Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

Band: 27 (1920)

Heft: 14

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-, Kinderund Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Cierzucht ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreiß: 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

Mr. 14. XXVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Bürich, 3. Juli 1920.

Wer nur den Tag gewinnt, der hat die Schlacht Gewonnen! Du gewinne Augenblicke! Denn hast du jeden Augenblick besiegt, Hast du das ganze Leben dir gewonnen! Das ganze Leben dir geschmückt! Dir leicht Die ungeheure Last der Zeit gemacht!

Unfere gefiederten Gafte.

Plauderei von M. L.

(Nachbrud berboten.)

Es gibt nichts Unterhaltenderes für einsam lebende Menschen, als frei fliez gende Vögel an sich zu gewöhnen und zu zähmen — es braucht nur Ruhe und Geduld und das nötige Futter dazu. Seit Jahren war die Vogelwelt bei uns zu Gast und die Nachbarn, die unser Tun beobachten, ahmen unser Beispiel nach. Wir haben Gäste aller Urt kennen gelernt, große und kleine, gescheidte, pfiffige und wahre Tolpatsche, auch armselige Krüppel und Invalide. Da sich der größte Teil der Besuche an unserm Rüchenfenster abspielt, beim Gemüserüsten oder während der Morgen= stunden, zur Zeit, da die Schlafzimmer in Ordnung gebracht werden, verfäumen wir nicht viel Zeit, haben aber Unter= haltung und Abwechslung.

Es ist nicht allgemein bekannt, daß die Vögel sich Quartiere zuteilen, die sie eifrig verteidigen und aus denen sie später selbst ihre zärtlich aufgepäppelten Jungen vertreiben! Geben wir einem

Buchfinken, der seine Wohnung weiter von uns entfernt hat, einen Kern, so kommt der rechtmäßige "Besitzer des Gartens" auf ihn losgestürzt, um ihn zu vertreiben.

Dann sitt der Unglückliche plötlich lautloß und bescheiden zu meinen Füßen oder auf dem Fenstersimß, und fliegt mit seinem Rern weit zurück in sein Standz quartier, denn er fürchtet den stärkern Urtgenossen. Trotdem ist er sehr zahm, nimmt den Außtern auß der Hand, kommt inß Zimmer und begleitet unß in den Garten, sofern der Ronkurrent anderweitig beschäftigt ist.

Die Liebe macht die Vögel auch zustraulicher den Menschen gegenüber, denn gleich nach der Hochzeit beginnt die Sorge für die Nachkommenschaft und dabei werden sie zahm; es ist einfacher, an den gedeckten Tisch zu sitzen, als von weither die Nahrung zu suchen für die

ewig hungrigen Jungen.

Meisen aller Urt sind die zierlichsten Gäste, sie sind voll Grazie in den Beswegungen, schelmisch, klug und untershaltend, auch leicht zu zähmen, wenn man sie täglich füttert. Wenn ich über Nacht die Fenster meines Schlafgemachsoffen lasse, so sitt in frühester Morgensstunde eine Rohlmeise auf dem Uhrenständer und zwitschert mir die Bitte nach dem Frühstück in die Ohren. Auch im Garten sind sie aufmerksame Begleiter, turnen auf dem Wäscheseil hin und her und begreisen gar nicht, daß sie zeits

weise vernachlässigt werden. Sie werzden von allen Besuchern verwöhnt, die Rinder haben eine besondere Vorliebe für das Füttern der Gäste und werden dabei still und gesittet. Die Vögel sind stets um ihre Freiheit besorgt; macht man eine hastige Bewegung, so fliegen sie schnell fort.

