

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

Band: 28 (1921)

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: 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 ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis:

Jährlich Fr. 4. —, halbjährlich Fr. 2. —. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 13. XXVIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 25. Juni 1921.

Wenn sie dich loben, wenn sie dich tadeln,
So wolle bedenken:

Ein Tadel kann adeln,

Ein Lob kann kränken.

Ist dir der Tadel unbequem,

Frag auch beim Lob: Von wem, von wem?

Adolf Palm.



Ein Wort für die Mütter.

(Nachdruck verboten.)

In seiner Flugschrift, betitelt „Das Kind“, spricht der Verfasser, Prof. Dr. Hans Much, ein Forscher der Kinder-tuberkulose, über ihre Gefahr und Bekämpfung. Um der bösen Seuche willen, die durch das „Schuldkonto des unseligen Krieges“ gewaltig zugenommen und eine ungeahnte Verbreitung in allen Ländern Europas gefunden hat, sollte das Büchlein in keinem Hause fehlen, wo Kinder sind. Es gibt vor allem eine Anleitung, wie der Entwicklung der Tuberkulose rechtzeitig vorzubeugen ist, durch ihre Erkennung und Behandlung. An der Drüsentuberkulose sind bislang die Eltern in den weiten Volkskreisen achtlos vorübergegangen. Erst wenn die Krankheit bedenkliche Fortschritte machte, wurden Schritte getan, um das betr. Kind in eine Heilstätte zu bringen. Im ganzen ist die Zahl solcher Heime aber verschwindend klein im Verhältnis zu ihrem Bedarf. Wie der Fachgelehrte darlegt, müssen die Eltern unbedingt belehrt werden, wie Tuberkulose entsteht

und wie sie ihre Kinder vor Schädigungen schützen können. Sie müssen wissen, was zu tun ist, damit die Angesteckten mit den Bazillen fertig werden. Vorgebildete Hauspflegerinnen sollten die Hausfrau aufklären, wie Wohnung und Ernährung beschaffen sein müssen, wie die Milch zu behandeln, Sonne und Licht für die Kleinen auszunützen ist.

Auch von der Schule wird vorbeugende Arbeit gefordert, um die Schwächung der Gesundheit zu verhüten und die Schulräume reichlich mit Licht, Luft und Sonne zu versehen. Luftbäder, Lichtbäder, Ausnützung des Sonntags und der Ferien nach geordnetem Programm ist notwendig.

Nicht laienhaft soll die gesundheitliche Betreuung der Schulkinder wahrgenommen werden, sondern mit Hilfe von Schulärzten und Schulpflegerinnen. Die Anstellung besonderer Tuberkuloseärzte wird als notwendig bezeichnet. Ferner auch die Einrichtung von besonderen Kursen für Erkennung der Tuberkulose, denn der Angelpunkt jeder Tuberkulosebekämpfung ist der, ihren Anfang rechtzeitig zu erkennen, und im Beginn ist jede Tuberkulose heilbar, wie es heißt.

Da die Behandlung im Hause möglich ist durch Bestrahlungen, Freiluft- und Lichtbäder, so ist von Herrn Prof. Much der Versuch, kleine „Stadtheime“ zu gründen, gemacht worden. Die Kin-

der können dabei die Schule besuchen, in gewissem Sinne die gewohnte Lebensweise beibehalten, es kann dadurch dem Heimweh vorgebeugt werden, daß die Genesung in entfernten Heimen oft erschwert.

Den Kernpunkt der Ausführungen bildet die Tatsache, daß die Kinder tuberkulose nicht leichtfertig sich selbst überlassen bleiben darf. Im Zusammenhange damit eröffnet sich der Ärztenwelt ein ganz neues Betätigungsfeld und der Schule und dem Elternhause entstehen neue, hochwichtige Aufgaben. Sie können durch eine angemessene Unterstützung seitens des Staates und der Schule ihrer Durchführung näher gebracht werden.

Dem Staate wird die ganze Sorge für die Heime als Pflicht nahegelegt. Es brauchen keine Probenbauten alten Stils zu sein, die Kasernen und ähnliche Wahrzeichen einer abgetanen Zeit sollen der Volksgesundheit dienstbar gemacht werden.

Diese aufklärende Schrift verdient allgemeine Beachtung. Mögen die Mütter sich ernstlich in sie vertiefen und ihren Inhalt im Interesse ihrer Kinder auf sich einwirken lassen. Marie Besmertny.



Kultur der Johannisbeeren.

Diese durch ihre angenehme Säure sich auszeichnende Beerenfrucht erfreut sich mit Recht allgemeiner Beliebtheit. Obschon wir sie häufig angebaut finden, darf sie stets noch zu reichlicher Anpflanzung empfohlen werden. Was im eigenen Haushalt nicht verwertet werden kann, findet stets willige Abnehmer auf dem Markte, in den Konservenfabriken etc. Letztere sind fast für unbegrenzte Quantitäten aufnahmefähig.

