

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

Band: 29 (1922)

Heft: 18

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: 03.02.2025

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. 18. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 23. September 1922.

Vollendung.

Rastlos vorwärts mußt du streben,
Nie ermüdet stille stehn,
Willst du die Vollendung sehn;
Mußt ins Breite dich entfalten,
In die Tiefe mußt du steigen,
Soll sich dir das Wesen zeigen. Schiller.



Über die Haltbarkeit unserer Konserven.

(Nachdruck verboten.)

Immer und immer wieder hört man diese und jene Hausfrau klagen: meine Konserven halten nicht, die Gläser geh'n schon nach kurzer Zeit auf! Andere Hausfrauen, die seit Jahren unermüdlich ihre Vorräte anlegen, hören erstaunt zu. Worin liegt die Ursache der meisten Mißerfolge?

Viel zu wenig Wert wird auf die Grundbedingungen einer jeden Konservierung gelegt: Tadellos frische Ware, sei es Obst oder Gemüse, peinliche Reinlichkeit, sowohl bei der Zubereitung, wie bei den zu verwendenden Geschirren.

Es gibt verschiedene Konservierungsmethoden, aber in der Hauptsache bleiben sich alle gleich und haben alle dieselben Grundbedingungen: die Vermeidung, die Unschädlichmachung, aber dann auch die Fernhaltung der Kleinlebewesen (Pilze, Bak-

terien) welche die Ursache der Verderbnis unserer Nahrungsmittel sind.

Beim Dörren und Trocknen wird die Haltbarkeit durch Wasserentzug erreicht. Die Dörrprodukte müssen aber vollständig ausgetrocknet sein und der ganze Dörrprozeß muß möglichst rasch vor sich gehen. Die fertigen Dörrprodukte werden in Säckchen hängend an trockenem Ort aufbewahrt. Bei gutem Wetter sollte der Aufbewahrungsraum stets gelüftet werden, bei feuchter Witterung aber geschlossen, denn sobald die Dörrware Feuchtigkeit aufnimmt, wird sie schimmelig.

Bei der Konservierung der Gemüse in Salz — Sauerkraut, Bohnen, Gurken — ist das Tuch bei jedesmaliger Herausnahme gut zu reinigen, ebenso der innere obere Rand des Gefäßes. Schaum oder sich etwa bildende schleimige Teile sind sofort zu entfernen und das Kraut mit frischen Blättern zu belegen. Die Salzlauge soll stets über dem Kraut stehen, sonst ist eine Salzlösung beizufügen.

Bei der Aufbewahrung der Gemüse in Essig hat dieser 2—3 Cm. über den Gemüsen zu stehen. Nach der jeweiligen Herausnahme wird etwas Olivenöl auf den Essig gegossen, und mit Pergamentpapier verbunden.

Auch bei der sorgfältigsten Verarbeitung finden wir auf unsern Konserven oft Schimmelbildungen, ein Zeichen, daß doch Feuchtigkeit in das Eingemachte eindringen und die Pilze gedeihen

konnten. Schimmelbildungen sind bei Obst- und Beerenfrüchten nicht gefährlich, die oberste Schimmelschicht wird vollständig weggenommen, und der Inhalt des Glases nochmals aufgekocht. Bei Gärungen wird die Konserve durch Aufkochen mit etwas Zucker wieder haltbar gemacht. Da ich meine Konfitüren stets nur mit der Hälfte des Zuckers, also auf 1 Kilo Früchte $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker, und kurze Zeit (5—10 Min.) koche, um den jeweiligen spezifischen Früchtegeschmack zu erhalten, schwefle ich entweder die Gläser vor und nach dem Einfüllen oder: die Früchte werden mit dem Zucker zirka 5 Min. vorgekocht, in das heiß ausgespülte Glas eingefüllt, ein in siedendes Wasser getauchtes Pergamentpapier straff darüber gebunden und die Gläser (gleichviel welcher Art) 15—20 Min. sterilisiert, nach Erkalten mit flüssigem Paraffin bestrichen oder mit festem Papier verbunden zur Vermeidung von Staubansatz. Dies ist eine ungemein einfache und sichere Art der Aufbewahrung. Selbstredend soll das Wasser im Sterilisiertopf ungefähr dieselbe Temperatur haben wie der Inhalt des Glases, dann wird jedes Springen der Gläser vermieden.

Gelee wird mit in kalter roher Milch getauchtem Pergament- oder mit Salzpapier verbunden. Das vielfach angewendete Alkoholpapier beeinträchtigt das natürliche Aroma der Gelee. Sowohl bei dieser Zubereitungsart wie auch bei den Konfitüren liegt die Ursache der Schimmelbildung nicht an zu kurzer Kochzeit, sondern gewöhnlich an nicht einwandfreien Früchten, vielleicht waren einige bereits im Stadium der Fäulnis begriffen, bei Konfitüren war vielleicht ein zu langsames Einfüllen und Verbinden, ein Eindringen von Feuchtigkeit und ungenügender, feuchter Aufbewahrung die Ursache.

