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

Band: 26 (1919)

Heft: 7

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 45 Cts.

Nr. 7. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 12. April 1919.

Edel sei der Mensch,
Hülfreich und gut;
Denn das allein
Unterscheidet ihn
Von allen Wesen,
Die wir kennen. Göthe.

Die Ursachen der Verderbnis unserer Nahrungsmittel.

(Schluß.)

(Nachdruck verboten.)

Die Verwesung ist ein in der Natur nützlicher und notwendiger Vorgang. Wenn im Herbst das Laub von den Bäumen fällt, wird es durch die Tätigkeit der Bakterien zu Asche, die den Boden düngt und so neues Leben hervorbringt. Je üppiger das Pflanzenleben sich entfaltet, um so größer ist auch die Arbeit der Bakterien. Aber auch im Gewerbe sind sie teilweise nützlich, bei der verschiedenen Käsezubereitung spielen die Schimmelpilze eine Rolle; bei Rocquefort- und Gorgonzolakäse werden sie durch gepulvertes verschimmeltes Brot dem frischen Bruch eingeimpft. Die Hefen- oder Sproßpilze dienen zur Erzeugung aller geistigen Getränke, sie vergären zuckerhaltige Stoffe unter Bildung von Kohlensäure und Alkohol. Die Bereitung von Kefir und Yoghurt beruht auf ähnlichen Vorgängen; bei letzterem wird der Milchzucker in Milchsäure verwandelt.

Im Haushalt haben wir es besonders mit Schimmelpilzen zu tun. Wo eine Spore eines Pilzes hinfällt, keimt sie aus, es entsteht ein feines Netz von Geweben und diese verzweigen sich wie Spinngewebe. Sie ziehen einen säuerlichen Nährboden vor und lieben besonders die Feuchtigkeit. An feuchter Luft verschimmelt bekanntlich alles. Im ganzen ist das Verschimmeln der Nahrungsmittel harmlos, aber sie verlieren natürlich an Nährwert, weil Zucker verloren geht.

Je trockener sie sind, desto besser können wir die Nahrungsmittel bei längerer Aufbewahrung vor Zersetzung schützen. Dörren und Trocknen von Obst und Gemüse, Fleisch, Fisch, Pilze, Kräuter, Thee. Fleisch kann auch bei niederer Temperatur unter dem Gefrierpunkt aufbewahrt werden; die Fäulnisbakterien sind durch die Kälte zwar nicht abgetötet, aber sie werden am Wachstum verhindert. Notwendig ist, daß in diesen Aufbewahrungsräumen die Luft nicht nur kühl, sondern auch trocken sei.

Beim Pökeln des Fleisches wendet man die sogenannte Plasmolyse (Schrumpfung des Inhalts der Körperzellen) an. Durch eine starke Salzlösung werden die Pilze in ihrem Wachstum verhindert und können ihre Zersetzungsarbeit nicht fortsetzen. Dasselbe ist bei einer starken Zuckerlösung der Fall. Sowohl Salze wie Zucker entziehen ihrer Umgebung das Wasser. Gemüse und Obst sind bekanntlich sehr wasserhaltig — werden sie nun mit Salz oder Zucker versetzt — so wer-

den ihre Zellen wasserarm gemacht zugleich wird auch von den ihnen anhaftenden Bakterien der Zellsaft entzogen, dadurch fallen sie zusammen und sterben ab.

Die Säuren wirken direkt schädlich auf das Bakterienwachstum, Pilze, Gurken, Bohnen &c. werden deshalb in starker Essigglösung aufbewahrt. Ist die Lösung aber nicht stark genug, so wird sie von Schimmelpilzen befallen. Das Sauerkraut entsteht durch Milchsäuregärung. Die Zellen der Krautblätter ersticken aus Mangel an Sauerstoff. Beim Absterben lassen sie ihren Saft austreten, der das Salz auflöst und eine über dem Kraut stehende Lake bildet. Es entwickeln sich nun Pilze der verschiedensten Arten, deren Keime an den Blättern hafteten; zuerst tritt eine Hefegärung mit Kohlensäureentwicklung ein, dann nimmt bei Abschluß der Luft, resp. durch Verdrängen derselben durch Kohlensäure und einer Wärme von zirka 10° C. die Milchsäuregärung überhand.

Chemische Stoffe, die vor Zersetzung auch ohne weitere Zutaten schützen, finden sich in den Preißelbeeren (Benzoësäure), im Holzessig (Kreosot). Die Anwendung der verschiedenen Chemikalien, wie Benzoësäure, Salizylsäure, Borsäure, Ameisensäure &c. im Haushalt für die Aufbewahrung ist nicht zu empfehlen. Diejenigen Mengen, mit denen eine Konservierung der Nahrungsmittel wirklich erzielt werden kann, sind der Gesundheit nicht zuträglich. Eine Ausnahme bildet die schweflige Säure, die sogar zu empfehlen ist: (Schwefeln von Gläsern, Töpfen, Fässern &c.)

