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

Band: 15 (1908)

Heft: 10

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.

No. 10. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 23. Mai 1908.

Der Mensch bedarf des Ganzen sehr
Zu seinem großen Ziele.
Nur in dem Ganzen wirket er,
Viel Tropfen geben erst das Meer,
Viel Wasser treibt die Mühle. Schiller.

Feiert Familienfeste.

Von Helene Marc.

(Nachdruck verboten.)

Feiert Familienfeste! Aber verstehen alle Hausfrauen diese Kunst? Leider nicht; und doch gehört dazu nicht Geld und Gut, nur etwas Schönheitsgefühl und eine warme Frauenseele.

Bei einem echten Geburtstagsfest darf Blumenschmuck und Kuchenduft nicht fehlen. Und wäre es in Ermangelung kostbarer Blumen nur ein Strauß Feldblumen und statt der vielleicht unerschwinglichen Festtorte ein einfacher Wecken, das tut der Geburtstagsfreude keinen Abbruch.

Ich fühle noch heute den geheimnisvollen Zauber des Wartens, bis die gütige Mutter an den Geburtstagtisch rief. Mit der Tür des Wohnzimmers schien sich uns das Paradies zu öffnen. Die Bilder der Großeltern waren festlich bekränzt, Hyazinthen und Maiblumen vermischten ihren süßen Duft mit dem des Kuchens; auf schneeweißem Tischtuch lagen die Liebesgaben gebreitet und auf dem Kuchen brannten festlich die Lichter. Wie empfänglich war das Herz in solchen Augenblicken für die Glückwünsche und die liebevollen Ermahnungen der Eltern, wie dankbar den Geschwistern für die kleinen Zeichen der Liebe.

„Ach, aus Geburtstagen wird bei uns nicht viel gemacht", heißt es dagegen in vielen Häusern. Ein paar praktische Gegenstände werden flüchtig auf den Tisch gelegt, ohne daß man sich die Mühe nähme, die darauf stehenden Gegenstände, Visitenkartenschale, Bücher oder dergleichen zu entfernen. Blumen, die man als unnütze Ausgabe bezeichnet, fehlen ganz. Solch ein Heim ist kalt und frostig.

Die Geburtstage der Eltern werden in jedem Hause wohl als die Hauptfreudentage gefeiert und festlich begangen. Aber wie viel Verkehrtes läuft auch da unter! So lange die Kinder die Schule besuchen, sollte sich die Mutter mühevolle Handarbeiten streng verbitten. Ein Schulkind

mit seinen mannigfachen Pflichten hat die kurze Erholungszeit nötig, um sich zu tummeln und frische Luft zu schöpfen, anstatt Stunden, ja halbe Nächte lang über oft recht unnützen Handarbeiten zu sitzen. Und die Jüngeren? Nie vergesse ich die Qual, die mir im zarten Alter die Anfertigung eines Rückenkissens für meine Mutter unter der Leitung einer erwachsenen Cousine verursachte; bis in meine angstvollen Träume hinein verfolgte mich diese Pein und selbst als erwachsenes Mädchen konnte ich jenes Kissen nicht ohne Bitterkeit ansehen.

Das Einstudieren von Gedichten ist nur da am Platz, wo das Kind Vorliebe dafür zeigt uud spielend lernt; ein überreiztes Kinderhirn versagt so leicht, wenn es später wirklich etwas leisten soll.

Selbstgezogene Blumen oder Früchte, ein selbstverfaßtes Verschen, eine gemeinsame Aufführung, ein wohleinstudiertes Lied werden immer den Zweck, zu erfreuen, erfüllen. Geschenke aber sollen jederzeit dem Geldbeutel des Gebers und der Neigung des Empfängers entsprechen.

Wie reich ist das Haus, wo die Mutter phantasievoll genug ist, mit geringen Mitteln wahre Festtage zu bereiten, wo ein Blumenstrauß schon den Frühstückstisch schmückt, frisches Grün die Zimmer und vor allem frohe Feststimmung die Gemüter bewegt. Den Grundton dazu muß die Hausfrau anstimmen, ihre heitere Fröhlichkeit, die geschickt das Geburtstagskind zum Mittelpunkt des Tages zu machen weiß, wird sich schnell und sicher dem ganzen Kreise mitteilen.

Die Poesie eines solchen Heims begleitet die glücklichen Kinder ihr Leben lang und was das Geschick ihnen auch bringen wird, wie auf eine grüne Oase im grauen Einerlei des Alltaglebens werden sie zurückblicken auf diese Freudenblumen im Leben, auf die „Familienfeste“.

Besiege stets die Leidenschaft,
Dies bringt dir nur Gewinn:
Zufriedenheit, Gesundheit, Kraft
Und einen heitern Sinn.

Das Konservieren von Gemüse.

Ein Vorrat von Gemüsekonserven ist zwar für den Haushalt nicht von jener Wichtigkeit, wie der der Obstkonserven, da einesteils eine große Anzahl von Gemüsen sich gut durch den Winter bringt, anderseits aber die heutige Gärtnerei uns im zeitigen Frühjahr schon mit frischen erfreut. Dennoch wird der Gartenbesitzer oftmals seine augenblicklich unverwendbaren Gartenerzeugnisse gern für spätere Zeiten sich sichern wollen und auch manche Hausfrau stellt sich, um die Speisekarte in der gemüsearmen Zeit mannigfaltiger gestalten zu können, gern einen Vorrat der vergänglichen Gemüse her, weil es der Gesundheit förderlich ist, auch im Winter abwechslungsreiche Gemüsekost zu genießen.

