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

**Band:** 25 (1918)

**Heft:** 13

**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

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich .·. Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis Jährlich Fr. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 40 Cts.

Nr. 13. XXV. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 29. Juni 1918.

Nichts Lieberes auf dem Erdenrund,
Als ein kleines Heim auf recht festem Grund.
Was hat das weiter für Pracht zu zeigen?!
Frei, rein und klein, und dabei mein eigen.

Frida Schanz.

## Das Begießen der Pflanzen im Gemüsegarten.

Der Wasserbedarf der Pflanzen ist je nach der Jahreszeit verschieden. Im Frühjahre, wenn der Boden noch seine Winterfeuchtigkeit besitzt, außerdem die Sonne noch nicht so hoch steht, noch nicht so austrocknend wirkt, ist jedes Gießen für tiefwurzelnde Gemüse überflüssig, sogar schädlich. Verschiedene Versuche, welche ich nach dieser Richtung anstellte, haben dies in auffallender Weise bewiesen.

Im Hochsommer trocknen die senkrecht fallenden Strahlen der Sonne den Boden viel stärker aus. Je wärmer es wird, um so reichlicher muß gegossen werden; selbst dem sehr tief wurzelnden Spargel schaden im Juli Bewässerungen nichts. Je kürzer die Tage werden, je weniger hoch die Sonne steigt, um so mehr kann auch wieder im Gießen nachgelassen werden. Im September gibts viel Regen, aber meistens wird schon vorher, Mitte August, mit dem Begießen nahezu aufgehört.

Nicht zu jeder Tageszeit darf gegossen werden. Wenn im Hochsommer am Mittage die Sonne scheint, Boden und Pflanzen erhitzt und die Wachstumstätigkeit auf das äußerste angespannt ist, bringt die plötzliche Abkühlung durch das Gießen Gefahr: es ist der schroffe Wechsel, der schadet. Die schädlichen Folgen des Gießens zur Mittagszeit sind stärker und schneller bemerkbar, wenn das Wasser kalt ist. Es ist vorgekommen, daß die Gemüse plötzlich abgestorben sind, nachdem sie drei- oder viermal bei großer Hitze mit solch eiskaltem Wasser begossen worden waren.

Auch am Abend und in kühlen Nächten gieße ich mit kaltem Wasser niemals, wenn ich eine schnelle Entwicklung der Pflanzen herbeiführen will. Am Abend ist der Boden noch erwärmt, er wird dann durch das kalte Wasser zu sehr abgekühlt, bleibt die ganze Nacht hindurch kalt und stört so die Pflanzen in ihrer Entwicklung. Der wichtigste Teil derselben, die Bildung neuer Stoffe, findet nämlich des Nachts statt.

Wer nur kaltes Wasser hat, soll nur am Morgen gießen. Der Boden hat sich dann die Nacht hindurch schon genügend abgekühlt und erwärmt sich mit dem Steigen der Sonne allmählich wieder.

Gegossen wird abends von 4—5 Uhr ab bis zur Dunkelheit, morgens von Sonnenaufgang bis 9 und 10 Uhr; ist es besonders heiß, so soll nicht vor 6 Uhr abends angefangen und morgens womöglich schon um 8 Uhr aufgehört werden. Mistbeete werden vormittags begossen. Im zeitigen Frühjahre gießen wir nur während der wärmeren Tageszeit.

Am allermeisten nützt das Gießen bei leichtem Regenwetter. Uneingeweihte halten

gerade dann das Gießen für überflüssig; doch der Boden ist dann noch lange nicht genug durchfeuchtet, aber die Luft ist feucht. Ich habe in solchen Fällen den leicht angefeuchteten Boden immer noch gründlich durchgegossen. Bei anhaltender Trockenheit ist die Luft trocken, das Wasser verdunstet dann zu schnell; Gießen bei trockener Luft wirkt nicht so gut wie bei feuchter Luft.

Gehörige Gleichmäßigkeit muß durchaus beim Gießen obwalten. Der Gärtner darf nicht, wenn es ihm gerade paßt, einmal gießen, und das nächstemal, wenn es nötig ist, die Arbeit unterlassen. Wer einmal mit dem Gießen angefangen hat, muß es auch beharrlich durchführen. Tüchtige Gemüsegärtner gießen die gleichen Beete möglichst immer zur gleichen Tageszeit. Die Pflanzen gewöhnen sich daran und fühlen sich wohl dabei.

Ein schlimmer Fehler wäre es, mit verschiedenem Wasser zu gießen. Auch kaltes Wasser verträgt eine Pflanze und gewöhnt sich daran, wenn ihr immer nur kaltes Wasser verabreicht wird; erhält sie aber einmal kaltes, einmal warmes Wasser, so ist dies die beste Art, sie zugrunde zu richten.

Wie oft und wie soll ich nun gießen?

J. Böttner, dessen Anleitung zur praktischen Gemüsegärtnerei wir diese Ratschläge entnehmen, beantwortet diese Frage wie folgt:

Durch Beobachtung und Erfahrung, sowie durch Übung kann es jeder soweit bringen, daß er es auf den ersten Blick den Pflanzen ansieht, ob sie Wasser nötig haben. Solange jemand die erforderliche Kenntnis noch nicht besitzt, untersucht er durch Wühlen mit der Hand, wie feucht die Erde ist. Läßt sie sich beim Zusammendrücken mit der Hand noch ballen, so braucht nicht gegossen zu werden; fällt die Erde auseinander, so wird Gießen nützlich sein.