Die Johannisbeere gedeiht fast überall. Sogar im Halbschatten von Bäumen, Häusern etc. erfreut sie uns noch durch ihre Früchte. Am besten sagt ihr

aber eine sonnige Lage mit gutem, tiefgründigem Boden, der in kräftigem Düngungszustand sich befindet, zu. Da die Sträucher längere Zeit, 20—25 Jahre, auf derselben Stelle bleiben können, ist eine gute Bodenvorbereitung vor dem Pflanzen unerlässlich, sofern eben auf die Dauer die Sträucher in gutem Ertrage bleiben sollen. Eine tiefe Lockerung und tüchtige Düngung mit Mist, Kompost und Kunstdüngern sichert zum vornherein ein gutes Gedeihen der Sträucher.

Die Vermehrung oder Fortpflanzung der Johannisbeeren geschieht am besten durch Steckholz. Im Laufe des Winters oder im zeitigen Frühjahr schneidet man von kräftigen, gesunden und tragbaren Sträuchern kräftige, einjährige Triebe ab. Es ist sehr wichtig, daß man nur von in jeder Hinsicht guten Sträuchern Steckholz schneidet, denn die Eigenschaften der Mutterpflanze gehen auf die jungen Sträucher über. Also auch hier vom Guten das Beste. Die abgeschnittenen Triebe schneidet man auf eine Länge von 20—30 Zentimeter. Hierauf bindet man sie in kleine Bündel, die man im Freien gut in Erde einschlägt.

Im Frühjahr werden sie dann rechtzeitig, bevor sie zu treiben beginnen, entweder dahin gesteckt, wo sie stehen bleiben können oder, was das empfehlenswertere ist, man steckt sie eng nebeneinander, etwa auf 20 Zentimeter Abstand, um sie nach erfolgter Bewurzelung zu verpflanzen. Das Steckholz ist so tief in den Boden zu stecken, daß noch etwa 2—3 Augen oben heraus schauen. Bis zum Herbst findet nun eine kräftige Bewurzelung statt. An jeder jungen Pflanze haben wir 2—3 Triebe von 10—20 Zentimeter Länge. Da, wo wir das Steckholz eng gesteckt hatten, werden nun im Herbst oder im folgenden Frühjahr die Sträucher herausgegraben und an ihren definitiven Standort gepflanzt. Es ist von Vorteil, wenn um die Sträucher herum Mist gelegt werden kann,

um sie vor der Einwirkung des Frostes bezw. vor dem Austrocknen zu schützen. Werden die Sträucher heckenartig gepflanzt, so müssen sie mindestens 1 Meter weit gepflanzt werden. Bei quartierweiser Anpflanzung muß ein allseitiger Abstand von mindestens 2 Meter innegehalten werden, damit sich die Sträucher gut entwickeln können und genügend besonnt werden. Nach dem Gesetz dürfen wir sie bis auf 60 Zentimeter an die Grenze des Nachbargrundstückes pflanzen. Es dürfen dann aber die Sträucher nicht höher als auf 1.20 Meter wachsen gelassen werden, d. h. das Doppelte der Entfernung von der Grenze weg.

Nach der Pflanzung werden die jungen Sträucher zurückgeschnitten, damit sie sich verzweigen und auch kräftige Triebe liefern. Jeder Trieb wird auf 3—4 Augen eingekürzt. In den folgenden Jahren schneidet man dann nur noch das alte oder dürr gewordene Holz dem Boden eben heraus, man lichtet die Sträucher. Die jungen Triebe, die aus dem Boden herauskommen, läßt man, sofern sie Platz haben, zwecks Verjüngung der Sträucher stehen.

Sich kreuzende oder abgebrochene Teile werden selbstverständlich ebenfalls entfernt. Gewisse Sorten liefern im Sommer lange, schlanke Triebe. Dadurch wird dann der Strauch bald hoch, bringt aber doch nicht der Größe entsprechend Früchte. Es empfiehlt sich deshalb, im Sommer die krautartigen Triebe, wenn sie etwa 15—20 Zentimeter lang geworden sind, zu entspitzen, damit sich die untern Augen besser ausbilden, die Sträucher schön gedrungen werden und reichlicher Früchte geben.

Will man die Johannisbeersträucher dauernd in ertragsfähigem Zustande erhalten, so müssen wir sie alljährlich düngen. Es geschieht dies am besten entweder direkt nach der Ernte oder dann im Herbst. Gülle, Mist, Kompost, Asche, Thomasmehl &c. sagen den Johannisbeeren sehr gut zu. Beim Graben

soll man um die Sträucher herum nicht tief graben, da sonst die Wurzeln beschädigt werden. Von Vorteil ist es, wenn man alljährlich die Sträucher ein wenig zuhäufelt.