Frau A. Albert schreibt darüber in „Das Konservieren von Obst, Gemüse und Fleisch &c.“:

Da die Gemüse der Säure entbehren, sind sie viel leichter dem Verderben ausgesetzt als das Obst, durch Zusatz von Zitronensäure kann man diesen Übelstand beheben. Man gibt auf 1 Liter Gemüse durchschnittlich den Saft einer Viertel-Zitrone; die Kerne entferne man sorgfältig, da sie sehr bitter machen.

Gemüse, welche in stark mit Fäkalien gedüngtem Boden wachsen, eignen sich nicht; selbst wenn sie sich gut halten, ist Geruch und Geschmack widerlich. Auch erzielte ich mit den sogen. „getriebenen“ Gemüsen keine guten Erfolge. Die besten Konserven ergeben jene Gemüse, welche in guten Feldgärten mit Gartenkultur in normaler Zeit sich gesund entwickelten.

Möglichst frisch, zart und tadelfrei muß das zu konservierende Gemüse sein; holziges, faseriges, halb verdorbenes oder abgelegenes Gemüse benutze man für Konserven nicht mehr. Bei letzterem ist bereits eine Zersetzung (Fäulnis oder Gärung) im Gange, welche wir zwar mit bloßem Auge nicht wahrnehmen können, die aber später das Verderben des Gemüses veranlaßt.

Man könnte zwar die Gemüse auch roh in die Gläser füllen, wie das Obst, jedoch müßte dann eine zwei- bis dreimalige Sterilisation erfolgen. Allerlei Mißstände, wie: nicht genügend ausgenützter Raum, zu weiches oder noch nicht genügend weiches Gemüse, unschöne Farbenveränderung &c. und schließlich die öftere Sterilisation selbst treten dabei in die Erscheinung, was durch das Vorkochen oder Vordämpfen des Gemüses vermieden werden kann. Auch scheidet beim Vorkochen noch manch unangenehmer strenger Geschmack aus, der sich beim roh eingelegten Gemüse im geschlossenen Konservenglas erst recht bemerkbar macht.

Nachdem das Gemüse gereinigt und zum Gebrauch vorgerichtet worden ist, wird wird es in reichlich kochendes Salzwasser gelegt (je 1 Liter Wasser und 25 Gr. Salz) und fertig weich gekocht. Das Wasser darf hierbei nicht wallen und sprudeln, sondern nur leise kochen, wobei der Topf zugedeckt wird. Ist es zur erwünschten Weichheit gekocht (wie wir eben das Gemüse für den Tisch haben wollen), so wird das Ganze in einen Durchschlag geschüttet und mit kaltem Wasser übergossen, worauf die Gemüse in die Gläser gefüllt werden. Trotz guter Ausnutzung des Raumes ist hierbei ein Einpressen zu vermeiden; durch leichtes Eindrücken, z. B. der Bohnen, mit dem Holzstößel wird die Packung entsprechend locker. In dieses vollgefüllte Glas drücke man Zitronensaft und fülle mit Salzwasser (je 1 Liter Wasser und 25 Gr. Salz) auf. Hierauf wird das Gefäß geschlossen und bei 100 ° C 20 bis 40 Minuten sterilisiert.

Wenn, wie z. B. bei vorgekochten Bohnen, das nachzufüllende Wasser nicht leicht durchfließt, so ist es vorteilhaft, schon vor dem Einfüllen der Bohnen etwas Salzwasser ins Glas zu geben. Oder man schaffe mit dem Trichter an der Wand des Glases etwas Raum und gieße langsam durch den Trichter an der Wand des Glases das Salzwasser ein; Gemüse ohne Wasser gekocht, sind nicht schmackhaft. — Trotz der sorgfältigen Sterilisation ist beim Gemüse das Verderben desselben nicht absolut ausgeschlossen. Man prüfe deshalb anfangs einige Tage hintereinander, ob der Deckel noch schließt und sehe auch nach, ob der Inhalt noch klar und ruhig ist. Ist letzteres der Fall, der Deckel aber offen, so verbessere man den Fehler und sterilisiere nochmals. Sieht man aber Blasen aufsteigen und trübt sich der Inhalt, dann ist eine Gärung vorhanden, die auch in ihrem ersten Beginne schon so schädigend wirkt, daß das Gemüse, falls noch tunlich, am besten sofort verbraucht wird. Von einer nochmaligen Sterilisierung ist gänzlich abzuraten. Man verwende das hierdurch leer gewordene Glas, um darin eine gesunde Konserve unterzubringen.

Geruch, Geschmack und Beschaffenheit der gärenden oder bereits vergorenen Gemüsekonserven, lassen jedoch in den meisten Fällen eine Verwendung in der Küche nicht mehr zu; jeder Zusatz von Butter &c. ist verschwendetes Geld. Man füge sich ins Unvermeidliche und schütte verdorbene Gemüsekonserven weg.