Bei jungen, flachwurzelnden Pflanzen genügt nur die Untersuchung der oberen Schichten. Flachwurzler müssen schon früh im Jahre häufig und leicht begossen werden. Wenn die Wurzeln tief gehen, so tritt der Wasserbedarf lange nicht so schnell ein. Es ist verkehrt, Tiefwurzler häufig und oberflächlich zu gießen. Selten, aber gründlich muß hier die Losung sein.

An jedem Abend oder an jedem Morgen werden sämtliche Gemüsebeete, die für das Begießen in Frage kommen, nachgesehen. Verschiedene Witterungsverhältnisse, die wechselnde Beschaffenheit des Bodens und jeweilige Bedürfnisse der Pflanzenart werden eine größere oder geringere Feuchtigkeit verursachen. Es müssen dann flachwurzelnde Gemüse zuweilen jeden Abend, tieferwurzelnde aber vielleicht nur jeden dritten oder fünften oder achten Tag gegossen werden; bei anhaltendem Regenwetter wird wohl zeitweise mit Gießen ausgesetzt. Das Untersuchen aber sollte nie völlig aufhören.

Es ist auch schon vorgekommen, daß bei trübem, regnerischem Wetter Pflanzen Not gelitten haben oder gar vertrocknet sind. Es gibt Tage, die sehr regnerisch aussehen, gleichwohl aber nur ganz geringe Niederschläge bringen. Nun wird zwar durch die feuchte Luft die Verdunstung und folglich auch der Bedarf geringer, aber Pflanzen, die an reichlichen Wasserverbrauch gewöhnt sind, finden trotzdem nicht die ausreichende Feuchtigkeit. Gerade bei trübem Wetter kann man sich am allerleichtesten täuschen über Bedarf und Vorrat und wirkt dann gründliches Begießen am nachhaltigsten.

Zum Gießen dienen die Kannen. Die Brause verteilt das Wasser gleichmäßig und regenartig über die ganze Beetfläche. Mit der Brause wird überall gegossen, wo das Wasser nur flach einzudringen braucht, auch in lockerem und Sandboden, der nicht leicht verschlämmt. Das Gießen mit der Brause darf häufig angewendet werden, wirkt aber nicht so gründlich.

Soll das Wasser tiefer eindringen, so ist das Gießen mit dem offenen Rohre richtiger. Natürlich müssen dann Rillen gemacht werden zwischen den Reihen oder rings um die einzelnen Pflanzen.

Wenn Anfänger gießen, so gießen sie immer zu wenig. Es glaubt niemand, wie gering die Tiefe ist, bis zu der das Wasser eindringt. Erst wer sich daran

gewöhnt, jedesmal einige Zeit nach dem Gießen durch Scharren festzustellen, wie tief die Feuchtigkeit eingedrungen ist, wird zu seinem Staunen entdecken, daß ganz gewaltige Mengen Wasser nötig sind zum richtigen Durchfeuchten des Erdreichs. Ein Boden, der etwas trocken ist, läßt sich mit einem Male überhaupt nicht durchgießen. Er durchzieht sich nur nach und nach mit Feuchtigkeit, selbst wenn er in seiner Beschaffenheit durchlässig und locker ist. Wir werden also gießen und dann, wenn die Feuchtigkeit eingezogen ist, wieder gießen, und immer wieder.

Wichtig für den Erfolg des Gießens ist schließlich auch noch die Beschaffenheit des Bodens, der gegossen wird. Ein roher Boden läßt sich nicht gießen; alle Gießarbeit macht ihn schierig, kleistrig und ungeeignet für die Pflanzenwurzeln. Nur ein Boden, der von Haus aus viel Sand enthält, besitzt die rechte Durchlässigkeit für Gießwasser schon in rohem Zustande. Ganz anders aber wird der Boden für das Gießen geeignet, wenn sich erst viel Düngerreste darin angesammelt haben. Die Mistbeeterde ist eine Erde, der auch tägliches Gießen fast gar nicht schadet. Deshalb sollen wir darauf hinarbeiten, daß unser Gemüsegarten in seiner Bodenbeschaffenheit der Mistbeeterde immer ähnlicher werde, dann haben wir leichte Mühe und ausgezeichnete Erfolge.