Die Meisen halfen mir einst über eine mehr langwierige als schmerzhafte Rrankheit hinweg. Es war Hochsommer= zeit und die Fenster standen stets offen; da unterhielten mich meine gefiederten Freunde aufs beste. Ich beobachtete ihren Flug, der immer auf einem er= höhten Gegenstand endete, sei es der Spiegel, die Lampe oder der Uhren= ständer. Von da herab sangen sie mir vor, aber nicht ohne Entgelt, denn holte ich keinen Außkern, so flogen sie entrüstet weg. Ich war froh über die Gesellschaft und fütterte sie gehörig. Zum Dank das für brachten sie mir ihre Jungen, dicke, aufgeplusterte Dinger, die eifrig freischten, gegen mich ihre Schnäbel aufrissen und dann wieder unter vielem Geschrei ihren armen Eltern nachjagten, wenn diese selber fressen wollten. Manchmal saken sie malerisch in einer Reihe auf dem Fenstersims und kannten keine Scheu. Da die Meisen zwei Bruten aufziehen, fann man sich längere Zeit an ihnen freuen. Später aber werden die Jungen rücksichtsloß aus ihrem Paradiese ge= jagt! Buchfinken sind weniger zahm; sie nehmen wohl auch Kerne aus der Hand, sind im Garten zutraulich, wagen sich aber nicht in bewohnte Räume. Blaumeislein wollten sich in einem an der Wand hängenden Waldhorn ihr Nachtquartier aufschlagen und waren sehr entrüstet, als ihnen dieses musi= kalische Lager verweigert wurde.

Unter unseren Gästen befand sich einen ganzen Winter hindurch ein Rabe, der morgens stets die Rüchenarbeit in der Hoffnung auf Abfälle überwachte. Auch ein reizendes Rotbrüstlein besuchte uns täglich wiederholt. Sein plötlicher, sange und klangloser Abschied tat uns weh.

Unch Grünlinge sehlten nicht im Kranz der Gäste, so wenig wie die Specht≈ meisen. Leider kommt als ungebetenster Besuch auch der Sperber, der sich dis ans Haus heranwagt und selten ohne Beute abzieht. Noch eine Viertelstunde nach seinem Besuch hört und sieht man keinen Vogel, sie haben sich im Gebüsch verkrochen und rühren sich nicht. Doch allmählich erholen sie sich vom Schrecken und wieder beginnt ihr Konzert im grünen Kevier.

Unsere Tierliebe hat uns schon manche schöne Stunde verschafft und auch manche Renntnisse eingetragen. Rinder wären auf diese Urt leicht zum Tierschutz zu gewinnen. Mancher wilde Junge sitzt den Vögeln zulieb still und ruhig im Garten, wenn er diese füttern darf. Nicht früh genug kann man der Jugend einprägen, die Tiere zu schonen. Lernt sie die Vögel lieben, so werden sie auch Uchtung empfinden vor allem, was da kreucht und fleucht in der freien Natur.

Zur Kultur der Kürbisse. Von J. St.

Man hat schon in frühern Zeiten den Rürbis als eine nicht unwichtige Wirt= schaftsfrucht angesehen, wenn er auch nicht überall als Großfulturpflanze sich Eingang verschafft hat, wie es 3. B. bei den Gurken der Fall ist. Dennoch wird er in vielen Ländern, so in Osterreich, Ungarn, Italien und im Orient nicht nur gartenmäßig, sondern als Feldfrucht angebaut und sowohl als bemerkens= werte Speise, wie auch als Viehfutter= pflanze geschätt. Während der Krieg8= zeit ist auch in Deutschland der Unbau der Rürbispflanze mehr aufgekommen; waggonweise trafen die Zufuhren von den Erzeugungspläten in den Städten ein.

Der Rürbis ist eine zu der Familie der Concurditaceen gehörige Pflanzen= gattung, die in etwa 10 Arten in den Tropengegenden Ufrikas, Usiens und Umerikas vorkommen und zum Teil in zahlreichen Urten kultiviert werden.

Man unterscheidet Speisez und Zierz fürbisse. Von letzteren soll in nachzstehenden Ausführungen nur derzenigen Erwähnung getan werden, die neben ihrem Zierwert auch einen wirtschaftzlichen Außen abwerfen.

Der gemeine Feldkürbis wird am meisten angebaut. Er bringt große rundliche, aber auch flachgebaute oder längliche Früchte, verschieden in der

Farbe, hervor.

Für den Rüchengebrauch ist der Markfürdis, der Zentner-, Melonen- oder Riesenkürdis, der oft mehr als zentnerschwere Früchte hervorbringt, von besonderer Wichtigkeit. Ihr Fruchtsleisch ist fest und zart, dabei wohlschmeckend.