Außer den Sträuchern pflanzt man auch Johannisbeerbäumchen. Sie sind im allgemeinen aber nicht so ertragreich wie jene, dagegen kann der Boden auch unter den Bäumchen angepflanzt werden. Sie sind eine Zierde eines jeden Gartens.

In Bezug auf Sorten unterscheidet man zwischen rot-, weiß- und schwarzfrüchtigen Johannisbeersorten. Den rotfrüchtigen Sorten kommt der größte Anbauwert zu, da sie sich am vielseitigsten und in großen Mengen verwenden lassen zur Konfitürenbereitung im Haushalt und in Konservenfabriken. Die weißfrüchtigen Johannisbeeren eignen sich zufolge ihrer geringern Säure ausgezeichnet zum Rohgenuß. Die schwarzen Johannisbeeren geben eine gute Marmelade, eignen sich aber auch zur Weinbereitung.

Gute rotfrüchtige Sorten sind:

Holländische rote. Zu allgemeinem Anbau zu empfehlen. Die Trauben sind lang und vielbeerig. Die Sträucher sind sehr widerstandsfähig.

Fay's frühe. Großfrüchtig, reichtragend und frühreifend. Das Blattwerk ist leider nicht so gesund wie bei der roten Holländischen. Verlangt auch einen gutgedüngten kräftigen Boden.

Versailler rote. Gut im Geschmack, großfrüchtig und widerstandsfähig.

Houghton castle. Diese Sorte hat Ähnlichkeit mit der Holländischen roten. Sie hat sich als sehr widerstandsfähig gegen Krankheiten erwiesen.

Von weißfrüchtigen Früchten sind zu empfehlen:

Holländische weiße. Besitzt die guten Eigenschaften der roten Holländischen.

Versailler weiße. Von vorzüglichem Geschmack, sehr geeignet zum Rohgenuß.

Eine der besten schwarzfrüchtigen Sorten ist wohl die

Lee's schwarze. Ertragreich und gut im Geschmack.

Aus dem sehr großen Sortiment von Johannisbeeren sind die angeführten zu den besten zu zählen und sollten deshalb in erster Linie angepflanzt werden.

„Der Familiengarten“.



Das

Geflügel und seine Zubereitung.

(Nachdruck verboten.)

Der Markt bietet in gegenwärtiger Jahreszeit deliziose junge Enten, Gänse und Tauben. Beim Einkauf von Hühnern muß man etwas vorsichtig sein, denn die Bruthennen werden gern, nachdem sie kurze Zeit gefüttert worden sind, als Suppenhühner verkauft. Sie sind aber wenig schmackhaft und werden in der Regel nicht weich.

Junge Tauben erkennt man an dem kleinen Kopf, dem dicken Schnabel und der weißen Haut, junge Gänse und Enten sind an dem nicht sehr harten Schnabel und den hellgelben Füßen erkenntlich.

Einige Stunden vor dem Gebrauch sollte das Geflügel geschlachtet werden, damit es austühen kann. Im Sommer, oder wenn es sofort in der Küche gebraucht wird, legt man das geschlachtete Geflügel einige Zeit in kaltes Wasser. So lange es noch warm ist, wird es trocken gerupft. Bei kleinen Tieren, Tauben &c. muß dies sehr vorsichtig geschehen, damit die Haut nicht zerissen wird.

Vor dem Reinigen und Ausnehmen taucht man das Geflügel einen Augenblick in siedendes Wasser, damit sich die kleinen Federchen leichter ausziehen lassen. Gelingt dies nicht sofort, so muß man das Brühen wiederholen.

Um Gurgel und Schlund herausnehmen zu können, macht man einen Schnitt über dem Brustknochen und hilft dann mit dem Finger nach; um die Eingeweide herauszubekommen, hilft man sich durch einen Schnitt von hinten bis an den Bauchknochen. Zwischen Magen und Leber sitzt die Galle, die mit Vorsicht entfernt werden muß, weil sie, wenn sie verletzt wird, allem, was mit ihr in Berührung kommt, einen bitteren Geschmack verleiht. Der Magen wird umgewendet und die hornartige Haut an der Innenseite abgelöst. Die Eingeweide außer Magen, Herz, Leber werden nicht verwendet.

Die Tauben werden entweder, nachdem sie gereinigt sind, in einem Stück gebraten oder in vier Teile zerlegt, mit Speck umwickelt und gedämpft. Einen sehr feinen Geschmack erhalten die Tauben, wenn man sie in mit Butter bestrichene Weinblätter hüllt.