## Bakterien der Luft.*)

Gewöhnlich herrschen über den Bakteriengehalt der Luft übertriebene Vorstellungen; die Sonnenstäubchen, die den Weg eines Lichtstrahls im Dunkeln bezeichnen, bestehen zum größten Teil nur aus Staubteilchen. Der Gehalt der Luft an Bakterien ist natürlich je nach Ort und Umständen außerordentlich verschieden. Im Freien enthält die Luft im allgemeinen weniger Keime als in geschlossenen Räumen, besonders nach Regengüssen, die mit dem Staub auch die Bakterien niederschlagen, desgleichen zur Winterszeit bei Schneebedeckung. Am reinsten ist die Luft darum auf hoher See, auf hohen Bergen und in Polargegenden, wo in 20,000 Litern Luft nur zwei bis drei Keime gezählt werden konnten. Steht damit nun in Zusammenhang, daß in jenen Gegenden trotz der kalten Luft Erkältungen etwas Seltenes sind, und ist hoher Bakteriengehalt der Luft an sich schädlich? Man darf annehmen, daß es sich damit ebenso verhält wie mit dem Bakteriengehalt des Trinkwassers. Je mehr Bakterien in der Luft schweben, um so größer ist die Möglichkeit, daß auch krankheiterregende Bazillen darunter sind. In freier Gegend zählt man in 10 Litern Luft etwa drei Keime, in den Straßen der Großstadt zirka 35. Da ein Erwachsener in der Stunde rund 500 Liter Luft einatmet, wird er dort 150, hier 1650 Keime während derselben Zeit in seine Lungen einführen. Die Gefahr einer Ansteckung mit Krankheitserregern ist daher im letztern Falle zehnmal so groß, wenn man rein rechnerisch die Sache betrachtet. Allerdings werden sämtliche mit der Luft eingeführte Staubteilchen und Bakterien von den Schleimhäuten aufgenommen, so daß die ausgeatmete Luft keimfrei ist, aber die Lunge besitzt Einrichtungen, daß der Schleim mit allem, was darin enthalten, wieder hinausbefördert wird. Es müssen also besondere Umstände hinzukommen, um eingeatmete Krankheitserreger zu ihrer unheilvollen Wirkung gelangen zu lassen.

Die Bakterien der Luft sind meist mit Staubteilchen verklebt, es fallen daher die Maßregeln, sie zu beschränken, mit dem Kampf gegen den Staub zusammen. Da es sich somit um Maßregeln des Gesundheitswesens handelt, die außerhalb unserer Aufgabe stehen, so genügen hier die Bemerkungen, daß ruhender Staub trotz hohen Bakteriengehalts ganz unschädlich ist, und daß von feuchten Dingen sich niemals Bakterien in die Luft erheben können, daß es also gilt, Auswurfstoffe und

*) Aus: „Die Bakterien im Haushalt der Natur und des Menschen", von Dr. E. Gutzeit. Sammlung „Aus Natur u. Geisteswelt". Verlag Teubner, Leipzig.

dergleichen mit krankheiterregenden Keimen nicht austrocknen zu lassen und ruhenden, trockenen Staub nicht aufzuwirbeln. Die Nutzanwendung dieser Sätze auf das Reinigen unserer Wohnungen, das Feuchthalten der Spucknäpfe, auf Schleppen an den Straßenkleidern der Damen und schnellfahrende Kraftwagen wird jeder leicht selbst finden. Schließlich sei bemerkt, daß alle Bakterien, die sich aus der Luft absetzen, anfänglich eine geringere Vermehrungsgeschwindigkeit zeigen als aus dem Wasser stammende. Sie müssen ja austrocknen, um in die Luft zu gelangen, wobei viele absterben und nur die sporenbildenden und sonst widerstandsfähigen Formen ausdauern. Dann kommt noch ein sie treffender Schaden hinzu, von dem bisher noch nicht gesprochen ist, das Licht. Die allermeisten Bakterien wachsen nämlich am besten im Dunkeln, helles Sonnenlicht kann unsere künstlichen Kulturen in kurzer Zeit töten, es wird daher auf die in der Luft schwebenden Keime abschwächend einwirken. Desgleichen wird das Sonnenlicht aus demselben Grunde von großer Wichtigkeit bei der Lehre von der gesunden Wohnung sein. Für das Bakterienleben im Wasser und im Boden wird es dagegen keine große Bedeutung haben.

## Gerichte von Kastanienmehl.

(Nachdruck verboten.)

Kastanienmehl bildet in der Küche einen guten Ersatz für das Weißmehl. Die nachstehenden Rezepte, die seine vielseitige Verwendbarkeit zeigen, werden unseren Hausfrauen willkommen sein.

Suppe (für 3—4 Personen). 3—4 Eßlöffel (1 Eßl. = 20 Gr.) Kastanienmehl, 1 Ltr. Wasser oder Brühe, 1/2 Löffel Fett, Zwiebel, Grünes, Salz.

Die gehackte Zwiebel und Grünes werden im Fett gedämpft, mit 1 Ltr. Wasser oder Brühe abgelöscht, das Kastanienmehl mit kaltem Wasser zu einem glatten Teiglein gerührt und dieses in das kochende Wasser gegeben. Nach dem Aufkochen 2—3 Std. in die Kochkiste stellen.

Püree. 250 Gr. Kastanienmehl, 1/2 Ltr. Milch.

Das Kastanienmehl wird zu einem Teiglein angerührt und unter gutem Rühren in die kochende Milch gegeben. Nach Belieben wird der Brei gesalzen oder mit Zucker und Zimt gegessen.

Schnitten. 300 Gr. Kastanienmehl, 5 Dltr. Milch, 2 Dltr. Wasser, Salz, 1 Ei, Fett.

Das Kastanienmehl wird, wie oben beschrieben, zu einem dicken Brei gekocht, den man salzt und nach Belieben etwas gewiegtes Grünes beifügt. Die Masse wird auf ein nasses Brett gestrichen, nach dem Erkalten mit dem zerschlagenen Ei bestrichen, in Vierecke geschnitten und diese im Fett gebacken.