Bei Dunstfrüchten verhält es sich ähnlich. Wenn Gläser, Deckel und Gummiring tadellos waren, die erforderliche Zeit und Temperatur beim Sterilisieren

inne gehalten und sauber und rasch gearbeitet wurde, liegt der Fehler des Aufgehens der Gläser in den Produkten selbst. Vielleicht waren einige Beeren oder Kirschen oder Pflaumen etc. nicht tadellos, die Fäulnispilze konnten nicht vollständig abgetötet werden, sie verbreiten sich langsam wieder und das Zerstörungswerk beginnt. Frische Ware, gutes Erlesen und schnelles, exaktes Arbeiten, das sind die Grundbedingungen des Sterilisierens. Dann halten sich aber Früchte sowohl wie Gemüse tadellos auf Jahre. Eine derartige Haltbarkeit, die im Geschmack den frischen Produkten gleich kommt, kann nur durch eine sorgfältige Sterilisation erzielt werden.

Weiter sind die Witterungsverhältnisse, unter denen die Produkte gedeihen, zu berücksichtigen; große Trockenheit oder anhaltende Niederschläge, der Reifegrad, Transport der Gemüse und Früchte etc. Unreife Birnen z. B. haben kein voll entwickeltes Aroma, die Flüssigkeit wird meist bläulich und das Glas ist beim Öffnen schmierig. Überreife dagegen zerfallen und der ganze Inhalt verdirbt nach und nach.

Gemüse, besonders Erbsen und Bohnen, sollten nach dem Dämpfen oder Blanchieren sofort mit einem Strom kalten Wassers abgeschreckt und ohne weiteres eingefüllt werden. Man darf nie das heiße Gemüse in Haufen liegen lassen, sonst tritt in kurzer Zeit Milchsäuregärung ein, die Bohnen werden schleimig und nehmen einen säuerlichen Geschmack an. Die Bakterien können allerdings durch eine genügend lange Sterilisation abgetötet werden, aber am Boden dieser Gläser sieht man einen milchigen Satz, die Bohnen sind dann meist säuerlich, ein Zeichen der Milchsäuregärung.

Eine wichtige Rolle spielt die Aufbewahrung der Konserven, denn die Haltbarkeit hängt nicht allein von der Zubereitung, sondern auch von der Aufbewahrung ab. Bei ersterer werden

die Zersetzungserreger zerstört, bei letzterer müssen wir dafür sorgen, daß nicht neue Fäulnispilze dazu gelangen oder noch vorhandene Sporen der Bakterien sich zu neuem Wachstum entfalten können (besonders bei Bohnen, Erbsen). Staub, Feuchtigkeit, grelles Licht, Wärme sind den Konserven möglichst fern zu halten. Am besten eignet sich ein kühler, luftiger Raum, nicht zu hell, Licht beeinträchtigt das Aussehen des Inhaltes, Dunkelheit aber befördert das Wachstum der Pilze und Bakterien. Offene Gestelle sind Schränken vorzuziehen oder man bringe in der Schranktüre eine kleine Öffnung an, um Luftzutritt zu ermöglichen. Die Temperatur in dem Raume soll nicht über 15° Grad C., die Kälte nicht unter 0 Grad betragen. Die Gläser müssen möglichst so gestellt werden, daß eine gute Übersicht erhältlich ist. Eine regelmäßige Prüfung ist besonders im Anfang unbedingt notwendig. Nur auf diese Weise kann ausbrechendem Schaden rechtzeitig Einhalt getan und die Konserve gerettet werden.

Beachtet man all diese Bedingungen, so zeigen sich Mißerfolge immer seltener. Dann wird die Hausfrau für ihre Arbeit und Mühe aber auch reichlich belohnt durch schöne, wohlschmeckende und haltbare Konserven. F. H.



Diätkost.

(Nachdruck verboten.)

Liebe und Verstand sollen die Diätkost zubereiten. Erstere ersinnt immer neue, bessere, appetitlichere Gerichte, letzterer prüft streng, was erlaubt und zuträglich ist.

Es ist nicht leicht, diese Aufgabe zu erfüllen. Einerseits ist man bei den meisten Krankheiten in der Wahl der Speisen durch die Vorschriften des Arztes gebunden, andererseits zeigt der Kranke gewöhnlich keine große Lust zum Essen, er will lieber in Ruhe gelassen werden.

So schätzbar letztere ist, darf sie doch nicht daran hindern, daß der Kranke verlorene Kräfte wieder gewinne. Mit liebevollem Zureden muß versucht werden, daß die feinen Sachen, mit denen die Pflegerin sich viel Mühe gegeben hat, wenigstens gekostet werden. Damit ist schon etwas gewonnen, denn auf den ersten Löffel voll folgt gewöhnlich der zweite und dritte nach.