Die Konservierungsmethoden sind verschieden, aber in der Hauptsache bleiben sich alle gleich. Alle beruhen auf denselben Grundbedingungen: die Vernichtung und die Unschädlichmachung der Kleinlebewesen. Die verschiedenen Arten sind:

1. Konservierung durch trockene Hitze oder Entziehung von Feuchtigkeit (Dörren und Trocknen von Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräutern, Pilzen, Milch, Eier, Fleisch, Fische.)
2. Konservierung durch Kälte: Fleisch, Fische, Wild, in neuester Zeit auch Obst in Kühlhaltern.
3. Konservierung durch Luftabschluß: Eier in Garantol, Wasserglas, Kalk — Fleisch in Aspik oder Fett (für kürzere Zeit).
4. Konservierung durch Salz und Zucker: Fleisch, Kaviar, Hering, Sardellen, Gurken, Bohnen, Kraut &c. mit Salz. Früchte mit Zucker.
5. Konservierung durch Essig und Alkohol: Gemüse — Obst.
6. Konservierung durch Hitze unter Luftabschluß: Sterilisation, kochend einfüllen.

Die eigentliche Konservierung im Haushalt eingehender zu besprechen, ist hier nicht unsere Aufgabe. Eines geht aus den Ausführungen hervor: die denkende Hausfrau, die sich mit den Grundbegriffen der Konservierung genau bekannt macht, kann ihre Nahrungsmittel auf verschiedene Arten haltbar machen, ohne die Ausgabe eines speziellen Sterilisterapparates mit den kostbaren Gläsern und den nun teuren und raren Gummiringen. Sie kocht die Früchte weder mit sehr viel Zucker, noch möglichst lange, sondern sucht Fruchtgeschmack und Aroma zu erhalten, sie weiß, daß das säurearme Gemüse von einer Bakterienart befallen wird, deren Zerstörung eine viel intensivere Behandlung erfordert, als das säurereiche Obst. Sie wird sich die Arbeit der Konservierung vereinfachen, indem sie stets mit Überlegung vorgeht und bedenkt, daß nicht der Abschluß der Luft, sondern das Fernhalten der Keime konserviert. Ein einfaches Beispiel wird am besten überzeugen: Im Sommer wird die Fleischbrühe, wenn sie in einem offenen Gefäß in der Küche aufbewahrt wird, leicht von einem Tag auf den andern sauer. Würde die siedende Fleischbrühe in ein steriles, d. h. mit kochendem Wasser ausgespültes heißes Gefäß gegossen und sofort mit gut schließbarem Deckel geschlossen, könnte die Gärung vermieden werden. Der Deckel wird selbstverständlich erst vor Gebrauch abgehoben.

Genau so verhält es sich bei der Konservierung.

Tadellose Produkte, sauberes, steriles Geschirr, schnelle sorgfältige Arbeit und trockene, kühle Räume sind die Haupterfordernisse zur Konservierung unserer Nahrungsmittel. F. K.

Fleischlose Wochen.

(Nachdruck verboten.)

Nochmals müssen wir unsere Ernährungsweise zumteil ändern — durch Einführung fleischloser Wochen sollen je 5—6000 Stück Vieh weniger geschlachtet werden müssen.

Wenn wir die Not und das Elend in unsern Nachbarländern ansehen, so können wir nur willig dieser neuen uns auferlegten Einschränkungsmaßnahme uns anpassen, umsomehr, da wir andere Nahrungsmittel, die geeignet sind, uns das Fleisch in seinem Nährgehalte vollauf zu ersetzen, in größerem Quantum zugeteilt erhalten. In einfach bürgerlichen Verhältnissen haben die hohen Fleischpreise schon längst eine bedeutende Einschränkung herbeigeführt; anderseits haben die wissenschaftlichen Forschungen auf dem Gebiete der menschlichen Ernährung ergeben, daß zur Erhaltung von Gesundheit und Arbeitskraft nur ein sehr mäßiger Fleischgenuß förderlich ist und daß viele Krankheitserscheinungen hauptsächlich dem im allgemeinen viel zu großen Fleischkonsum zugeschrieben werden müssen. Andere Nahrungsmittel (Milch, Käse &c.) enthalten dieselben dem Körper notwendigen Nährstoffe wie das Fleisch, jedoch ohne die diesem eigenen, Nerven erregenden und vielfach schädigenden Würzstoffe. Was uns trotzdem das Fleisch so wertvoll und unentbehrlich erscheinen läßt, ist seine Schmackhaftigkeit und leichte Verdaulichkeit bei einfachster Zubereitungsweise und heute überdies noch das beschränkte Vorhandensein der ebenbürtigen Nährmittel. Bei richtiger, weiser Verwertung, vor allem auch bei der Angewöhnung guten Kauens zur vollständigen Ausnützung der enthaltenen Nährwerte, können wir nunmehr wohl damit auskommen, zumal ja auch die Brotration seit drei Monaten erhöht und die Möglichkeit zum Bezug eines größeren Quantums Mehl, wenn auch auf Kosten einiger Brotmarken, geboten ist.