In den Gemüsekonserven, welche einer Gärung unterlagen, zeigt sich ein dichter gelber Bodenbelag; das sind die Überreste der Pilze. Sobald nämlich diese ihre Nahrung aufgezehrt haben, leben sie noch kurze Zeit von ihrem eigenen Vorrat, sterben ab, zerfallen und sinken zu Boden, wo sie später verfaulen, daher der abscheuliche Geruch.

Jeder Farbenverbesserungsversuch soll bei der Gemüsekonservierung unterbleiben.

Zum Vorkochen kann man zwar jeden reinen Topf (Kasserol) nehmen; namentlich eignet sich eine Messingpfanne, die man stets wieder tadellos putzen kann. Sehr angenehm, zweckentsprechend und das ganze Jahr verwendbar fand ich auch Wecks Gemüsedämpfer.

Zum Vorkochen nehme man für jede Gemüseabteilung stets wieder frisch bereitetes Salzwasser.

Als Gemüsekonserven kommen vornehmlich jene Gemüse in Betracht, welche sich in frischem Zustande nur kurze Zeit gut halten, wie Spargel, Tomaten &c. Von

der Konservierung von Dauergemüsen, wie Wirsing &c., sehe ich ab, obwohl, wenn es sich um ein Vorratskochen handelt, auch derartige fertige Konserven in vielen Fällen eine Annehmlichkeit bieten.

Krebse.

Die zur Klasse der Crustaceen gehörenden Tiere zerfallen in mehrere Untergattungen; gewöhnlich scheidet man sie in Seekrebse (Hummer, Krabbe, Garneele) und Fluß- oder Süßwasser-Krebse, wobei man die letzteren noch in Fluß-, Bach- und Teichkrebse teilt. Am wohlschmeckendsten sind die Bach- oder Stein-Krebse, die meist etwas kleiner und dunkler gefärbt als die anderen Arten sind, nach diesen die Flußkrebse, während die Teichkrebse, auch wenn sie sich in Teichen mit frischem Wasserzufluß befinden, einen weniger feinen und angenehmen Geschmack besitzen. Im Ganzen lieben die Krebse langsam fließendes, sehr klares Wasser und man findet sie am häufigsten an Ufern mit hartem Erdreich, die mit überhängendem Gebüsch bedeckt sind, wo sie unter Steinen und in Erdlöchern leben. Sie nähren sich von Aas, kleinen Fischen, Gewürm, Wasserinsekten, Fröschen und Schnecken und haben eine schwarzgrüne, beim Kochen rot werdende Schale, die sie alle Jahre ablegen, um allmählich eine neue zu bekommen. Dies geschieht bei den Männchen im Mai und Juni, bei den Weibchen im Herbst. Die Scheren sind ungleich, nach innen fein gezähnt, beim Männchen breiter als beim Weibchen, während letztere einen breiteren Schwanz haben. Das Männchen hat drei Paar Füße, das Weibchen fünf Paar, mit denen sie mehr rückwärts als vorwärts gehen, im übrigen haben sie einen schmal zulaufenden Kopf, mit vier Fühlfäden versehen, wie die Hummer. Ihr Fleisch ist sehr zart, nahrhaft und saftig, so daß es, auf vielerlei Arten zubereitet, eine große Rolle in der feinen Küche spielt, doch sollen alle Krebsspeisen nur für einen guten Magen ratsam sein, da sie als ziemlich schwer verdaulich gelten. — Die Krebse gehen des Nachts auf Nahrung aus und werden daher meist bei dieser Gelegenheit gefangen. Ebenso fängt man sie mit Reusen und Körben, in die man Fleisch oder geröstete Fischdärme u. dergl. als Lockspeise legt oder mit Netzen, die bei Anbruch der Nacht ins Wasser gelegt und mit einem Köder versehen werden und noch auf andere Arten. Am besten sind sie in den Sommermonaten, von Mai bis August (in den Monaten ohne r), während im Herbst zur Paarungszeit und im Winter, wo die Krebse wenig Nahrung finden und selten aus ihren Löchern hervorkommen, ihr Fleisch sehr an Wohlgeschmack verliert.

Haushalt.

Die Güte der Kartoffeln erkennt man in rohem Zustande an ihrer Schnittfläche; je weißer diese ist, desto besser ist die Kartoffel. Wenn beim Reiben der beiden Schnittflächen diese aneinander kleben und weißer Schaum an den Rändern austritt, dann ist die Kartoffel gut und mehlig. Tritt beim Drücken Wasser tropfenweise aus, dann ist die Kartoffel wässerig. Solche Kartoffeln sind seifig, arm an Stärke und nicht leicht zu verdauen.