Beliebt sind auch die englischen Schmeerkürbisse, die langen italienischen Sorten, der Mantelsackfürdis, dessen Früchte besonders in Osteuropa häufig

genossen werden.

Der Augurienkürbis, schon mehr zu der Sippe der Zierkürbisse zählend, rankt ungemein schnell. Er wird seiner weiß und grün marmorierten Schale wegen häusig zur Bekleidung von Mauern und Lauben verwendet. Die eßbaren Früchte halten sich viele Monate lang frisch.

Der ungarische Bratkürbis wird in größern Stücken im heißen Ofenrohr oder im Bratosen gebacken, schmeckt biskuitähnlich und ist ein Leckerbissen auch für Kinder, die Kürbisgerichte oft

nicht lieben.

Was die Unpflanzung anbetrifft, so sind für Kleingärten in erster Linie die nicht rankenden Sorten zu empfehlen, weil sie weniger Raum beanspruchen, es sei denn, daß man eine Laube, Perzgola oder dergleichen bepflanzen möchte. Schwierigkeiten in der Unpflanzung bezstehen nicht; warmer, sonniger Standzort, tief gelockerter, gut gedüngter Voden und reichliches Gießen sind Haupterzfordernisse.

Uussaat vom Mai bis Juni an Ort und Stelle oder auch Vorkultur in Töpfen und Uuspflanzen in den ge≈ nannten Monaten. Die Rürbisgewächse verleugnen in Bezug auf Frostempfind≈ lichkeit ihre warme Heimat nicht.

Die Verwendungsmöglichkeit der Rürsbisse in der Rüche ist vielseitig; die Früchte enthalten verhältnismäßig viel Phosphorsäure. Es ist nicht zu leugnen, daß das Rürbisssleisch etwas Weichsliches im Geschmack hat, aber es gibt so viel geeignete Zutaten, daß eine kunzdige Haussrau recht schmackhafte Gezrichte daraus herzustellen vermag.

Und den zerquetschten Samenkernen bereitet man Fiebernden ein kühlendes Getränk ähnlich der Mandelmilch, wäherend getrocknete Rerne den Nierenskranken einen lindernden Thee liefern und Rürbisfleisch auch für kühlende Umsschläge in der Krankenstube benützt wird.

Rürbisse eignen sich auch als Futter für Rleintiere. "Samenkörner".

Schwimmen als vorzüglicher Kräftigungszund Abhärtungssport.

Von Dr. Schröder.

(Rachbrud berboten.)

Schwimmen ist Wasserturnen. bildet die einzige Leibe8übung, den ein≈ zigen Sport, bei dem alle Teile des ganzen Körpers tätig sind und dadurch gestärkt werden. Besonders die infolge des Wasserwiderstandes nötigen kräf= tigen Urm= und Brustbewegungen ent= wickeln den Brustkorb und die Musz fulatur des Oberkörpers in ausgezeich= neter Weise. Es tritt auch fortwährend ergiebige Atemanmnastik und Lungen= ventilation ein. Denn der Körper wird dadurch schwimmfähig, daß man die Lungen mit recht viel Luft füllt. der Fisch seine Schwimmblase erweitern muß, wenn er zur Oberfläche strebt, so halten 'uns die Lungen gewiffermaßen als Schwimmblase nur dann über Wasser, wenn wir recht tief eingeatmet

haben. Geschieht das tagtäglich immer wieder, so hat es auf die Kräftigung der Lunge natürlich einen sehr günstigen Einfluß und dient als heilsames Mittel gegen drohende Erkrankung der Lungensspiken, gegen Unlage zur Tuberkulose.

Durch das energische Zerteilen und Zurückstoßen des Wassers mit den weit ausgreisenden Armen werden auch die am Rücken und an den oberen Rippen befestigten Armmuskeln bedeutend gesträftigt. Dies erzeugt bei längerer Aussübung einen gerundeten, wohlgeformten Brustkorb.

Da zur Vorwärtsbewegung im Wasser auch die Beine tätig sind, wird die Blutz zirkulation in ihnen rege gefördert. Viele Menschen klagen stets über kalte Füße und Hände, über ein aufgeregt arbeitenz des Herz und über Blutandrang zum Ropfe, ohne zu ahnen, wo die Wurzel des Übels steckt. Tummelten sie sich fleißig im Wasser herum, so würden sie bald merken, daß die Ursache in mangelnz der Tätigkeit der Außenorgane und dem Zurückdrängen des Blutes nach dem Rörperinnern liegt.