Schmackhaft und leicht bekömmlich kann auch eine fleischlose Kost sein, wenn die Hausfrau sich darauf versteht und keine Mühe scheut, sie richtig zuzubereiten und zusammenzustellen. Fleischlose Mahlzeiten können eine ganze Woche und noch länger mit Lust genossen werden, wenn auf die nötige Abwechslung zwischen süßen und kräftigen Speisen gesehen wird. Hülsenfrüchte, Mais, Reis und Mehlspeisen mit Käse ergeben kräftige, gut sättigende und nährende Mahlzeiten.

Wer voll und ganz der Anforderung des Fleischsparens genügen will, der wird auch die in beschränktem Maße bewilligten Fleischkonserven umgehen.

Wenn die Anstrengungen des Städteverbandes zur Erreichung der Einfuhr einer großen Menge von Meerfischen Erfolg haben, so wird durch diese billigen, wertvollen Nahrungsmittel ein vorteilhafter Fleischersatz geboten werden, den wir uns wohl zunutze ziehen müssen. Selbstverständlich sind auch die Flußfische sehr empfehlenswert; leider aber sind diese sogar in unserer fischreichen Bodenseegegend nur zu hohen Preisen erhältlich und werden in fleischlosen Wochen, allgemeiner Erfahrung gemäß, noch mehr steigen, wie auch die Eier, die, nachdem bereits eine kleine Preisreduktion eingetreten war, nun wieder teurer wurden, „wegen der fleischlosen Tage und Wochen", wie die Händler ungeschminkt selbst erklären — eine in mancher Hinsicht betrübende Tatsache. Die Hausfrau aber kann klugerweise nichts besseres tun, als solche kostbare Dinge möglichst zu umgehen, um ihren Verkaufswert nicht noch steigern zu helfen.

Nachfolgende Aufstellung von Speisezetteln für fleischlose Wochen mag nach den angeführten Gesichtspunkten der Hausfrau einige Anregung bieten.

Wenn sie sich bei der Zubereitung der Speisen redlich Mühe gibt und auch be-

strebt ist, sie dem Auge wohlgefällig auf den Tisch zu bringen, so wird sie auch nach Aufhebung der fleischlosen Tage und Wochen leicht von sich aus fleischlose Mahlzeiten einführen und damit der Gesundheit der Familie aufs Beste dienen.

Speisezettel für 14 Tage.

Montag: Kartoffelsuppe, Haferküchlein, Spinat.

Dienstag: Mehlsuppe, Thüringer Kartoffelklöße, Spanische Erbsen (grüne gedörrte Erbsen).

Mittwoch: Weiße Käsesuppe, Reispudding, Apfelmus.

Donnerstag: Hafersuppe, Makkaroni mit Käse, Rosenkohl oder Kohlsalat.

Freitag: Gebundene Reissuppe m. Rübchen, Kastanien, Rotkraut.

Samstag: Kostsuppe, Spätzli, Dörrobst.

Sonntag: Kartoffelsuppe, Hülsenfruchtkoteletten, Nüßlisalat.

* * *

Montag: Gemüsesuppe (von Lauch, Kartoffeln, Rübchen), Maisstengel, Dörrobst oder sterilisierte Früchte.

Dienstag: Tomatensuppe, Weiße Böhnchen, Bratkartoffeln.

Mittwoch: Reissuppe, Kartoffelkügelchen, Sauerkraut.

Donnerstag: Grüne Erbssuppe, Risotto, Bohnen (gedörrte, Salz- oder steril. Bohnen).

Freitag: Braune Mehlsuppe, Kartoffelomeletten, Lauchgemüse.

Samstag: Weizenflockensuppe, Kapuzinerklöße oder Reiscroquetten, Dörr- oder Dunstobst.

Sonntag: Juliennesuppe, Eier in Tomatensauce (ca. 1½ Ei pro Person), Kartoffelsalat, mit Sardinen garniert.

H. E.

Schädliche Frühjahrspflanzen.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Beim Wandern durch Feld und Flur in jetziger Jahreszeit erfreuen uns die bunten Kinder Floras durch ihren lieblichen Anblick und Duft. Gern möchte man auch ein Sträußchen mit nach Hause nehmen. Wahllos wird gepflückt. Der Saft aus den abgebrochenen Stengeln, aus den in der Hand zerdrückten Blättern kommt dabei an die Finger. Nachher wird das mitgenommene Brot oder andere Eßwaren mit den ungereinigten Fingern angefaßt. Verdorbener Magen, Unwohlsein, Schüttelfrost u. dergl. haben oft ihren Grund in dieser Nachlässigkeit, denn viele Pflanzen besitzen einen scharfen, die Schleimhäute reizenden Saft, einige sind sogar giftig. Deshalb muß man sich stets die Hände gründlich waschen, bevor man Eßwaren anfaßt.

