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

Band: 14 (1907)

Heft: 8

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 8. XIV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 27. April 1907.

Mitleid hab' mit allen,
Mit Mensch und Tier,
Nur eins lasse fallen:
Mitleid mit dir!

Die Banane im Frühjahr.

(Plauderei von einer Bekehrten.)

(Nachdruck verboten.)

„Nein, was für eine merkwürdige Frucht, saftlos und süßlich mit ganz eigentümlichem Beigeschmack. Ich begreife nicht, daß solches Obst gut gefunden werden kann." — So ungefähr urteilte ich vor Jahren, nachdem ich die erste Banane gekostet hatte. Es fiel mir dann ein, daß ich ein ganz ähnliches Urteil hatte hören müssen über die Feigen, die zu meinen Lieblingsfrüchten gehören, aber gar nicht nach jedermanns Geschmack sind. Ich beschloß daher, die Bananen nochmals zu kosten und je öfter ich es wiederholte, je mehr wuchs auch das Wohlgefallen an der Frucht. Die Abneigung war verschwunden, der süßliche Geschmack wurde bald als etwas angenehmes empfunden. Es erfüllte sich buchstäblich das Wort: l'appétit vient en mangeant! — Es hatte sich allerdings herausgestellt, daß die ersten Bananen nicht den richtigen Reifegrad erreicht hatten, sie waren noch zu grün vom Stamme genommen worden, waren zuerst saftlos und trocken und bekamen dann durch das Liegenlassen einen den „teigen" Birnen ähnlichen Geschmack. Später hörte ich, daß Bananen kaum zu reif genossen werden können, doch müssen sie, um recht schmackhaft zu sein, am Stamme selber ausreifen, bis sie eine schön gelbe Schale haben, die meist mit schwarzen Flecken durchzogen ist. Die reifen Bananen haben ein ganz anderes, feines Aroma und zeichnen sich auch durch großen Nährgehalt vorteilhaft vor allen unsern saftigen Früchten aus. Den größten Zuckergehalt hat die Frucht erst beim vollständigen Ausreifen, in grünem Zustande ist sie gar nicht genießbar. Die Schale sollte überhaupt keine grünen Stellen mehr aufweisen. Ist das richtige Reifestadium erreicht, was am besten durch Aufhängen des ganzen Kolbens in einem Raume von ca. 20° C. geschieht, so läßt sich die Schale sehr leicht von dem Mark ablösen. — Als Frucht, die das ganze Jahr hindurch frisch

bezogen werden kann, erfreut sich die Banane auch hauptsächlich im Frühjahr, wo es an einheimischen Früchten mangelt, besonderen Zuspruches. Es wird ihr immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt, da sie von jedem Magen vertragen wird und auch für Kinder und Kranke nicht nur als Genußmittel, sondern als wirkliche Nahrung dienen kann. Kleinen Kindern gibt man die Bananen mit Milch verrührt; so werden sie sehr gern genommen. In einer Zeit, wo es an Äpfeln mangelt, will ja die Orange bereitwillig in die Lücke springen, aber in der Küche ersetzen uns Orangen die Äpfel nicht. Bananen dagegen lassen sich bei manchen Speisen sehr leicht statt der Äpfel verwenden, nicht nur zu Crêmen oder zum dämpfen, braten u. s. f., auch Küchli, Kuchen, Milch- und Mehlspeisen lassen sich mit Bananen leicht zubereiten. Die Banane hat den dreifachen Fett- und den doppelten Stickstoffgehalt der Orange und viermal den Eiweißgehalt des Apfels; das lehrt uns, daß die gleiche Menge der ausländischen Frucht unserem Körper viel mehr Nährstoff zuführen muß. Wenn wir bedenken, daß in ihrer Heimat, den Tropen, die Banane nicht selten das einzige Nahrungsmittel der Eingebornen ist, so kann uns dies nur in der Ansicht bestärken, daß auch unsere Bevölkerung bei größerem Konsum dieser Früchte einen Ersatz für das Fleisch fände und bei zeitweisem Entbehren des letzteren gesund und kräftig bleiben könnte. In England ist die Banane in den letzten zehn Jahren populär geworden, ihre Einfuhr übersteigt schon den Betrag von 30 Millionen Franken. Ein namhafter englischer Chemiker bezeugt, daß der Albumingehalt der Banane fast dem der Milch gleichkommt und daß ein halbes Kilo geriebene Bananen den Nährwert von 1 Kilo Weizenmehl hat.

Die Jamaikabananen sind größer und daher verhältnismäßig billiger als die kanarischen, auch im Geschmack unterscheiden sie sich von diesen. Bei seiner Rückkehr aus Jamaika erklärte ein berühmter englicher Arzt: Ich wünschte, daß alle unsere Schulkinder Bananen hätten, denn diese Frucht enthält alle Hauptbestandteile, die zur richtigen Ernährung nötig sind und auch die arbeitende Klasse in unseren Städten hätte sie nötig zur Erhaltung von Kraft und Gesundheit.