Verwendung des Natrons im Haushalt. Wenn die Milch beim Kochen gerinnen will, beseitigt eine kleine Menge Natron dieses Uebel. Fürchtet man an heißen, gewitterschwülen Tagen ein Sauerwerden der bereits gekochten Milch, so setzt man ihr ein wenig Natron zu. Sogar wenn die Milch bereits geronnen ist, kann durch Natron geholfen werden. Man gießt etwas in Wasser aufgelöstes Natron zu der Milch, welche unter Umrühren bis nahe zum Sieden erwärmt wird; die Milch leidet dadurch weder in ihrem Geschmacke, noch in ihrem Aussehen. Ranzige Butter wird wieder schmackhaft, sobald man sie in einer Natronlösung auswäscht. Ein anderer nicht unwesentlicher Vorteil des Natrons ist der, daß man es als Ersparungsmittel des Zuckers anwenden kann. Obstgerichte, einzumachende Früchte u. dergl. enthalten oft ein Uebermaß an Säure, zu deren Ausgleich eine verhältnismäßig große Menge Zucker nötig wäre. Ein wenig nach dem Kochen zugefügtes Natron stellt das Gleichgewicht wieder her. Auch die Eigenschaft des Natrons, Pflanzenfasern zu erweichen, ist keineswegs geringer anzuschlagen. Die Gartengemüse, die Kohlrüben, verschiedene Kohlarten, die Hülsenfrüchte, enthalten, sowohl frisch wie eingemacht und getrocknet, nicht selten harte, zähe Fasern, welche trotz des starken Kochens nicht weich werden wollen. Setzt

man diesen Gerichten etwas Natron, etwa eine Messerspitze auf 1/2 Liter Wasser, zu, so werden sie in kürzester Zeit völlig weich werden und einen milden Geschmack annehmen. Bei Hülsenfrüchten, die am Abend vor dem Kochen in Wasser eingeweicht werden müssen, nimmt man beim Aufsetzen auf 1 Liter Wasser 1 Theelöffel voll Natron. Die Hülsen lösen sich bald beim Kochen, kommen, da sie leichter sind als die mehligen Teile, bald an die Oberfläche des Wassers und können dann leicht abgeschöpft werden.

Die von Kalk oder Gips trüb gewordenen Wände einer **Wasserflasche** reinigt man von diesem Ueberzuge durch Ausspülen mit Salzsäure, die sich mit den mineralischen Ansätzen verbindet und sie vom Glase ablöst. Um alle Säure zu entfernen, ist noch ein öfteres Ausspülen mit Wasser notwendig. Die Salzsäure wird im Haushalte auch zum Reinigen metallener Gefäße benutzt. Sie tut also dieselben Dienste wie die Schwefelsäure, ist zudem billiger als diese. Indessen muß man beim Anwenden der Salzsäure vorsichtig sein, da sie Flecken und schließlich Löcher in den Kleidern hinterläßt.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Hühnersuppe, gedünstetes Huhn, Kopfsalat, †Kräuterklöße, Rhabarberkompott.

Dienstag: *Gerstensuppe auf schottische Art, †Huhn- und Reiskroquetten, Sauerampfergemüse mit gerösteten Kartoffeln.

Mittwoch: Gemüsesuppe, *gebackene Schweinszunge, *Salat à la Nostitz, †Rhabarberkuchen.

Donnerstag: Griessuppe, *Tauben à la jardinière, Spargelsalat, †Zigeuerauflauf.

Freitag: Buttersuppe, Krebse, *Zuckererbsen, Kartoffelküchlein.

Samstag: Fleischsuppe, gesottenes Rindfleisch mit Kräutersauce, Spinat mit Rührei.

Sonntag: †Flädchensuppe, †Aal nach englischer Art, †Lauchstengel, *grüne Omelette, *Erdbeereis.

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.

Gerstensuppe auf schottische Art. Die Gerste wird am Abend zuvor eingeweicht; die großkörnige Ulmer Gerste ist am ausgiebigsten und nahrhaftesten. Man setzt dieselbe mit reichlich Wasser und etwas Salz zu und kocht die Suppe langsam etwa 3—4 Stunden, damit sie recht schleimig wird. Nach 2 Stunden werden derselben in Stück Butter und ein großer Teller voll in kleine Vierecke geschnittener Gemüschen, als Sellerie, Karotten, Bohnen, auch eine große Handvoll junge Erbschen beigefügt und diese in der Suppe weichgekocht.

Tauben à la jardinière. Während man 4—6 schöne junge Tauben brät oder in der Braise gardämpft, sticht man Rüben, junge Kohlrabi und Karotten mit dem Gemüsebohrer in zierlicher Form aus, blanchiert sie, jede Gemüseart für sich, in siedendem Salzwasser, gießt sie ab und dämpft sie in einem Kasserol mit etwas Butter und Fleischbrühe weich. Ebenso kocht man 2 Cm. große Spargelstückchen und Blumenkohlröschen in Salzwasser weich und dünstet junge grüne Erbsen und junge, in schräge Vierecke geschnittene Bohnen in Butter und Fleischbrühe. Beim Anrichten werden die Tauben in die Mitte der Schüssel gelegt, die Gemüse in abgesonderten Häufchen ringsherum garniert und mit etwas Fleischglace oder Krebsbutter beträufelt.

Gebackene Schweinszunge. Man schneidet die Zunge nach dem Kochen in Wasser mit Salz, Wurzelwerk, Weißwein und Essig, in schräge, fingerdicke Scheiben, wendet sie in Ei und einer Mischung von geriebener Semmel, feingehackten Schalotten, Petersilie, Pfeffer und Salz und bäckt sie in heißem Fett. Man serviert sie mit Zitronenscheiben. Die Haut wird nach dem Kochen abgezogen.