Ein Lehrer hatte im Unterricht an der Herbstzeitlose die Blütenröhre mittels der Fingernägel der Länge nach geöffnet, um den Schülern die tief hinabsteigenden Staubwege zu zeigen. In der nächsten Pause aß er dann sein Brot, ohne die Nägel von dem angetrockneten Saft gereinigt zu haben. Während der folgenden Lehrstunde stellten sich plötzlich heftige Leibschmerzen ein. Mit größter Anstrengung erreichte er noch das Lehrerzimmer, wo er auf dem nächsten Stuhl zusammenbrach. Die herbeigerufenen Ärzte fanden ihn ohne Atem und ohne Puls. Wiederbelebungsversuche hatten erst nach einer halben Stunde Erfolg. Der Lehrer kam soweit zu sich, daß er Auskunft geben konnte. Das Sehvermögen blieb jedoch stundenlang gestört, wo es sich dann endlich wieder einstellte und auch die Kräfte mit der teilweise gestörten geistigen Tätigkeit wiederkehrten. Die Ärzte bestätigten namentlich die Lähmung der Herztätigkeit und des Gesichtssinns als unzweifelhafte Zeichen einer Vergiftung durch Herbstzeitlosen.

Im Frühjahr ist besonders vor dem Maiglöckchen zu warnen, das in allen seinen Teilen einen auf das Herz giftig wirkenden Stoff enthält. Wissenschaftliche Versuche haben folgendes ergeben: Ein Tropfen dieses Pflanzensaftes auf ein Froschherz gebracht, bewirkte schon nach 2 Minuten dessen Stillstand; vier Tropfen in eine Ader von Hunden eingespritzt, hatten innerhalb 10 Minuten den Herzstillstand zur Folge. Man nehme also nie eine Maiblume in den Mund. Das Wasser, in welchem die Blumen im Zimmer aufbewahrt waren, muß sofort weg-

gegossen werden, damit nicht jemand davon trinkt. Die abgeblühten Blumen dürfen nicht in den Hof geworfen werden, weil sie auch für die Hühner schädlich sind.

Große Vorsicht muß man anwenden bei dem in allen seinen Teilen giftigen Seidelbast (Daphne), der vom ersten Frühjahr an, noch bevor er Blätter treibt, seine hübschen rosa Blüten zeigt. Am besten umwickelt man den unteren Teil der Stengel, den man in der Hand trägt, mit Papier. Ein zum Abschneiden der holzigen Stengel etwa benutztes Messer muß man nachher sorgfältig reinigen.

Besonders verwerflich ist die Gewohnheit, einzelne Blumen in den Mund zu nehmen, weil dabei der Saft des Stengels förmlich ausgelaugt wird und mit dem Speichel in den Magen gelangt. Auch ist es ratsam, beim Riechen an Blumen die Nase nicht tief in die Blüte zu stecken; der Blütenstaub und andere Teilchen werden dabei leicht in die Nase eingezogen und können Reizung der Schleimhäute hervorrufen, eine Art von „Heufieber" bewirken. Keineswegs ungefährlich sind auch die kleinen Insekten, die man bei starkem Riechen leicht in die Nase einzieht.

Die meisten Menschen kennen leider nur wenige Pflanzen mit Namen, so daß es keinen Zweck hätte, hier alle mehr oder weniger schädlichen anzuführen. Man befolge vielmehr stets folgende Regeln: Niemals eine Blume in den Mund zu nehmen, nach jedem Blumenpflücken, namentlich vor dem Essen, die Hände zu waschen, nicht tief in die Blüten hineinzuriechen, den Blumenstrauß am unteren Teile mit Zeitungspapier einzuwickeln, wodurch auch die Blumen in der warmen Hand sich frischer erhalten! Ein zum Abschneiden benutztes Messer ist sehr sorgfältig zu reinigen und anderweitig nicht zu benutzen!

Haushalt.

Zur Beurteilung des Alters und des Ernährungszustandes des Geflügels genügt ein Griff nach der Brust desselben; ragt das Brustbein hervor, so ist das Tier schlecht ernährt oder alt und gibt keinen guten Braten. Auch an dem Brustknochen, den Beinen und dem Schnabel erkennt man, ob das Geflügel alt oder jung ist, ersteres freilich nur bei geschlachteten Tieren; man kann ihnen, wenn sie noch jung waren, das Brustbein mit Leichtigkeit eindrücken. Der Schnabel ist bei altem Geflügel hart und grau, die Beine sind dick, rauhschuppig und dunkelgrau.

