

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

Band: 19 (1912)

Heft: 15

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>



Redaktion:
Lina Schläfli
Zürich.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Kranken-
pflege, 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.

N. 15. XIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 3. August 1912.

Liebe dein Leben und tu deine Pflicht,
Zeige dem Tage kein Sorgengesicht,
Ueber den Sternen hält einer die Wacht,
Der fügt es oft anders, wie du dirs gedacht.



Die Ernährung im Sommer.

(Nachdruck verboten.)

Unser Körper bedarf im Sommer weniger Nahrungsmittel als im Winter, daher ist auch der Appetit naturgemäß in der heißen Jahreszeit geringer, als während der kalten Wintertage. Im Winter müssen wir, als Schutz gegen die kalte Außentemperatur, in uns selber mehr Wärme erzeugen, und das geschieht, indem wir unserm Organismus mehr Nährstoffe, d. h. Brennmaterial zuführen. Als solches ist in erster Linie das Fett zu nennen. Für den Sommer ist daher Fett überflüssig. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, daß der Mensch mit derselben Kost, die im Winter gerade für die Erhaltung des Stoffwechselgleichgewichts ausreicht, im Sommer fetter wird. Es gehört zu den Aufgaben der Hausfrau, sich darüber Klarheit zu verschaffen, welche Nahrungsmittel der jeweiligen Jahreszeit angepaßt sind,

um am besten den Bedarf des Körpers zu decken. Die sog. nahrhaften Speisen sind im Sommer zu beschränken, auch soll man nicht zu vielerlei genießen, weil der Darm in der heißen Jahreszeit empfindlicher ist. Einfachheit und Regelmäßigkeit sei das Prinzip der Sommerdiät. Unregelmäßigkeit führt leicht zu Verdauungsstörungen.

Vegetarische Nahrungsmittel sind im Sommer empfehlenswert, vor allem grüne Gemüse, Salat, Obst. Durch ihren reichen Wassergehalt löschen sie den Durst und sättigen gleichwohl; auch haben sie den Vorteil, nicht so schnell zu verderben, sei es vor dem Genuß oder im Magen selbst. Vergiftungen mit Vegetabilien kommen selten vor, dagegen ist das Fleisch gefährlich, wenn es nicht ganz frisch ist. Auch Würstwaren und Fleischkonserven sind nur mit Vorsicht zu genießen, denn das Fleisch zersetzt sich bei der Hitze sehr leicht und erzeugt dann Verwesungsprodukte, die giftig wirken. Von Fleischsorten empfehlen sich im Sommer am besten Geflügel, gekochtes oder gut durchgebratenes Rindfleisch und magerer, frischer Schinken; fettes Fleisch ist zu vermeiden, auch genieße man nicht zu viel Eier. Wenn schwerverdauliche

Speisen etwas länger im Darm liegen bleiben, so gären und faulen sie leicht und führen unter Verstopfung zu Fieber und Krankheit.

Salat ist die erfrischendste Zugabe zu Fleisch-, Mehl- und Eierspeisen. Er ist appetitanregend, doch soll er in der heißen Jahreszeit nicht mit zu viel Öl oder Speck zubereitet werden. Guter Weinessig oder Zitronensaft ist nötig, um die Pflanzensfasern des Salats zu lockern und durch die Säure zu erfrischen. Statt Essig und Öl kann auch saure Milch zum Anmachen des Salates verwandt werden. Von den trockenen Gemüsen ist nur der Reis als Sommernahrung passend, weil er leicht verdaulich und fettarm ist. Er ist daher auch in den heißen Klimaten als die allerbeste Nahrung anerkannt.

Eine vorzügliche Einleitung zur Hauptmahlzeit im Sommer ist die kalte Suppe. Das ist eine frische, klare Fleischbrühe, die auf Eis abgekühlt und vom Fett befreit ist.

Und nun zu den Getränken. Im Sommer muß dem Körper mehr Flüssigkeit zugeführt werden als im Winter, damit die Schweißabsonderungen wieder ersetzt werden und die Eindickung des Blutes verhindert wird. Weil im Sommer auch weniger Harn abgeht und derselbe dicker ist, so wird auch der Organismus weniger durchwaschen und von den Schlacken befreit, wenn nicht durch kühle, erfrischende Getränke nachgeholfen wird. Das beste Sommergetränk ist frisches Quellwasser von ca. 12° C. Daß man dasselbe nicht in großen Mengen hinunterstürzen soll, ist eine bekannte Sache. Man trinke lieber öfter und jedesmal nur kleine Schlücke; auch ist es gegen großen Durst ratsam, den Mund oft mit kaltem Wasser auszuspülen und zu gurgeln. Man hat dann nicht nötig, den Magen mit großen Flüssigkeitsmengen zu überschwemmen. Sehr erfrischend wirkt auch kalte Milch, in kleinem Quantum genossen. Rohe, gekühlte Milch, mit etwas Himbeersaft vermischt, ist ein sehr schwachstes Getränk. Ebenso sind Fruchtsäfte und Limonaden gute Sommergetränke. Erstere wirken wie das Obst

selbst erfrischend, durststillend und stuhlbesördernd. Gute Limonaden bereitet man sich aus Zitronen und Orangen. Kalter Thee und kalter Kaffee sind auch gute, durststillende Getränke und besonders für Touristen empfehlenswert. Kaffee braucht nicht einmal stark gefühlt zu sein, um den Durst zu beseitigen. Der Alkohol ist im Sommer unzweckmäßig, er macht müde und schläfrig. Wer denselben nicht ganz entbehren will, der trinke sein Bier oder sein Glas Wein nur abends. — e —