Ganz besondere Vorteile machen sich geltend bei settleibigen Personen. Viel Fett wird beim Schwimmen durch die Außkelarbeit und Wärmeentziehung verbraucht; das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen; das Blut pulsiert kräftiger durch die kleinen, fast blutzleeren Überchen, und die mächtig arbeiztende Lunge pumpt stets in reichlichen Mengen Sauerstoff ein zur Verbrenznung des überflüssigen Fettes.

Bei keiner andern Körperbewegung wird eine so große Menge von Mußzkeln in Tätigkeit gesetzt und eine ähnzliche harmonische Unspannung des gezsamten Organismus erreicht, wie beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von großem Vorteil ist, die mit allen andern Urten des sommerlichen Sportes verbundene Erhitzung sort. Dazu kommt der reinigende und stärkende Einfluß des kalten Wassers auf die Haut, und der wohltätige, auf die Hautnerven

geübte Reiz, der in Verbindung mit den tiefen Utemzügen und kräftigen Muskelaktionen den gesamten Stoff= wechsel mächtig steigert.

Daher sollten alle Menschen, groß und klein, Männer und Frauen — das

Schwimmen lernen.

Freilich dürfen im allgemeinen nur gesunde Versonen schwimmen; andere mussen zuerst den Urzt befragen. Na= mentlich schwächlichen, blutarmen oder sehr nervösen Rindern und Erwachsenen kann kaltes Baden und Schwimmen sehr Ebenso soll jeder irgendwie schaden. Ohrenleidende vor dem Schwimmenlernen den Spezialarzt zu Rate ziehen. Stets muß er sich einen mit Vaselin getränkten Wattepfropf ins Ohr stecken gegen das Eindringen von schmukigem Den Ropfsprung soll er ganz Wasser. unterlassen, weil durch die plögliche Verdichtung der Luft im Gehörgang, namentlich wenn dabei der Körper seitlich schief auf die Wasserfläche schlägt, eine verhängnisvolle Verletung Trommelfells eintreten kann.

Neulinge mögen mit dem Schwimmenlernen erst im heißen Hochsommer beginnen, oder im Winter in warmen

Schwimmbädern.

Nach einer körperlichen Anstrengung, einer schweren geistigen Arbeit oder nach heftigen Aufregungen ein kaltes Bad zu nehmen, ist ganz falsch, denn dadurch wird zu dem schon vorhandenen Reizzustand ein neuer gefügt, der zwar für den Augenblick Erfrischung und Beslebung vortäuscht, aber bald um so größere Abspannung folgen läßt. Nach körperlicher oder geistiger Anstrengung, im Zustande der Ermüdung bildet nur das warme Bad eine wirkliche Quelle neuer belebender Kräfte.

Mit vollem Magen zu schwimmen, ist ebensowenig anzuraten wie in ganz nüchternem Zustande; vielmehr möge man etwa eine Stunde vorher einen kleinen Imbiß nehmen.

Zur Badestelle gehe man langsam, entfleide sich dann schnell und stürze

sich ohne Zaudern in die Fluten. Das vielsach beliebte lange Umherstehen in entkleidetem Zustande, in dem falschen Glauben, sich vorher erst ordentlich abstühlen zu müssen, ist vom Übel.

Rommt der Badende ins kalte Wasser, so verliert der Körper sofort eine große Menge seiner Wärme, daher das ansfängliche Kältegefühl (Gänsehaut, Frostschauer). Der Schwimmer gleicht dies durch kräftige Bewegung schnell auß; der kalte Schauer verwandelt sich in wohlige Behaglichkeit. Stellt sich aber nachher noch ein zweiter Frostschauer ein, so verlasse man sofort das Wasser, kleide sich schnell an und gehe in der Sonne spazieren.

Nach dem Schwimmen soll man sich schnell anziehen und einen Spaziergang in flottem Tempo machen. Dadurch beugt man jeder Erkältung vor.