Grüne Omelette. 6—8 Eier werden in einer Schüssel gut verklopft. Dann fügt man Salz und etwas gehacktes Grünes bei und gießt die Masse in eine Bratpfanne, in der man vorher ziemlich viel Butter heiß werden ließ. Unter beständigem Rühren läßt man die Eier dick werden und schiebt dann alles auf eine Seite. Sobald die Omelette unten eine hellbraune Farbe bekommen hat, richtet man sie auf eine längliche Platte an. Das Backen darf nur wenige Minuten dauern.

Salat à la Nostitz. Ein kleiner Teller voll Spargelspitzen, die gleiche Menge Blumenkohlröschen, in schräge Viertel geschnittene junge grüne Bohnen und in Scheibchen oder Würfel geschnittene junge Karotten, sowie etwas Sellerie werden in Salzwasser weichgekocht und nach dem Abgießen und Abtropfen mit ein wenig Essig und Oel mariniert. In die Mitte einer Salatschüssel häuft man 12—15 mit Salz, Essig und Oel vermengte Kopfsalatherzchen, richtet die gemischten Gemüse rings um den Salat an, garniert die Schüssel mit hartgekochten, in Viertel geschnittenen Eiern und nach Belieben mit Krebsschwänzchen und gießt eine aus zwei hartgekochten Eidottern, Pfeffer, Salz, 6 Löffeln feinem Oel und 2 Löffeln Estragonessig zusammengerührte Sauce darüber.

Zuckererbsen. Zeit 1/2 Stunde. 500 Gr. ausgekernte Erbsen, 1/2 Liter Fleischbrühe, Petersilie, 1 Salatköpfchen, 40 Gr. Butter. — Die Zuckererbsen werden in wenig siedender Fleischbrühe weichgekocht. Der feingewiegte Salatkopf und die Petersilie kommen nach einer Viertelstunde hinzu. Die Brühe soll eindünsten. Ist dies nicht ganz

geschehen, so wird sie abgegossen. Zuletzt wird die zerstückelte Butter darunter geschwenkt und sofort serviert. Die Butter darf nicht mehr mitkochen. Nach Belieben ein Stückchen Zucker beifügen. Aus „Gritli in der Küche".

Erdbeereis. Auf je 1/2 Liter durch das Haarsieb gestrichene Erdbeeren 200 Gr. Zucker, 2 Dezil. Wasser, 2 Deziliter Weißwein, der Saft einer Zitrone, in die Eisbombe einfüllen und 1/2 Stunde ruhen lassen, bevor man zu drehen beginnt. Fruchteis wird nicht gekocht.

Rhabarberkonfitüre. Man wasche und schäle die Stiele, schneide sie in Stücke, gebe lagenweise davon mit reichlich Zucker (auf 1 Kilo Frucht 1 Kilo Zucker) in eine Schüssel und lasse sie bis zum anderen Tage stehen. Dann gießt man den Saft ab, kocht ihn auf, läßt den Rhabarber 10 Minuten darin kochen, den Saft so dick wie Sirup werden und fülle das Ganze heiß in Gläser.

Moussierende Limonade. 6 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker, 1 Deziliter Essig, 1 Zitrone, 1 kleine Handvoll Lindenblüten oder Hollunderblüten oder von beiden zugleich. — Alles zusammen wird in einen Steintopf oder eine Korbflasche gebracht, und unter mehrmaligem Umrühren am ersten Tage 2—3 Tage an die Wärme gestellt (Nähe des Ofens oder an die Sonne). Sobald sich kleine Bläschen auf der Oberfläche zeigen, wird die Limonade durch ein Tuch geseiht und in solide Flaschen, mit oder ohne Patentverschluß abgezogen. In letzterm Falle muß die Flasche gut verbunden werden Man hebt sie stehend im Keller auf. Nach einigen Tagen Ruhe ist die Limonade gebrauchsfertig. Sie kann aber auch wochenlang aufbewahrt bleiben. Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Alle Beobachtungen ergeben, daß unter dem **Einflusse des Lichts die Sauerstoffaufnahme steigt,** die Zersetzungs-(Verbrennungs)-Vorgänge lebhafter werden und demnach auch die Abfuhr und Ausscheidung der Zerfallprodukte rascher von statten geht. Kurz: der Stoffwechsel erhöht sich im Licht. Auf einem kräftig und ohne Störungen sich vollziehenden Stoffwechsel aber beruht unsere Gesundheit, und wer sich häufig unbekleidet dem Licht und dem Sonnenschein aussetzt, fühlt an dem Behagen, das ihn nach solch einem „Lichtluftbade" umfängt, an dem Kraftgefühl, das ihn durchströmt, an der körperlichen und geistigen Frische, die folgt, an dem erhöhten Appetit, dem tiefen traumlosen Schlafe, die sich einstellen, welche Anregung der Stoffwechsel dadurch erfährt, von welch wohltätigem Einfluß derartige „Bäder" auf den Gesundheitszustand sind. Daher auch ihre überraschende Wirkung bei allen Erkrankungen, die auf Stoffwechselstörungen beruhen, wie z. B. Fettsucht, große Magerkeit usw.

