablegt, wo sich dann die Maden entwickeln und einbohren.

Draußen in der Natur helfen die Fliegen, respektive ihre Maden, die abgestorbenen Tiere und Pflanzen beseitigen und sind auf diese Weise nützlich. Im Hause aber sind sie schädliche, ekelhafte und gefährliche Tiere, denen man den Krieg erklären muß. In jedem Zimmer sollte, leicht erreichbar, eine sog. Fliegenkappe vorhanden sein, ein Stück kreisrundes Leder von ca. 10 Cm. Durchmesser, an einem Holzstiel von ca. 30 Cm. Länge befestigt. Mit einiger Übung kann man damit fast jede Fliege töten, ohne daß sie zerdrückt wird und einen Flecken zurückläßt. Auch ein Streifen Karton von geeigneter Form tut gute Dienste, ebenso ein zusammengefaltetes Tuch. Am besten erwischt man sie abends am Fenster oder an den Wänden, da sie nur in der Helligkeit fliegen.

Besonders in der Küche und Speisekammer dulde man keine Fliegen. Alle Speisen decke man mit Fliegendekeln oder bringe sie in den Fliegenkasten. Es ist auch sehr empfehlenswert, das Fenster der Speisekammer mit einem dicht anschließenden, so engen Drahtnetz zu versehen, daß keine Fliegen hineinbringen können.



Warten lernen wir gewöhnlich dann, wenn wir nichts mehr zu erwarten haben.

M. v. Ebner-Eschenbach.

Haushalt.

Das „Sonnen“ von Betten und Kleidern.

Im Volke herrscht von alters her der Brauch, Betten und Kleider, besonders von Kranken und Verstorbenen, zu „sonnen“. Dadurch werden in der Tat, wie wissenschaftlich bewiesen ist, alle übeln Gerüche beseitigt, so wie die Fäulnis- und Krankheitsbakterien getötet. Man hat Betten, Polstermöbel, Kleider u. s. w. mit den verschiedensten Krankheitserregern behaftet, darauf den Sonnenstrahlen ausgesetzt und dann alle Stunden untersucht, ob noch Keime vorhanden waren. Am schnellsten wurden die Cholerabazillen vernichtet, selbst in den tieferen Schichten der Betten. Allmählich verschwanden auch die Bakterien des Typhus, Milzbrand, der Lungenentzündung, Tuberkulose und der andern Infektionskrankheiten.

Für die praktische häusliche Gesundheitspflege des täglichen Lebens ist dies natürlich von großer Bedeutung: man muß das Schlafzimmer mit aufgedeckten Betten täglich längere Zeit vom Sonnenschein durchfluten lassen zur Reinigung von Dünsten und Bakterien. Auch soll man Kleider und Wäsche von den fast überall sich vorfindenden Krankheitserregern befreien, indem man sie recht oft sonnt. Die etwa anhaftenden wenigen Bakterien werden dann getötet, können sich also nicht zu solchen Unmengen vermehren, daß der Mensch ihnen erliegt. Auch Kamm, Bürste, Zahnbürste, Waschlappen, Schwamm lege man öfter auf das Fensterbrett oder an andere sonnige Stellen, weil dadurch nicht nur der feuchte, muffige Geruch entfernt, sondern auch den Bakterien ein günstiger Ansiedelungsboden entzogen wird. Das Sonnen ist auch sehr vorteilhaft für Strümpfe, Unterkleidung, sowie für die vernachlässigten inneren Flächen der Kleider, Handschuhe, Stiefel, Hauschuhe, Hüte, Mützen. Nach dem Sonnen muß man sie je nach Art und Beschaffenheit tüchtig ausschütteln, ausklopfen oder ausbürsten, damit Staub und trockene Schädlinge gut entfernt werden.

Dr. Sch.

Küche.

Roh-Rezepte.

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

Kerbelsuppe. Junges Kerbelkraut wird verlesen, gewaschen und roh feingehackt. In einer Pfanne läßt man ein Stückchen Butter zergehen, dämpft ein halbes feingehacktes

Zwiebelchen und zwei Kochlöffel Mehl hellgelb darin, gibt den gehackten Kerbel dazu, etwas Salz und füllt mit Wasser nach. Die Suppe soll mitteldick sein, wenn sie fertig gekocht hat (zirka $\frac{3}{4}$ Stunden). Man richtet sie über gebähte Brotschnitten an.