Bohnenwasser als Reinigungsmittel für reinwollene und baumwollene Stoffe: Etwa 500 Gr. Bohnen genügt für 4 Liter Wasser, ohne Salz oder Seife. Nach dem Waschen spüle man zweimal in lauem, weichem Wasser nach, hänge nach leichtem Ausdrücken das Kleidungsstück auf und bügle es auf der linken Seite.

Flecken in weißen Strohhüten werden mit einer Mischung von Zitronensaft und Schwefel behandelt.

Küche.

Kochrezepte.

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

Italienische Fastensuppe. 250 Gr. Reis werden in Salzwasser dick eingekocht und dann mit einer inzwischen bereiteten Einbrennsuppe verrührt, in der einige Blumenkohlröschen, nach Belieben auch Schwämme weichgekocht wurden. Beim Anrichten gibt man noch geriebenen Käse in die Suppe.

Stockfisch auf ital. Art. Der Fisch wird in bekannter Weise gekocht und abgetropft. Dann gibt man in eine passende Pfanne ein Stück Butter, feingeschnittene Zwiebel, Petersilie, Pfeffer, Salz, etwas Knoblauch, legt den Fisch hinein und dünstet ihn. Beim Anrichten bestreut man ihn mit geriebenem Käse und stellt die Schüssel noch einige Minuten in den heißen Bratofen.

Osterpastetchen. Das nötige Quantum Reis wird mit Wasser und aufgelösten Bouillonwürfeln ausgequollen, mit etwas Butter verrührt und gewürzt. Becherförmchen oder Tassenköpfe streicht man leicht mit Fett aus, drückt mit einem Löffel etwas von dem Reis hinein, füllt heißen, ziemlich dick gekochten Spinatbrei darauf und schließt mit Reis ab. Die Formen werden warm gestellt, bis alle gefüllt sind, dann stürzt man sie auf eine erwärmte Platte und garniert sie hübsch. Man serviert eine holländische Sauce dazu. Die Pasteichen können auch im Kranz um gedünstete Pilze angerichtet werden.

Löwenzahnsalat. Die jungen, zarten Löwenzahnpflanzen werden gut gewaschen, fest ausgedrückt, ganz fein geschnitten und mit Salatsauce zubereitet.

Schnittlauchkartoffeln. Die Kartoffeln werden in der Schale gekocht, abgezogen und in Scheiben geschnitten. In einem Löffel Butter oder Fett schwitzt man eine Handvoll feingewiegte Petersilie und Schnittlauch, gibt 2 Theelöffel Mehl und so viel kochende Fleischbrühe oder Wasser hinzu, daß die Sauce die nötige Dicke bekommt und kocht die Kartoffelscheiben damit durch.

Erbsenpfluten. 500 Gr. gelbe oder grüne Dörrerbsen, 1 Kilo Kartoffeln, 100 Gr. Mehl, 1½ Liter Wasser, Salz, Fett, Stoßbrot. Die gereinigten Erbsen werden über Nacht ins Wasser gelegt und mit demselben aufs Feuer gebracht und gesalzen, dann die geputzten Kartoffeln darauf gelegt und alles auf kleinem Feuer 2 Stunden gekocht. Wenn das Wasser eingekocht ist, zerstampft man das Gemüse tüchtig mit dem Draht- oder Holzstößel und rührt das Mehl hinein. Im heißen Fett werden die Brosamen gebräunt und dann sticht man mit einem Löffel von dem steifen Erbsenbrei auf eine Platte Pfluten ab, taucht dabei den Löffel immer vorher in das Fett, so daß jede Pflute ihren Teil Fett und Brosamen bekommt.

Haferkugeln. 250 Gr. Hafergrütze, 100 Gr. Mehl, Salz, 1 Liter Wasser, 1—2 Eier, Backfett. Die Hafergrütze wird mit Salz ins kochende Wasser gerührt und unter öfterem Umrühren ½ Stunde gekocht. Vom Feuer genommen, schafft man das Mehl gut hinein und wenn der Brei erkaltet ist, noch die zerquirlten Eier. Davon formt man nußgroße Kugeln, indem man einen Löffel Brei in einer, etwas Mehl oder geriebenes Brot enthaltenden Tasse rollt. Dann werden die Kugeln in heißem Fett hellbraun gebacken. Haferflockenkugeln sowie Erbsenpfluten sind ein vorzüglicher Fleischersatz.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Osterspeise. 1 Liter Flüssigkeit, halb Wasser, halb Milch, wird mit 60 Gr. geschälten, feingeriebenen Mandeln, ebensoviel Zucker und Gelatine aufgekocht, tüchtig umgerührt, in Eierbecher gefüllt und kalt gestellt. Dann wird von alkoholfreiem Weißwein, Zucker, Zitronensaft und roter, zuvor in heißem Wasser aufgelöster Gelatine ein Weingelee bereitet, und die Hälfte davon in eine Schüssel gegossen. Die Eierhälften werden aus den Bechern herausgeklopft, mit der Spitze auf den Boden der Schüssel gestellt, die andern Hälften darüber gesetzt, so daß ganze Eier entstehen und dann mit dem erwärmten Gelee übergossen und zum Erstarren hingestellt. Diese Speise sieht sehr hübsch aus, die weißen Eier schimmern durch das rote Gelee. Statt Weingelee kann auch nur Fruchtsaft oder -sauce über die gestürzten Eier gegossen werden.