Da durch die fräftige Bewegung beim Schwimmen viel Blut aus den inneren Organen zu den Muskeln und zur Haut abgeleitet wird, leidet die Verdauung, zu der stets Blutfülle nötig ist, zunächst not. Daher soll man mit dem Essen mindestens eine halbe Stunde warten; nachher schmeckt und bekommt es um so besser.

Haushalt.

Ein borgügliches Waschmittel

für alle dunklen Stoffe und Rleider ist eine Abkochung des dunklen Mauer-Efeus. Dieser, der an altem Gemäuer meist in üppigster Fülle wächst, kann auf Spaziergängen für den späteren Bedarf gesammelt werden. Eine Hand- voll auf 1 Liter Wasser berechnet, aufgekocht und mit gleicher Menge kalten Wassers verwendet.

Binksachen

werden mit Sodawasser gereinigt und von Beit zu Beit mit Essig und seinem Lehm einsgerieben, abgepuht und nachgerieben. Oder man rührt Zinnsand mit heißem Wasser zu einem dicken Brei. Ist der Sand erkaltet, schüttet man etwas Salzsäure darunter, trägt den Brei mit einem wollenen Lappen auf und reibt tüchtig. Zu scharf das Puhzeug nicht sein, auch darf man nur Stück für Stück vornehmen, da das Zink leicht anläuft.

In der Sonne getrocknete Heidelbeeren sind im Winter bei plötzlich eintretender Diarrshöe ein ganz vorzügliches Stillungs und Linderungsmittel. Sie sollten jetz reichlich zu diesem Zwecke gedörrt werden. A. A.

Ein natürliches Badaroma

für Ruchen usw. bieten die Schalen der Zitronen. Vor der Verwendung derselben reinigt man sie mittels seuchtem Tuch und reibt
das Gelbe ab, dabei darauf achtend, daß nicht
die weiße Haut mit verlett wird, da diese bitter
ist. Hat man nun mehrere Zitronen auf diese
Weise ganz abgerieben, so füllt man diese
seingeriebene Fruchtschale mit Zucker vermischt
in eine verschließbare Glaßbüchse. Der Duststoff teilt sich dem Zucker mit und verleiht dem
damit gewürzten Gebäck, Süßspeise, Pudding,
Auflauf u. s. w. einen vorzüglichen Geschmack.

Rüche.

Speifezettel für die bürgerliche Rüche.

Sonntag: Tomatensuppe, †Gerollter Aindsbraten, * Bohnen auf ital. Art, neue Kartöffelchen, †Erdbeercreme.

Montag: Rumfordsuppe, Gebackene Grießschnitten, Kirschenkompott.

Dienstag: Melonensuppe, † Tomaten-Fleischkloß, Kopffalat.

Mittwoch: Restensuppe, † Lattich mit grünen Erbsen, Kartoffelbällchen, * Sauermilchpudzing mit Beeren.

Donnerstag: †Rerbelsuppe, *Lungenhachée, Makkaroni, grüner Salat.

Freitag: * Mangoldsuppe mit Eierstich, Haferkoteletten, † Rartoffelsalat mit Bohnen.

Samstag: Reiscremesuppe, † Eierpilze, * Rartoffeln mit Quark.

Die mit * bezeichneten Rezepte find in biefer Rummer gu finden, die mit + bezeichneten in ber letten.

Roch=Rezepte.

Alfoholhaltiger Bein tann zu füßen Speisen mit Borteil burch alfoholfreien Bein ober wasserbünnten Sirup, unb zu fauren Speisen durch Zitronensaft ersett werben.

Mangoldsuppe mit Eierstich. Mangold soviel, daß man 250 Gr. Brei daraus erhält, Wasser, Salz, eine kleine Zwiebel, 30 Gr. Fett, 2 Löffel Mehl, 2 Eier, 3 Löffel Milch. Der Mangold wird gewaschen, in wenig Wasser, das man nachher zur Suppe mitverwendet, abgekocht und sein gewiegt oder durch die Hackmaschine gegeben. Die ganz sein gehackte Zwiebel dünstet man in dem Fett, stäubt das Mehl darüber und gibt den Mangoldbrei dazu nehst soviel Wasser, daß eine bündige Suppe entsteht. Die Eier zerquirlt man mit

der Milch und einer kleinen Prise Salz, stellt dies in einem ausgefetteten Töpfchen in kochendes Wasser und läßt es fest werden. Diesen Eierstich gibt man beim Anrichten als kleine Klößchen auf die Suppe.