Gerollter Rindsbraten. Man bereitet eine Fülle aus 100 Gr. Speck, 1 Büschel Petersilie, 1 Zwiebel, Zitronenschale, einigen Pilzen, alles fein gehackt und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gewürzt. Diese Fülle wird auf das vorbereitete Stück Fleisch gestrichen, dieses zusammengerollt, gebunden, in das heiße Fett gelegt und etwas Wasser oder Bouillon zugegossen und weichgedünstet. Man kann einige Löffel sauren Rahm über den Braten geben. Beim Anrichten wird der Faden vom Fleisch abgelöst.

Somaten = Fleischkloß. (Bereitungszeit 1 Stunde). Zutaten: 375 Gr. Rindfleisch, 125 Gr. Schweinefleisch gehackt, 4 Tomaten, 1—2 Eier, Butter, 2 alte geriebene Brötchen, Curry-Pulver, 1 Zwiebel, 250 Gramm Reis. 2 Tomaten und 1 Zwiebel, fein gehackt, das Fleisch, 1—2 Eier, 2 Brötchen, Salz, 1 Theelöffel Curry-Pulver werden gut vermischt und runde Klöße daraus geformt. Diese werden in 2 Liter siedendem Salzwasser $\frac{1}{2}$ Stunde gekocht, dann auf ein Haarsieb geschüttet, auf einer Schüssel angerichtet und mit einer pikanten Senf-Sauce übergossen. Das Klößewasser, worin man 2 Tomaten und 250 Gr. Reis gar kochen kann, ergibt die Vorspeise.

Hirn mit Ei. Ein Kalbshirn wird abgehäutet, von allen Knochensplintern befreit und gut ausgewaschen. In einer kleineren Pfanne läßt man etwas Butter zergehen, dämpft darin eine kleine feingehackte Zwiebel ganz schwach, gibt feingehackte Petersilie und das Hirn dazu. Wenn das Hirn einige Minuten darin geröstet, wird es gesalzen und gepfeffert, dann 2 frische Eier aufgeschlagen und darauf gegeben. Sobald das Weiße erstarrt ist, richte man an.

Lattich mit grünen Erbsen. Zwei große Lattichköpfe werden von den äußeren Blättern befreit, gewaschen und mit Salz bestreut in kaltes Wasser gelegt. Dann werden sie abgetropft, in Stücke geschnitten und mit 500 Gr. ausgehülsten jungen Erbsen, einem in Mehl gerollten Stückchen Butter, $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe, etwas Pfeffer und Salz in einer Pfanne gut gedeckt eine Stunde langsam gedämpft.

Eierpilze. Die Pilze werden sorgfältig gepulvt, in Stücke geschnitten und mit Butter und etwas Zwiebel im eigenen Saft weichgeschmort. Man stäubt ein Kochlöffelchen voll Mehl darüber, gibt etwas Salz, einige Löffel sauren Rahm und etwas Schnittlauch hinzu und richtet die Speise an.

Kartoffelsalat mit Bohnen. Zutaten: 1 Kilo Kartoffeln, 500 Gr. Prinzeßbohnen, 1 Obertasse warme Bouillon, $\frac{1}{4}$ Liter rohe Milch, Zitronensaft, 3 Eßlöffel gutes Salatöl, 1 Zwiebel, Pfeffer, Salz. Die Kartoffeln werden in der Schale weichgekocht, abgezogen und in dünne Scheiben geschnitten. Gleichzeitig kocht man die entfädelten Prinzeßbohnen in Salzwasser weich und gibt sie zu den Kartoffelscheiben. Jetzt fügt man die Bouillon hinzu, die feingeschnittene Zwiebel, Salz, Pfeffer, Zitronensaft oder Essig, Salatöl und zuletzt die Milch und mengt alles gut durcheinander.

Erdbeercreme. Man reibt 500 Gr. recht reife Erdbeeren durch ein Sieb und läßt 150 Gr. Zucker mit einem kleinen Glas alkoholfreien Rotwein aufkochen, gibt die Erdbeeren dazu, und wenn das Ganze gekocht hat, so hebt man die Pfanne vom Feuer und mischt den steifen Schnee von 2 Eiweiß unter die Masse, füllt sie in eine Schale und serviert kalt mit Backwerk.