Nach all dem Angeführten, das zu erfahren mir wichtig war und das ich darum gerne auch einem weiteren Leserkreise mitteilen wollte, wird man mir kaum mehr entgegnen wollen, wie es schon einmal geschah, als ich nur auf eigener Erfahrung fußend, die Bananen als stärkend, appetiterregend und sogar im Frühjahr alle medizinischen Eisenmittel ersetzend, pries: „Ja, die Bananen sind eben jetzt in der Mode!“ Ich wurde stutzig und traute meinen Ohren nicht. Mode? Was haben die Bananen, die Orangen oder Äpfel mit der Mode zu tun? Ich erinnere mich nicht, daß ich je einen Apfel, eine Traube oder eine Erdbeere gegessen hätte, weils Mode war! Richtet man sich nicht viel eher nach der Zunge und nach dem Portemonnaie?

Wenn ich die Bananen jetzt längst so angenehm, so nahrhaft und schmackhaft finde, daß ich sie nur ungern entbehre, wenn ich fühle, daß sie mir andere Nahrungsmittel ersetzen, so ist es meine Pflicht, auch denen, die vielleicht nach einem ersten Versuche entmutigt, nicht mehr zu dieser Nahrung der Zukunft greifen wollten, meine Erfahrungen mitzuteilen. Vielleicht teilen jetzt schon viele unter den Lesern meine Ansicht.

Balkonverzierung und Treppenschmuck.

Durch schöne Pflanzen, die in großen Töpfen, Kübeln oder Holzkästen gezogen werden, und die sich dann beliebig aufstellen und wieder umstellen lassen, werden vom Mai bis Oktober einzelne Teile des Hauses und dessen Umgebung, Balkone, Veranden, Treppenbrüstungen, Vorhöfe etc. geschmackvoll ausgestattet. — Groß ist die Zahl der Pflanzen, die sich zu diesem Zwecke eignen. Einige sind besonders geschickt dazu und dürfen den ganzen

Sommer stehen bleiben; andere müssen an günstiger anderer Stelle vorbereitet werden, um nur vorübergehend als Schmuck zu dienen. Vorwiegend müssen es Pflanzen sein, die etwas Zug vertragen können.

In seinem „Gartenbuch für Anfänger" empfiehlt J. Böttner in erster Linie die Clematis, die sich sehr schön im Kübel ziehen läßt und sehr dankbar blüht. — Efeu, in Kästen gepflanzt und am Spalier gezogen, liefert dichte, schützende Wände und kann im Winter in einem Schuppen oder Keller untergebracht werden, wo etwas Luft ist und es nicht zu sehr friert.

Fast noch schöner als Efeu ist wilder Wein. Er begnügt sich auch mit sehr bescheidenem Bodenraum, ist überall zierlich, läßt sich überall anbringen, verträgt Zug, Frost, Trockenheit. Auch seine leichte Vermehrung ist zu loben.

Diese drei Schlinggewächse sind die schönsten und beweglichsten für unseren Zweck und finden noch überall dort Verwendung, wo die im freien Lande wurzelnden Schlingpflanzen nicht mehr hinreichen. Üppiger sind ja immer die Pflanzen, die im freien Boden wurzeln. Ihre Behandlung erfordert auch bei weitem nicht so viel Mühe und Sorgfalt als die Behandlung der Pflanzen, die in Kübeln oder Kästen stehen und deren Wurzeln der Trockenheit und Kälte so viel ausgesetzt sind. Wir greifen also naturgemäß zu den Kübel- und Kastenpflanzen erst dort, wo anderes nicht mehr anzubringen ist.

Die Kästen werden aus Holz zusammengenagelt, mehr hoch als breit, etwa 1 Meter lang, 30 Zentimeter hoch und 25 Zentimeter breit. Auf den Boden kommen Löcher, damit das Wasser abziehen kann. Gestrichen wird das Holz nur außen mit Wasserfarbe. Die Haltbarkeit darf weniger wichtig sein als die Luftdurchläßigkeit der Wände. Streicht man mit Ölfarbe oder gar mit etwas Schlimmerem, so werden die Kästen zwar sehr haltbar, aber den Pflanzen, die man hineinsetzt, erweist man einen schlechten Dienst. Wenn der Standort es verlangt, werden Blechuntersetzer zum Auffangen des Wassers angewendet. — Die Kästen werden mit bester Erde gefüllt, denn es ist klar: je kleiner der Raum, desto besser muß die Nahrung sein. Fehlt gute Erde, kann auch reiner, starkverrotteter Mist als Ersatz dienen.

Von den Sommerblumen gedeihen ausgezeichnet in solchen Kästen Phlox, Petunien, Lobelien, Kapuziner (Tropaeolum), von den Gewächshauspflanzen Pelargonien und Fuchsien. Alle diese Pflanzen werden etwas dichter gepflanzt als auf Gartenbeeten, durchschnittlich zwei Reihen in den Kasten mit 15 Zentimeter Abstand. Platz zur Ausbreitung ist ringsum nach allen Seiten.

Sehr vornehm wirken Yucca, Aloe und Agaven. Besonders Yucca sind gar nicht empfindlich, weder im Sommer noch im Winter: Im Sommer vertragen sie Hitze, Trockenheit und Zugluft; im Winter begnügen sie sich mit jedem kühlen Orte, an dem es nicht stark friert. — Von Agaven sind die americana, weiß und bunt, sehr zierend und anspruchslos.