Augenleiden durch blendendes Licht.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Durch übermäßig starkes Licht, besonders wenn es plötzlich nach vorangegangener Dunkelheit einwirkt, wird die Sehkraft des Auges geschädigt, ja oft blitzschnell vernichtet. Wohl kennt jeder die unangenehme Empfindung, welche beim schnellen Übergange aus dem Dunkeln ins Helle, sowie auch beim Blicke auf stark leuchtende Körper im Auge entsteht, und doch führen Unachtsamkeit und Leichtsin in dieser Beziehung oft noch große Nachteile herbei.

Entzündungen und mehr oder weniger starke Zerstörungen in der Mitte der Netzhaut treten besonders nach Beobachtungen der Sonne oder einer offenen elektrischen Bogenlampe ein. Die geblendeten Personen bemerken sofort eine Verdunkelung in der Mitte des Gesichtsfeldes, einen Schleier, Nebel, einen dunklen Fleck, ein sogen. Skotom. In den leichteren Fällen verschwindet das Skotom nach längerer oder kürzerer Zeit, in den schweren kann es ganz oder teilweise viele Jahre fortbestehen. Solche Erscheinungen kommen auch beim Blick in bengalisches Feuer vor.

Prof. S. Cohn erzählt hierüber folgenden Fall: Als im Jahre 1842 in Prag im Waldsteinschen Palais ein Karoussel abgehalten wurde, schaute ein Tischlerlehrling durch eine Spalte der ringsum angebrachten Bretterwand in den feenhaft erleuchteten Raum, bis ihn heftige Schmerzen im Auge zwangen, vor Be-

endigung des blendend-glänzenden Spiels von seiner Schaulust abzustehen. Gleich den folgenden Tag trat Entzündung dieses Auges ein und hinterließ eine bedeutende Sehschwäche, die ihn ein halbes Jahr lang zu seinen Geschäften untauglich machte und auch später noch bei feineren Arbeiten bedeutend hinderte. Durch direkte Beobachtung einer Sonnenfinsternis ist schon häufig teilweise oder gänzliche Erblindung eingetreten. Auch Galilei soll bekanntlich bei Untersuchung der Sonnenflecken sein Augenlicht verloren haben.

Daß aber auch ein Spiegelbild der Sonne Schaden bringen kann, hat Prof. E. von Jäger gezeigt. Er behandelte ein Mädchen, welches beim Baden unversehens von dem vollen Reflex der sich im Wasser spiegelnden Sonne getroffen worden und nach heftigen Schmerzen erblindet war. Also Vorsicht!

Prof. Arlt wurde im Jahre 1849 zu einem 16jährigen Mädchen gerufen, welchem ein Soldat aus Mutwillen, als es in seiner Nähe im Schatten der Häuser vorbeiging, mit einem Spiegel das Sonnenlicht ins rechte Auge geworfen hatte; zunächst erfolgte wütender Schmerz im Auge und dann heftige Entzündung. Vor solchen verhängnisvollen Scherzen kann also nicht dringend genug gewarnt werden. Ebenso möge man es vermeiden, im Sonnenlicht zu lesen, was um so schädlicher ist, wenn man dabei auf- und abgeht, weil bei zufälligen Wendungen der Schatten des Kopfes, der auf dem Papiere sich befindet, plötzlich grellem Lichte weicht. Auch das plötzliche Einfallen von hellem Tageslicht bei morgendlichem Erwachen ist schädlich. Schon Professor Beer erzählte 1802, daß ein ganz gesunder, junger Mann abends spät in Wien in einen Gasthof kam und daß ihn die von einer Wand des Zimmers und vom Fußboden in seine Augen zurückprallenden Sonnenstrahlen des Morgens sehr unangenehm aus dem Schlafe erweckten; sogleich zog er die weißen Gardinen zu und schlief von neuem ein. Aber bald wurde er noch unsanfter von der Sonne geweckt, denn diese drang jetzt

durch die dünnen Vorhänge auf sein Gesicht. Es entstand Tränenfluß und heftige Spannung der Augen mit Rötung verbunden, der eine langwierige Augenentzündung folgte. Man wähle also kein nach Osten gelegenes Zimmer zum Schlafen oder suche durch die Stellung des Bettes und durch Vorhänge das Auge gegen die direkten Strahlen der Morgensonne zu schützen. Wer Fensterläden oder stellbare Jalousien hat, Sorge dafür, daß sie beim Erwachen nicht plötzlich ganz geöffnet werden. Nachtlampen werden jetzt wohl nur noch wenig benützt; wer sie aber noch gebraucht, stelle sie so, daß ihr Licht nicht direkt ins Auge fällt. Der Schlaf im Dunkeln ist überhaupt viel erquickender.