Besonders wenn die Gerichte recht verlockend dargeboten werden, daß schon das Auge seine Freude daran hat, kommt die Lust zum Kosten. Vor einem Fehler, der oft gemacht wird, sollte man sich strenge hüten: vor zu großen Portionen. Der Kranke erschrickt vor dem Berge, durch den er sich durchessen soll und ist nur mit Widerstreben. Er denkt schon daran, daß der Rest, aufgewärmt, nochmals präsentiert werden könnte und ... der Appetit ist verschwunden.

Nie ist der Widerwille größer gegen nicht frisch zubereitete Speisen wie in den Zeiten der Rekonvaleszenz. Der Apfelbrei, der alle Mahlzeiten begleitet, wird, so willkommen er erst geheißen wurde, zur Qual, nachdem die Geschmacksnerven herausgefunden haben, daß er für drei Mahlzeiten zugleich bereitet wird. Alle durchgetriebenen Speisen geben sowieso schon einen Teil ihres Wohlgeschmacks an das Sieb ab; bleiben sie nun noch einen Tag stehen, so tritt oft Gärung ein, die der Kranke sofort wahrnimmt und die für ihn auch oft nicht ohne Folgen bleibt. Wo es nicht absolut notwendig ist, sollten die Äpfel nicht immer als Brei zubereitet werden, sondern als Kompott, Charlotte, gebraten etc. Die Schleimsuppen können durch abwechselnden Zusatz von Ei oder ganz feingehacktem Grün anregender gestaltet werden. Das Eigelb wird zart verrührt unter die Suppe gemengt, der Eischnee in feinen Flocken auf der Oberfläche verteilt, ein freundlicherer Anblick als die graue schleimige Masse. Auch der Eierspeisen, so wohlschmeckend sie anfänglich sind, wird der

Kranke überdrüssig, wenn sie nicht mit Kartoffeln, Salzkartoffeln, und zartem Gemüse: Spinat, Blumenkohl, Schwarzwurzeln abwechseln. Der feinste Auf- laus wird verschmäht, wenn er zu oft kommt. Dieser sollte, gleich wie die sog. gebackene Milch, das Seiden- und Karlsbadermus mit Milchspeisen ab- wechseln, wie Grießbrei, Milchreis etc., für letzteren verwende man aber nur die beste Qualität Reis. Dann wird er manchem Patienten schmecken, der vorher sagte „er habe einen unange- nehmen Geschmack“ und ihn konsequent zurückwies.

Ist Fleisch erlaubt, so handelt es sich gewöhnlich um das sog. weiße Fleisch: Geflügel, Fisch, Kalbfleisch, Hirn, Mil- ken, Bratwurst. Leider ist letztere fast immer zu sehr gewürzt, man muß also die Beilage recht milde halten, um einen Ausgleich herbeizuführen; die Wurst soll unbedingt durch und durch gar sein, sonst widersteht sie dem Patienten, wenn noch blutiger Saft ausläuft. H.

Haushalt.

Verfilzte Wollstrümpfe und Socken wieder weich und schmiegsam zu machen.

Man bereite sich eine Mischung von $\frac{1}{4}$ Liter handwarmem Wasser und 2 Eßlöffeln voll Weinstein säure, reibe darin stückweise die verfilzten Socken und Strümpfe gründlich durch und lasse sie möglichst im Freien, doch nicht in der Sonne trocknen. Das Wasch- wasser muß immer in gleicher Temperatur verbraucht, also nach dem Abkühlen wieder aufgewärmt werden. H.

Wo noch Petroleumlampen

im Gebrauch sind, leistet zerknülltes Zeitungspapier gute Dienste zu ihrer Reinigung, es erspart Putzlappen, die nur bei öfterer Er- neuerung ihren Zweck gut erfüllen. Man reibt die einzelnen mit Putzwasser behandelten Teile kräftig mit dem Papier ab, das alle Unreinigkeiten fortnimmt und reibt dann noch leicht mit einem sauberen Lappen nach.

Um Fensterscheiben

an Neubauten von Kalkspritzern zu rei- nigen, benutzt man scharfen Essig, befeuchtet damit die Flecken und spült nach dem Auf- weichen mit reinem Wasser ab.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Luftsuppe, † Vol-au-vent mit Brät- kugeln, Erbsen mit Karotten, *Basler Kartoffeln, † gerührter Zwetschgencuchen.

Montag: Zwiebelsuppe, † Eier auf Tomaten mit Pilzen, Kopfsalat, Halbpäfel.

Dienstag: Geröstete Grießsuppe, † Hammel- fleisch mit Kartoffeln und Bohnen, Schoko- ladebirnen.

Mittwoch: Rahmsuppe, * Jägerflöße mit To- matensauce, * Gedämpfter Kohl, Trauben.

Donnerstag: † Falsche Krebsuppe, * Rutteln an brauner Sauce, Salzkartoffeln, † Ital. Gurkensalat.

Freitag: Eiergersten-Suppe, * Kabeljau à la maître d'hôtel, Risotto, Zwetschgencompott.

Samstag: Minestra, * Obstcharlotte.

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

Koch-Rezepte.

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

Falsche Krebsuppe.