Von eigenartig schönem Bau und Belaubung ist die fädentragende Agave (Agave filifera). Man muß fast glauben, daß alle diese Pflanzen für Vasen und Postamente, für Stellen, die von Natur so äußerst ungünstig für jeden Pflanzenwuchs erscheinen, besonders geschaffen sind. Gerade hier, frei und einzeln stehend, entwickeln sie sich zu großer Schönheit. Man kaufe kräftige Exemplare in Töpfen oder Kübeln. Bei einer Behandlung, wie sie auch allen andern Kübelpflanzen zu teil wird, lassen sie sich viele Jahre lang erhalten und breiten sich immer mehr aus.

Die im Sommer blau blühenden Agapanthus (Schmucklilien) sind Zierpflanzen ersten Ranges zum Treppenschmuck. Über Winter hält man sie in einem Kalthause, im Keller oder im frostfreien, trockenen Zimmer; über Sommer stehen sie auf dem Treppengeländer, müssen nur einen geräumigen Topf mit guter Erde haben und viel gegossen werden. Sie blühen im August; auch ohne Blüten wirken sie dekorativ. — Die große Anspruchslosigkeit dieser Pflanze ist zu loben.

Hervorragend geeignet für Treppen- und Balkonschmuck ist ferner die Hortensie mit den großen rosa Blütendolden. Man kann diese Blüten auch blau färben dadurch, daß man die Wurzeln auswäscht, in reine Moorerde verpflanzt und mit Wasser begießt, in dem auf den Liter 8 Gramm Alaun aufgelöst worden ist. Die Hortensienbüsche werden mit den Töpfen im Kalthause oder hellen Keller überwintert. Vermehrung erfolgt durch Teilen der Stöcke und durch Stecklinge. In jedem Frühjahre werden die Hortensien kräftig zurückgeschnitten.

Lorbeerbäume sind die modernen Stellvertreter der früher in großen fürstlichen und herrschaftlichen Gärtnereien beliebten Orangenbäume. In regelrechter Form als Pyramiden oder Kugelkronenbäumchen gezogen und geschickt in der Umgebung des Hauses aufgestellt, machen sie einen gediegenen Eindruck. — Den ganzen Sommer hindurch ist nichts weiter nötig, als die Lorbeerbäume pünktlich zu gießen und sie morgens und abends zu spritzen.

Leicht beschnitten werden die Kronen im Frühjahre (Ende April) beim Wiederherausbringen aus dem Winterquartier. Umsetzen der Lorbeerbäume ist nur alle 4—5 Jahre nötig, wenn man in der Zwischenzeit die Pflanzen in ihren Kübeln mit aufgelöstem Kuhdünger oder verdünntem Blutwasser öfter begießt. — Die Lorbeerbäume muß man als fertige, große Bäume kaufen; sie kommen meistens aus Belgien.

Auch der bekannte Oleander blüht sehr dankbar und gedeiht prächtig, wenn er im Sommer viel Sonne und viel Feuchtigkeit erhält, auch öfter einen Guß flüssigen Dünger. — Es gibt neben dem bekannten rotblühenden viele prächtige Spielarten in weiß, gelb, die noch wenig bekannt sind.

Die schönblühende Granate will ebenso wie der Oleander einen warmen, sonnigen Sommerstandort haben. Die beste Erde ist eine Mischung von Rasenerde, Misterde und Sand. Granaten darf man nicht zurückschneiden, sondern die Zweige nur auslichten. — Wenn über mangelhaftes Blühen der prächtigen Granaten geklagt wird, so hat das in dem verkehrten Zurückschneiden oder in schlechter Ernährung seinen Grund.

Die sämtlichen hier aufgeführten und viele ähnlichen Pflanzen brauchen durchaus kein Gewächshaus. Wer einen trockenen, luftigen, möglichst hellen Keller oder ein geschützt gelegenes, kühles Zimmer hat und letzteres eigens für die Pflanzenüberwinterung einrichten kann, wird hier Wertvolles unterbringen. Außer den genannten und anderen schönen Kübelpflanzen lassen sich Fuchsien, Pelargonien und andere Gruppenpflanzen, Georginen, Canna und Gladiolen hier durchwintern.

Rhabarber-Gerichte.

(Nachdruck verboten.)

Den im letzten „Hauswirtschaftlichen Ratgeber“ angeführten Gerichten von Rhabarber möchte ich noch einige beifügen, die leicht zu bereiten sind und nicht teuer zu stehen kommen. Ich möchte noch bemerken, daß Rhabarber, dem beim Kochen Zimmet als Stengel oder Pulver beigegeben wurde, auch für empfindliche Magen zuträglicher ist.

Rhabarber-Omeletten. Man schneidet die Rhabarberstengel in kleine Stücke (Würfelchen), bestreut sie mit Zucker und läßt sie zirka 1/4 Stunde stehen. Nun bereitet man einen Omelettenteig, fügt diesem die Rhabarberstücklein samt Saft, der sich bildete, bei und backt nun Omeletten daraus, die man mit Zucker und Zimmet bestreut. Als Beigabe zu Kaffee oder Thee willkommen.