Zur Bewahrung einer ungeschwächten Sehkraft, sowie zur Gesundhaltung des Auges ist es also nötig, das Auge möglichst vor direkt blendenden Strahlen zu schützen.



Ueber den Nährwert der Pilze.

(Nachdruck verboten.)

Die vielfach verbreitete Meinung, der Nährwert der Pilze könne dem des Fleisches gleichgestellt werden, ist ebenso unrichtig, wie die der Pilzgegner, die behaupten, nur die zur schmachtigen Bereitung nötigen Zutaten geben dem Gerichte einigen Wert. Frische Pilze enthalten allerdings 90% Wasser, der Rest zerfällt in Eiweiß, Kohlehydrate, Kali- und Phosphorgehalte, welche letztere als Nährsalze zur Blutbildung sehr wertvoll sind. Ein bedeutend günstigeres Resultat ergibt die Untersuchung getrockneter Pilze. Hier lautet der Befund der Trockensubstanz des Steinpilzes (*boletus edulis*) auf 22% Eiweiß, 20% Phosphor, 49% Kali, sowie Pilzzucker etc. Ca. 500 Gr. getrocknete Pilze bilden also ein ganz vorzügliches Nahrungsmittel, während das gleiche Quantum frischer Pilze etwa dem Werte von frischem Gemüse gleichkäme. An den Gebrauch von getrocknetem Obst und Gemüse hat man sich seit langer Zeit gewöhnt. Würden die Steinpilze, Pfefferlinge, sowie viele

andere, leider nur noch zu wenig bekannte eßbare Schwämme in getrocknetem Zustande in den Handel kommen, so würden unsere billigen volkswirtschaftlichen Nahrungsmittel um ein sehr schätzbares Produkt bereichert. Bis jetzt sind nur Edelpilze, wie Champignons und Morcheln in getrocknetem Zustande zu kaufen. Das Trocknen der Pilze kann nicht genug empfohlen werden, da durch diesen Vorgang die Giftstoffe verdächtigter Pilze wirkungslos werden. Für das Dörren sind sogen. Surben, wie man sie zum Trocknen von Gemüse und Obst verwendet, praktisch; eine Hauptsache ist ein möglichst schneller Trocknungsprozeß, sei es an der Sonne oder im heißen Ofen.

Frische Pilze sind, was ihren Nährwert anbelangt, anderen Vegetabilien gleichzustellen und bedürfen bei der Zubereitung einer hinlänglichen Ergänzung der fehlenden Nährstoffe durch Fett, Eier, Mehl, Rahm oder Milch. Pilze gehören zu den schwer verdaulichen Speisen; es empfiehlt sich daher, beim Kochen etwas doppeltkohlensaures Natron beizufügen, um eine leichtere Löslichkeit der Eiweißstoffe zu bewirken. Personen mit schwachem Magen verzichten am besten ganz auf den Genuß von Pilzgerichten. Sorgfältiges Rauhen der Pilze ist auch bei gutem Magen notwendig.

Pilze zerfallen sehr bald, darum ist es nötig, sie möglichst schnell zu verwenden; selbst in eßbaren Pilzen können sich im heißen Sommer tödliche Gifte entwickeln. Übrig gebliebene Reste von Pilzgerichten sollen daher nicht wieder verwandt werden. Daß man wurmförmige, angefressene oder überreife Pilze von der Verwendung ausschließt, ist selbstverständlich. Bei einigen Sorten, wie z. B. Morchel und Lorchel, ist ein Abkochen in Salzwasser und Weggießen dieser Brühe nötig, da ihr Genuß mitunter selbst in einwandfreiem, frischem Zustand schwere Vergiftungen zur Folge haben kann. Will man diese Sorten jedoch trocknen, so ist das vorherige Abkochen überflüssig, indem durch den Trocknungsprozeß die Giftstoffe unschädlich ge-

macht werden. Selbst eingesammelte Pilze können bis zum folgenden Tage aufgehoben werden, wenn man sie reinigt, kalt wäscht, gut abtropfen läßt und mit Salz bestreut an einen kühlen Ort stellt.