Das Licht ist das hervorragendste Mittel, den Blutfarbstoff zu vermehren. „Schafft Eisen euch ins Blut!" mahnte seinerzeit Professor Bock mit Recht. Aber nicht in Form von Pillen und Tropfen mit ihrem unverdaubaren Eisen, sondern zu vermehren durch den Genuß von Gemüsen und Früchten, die alle mehr oder minder Eisen in leicht verdaubarer Form enthalten, und nicht zum wenigsten durch das Sonnenlicht, das das aufgenommene Eisen erst zu wirklichem „Bluteisen" macht. Deshalb die wunderbare Wirkung der Lichtbäder bei Bleichsucht, Blutarmut, Skrofeln, deshalb die „gesunde" Farbe, wenn man sich viel in frischer Luft bewegt.

Krankenpflege.

Die **löslichen Arzneistoffe** werden am besten mittelst besonderer Apparate, der Inhalation-, Inhaliermaschinen, eingeatmet. Die meistgebrauchten bestehen aus einem kleinen Dampfkessel, in dem reines Wasser durch eine untergesetzte Spiritusflamme zum Verdampfen gebracht wird. Der entwickelte Wasserdampf strömt durch ein aufgesetztes wagerechtes Glas- oder Metallrohr über die Spitze eines zweiten senkrechten Röhrchens, welches in ein mit dem gelösten Heilmittel gefülltes, vor dem Kessel angebrachtes Glasgefäß taucht, hinweg und reißt die einzuatmende Flüssigkeit mit. Diese wird dann durch ein weites vor dem oder im Munde gehaltenes Glasrohr (Glastrichter) eingeatmet. Das letztere soll nicht geschehen, bis die Maschine gehörig im Gang ist und nicht mehr heißes Wasser ausspritzt. Der Kranke selbst, sowie das Bett, sind durch Tücher, wasserdichte Vorlagen zu schützen, empfindliche Haut muß vorher leicht eingefettet werden mit Byrolin oder dergleichen. Am besten stellt man die Inhaliermaschine auf ein Anrichtebrett. Nach dem Gebrauche ist alles gut zu reinigen. Der Dampfkessel darf nur stark zur Hälfte mit Wasser gefüllt werden, um eine Explosion zu verhüten. Die Spiritusflamme ist ziemlich stark anzufachen. — Das Einatmen muß ruhig und tief, mit geöffnetem Munde geschehen und wird ausgesetzt, wenn Hustenreiz entsteht oder sonst Schmerzen, Beklemmungen, Blutauswurf sich einstellen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Schulkinder müssen spätestens eine Stunde vor der Zeit aufstehen, da sie ihren Weg zur Schule anzutreten haben, damit sie sich ordentlich waschen und ankleiden, auch in Ruhe ihr Frühstück verzehren können. Wenn Kinder schwer an diese Ordnung zu gewöhnen sind, was selten genug vorkommen dürfte, wofern die Eltern, wie es sich gehört, mit gutem Beispiel ihnen vorangehen, dann dürfte eine Art häuslicher Appell nach Art des militärischen am Platze sein; sie hätten fertig gerüstet anzutreten, wären auf Sauberkeit ihrer Person und Kleidung, auf verzehrtes und mit-

genommenes Frühstück, sowie auf Schulbücher und Hefte zu prüfen; meistens wird sicher die Erwartung genügen, um Ordnung zu schaffen, nötigenfalls können ja auch Rügen und Strafen verhängt oder Belohnungen zuerkannt werden.

Gartenbau und Blumenzucht.

Anzucht von Steckzwiebeln. Die Kultur der Speisezwiebeln aus Steckzwiebeln bietet den Vorteil, recht frühzeitig große verwendbare Zwiebeln zu erhalten. Um kleine Steckzwiebeln von der Größe einer Haselnuß zu bekommen, säe man den Samen nicht vor Mai. Die Aussaat muß breitwürfig recht dick auf ungedüngtes Land erfolgen. Der Samen wird nur mäßig bedeckt und mit einem Brettchen angedrückt. Ein Beschatten der Beete und Begießen bei trockener Witterung darf auch hier nicht unterlassen werden. Gedüngt dürfen diese Beete selbstverständlich nicht werden. Nach dem Abtrocknen der Blätter werden die Zwiebelchen aus dem Boden genommen, von den großen Blättern gereinigt und zum vollständigen Abtrocknen für einige Tage an warmer, luftiger Stelle ausgebreitet, dann in Säckchen gefüllt und an frostfreiem trockenem Orte aufgehängt. Bei Bezug von Steckzwiebeln aus Samenhandlungen müssen die Zwiebelchen beim Empfange aus dem Papiersacke herausgenommen und an einem luftigen, trockenen, frostfreiem Orte ausgebreitet, aufbewahrt werden. „Gemüsefreund".

Für die **Bepflanzung der Balkone** können wir die Fuchsien mit herabhängenden Blüten deshalb sehr gut gebrauchen, weil sie von unten gesehen ihre volle Schönheit erst zur rechten Geltung bringen. Die Wurzel der Fuchsia darf in reinen Düngerbrocken stecken, umso schöner blüht sie. Es gibt Fuchsienzüchter, die bei dieser Pflanze überhaupt nicht mit Erde, sondern nur mit halbverrottetem Stalldünger arbeiten. Die Pflanzen blühen ununterbrochen vom Mai bis zum Spätherbst. Sie werden selbst durch leichten Frost nicht gestört, wollen aber im allgemeinen nicht sonnig stehen, wie Pelargonien, sondern lieben mehr einen etwas halbschattigen Standort. — Je nach Sorte erreichen sie eine Höhe von 20—30 Centimeter in einem Jahre. Als zierlichste und sehr anspruchslose Fuchsie ist die **Fuchsia gracilis** zu bezeichnen, die auch soviel Kälte verträgt, daß sie unter einer Laubdecke an vielen Orten im Freien aushält.