Will man Tauben in saurem Rahm servieren, so legt man sie zwei Tage in Essigwasser (alte Tiere können noch länger darin liegen), spickt sie dann und bratet sie in Butter hellgelb. Man kann die Tauben mit einer beliebigen, feinen Farce füllen oder kleine Klöße in die Sauce geben.

Zu den angebratenen Tauben gibt man sauren Rahm, Wein oder Essig, und dämpft sie weich.

Enten werden meist gebraten oder gedämpft auf den Tisch gebracht. Die vorbereitete Ente wird mit Salz eingerieben. Die Bauchhöhle wird mit der gewiegten, rohen Leber oder mit der Leber, feinen Pilzen und Kräutern oder mit Äpfeln gefüllt und wieder zugenäht. Wenn die Ente nicht sehr fett ist, wird sie reichlich mit Butter angelegt und etwas Speck dazu gegeben.

Bei der Ente und der Gans kommt es sehr auf das geschickte Tranchieren an, damit die Platten, wenn sie aufgetragen werden, gut aussehen.

S. B.



Haushalt.

Salzsäureflecken.

Hat man bei Handhabung von Salzsäure Flecken gemacht, so muß man diese sofort entfernen, ehe der Stoff angegriffen wird. Man hält die befleckte Stelle sofort in Salmiakgeist und wäscht sie mit Wasser gehörig aus. Ist Salmiak nicht zur Hand, so weicht man die betreffende Stelle sogleich in kaltes Wasser, das öfters erneuert werden muß. Der Stoff kann so wenigstens vor Löchern bewahrt werden, wenn auch vielleicht die Farbe nicht mehr zu erhalten ist. Doch kann man diese in den meisten Fällen bei Anwendung von Salmiakgeist wieder herstellen.

Theeflecken aus Weißzeug

wäscht man ohne Seife aus, nur mit reinem, kochendem Wasser, dem man etwas Borax beimischt.

Um Lackstube schön zu erhalten

schlägt man die Schuhe abends nach Gebrauch auf die Schuhhölzer, wodurch sie stets in der Form bleiben; man kann sie auch mit Papier ausstopfen. Hat man den Staub von ihnen entfernt, so reibt man sie mittels eines Lappchens mit Vaseline ein. Am Morgen werden sie mit einem weichen Tuch tüchtig nachgerieben; sie bleiben bei dieser Behandlung stets geschmeidig und glänzend und werden am Springen verhindert. Das Aufbewahren an einem nicht zu kalten Ort ist zu empfehlen.

Behandlung der Kork- oder Pfropfen.

Die Flaschenkork- muß man unmittelbar vor der Verwendung mit siedendem Wasser abbrühen und noch feucht und warm zum verkorken benutzen. Das beim Zusammendrücken des Korkes in der Maschine allenfalls ausgedrückte Wasser wischt man mit einem reinen Schwämmchen ab, bevor man die zu verkorkende Flasche darunter stellt. K.

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Gemüsesuppe, einfache Zubereitung.

Einige Kartoffeln, ein Wirzköpfli oder Rabisblätter, Sellerieblätter, ein Lattichkopf oder andere beliebige Gemüse, einige Karotten werden gewaschen und alles klein geschnitten. Alle diese Gemüse gibt man mit dem nötigen Wasser aufs Feuer und läßt sie, vorerst un-

gesalzen, weichkochen. Wenn sie weich sind, dämpft man in einer andern Pfanne in etwas Butter mit einer feingeschnittenen Zwiebel, zwei bis drei Löffeln Mehl, löscht mit kaltem Wasser ab, läßt die Sauce aufkochen und gibt sie in die Suppe. Diese wird nun gesalzen und noch einige Minuten gekocht.

Raninchenbraten.

Ein Tier von 1500 Gr. Lebendgewicht wiegt ausgemehret 800 Gr. Es wird 1—2 Tage vor Gebrauch geschlachtet, das Fleisch in Stücke geschnitten und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zitronenrinde und Zwiebel in Essig gelegt. Das Fleisch wird mit Fett schön gelb gebraten, Wasser oder Fleischbrühe und ein Teil der Beize zugefetzt und weich gekocht. Aus „Was koche ich morgen?“

Fleischtorte.

220 Gr. Mehl, 175 Gr. Butter, $\frac{1}{4}$ Glas laue Milch und 1 Eigelb werden zu einem festen Teig geknetet, dann die Hälfte davon als Boden ausgewallt, dies in ein Becken gelegt und mit der Fleischfülle belegt: rohes Schweinefleisch und Kalbfleisch zu gleichen Teilen mit etwas Fett fein gehackt, mit Salz, Gewürz und eingeweichtem Brot vermengt, gut gewirkt. Die andere Hälfte Teig als Deckel darüber, mit Eiweiß bestrichen und 1 Stunde im Ofen gebacken.

