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

Band: 19 (1912)

Heft: 12

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

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

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 12. XIX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 22. Juni 1912.

Arbeit sei deine Lust! Was du begonnen,
Wies redlich dir dein Innres hat gesagt,
Das führ' ans Ende kräftig; frisch gewagt
Ist halb gewonnen!

Alkoholfreie Obstverwertung.

(Nachdruck verboten.)

Es scheint, als hätte man vielfach vergessen, daß Trauben und Obst vor allem zum essen und nicht zum trinken da sind. Und denen, die da glauben, die Landwirtschaft gehe zu Grunde, wenn nicht alle diese Früchte zu Wein und Schnaps verarbeitet würden, hat Dr. Kiebler an der landwirtschaftlichen Schule Plantahof (Graubünden) in einem Vortrag am Abstinententag in Chur in klarer, verständlicher Weise und mit der Erfahrung eines Praktikers ihren Irrtum nachgewiesen. Und da auch viele Frauen auf dem Lande in diesem Irrtum befangen sind, möchte ich an dieser Stelle Dr. Kieblers Betrachtungen im Auszug wiedergeben.

Der Vortragende hat den geldwirtschaftlichen Standpunkt über den der Naturalwirtschaft gestellt und immer die Rentabilität der Obstverwertung berücksichtigt. Aber er kommt doch zu dem Schlusse, daß der rationell betriebene Obstbau nicht weniger rentiere als der Weinbau.

Vor allem sollte man so viel Obst als immer möglich in natürlichem Zustande genießen. Die Landwirte müssen deshalb gute Tafelobstsorten bevorzugen, für jede Sorte den richtigen Boden bereiten, sachgemäßen Pflanzenschutz treiben und auf jedes Stück Rebland, das auf irgend eine Art eingeht, sofort gleichwertigen Ersatz in Obstbäumen pflanzen. Den Zufälligkeiten der Witterung und der Schädlinge ist der Obstbaum nicht mehr ausgesetzt, als die Rebe.

Wer Tafelobst baut und es gut verkaufen will, muß bei der Ernte und der Verpackung mit äußerster Sorgfalt vorgehen. Es ist jammerschade, wie viel an sich gutes und schönes Obst bei dieser Gelegenheit verdorben wird. Man nimmt es achtlos vom Baum, wirft es in bereitstehende Körbe, schüttet es dann in Kisten auf den Wagen und fährt über holperiges Pflaster, als habe man Steine geladen. Kein Wunder, wenn man schließlich nur „Mostobst" übrig hat! Also das

Obst bei der Behandlung nicht verderben und entwerten, das ist die nächste Aufgabe, die der Bauer nach der Pflanzung und Pflege der Obstbäume zu erfüllen hat!

Auch der Vertrieb muß besser organisiert sein, als er heute ist. Wir geben durchschnittlich für jedes Kilo Obst, das vom Ausland über die Grenze kommt, 30 Rappen aus, und nehmen für jedes Kilo, das ausgeführt wird, nur 12 Rappen ein. Das vom Ausland bezogene Obst ist Tafelobst, das exportierte dagegen Mostobst. Wenn wir also mehr von ersterem bei uns anpflanzen, haben wir selbst den Nutzen davon. Neben dem frischen Obst ist auch die Verwertung als Dörrobst rentabel. Eine kleine Bündnergemeinde verschickt jährlich etwa für 40,000 Fr. dürre Birnen. Es sind dort Dörröfen aufgestellt. Im genossenschaftlichen Großbetrieb wie im hauswirtschaftlichen Kleinbetrieb ist Dörrobst leicht herzustellen und zu verwerten. Der Verkauf frischer Trauben ist schon etwas schwieriger, aber auch dieser kann, besser organisiert, mehr einbringen.

Und nun zur alkoholfreien Saftbereitung, der Sterilisation. Wir sollten diese Fruchtsäfte, die ein Labsal für Gesunde und Kranke sind, höher einschätzen. Prof. Müller-Thurgau und Lehrer Leuthold in Wädenswil haben in kleinen, billigen Broschüren die Herstellung von alkoholfreien Trauben-, Obst- und Beerensäften so ausführlich beschrieben, daß es jedermann möglich ist, sie in kleineren oder größeren Quantitäten selbst zu bereiten. So könnten obstreiche Jahre Vorrat für die folgenden, weniger ertragreichen liefern. Genossenschaftlicher Zusammenschluß und rationelle Hauswirtschaft können, wie schon gesagt, auf diesen Gebieten viel erreichen.