Krankenpflege.

Ein altbewährtes Heilmittel gegen Katarrhe. Ohne jede Berufsstörung, ohne Arzneien und Schwitzkuren kann man Katarrhe heilen, indem man die gesteigerten Schleimabsonderungen verhindert durch Abschneidung der Zufuhr, durch Unterlassung jedes Trinkens. Schon wenn man 24 Stunden lang nicht einen Tropfen Flüssigkeit zu sich nimmt, läßt der Ausfluß merklich nach, das Taschentuch wird fast nicht mehr gebraucht, die Benommenheit des Kopfes vergeht. Setzt man dies noch weitere 24 Stunden gewissenhaft fort, so läßt auch der Husten nach, der Katarrh verschwindet vollständig. Die Hauptwirkung der Entziehung jeden Getränkes besteht in der Abnahme der im Körper befindlichen Flüssigkeiten. Mit der abnehmenden Vollheit der Blutgefäße und Drüsen hört auch der krankhafte Ausfluß der Schleimhäute allmählich auf; diese werden nicht mehr gereizt und nehmen daher bald wieder ihre gesunde Beschaffenheit an.

Die gewohnte Ernährung braucht man nicht zu ändern, nur muß man wie oben bemerkt, jede Flüssigkeit ganz meiden, auch die Suppe wird weggelassen. Da der Appetit während eines Katarrhes ohnehin sehr vermindert ist, kann man die Entziehungskur gut zwei bis drei Tage durchführen. Man soll aber gleich bei Beginn des Leidens anfangen.

Ein großer Vorzug dieser Heilweise besteht darin, daß sie den Kranken in seinem Berufe nicht stört, weil er das Zimmer nicht zu hüten braucht. Wenn man sich warm kleidet, so unterstützt sogar Bewegung in freier, frischer Luft die Kur, indem sie die natürlichen Ausscheidungen fördert und das Allgemeinbefinden bessert. Dr. Th.

Kinderpflege und -Erziehung.

Erziehung zur Naturfreude. Erziehe deine Kinder so, daß sie Freude haben an der schönen Gottesnatur. Zeige ihnen, wie jedes Geschöpf, auch das kleinste und unscheinbarste, seinen Zweck im Weltall erfüllt, und pflanze deinen Kindern einen heiligen Respekt ein vor dem Leben in der Natur. Geh selbst mit ihnen hinaus, mache sie auf alles aufmerksam, was da fleucht und kreucht. Aber erlaube ihnen niemals, Tiersammlungen sich anzulegen, bei denen Tiere getötet werden müssen. Glaube mir, wenn Kinder dergleichen Dinge tun, so sind Quälereien nicht zu vermeiden. Dazu kommt noch das Fangen dieser Tiere. Wenn du deinen Kindern eine Freude machen willst, die zugleich belehrend wirkt,

so kaufe ihnen gute Abbildungen und — ein kleines Fernrohr, damit sie auch entferntere Tiere in ihrem Tun und Treiben belauschen können; denn nichts wirkt so veredelnd wie der Umgang mit der schönen Gottesnatur.

Noch eines: Verbiete deinen Kindern streng das Angeln; es wirkt für Kinder ungemein verrohend. Wenn der Fischer zur Angel greifen muß, da ist es ein ander Ding. Aber wenn es aus Zeitvertreib geschieht, da wird es zur Sünde.

Und wenn deine Kinder um ein Aquarium oder um ein Terrarium bitten? Kaufe nicht eher eins, bis du über Einrichtung und Betrieb genau unterrichtet bist. Sonst gerätst du und geraten deine Kinder sehr leicht in Quälereien hinein.