Tierzucht.

Wenn die Jugend eine **Insekten-Sammlung** anlegt, so muß es ihre heilige Sorge sein, das Töten der Tiere möglichst schmerzlos zu gestalten, denn auch die kleinen Geschöpfe erleiden Schmerzen durch unpraktische Tötungsarten. Für sammelnde Kinder empfiehlt sich eine weithalsige, 30—50 Gramm fassende Flasche, die mit einem gut passenden und weichen Kork verschlossen ist. Der Boden wird mit einem nußgroßen Bäuschchen Watte bedeckt und dieses mit Benzin stark durchtränkt. Es ist darauf zu achten, daß kein brennender oder glimmender Gegenstand in die Nähe der Flaschenöffnung kommt, weil sonst Explosionen eintreten. Der freie Raum in der Flasche wird zweckmäßig mit Streifen von Schreibpapier ausgefüllt. Man schneidet ca. 6 Millimeter breite Streifen, welche man dadurch kräuselt, daß man sie zwischen einer Messerklinge und dem Daumen hindurchzieht. Das Kräuseln hat den Zweck, die Streifen bequem in die Flasche zu bringen. Die Papierstreifen sollen verhindern, daß die getöteten Insekten durch Anstoßen an die Flaschenwandungen beschädigt werden. Auch fließt vielen Tieren im Todeskampf ein brauner Saft aus dem Munde. Fehlen die Papierstreifen, so werden durch den Saft andere bereits getötete Tiere beschmutzt. Arge Tierquälerei ist es, die eingefangenen Insekten in Flaschen, welche nur Wasser enthalten, zu ertränken. Ebenso bewirkt stark verdünnter Spiritus nicht ein schmerzloses Sterben.

Eine der einfachsten **Nistgelegenheiten**, die besonders von Kanarien und fremdländischen Finken angenommen wird, bildet das offene Nistkörbchen aus Weidengeflecht oder Bast, das man entweder an der Wand freihängend, im Gebüsch oder in einem Nistbauerchen befestigt. Der Reisvogel und das Elsterchen lieben auch kleine Nistkästen. Nistkästen sind ebenfalls allen Papageien zu bieten und zwar mehrere, namentlich größere, als sie auf den ersten Blick nötig erscheinen. Außerdem bietet man alle möglichen, zur Anlage eines Nestes nur denkbaren Vorrichtungen und ist hier ein Feld, auf dem der Liebhaber seiner Phantasie die Zügel schießen lassen darf. Als brauchbar sind zu nennen: ausgehöhlte große Kokosnüsse, ausgehöhlte getrocknete Kürbisse, Bilderrollen, alte Vogelkäfige, an denen man recht zahlreiche Eingangsöffnungen ausbricht und die man innen mit feinem Strauchwerk, Nadelholzzweigen, Stroh, Heu, Holzwolle lose ausstopft. Zwischen diesem Nistmaterial kann man noch Nistkörbchen, Nistbauerchen und ähnliches anbringen. Für die Webervögel sind hängende Zweige an der Decke zu befestigen.

Als Nestbaustoffe reicht man spannenlang geschnittene Agave- oder Kokosfasern, dünne Baststreifen, langes Heu, feine Holzwolle, Spargelzweige für den äußeren Bau des Nestes, feingezupfte Watte, kurze Scharpie, gekalkte Kuhhaare, Schweinsborsten u. dergl. zum Auspolstern der Nestmulde. Auch Sperlingsnester oder andere verlassene Vogelnester werden entweder von den Vögeln ausgebessert und wieder benutzt oder aber von ihnen verzupft und ihr Material zum Bau neuer Nester verwendet.

Die Nestbaustoffe biete man in der Vogelstube in einem alten, weitmaschigen Vogelbauer.

Frage-Ecke.

Antworten.

42. In Nr. 7 und 8 des „Ratgeber" vom letzten Jahr finden Sie eine Anzahl **Rhabarbergerichte.** Mir schmeckt der Rhabarber am besten, wenn er, in 2 Cm. lange Stücke geschnitten, in reichlich Wasser rasch 1—2 Mal aufgekocht und dann mit der Schaumkelle aus dem Wasser gezogen und rasch in eine Pfanne gegeben wird, in der Fett erhitzt worden ist. Man dünstet nun das Gemüse, das einen angenehmen, apfelähnlichen Geschmack bekommt, noch kurze Zeit mit dem nötigen Zucker. Es darf außer dem Wasser, das an dem Rhabarber hängen bleibt, beim Dünsten keins mehr zugegossen werden. Auf diese Weise gekocht, verlieren die Stengel ihre herbe Säure. L. A.