Trester sind als Futtermittel und Brennmaterial, zur Essigbereitung und Düngung zu gebrauchen. Es ist gar nicht nötig, daß man Schnaps daraus brennt. Wollte der Bauer all diese Naturalien im eigenen Hause mehr verwenden, anstatt sie zu verkaufen, und schlechte, oft recht teure, künstliche Nahrungs- und Genußmittel dafür einzukaufen, so stünde es besser um Volkswirtschaft und Volksgesundheit. Die 80,000 Abstinenten in der Schweiz sind ein dankbares und kaufkräftiges Publikum für alkoholfreie Fruchtsäfte, Tafelobst aber würde viel mehr noch verkauft, wenn es besser und preiswert auf den Markt käme. Würden wir das Obst und die Trauben mehr im natürlichen Zustande genießen, könnten wir leicht die Jugend zur Gesundheit und zur Enthaltsamkeit erziehen. Wir könnten vielleicht die Hälfte der 360 Millionen für bessere Zwecke sparen, die heute in der Schweiz für Alkohol ausgegeben werden.

M.

In der Sommerfrische.

(Nachdruck verboten.)

Wenn die Sommerhitze drückend wird, wenn wir ermüdet von Beruf und geschäftlichen Sorgen keine rechte Lust zur Arbeit mehr haben, sehnen sich wohl die meisten unter uns, hinauszuziehen in die herrliche Gotteswelt, auf Bergeshöhen und hinein in grüne, harzduftende Wälder, an rauschende Ströme und liebliche Seen. Eine herrliche Erholung bildet das Reisen und das Rasten an irgend einem schönen Erdenfleck, woran besonders unsere liebe Schweiz so reich ist. Aber nicht für alle besteht die Ferienfreude darin, sich an einem schönen Kurort niederzulassen, um mit unbekannten Menschen zu Tische zu sitzen. Für Alleinstehende ist diese Abwechslung ganz angenehm; wenn jedoch eine ganze Familie in die Sommerfrische gehen will, so ist es vorzuziehen, sich eine Wohnung zu mieten und sich da häuslich einzurichten. Wenn es angeht, empfiehlt es sich sogar, die Mahlzeiten selbst zubereiten. Das Essen ist dann nicht allein dem individuellen Geschmack angepaßt, sondern es kommt auch billiger und man ißt ungenierter im eigenen Heim. Es steht einem dann ja frei, hie und da auszusetzen und zur Abwechslung im Hotel oder einem Restaurant zu speisen. Wir lassen hier einige bezügliche Ratschläge einer erfahrenen Dame folgen.

„Ich gehe immer von dem Prinzip aus, keine zu enge Sommerwohnung zu nehmen

und dann in einem geeigneten Raum eine kleine Wanderküche einzurichten, die es ermöglicht, einfach, aber in gewohnter Weise zu kochen. Es bedarf dazu keiner großen Menge Geschirr und keiner großen Vorbereitungen.

Man packt in einen geräumigen, soliden Reisekorb zwei Petrolkocher. Zur Packung verwende man neue Scheuertücher und lege darüber Küchenhandtücher, die dann in der Sommerfrische Verwendung finden. Einige Email- oder Aluminiumkochtöpfe in verschiedenen Größen werden ineinandergestellt und nebst ihren Deckeln in den gleichen Korb gepackt; dann mehrere Pfannen und Kannen, Spülschüsseln, Kaffeemaschine, Theekessel, Kochlöffel, Messer, Gabeln, Sieb, Reibeisen, Teller, Tassen &c., was man notwendig zur täglichen Küchenarbeit bedarf. Reist man an einen Ort, wo keine guten Bezugsquellen sind, so empfiehlt es sich, alle geeigneten Vorräte auch einzupacken. Glas und Geschirr verpackt man am besten in Wäsche. Das Gepäck wird natürlich mit der Bahn vorausgeschickt.

Im Quartier angekommen, räumt man sofort die Hausgeräte ein, breitet über den Reisekorb ein helles Wachstuch und stellt darauf die Petroleumkocher auf. Das scheint vielleicht etwas umständlich zu sein, aber tatsächlich ist die Sache sehr einfach und die geringe Mühe lohnt sich reichlich. Der Einwand, daß die Hausfrau dadurch der beabsichtigten Ruhe und Erholung entbehre, ist nicht stichhaltig, selbst in solchen Fällen, wo kein Dienstmädchen mitgenommen wird. Der merklich vereinfachte Haushalt, die gleichfalls vereinfachte Toilette aller Familienglieder bedingen schon allein für sich eine Entlastung der Hausfrau, dann fallen Besuche, Einladungen, gesellschaftliche Verbindlichkeiten jeder Art fort und auch der Speisezettel wird vereinfacht. So sollte z. B. abends fast ausschließlich kalte Küche genossen werden oder nur frische Eier, Milch, Butterbrot und Aufschnitt mit Thee. Zur Abwechslung ein Kotelett, ein Beefsteak, saure Nieren, geröstete Leber &c. bedeuten auch keine große Arbeit. Aufläufe, Puddings und dergleichen müssen jedoch vom Speisezettel gestrichen werden. Obst ersetzt alle diese zeitraubenden Gerichte. Da Tauben, junge Hühner, Enten, Suppenhennen und junge Gänse auf dem Lande in der Regel gut und preiswert zu haben sind, so kann man auch Abwechslung in die Speisenfolge bringen. Ausgezeichnete Dienste leisten selbstzubereitete Konserven namentlich an Orten, wo Fleisch, Gemüse und Früchte nicht leicht erhältlich sind.