Kirschentorte mit Gries. Man kocht von einem Liter Milch, 250 Gr. Gries, 100 Gr. Zucker und etwas geriebener Zitronenschale einen steifen Brei, fügt diesem, wenn er etwas abgekühlt ist, 2—3 Eigelb und 1 Kilo abgestielte (wenn man will ausgesteinte) Kirschen, zuletzt den Schnee der Eiweiß hinzu und bäckt die Masse in einer Kuchenform in einer Stunde bei guter Hitze fertig. „Vegetarische Küche“.

Eingemachte Früchte.

Aprikosengelee. Etwa 36 Stück reife kleine Aprikosen und ebensoviel große, $1\frac{3}{4}$ Kilo Zucker und $\frac{5}{4}$ Liter Wasser. Die kleinen Aprikosen zerteile man in je sechs Stücke, gieße 1 Liter Wasser darüber und lasse sie verkochen; den Zucker übergieße mit $\frac{1}{4}$ Liter Wasser und lasse die Flüssigkeit des Aprikosenbreis durch ein Sieb in den Zucker laufen. Hierauf wird die Masse dick gekocht, die geschälten großen Aprikosen werden hineingelegt, eine Weile mitgekocht, dann herausgehoben, in Gläser gebracht, mit dem geleeartig eingedickten, noch lauen Saft übergossen und dann zugebunden. Einige Aprikosenkerne erhöhen das Aroma. Den Pfannennrückstand verwende man als Konfitüre.

Erdbeerkonfitüre. Die Erdbeeren werden mit einem silbernen Löffel etwas zerdrückt und auf je 500 Gr. Frucht 400 Gr. feiner Zucker gerechnet, der zwischen die Erdbeeren gestreut wird. Zugedeckt läßt man die Beeren über Nacht stehen, füllt dann den Saft, der sich gebildet hat, ab und bringt ihn zum Kochen. Waren die Früchte recht saftig und reif, so kann man einen Teil Saft zurücklassen und gesondert in Flaschen einmachen. In den kochenden, abgeschäumten Saft gibt man die Beeren, kocht sie unter häufigem Rühren dicklich ein und füllt sie in Gläser.

Kirschenkonfitüre mit wenig Zuckerzugabe. Zur Hälfte süße, zur Hälfte saure Kirschen werden ausgesteint, durch die Hackmaschine gedreht und dann aufs Feuer gebracht. Nachdem das Mus reichlich eine halbe Stunde gekocht hat, gibt man den Zucker hinein und läßt es zusammen dicklich werden. Auf $2\frac{1}{2}$ Kilo Früchte, nach dem Aussteinen gewogen, rechnet man 500 Gr. Zucker. Auch ist eine Zugabe von Himbeeren (auf $2\frac{1}{2}$ Kilo 500 Gr.) zu einer feinen Mischmarmelade empfehlenswert. Aus „Die fleischlose Küche“.

Pilze auf einfachste Weise zu konservieren. Im allgemeinen muß dabei beobachtet werden, daß zum Konservieren immer bei trockenem Wetter geerntete Pilze verwendet werden, da die nach starkem Regen geernteten sich rascher zersetzen. Junge Pilze mit festem Fleisch sind größeren mit weichem ebenfalls dazu vorzuziehen, während die letzteren immer noch zu sofortigem Gebrauch zu verwenden sind, sofern sie nicht faulig und wurmig sind. Die Haut der Pilzköpfe braucht nur bei älteren Pilzen und beim Semmelpilz und Grünreißer entfernt zu werden. Lamellen und Röhrchen dagegen sind bei jungen Pilzen immer verwendbar. Am leichtesten sind natürlich größere Mengen Pilze zu trocknen. Dazu werden sie sauber gepulzt, größere Pilze in Scheiben geschnitten und auf starke Zwirn- oder Baumwollfäden aufgereiht, möglichst in der Luft aufgespannt im Schatten getrocknet.