200 Gr. Gemüse, Rüben, Tomaten, Kohlrabi, Wirsing, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Blumenkohl, 30 Gr. gedörrtes Brot, 30 Gr. Fett, 1 Liter Flüssigkeit, 25 Gr. Käse. Die Gemüse werden gepuzt, kleingeschnitten und im Fett gut geschwitzt. Das Brot wird klein gebrochen und mitgeschwitzt. Dann gibt man die Flüssigkeit zu und kocht alles weich. Der Blumenkohl wird in Röschen zerteilt, weichgekocht und mit dem kalt angerührten Käse in die Suppenschüssel gegeben. Die durch- gestrichene Suppe wird darüber angerichtet.

Aus „Grilli in der Küche.“

Kabeljau à la maître d'hôtel.

Der Fisch wird in zirka 5 Cm. dicke Stücke geschnitten und $\frac{1}{2}$ Stunde in Salzwasser ge- legt. Dann lasse man ihn abtropfen und trocknen, wälze ihn in geriebenem Brot und brate ihn in heißem Fett gar. Die Fischstücke werden auf einer erwärmten Platte ange- richtet und mit folgender Sauce übergossen: einige Eßlöffel frische gehackte Petersilie wird mit etwas Butter, Mehl, Salz, Pfeffer und einem Eßlöffel Essig oder Zitronensaft zum Feuer gebracht, aufgekocht und gut ver- mischt und nach Belieben mit Wasser verdünnt.

Rutteln in brauner Sauce.

Für 4 Personen. 500 Gr. Rutteln, 1 Eß- löffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Prise Zucker,

etwas kaltes Wasser, $\frac{1}{2}$ Liter Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Essig, 1 Zwiebel, 1 Eßlöffel Salz. Die Rutteln, die man meist bereits gekocht vom Mehger bezieht, werden in kleine Streifen geschnitten. Das Fett wird rauchheiß gemacht, das Mehl mit etwas Zucker darin schön braun geröstet, mit kaltem Wasser und eventuell Braten-Saucenresten, sowie Essig und eine ganze Zwiebel, die man nachher wieder entfernt, zugefügt. Dann gibt man die Rutteln hinein, läßt alles zusammen $\frac{1}{4}$ Stunde langsam kochen und stellt es 2—3—4 Stunde in den Selbstkocher. Nach Belieben kann ein Eßlöffel Rummel beigefügt werden. „Die Kochliste“ von Frau Hofmann-Egli.

Salat von gekochtem Rindfleisch.

Gekochtes Rindfleisch wird in kleine Scheiben oder Würfel geschnitten, mit Salz, Pfeffer, Essig oder Zitronensaft und ein wenig Fleischbrühe gemischt und ca. 1 Stunde stehen gelassen. Hernach werden gehackte Petersilie, Zwiebeln, Estragon und Öl damit vermengt und mit hartgekochten Eiern oder Radieschen garniert.

Jägerklöße.

Für 6 Personen werden 120 Gr. Speck in kleine Würfel geschnitten und in der Pfanne heiß gemacht; eine Untertasse voll kleine Brotwürfelchen wird darin gelb geröstet, eine große Hand voll Spinat und Petersilie sauber gewaschen und fein gehackt. Hernach werden $\frac{1}{2}$ Kilo Mehl und 1 Kaffeelöffel voll Salz mit $\frac{1}{3}$ Liter lauwarmen Milch oder Wasser glatt gerührt, 4 Eier, das geröstete Brot mit dem Speck und das gehackte Grüne darunter gemischt und Klöße von der Größe eines kleinen Apfels daraus geformt. Diese werden in stark kochendes Salzwasser oder noch besser in Fleischbrühe gelegt, 10 Minuten gekocht, angerichtet und mit gerösteten Zwiebeln abgeschmälzt.

Gedämpfter Kohl.

Ein schöner Kopf Kohl wird in Stücke geteilt, gewaschen und in feine Streifen geschnitten. Dann wird in einem passenden Topf 1 Löffel voll Butter oder Fett heiß gemacht, der Kohl mit dem nötigen Salz und einem Glas Most hinein gegeben und fest zugedeckt auf schwachem Feuer weich gedämpft. Dann werden 1 Löffel Mehl und 1 Prise Pfeffer darüber gestreut, wenn nötig noch ein wenig Fleischbrühe zugegossen und das Ganze saftig eingekocht.

Basler Kartoffelspeise.

Ein Teller voll gesottene Kartoffeln werden am Reibeisen gerieben und das nötige Salz, Muskatnuß, 3 Eigelb und der Schnee der drei Eier damit vermischt. Dann wird eine feuerfeste Platte mit Butter bestrichen, ein passendes Sieb darüber gestülpt, die Kartoffeln

werden durchpassiert, so daß sie ganz locker auf der Platte liegen. Der Rand der Platte wird rein abgewischt, ein paar Butterstückchen werden auf die Kartoffeln gelegt und das Ganze $\frac{1}{4}$ Stunde in den heißen Ofen gestellt. Das Gericht wird in derselben Platte serviert.

Gerollte Omeletten.