Wer Pilze selber einsammeln will, schaffe sich zuerst ein Buch mit naturgetreuen Abbildungen, sowohl der eßbaren, als auch der giftigen Pilzsorten an. Es gibt kein anderes Schutzmittel gegen den Genuß giftiger Pilze, als die genaue Kenntnis der einzelnen Arten. Hat man trotz aller Vorsicht dennoch gesundheitschädliche Pilze genossen, was sich durch Leibschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, starkem Durstgefühl und Herzklopfen bemerkbar macht, nehme man sofort ärztliche Hilfe in Anspruch. Ist der Arzt nicht gleich zur Stelle, so wende man ein Brechmittel an, gleichzeitig tut ein Abführmittel auch gute Dienste. Heiße Kompressen auf den Leib lindern die auftretenden heftigen Schmerzen.

Man lasse sich jedoch durch übertriebene Furcht vor Vergiftungen nicht gänzlich vom Genuß der Pilze abhalten; ganz besondere Beachtung verdienen die getrockneten Pilze, die ein hervorragendes Nahrungsmittel bilden.

Zum Schluß lassen wir noch ein sehr gutes Rezept für Pilz-Cotelette folgen:

Alle möglichen Sorten getrocknete Pilze werden sorgfältig gewaschen, dann gibt man soviel frisches Wasser daran, daß sie damit gut bedeckt sind, und läßt sie über Nacht zum Aufquellen stehen. Am folgenden Tag kocht man sie in dieser Brühe weich, gießt sie hernach durch ein Sieb und treibt sie durch die Fleischhackmaschine. In 100 Gr. Butter läßt man einige feingehackte Schalotten gelb anlaufen, fügt 90 Gr. geriebenes Weißbrot bei und dämpft dies zusammen 1—2 Minuten. Nach dem Abkühlen rührt man 2 ganze Eier, 2 Eigelb und 320 Gr. durchgetriebene Pilze hinzu, salzt und vermischt alles gut miteinander, formt kleine Cotelettes daraus, paniert sie in dem übriggebliebenen Eiweiß mit Zwieback oder Brotkrumen und brät sie goldbraun.

Haushalt.

Praktische Verlängerung von Staubbesen. Bei sehr hohen Zimmern genügen die gewöhnlichen Staubbesen und Federwedel sehr oft nicht, um die gerade in die ungestörtesten Ecken sich festsetzenden Spinnweben zu entfernen. Besonders lange Stiele an diesen Besen sind aber für andere Zwecke wieder unbequem und man ist dann genötigt, doppelte Garnitur zu haben. Um dies zu vermeiden und einen Staubbesen für beide Zwecke benutzen zu können, bediene man sich eines Ansatzstabes oder Rohrstockes, der durch ein Stückchen Messingrohr mit dem Stiel des Staubbesens verbunden wird. Der Ansatzstab muß natürlich von derselben Stärke wie der Besenstiel sein und das Messingrohr muß beide Stäbe fest umschließen, darf also nicht zu weit sein. Je nach der Schwere der Stäbe nimmt man das Messingrohr 12 bis 20 Cm. lang. Für die dünnen Rohrstöcke der einfachen Hahnenwedel genügen schon 10 Cm. Messingrohr. Mit einem Griff ist dann der Staubbesen verlängert und der Krieg mit Staub- und Spinnweben erleichtert. Messingrohr ist in verschiedenen Durchmessern in Eisenhandlungen erhältlich.

Flöhe zu vertreiben. Um dieses lästige Ungeziefer, das hauptsächlich für die Bewohner alter Häuser eine Plage ist, zu vertreiben, ist es nötig, die Dielenlücken und Fugen vollständig auszufüllen. Eine schnell trocknende Mischung von Gips, Quark und Sägespänen zu gleichen Teilen mit etwas Ocker gefärbt, läßt sich ohne große Mühe mit einem Messer in die Fugen einstreichen. Wenn dann am darauffolgenden Tage das Zimmer mit Eßlölwasser oder mit Petroleum gründlich gewaschen wird, so ist man von den unliebsamen Gästen gründlich befreit.

Küche.

Kochrezepte.

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

Sommersuppe. Eine Handvoll Spinat, ebensoviel Zwiebelröhrchen, Kerbelkraut, Petersilie und Sauerampfer wird erlesen, gewaschen, feingehackt, in einem Stückchen zerlassener Butter unter Rühren mit etwas Mehl 3—5 Minuten gedämpft, das Gewürz, sowie die nötige Fleischbrühe hinzugefügt und alles 5—10 Minuten aufgekocht. In der Suppenschüssel rührt man 1—2 Eier mit ganz wenig „Maggis Suppenwürze“, etwas Rahm oder in Ermangelung dessen mit einem kleinen

Stückchen Butter zu einem Teiglein und richtet die Suppe mit gerösteten Brotwürfelchen darüber an.

Schellfisch mit Senffauce. Man gibt 70 Gr. Salz in 2½ Liter Wasser, läßt das Wasser heiß werden, legt den gut gesäuberten, geschuppten und gewaschenen Fisch hinein, bringt das Wasser rasch zum Kochen und nimmt den Fisch dann nach etwa 10 Minuten heraus, sobald das Fleisch sich leicht von den Gräten ablöst. Man legt ihn auf eine Schüssel, garniert ihn mit Petersilie und gibt Salzkartoffeln und eine holländische oder Senffauce dazu. Ist der Fisch nicht ganz frisch, so muß er eine Stunde gewässert werden.