Rhabarber-Küchli. Es wird ein dicklicher Omelettenteig bereitet (sehr gut mit Witschi's Speisemehl) und der Rhabarber zugerüstet, wie oben angegeben. Nun wird Butter oder Fett heiß gemacht und löffelweise von der dicken Masse hineingegeben. Die noch heißen Küchlein bestreut man mit Zucker und Zimmet.

Rhabarber-Auflauf. Rhabarber, fein geschnitten, wird mit Zucker vermengt, kurz gedämpft und in eine Auflaufform

getan. Das Weiße von 3—4 Eiern mit fein gestoßenen Mandeln und Zucker vermengt, wird zu Schnee geschlagen und über die Rhabarber in die Auflauf-Form gegeben. Dann schiebt man sie in einen mäßig heißen Backofen, bis der Auflauf schön gelb geworden ist. Man kann das Gericht kalt oder warm servieren.

Rhabarber-Kuchen. Eine Kuchenform wird mit Butter- oder geriebenem Teig belegt, Rhabarbermus darauf gegeben und mit Zucker und Zimmet bestreut. Hierauf überdeckt man das Ganze mit einer Lage Teig und bäckt den Kuchen im Ofen.

G.

Haushalt.

Plantaris hat den Zweck, durch seinen großen Gehalt an Eiweiß und Nährsalzen, sowie Stärkemehl, welches in der Verdauung die Rolle der Fette vertritt, und durch seine mannigfache Zubereitungsweise jedermann eine willkommene Ersatzspeise für das teure Fleisch zu bieten. Da genaue Versuche gelehrt haben, daß die Hauptbestandteile des Körpers der Tiere dieselbe Zusammensetzung haben, wie der eiweißartige Stoff des Pflanzenreichs, so hat man daraus den Schluß gezogen, daß diese letzteren es sind, aus denen bei denjenigen Tieren die sich lediglich durch Pflanzen ernähren, die Bestandteile ihres Körpers gebildet werden. In der Tat wird dieser Schluß auch durch die Zusammensetzung des Blutes aufs vollständigste bestätigt; denn auch dessen Hauptbestandteile sind eiweißartige Stoffe. Da nun das Blut der Vermittler der Ernährung ist, indem aus den Nahrungsmitteln zuerst Blut, aus dem Blute aber sodann alle übrigen Teile des Tierkörpers entstehen, so liegt die Folgerung sehr nahe, daß das Eiweiß, das wir in der Gestalt der Cerealien und Hülsenfrüchte genießen, die eiweißartigen Stoffe des Blutes, aus diesen aber die der übrigen Körperteile gebildet werden. Aus diesem Grunde können wir die erwähnten Stoffe auch mit dem Namen Blutbildner bezeichnen.

Da nun Plantaris aus einer wohldurchdachten Mischung obiger Bestandteile und die Verdauung fördernder Gewürze besteht, so wird auch jedermann klar werden, was für ein wertvolles Produkt hier dem Publikum gegeben ist. Plantaris ist nicht nur für den im vollen Wachstum begriffenen, sondern auch für den schon erwachsenen Menschen wertvoll, da dasselbe alle diejenigen Bestandteile enthält, die zum Aufbau des menschlichen Körpers und zur Erhaltung der Gesundheit nötig sind.

Ein anderer noch erwähnenswerter Vorteil bietet die vegetarische Ernährungsweise, namentlich durch Hülsenfrüchte: die Kieferbildung entwickelt sich vollkommener und die Zähne werden nicht so leicht von der Caries ergriffen. — Es ist gewiß nicht ohne triftigen Grund, wenn Dr. Sonderegger in seinem schönen Werke „Vorposten der Gesundheitspflege" am Schluß der Besprechung der Hülsenfrüchte von der Bohne sagt: „Es wäre eine gute Staatsverfassung oder einen siegreichen Feldzug wert, wenn man die entnervte Faser ganzer europäischer Volksschichten mit dieser stärkenden Speise strammer machen könnte." Es ist darum auch wohl begreiflich, daß sich in kurzer Zeit dieses vortreffliche Produkt in vielen Familien, Pensionen und Vegetarierheimen eingebürgert hat. Rezeptbüchlein können von allen Depots und vom Fabrikanten A. Gränicher, Seestraße 358, bezogen werden.

Bei den teuren Fleischpreisen wird jeder Hausfrau das neue Fabrikat „Plantaris" als Ersatzspeise eine willkommene Abwechslung bieten. Aus Plantaris lassen sich 18 verschiedene Arten wohlschmeckende Bratspeisen herstellen.

Plantaris ist in jeder besseren Delikatessen-, Drogen- und Kolonialwarenhandlung erhältlich.

Zahlreiche Anerkennungen sprechen sich lobend über das neue Nahrungsmittel aus. -r-

Flecken auf Eichenholzmöbeln. Man bestreicht die Flecken mit Terpentin, den Schmutz, der sich alsbald lose darauf zeigt, schabt man vorsichtig, damit man das Holz nicht verkratzt, ab und reinigt die Stelle gleich mit einem in lauwarmes Wasser getauchten Schwamm. Sollte die Fläche nicht ganz blank sein, reibt man sie mit etwas Terpentin oder Bodenwichse ab.