Macht es sich die Hausfrau zur Regel, nie den Nachmittag der Arbeit zu opfern, sondern dann stets mit den andern Familiengliedern durch Wald und Feld zu streifen, so wird auch für sie die Ferienzeit stets eine Lust und Erholung sein."

St.

Das Sonnenlicht als Wundheiler.

Von Dr. Otto Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Das Sonnenlicht wirkt bakterientötend, desinfizierend, wie die Erfahrung des täglichen Lebens und Experimente bewiesen haben. Im sonnenlosen Dunkel (Keller) gedeihen Bazillen, Schimmelpilze und andere Schmarotzer. Was die medizinische Wissenschaft durch Desinfektionsstoffe (Karbol, Jodoform) zu bewirken sucht, erreichen die Sonnenstrahlen auf einfachem und natürlichem Wege.

Wo die Sonne hinscheint, entsteht Blutandrang, Rötung. Dadurch werden an den betreffenden Stellen die Ernährungsverhältnisse und Heilungsvorgänge bedeutend gebessert, die Eiterstoffe schneller beseitigt, die Bildung von neuem, gesundem Gewebe wird begünstigt, also die Heilung beschleunigt.

Ferner wirkt die Besonnung heilsam durch Austrocknen der Wunde. In der modernen Chirurgie sind alle Maßnahmen darauf gerichtet, die Ansammlung von Wundsekreten zu vermeiden. Durch das Austrocknen wird auch den Bakterien ihr Nährboden entzogen. Diese durch Sonnenlicht bewirkte Eintrocknung ersetzt den besten

Verband. Die Wunde wird schnell rein und trocken und bedeckt sich mit einer glänzenden, pergamentartigen Schutzhaut, was namentlich auch bei Brandwunden von sehr großem Wert ist.

Dr. Willibald Gebhardt erlitt mit dem Fahrrad einen gefährlichen Sturz. Die Hände waren stark verletzt, große Hautstücke abgerissen. Es war ein schöner Sommertag und er hielt die Hände in das Sonnenlicht. Bald trat eine klare, klebrige lymphoide Flüssigkeit aus den Wundstellen und überzog diese schützend. Er schonte den natürlichen Schutzstoff und in wenigen Tagen waren die schweren Wunden geheilt, und zwar ohne merkbare Narben.

Professor Dr. Jäger benutzte die Sonnenstrahlen zur Heilung seiner Krampfadern. Hierbei zeigte sich die wunderbare Heilkraft in sehr interessanter Weise. Als Prof. Jäger die strumpflosen, nur mit Sandalen bekleideten Füße wochenlang dem Sonnenlicht ausgesetzt hatte, waren alle Krampfadern verschwunden, nur unter dem daumenbreiten Lederriemen der Sandale, wo die Sonne nicht einwirken konnte, waren sie noch vorhanden. Aber auch hier verschwanden sie allmählich, als die Füße ganz unbekleidet der Sonne ausgesetzt wurden.

Die Fischer an der Ostsee pflegen die Heilkraft der Sonne stets zu benutzen, indem sie ihre Wunden einige Zentimeter unter der Oberfläche des Meerwassers in ruhiger Stellung von den Sonnenstrahlen bescheinen lassen. Die Wunden sollen dabei äußerst schnell heilen.

Wenn die zahlreichen Verletzungen, welche auf dem Lande namentlich bei der Feldarbeit täglich bei Mensch und Vieh vorkommen, ohne jeden Verband meist gut heilen, so ist dies hauptsächlich das Verdienst des Sonnenlichtes.

Die wunderbare Naturheilkraft der Sonnenstrahlen kann und soll sich jeder stets zu nutze machen. Die unverbundene Wunde wird im Freien, im Garten, in der Veranda, im Zimmer bei offenem Fenster möglichst lange, jedenfalls mehrere Stunden täglich der Sonne ausgesetzt und nachher mit einem leichten, trockenen Verbande versehen zum Schutze gegen jede äußere Verletzung. „Die Besonnung stellt die ideale antiseptische Wundbehandlung dar, indem durch sie die übrigen natürlichen Heilfaktoren des Körpers besser als bisher zur Geltung kommen können.“ (Prof. Dr. Rollier.) Sonnenlicht ist der natürlichste und beste Wundheiler!

Haushalt.