„Kochrezepte bündn. Frauen“.

Pilzschmelz.

Hierzu eignen sich nur die großen Hutpilze. Man schneidet sie in Scheiben — den Stiel der Länge nach —, dreht sie in Ei und Reibbrot um und brät sie in heißem Fett schnell braun. Auch kann man einen einfachen, dicken Pfannkuchenteig anrühren, und die Pilzscheiben vor dem Braten in diesen Teig tauchen, so daß sie ganz umhüllt sind. Kartoffelsalat ist hierzu eine passende Beilage, oder Kartoffelbrei und grüner Salat.

Tomatenauflauf.

500 Gr. Tomaten, 50 Gr. Butter, $1\frac{1}{2}$ Kilo Kartoffeln, 4 Zwiebeln, Salz, 30 Gr. geriebener Käse, 1 Eßlöffel Reibbrot. Die Tomaten werden in etwas von der Butter geschmort und durch ein Sieb gedrückt. Die Kartoffeln werden abgekocht, durch die Kartoffelpresse gedrückt oder fein zerstampft und die Tomaten sowie die gehackten, in Butter gedämpften Zwiebeln dazu gegeben, und mit Salz abgeschmeckt. Die gut verrührte Masse kommt in eine Auflaufform, wird mit Käse und Reibbrot bestreut und 40 Minuten im Ofen gebacken.

Gurkengemüse.

$1\frac{1}{2}$ Kilo Gemüsegurken, ein Eßlöffel Zitronensaft, 40 Gr. Butter, $\frac{1}{4}$ Liter Wasser,

Salz, Zucker, Dill. Die Gurken werden nach dem Schälen gekostet, ob sie nicht bitter schmecken, in diesem Fall muß das Bittere fortgeschritten werden. Man schneidet sie in dicke Scheiben oder in Stücke und dünstet sie mit Butter, Wasser und Salz fest zugedeckt. Kurz vor dem Anrichten träufelt man den Zitronensaft und eine kleine Prise Zucker darüber sowie einen Theelöffel feingewiegtes Dillkraut. Man läßt damit die Gurken noch einige Minuten ziehen und reicht sie zu Kartoffelbrei oder zu einer Bratenspeise.

Aus „Birke“, die fleischlose Rüche.

Kirschenkoch.

Man steint 500 Gr. Kirschen aus, drückt etwas Saft heraus und vermengt diesen mit geriebenem Schwarzbrot, geriebenen Mandeln, Zucker, Zitronenschale. Dann schlägt man 2 bis 3 Eiweiß zu Schnee, vermischt ihn mit der Brotmasse und den Kirschen, bringt alles in eine gebutterte Form und bäckt die Speise bei langsamem Feuer.

Johannisbeertorte.

$\frac{1}{2}$ Liter Beeren (vor dem Auffüllen im Sieb mit Wasser zu begießen). Belege ein Blech mit Butterteig. Vermenge den steifen Schaum von 4 Eiweiß mit 80 Gr. feinem Zucker und 10 geschälten, fein gestoßenen Mandeln, indem du je einen Löffel Schaum zart mit der Mandelmasse verrührst, bis er alle ist. Dann streiche eine Schicht von der Schaummasse auf den Tortenboden, vermenge die Beeren mit Zucker, ordne sie darauf, den übrigen Mandelschaum gib obenauf und stelle die Torte sogleich in den heißen Ofen. Nach $\frac{1}{4}$ Stunde wird sie mit einem Papierbogen bedeckt; im ganzen muß sie eine Stunde backen.

„Die harnsäurefreie Kost.“

Eingemachte Früchte.

Heidelbeer-Marmelade.

1 Kilo Heidelbeeren, 750 Gr. Zucker, 1 Glas Wasser. Die Heidelbeeren werden gut verlesen. Der Zucker wird mit dem Wasser zum Breitlauf gekocht, die Beeren zugegeben und gekocht, bis sie zusammenfallen, sodann mit dem Schaumlöffel herausgenommen, der Saft allein zu Geleedicke eingekocht, die Beeren noch einige Minuten mitgekocht und alles in eine Schüssel gegossen. Ist die Konfitüre etwas erkaltet, rührt man sie mit dem Löffel langsam einigemal um, damit sich die Beeren wieder füllen, und füllt dann alles in reine Gläser.

Kirschen-Marmelade.

1 Kilo ausgesteinte Kirschen, 750 Gr. Zucker. Die ausgesteinten Kirschen werden, wenn sie über Nacht liegen bleiben, mit dem Zucker überstreut, am folgenden Tag auf Feuer gestellt

und gekocht, bis sie weich sind. Dann nimmt man sie mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft dicklich ein, gibt die Kirschen noch einige Minuten zu und füllt dann alles in Gläser.