Violette Primeln strömen eine Substanz aus, die für Menschen, selbst für Tiere schädlich ist; es sind schon schlimme Hautkrankheiten daraus entstanden. Es ist deshalb vor Ankauf dieser Blumensorte zu warnen. H.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Mehlsuppe, †Leberklöße, *Spinat, *Marmeladentorte.

Dienstag: Einlaufsuppe, marinierter Schweinsbraten, Kartoffelstock, †Aprikosenschaum.

Mittwoch: *Sauerampfersuppe, *Plantarisnetzwurst, *Rapünzchensalat.

Donnerstag: †Kräutersuppe, *Codfische, Kartoffelsalat *Berliner Pfannkuchen.

Freitag: Linsensuppe, *Crevetten in Muscheln, Kalbskoteletten, Makkaroni, dürre Zwetschgen.

Samstag: Griessuppe (Witschi), †Hammelsbug à la Montgolfier, †Stachisauflauf, Rhabarberkompott.

Sonntag: Reissuppe, †Steinbutt mit Sauce, *Rührei mit Spargel, Kalbsbraten, †Kartoffeln à la maître d'hôtel, †Mokkatorte.

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

Kochrezepte.

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

Sauerampfersuppe. Feingehackte Zwiebeln dünstet man in Butter hellgelb, gibt den ebenfalls gehackten Sauerampfer und eine Hand voll geriebenes Brot oder Mehl hinein und dünstet alles noch ein Weilchen zusammen. Ist das nötige Wasser aufgefüllt, läßt man die Suppe 1 Stunde kochen und richtet sie dann, wenn gesalzen, mit saurem Rahm an.

Aus „Diät. Speisezettel" von Alice Bircher.

Codfische. Man kauft dieselben getrocknet (für 5—7 Personen 1 Kilo), legt sie in kaltes Wasser, das man täglich erneuert. Nach 2—3 Tagen sind die Codfische eingeweicht. Nun schneidet man sie in fingerdicke Scheiben und gibt sie in eine tiefe Schüssel. Diese Scheiben übergießt man mit siedendem Wasser und läßt sie zirka 10 Min. zugedeckt stehen. Mit einem sauberen Tuche trocknet man sie ab oder läßt sie gut vertropfen. Paniermehl wird mit Salz und Pfeffer gut vermischt und dann werden die Tranchen mit Ei befeuchtet, in Paniermehl umgewälzt und wie Koteletten gebraten. Beim Anrichten beträufelt man sie mit Zitronensaft und serviert Kartoffelsalat dazu.

Crevetten in Muscheln. Eine weiße Sauce à la poulette wird bereitet, die gereinigten Crevetten darin aufgekocht, die Masse vom Feuer gezogen, mit ein paar Tropfen Maggis Suppenwürze und etwas Zitronensaft gewürzt. Sie werden dann sofort in Muscheln oder hübsche kleine Porzellankasserollen eingefüllt, mit Parmesankäse bestreut und mit haselnußgroßen Stückchen Butter belegt. Nun gibt man sie auf ein Blech in den heißen Ofen, läßt sie noch erhitzen, aber nicht kochen und serviert sie rasch nach der Suppe.

Plantaris-Netzwurst. (Sehr schmackhaft.) 100 Gr. Plantaris kocht man zu einem dicken Brei, mit welchem eine große gehackte Zwiebel und ein Ei vermischt wird. 3 Handvoll in kaltem Wasser eingeweichtes, gut ausgedrücktes Weißbrot wird mit 125 Gr. Bratwurstteig oder gehackten Bratresten und 1 Ei gut verrührt und mit dem erkalteten Plantaristeig gut vermischt. Nun breitet man 125—250 Gr. Kalbsnetz, das durch lauwarmes Wasser gezogen wurde, sorgfältig aus, legt die bereitete Fülle in Wurstform darauf, wickelt das Netz darum und bindet das Ganze leicht zu. Es ist empfehlenswert, statt einer großen, dicken Wurst, mehrere kleine Würste zu formen. Nun wird eine passende Bratplatte mit Butter und Zwiebeln belegt, die Würste sorgfältig darauf gegeben und in den Ofen gebracht. Sie werden öfters begossen, einmal umgewendet und dann gleich mit Gemüse- oder Kartoffelbrühe begossen und nochmals in den Ofen getan zum braun braten. Die Zubereitung erfordert etwa 1—1¼ Stunden. — Vegetarier vermischen den Plantaristeig mit Rosen- oder Blumenkohl, Randen, Sellerie oder rotem Kabis, welche Zulagen vorher kurz gekocht werden und mit wenig in Milch eingeweichtem, gut ausgedrücktem Weißbrot.

Eine andere gute Beilage statt Brot, ist auch leicht gekochter Reis. Empfehlenswert ist es, bei diesen Zulagen ein Ei mehr zu nehmen; auch etwas geriebener Käse schmeckt gut. Anstatt Netz verwenden Vegetarier guten Butterteig und machen einige Einschnitte ringsherum.

Das Gericht wird zu Kartoffelbrei, Obst oder Gemüse serviert.