Schweinsrouladen. Für 3 Personen. 500 Gr. Schweinefleisch, Salz und Pfeffer, 2 Brötchen, 1 Ei, Zwiebeln und Grünes, 1 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl, Bratengemüse, ½ Liter heißes Wasser. Schweinefleisch vom Löffli wird in schöne, dünne Scheiben geschnitten, leicht geklopft und mit Salz und Pfeffer eingerieben. Die abgeriebenen Brötchen werden in heiße Milch eingeweicht, ausgedrückt, fein zerstoßen, mit feinen Zwiebeln, Grünem und dem Ei vermischt. Diese Masse streicht man dünn auf die Scheiben, rollt diese zusammen und bindet sie gut. Mit dem Bratengemüse werden sie in heißem Fett gelb gebraten, mit Mehl bestäubt, mit heißem Wasser abgelöscht und weich gedämpft. Zubereitungszeit 1¼ Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch“.

Pilze im Reiserand. Man kocht von einer großen Tasse Reis und dem nötigen Wasser oder Fleischbrühe ein Reiskgemüse und fügt noch etwas Butter hinzu. Nun nimmt man 1—1½ Liter Steinpilze oder Gelbschwämmchen, schmort diese, nachdem sie gepulvt und sauber zubereitet sind, in zerlassener Butter, worin eine kleine Zwiebel angebräunt ist, gibt auch gewiegte Petersilie und 1 Prise gestoßenen Pfeffer und Salz hinzu, nach Belieben auch sauren Rahm, richtet sie auf einer Schüssel an und gibt den Reiserand um die Pilze auf.

Gedämpfte Tomaten. 6—8 reife, rote Tomaten werden in dicke Scheiben geschnitten, mit Pfeffer und Salz gewürzt und mit kleinen Butterstückchen belegt, worauf man sie in ein Rasserol tut, fest zudeckt und langsam völlig weichdünstet. Nachdem sie etwa 10 Minuten im Ofen gestanden, gießt man 2 Löffel Essig hinzu, läßt sie noch 10 Minuten damit dämpfen und richtet sie auf einer erwärmten Schüssel zu gebratenem Fleisch beliebiger Art an. — Sehr oft dämpft man sie auch ganz, pflückt die Stiele davon ab, legt sie nebeneinander in ein Rasserol, gießt soviel gute, braune Fleischbrühe an, daß sie zur Hälfte davon bedeckt sind, läßt sie langsam gardünsten und

wendet sie dabei einmal um; die Brühe wird mit etwas in Mehl gerollter Butter verdickt, mit Pfeffer und Salz gewürzt und über die Tomaten gegeben.

Kartoffelpfannkuchen. Mit 12 Eßlöffel geriebenen Kartoffeln und sechs Eßlöffel voll Mehl macht man mit lauer Milch einen Teig, gibt drei Eigelb und etwas Salz hinein und verdünnt die Masse, daß der Teig etwas dicker wird als gewöhnlicher Pfannkuchenteig. Man kann noch zwei Eßlöffel sauren Rahm und den Schnee der Eiweiß beimengen, um sie recht leicht zu machen. Die Pfannkuchen werden auf beiden Seiten in Butterschmalz hellgelb gebacken.

Aus „Vegetarische Küche“
von Martha Rammelmeyer.

Aprikosen-Sorte. Etwa zwölf schöne, sehr reife Aprikosen schält man, halbiert sie, schlägt die Kerne auf, häutet dieselben ab, legt sie zu den Früchten und läßt sie mit Zucker bestreut 1—2 Stunden in einer zugedeckten Schüssel stehen. Dann werden die Kerne, Schalen und der aus den Früchten gelaufene Saft mit etwas Zucker, Zimt, Zitronenschale und Wasser zu einem dicken Sirup eingekocht und durchgeseiht. Inzwischen hat man von süßem Butterteig oder Mürbteig einen Boden ausgerollt, auf den man mit Eigelb einen daumenbreiten Rand aufsetzt, bestreut den Teigboden mit gewiegten Mandeln oder geriebenem Zwieback, belegt ihn zierlich mit den Aprikosenhälften, macht darüber noch ein Gitter von fingerbreiten Teigstreifen, streut Zucker darauf und bäckt die Sorte bei ziemlicher Hitze eine halbe bis drei Viertelstunden, übergießt sie dann mit dem ausgekochten Fruchtirsirup und läßt sie hierauf noch eine knappe Viertelstunde im Ofen stehen.