Behandlung der Besen und Bürsten. Im modernen Haushalt werden auch die Besen sorgfältiger als früher behandelt, da man sie einfach an die Wand hing. Daß es schädlich für die Haare der Besen ist, wenn letztere darauf stehen, ist eine bekannte Tatsache. Jetzt hat man hübsche praktische Besenschränke, und wo der Platz zum aufstellen eines solchen fehlt, hängt man ein großes, oft von fleißiger Hand mit Stickerei verziertes Besentuch über die aufgehängten Besen, erstens, um sie nicht gleich sichtbar zu machen, zweitens, um sie vor Staub zu schützen. Früher hatte man nur Besen mit Stielen aus weißem Holz, heute werden die Besenstiele und die Oberfläche der Borstenbürste oft in Farben bemalt. Derartige Stiele werden nur mit einem nassen Tuch abgerieben, während man die weißen, die sich sehr schnell beschmutzen, alle drei bis vier Wochen mit Seifensand tüchtig scheuert. Die gründliche Säuberung der Borsten ist ebenfalls monatlich einmal geboten. Man wäscht sie in warmem Sodawasser, das man mit Schmierseife vermischt hat, tüchtig aus, spült mit öfter erneutem Wasser nach, drückt das Wasser so gut es geht aus und hängt die Besen ins Freie oder in einen warmen Raum zum trocknen; in letzterem Falle muß ein Gefäß unterstellt werden. Der Schrupper wird ebenso behandelt. Die getrockneten Borsten werden dann vor dem Gebrauch der Besen aufgeschüttelt oder durchgekämmt.

Möbel-, Teppich-, Kleider- und Haarbürsten reinigt man ebenfalls durch Auswaschen der Borsten in Sodaseifenlösung. Man kann auch etwas Salmiak beifügen, doch dürfen die polierten oder sonst verzierten Oberflächen nicht in die Flüssigkeit kommen, weil sie dadurch matt und glanzlos werden. Nachdem sie gut gespült worden sind, spritzt man sie aus und legt sie, die Borsten zuerst nach unten gerichtet, auf einen Bogen Papier zum trocknen an die Sonne oder an die frische Luft. Ist das Wasser ausgeflossen, so wendet man die Bürsten um, legt sie auf ein

anderes Stück Papier und läßt sie gut durchtrocknen.

Schimmel auf feuchten Tapetenwänden verdirbt die Farbe der Tapeten, zerfrißt letztere und hinterläßt zudem einen unangenehmen Geruch. Man kann diesen Schimmel vernichten, wenn man 1 Teil Salizylsäure in 4 Teilen Spiritus auflöst und mittels eines Schwammes oder Wattebausches die betreffenden Stellen mit dieser Mischung befeuchtet.

Politur für lackierte Möbel, Fußböden, Linoleum. Man vermischt gut miteinander: 1 Dezil. Benzin, 1 Dezil. Spiritus, 50 Gr. Salmiakgeist, 50 Gr. Lavendelöl, 1½ Kilo gelbes Wachs. Diese Wichse ist gut verschlossen aufzubewahren; sie kann natürlich auch in größerem Quantum im gleichen Verhältnis hergestellt werden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Brühsuppe, †Saurer Kalbsbraten, Grüne Erbsen, *Kirschauflauf.

Dienstag: †Gemüsesuppe, Gehackte Beefsteaks, †Reis mit Tomaten, Gefüllte Omeletten.

Mittwoch: Grießsuppe, Schweinskoteletten, *Artischoken, Salzkartoffeln, †Rhabarberschnitten.

Donnerstag: Nockensuppe, Entrecôtes auf ital. Art, Maccaroni, Gemischter Salat.

Freitag: Kerbelsuppe, Schafsbraten, Nudeln, Heidelbeerkompott, *Spinatkuchen.

Samstag: Brotsuppe, †Schweinsgulasch, †Maiskolben, *Gesulzter Schlagrahm mit Erdbeeren.

Sonntag: Tropfensuppe, *Mosaikbrötchen, *Poulet de Bresse mit Kopfsalat, *Grüne Hopfenspitzen, Gebratene Kartoffeln, †Gelbrübentorte.

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.

Brühsuppe mit Kartoffeleinlage für 4 Personen. Bereitungszeit 30 Minuten. 1 Liter Knochenbrühe, 100 Gr. geschälte, rohe Kartoffeln, 10 Gr. Porree, 10 Gr. Sellerie-kraut, 12 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, 10 Gr. Butter. Kochzeit 10 Minuten. Bereitungsweise: Die geschälten Kartoffeln werden gerieben und müssen solange auf dem Reibeisen liegen, bis alles Wasser davon abgelaufen ist, weil dieses der Suppe den Wohlgeschmack nehmen würde. Dann kocht man die Kräuter erst 10 Minuten bevor man auch die geriebenen Kartoffeln 10 Minuten in der Brühe mitkochen läßt. Zuletzt wird Liebigs Fleisch-Extrakt einmal darin aufgekocht.