Wir müssen alles vermeiden, wodurch unsere Kinder im Umgange mit Tieren hart und grausam werden. Suchen wir Eltern in der Kindererziehung niemals das Goethesche Wort aus den Augen zu verlieren: „Edel sei der Mensch, hülfreich und gut; denn das unterscheidet ihn von allen Wesen, die wir kennen." T.-K.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wie die richtige Bewirtschaftung und Ausnutzung des Gemüsegartens durch „Wechselbau" zu erreichen ist

— eine heute durch die erschwerte Nahrungsmittelversorgung höchst bedeutsame Frage — setzt in interessanter Weise der bekannte Schriftleiter der Zeitschrift „Der Lehrmeister im Garten und Kleintierhof", Joh. Schneider, in einem soeben in zweiter Auflage in der Sammlung „Aus Natur und Geisteswelt" (Verlag von B. G. Teubner, Leipzig u. Berlin) erschienenen Bändchen „Der Kleingarten" auseinander. Zunächst ist natürlich erforderlich, daß die Gemüsearten ihrem Nährstoffbedürfnis entsprechend gedüngt und gepflanzt werden. Die sachgemäße Düngung muß dafür sorgen, daß alle Nährstoffe, welche zum Wachstum unentbehrlich sind, in ausreichender Menge und für die Pflanzenwurzeln verbrauchsfähig im Boden enthalten sind. In der Hauptsache benötigt die Pflanze Stickstoff, Phosphorsäure, Kali und Kalk. Fehlt einer dieser Stoffe oder ist er nur in ungenügender Menge vorhanden, so richtet sich nach diesem geringen Maße auch der Verbrauch der übrigen Nährstoffe. Dieses Gesetz zu berücksichtigen, ist demnach eine wichtige Aufgabe für den Gartenbesitzer, wenn er richtig düngen und seine Pflanzen ausreichend ernähren und zur vollständigen Entwicklung bringen will. Die Ansprüche der einzelnen Gemüsearten an den Boden sind recht verschieden. Manche Gemüsearten verlangen einen starkgedüngten Boden, die anderen gedeihen im altgedüngten und manche auch im ungedüngten Boden, der schon seit einigen Jahren ohne frische Düngung geblieben ist. Nach ihrem Nährstoffbedürfnis werden die Gemüsearten in Stark-, Mäßig- und Schwachzehrende eingeteilt.

Zur richtigen Ausnützung der Düngung wechselt man mit dem Anbau der Gemüsearten und richtet sich dabei nach den Ansprüchen, welche diese an den Boden und die Düngung stellen. Dieser Wechselbau wird auch Fruchtfolge genannt. Er geschieht auf folgende Weise:

Das mit Stallmist frischgedüngte Land wird im ersten Jahre mit Kohlarten (starkzehrend), im zweiten Jahre mit Wurzelgemüsen (mäßigzehrend), im dritten Jahre mit Hülsenfrüchten (schwachzehrend) besetzt. Im nächsten Jahre folgen den Kohlgewächsen die Wurzelgemüse. Wo diese gestanden haben, werden Hülsenfrüchte angebaut. Wo im Vorjahre Hülsenfrüchte standen, wird das Land reichlich mit Stallmist gedüngt und mit Kohlarten besetzt. So geht der Wechselbau jedes Jahr weiter. Jede Gemüseart kommt erst im dritten Jahre wieder an die gleiche Stelle. Die Mineraldüngung ist dabei alljährlich zu geben.

Frage-Ecke.

Antworten.

15. Petunien und Hänge-Geranien sind immer beliebte Fensterblumen, auch Hängenelken; letztere gedeihen aber vorzugsweise im Gebirge. Wenn Sie passende Farbenzusammenstellungen wählen, ist gemischter Fensterschmuck sehr zu empfehlen. Jedoch müssen auch die Bedürfnisse der Pflanzen für Standort, Erdart, Düngung und Feuchtigkeit miteinander harmonieren, wenn Sie schönen Erfolg erzielen wollen. Empfehlenswert ist die Kombination von Blühern mit mehr aufrechtem Wuchs mit solchen, die zierlich hängen oder sonst eine schöne Einfassung zu den Fensterkästen bilden. Im folgenden seien ein paar Beispiele von passenden Zusammenstellungen gegeben.

Für sonnige Lage:

Rote Geranien und	rosa Efeugeranien
„ „ „	Geranium Mme. Sallerey, weißbunte Blätter
Weiße Margriten u.	Efeugeranium, rosa o. lila
„ „ „	Petunien, blaue o. dunkelrosa, oder bunt
„ „ „	Verbenen, blau od. bunt
„ „ „	Lobelia erinus, „Kaiser Wilhelm" o. „Schwabenmädchen" oder „Saphir"
„ „ „	Campanula Mayi, häng. Glockenblume, lila (leider nicht überall erhältlich)
„ „ „	Gebirgshängenelken.

Heliotrop (Vanille) u. Campanula Mayi
" " blaue Petunien
" " blaue o. weiße Verbenen
" " Gnaphalium, weißfilzige Einfassungspflanze
Chrysanthemum coronarium fl. pl., gefüllte Wucherblume, gelb-goldgelb, und Lantana hybr., gelb-orange
Lantana hybr. u. Coleus hybr., Zwerg, bunte Blattpflanze.

An Ost- oder Westfenster:
Fuchsien und Tradeskantien, grün, weiß, oder rotbunt
Knollenbegonien und Tradeskantien
Petunien und Gnaphalium lanatum.
Guten Erfolg wünscht Ihnen M. H.