Pilzpulver kann aus allen kleinen Pilzen und -Abfällen bereitet werden. Diese werden dazu auf Teller oder mit Pergamentpapier belegten Gurden an der Luft oder in der warmen Ofenröhre getrocknet, dann im Mörser fein zerstoßen und in weithalsiger Flasche gut verfort aufbewahrt. Je mehr Arten von Pilzen dazu verwendet werden, desto würziger wird das Pulver. L.

Gesundheitspflege.

Durst bei Fußtouren.

Wer größere Fußtouren unternimmt und nicht vom Durst geplagt werden möchte, vermeide schon tagelang vorher scharf gesalzene und gewürzte Speisen, ebenso viel Süßigkeiten und alkoholhaltige Getränke; bei Beachtung dieser Ratschläge kann man selbst bei beträchtlicher Hitze stundenlang gehen, ohne das Bedürfnis zum Trinken zu haben. Sehr leicht wird dies den Vegetariern; dank ihrer milden, reizlosen Diät brauchen sie sich gar nicht einmal zu einer größeren Fußtour besonders vorzubereiten, etwas Obst, event. eine Zitrone gestatten ihnen stundenweit zu gehen, ohne des Durstes wegen Einkehr halten zu müssen.

Rinderpflege und -Erziehung.

Behandlung

sauer gewordener Rindermilch.

In der heißen Jahreszeit bereitet den Müttern die Säuglingsmilch manche Unannehmlichkeit, weil sie häufig schon nach dem Eintreffen vom Lande oder von den Milchhändlern beim Kochen zu Flocken gerinnt. In diesem großflockigen Zustande ist sie den Säuglingen schädlich. Auch ist es nicht ratsam, der Milch vor dem Kochen etwas Soda zur Verhütung des Gerinnens beizufügen, wie manche Mütter zu tun pflegen, da Soda abführend wirkt. Nun hat sich schon seit Jahren Buttermilch nicht nur als einfache Säuglingsnahrung, sondern direkt als Heilnahrung sehr bewährt und wird ärztlich in gewissen Fällen empfohlen, wenn sie in ganz bestimmter Weise zubereitet wird. Buttermilch ist aber nichts anderes als säuerliche Magermilch. Bereitet man nun sauer gewordene Säuglingsmilch ebenso zu wie jene Buttermilch, so wird sie vollkommen brauchbar.

Dazu verfähre man folgendermaßen: Sobald die Milch ins Haus kommt, wird sie auf ihre Kochfähigkeit in der Weise geprüft, daß man einige Tropfen Milch auf einem Kaffeelöffel erhitzt. Gerinnt die Milch nicht, so muß man sie sofort abkochen und in der gewünschten Weise verdünnen. Gerinnt aber die Probenmilch, so mache man eine dicke Schleimabkochung von Mehl, Grieß oder dergleichen, lasse diese erkalten und mische sie dann mit der säuerlichen Milch in dem gewünschten Verhältnis, setze Zucker zu und koche dies nun entweder vorsichtig direkt auf dem Herd oder im Wasserbad. Auf diese Weise behandelte Milch gerinnt dann nicht mehr in unerdaulichen dicken Klumpen, sondern wegen der feinen Verteilung zwischen den Breikörperchen in ganz feinen Flockchen, die auch für den Säuglingsmagen leicht verdaulich und bekömmlich sind.

Diese Kochweise hat sich praktisch sehr gut bewährt und die Anleitung dazu wird deshalb vielfach in den klinischen Mütterberatungsstellen den Fürsorgerinnen und Müttern in Form von Merkblättern mitgegeben.

Dr. Th.

Gartenbau und Blumenkultur.

Deckt die Jauchegruben!

Jedes Jahr liest man öfters in den Tagesblättern, daß Kinder in den Jauchegruben den Tod fanden. In fast allen Fällen ist wohl die Sorglosigkeit schuld, mit der man die Jauchegruben unbedeckt läßt. Wer eine solche Grube

tagelang offen läßt, ist eigentlich strafbar. Aber die Unglücksfälle ereignen sich weitaus in der kurzen Zeit der Jaucheentnahme. Es scheint, daß in den letzten Jahren, wo durch die Bewirtschaftung der Pflanzgärten die Verwendung der Jauche bedeutend zugenommen hat, die Zahl dieser bedauernswerten Opfer sich vermehrt habe.