Spinat. Zeit 1½ Stunden. 1 Kilo Spinat, 30 Gr. Fett, 20 Gr. frische Butter, 3 Deziliter Fleischbrühe, 1 Deziliter Rahm oder Milch, 4 Liter Wasser, ½ Kochlöffel Mehl, Würze, Schnittlauch. — Gut erlesener und gewaschener Spinat kommt in reichlich kochendes Salzwasser in einen großen Kochtopf. Man kocht ihn abgedeckt so lange, bis die Stiele sich biegen. Das Wasser wird abgegossen, der Spinat in viel frischem Wasser ausgekühlt und fest ausgepreßt. Man kann ihn durch einen Durchschlag treiben, oder zweimal durch die Fleischhackmaschine lassen oder auch mit dem Wiegemesser fein wiegen. Das Fett wird heiß gemacht, der Spinat einige Minuten darin gedünstet, mit Salz, Muskatnuß und einer Prise Zucker gewürzt, das Mehl darüber gestreut, die Flüssigkeiten zugegossen und kurz eingekocht. Im Augenblicke des Anrichtens wird die frische Butter und der Schnittlauch darunter gemengt. Anstatt Bouillon kann aufgelöster Fleischextrakt oder Maggi-Würze Verwendung finden.

Aus „Gritli in der Küche".

Rapünzchensalat. Der Salat wird verlesen, gewaschen, gut trocken geschwenkt und schon 1 Stunde vor dem Gebrauch mit Oel, Essig, Salz und Pfeffer angemacht, weil die Blätter hart sind und erst durch die Sauce, mit der sie gut durchziehen müssen, etwas weicher und zarter werden. Uebermäßig viel Oel darf bei diesem Salat nicht verwendet werden. Um dem Salat einen Teil seiner oft unangenehmen Schärfe zu nehmen, macht man ihn statt mit Oel mit gelbgebratenem Speck an. Die Salatschüssel wird ringsherum Scheiben von roten Rüben und halbweichgekochten Eiern verziert.

Im allgemeinen verwendet man Rapünzchen allein fast niemals als Salat, benutzt sie vielmehr, ebenso wie die Kresse, oft zum Würzen von Kartoffel- und Selleriesalat.

Rührei mit Spargeln. Mitteldicker geschälter Spargel wird in Salzwasser weichgekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb geschüttet. Dann bereitet man aus Mehl mit Spargelwasser, etwas süßem Rahm, Muskatnuß und einer Prise Pfeffer eine nicht zu dicke Sauce, mit der man den in halbfingerlange Stückchen geschnittenen Spargel vermischt. Nun tut man das Gemüse in eine Pfanne, bringt es bis vors Kochen, schlägt 6—8 ganze Eier darüber und rührt alles leicht durcheinander, bis die Eier gar sind. Die Spargeleier werden sofort angerichtet, mit gehacktem, ge-

kochtem Schinken bestreut und mit gerösteten kleinen Brotscheiben umlegt.

Berliner Pfannkuchen. 500 Gramm Mehl, 80—100 Gr. Zucker, 125 Gr. Butter, 2½ Deziliter Milch, 3 Eier, Salz, 15—20 Gr. Hefe, Früchtemarmelade, Backfett. — Aus obigen Zutaten wird ein Hefeteig bereitet, der, wenn zur doppelten Höhe gestiegen, auf gut mit Mehl bestreutem Brett 1½ Cm. dick auszuwallen ist. Man sticht entweder mit einem gewöhnlichen Trinkglase oder einem Ausstecher runde Teigstücke aus und läßt sie nochmals aufgehen. Auf die Hälfte der Plätzchen wird in der Mitte ganz wenig Marmelade gestrichen, der Rand mit Wasser befeuchtet und je ein leeres Teigstück aufgelegt. Man drückt die Ränder gut an, nimmt die Pfannkuchen vom Brett und bäckt sie in schwimmendem Fett. Nach dem Backen in Zucker und Zimt wälzen.

Marmeladentorte. Man rühre 200 Gr. Butter zu Schaum und danach mit 200 Gramm gesiebtem Zucker noch eine halbe Stunde, füge 4 Eidotter und 200 Gr. feines Mehl hinzu und, wenn auch dies gut verrührt ist, den Schnee der Eiweiß. Bepinsele nun eine Tortenform mit zerlassener Butter, gebe die Hälfte des Teiges hinein und bestreiche ihn mit beliebiger Marmelade, fülle die andere Teighälfte darüber und lasse die Torte langsam gar und schön gelb backen. Nehme sie dann, noch warm, vorsichtig aus der Form und bringe sie, wenn sie ausgekühlt ist, reichlich mit Zucker übersiebt, zu Tisch.

Gesundheitspflege.

Ein vorzügliches Mittel, um eine **zarte, weiche Haut,** namentlich der Hände, zu erlangen, ist folgendes:

Man nehme eine Bohne groß Cold-cream in die Hohlhand, gieße einen Theelöffel Seifenspiritus dazu und verreibe beides mit beiden Händen, wie wenn man sich die Hände mit Seife sorgfältig wäscht. Dann nehme man ein weiches Tuch oder Watte und wische damit die Hände ab, ohne sie mit Wasser in Berührung zu bringen. Auch andere Hautstellen lassen sich natürlich nach derselben Methode behandeln, selbst das Gesicht, wobei allerdings die Augen fest geschlossen bleiben müssen, damit nicht der beißende und reizende Seifenspiritus in die Augen dringen kann. — Wer diese Prozedur regelmäßig täglich ein oder zweimal vornimmt, kann wie Dr. M. v. Thilo schreibt, versichert sein, daß seine Haut sammetweich, weiß und zart bleiben wird.