19. Ich benütze seit zwei Jahren einen elektrischen Selbstkocher (Elektra 1914/15) neben meinem elektrischen Herd, und kann dessen Gebrauch sehr empfehlen. Er erspart mir Zeit und Strom, kocht mir die Speisen, wie das sorgfältigste Hausmütterchen es nicht besser kann. Den Strom schalte ich jeweilen 1½—2 Stunden vor der Kochzeit ein, damit der Kocher gut vorgewärmt die auf dem Herd nur angekochten Speisen aufnehme. So vorbereitet rechne ich die gewöhnliche Kochzeit. Was am meisten Zeit braucht zum Garwerden, kommt zu unterst. Ich gebe auch immer acht, daß Türen und Fenster geschlossen sind, wenn ich den Kocher zum Einfüllen öffne, und daß ich die sich rasch abkühlenden Kochtöpfe ganz schnell in den Kocher bringe (also den Platz für den Kocher möglichst nahe dem Herd wählen). Da die Blechfütterung auch bei ganz sorgfältiger Behandlung (sorgfältiges Austrocknen, zeitweiliges leichtes Einfetten) infolge der Dampfentwicklung gerne anrostet, würde ich Ihnen raten, einen aluminiumgefütterten Selbstkocher (auf meine Erkundigung hin teilte man mir seinerzeit mit, daß jetzt solche vorrätig sind) anzuschaffen. Gedörrte Kastanien, Bohnen usw. lege ich am Vorabend gut gewaschen in lauwarmes Wasser, das, wie Sie ja wissen, ziemlich hoch darüber stehen muß, damit sie sich recht füllen, resp. Wasser aufsaugen können. Am folgenden Tag setze ich das so vorbereitete Gemüse mit dem nämlichen Wasser auf, lasse es aufkochen und dann in der Tiefe des so zuverlässig arbeitenden Kochers verschwinden. Teigwaren, Breie werden wundervoll, ebenso Gemüse, Suppen mit kürzerer und längerer Kochzeit. Fleisch, das öfters übergossen werden soll, mache ich im Bratofen fertig, ebenso die nur kurz und rasch zuzubereitenden Fleischgerichte. Zu weiterer Auskunft ist gerne bereit Frau Regula.

20. Wenden Sie sich um direkte Auskunft an die Firma Lüthy, Storchengasse 13, Séquin-Dormann, Sonnenquai, Ditting, Rennweg 35, Bender, Oberdorfstraße 9/10, alles bekannte Zürcher-Firmen der Haushaltungsartikelbranche, die Ihnen mit Vorschlägen betreffend Dampfkochtopf dienen können. Sie können auch Gemüse im Dampf kochen, indem Sie ein passendes Sieb in einen Kochtopf stellen. Solche Siebe sind überall käuflich. P.

Fragen.

22. Wie lassen sich die Gummiplätze in meines Hans Peters Wagen, die vom Gebrauch gelb geworden sind, reinigen? Ich kann mit Seife die Flecken nicht ganz wegbringen. Junge Mutter.

23. Ist es empfehlenswert, zu einem elektrischen Herd eine Kochkiste mit elektrischem Heizuntersatz von geringem Stromverbrauch zu benützen, oder genügt eine gewöhnliche Kochkiste? Für gütigen Rat dankt eine Junge Abonnentin.

24. Existiert keine Schrift, die sich ausschließlich mit dem Selbstkocher beschäftigt, die beste Behandlung angibt, auch Anleitung zur Anfertigung von Kochkisten erteilt und Rezepte von Speisen enthält, die sich besonders gut zur Bereitung im Selbstkocher eignen? Hausfrau.

25. Läßt sich durch fahrlässige Behandlung verbeultes Aluminiumgeschirr wieder selbst in Stand setzen und wie geht man dabei vor? E.

26. Meine Rhabarber halten sich in Flaschen nie gut, so daß ich mir vorgenommen habe, keine solchen mehr einzulegen. Ich hörte nun kürzlich, man könne solche auch dörren, sie seien bei der späteren Verwendung sehr schmackhaft und verlieren durch den Dörrprozeß die starke Säure. Wer hat schon solche Versuche gemacht? Ich vermute, daß das Dörren im Ofen wie üblich vor sich gehen kann. Else.

Unterzeichnete empfiehlt ihre bewährte
Alpenkräuter-Essenz
gegen
Haarausfall
und zur Stärkung und Bildung neuer Haare. Unentbehrlich für die jetzige Zeit, sowie **Ledermanns kieselsaure Thonerde** (Lehm) zu Heilzwecken. (O. F. 3721 R.) 368
Depilatore „Rapid"
zur Entfernung lästiger Gesichtshaare.
Hedwig Schmid, Coiffeuse, **Aarau**,
Adelbändli 172.

O F 4000 R 350