Ralbsleisch in Gelee. Ein schönes Schulterstück wird zwei Tage in Essig gelegt, dann in der Beize langsam weichgekocht, vom Feuer genommen und bis zum nächsten Tage stehen gelassen. Aun wird das gestockte Fett abgesichöpft, das Fleisch aus der Brühe genommen und die Brühe aufgekocht, durch ein Haarsieb passiert, einige Blätter aufgelöste Gelatine dazugegeben und wie gewohnt fertiggestellt. Das Fleisch wird inzwischen in dünne Scheiben geschnitten, auf eine Glasschüssel gelegt, mit Kapern und feingehackter Petersilie bestreut, die fertige Brühe darüber gegossen und zum Sulzen auf Eis gestellt.

Lungenhachee. Eine Kalbslunge wird in schwach gesalzenem, siedendem Wasser weichsgekocht und mit einer kleinen Zwiebel, etwas Zitronenschale und Petersilie ziemlich sein geshackt. Dann bereitet man eine hellbraune Mehlschwitze auß 50 Gr. Butter und einem Löffel Mehl, gibt die Lunge und ½ Liter Fleischrühe hinzu, verkocht alles eine Weile und drückt zulett den Saft einer Zitrone hinein.

Grüne Bohnen auf ital. Art. Die jungen zarten Bohnen werden entfädelt und im Dampf weichgekocht, dann abgeseiht, hübsch auf eine Schüssel angerichtet und mit etwaß heißgemachter Butter übergossen und mit gerriebenem Räse bestreut. Auf diese Art zubereitet, schmecken die Bohnen sehr pikant.

Tomaten mit Mayonnaise. Eine Ansahl große schöne Tomaten werden ausgehöhlt, auf einer passenden Schüssel auf angemachte Salatblätter gelegt und mit einer dünnen Mayonnaise übergossen. In jede Tomate legt man etwas gekochte Sellerie oder ein Stückhen eingemachte Gurke.

Rartoffeln mit Quark und Rümmel. 600 Gr. Kartoffeln, 40 Gr. Fett, Salz, etwas Pfeffer, 100—150 Gr. Quark, 6 Löffel Milch, 1 Ei, 1 Eßlöffel abgebrühten Rümmel. Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Scheiben geschnitten und im heißen Fett weich und gelb gebraten. Man würzt sie mit Salz und Pfeffer. Den abgetropften Quark treibt man durch ein Sieb, vermischt ihn mit der Milch, dem Ei und dem abgebrühten Rümmel und etwaß Salz, gibt die Masse über die Karstoffeln und rührt sie durcheinander. Nachdem die Quarkmasse geronnen ist, richtet man die Kartoffeln an und serviert sie sosort. Ein vorzügliches Abendgericht.

Aus "Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Rirschknödel. 1 Teller geriebene, gekochte Rartoffeln, Salz, 1 Ei und soviel Mehl, um

eisen nicht zu festen Teig zu kneten, verarbeitet man zusammen und formt Rlöße. In diese Rlöße gibt man 2—3 große, süße Kirschen, wendet sie in Wehl und kocht sie in Wasser gar. Man serviert sie mit verdicktem geskochtem Kirschensaft.

Sauermilchpudding mit Himbeeren. 1/4 Liter saure Milch oder saurer Rahm, 1/4 Liter süße Milch, der Saft und die Schale einer Zitrone, 5 Tafeln in Wasser aufgelöste Gelatine, der steisgeschlagene Schnee von einem Eiweiß werden zusammen gerührt dis zum Erfalten, dann die Masse in eine gut mit seinem Öl ausgestrichene Form geschüttet und kaltgestellt. Wenn der Pudding gestürzt ist, wird er mit einem Kranz von gezuckerten Himbeeren oder Erdbeeren garniert und Himsbeersaft dazu serviert.