Kirschen-Gelee.

1 Liter Saft, 750 Gr. Zucker. Gelee bereitet man gewöhnlich, wenn die Kirschen nicht mehr frisch sind. Man stellt die ausgesteinten Kirschen ohne Wasserzusatz auf Feuer, kocht sie weich und streicht sie durch ein feines Haarsieb. Die durchgestrichene Masse wird mit dem Zucker auf Feuer gestellt und unter Umrühren zur Geleedicke eingekocht.

Kirschen in Essig.

1 Kilo Kirschen, 750 Gr. Zucker, $\frac{3}{4}$ Liter Essig. Hierzu verwendet man am besten rote Süß- oder Sauerkirschen. Die Kirschen werden abgestielt, der nicht zu scharfe Essig mit dem Zucker etwa fünf Minuten gekocht und kalt an die Kirschen gegossen. Am folgenden Tag gießt man den Saft ab, kocht ihn wiederum ein, bis er Fäden zieht und gießt ihn heiß an die Früchte. Am dritten Tag stellt man die Kirschen mit der Lösung auf Feuer, bringt sie langsam zum Kochen, nimmt die Kirschen, bevor sie aufspringen, heraus, kocht den Saft dicklich ein und gießt ihn heiß an die in Gläser gefüllten Kirschen.

Gerührte Erdbeer-Marmelade.

500 Gr. Walderdbeeren, 500 Gr. feinen Zucker. Die erlesenen Walderdbeeren werden mit dem feinen Zucker eine Stunde gerührt und ungekocht in Gläser gefüllt. Diese Konfitüre hält jedoch nur kürzere Zeit, höchstens $\frac{1}{4}$ Jahr.

Aus „Die Zubereitung von Konserven“, von U. Ründig.

Gesundheitspflege.

Die mit dem Singen verbundenen ausgiebigen Zwerchfell- und Bauchwandbewegungen

üben rein mechanisch einen wesentlichen Einfluß auf die Tätigkeit der Verdauungsorgane aus. Sie bilden gewissermaßen eine natürliche Massage. Das weibliche Geschlecht leidet oft an Verdauungsstörungen, da bei ihm die Zwerchfellatmung an und für sich schwächer ist, und was von natürlicher Bewegungsfähigkeit übrig geblieben, noch durch ein beengendes Korsett lahm gelegt wird. Aber auch bei Männern mit sitzender Lebensweise werden die Verdauungsorgane in ihrer Tätigkeit behindert, woraus sich leicht Blut- und Gallenstauungen entwickeln. In allen diesen Fällen ist zur Vorbeugung und Heilung regelmäßiges Singen sehr vorteilhaft.

Abung der Atmung bildet zugleich Abung der Atmungsmuskulatur. Bei ausgiebiger Gesangsathmung wird aber fast die gesamte Muskulatur des Halses und Rumpfes in Anspruch genommen. Auch die Wirbelsäule wird gestreckt, und immer nimmt man beim tiefen Atmen eine gerade Haltung ein; krumm stehende Säger und Sägerinnen sieht man nie. So bildet Singen zugleich eine Muskelgymnastik, welche einen wesentlichen Teil der gesamten Körpermuskulatur kräftigt. Unge- nügliche Atembewegungen führen auch zu frühzeitiger Verkücherung der Rippenknorpel und verursachen dann durch den Mangel derselben an Elastizität die Atembeschwerden des Alters. Durch regelmäßiges Singen wird aber die Elastizität der Rippenknorpel erhöht und der Brustkasten dauernd erweitert. Dadurch entsteht nebst der Geradhaltung des Körpers auch eine in künstlerischem Sinne schöne volle Form der oberen Körperhälfte.

Regelmäßiges Singen bildet also eine körperliche Abung von höchst segensreichem Einfluß auf Gesundheit und Wohlbefinden. Unbewußt hat dies die Menschheit von alters her gefühlt. Daher die gehobene Stimmung, das körperliche Wohlbehagen, die fröhliche Laune, welche sich des Singenden bemächtigt. Auch die Marschlieder dienen nicht allein der Unterhaltung, sie erhöhen zugleich die Marschfähigkeit, steigern die körperliche Spannkraft und Leistungsfähigkeit. Daher stimmt auch der Hygieniker mit Freuden dem Dichterwort bei: Singe, wem Gesang gegeben! Dr. T.

Krankenpflege.

Hitzschlag (Sonnenstich).