Simbeer-Kaltschale. Man kocht 1 Liter Himbeeren mit 1½ Liter Wasser 5 Minuten lang, gießt sie auf ein Sieb und läßt den Saft in eine Terrine über 125 Gr. Zucker klar ablaufen, dann recht kalt werden und fügt noch ½ Liter schöne, rohe Himbeeren hinzu. Pröpper, „Das Obst in der Küche“.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Mirabellen-Konfitüre. Aus 1 Kilogramm recht reifen Mirabellen entfernt man die Kerne, läutert 1 Kilogramm Hutzucker mit fast ½ Liter Wasser, schäumt ihn gut ab, tut die Mirabellen hinzu, siedet sie völlig weich, nimmt sie heraus, legt sie in einen Steintopf, siedet den Zucker-Sirup zu dicker Gelee ein, schüttet ihn heiß über die Früchte, bindet den Topf dann gut zu und bewahrt ihn an einem kühlen Orte auf. — Oder man kernt die Mirabellen aus, nimmt auf jedes Kilogramm Früchte ½ Kilogramm Zucker, läutert ihn zu Sirup, kocht die Pflaumen dann so lange darin, bis der Saft geleeartig dick geworden

ist, richtet an, bindet sie zu und hebt sie an einem kühlen Orte auf.

Melonen in Zucker einzumachen. Eine große reife, aber noch harte Melone wird geschält, am besten in etwas abgerundete Stücke zerteilt, mit 250 Gr. gestoßenem Zucker überstreut und 2 Stunden zugedeckt auf Eis oder in sehr kaltes Wasser gestellt. Hierauf kocht man einen Sirup aus 500 Gr. Zucker und reichlich ¼ Liter Wasser, schäumt ihn gehörig ab und schüttelt ihn auf die Melonenstücke, kocht ihn am folgenden Tage wieder auf, gießt ihn über die Früchte, siedet am dritten Tage den Sirup mit den Melonenstücken zusammen auf, legt letztere in die Büchsen und übergießt sie mit dem dick eingekochten, erkalteten Zuckersaft, wonach man die Büchsen zubindet und aufbewahrt.

Essiggurken. 1 Kilo Cornichons, 3 Eßlöffel Salz, ½ Liter Essig, 2 Zweige Estragon, 10 Pfefferkörner, 2 Nelken, 1 Lorbeerblatt. Man wäscht und trocknet die Gurken und rührt sie in einer tiefen Schüssel mit dem Salz um. Der Essig wird mit den Gewürzen aufgekocht und erkaltet darüber gegossen. Nach einigen Tagen kocht man alles zusammen auf, gießt noch etwas frischen Essig zu und richtet in einem Steinguttopf an, den man nach völligem Erkalten gut verbindet. Der Essig muß 2 Cm. über den Gurken stehen.

Perlzwiebelchen (Schalotten). 1 Kilo Schalotten, 2 Eßlöffel Salz, 2 Liter Wasser, 6 Dezil. Essig. Die geschälten Zwiebelchen werden in Salzwasser blanchiert, Essig und Salz aufgekocht, die Zwiebeln hineingegeben und einmal aufgekocht, dann angerichtet und bis zum andern Tage stehen gelassen. Dann den Essig nochmals aufkochen und kochend über die Zwiebelchen gießen.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gesundheitspflege.

Der Kropf ist im Entstehen noch zu beseitigen, doch hüte man sich vor scharfen Salben, die der Gesundheit schaden. Häufiges Waschen und Begießen des dicken Halses ist ratsam, auch Einreibungen mit warmem Provençeröl unter Streichen und Kneten. Auch durch mechanische Einwirkung ist dicker Hals schon geheilt worden, indem der Patient ein aus echtem Fuchtenleder geschnittenes, breites Halsband während einiger Wochen Tag und Nacht um den Hals trägt. Der Kropf entsteht häufig durch andauernde körperliche Anstrengungen, auch kann er von schweren Entzündungen herrühren. Man achte darauf, daß eine Gebärende während der Wehen den Kopf nicht hintenüber wirft.



Kinderpflege und -Erziehung.

Dressierte Kinder. Es gibt Eltern, die ihren Stolz darein setzen, ihre Kinder zu dressieren und vergessen aber dabei, daß ein großer Unterschied zwischen wohlgezogenen und dressierten Kindern ist. Gewiß sollen Kinder an die Höflichkeit gegen Erwachsene gewöhnt und Schritt für Schritt dazu erzogen werden, aber ja nicht auf „Dressur“. Dressiert können auch Tiere werden. Bei Kindern muß die Sache anders angefangen werden. Jedes Kind hat seine Eigenart und darauf muß Rücksicht genommen werden. Während das eine zutraulicher Natur ist und infolgedessen dem Fremden fast von sich aus, oder auf Verlangen das Händchen reicht, ist ein anderes schüchternes Kind, das vielleicht auch seltener fremde Menschen sieht, nicht leicht dazu zu bewegen. Es wäre eine verkehrte Erziehungsmethode, ein solches Kind durch energisch erteilten Befehl zwingen zu wollen. Es würde dadurch nur noch mehr verschüchtert und wäre nicht imstande, den gewünschten freundlichen Gruß zu bieten. Verständige Gäste werden ein solches Kind möglichst unbeachtet lassen und dann erfahren können, daß es in kurzer Zeit, wenn es sich an die fremden Gesichter und Stimmen gewöhnt hat, von selbst zutraulich wird. Es berührt oft peinlich, wenn ein von den Eltern „dressiertes“ Kind jedem Besuch vormachen soll, was es schon alles kann. Meistens ist es aber dann gerade nicht dazu zu bewegen. Helene Stöckl schreibt hiezu ganz treffend:

Doch gerade, wenn den Leuten
Ganz stolz ich zeigen will
Dann bleibt mein dummes Kindchen
Ganz eigensinnig still.