Ungebacene Seidelbeertorte. In eine Springform oder eine tiefe Platte legt man eine recht dicke Lage Zwiedack oder geriedenes Brot, das lettere 2 Cm. hoch. Darauf gießt man gefüßte, im eigenen Saft gekochte Heidels beeren, bedeckt sie wieder mit Brot oder Zwies back und übergießt das Ganze mit einer Reissmehls oder Grießpuddingmasse. Erkaltet, läßt sich die köstliche Speise wie Obsttorte in Scheisben schneiden.

Ronfituren.

Ginfache Verfahren mit Budererfparnis.

Starke Zuckerlösungen konservieren, der Zucker entzieht den in das Eingemachte hinseingelangten Reimen das zu ihrem Leben nöstige Wasser und verunmöglicht so ihr weiteres Wachstum. Wenn wir nun mit dem Zuckersparen wollen, haben wir darauf bedacht zu sein, die Pilze entweder durch Säuren (Schwesel) oder durch andere fäulniswidrige Substanzen (Alkohol) zu töten und ihre weitere Entwicklung zu verunmöglichen. Diese Ronstiuren sind etwas weniger süß, zeichnen sich aber durch Aroma und Fruchtgeschmack aus. Eskann Beerens, Steins und Kernobst für diese Versahren verwendet werden und empsiehlt sich namentlich die Mischung von süßen und sauren Früchten, wie:

Erdbeeren, Johannisbeeren
Himbeeren,
Rirschen,

Rinschen,

Rhabarber

Stachelbeeren

Heidelbeeren

Heidelbeeren

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen,

Horikosen

Apfel, Holunder " Preißelbeeren

" Kürbis.

Rürbis und Karotten als Mus zubereitet, eignen sich ihres Zuckergehaltes wegen außegezeichnet zu diesen Mischungen und ergeben auch eine ergiebige Marmelade. Die Verhältenisse sind gewöhnlich: 2 Kilo süße Früchte, 1 Kilo saure, 1—1½ Kilo Zucker, Kürbise oder Karottenmus, 1 Kilo. Früchte in geschwesfelten Gläsern: Steine oder Beerenobst, auch Khabarber. Auf 1 Kilo Frucht ½ Kilo

Zucker, 1 Dezil. Wasser.

Die heiß gespülten Gläser werden gesschwefelt und bis zum Einfüllen umgestülpt stehen gelassen. Der Zucker wird mit dem Wasser dick eingekocht, die entsteinten oder erslesenen Früchte hineingegeben und vom Zeitspunkt des Rochens an 5 Minuten kochen geslassen, dann füllt man die Ronsitüren rasch in die Gläser dis 2 Cm. unter den Rand, fährt schnell mit der Schweselschnitte darüber, schweselt auch das bereitgehaltene Pergamentspapier und verbindet rasch.

Rirschen geben viel Saft ab auf diese Weise. Man kann einen Teil davon in Flaschen sterilissieren und ihn zu Puddings verwenden.

Zweite Urt (für alle Früchte verwendsbar). Auf 1 Kilo Frucht 1/2 Kilo Zucker. Die Früchte, einzeln oder gemischt, werden steiß in dem Zuckersirup 5 Minuten gut gekocht und sofort eingefüllt und verschlossen. Die Gläser werden hierfür mit reinem Alkohol (95% Lösung) Kirsch, Cognac gut ausgespült, die kochenden Früchte eingefüllt. 1 Theelöffel Alkohol darauf gegeben und mit einem in Alskohol getauchten Pergamentpapier verbunden.

Dritte Urt. Die Früchte werden nur 3 Minuten vorgekocht, in das heiß ausgesspülte Glas kochend eingefüllt, das im siedens den Wasser ausgekochte Pergamentpapier rasch darüber gebunden und im Wasserdampf 15 bis 20 Minuten gekocht, nachher mit flüssigem Paraffin oder Wachs bestrichen.

Zur Vermeidung von Staubansatz ist est gut, wenn bei all diesen Versahren noch ein festes Papier über die Gläser gebunden wird. F. K.

Gesundheitspflege.

Schlafräume fühl zu halten.