Poulet de Bresse. Für 4—6 Personen. 1 Poulet de Bresse, 1 Eßlöffel Salz, 1 Stück Butter, 1 Eßlöffel Fett, Bratengemüse, 1 Tasse Bouillon. Das Poulet, das eine weißliche Haut haben soll, wird ausgenommen, flambiert, inwendig gesalzen, mit der Leber, dem Magen und einem Stück Butter gefüllt und dressiert; dann noch mit Salz eingerieben, mit dem heißen Fett und Bratengemüse in den heißen Bratofen gestellt und unter öfterem Begießen so lange gebraten, bis der Fond eine schöne gelbe Farbe angenommen hat. Dann gießt man etwas Bouillon zu und brät das Poulet unter fleißigem Begießen weich (1¼—1½ Stunden). Zubereitungszeit 2 Stunden.

Entrecôtes auf italienische Art. Für 3 Personen. 500 Gr. (3 Stück) Roastbeef, 1 Eßlöffel Fett, Salz und Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, ½ Eßlöffel Parmesankäse. Nachdem man die Entrecôtes geklopft, werden sie mit Salz und Pfeffer eingerieben, in eine Bratpfanne mit feingeschnittenen Zwiebeln und den zerrissenen Tomaten in heißes Fett gelegt, mit etwas Parmesankäse bestreut und rasch alles weich und gelb gebraten. Zuletzt gibt man, wenn nötig, ein wenig Fleischbrühe bei und passiert die Sauce über die Entrecôtes. Zubereitungszeit ½ Stunde.

Mosaikbrötchen. Semmelscheiben werden dick mit Butter bestrichen. In die Mitte legt man einen Theelöffel Kaviar, ringsherum einen Streifen Schinken oder Zunge, zwischen Kaviar und Schinken auf einer Seite gehacktes Eigelb, auf die andere Seite gehacktes Eiweiß und über das Ganze einen länglichen Streifen Sardellen.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Artischoken. Zeit 1½ Stunden. 5 Artischoken, 30 Gr. Butter, Zitronensaft, 30 Gr. Mehl, 3 Deziliter Fleischbrühe, 3 Liter Wasser, Salz. Man schneidet die äußersten Blätter weg und von den übrigen die harten Spitzen, rundet die Böden etwas ab und läßt die Artischoken in siedendem Salzwasser ¾ bis 1 Stunde abgedeckt kochen, d. h. so lange, bis die Staubfäden (das sogenannte Heu) sich entfernen lassen durch Ausziehen. Nun gibt man sie entweder auf einer Serviette in der Platte so zu Tische und serviert eine weiße Sauce oder eine holländische Sauce extra dazu oder man kocht die auszulösenden Böden in folgender Weise auf: In der steigenden Butter dünstet man das Mehl, löscht mit der Fleischbrühe ab, würzt mit Zitronensaft und kocht die Artischokenböden darin auf.

Grüne Hopfenspitzen. Zeit ½ Stunde. ½ Kilo Hopfenspitzen, 20 Gr. Mehl, 20 Gr. Butter, 2 Liter Wasser, 2 Deziliter Fleischbrühe, Salz. Dieses Gericht ist viel zu wenig

bekannt; Feinschmecker wissen es zu schätzen; es schmeckt ähnlich wie Spargel. Die jungen zarten Triebe des Hopfens werden in Büschel gebunden, in Salzwasser weichgekocht und mit einer Buttersauce serviert.

Kirschauflauf. Zeit 1½ Stunden. 6 kleine Brötchen, ½ Liter Milch, 100 Gr. Butter, 6 Eier, 150 Gr. Zucker, ½ abgeriebene Zitronenschale, einige geriebene bittere Mandeln, 1 Liter schwarze Kirschen. Die Brötchen werden mit der kochenden Milch übergossen und zugedeckt, sind sie ganz weich, so rührt man die Masse zu einem glatten Brei oder gibt diesen, falls er Knollen hat, durch ein Sieb oder die Fleischhackmaschine. Die Butter wird schaumig gerührt; mit den Eidottern, Zucker und Zitronenschale, den Mandeln und dem Brotbrei vermischt, und zuletzt die ausgesteinten Kirschen und der Eierschnee daruntergemengt. In eine gut ausgebutterte Form geben und in mäßiger Hitze ¾ Stunden backen.