Krankenpflege.

Die Haarnadel als ärztliches Instrument. Die U-förmig gekrümmte, aus biegsamem Draht verfertigte Haarnadel kann außer ihrer Bestimmung, das Kopfhaar zusammenzuhalten, viele andere Zwecke in der Krankenbehandlung erfüllen, z. B.: 1. Die Haarnadel in ihrer ursprünglichen Form ist eine gute Sicherheitsnadel zur Befestigung von Verbänden, Umschlägen (zum Beispiel Kreuzbinde) u. a. Man braucht nur zu diesem Zwecke die spitzen Enden der Nadel umzubiegen. 2. Die am abgerundeten Ende der Fläche nach leicht oder stark gekrümmte Haarnadel kann als sehr brauchbares Instrument zur Extraktion von Fremdkörpern aus der Nase, dem äußeren Ohr und andern zugänglichen Körperhöhlen benutzt werden. Vorher wird die Nadel durch Ausglühen in einer Spiritusflamme oder durch Einlegen in 5% Karbolsäure-Lösung desinfiziert. 3. Die aufgebogene, also gerade gerichtete Nadel kann ganz gut die Sonde ersetzen zur Prüfung des Tastsinns, zum Sondieren von Wunden und Fisteln, zur Behandlung mit Höllenstein durch Aufschmelzen desselben, wobei sie noch den Vorteil gewährt, daß sie oft gewechselt werden kann, was bei teueren Sonden wegfällt. 4. Im Notfalle (z. B. beim Luftröhrenschnitt) kann man aus Haarnadeln spitze Häkchen bereiten, indem man sie ganz aufbiegt und die eine Spitze entsprechend krümmt. So hergerichtet, dienen zwei Häkchen zum Auseinanderziehen der Wundränder in Weichteilen oder der Luftröhre. 5. Kann sie zur Blutstillung bei Verletzung größerer oder kleinerer Gefäße gebraucht werden. Man faßt das Gefäß oder den blutenden Stumpf zwischen die Bremsen der Nadel und biegt dann die letzteren mehrmals umeinander, wodurch die blutende Stelle stark zusammengepreßt wird. Bis zur definitiven Unterbindung kann sie so sich überlassen werden. Eine Nadel zu diesem Zwecke muß biegsam und möglichst lang sein. 6. Kann die Haarnadel die Rolle eines Lidöffners übernehmen, indem man den gebogenen Teil derselben nach der Fläche zu einem Haken einbiegt und nun mit zwei solcher die Lider auseinanderzieht. „Rotes Kreuz".

Tierzucht.

Der Mahnruf der Vögel im Frühling, der von alt und jung beherzigt zu werden verdient, lautet wie folgt:

„Nachdem wir aus fernen, fremden Landen in unsere alte, liebe Heimat zurückgekehrt sind, in Wald und Feld, in Stadt und Land unsere früheren Wohnungen bezogen haben, gedenken wir hier einen glücklichen Hausstand zu gründen und ein friedliches, fröhliches Leben zu führen. Wir stellen uns und unsere Nachkommenschaft unter den kräftigen Schutz der Menschen und hegen die Hoffnung, daß sie insgesamt, alt und jung, groß und klein, uns an Leib und Leben weder Schaden noch Leid tun, noch das kostbare Gut edler Freiheit uns rauben werden. Insbesondere bitten wir freundlichst, die mühsam erbauten Nester niemals zu zerstören, unsere Eier nicht wegzunehmen, die junge Brut in unserer Pflege zu lassen und allzeit uns als gute Freunde zu behandeln.

Dagegen wollen wir durch munteres Hüpfen, Flattern und Fliegen, durch Pfeifen, Schnattern und Singen Euch Unterhaltung und Vergnügen bereiten, auf Baum und Busch, Strauch und Kraut, Feld und Vieh die lästigen Schmarotzer wegfangen, so daß Wald und Feld, Gärten und Auen lieblich gedeihen und die Menschen an Gottes neubelebter Schöpfungspracht Freude und Wonne finden."

Frage-Ecke.

Antworten.

21. Beim Zubereiten der **Rahmzeltli** spielt das Feuer eine ziemlich große Rolle — bei Gas läßt es sich ja leicht regulieren. Ich nehme an, Sie kochen vielleicht mit Holz, und dabei sind sie mir früher auch ein paarmal mißlungen; das Feuer darf nämlich in dem betreffenden Moment nicht zu schwach sein, sonst wird der Zucker, bis er wieder flüssig ist, leicht zu braun. — In eine Messingpfanne gibt man auf 250 Gr. Zucker, 1 Glas Rahm und 1/2 Glas Milch; dann wird auf gutem, aber nicht zu großem Feuer gut umgerührt, die Masse aber möglichst wenig gegen den Rand der Pfanne gestoßen, sondern schön zusammen gehalten. Nimmt man den richtigen Moment der Dicke des flüssig gewordenen Zuckers wahr, so kann die Masse in jedem gewünschten Farbton angerichtet werden, ganz oder teilweise. Die hellbraunen oder weißen Nidelzeltli sind gewöhnlich sehr beliebt, aber zu längerem Aufheben sind die dunkeln besser, wie sie auch für allerlei Halsleiden nützlicher sind. Man tut gut, das Blech vor dem Anrichten etwas zu erwärmen und mit einigen Tropfen Oel zu bestreichen. Vor dem Abstechen wird das Model in kaltes Wasser getaucht.