Pfluten. Aus der gleichen Masse können Pfluten abgestochen werden, über die man im Fett geröstete Brosamen gibt.

Omelette. 200—250 Gr. Kastanienmehl, 1/2 Ltr. Milch oder Milch und Wasser, Salz, 1—2 Eier, Fett.

Man bereitet in der gewohnten Art einen Omelettenteig, indem das Kastanienmehl mit der Milch oder Wasser zu einem glatten Teig angerührt wird. Die Eigelb und Salz werden beigefügt und zuletzt der Eierschnee leicht darunter gezogen. — Man kann das Kastanienmehl auch mit gewöhnlichem Mehl oder mit Gerstenmehl mischen. Auch können die Omeletten mit gekochtem Obst gefüllt werden.

Auflauf. 150 Gr. Kastanienmehl, 3—4 Dltr. Milch, 2 Löffel Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 2 Eier, 1 Prise Salz.

Das Kastanienmehl wird in die kochende Milch eingerührt, gewürzt, zu einem Brei gekocht und erkalten gelassen. Dann gibt man Eigelb und Eierschnee darunter, füllt die Masse in eine gut ausgestrichene Form und bäckt sie im Ofen oder in der Omelettenpfanne.

Pudding. 150 Gr. Kastanienmehl, 3 Dltr. Milch, 1—2 Eier, Zucker, Zitronenrinde, 20 Gr. Haselnüsse, 1 Prise Salz.

Die Milch wird mit Zucker und Zitronenrinde aufgekocht, das Kastanienmehl eingerührt, zu einem Brei gekocht und erkalten gelassen. Dann mischt man gemahlene Nüsse, Eigelb und zuletzt Eierschnee darunter, gibt die Masse in eine ausgespülte Puddingform und bäckt den Pudding im Wasserbad. 10 bis 15 Min. Vorkochzeit, 3—4 Std. im Wasserbad in der Kochkiste. Mit Fruchtsauce servieren.

Köpfli. 40—50 Gr. Kastanienmehl, 3 Dltr. Milch, Zucker, Vanille oder Zitronenschale, Sultaninen, 1 Prise Salz.

Die Milch wird mit Gewürz und Sultaninen kochend gemacht, das angerührte Mehl unter Rühren beigegeben, aufgekocht und in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Form angerichtet und kalt gestellt. Mit Fruchtsaft servieren.

Flammeri. 2 Dltr. Rhabarber- oder beliebiger Fruchtsaft wird mit Zucker und

Zitronensaft aufgekocht, 4—5 Löffel Kastanienmehl zu einem Teiglein angerührt und dieses unter den Fruchtsaft gemischt. Der Brei wird in eine ausgespülte Form angerichtet und kalt gestellt.

Kastanienmehl-Torte. 150 Gr. Kastanienmehl, 30 Gr. Gersten- oder Reismehl, 60 Gr. Zucker, 60 Gr. Butter, 2 Eier, Zitronenrinde, Milch, Backpulver.

Zucker und Butter werden schaumig gerührt, das Eigelb dazu, Zitronenrinde, das Mehl langsam darunter gearbeitet, die nötige Milch beigegeben, zuletzt Eierschnee und Backpulver darunter gezogen und die luftige Masse in gut eingefetteter Form in mäßiger Hitze gebacken.

Obstkuchen mit Kastanienmehl. 200 Gr. Kastanienmehl, 50 Gr. Mehl, 80 Gr. Fett, 1 Ei, Wasser, Salz.

Das Fett wird mit dem Mehl fein verarbeitet, Ei und Salz darunter vermischt und zusammen zu einem geschmeidigen Teige gewirkt, den man einige Stunden in der Kühle stehen läßt und dann in gewohnter Weise verwendet.

Kastanienmehlcrême. 60—70 Gr. Kastanienmehl, 3 Dltr. Milch, 3 Eigelb, 30 Gr. Zucker, Vanille oder Zitronenrinde.

Das Kastanienmehl wird angerührt, die Eigelb und der Zucker etc. darunter gemischt, mit der Milch unter Schwingen erwärmt, zum Erkalten gestellt, öfters gerührt und nach dem Erkalten der Eierschnee darunter gezogen.