Spinatkuchen. Zeit 1½ Stunden. 3 bis 5 Eier, 60 Gr. Speckwürfel, 1 Löffel Mehl, 1 gehäufter Teller Spinat (roh feingehackt mit 1 Büschel Zwiebelröhrchen und Petersilie), 1 Prise Pfeffer, ganz wenig Muskatnuß, Salz, 2 Dezil. Rahm oder Milch, 1 Löffel feingehackte Zwiebeln, Teig. Das Kuchenblech wird mit Brotteig oder geriebenem Teig belegt. Den Speck röstet man gelb, dünstet die Zwiebeln darin, fügt Salz und Spinat bei, dämpft alles 3 Minuten lang und richtet an. Das Mehl wird mit wenig Milch dicklich angerührt, Gewürz und Spinat darunter gemischt und die Masse nicht allzudick auf den Teig gefüllt. Dann wird von den Eiern und dem Rahm oder der Milch ein Teiglein gemacht, darübergegossen, wenn der Kuchen ¼ Stunde im heißen Ofen war und noch ¼ Stunde weitergebacken.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesulzter Rahmschnee mit Erdbeeren. Für 3—5 Personen. 250 Gr. Wald-Erdbeeren oder 375 Gr. Garten-Erdbeeren, 125 Gr. Zucker, 6 Blatt Gelatine, ½ Liter Schlagrahm, etwas Vanillezucker. Die Erdbeeren werden durch ein Sieb gedrückt und mit dem Zucker vermischt. Die rote Gelatine wird in wenig warmem Wasser aufgelöst, unter die Erdbeeren gemischt und diese mit dem Schlagrahm gut vermengt. Alles wird nun in eine ausgeschwenkte Form gefüllt, kalt gestellt, gestürzt und nach Belieben noch mit Schlagrahm garniert. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Kirschen-Essig. Man nimmt 1½ Liter Kirschsaft von sauren Kirschen, vermischt ihn mit ¾ Liter Weinessig und 1 Kilo Zucker, kocht alles zusammen, schäumt gut aus und füllt es in Flaschen.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte".

Gesundheitspflege.

Ein gutes Trinkwasser soll vorab kristallklar, farblos und frei von sichtbaren Körperchen sein. Eisenhaltiges Wasser hat einen mehr gelblichen Ton: das beeinträchtigt schon den Genuß des Wassers, selbst wenn auch die Anwesenheit von Eisensalzen gesundheitlich ohne Bedeutung ist.

Damit das Wasser erfrischend wirke, muß es eine mittlere Temperatur besitzen, so daß es im Sommer als kühl, im Winter nicht als kalt und eisig empfunden wird. Eine übermäßige Abkühlung des Wassers im Sommer durch Eiszusatz (Eiswasser), wie dies in Nordamerika besonders beliebt ist, ist dem Magen nicht zuträglich. Im übrigen bemerkt A. Schmidt in seiner „Gesundheitslehre", daß die Warnung vor einem frischen, kühlen Trunk bei einer Bergwanderung z. B. im Sommer ganz unberechtigt und die Versagung des Wassergenusses nach schweißtreibender Anstrengung in der Hitze sogar eine schädliche Grausamkeit ist. Nur trinke man langsam, in kleinen Mengen mit Unterbrechung. Das Hinunterschlingen großer kalter Wassermengen auf einmal ist bei erhitztem Körper natürlich nicht bekömmlich. Die Empfindung der Frische des Trinkwassers wird übrigens, abgesehen von der Temperatur, auch nicht unwesentlich gesteigert durch den Kohlensäuregehalt, der gerade dem Quellwasser und Brunnenwasser zu eigen ist.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Kinderkleidung beim Spiel. Tummeln sich die Kinder beim Spiel im Freien, so sollen sie durch ihre Kleider nicht in der Bewegungsfreiheit gehindert werden und sich nicht ängstlich hüten müssen, Flecken oder einen Riß davonzutragen. Dauerhafte Stoffe, die ein lustiges Herumtollen vertragen, Farben, die durch einen unerwarteten Regenguß nicht die Schönheit verlieren, einfache, bequeme Fasson, das sind die Eigenschaften, die Spielkleider haben müssen. In den hübschen Sonntagskleidern, die zu Spaziergängen oder Besuchen am Platze sind, lasse man das Kind nicht spielen. Es kann dabei doch keine rechte Lust aufkommen, wenn das Kind weiß, daß der kleinste Fleck von der Mutter nicht gern gesehen und oft nur mit Mühe wieder fortgebracht wird, oder daß die Zartheit des Stoffes, Garnituren von Spitzen und Bändern so leicht Veranlassung zu Rissen geben. Eine Schar jubelnder, spielender Kinder in Kleidern, die ungehemmte Bewegungen zulassen, Hals und Brust nicht einengen, in

Stoffen, die Witterungs- und anderen Eingriffen auf die Dauer widerstehen, ist für die Erwachsenen ein herzerquickender Anblick. Kehren dann solche spielmüde Kinder heim, so bringen sie den Sonnenschein nach Hause. Die Wangen glühen, die Augen glänzen und „O wie war es so lustig!“ tönts von den frischen Kinderlippen. Und wenn es trotz alledem einmal einen Riß im Kleide gibt, so ist der Schaden wieder zu heilen und nicht so groß, wie es bei einem kostbaren Stoff der Fall wäre. St.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Küchenkräuter.

Die Gewürz- oder Küchenkräuter müssen nicht jedes Jahr angesät werden. Für den Gartenbesitzer ist es vorteilhaft, wenn er sich von jeder Art eine oder mehrere Pflanzen zusammen an eine gewisse Stelle im Garten pflanzt. Sie gedeihen fast alle an sonnigem Standort und nehmen mit geringem Boden vorlieb. Wenn sie in der Blüte stehen, wird das Kraut abgeschnitten, in Büschel gebunden und an einem luftigen, aber schattigen Ort getrocknet.