Von 4 Löffeln Mehl, 4 Eiern, einer Prise Salz und der nötigen Milch wird ein feiner Teig gemacht, dann in einer flachen Pfanne, in gewohnter Weise, 4—5 dünne Omeletten gebacken und auf einen reinen Holzsteller oder Papier gelegt. Auf diese wird eine dünne Schicht süßes Apfelmus oder anderes gekochtes oder eingemachtes Obst gestrichen, hernach aufgerollt und in halbfingerlange Stückchen geschnitten, welche aufrecht auf eine Platte gestellt und mit Zucker bestreut serviert werden.

Obstcharlotte.

Eine glatte Gugelhupfform oder auch eine kleine, tiefe Pfanne wird mit Butter bestrichen, mit Zucker bestreut und erast mit passend zugeschnittenen Brotscheiben ausgelegt. Dann werden ein Teller voll kleine Apfelschnitzchen, ausgesteinte Zwetschgen oder Kirschen oder auch Beerenfrüchte lagenweise hineingebracht, Zucker, Zimt, Rosinen und je nach Art geriebene Mandeln oder Nußkerne und geriebenes Brot dazwischen gestreut, mit Brotscheiben bedeckt und die Speise im Ofen $\frac{1}{2}$ Stunde gebacken, dann umgestürzt und mit Obst- oder Weinsauce serviert.

„Bürgerl. Küche“ von Frau Wyder.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Vorteilhaftes Einkochen der Steinfrüchte zu Konfitüren.

(Pflaumen, Zwetschgen, Pfirsiche, Aprikosen.)

Die Früchte werden abgerieben, entsteint, in Schnitzchen geschnitten; auf 1 Kilo Früchte ca. 5—600 Gr. Zucker. Die zubereiteten Früchte werden mit der Hälfte des Zuckers bestreut und über Nacht stehen gelassen. Dann wird die andere Hälfte des Zuckers zum Faden gekocht mit dem abgelaufenen Saft der Früchte und ohne Wasserzusatz, einen Seil der Früchte hineingeben, ca. 5—8 Min. kochen (je nach Art der Früchte), abschäumen und die Marmelade in heiße Gläser anrichten. Mit dem Rest der Früchte wird gleich verfahren. Hierauf wird der Saft auf starkem Feuer zu Gelee gekocht, was innerhalb weniger Minuten der Fall ist, und das Gelee mit den Früchten in den Gläsern vermischt. Dieses Verfahren ergibt eine prachtvolle, ausgiebige und aromatische Konfitüre, die den Vorteil hat, nicht zu süß und doch dicklich zu sein. Der Verschuß geschieht, indem die heiß gespülten Gläser vor dem Ein-

füllen entweder geschwefelt und bis zur Einfüllung umgestülpt stehen gelassen werden. Nach dem Einfüllen fährt man schnell mit der Schwefelschnitte darüber, schwefelt auch das bereit gehaltene Pergamentpapier und verbindet rasch, oder: die Früchte werden in das heiß ausgespülte Glas eingefüllt, das Pergamentpapier in siedendes Wasser getaucht, verbunden und die Gläser 15–20 Min. sterilisiert. Nach dem Erkalten mit flüssigem Paraffin bestrichen oder mit festem Papier zur Vermeidung von Staubansatz verbunden. Dazu können alle beliebigen Gläser verwendet werden, nur soll die Temperatur des Wassers im Sterilisiertopf derjenigen des Inhalts der Gläser ungefähr gleichkommen, um ein Springen zu vermeiden. Dieses ist die sicherste Art der Aufbewahrung und ergibt auch schöne Konfitüren. Es kann auch stets eine Anzahl Gläser zusammen sterilisiert werden. F. S.

Quitten- und Apfelgelee.

1 Liter Saft, 1 Kilo Zucker. Schöne gelbe Quitten werden mit einem Tuche abgerieben, in kleine Schnitze geschnitten, wobei man darauf achten muß, daß die Kerne nicht verloren gehen. Sodann stellt man sie mit so viel Wasser auf Feuer, bis es darüber geht, kocht sie weich und drückt den Saft durch ein Tuch. Nun stellt man ihn mit dem nötigen Zucker auf Feuer und kocht ihn unter Abschäumen zur Geleedicke ein. Das zurückgebliebene Mark kann zu Marmelade oder Pasten verwendet werden. — Apfelgelee, wozu man vorteilhaft Falläpfel verwendet, wird genau so zubereitet.

Quittenpasten.

1 Kilo Mark, 500 Gr. Zucker. Das durchgetriebene Quittenmark wird mit dem Zucker unter beständigem Umrühren so lange gekocht, bis der Kochlöffel darin stehen bleibt und die Masse sich von der Pfanne löst. Nun streicht man sie auf flache Porzellanteller oder Pergamentpapier und stellt sie einige Tage an gelinde Wärme. Gut getrocknet, schneidet man kleine Förmchen aus, wendet sie nach Belieben in Hagelzucker und bewahrt sie trocken auf.

Gelee von Apfelwein (Most).