F. K.

## Haushalt.

**Aufbewahrung von Speiseresten.** Die Resten von einzelnen Tagesmahlzeiten sind während der warmen Jahreszeit an besonders heißen Tagen leicht dem Verderben ausgesetzt, wenn nicht beizeiten Maßregeln dagegen getroffen werden. Dazu gehört in erster Linie die sachgemäße Aufbewahrung. So dürfen z. B. Gemüsereste wie Spinat, Petersilie, Möhren, Kohlrabi, Reis usw. niemals in Emailgeschirr aufbewahrt werden, sondern sie sind am besten in irdene Töpfe und Schüsseln oder solche von Porzellan oder Steingut umzufüllen, wenn nicht anders die Speisen mit dem Email eine chemische Verbindung eingehen sollen. Was vom Gemüse gilt, trifft auch auf die Fleisch- oder Knochenbrühe zu, die sich in Emailgefäßen viel schneller zersetzt und zu säuern beginnt, als in Tongeschirren. Außerdem hebe man sie in klarem Zustande auf, gieße sie also von Knochen und Wurzelwerk (Suppengrün) ab. Sollte sie doch einen kleinen „Stich" bekommen haben, so kann man sie durch Aufkochen mit 1 Messerspitze doppeltkohlensaurem Natron wieder verwendungsfähig machen. Doch am besten ist es, man läßt es gar nicht so weit kommen, sondern verwendet sie sobald wie möglich zu Suppen. Gekochte Kartoffeln dürfen nicht länger als 1—2 Tage aufgehoben werden, da sie sonst verderben. Noch weniger aber dürfen sie in geriebenem Zustande aufbewahrt werden, da sie in diesem noch schneller dem Verderben ausgesetzt sind. Außerdem muß noch betont werden, daß man sämtliche Speisen offenstehend aufbewahrt, da durch das Verdecken der Gefäße die darunter eingeschlossene Luft ein schnelleres Verderben der Speisen bewirkt. Gegen Fliegen schütze man sie durch Auflegen von Siebeinsätzen, Durchschlägen oder Papierblättern, die man dicht mit einer Nadel durchsticht. V.

**Beste Art, Zwiebeln aufzubewahren.** Die reiche Verwendungsmöglichkeit der Zwiebel im Haushalt weckt den Wunsch nach Anlage eines großen Vorrates, deshalb ein Wort über die geeignete Aufbewahrung. In Bündeln zu 20—25 werden die Zwiebeln am Kraut luftig und trocken unter der Decke einer Dachkammer oder am Balken auf dem Estrich aufgehängt. Das ist die beste Art der Konservierung. Die Hausfrau, die nicht im eigenen Garten erntet, die die Zwiebeln ohne Kraut bekommt, breitet sie in einer Schicht am Boden einer luftigen Kammer aus. In der Küche sollten die Zwiebeln ihren Platz in einem weitlochig oder weitmaschig gehäkelten, luftigen Zwiebelbeutel haben. G. A.

## Küche.

### Kochrezepte.

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

**Püreesuppe von Gemüseresten.** Abriggebliebene Kartoffeln, Topinambur, Wurzel-, Knollen- oder Blattgemüse zerquetsche man zu Mus, verdünne es mit Wasser oder Pflanzenbrühe, lasse es aufkochen und dann in der Kochkiste langsam quellen; nach einigen Stunden schlage man es durch, ziehe es mit heller Mehlschwitze ab und würze es nach Geschmack mit feingewiegter Petersilie, Kerbel, Zwiebel.

**Fischhackbraten (Fischring).** Für vier Personen. 750 Gr. Seefisch, 1 kleine Zwiebel, etwas Brot, Wasser zum Einweichen, 1 Eßlöffel geriebenes Brot, 1—2 Eier, knapp 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Theelöffel Senf, 1 Eßlöffel geriebenes Brot zum Formen, 3 Eßlöffel Fett, 1/2 Liter Wasser, 1/8 Liter saure Milch, 1 Theelöffel Salz zur Sauce. Der Fisch wird gewaschen, gehäutet, entgrätet, das Fischfleisch mit der Zwiebel fein verwiegt oder durch die Fleischhackmaschine getrieben, dann

mit dem eingeweichten, gut ausgedrückten Brot, 1 Eßlöffel geriebenem Brot, Ei, Salz, Pfeffer und Senf vermengt und abgeschmeckt. Aus dieser Masse wird mit 1 Eßlöffel geriebenem Brot ein länglicher Kloß geformt, in die Pfanne gelegt, mit 3 Eßlöffeln dampfendem Fett übergossen, in den Bratofen gestellt und unter öfterem Begießen in 3/4 Stunden bei gutem Feuer gebraten. Während der Bratzeit wird nach und nach 1/2 Liter kochendes Wasser und 1/8 Liter saure Milch zugegossen. Wenn der Braten gar ist, wird er herausgenommen, die Sauce entfettet, durchgegossen, seimig gemacht und abgeschmeckt. — Zu Fischring kann diese Masse verwendet werden, indem man sie in eine ausgestrichene Ringform füllt und eine Stunde im Wasserbade kocht.

**Rindfleisch mit weißen und grünen Bohnen und Kartoffeln.** 250 Gr. Rindfleisch, 250 Gr. weiße Bohnen, Natron, 1 Kilo frische Bohnen oder 80 Gr. getrocknete grüne Bohnen, 500 Gr. Kartoffeln, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Die weißen Bohnen werden am Abend vorher erlesen, gewaschen und mit kaltem Wasser und Natron eingeweicht; ebenso die getrockneten grünen Bohnen eingeweicht. Anderntags werden die weißen Bohnen mit dem Einweichwasser aufgesetzt, erhitzt, abgegossen und mit 1 Liter frischem, heißem Wasser und 1/2 Eßlöffel Salz zum Kochen gebracht, dann das geklopfte, gewaschene, in Würfel geschnittene Fleisch und die grünen Bohnen mit dem Einweichwasser dazugegeben. Die geschälten, zerschnittenen Kartoffeln werden 3/4 Stunden vor dem Anrichten zu dem Gericht gegeben und mit diesem weichgekocht. Zuletzt schmeckt man mit Salz und Pfeffer ab. Das Gericht braucht 3 1/2—4 Stunden zum Garwerden. Kommen frische, grüne Bohnen zur Verwendung, so werden diese in Streifen geschnitten und zusammen mit den weißen Bohnen weichgekocht.