Da die Deckel der Jauchegruben selten aus Holz, sondern meistens aus Eisen, Stein oder Beton bestehen, sind sie entsprechend schwer und nicht so einfach zu handhaben. Es bedeutet für den Mann, der die Jauche in kleinen Mengen (Gießkanne, Schöpfer) entnimmt, fast eine Zumutung und sicher eine Zeitversäumnis, wenn er jedesmal den schweren, unhandlichen Deckel auflegen muß. Es gibt aber ein einfaches, von jedem Gartenbesitzer mit geringen Kosten selbst herstellbares Mittel, das die Unglücksfälle verhindert.

Aus gewöhnlichen Dachlatten wird ein Rost zusammengenagelt, die Latten in eine Richtung gelegt, mit 5 Cm. Zwischenraum, einige Querratten darüber, und die ganze Vorrichtung ist gebrauchsfertig. Dieser Schutzrost ist leicht und mit einem Griff aufzulegen und wegzunehmen. Liegt er über der Grubenöffnung, so kann man ruhig im Garten die Jauche ausgießen, denn die Kinder werden den Rost liegen lassen. Nach Gebrauch kann man den Rost irgendwo aufhängen, damit er wenig Platz einnimmt. Er wird jahrelang halten und eine nützliche Vorrichtung bilden, um solche Unglücksfälle zu verunmöglichen.

E. K. R.

Sterzucht.

Das Alter der Ziegen

erkennt man an der Zahnbildung. Bei der Geburt hat das Lamm sechs Schneidezähne im Unterkiefer, die als Zangen, innere und äußere Milchzähne bezeichnet werden; außerdem sechs Backenzähne auf jeder Seite. Nach 3—4 Wochen brechen die äußeren Eckzähne hervor, so daß das ganze Gebiß, die sogenannten Milchzähne, vorhanden sind. Nach vier Monaten erscheinen die vierten Backenzähne im Unter- und Oberkiefer, am Ende des ersten Jahres die fünften und nach 1½—2 Jahren die sechsten Backenzähne. Die ersten zwei Schneidezähne oder Zangen wechseln mit 1½ Jahren, die ersten Mittelzähne mit zwei, die äußeren mit drei und die Eckzähne mit vier Jahren. Desgleichen wechseln die ersten Backenzähne im ersten bis zweiten, die dritten im dritten Jahre. Die hinteren Backenzähne werden nicht ersetzt. Nach dem sechsten bis achten Jahre entstehen bereits Lücken und von Jahr zu Jahr verringern sich die Zähne in derselben Folge, wie sie entstanden sind. Allerdings ist die Altersbestimmung bei älteren

Tieren nur mutmaßlich möglich, weil ja die Fütterung und die Härte des Futters selbst einen großen Einfluß auf die Abnutzung der Zähne haben. Tiere, die vielfach trockenes, hartes Futter erhalten, nützen ihre Zähne bedeutend schneller ab, als andere, welche reichlich Grünfutter und Weichfutter erhalten. Nach dem körperlichen Aussehen, der Größe, der Euterentwicklung u. dergl. läßt sich das Alter eines Tieres nur schätzungsweise bestimmen.
Eh.

Frage-Ecke.

Antworten.

43. Es ist leider nur zu wahr, daß ein großer Teil der Hausfrauen trotz der großen Brennstoffsteuerung nicht das geringste Verständnis für eine richtige Behandlung der ihrer Wartung anvertrauten **Ofen und Kochherde** besitzt. Die Richtigkeit dieser Behauptung beweisen schon die vielen mit Papier, Haaren und dergleichen Unrat angefüllten Feuerungen, die man nicht selten selbst in besseren Wohnungen antrifft. Zudem stehen meistens die Aschentüren oder doch deren Regulierschraube offen, die in diesem Zustand kein ehrendes Zeugnis für den Sparsamkeitssinn der betreffenden Frau darstellen. Und selbst die einfachsten Bedienungsvorschriften finden selten Beachtung, obschon von Fachleuten sozusagen jeden Winter Anleitungen zur richtigen Behandlung der Hausbrandfeuerungen verbreitet werden.