1 Liter Saft, 125 Gr. Zucker. Zu diesem Gelee verwendet man den süßen Saft von Usteräpfeln. Man kann den Saft ohne jegliche Zuckerzugabe zu Gelee einkochen, was aber lange dauert. Besser ist, man gebe etwas Zucker zu.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“.

Hagebutten-Marmelade.

Die Hagebutten werden gewaschen, halbiert und die Kerne entfernt. Will man letztere nicht verwenden, so kann man sich die Arbeit auch ersparen und die Früchte nur halbieren. Sie werden in der Pfanne gut zur Hälfte mit Wasser

angefüllt, zum Kochen gebracht und 5 Min. langsam gekocht, 2–3 Stunden in den Selbstkocher (Kochkiste) gestellt, hernach durch ein Haarsieb gestrichen oder durch die Beerenpresse ausgedrückt. Der Brei wird mit gleichschwer Zucker vermengt und einige Stunden daran stehen gelassen, dann langsam in einer weiten Pfanne dicklich eingekocht. „Die Kochkiste“.

Gesundheitspflege.

September.

Fenster auf, so lange die Witterung es noch erlaubt. Lieber sich wärmer anziehen und die Fenster offen lassen, als sich schon jetzt einsperren in dunstige Heizluft. Milde, sonnige Herbsttage bilden die letzte hygienische Gnadenfrist des Jahres zur Abhärtung des Körpers gegen die Unbilden des Winters, daher nutze man sie recht aus mit Wandern, kräftigenden Luftbädern und Waschungen. Man soll sich jeden Tag bei jedem Wetter im Freien bewegen, sonst wird man bald wetterscheu. Besonders die Kinder soll man jetzt noch möglichst viel draußen spielen und springen lassen. Empfindsame Personen sollen draußen bei Nebel oder Wind nur durch die Nase atmen und nicht sprechen. Radfahrer und Wanderer dürfen beim Rasten nicht mehr in Wirtschaftsgärten sitzen bleiben. Bei kühler, nebliger Witterung soll man sich nicht mit dünner Sommerkleidung brüsten, sondern warme Unterkleidung anlegen: sie ist zweckmäßiger als dicke, die Atmung beschwerende Oberkleidung. Bei Regenwetter greife man zum Schirm, aber nicht gleich zum Überzieher. Nach jedem Ausgang sofort Schuhe und Strümpfe wechseln.

Man esse täglich frisches, ungekochtes Obst! Es bildet nicht nur ein Genußmittel, sondern auch ein wohlschmeckendes Naturheilmittel gegen vielerlei Leiden. Den Kindern präge man dabei folgende Regeln ein: Kein unreifes Obst essen; keine Kerne verschlucken (Blinddarmenzündung!) niemals Wasser nach Obstgenuß trinken; nicht den Kerninhalt des Steinobstes essen (Blausäure); Obstkerne oder -schalen nicht in den Hausflur, auf Treppen oder Straßen werfen, weil schon oft Personen darauf ausgerutscht sind und sich schwer verletzt haben.

Auch Gemüse soll bei keiner Mahlzeit fehlen, schon wegen seines Kalkgehaltes, der für den Knochenbau überaus wichtig ist.

Schreiben und Lesen in der Abenddämmerung oder im Zwiellicht (Tages- und Lampenlicht zugleich) ist für die Augen der Erwachsenen und namentlich der Schuljugend sehr schädlich.

Dr. S.



Krankenpflege.

Miteffer.

Liebblingsstellen dieses Leidens sind Stirn, Nase, Wange, Brust, Rücken, wo manchmal ganze Flächen von den schwarzen Punkten dicht bedeckt werden. So unschuldig und bedeutungslos für die Gesundheit dies Leiden an und für sich auch ist, bildet es doch eine Quelle großen Kummers, da es meist gerade im jugendlichen Alter austritt, wo man gegen derlei Verunzierungen ganz besonders empfindlich zu sein pflegt. Am häufigsten daran zu leiden haben Blonde, Blutarme, ferner Personen mit gestörter Magen- und Darmtätigkeit (Stuhlträgheit).

Zur Verhütung dieses Hautübels wäscht man abends die betr. Stellen mit lauwarmem Wasser und Schmierseife gut ab, seift sie dann nochmals ein, läßt diese Seifenschicht eintrocknen und bis zum andern Morgen liegen. Nun lassen sich nach Abwaschen der Seife die erweichten Miteffer durch beiderseitiges Drücken mit den Daumennägeln leicht vollständig ausquetschen. Hierauf bestreicht man die gereinigten Hautstellen mit Vaseline oder Goldcreme. Sind die Miteffer entzündet (Finnen), dann wäscht man die Stellen abends mit heißem Wasser und Seife und läßt den dick aufgetragenen Schaum gut eintrocknen. Erst am andern Morgen wird er abgewaschen.