Aus „Nahrhafte Kost".

**Ausbrecherbsen oder Pois-verts samt den Hülsen zu verwenden.** Man kernt die Erbsen wie gewohnt aus. Dann trennt man die beiden Hälften der Hülsen noch völlig, zieht den dicken, grünen Faden ab, wie bei den „Süßschäfen", eventuell mit dem Bohnenhobel. Und nun die Hauptsache: Vom Stielansatz aus zieht man das dünne, steife Pergamenthäutchen an der inneren Seite der Hülse heraus. Hierauf bereitet man die Hülsen wie „Süßschäfen", mit den Erbsen zusammen, oder, wer das erstemal nicht traut, jedes getrennt. Mit Karotten vermischt, gibt es noch besser aus. Man verwende nur frische, grüne Ware. Der Arbeitsaufwand wird durch die Menge eines sehr wohlschmeckenden Gemüses reichlich aufgewogen, besonders bei den jetzigen Preisen. 500 Gr. Erbsen mit 1 Büscheli Karotten reichte für 5 Personen. G.

**Haferschnitten mit Kartoffeln.** 125 Gr. Haferflocken, 2 große, gesottene und geriebene (250 Gr.) Kartoffeln, 1 Ei, 10 Gr. Butter, 1/8 Liter Milch. Die Milch wird zum Kochen gebracht, die gebrühten Haferflocken und die Butter und 1 Prise Salz hineingerührt. Unter beständigem Rühren kocht man die Masse, bis sie sich vom Topfrand löst, fügt dann 1 Ei, die geriebenen kalten Kartoffeln hinzu und breitet die Masse zum Erkalten auf ein nasses Brett. Man schneidet Schnitten, wälzt sie in geriebenem Brot und bäckt sie im Fett.

**Kartoffeln mit Kräutersauce.** 1 1/2 Kilo Kartoffeln, 1 Löffel Fett oder Bratenfett, 1/2 Löffel Mehl, Petersilie, Majoran, Schnittlauch. Rohe Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten. In einer Pfanne läßt man Bratenfett heiß werden, gibt die Kartoffeln hinein, salzt, rührt gut durch, fügt etwas Wasser oder Brühe bei und läßt sie zugedeckt weichdämpfen. Dann rührt man das Mehl mit Wasser oder Brühe zu einem Teiglein, gießt dieses an die Kartoffeln, gibt feingehackte Petersilie, Majoran, Schnittlauch und zwei Wirzblätter dazu, rüttelt alles gut durcheinander und richtet an.

Aus „Wie koche ich zeitgemäß?"

**Hafergrütze mit Rhabarber.** (Als Nachtisch oder Abendessen.) Den Boden einer mit Wasser ausgespülten Form bedeckt man mit steifem Brei von Hafergrütze, füllt darauf eine Lage gesüßtes, abgetropftes Rhabarberkompott, darauf wieder Hafergrütze, und fährt so fort, bis die Form gefüllt ist. Zuletzt muß Hafergrütze abschließen. Nach dem Erkalten stürzt man die Speise und serviert sie mit dem Saft des Rhabarbers oder irgend welchem Fruchtsaft. E.

**Kartoffelbällchen mit Obstmusfüllung als Kaffeegebäck oder Abendbrot.** 750 Gr. gekochte, geriebene Kartoffeln wirkt man mit Salz, Eiersatz, 2 Eßlöffel Zucker, etwas Zimt oder Vanillin mit Mehl zu einem Kloßteig, formt eigroße, runde Bällchen davon, drückt sie auf einem Brett länglich breit, füllt mit einem Theelöffel auf die eine Ecke des Bällchens haselnußgroß Marmelade, deckt die andere darüber, drückt sie ringsum an den Rändern zusammen und ballt sie dann zu runden Klößchen. Diese werden in etwas Mehl gewendet, in Salzwasser gar gekocht und als Abendbrot entweder mit einer passenden Sauce gereicht, oder, wenn schon am Mittag gekocht, ringsum in der Pfanne angeröstet, gut erhitzt und mit Zucker und Zimt bestreut zum Kaffee serviert. L.

**Einfacher Schichtkuchen mit Marmeladefüllung.** Man verrührt 3 Puddingpulver, 6 Eßlöffel Mehl, ebensoviel Zucker, sowie eine Tasse Milch oder Wasser mit einem halben Päckchen Backpulver zu einem weichen Teig, füllt ihn in die vorbereitete Springform, läßt