In Bayern, wo man nun auch an oberster Stelle die große volkswirtschaftliche Bedeutung eines sparsamen Hausbrandes erkannt hat, besteht die Absicht, in den oberen Mädchenschulen und in Haushaltungsschulen Lehrstunden über häusliche Feuerungstechnik einzurichten. Auch in der Schweiz und im besondern in der Stadt Zürich wäre die Einführung solcher Unterrichtsstunden oder öffentliche Lichtbildervorträge sehr zu wünschen, um das Verständnis für die Notwendigkeit des sparsamen Kohlenverbrauchs zu wecken und die Hausfrauen auf die mannigfachen Möglichkeiten einer Brennstoffersparnis in Küche und Stube hinzuweisen.
E. B.

47. Ich habe einmal **Rhabarber** als Gemüse sehr schmackhaft zubereitet gegessen: Die in fingerlange Stücke geschnittenen Stengel wurden abgebrüht und dann in heißem Fett gedämpft (mit wenig oder keiner Zuckerzugabe).
E.

48. Um die **Ameisen** von dem Speiseschrank fernzuhalten, empfahl vor Jahren eine Abonnentin an dieser Stelle das Streuen von Schwefelblüten, überall dort, wo ein Eindringen der Tierchen vermutet wird. Das Mittel wurde mit bestem Erfolg angewandt.

Auch Salzwasser wirkt sicher gegen die Ameisenplage. Alle Schubladen und Lädchen werden mit Salzwasser (2 Hände voll Kochsalz auf 10 Liter Wasser) gehörig durchtränkt.

Sabine.

50. Man rechnet in der Regel eine Messerspitze voll **Pflanzen-Nährsalz** auf einen Liter Wasser und verwendet diese gut aufgelöste Mischung 1—2 Mal per Woche. U.

51. Wie ältere **Matratzen** wieder aufgefrischt werden, ergibt sich von selbst, wenn Sie solche selbst austrennen und sehen, wie sie s. Z. hergestellt worden sind. Man wäscht den Überzug sauber. Rogghaar kann auch nur entstaubt, gut aufgezipft und gut durchsonnt wieder verwendet werden. Soll es gewaschen werden, so zieht man das Rogghaar, nachdem der Staub ausgeklopft ist, durch kaltes Wasser, spült in kaltem Wasser gut nach und trocknet es, recht breit auf Tücher gelegt, an der Sonne. Auf diese Weise behandelt, wird das Haar, gute Qualität vorausgesetzt, beinahe wieder wie neu und läßt sich gut zupfen, da der Staub entfernt ist. — Rogghaar darf nie in warmem oder heißem Wasser gereinigt werden, da es sonst seine Widerstandskraft einbüßt.

Hausfrau.

Fragen.

52. Wie kann ich billig eine **Pflanzenpresse** herstellen? Junger Botaniker.

53. Kann mir jemand Adressen angeben, wo **Rautschukflaschen** gewissenhaft und gut geflickt werden? Ich habe solche schon flicken lassen und ziemlich viel dafür bezahlt, und beim ersten Füllen mit heißem Wasser hatten sie wieder Löcher um die reparierte Stelle herum.
Frau M.

54. Wenn ich **Torten** backe, kommt es gewöhnlich vor, daß sie stark zusammenfallen, sobald ich sie aus dem Ofen nehme. Gar sind sie stets und lassen sonst nichts zu wünschen übrig. Weiß jemand, woher das rührt und wie ich dies in Zukunft verhüten kann? Für gütigen Rat dankt
A. M.

55. Könnte mir eine gütige Leserin **Hoghurtpilze** vermitteln zur Selbstherstellung von Hoghurt? Zum voraus bestens dankend
Frau M. B.

56. Im Begriffe, ein kleineres **Verkaufsgeschäft** im eigenen Hause zu gründen, bitte ich die werten Abonnenten um gefl. Angabe von Adressen guter, leistungsfähiger Fabrikanten der Biskuits- und Schokoladenbranche. Für gütige Auskunft besten Dank. Adresse bei der Redaktion.
R.

Gesucht:

Junge, zuverlässige Tochter (ehemalige Schwandschülerin) auf großes Bauerngut nach Basel, als Stütze der Hausfrau.

Offerten an Frau Loosli, Gutsverwalters, Alschwilerstraße 98, Basel.