Die Kinder sollen zu fröhlichen Menschen erzogen werden. Durch fortwährendes Tadeln und Befehlen wird aber das Gegenteil erreicht. Aus einem solchen Kinde, das nie „durste“, wird meistens ein Mensch ohne Halt. Solche Musterkinder, die stets artig und gesittet waren, nicht laut lachen durften, sich nie austoben konnten, zeigen sich später den Stürmen des Lebens nicht gewachsen. Bei der Erziehung ist sorgsames Verständnis der Kinderseele und viel Liebe nötig. Dressur ohne diese Hauptbedingungen führt zu nichts gutem.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Im August wird mit dem Düngen der Zimmerpflanzen allmählich nachgelassen; nur die im starken Triebe befindlichen Palmen erhalten zur Ausbildung der jungen Wedel noch Dünggüsse. Die zum Treiben bestimmten

Blumenzwiebeln sind einzupflanzen. Beim Einkauf halte man sich nur an gute Sorten, minderwertige erweisen sich selten als brauchbar. Es empfiehlt sich zum Einpflanzen alte Töpfe zu verwenden, die man mit sandiger Mistbeeterde füllt. Neue Töpfe müßten erst längere Zeit im Wasser ausgelaugt werden. Die eingepflanzten Zwiebeln werden mit den Töpfen im Garten eingegraben oder im Keller handhoch mit feuchtem Sand bedeckt. Die frühen Sorten sind von Mitte November an treibfähig. Winter-Leykoyen und Goldlack werden vom freien Land in Töpfe gepflanzt. Man läßt sie dann noch an halbschattiger Stelle im Garten stehen und hält sie feucht.

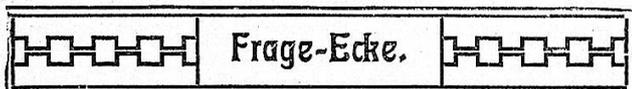
Im Ziergarten sind die reifen Samen von Stauden und anderen Blumenarten zu sammeln. Mit dem Okulieren der Rosen wird fortgeföhren; die wilden Triebe schneidet man von der Basis scharf ab, so daß der Saft des Wildlings mehr dem edeln Auge zu gute kommt. Auf leere Beete sind Ende des Monats Hyazinthen, Narzissen, Tulpen, Crocus zu legen. Es ist jetzt Zeit krautartige Topfgewächse, wie Geranien, Petunien &c. auch abgeblühte Fuchsien zu verpflanzen. Die überstarke Bewurzelung wird dabei mit einem scharfen Messer etwas beschnitten. Andere Topfpflanzen sind besser nicht mehr zu versetzen. Die bei den verpflanzten Lilien, Kaiserkronen abfallenden Brutzwiebeln werden gesondert auf ein Beet gepflanzt. Sie blühen gewöhnlich erst nach drei Jahren. Die im vorigen Monat gesäten Frühjahrsblumen sind zu pikieren. Von Geranien und Fuchsien werden noch Stecklinge gemacht. Sie überwintern in kleinen Töpfen am besten. Die Nelkensenker sind abzutrennen und in Töpfe zu setzen.

Tierzucht.

Junge Gänse bedürfen aufmerkamer Pflege. Man halte sie in einem lustigen, trockenen Raum und treibe sie nur bei trockenem Wetter ins Freie. Sie dürfen nicht gejagt oder eilig getrieben werden, weil leicht eine Entzündung der Gelenke bei den jungen Tieren eintritt, was deren Eingehen zur Folge hat. Als Futter gebe man kleingeschnittene Brennnesseln, geriebenes oder geweichtes, ausgedrücktes Brot, Kleie und Gröhe. Bei gutem Wetter müssen die Gänse täglich auf die Grasweide geführt werden. In einem Trog muß klares Wasser zum trinken bereitstehen. Junge Gänse fressen auch zur Nachtzeit, daher lasse man stets Licht im Stall brennen. Bevor man die Gänse zur Mästung einsperrt, lasse man sie, wo dies angängig, auf Haferstoppeln weiden, sie finden dort noch reichlich Futter. Natürlich muß gleichwohl abends ihr Futtertrog

gefüllt werden. Sind die Gänse eingesperrt, so gebe man ihnen zerstampfte Mohrrüben und reichlich gequelltes Hafer oder Gerste. Gutes Trinkwasser muß stets im Stall sein, auch lasse man die Gänse täglich einmal auf's Wasser, wenn solches in der Nähe ist. Haben die Gänse vier Wochen lang reichlich Körnerfutter erhalten, so sind sie meistens fett. An vielen Orten füttert man sie auch mit Mais und mengt etwas Grünfutter, Kalk und groben Sand dazu.