Rita.

22. Bevor Sie sich zum Ankauf eines **Sparkochers** entschließen, lassen Sie sich von J. Meier-Jehle, Chutzenstraße 28, Bern, einen Prospekt über „Jehles Patent-Sparkocher" kommen; derselbe ist, weil wirklich ideal, und sehr einfach in der Handhabung, bestens zu empfehlen.

Praktische Hausfrau.

26. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen mitteilen, wie ich unrichtig behandelte **Parkettböden** „zurechtdokterte". Vor allem rate ich Ihnen zu großer Geduld, solche Böden werden erst nach und nach wieder hell. Mit Wasser sollte ein Parkettboden überhaupt nie behandelt werden. Die allerdunkelsten Stellen reibe ich mit Terpentin ein und lasse dieses antrocknen. Dann reibe man mit mittelfeinen Stahlspänen, bis die Stelle etwas heller geworden ist. Hat man die dunkleren Partien so behandelt, so gehe man nochmals daran, den ganzen Boden mit Stahlspänen aufzureiben und ploche ihn, also ohne anzustreichen. So wird einige Male verfahren, dann wird der Boden nach und nach heller. Findet man es nötig, damit der Boden Glanz bekomme, so streiche man ihn an, gebe aber der Bodenwichse ziemlich Terpentin bei. Sie werden den Boden 6—8 Mal so behandeln müssen, bevor Sie sehen, daß er heller wird. Sollte dies Verfahren, das ich bei etlichen Böden, es werden so zirka ein Dutzend sein, einschlug, ohne Erfolg bleiben, dann lassen Sie den Boden vom Schreiner „abziehen". — In der Regel werden die Parkettböden viel zu oft mit Bodenwichse bestrichen und meist zu wenig gut mit Stahlspänen aufgerieben, was ja eigentlich keine so große Arbeit bedeutet. Guten Erfolg wünscht Ihnen

Distel.

27. Dürre **Stangenbohnen** weicht man am Abend vor dem Kochtag in lauwarmes Wasser ein, setzt sie am Morgen mit viel kaltem Wasser, einer Messerspitze Natron, Salz und einer mit Nelken besteckten Zwiebel übers Feuer. Das nötige Fett, am besten in Form eines „tollen Bitz Speck", wird ebenfalls beigefügt. Sind die Bohnen weich, so gibt man noch ein mit Wasser angerührtes Mehlteiglein daran, nimmt aber den Speck vorher aus der Pfanne. Stangenbohnen werden meistens im Dampfkochtopf gekocht, werden aber auch im Selbstkocher vorzüglich.

Meitschi vom Lande.

28. In blanken **Messingpfannen** wird das Wasser nie trübe. Probieren Sie es!

Meitschi vom Lande.

28. **Theewasser** koche ich in einer Messing- oder Aluminiumpfanne und habe noch nie bemerkt, daß das Wasser nicht klar bleibt. Vielleicht behandeln Sie Ihre Aluminiumpfanne nicht richtig; die Behandlung ist zwar nicht schwierig.

Distel.

Fragen.

29. Rentiert es noch, **Gespinst** zu pflanzen, das heißt Hanf und Flachs zur Selbstfabrikation von Tuch in bäuerlichen Kreisen? Die Ansicht der einen geht dahin, daß es bei den Lohnansprüchen, die der Bauer gegenwärtig befriedigen muß, zu teuer zu stehen komme, noch solches anzubauen, so daß man besser tue, den Bedarf durch fremdländische Baumwolle zu decken. Andere sagen, die Solidität sei höher einzuschätzen; es komme verhältnismäßig doch nicht teurer zu stehen, als die gekaufte Baumwolle. Da ich in dieser Sache unerfahren bin, möchte ich die Ansicht erfahrener Hausgeister gerne wissen. Besten Dank zum voraus.

Annebäbe ab em Land.

30. Kann mir jemand die Adresse eines zuverlässigen Geschäftes angeben, das die **Reinigung und das Fassen von Federn** bei sich daheim besorgt?

31. Würde mir vielleicht eine freundl. Leserin ein gutes, bewährtes Rezept für **Eier-Crême** geben können? Zum voraus dankt herzlich

Müetti.

32. Wäre vielleicht unter den Leserinnen des „Ratgeber" jemand, der den automatischen blauflammigen **Petroleum-Gas-Kochofen** der Firma Franz Rudolf in Dresden näher kennt. Es würde mich freuen, wenn mir gesagt werden könnte, ob sich derselbe in jeder Beziehung gut bewährt und ob er vielleicht auch in der Schweiz zu beziehen wäre. Zum voraus den besten Dank. E. Z.