Treten die Miteffer immer wieder von neuem auf, so liegt die Schuld an einem ganz schlechten Stoffwechsel des Körpers und die lokale Behandlung allein genügt dann nicht. Vor allem muß man für regelmäßige Verdauung sorgen. Man esse viel Obst, Salat, Rettiche, auch Gemüse, weniger Fleisch. Tägliche Ganzwaschung des Körpers, warm oder kalt, ist zu empfehlen. Wöchentlich nehme man zwei warme Bäder und möglichst oft Sonnen- und Luftbäder. Auch durch größere Wanderungen werden die schädlichen Gase und schlechten Stoffe aus dem Körper getrieben werden.

Dr. T.

Kinderpflege und -Erziehung.

Der Genuß von jeglichem Obst

ist für Kinder sehr gesund und bekömmlich. Aber man präge ihnen jetzt immer wieder tief ins Gedächtnis ein: Kein unreifes Obst essen! Es verursacht heftige Magenschmerzen. Niemals soll Wasser nach Obstgenuß getrunken werden. Es hat schon manchem einen sehr schmerzhaften Tod bereitet. Den Kerninhalt des Steinobstes darf man Kinder nicht essen lassen (Pflaumen, Zwetschgen, Kirschen, Pfir-

siche, Aprikosen), weil diese Kerne giftige Blausäure enthalten; Kirschkerne, die man oft hinunterschluckt, den Darm verstopfen und Entzündung leicht hervorrufen (Blinddarm-entzündung). Obstkerne oder Schalen (Weinbeeren, Orangen) soll man nie auf Treppen oder Straßen werfen, denn schon oft sind Personen darauf ausgerutscht, und haben sich schwer verletzt und Glieder gebrochen.

Dr. Th.

Gartenbau und Blumenkultur.

Der Kaffeebaum als Zimmerpflanze.

Auch bei uns gedeiht der Kaffeebaum als Zimmerpflanze, die mit ihrem immergrünen, dunkelglänzenden Laub einen geradezu über- raschenden Eindruck macht. Das Interesse an dieser prächtigen Pflanze wächst noch, wenn sich diese im reifen Alter mit ihren reinweißen Blüten und rötlichbraunen Früchten bekleidet. Bei einiger Sorgfalt gelingt die Anzucht aus Samen sehr leicht; letzterer muß im April oder Mai ausgesät und die aufgegangenen Pflänzchen dann in kleine Töpfe verpflanzt werden. An den Boden macht die Kaffeepflanze keine großen Ansprüche, sie gedeiht in jeder nährhaften, sandigen Gartenerde oder in zu ein Drittel mit Sand vermischter Mistbeeterde vortrefflich. In den ersten 6–8 Wochen nach dem Aufgehen schützt man die jungen Pflanzen vor der grellen Mittagssonne, in spätem Alter erträgt der Strauch diese aber sehr gut, ja er verlangt sogar viel Sonne bei nur mäßiger Begießung. Im übrigen ist die Kultur dieselbe, wie bei jeder andern Zimmerpflanze. Schon der Schönheit und des lieblichen Geruches der Blüte wegen würde sich ein häufigerer Anbau des Kaffeestrauchs als Zimmerpflanze sehr lohnen.

—r.

Frage-Ecke.

Antworten.

69. Unter den Baumläusen verstehen Sie wohl Blattläuse, und zwar wohl diejenigen, die vorzugsweise Äpfel- und Birnbäume befallen? Sie saugen vorwiegend an der Unterseite der Blätter, welche sich infolgedessen zusammenrollen, ferner an den Triebspitzen, die bei starkem Befall verkümmern, was künftig schwächlichen Austrieb zur Folge haben kann. Der aufgenommene Pflanzensaft wird von den Läusen nur unvollständig verdaut und wird in Form von zuckerhaltigen Tropfen ausgeschieden. Diese Flüssigkeit zieht, wie Sie richtig beobachtet haben, die Ameisen herbei. Es stimmt im Garten oft: wo Läuse, da Ameisen.

Bekämpfung der Blattläuse. Die Versuchsanstalt Wädenswil gibt als bestes Mittel an:

1. Wiederholtes, möglichst frühzeitiges (beim ersten Auftreten von Läusen) Bespritzen der Blattlauskolonien mit 3%iger Schmierseifenlösung (300 Gr. Schmierseife werden in 2—3 Liter heißem Wasser gelöst und dann mit 7—8 Liter Wasser aufgefüllt; wir erhalten so 10 Liter 3%ige Spritz-Flüssigkeit) oder Quassiafeifenlösung oder sonst einem guten Blattlausmittel. Mit starkem Druck spritzen.

2. Ablefen und Vernichten einzelner stark eingerollter Blätter.

Bekämpfung der Ameisen. Die Ameisen treten im Garten selten so stark auf, daß sie bekämpft werden müssen. Für alle Fälle sei hier die Bekämpfungsweise angegeben.