Estragon wird ungetrocknet mit Essig angesetzt. Man gewinnt dabei den feinen Estragonessig. Diese Pflanze läßt sich leicht durch Teilung der alten Stöcke vermehren. Die jungen Sprossen werden zu Salat benutzt.

Wermut wird als Thee bei verdorbenem Magen angewandt.

Gartenthymian ist unentbehrlich bei der Wurstbereitung, deshalb wird er auch Wurstkraut genannt. Ebenso wird Staudenmajoran als Würze bei der Wurstbereitung und Fleischbeizen verwandt.

Staudenbohnenkraut ist eine beliebte Zutat zu grünen Bohnen.

Spanischer Kerbel (liebt Schatten). Die Blätter finden zur Kräutersuppe Verwendung. Die neue Aussaat erfolgt alle drei bis vier Jahre.

Rosmarin wird auch als Würze gebraucht. Er muß in Töpfen frostfrei überwintert werden.

Salbei wird bei Lammbraten benötigt. Als Thee leistet er gegen Kopfschmerzen oder als Gurgelmittel gegen Halsschmerzen gute Dienste.

Sauerampfer zählt zu den Spinatarten und findet als Gemüse oder als Suppenkraut Verwendung. Die ausdauernde Pflanze wird durch Wurzelteilung vermehrt.

Fenchel ist eine zweijährige Pflanze, die entweder im Herbst oder im Frühjahr gesät wird. Er muß jedes Jahr frisch angebaut werden. Jede Pflanze verlangt wenigstens 10 Quadratcentimeter Raum. Er wird zum Einmachen von Gurken gebraucht und als Thee verwandt.

Kerbel ist einjährig, sät sich aber sehr leicht selbst aus, wenn man einige Pflanzen in Samen schießen läßt; sonst wird zeitig im Frühjahr angesät und alle 2—4 Wochen eine neue Saat gemacht, damit man stets junge Blätter für die Kräutersuppe hat.

Dill wird zum einmachen von Sauerkraut und Salzgurken gebraucht. Er wird alljährlich im Herbst oder Frühjahr frisch angesät. Zu Samen aufgeschossene Pflanzen säen sich selbst wieder an, weshalb man Dill vielfach auf Spargelbeete bringt und dort nach Belieben wachsen läßt.

Schnittpetersilie wird jedes Jahr frisch angesät, entweder im August oder zeitig im Frühjahr. Sie eignet sich vorzüglich zur Einfassung der Gemüsebeete.

Lavendel läßt sich durch Wurzelteilung vermehren. Das Kraut wird in der Blüte geschnitten und zum Einlegen in Wäscheschränke und zu Lavendelwasser verwandt. St.

Um **Rosen** lange Zeit sehr ertragreich zu machen, soll man sie nicht zu oft mit Jauche düngen, sondern häufig Thomasmehl und Kainit, besonders im Frühling und im Herbst, dicht um den Stock graben. Jauche wirkt mehr auf die Blätter als auf die Blüten.

Tierzucht.

Der Kanarienvogel. Das beste Futter für den kleinen Sänger ist süßer Sommerrübsen, hie und da reiche man Eierbrot oder hart gekochtes Gelbei. Eine Zugabe von geschältem Hafer oder Kanariensamen und Hanf zum Futter schadet nicht, von letzterem gebe man jedoch nie zu viel. Man sorge stets für frischen Sand auf dem Boden des Käfigs und täglich frisches aber nicht ganz kaltes Trinkwasser. Wenn ein Kanarienvogel zu fett wird, so entziehe man ihm die hauptsächlich fettbildenden Futterarten und füttere Salat, Vogelmiere, Äpfel- oder Birnstückchen von gut ausgereiften Früchten. In der Mauserzeit ist vor allem große Sauberkeit des Bauers für das Wohlbefinden der Vögel vonnöten. Man füttere sie mit etwas gehacktem Ei und ihrem gewohnten Futter und reiche auch ein Stückchen Sepiaschale, an welcher sie gern picken und die gut für die Federbildung ist. Äpfel und etwas Grünes verschmähen die Tierchen auch während der Mauserzeit nicht. Gut ist es, wenn sich die Vögel alle Tage baden, doch achte man darauf, daß der Sand nicht zu naß wird; ist dies der Fall, so muß er durch trockenen ersetzt werden. Nach sechs bis acht Wochen ist diese Übergangszeit vorbei. Kanarien, deren Bauer an einer feuchten, zugigen Stelle stehen,

werden leicht von Gicht befallen; wenn dieser Fall eintreten sollte, bedecke man den Boden des Käfigs mit Fließpapier und grobkörnigem Sand und bringe das Bauer an einen anderen, zweckmäßigeren Platz. Die Vögel müssen dann nur mit Rübsen gefüttert werden und reichlich Badewasser haben von 12 bis 15° R. Wärme.