43. Dr. Schönenberger empfiehlt in seinem Buche „Lebenskunst — Heilkunst" **Magenkranken** folgende Diät: Früchte aller Art, Gemüse, Salat, Ganzkornbrot, Speisen aus Reis, Gries, Gerste, Hafergrütze und Milch. Obst ist zu jeder Mahlzeit zu essen. Obstsäfte sind auch sehr zu empfehlen, und Milch, vorzugsweise rohe. Frische Backware, Fettgebackenes, fette Saucen, mit Essig gesäuerte Speisen sind streng zu vermeiden. Als Fett darf nur gute Naturbutter in Betracht kommen. Kaffee, Thee, Fleischbrühe sind, weil harnsäurereich, zu vermeiden. Möglichst wenig trinken. Kohlensäurehaltige Getränke sind, weil sie stark blähen, nicht zu genießen. Bohnen, Erbsen, Linsen, sind zu harnsäurereich, dagegen ist frischer Quark (Ziger) zu empfehlen. Sie werden nun einige Anhaltspunkte haben und sich darnach richten.

Leserin in Z.

44. Geben Sie als **Hochzeitsgeschenk,** was die Leutchen sich sonst vielleicht nicht kaufen würden: Gediegenes Besteck, feuerfestes Geschirr, vielleicht eine Kuchenplatte, Kuchenmesser 2c. Ein Schirmgestell, wenn's zu einem Garderobeständer nicht langt oder wenn ein solcher nicht zu der einfachen Ausstattung paßt, freut immer. Sie tun am besten, den Wunschzettel zu verlangen, worauf in der Regel figuriert, was man sich zur Vervollständigung der Aussteuer wünscht.

Helene.

Fragen.

45. Weiß jemand, was **Essig-Essenz** ist und wie ich solche für die Küche gebrauchen kann?

Eine Abonnentin.

46. Bewährt sich die Stahel'sche **Konservierungsmethode?** Beata.

47. Welche **Wolle** (außer Seidenwolle) filzt nicht und geht nicht ein im Waschen? Für gütige Auskunft herzlichen Dank Beata.

48. Ich möchte gerne wissen, ob die Blätter der **Rhabarber- und Sellerie** auch als Gemüse verwendbar seien und welche Zubereitungsart ist zu empfehlen? Abonnentin.

49. Welche **Gasherde** sind am vorteilhaftesten in Bezug auf Konstruktion und Gasverbrauch, die Solothurner, Junker & Ruh oder Prometheus? Für gütige Antwort dankt Viola.

50. Wie kann man feine, weißwollene **Kleidungsstücke** (Blusen u. dergl.) waschen, ohne daß sie eingehen, gelb oder filzig werden? Für gute Auskunft wäre sehr dankbar

Eine treue Abonnentin.

51. Ich habe vor einigen Jahren eine sogen. **Sodorflasche** angekauft, die mich ziemlich teuer zu stehen kam. Da nun, so viel ich weiß, die Fabrikation der hiezu nötigen Kohlensäure-Kapseln nicht mehr betrieben wird, so steht dieses „Möbel" unbenützt in einer Ecke. Weiß vielleicht die eine oder andere Leserin, die sich in der gleichen Lage befindet, eine anderweitige Verwendung dafür? Für gütigen Rat besten Dank. August.

Die richtige Zubereitung von Kathreiner's Malzkaffee.

Will man etwas Gutes und Gesundes zum Frühstück trinken, dann muß man sich eine Tasse Kathreiner's Malzkaffee bereiten, aber auch richtig bereiten; denn das ist von größter Wichtigkeit. Nur wenn er richtig gekocht wird, entwickelt der echte „Kathreiner" nämlich seinen würzigen, vollen kaffeeähnlichen Wohlgeschmack. — Darum, liebe Leserin, ist es zu deinem eigenen Vorteil und Nutzen, wenn du dir das folgende Rezept fest einprägst und bei der Zubereitung von Kathreiner's Malzkaffee stets genau befolgst: Man nehme einen nicht zu kleinen Topf, da Malzkaffee leicht überkocht. Etwa 50 Gr. Malzkaffee auf 1 Liter Wasser. Nicht zu fein mahlen. Nicht überbrühen, sondern mit kaltem Wasser ansetzen, langsam zum Kochen bringen und 3—5 Minuten langsam kochen lassen. Vom Feuer rücken, einige Minuten stehen lassen, dann abgießen oder verfahren wie beim Kaffee üblich. Gekochte gute Milch, möglichst Sahne verwenden.

Als Milchkaffee, ohne Wasserzusatz, kann man genau wie oben verfahren; nur statt Wasser frische Milch nehmen. Dadurch ist der Kaffee natürlich umso nahrhafter.

Als Kaffeezusatz (beste Mischung: halb und halb) verwendet man den Kathreiner, indem man den gemahlenen Bohnenkaffee mit dem kochenden Malzkaffee, wenn er 3—5 Minuten gekocht hat, überbrüht, oder den gemahlenen Bohnenkaffee in den kochenden Malzkaffee schüttet, gut umrührt und dann vom Feuer nimmt.

Auch für verschiedene Cremes und Puddings wird Kathreiners Malzkaffee nach dem Kochbuch von Prof. Aug. Jotterand in Lausanne sehr vorteilhaft verwendet.

Drucksachen

jeder Art liefert prompt und billig die Buchdruckerei

W. Coradi-Maag, Zürich