-m-



Antworten.

61. Wenn der Sirup, den Sie von den Essigzweischgen übrig haben, noch klar ist, das heißt keine Schimmelbildung hat, läßt er sich ganz wohl mit frischem Essig und Zucker aufgefrischt, diesen Herbst wieder verwenden.

Marie.

62. Nachstehendes Verfahren für Reinigen von **Granit-Linoleum** habe ich selbst erprobt und für sehr gut befunden. Nehmen Sie zum reinigen Ihrer Linoleum etwas Petrol in ein altes Geschirr. Man taucht einen Lappen in das Petrol, bestreicht mit demselben die zu reinigenden Stellen recht gut, bürstet mit einer nicht zu feinen Bürste, heißem Wasser und Seife gut nach. Soda soll für Linoleum nicht verwandt werden. Die Schutzleisten sind gewöhnlich nicht angestrichen und werden bei uns mit Stahlspänen behandelt.

Frau B.=B.

62. Als Frau eines bedeutenden Linoleumhändlers tat ich lehtin dieselbe Frage: „Wie können Flecken angesammelter Wiche etc. entfernt werden?“ Mein Mann sagt, erstens wasche man **Linoleum** nur mit Wasser und Schmierseife oder gewöhnlicher Seife auf. Soda etc. ist zu vermeiden. Zum wischen bediene man sich nur der speziellen Linoleumwiche, die in ihrer Zusammenstellung die richtige Nahrung bildet, und endlich zum Entfernen von Flecken darf mittelfeine Stahlwolle vorsichtig gebraucht werden. Selbst alte Sintenflecke auf dem Schreibtisch-Linoleum wichen bei diesem trockenen Verfahren gänzlich und kann ich das Abreiben mit Stahlwolle in besondern Fällen als absolut zuverlässig empfehlen.

Frau D.=R.

63. Den **Petrol-Schnellkocher** von A. Bösch, Rappel, kenne ich nicht, dagegen kann ich Ihnen den „Reliable“ = Petrol-Gasherd von J. G. Meister, Merkurstr. 35, Zürich V, warm empfehlen.

Hausfrau in U.

64. Es können verschiedene Umstände daran schuld sein, wenn sich Ihre **Sterilisiergläser** nachträglich wieder geöffnet haben. Entweder sind die Gummireifen nicht mehr brauchbar, was man daraus ersieht, wenn sich

beim Auseinanderziehen kleine Risse zeigen. Oder Sie haben den Hitzeegrad und die Kochdauer nicht genau innegehalten oder die Früchte waren nicht tadellos frisch.

Hausfrau in J.

65. Nachstehendes Rezept für **Ruchenteig** kann ich Ihnen als sehr gut und billig empfehlen. 250 Gr. gutes Schweinefett wird in Stücke geschnitten und mit 1 Kilo Mehl so lange gerieben, bis alles wohl vermengt ist. Dann macht man in die Mitte des Mehles eine Vertiefung, legt zwei Eßlöffel Salz hinein, gießt Wasser dazu und vermischt dieses mit dem Mehl zu einem festen, aber elastischen Teig. Derselbe wird über Nacht ruhen gelassen. Schweinefett läßt sich sehr gut anstatt Butter verwenden; es macht den Teig sehr zart und mürbe.

C. C.

Fragen.

66. Was ist im Gebrauch vorteilhafter für eine fünfköpfige Familie: Ein **Vieler Sparkocher** oder eine **Kochkiste**? Und welches System wäre vorzuziehen? Für gütige Auskunft danke zum voraus

Hausfrau.

67. Wir haben über die Ferien eine Almhütte bezogen, in der es leider von **Flöhen** wimmelt. Mit Zacherlin und andern Flöhpulvern haben wir uns nun schon ordentlich Ruhe verschafft. Nun sind aber unsere Kinder so empfindlich, daß sie von jedem Stich hohe Schwielen bekommen, die mehrere Tage bleiben und stark heizen. Was kann ich nun dagegen tun? Kaltes waschen, einseifen und salben hilft wenig. Für guten Rat wäre herzlich froh

Mutter in den Ferien.

68. Kann mir eine Leserin ein Rezept für **Likör** von schwarzen Johannisbeeren geben? Besten Dank zum voraus.

Abonnentin in B.

69. Wo kann man Ersatzteile zu einem **Petrolkochherd** (Favorit) beziehen?

J. G. J.

70. Wie kann man einem **Haarteil**, welches mit der Zeit heller als die angewachsenen Haare geworden ist, seine ursprüngliche Farbe wieder geben. Für gütige Auskunft danke

St.