ihn in mittelheißem Ofen ¾ Stunden backen und schneidet den Kuchen nach dem Auskühlen quer herüber in drei gleich starke Teile, zwischen die man je eine Lage Marmelade streicht. Wieder aufeinander gelegt, überzieht man ihn auch oben mit etwas verdünnter Marmelade und siebt etwas Zucker darauf. E. L.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Kopfschmerz bei Schulkindern** kann auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden. Dunstige Aufenthaltsräume, Überanstrengung in der Schule oder zuhause durch Schularbeiten, schlechte Verdauung, Einwirkung der sommerlichen Hitze usw. geben bei vielen Kindern Anlaß zu mehr oder weniger heftigem Kopfschmerz. Stellt sich dieser sehr oft ein, dann ist dringend zu raten, durch einen Arzt Verhaltungsmaßregeln dagegen verordnen zu lassen. Handelt es sich jedoch nur um Einzelerscheinungen, so hat es jede Mutter in der Hand, ihr Kind recht bald von seinen Schmerzen zu befreien. Oft genügt ein Ausruhen in völlig verdunkeltem Zimmer, wobei eine horizontale Lage auf dem Rücken eingenommen wird. Einige Schlücke wenig süßer Limonade und ein Umschlag aus doppelt gelegtem, weichem Leinen, in kaltes Wasser getaucht, und nur wenig ausgerungen auf die Stirn gelegt, sodaß sie vollständig kühl bleibt, unterstützen das einfache Verfahren noch. Bei hartnäckigerem Kopfschmerz, verursacht durch Blutandrang nach dem Kopfe, bei gestörter Verdauung, gebe man Limonade von Himbeersaft zu trinken, lege einen recht wasserhaltigen Umschlag auf den Leib und lasse den kleinen Patienten mehrere Minuten in einem Becken mit kaltem Wasser plantschen, doch darf dieses nur 3—5 cm hoch darin stehen. Schließlich sei noch bei mangelndem Schlaf ein Nackenumschlag empfohlen. Diesen legt man handgroß aus weichem Leinen gefaltet, recht naß auf ein wollenes Tuch und drückt dieses dem in Rückenlage ruhenden Patienten rechts und links bis über die Ohren dicht an den Kopf an. Schon nach wenigen Minuten pflegt sich der erwünschte Schlaf einzustellen und mit ihm wird der lästige Kopfschmerz verschwinden.

Dr. Schöner.

## Gesundheitspflege.

**Der Wert des Schwimmens für die Frau.** Der hygienische Wert des Schwimmens ist ein kaum zu ermessender. Die Lunge erhält frische Luft und wird geübt, der ganze Körper kommt in Bewegung und die Haut wird durch die Berührung mit dem Wasser angeregt. Die Tätigkeit der Arme beim Schwimmen kommt nicht nur diesen zu gute, sondern dem ganzen Oberkörper: die Schultern werden kräftig zurückgedrückt, die Brust wird erweitert und ausgedehnt, die Lunge erhält dadurch mehr Raum und kann sich ihrerseits ausdehnen und kräftigen. Ebenso kommt die Tätigkeit der Beine nicht nur diesen zu gute, sondern dem ganzen Unterkörper. Nach dieser Richtung ist das Schwimmen besonders für das weibliche Geschlecht von größtem Werte: die Organe des Unterleibes werden gekräftigt, das Becken erhält mehr Raum. Beides, Bewegung und gute Luft, muß also Hand in Hand gehen und das ist beim Schwimmen der Fall: die Lunge kommt nicht nur in starke Bewegung, sie erhält auch frische Luftzufuhr. Endlich ist ein besonders wichtiger Punkt beim Schwimmen die Anregung der Hauttätigkeit. Es gibt viele Krankheiten, die lediglich auf gestörte Hauttätigkeit zurückzuführen sind. Dieser wirkt das Schwimmen aufs beste entgegen, indem es den Kreislauf des Blutes regelt, das Blut bis nach der Haut hinzieht, dabei die Poren öffnet und anregt. In dieser Vielseitigkeit liegt der hohe hygienische Wert des Schwimmens und in dieser Beziehung ist das Schwimmen mit keinem andern krankheitsverhütenden Heilmittel zu vergleichen. R. St.

## Gartenbau und Blumenkultur.

**Immergrüne Ziergewächse für den Balkon.** Alle Arten, welche einen hübschen Wuchs, zierliche Belaubung und möglichst große Widerstandsfähigkeit besitzen, sind geeignet. Der Buchsbaum und seine Abarten kann mit Vorteil verwendet werden, da er gegen Ruß und Staub unempfindlich ist und auch im Schatten gut gedeiht. Am besten eignet sich Buxus sempervirens arborescens und die grünblätterigen Formen. Die buntblätterigen Sorten sind weniger empfehlenswert, weil sie eher durch ungünstige Einflüsse leiden. Sämtliche Buxus vertragen gut den Schnitt, können daher nach Belieben in breiter oder schmaler Pyramidenform, als Kugelbäume und in Kegelform gezogen werden. Sie ersetzen den Lorbeer vollständig und sind ganz vorzüglich für freie und windige Lagen. Die Pflanzen können, da sie gegen leichte Fröste wenig empfindlich sind, bis zum Eintritt großer Kälte auf dem Balkon verbleiben.

Auch der Kirschlorbeer (Prunus Laurocerasus) ist als Dekorationspflanze für Balkone beliebt und empfehlenswert wegen seiner großen, glänzend frischgrünen Belaubung; die Pflanzen lassen sich ebenfalls durch den Schnitt in hübscher Form ziehen. Der Kirschlorbeer verlangt eine etwas moorige Erde. Prunus Laurocerasus Schipkaënsis ist wegen seiner

Winterhärte besonders zu erwähnen. Die Belaubung dieser Gattung ist ganz dunkelgrün, nicht so groß wie bei dem gewöhnlichen Kirschlorbeer, aber zahlreicher. Ein weiterer Vorteil dieser Pflanze ist, daß sie auch im Schatten gut gedeiht. Die schmalblätterige Form Prunus Laurocer. Schipk. Zabeliana ist sehr zu empfehlen wegen ihrer zierlichen Belaubung.