1. Wo angängig wegen Baum- oder Pflanzenwurzeln: Abergießen der Ameisenhaufen mit kochendem Wasser.

2. Schwefelkohlenstoffbehandlung: Per m² acht Löcher mit je 5 Kubik-Cm. Schwefelkohlenstoff. (Feuergefährlich!) M. H.

69. Gegen Ameisen an Obstbäumen wird im „Familiengarten“ ein Brei von Ofenruß und Leinöl, welchen man ganz dünn und ringförmig an den Stamm streicht, empfohlen. Dieser Ring wird von keiner Ameise überschritten. Man kann auch das folgende Verfahren bei einzelnen jungen Bäumen anwenden. Man nimmt ein Stück Schreibkreide, wählt an den betr. Bäumen eine glatte Stelle aus und bestreicht die Bäumchen mit dieser, bis sie ganz dicht damit überzogen sind, ungefähr 6—10 Cm. breit ringsum. Kommt nun eine Ameise auf den Kreidering gelaufen, so bestäubt sie ihre Füße und fällt ab. Sollte Regenwetter eintreten, so ist eine Erneuerung des Kreiderings angebracht. B.

70. Vor Jahren erschien eine sehr gute Anleitung zur Anfertigung des **Selbstkochers** mit Rezepten von Frau Hofmann-Egli, betitelt „Die Kochkiste, Herstellung und Gebrauch“ im Verlag Huber & Cie., Frauenfeld. Treten Sie mit der Verfasserin oder mit dem Verlag in Verbindung, durch welche Sie erfahren können, ob bei größeren Bezügen Rabatt gewährt wird. Die Beobachtung, daß viele Frauen vom Selbstkocher noch nichts wissen, mache ich auch — man sollte jedes Jahr aufs neue Kurse veranstalten und nicht glauben, daß das während der Kriegszeit Erlernete nun für alle Zeiten haften bleibe. Der junge Nachwuchs hat Belehrung auch wieder nötig. Zürcherin.

71. Es wird nicht leicht sein, ohne Keller zu wirtschaften, denn namentlich die Wintervorräte sollen doch gut aufbewahrt werden können (Obst, Kartoffeln, Gemüse), Konserven lassen sich in der Regel auch in einem wenig benutzten Wohnraum gut „versorgen“. Sind Sie dennoch gezwungen, sich ohne Keller

zu behelfen, so suchen Sie vielleicht in der Nachbarschaft einen Keller- = Anteil zu mieten und nehmen in die Wohnung (Küche, Vorratskammer) nur den allernötigsten Vorrat. Milch, Butter, Gemüseresten etc., die man in der Regel im Sommer gern in den Keller stellt, bleiben auch in einer Ofenröhre kühl und frisch, oder im Selbstkocher, der ebensogut etwas Vorgekochtes heiß erhält und gar „kocht“, wie etwas Kaltes frisch erhält. Eine denkende Hausfrau wird immer einen Weg finden, wenn irgendwelche hauswirtschaftliche Unzulänglichkeiten zu überwinden sind. Fragen Sie sich in Ihrem Falle, ob die gebotenen Vorteile die Nachteile nicht überwiegen; wenn Sie dann bejahen dürfen, so übernehmen Sie das Wagnis. Silde.

Fragen.

72. Sind **Wohnküchen** wirklich so praktisch, wie man oft behauptet? Ich kann mich nicht mit dem Gedanken, eine solche zu bewohnen, befreunden. Die Reinigungsarbeiten, die in der Küche gemacht werden, die Kochdämpfe etc. müssen doch die Luft verschlechtern und andererseits kann es auch nicht zu empfehlen sein, Nährarbeiten etc. in der Wohnküche zu machen und Nadel und anderes Kleinzeug in unliebsame Berührung mit den Speisen zu bringen. Ich glaube auch, daß das Gefühl der Behaglichkeit bei den Hausbewohnern nicht aufkommen kann in einem Raum, wo gekocht wird oder gekocht worden ist. Haben Leserinnen Erfahrung auf diesem Gebiete gesammelt?

L. in W.

73. Wer verrät mir das Geheimnis der **Omelettenbereitung**? Oft bekommt man ganz deliziose Omeletten zu essen, oft sind sie fast nicht zu zerschneiden und doch scheint an den Zutaten hier wie dort nicht gespart worden zu sein. Vielleicht sparte man nur zu wenig, daher der Mißerfolg? Immerhin wäre ich dankbar, wenn mir eine tüchtige Köchin das Kunststück beschreiben wollte. Meili.

74. Wie bereite ich gute **Brötchen** zu Thee aus Kräutern, Tomaten etc. und Käse? Wir möchten das Fleisch bei der Abendbewirtung von Gästen möglichst abschaffen, sollten nun aber auf diesem Wege viel Abwechslung bieten können. Hausmütterchen.

75. Ist die **Sauermilch** auch im Winter zu empfehlen? Ich vermute, daß sie in dieser Jahreszeit eher fälschend wirkt und durch warme Speisen ersetzt werden sollte? Wie kann man eine immer gleich angenehm säuerlich schmeckende Sauermilch zubereiten, sei es im Sommer wie im Winter? Hausfrau.

76. Wo könnte ich **Moghurtpilze** mit Beschreibung der Pilze beziehen? Oder könnte mir eine Leserin solche abgeben? Frau H.