Erntearbeiter bei der Feldarbeit oder Soldaten auf dem Marsche werden manchmal bei windstillen, gewitterschwüler Luft vom Hitzschlag getroffen. Anzeichen sind: Schwächegefühl, Kopfweh, Schwindel, gerötetes Gesicht, trockene Haut, blutunterlaufene Augen, schwere Sprache, taumelnder Gang, feuchende Atmung.

Behandlung. 1. Sofort nach dem Arzt schicken.

2. Entkleiden, in den Schalten betten, wo möglich an einem kühlen Ort mit hochgelagertem Kopfe und feuchte Umschläge auf Stirn und Kopf machen.

3. Den Oberkörper mit kaltem Wasser begießen und mit nassen Tüchern reiben.

4. Wenn der Kranke schlucken kann, ihm zu trinken reichen und möglichst lange im kühlen Schatten liegen lassen. M.

Mückenstiche heilen schmerzlos durch Einreiben mit Seife. Man verreibt die zuvor etwas angefeuchtete Seife auf der Stich-

stelle und läßt sie darauf eintrocknen. Sie wirkt kühlend und heilt zugleich, ohne wie beim Betupfen mit Salmiakgeist Juckreiz hervorzurufen. B. W.

Gartenbau und Blumenkultur.

Über das Düngen der Topfpflanzen.

Viele Hausfrauen glauben, wenn sie jährlich einmal ihre Zimmerpflanzen umtopfen, d. h. in frische Töpfe und Erde versetzen und dann so oft als nötig gießen, damit sei die ganze Arbeit getan. Ein zeitweises Düngen der Topfpflanzen halten sie für überflüssig. Sie sollten aber vom Gemüsebau her wissen, daß keine Pflanze ohne gelegentliche Zufuhr von geeigneten Nährstoffen gut wachsen und gedeihen kann und daß somit zur richtigen Blumenpflege auch der Dünger gehört. Einen guten Erfolg verspricht jedoch eine Düngung der Zimmerpflanzen nur dann, wenn die richtigen Düngemittel zur rechten Zeit und in richtiger Weise zur Verwendung kommen. Wenn eine Topfpflanze nur spärliche und schwächliche Triebe erzeugt und wenn letztere entweder gar nicht zum Blühen kommen oder aber nur kleine, unscheinbare Blumen von matter Farbe und ohne die natürliche Frische erzeugt, so ist dies ein Beweis, daß es der betreffenden Topfpflanze an der zum gedeihlichen Wachstum so nötigen Nahrung fehlt.

Man soll jedoch keine zu scharfen Düngemittel anwenden, die den Topfpflanzen mehr schaden als nützen, also weder Stallmist noch Jauche, noch viel weniger die scharfen ähenden Kunstdünger, die für den Acker- und Wiesenbau bestimmt sind. Am besten hat sich das überall erhältliche Pflanzen-Nährsalz als Blumendünger erwiesen, doch darf man auch dieses nicht trocken aufstreuen, sondern muß es stets zuvor in reichlich Wasser auflösen, je 10 Gramm in 10 Liter Wasser, weil sonst die Blätter und die zarten Wurzeln davon verbrannt werden. Auch Tauben-, Hühner- und Kaninchenmist, ebenso Ruß-, Asche und Guano sind gute Blumendünger, dürfen aber gleichfalls nur in reichlich gestandenem Quell- oder Regenwasser gut aufgelöst, den Topfgewächsen zugeführt werden. -r.

Tierzucht.

Das Trinkwasser und dessen Bedeutung in der Kleinviehhaltung.

Mie viele Leute sind immer noch der törichten Ansicht, das Kleinvieh, und speziell Kaninchen und Hühner haben nebst Grünfutter oder feuchtem Weichfutter und Rübenschnitzeln kein Wasser mehr nötig. Daher reichen sie

ihnen auch jahrein jahraus kein Trinkwasser. Wer aber schon beobachten konnte, mit welcher Eile die Hühner, sobald sie ins Freie gelassen werden, die nach einem Regen entstandenen Wassertümpel auffuchen und mit welcher Gier sie das köstliche Naß in sich aufnehmen, wie sie sogar bei Wassermangel aus Jauchepfüßen trinken; wer ferner schon beobachtet hat, wie Kaninchen, die nie Wasser erhalten, an den Gitterstäbchen ihrer Behausung herumlecken, der wird nicht mehr der Ansicht sein, daß diese Kleintiere kein Wasser nötig haben. Beim Großvieh hält man es für selbstverständlich, daß es zum gedeihlichen Wachstum Wasser braucht, und führt es daher täglich zwei- bis dreimal zur Tränke; auch den Ziegen und Schweinen reicht man täglich mehrmals ihre dickflüssigen Futtertränken. Es ist ja richtig, daß das Wasserbedürfnis der Kleintiere nicht groß ist, aber es ist doch vorhanden und muß täglich gestillt werden, indem man ihnen jeden Morgen frisches, reines Trinkwasser in den Stall stellt, in schweren und flachen Schalen, damit die Tiere sie nicht umstoßen, im Winter etwas lauwarm. Im Sommer stelle man es in den Schatten, damit es kühl bleibt. Von diesem täglichen Tränken kann höchstens Umgang genommen werden bei Kaninchen, die nasses Grünfutter erhalten, und bei den Hühnern, wenn sie den ganzen Tag ungehindert Freilauf haben, aber auch dann muß bei anhaltend trockener Witterung täglich reines, frisches Trinkwasser gereicht werden.