Frage-Ecke.

Antworten.

45. Ein **Waschhafen** mit Sechter sollte für Ihren Zweck geeigneter sein als nur ein „Kessi". Wir Städterinnen können aber wohl Ihren Fall nicht ganz richtig beurteilen, da wir ja mit der vorhandenen Wascheinrichtung rechnen müssen. Hoffentlich gibt Ihnen eine wackere, vielerfahrene Abonnentin vom Lande einen zuverlässigen Rat. Lisa.

46. Die Anwendung verschiedener Mittel zur Vertilgung von roten und schwarzen **Ameisen** hat kein so günstiges Resultat ergeben, wie folgendes Verfahren; Wo sich die Ameisen am häufigsten zeigen, stellt man eine Untertasse etwas vertieft hin und legt ein altes, stark angefeuchtetes Schwämmchen hinein, um das herum Staubzucker gestreut wird. Das zieht die Ameisen an; unter dem Schwamm sammeln sich eine Menge dieser Tierchen, die man am besten unter dem Wasserhahnen verschwinden läßt. Dies kann tagsüber des öftern wiederholt werden. Je konsequenter Sie verfahren, je schneller werden Sie die Plage los. Über Nacht darf es selbstverständlich nicht unterbleiben, da man am Morgen auf den reichsten Fang Aussicht hat. Ameisen in den Kellern vertreibt man am sichersten mit Petroleum; man verwendet dazu eine kleine Blumenspritze. Das Petroleum verdunstet schnell und läßt keine Flecken zurück.
E. Sp.

47. Ich finde, die **Stickereien** seien für größere Knaben nicht verwendbar, wohl aber für die kleineren, die vielleicht noch Röckchen tragen. Wenn Sie viele Resten haben, so lassen Sie auch für sich Blusen daraus zusammensetzen. Die Kimonomode ist solchen Stickereiblusen ja außerordentlich günstig. Auch sehr hübsche Häubchen und Schürzchen für kleine und größere Mädchen lassen sich daraus herstellen, auch Unterröcke &c. Auf Weihnachten sind gewiß in Ihrem Verwandten- und Freundeskreise viele für einen solchen „Resten" dankbar oder für ein Geschenk, das daraus zusammengesetzt worden ist.
Eine Leserin.

Fragen.

48. Wie hoch belaufen sich die Anschaffungskosten für ein isländisches **Pony** und dazu passendes Chaischen mit Verdeck? Wie hoch kommt der Unterhalt? Wer orientiert über Charakter, Zug- und Gehkraft eines solchen Tieres? Ich bitte um gütige, ausführliche Auskunft. Leserin.

49. Kann jemand von den w. Abonnenten Anleitung geben, wie man am besten **Hunde** aufzieht, resp. welche Nahrung ihnen am zuträglichsten ist? Ich habe einen vier Monate alten Zwergpintscher, der beständig hungrig ist und ich weiß nicht, welches Quantum Nahrung ihm täglich verabreicht werden soll. Für gütige Auskunft besten Dank.
Eine Abonnentin.

50. Bewährt sich der **Handstaubapparat Daisy** in der Haushaltung? Ist er solid, entfernt er den Staub von Teppichen, Möbeln und Vorhängen gründlich? Bedeutet er Zeitverlust oder -Ersparnis? Kann er bequem von einer Person gehandhabt werden und wird die verhältnismäßig große Auslage durch die Sorge für die Gesundheit gerechtfertigt? Für jede gütige Auskunft danke ich bestens.
F. M.

51. Ich bin in der Lage, öfter **Nidelzeltli** machen zu müssen, habe aber leider darin kein Glück. Entweder sind sie zu fett oder sie zerbröckeln. Wie kann ich sie richtig schneiden? Da es viele Hausfrauen gibt, die tadellose Nidelzeltli verfertigen, so möchte ich doch gerne um Anleitung bitten. Ich habe auch gar kein Maß dafür und muß es nur per Faust machen. Ich möchte noch bemerken, daß ich über sehr dicken Rahm verfüge. Für diesbezügliche Mitteilung dankt im voraus.
Eine Unwissende.

52. Als angehende Hausfrau hatte ich im Sinn, einen **Gasherd** anzuschaffen. Nun sehe ich aber, daß es billiger kommt, wenn ich nur einen Gasapparat und einen Bratofen dazu kaufe. Würde dies nicht denselben Dienst tun in einem einfachen Haushalt von zwei Personen? Welche Systeme sind am vorteilhaftesten? F.

53. Wie bringt man starke **Petrolflecken** im Parkettboden zum verschwinden, ohne diesen beschädigen zu müssen? Frau H.

Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützigen Frauenvereins. — Generalversandstelle: Frau Artweger, Asylstrasse 92, Zürich V.