## Tierzucht.

Der Auslauf der Hühner muß möglichst groß und unbeschränkt sein, damit die Tiere sich nach Bedarf das Futter zum größten Teil selbst suchen können. Wer Hühner auf beschränktem Raume hält, muß das ganze Futter aus der Hand verabreichen; dadurch wird die Hühnerhaltung außerordentlich verteuert, während die Hühner, welche in Gärten, auf Acker, Wiesen und Wege Auslauf haben, jederzeit, besonders im Frühjahr und Herbst, bei gutem Wetter alles finden, was sie zu ihrer Ernährung bedürfen, z. B. Insekten, Würmer, Grünfutter aller Art, in landwirtschaftlichen Betrieben auch eine große Anzahl Körner, die bei der Ernte verloren gehen und durch die Hühner wieder nutzbar werden. Bei der Haltung auf beschränktem Raum fehlen diese wichtigen Futtermittel, und man muß dann zu den heute kaum noch erhältlichen Kraftfuttermitteln greifen, welche die natürliche Nahrung ersetzen sollen. Daß dies nicht in dem Maße geschieht wie bei der Futtersuche im freien Auslauf, beweist ja vielfach die größere Legetätigkeit freilaufender Hühner. Es ist auch leicht begreiflich, daß die natürlichen Nahrungsstoffe auf das Huhn einen größeren Reiz ausüben und die Leistungsfähigkeit im Legen, sowie im Wachstum günstig beeinflussen.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

51. Beide Ansichten können richtig sein. Wollen Sie einen möglichst nährstoffreichen Kompost, so pflanzen Sie den Kürbis an den Fuß des Haufens; sehen Sie aber darauf, besonders schöne, große Gurken und Kürbisse zu erzielen, so pflanzen Sie eben auf den Haufen und nehmen den größern Nährstoffverbrauch in Kauf. M. H.

53. Praktikus kenne ich nur vom Sehen, möchte Ihnen aber mitteilen, daß ich den Susanna Müller-Selbstkocher elektrifizieren ließ und gut damit fahre. Man braucht weniger Vorkochzeit auf Gas und namentlich die Fleischgerichte schmecken entschieden kräftiger und besser. Man schaltet den Strom von Zeit zu Zeit aus, es wäre überflüssig, ihn eingeschaltet zu lassen. Austrocknen des Selbstkochers nach Gebrauch ist unbedingt notwendig; die Handhabung ist einfach und empfehlenswert. Es gibt Selbstkocher, die schon elektrisch heizbar sind, wie Sanakocher von J. Sigrist, Kapellgasse, Luzern, „Salvis" Luzern, Kochkiste der „Therma" A.-G. in Schwanden usw. Hausfrau in L.

54. Rezepte für Feigen-Konservierung sind in unseren Schweizer Kochbüchern wenig vertreten, wohl weil wir hierzulande selten in den Fall kommen, solche zu konservieren. Ich vermute, daß man diese Früchte im Stadium völliger Reife in feine Streifen geschnitten zu Marmelade kocht. Eine Zugabe von Zucker wird kaum nötig sein. H.

55. Vor Jahren wurde eine ähnliche Frage, so viel ich mich erinnere, im Sprechsaal gestellt und von der Wettertanne beantwortet. Sollten Sie die Auskunft nicht mehr ausfindig machen können, so nennt Ihnen gewiß eine Bündner Abonnentin eine gute Bezugsquelle für Nelken. H.

### Fragen.

56. Könnte mir eine Leserin dieses Blattes mitteilen, wie man Rosenwasser selbst zubereiten kann? Besten Dank zum voraus.
Abonnentin.

57. Wie wäscht man Wolle und anderen Inhalt von älteren Sofakissen? Ist es zweckmäßiger, solchen nur aufzulockern und an der Sonne aufgehen zu lassen oder ist eine Wäsche vom hygienischen Standpunkt aus zu empfehlen? H.

58. Wie kann man weißes oder graues Emailgeschirr, das durch wenig sorgfältige Behandlung schadhaft geworden ist, wieder „flicken", das heißt die abgestoßenen Stellen ausbessern? Verbogenes Aluminiumgeschirr wird kaum mehr richtig in Stand gestellt werden können? B.

59. Rentiert sich die Geflügelzucht immer noch trotz den hohen Futterpreisen? Für Auskunft aus dem Abonnentenkreise dankt
H.

Fischer's Hochglanzcrême
„Jdeal"
unstreitig das beste Schuhputzmittel der Jetztzeit. „Jdeal" gibt verblüffend schnellen und haltbaren Glanz, färbt nicht ab und macht die Schuhe geschmeidig und wasserdicht. Ein Anstrich genügt gewöhnlich für mehrere Tage. Zu beziehen in Dosen verschiedener Grösse durch jede Spezerei- und Schuhhandlung.
Alleiniger Fabrikant: G. H. Fischer, schweiz. Zündholz- u. Fettwarenfabrik, Fehraltorf. Gegründet 1860.