G. W.

Frage-Ecke.

Antworten.

46. **Rosenkonfitüre** (russisches Rezept). Man nimmt 500 Gr. Zucker, 35 „hundertblättrige“ Rosen, von denen man das Ende des Blattes, das weiße Teilchen, abschneidet, weil es bitter ist, und das Jus von einer Zitrone. Den Zucker tut man mit einem Gäßi Wasser in einer gelben Pfanne aufs Feuer; wenn er kocht, rührt man die Rosenblätter darein und kocht es über eine halbe Stunde; dann richtet man es in eine irdene Schüssel an. Den folgenden Tag kocht man es wieder, aber nur langsam, bis es genug eingekocht ist und nur eben recht Sirup bleibt. Dann richtet man es wieder an und gießt das Zitronenjus darüber, läßt es dann ein paar Tage so stehen. Sollte es wieder dünn werden, so kocht man es noch einmal; sonst tut man die Konfitüre in ein Glas und vermachts dasselbe mit einer Blase.

Das vorstehende Rezept findet sich im alten Bernerkochbuch von 1848 und wurde im Haushalte meiner Großmutter noch verwendet. Ich selbst habe es nie ausprobiert; nun, da die

Zeiten des Zuckermangels vorüber sind, wagen Sie vielleicht den Versuch. S. N.

46. Hier ein Rezept für **Rosengallert**. Über 30—40 Gr. Rosenblätter (von Zentifolien) schüttet man 140 Gr. gekochten, geklärten, siedend heißen Zucker, deckt ihn zu und läßt ihn erkalten. Dann gießt man den Saft von einer Zitrone und 15 Gr. aufgelöste Gelatine oder Hausenblase dazu, seigt das Ganze, läßt es in einer Form erstarren und stürzt es. Man kann auch einige Tropfen Cochenille dazu geben.

J.

47. Die **Wollwäsche** wird mir auf folgende Art sehr schön, weiße Schlütli und Röckli z. B. wie neu. Ich mache mit kochendem Wasser und Marseillanerseife einen ziemlich dicken Seifenschaum, tue die Wollfächer trocken hinein (Furcht vor zu heißem Wasser für Wolle ist ganz unbegründet), dann schwenke ich sie tüchtig hin und her, bis sie sauber sind. Nachher sogleich in ein bereitstehendes, klares, ebenfalls heißes Wasser und dann noch in ein bis zwei Wasser, bis aller Seifenschaum heraus ist. Man muß natürlich jeweils einen Augenblick zuwarten, bis die Wäsche nicht mehr zu heiß zum auswringen ist. Dann schlage ich sie in ein altes Leintuch, damit sich die Sachen auf keine Weise verziehen. Nachher kann man sie schon aufhängen zum völligen Trocknen. Auf diese Weise werden Sie sich auch stets an Ihrer Wollwäsche freuen, wie es mir geht, seit mir eine sehr tüchtige Wochenpflegerin diese Methode angab.

Eine Hausfrau.

48. Wir haben auch **Bohnenblätter** verküchelt in meiner Heimat. So viel ich mich erinnere, hat man die nicht zu großen Blätter in einen festen Omelettenteig getaucht und sie in schwimmender Butter gebacken. K.

Fragen.

49. Ich habe mit **Heidelbeeren**, die ich rasch aufgekocht und siedend in Flaschen gefüllt habe, sehr gute Erfahrungen gemacht. Die Früchte hielten sich auch in verkorkten, unverpichteten Flaschen gut. Ich möchte nun fragen, ob jede Frucht auf diese Weise konserviert werden kann, oder ob Steinobst leichter der Gärung ausgesetzt ist, da man die Steine ja doch nicht entfernen kann. Frau S.

50. Wie reinigt man **Bettfedern** am besten? Kann eine sparsame Hausfrau auch lose Sprungfedern einer Untermatratze wieder selbst in Stand stellen oder muß dazu der Fachmann herbeigezogen werden? Sparsame.

51. Ich möchte meine einfachen **Kleider** in Zukunft selbst herstellen. Wo bezieht man eine leicht faßliche Anleitung dazu?

Hausmutter.

□