Der im Sommer so oft beobachtete uns ruhige Schlaf von Erwachsenen und Kindern ist meist auf zu dunstige, warme Schlafräume zurückzuführen. Wird der Körper dann noch mit Federbetten zugedeckt, ist est kein Wunder, wenn er nicht zur tiesen, erquickenden Ruhe gelangt, sondern von der Wärme gepeinigt, sich hins und herwirft. Die notwendige Kühs lung ber Schlafraume ift leicht zu erreichen, wenn ständig, Sag und Nacht, öfter gewechseltes reines Wasser in flachen Schüsseln und Becken aufgestellt wird und während der heißen Tage möglichst die oberen Fensterflügel geöffnet oder herausgehoben werden und durch davor gespannte Gaze, Mull oder Gardinen= stoff Ersat finden. In den heißen Mittags-stunden fann leicht auf der Sonnenseite Die eindringende Wärme durch Zuziehen der Vor-hänge und Schließen der Läden ferngehalten werden. Außerdem aber sollte während der wärmeren Jahreszeit jedes nur irgendwie entbehrliche Rleidungsstück aus dem Schlafraume entfernt oder in darin stehenden Schränken geborgen werden, speichern sie doch erfahrungsgemäß die Wärme in hohem Grade auf und strahlen sie dann während der nächtlichen Abfühlung wieder aus. Man mache vor dem Zubettegehen auch Durchzug und lege die Betten gleichzeitig zum auskühlen auseinander. r.

Krankenpflege.

Der Blitichlag

verursacht entweder eine augenblickliche Lähmung oder Bewußtlosigkeit oder sofortigen Tod. Zuweilen bemerkt man an den Getroffenen sogenannte Blizfiguren, das sind rote, baumförmig verästelte Streisen auf der Haut, oder auch wirklich verbrannte Hautpartien.

Die Ohnmächtigen bringt man in der ges wöhnlichen Weise zur Besinnung, bei schwer Bewußtlosen wurde man fünstliche Atmung

versuchen muffen.

Gartenbau und Blumenkultur.

Ratteenzucht.

Rafteen zu halten und zu ziehen ist nicht schwer, denn mit ihrer unverwüstlichen Lebenszähigkeit werden sie bei einigermaßen richtiger Behandlung wohl kaum von einer andern Pflanzenart übertroffen. Man muß nur ihre Eigenheiten etwas studieren und sich in der Pflege, wenigstens in großen Zügen, darnach richten.

Als einer der Hauptpunkte sei beachtet, daß die Kakteen, als aus warmen, trockenen Länderstrichen (Südamerika, Mexiko) stammend, Freunde der Sonne, also von Licht und Wärme, sind. Ebenso deutlich zeigen sie ihre Vorliebe für Trockenheit, was namentlich für

Vorliebe für Trockenheit, was namentlich für den Winter wichtig ist. Allerdings bedürfen sie zur Zeit des Wachstums im Sommer mäßiger Wasserzufuhr, jedoch bei der fühlen und seuchten Jerbstluft darf das Gießen, namentlich im Winter, nur selten und vor-

sichtig geschehen.

Die Ansprüche für besondere Erdart sind leicht zu befriedigen, nehmen die Kakteen doch gerne vorlied mit gewöhnlicher Gartenerde, Lehm und Sand, zu je '/s gemischt, oder es tuts auch lehmige Rasenerde mit Kompost und Sand, wenn die Erde nur nicht zu leicht und zu humöß ist. Im letzern Falle ist eine reichs lichere Zugade von kohlensaurem Kalk sehr am Plat. Mit fettem Kompost, oder gar Mist bleibe man weg; Kakteen sind langsam wachssende Pflanzen. Umtopfen geschieht bei jungen Pflanzen alle zwei Jahre, bei ältern alle drei dis vier Jahre, am besten in der zweiten Uprilhälfte.

Alls Sommerstandplatz reserviere man ihnen, wenn die Frostgesahr vorüber ist, das sonnigste Fensterbrett, oder das geschützteste, sonnens reichste Plätzchen im Garten, am bestensan der Südmauer des Hauses, wo sie zugleich durch das Vordach vor Platzregen geschützt stehen. Jedoch in der ersten Zeit müssen die aus den Winterräumen kommenden Pflanzen vor den grellen Mittagssonnenstrahlen geschützt wers den. Das Einräumen geschieht im Herbst am besten im September, wenn die Nachtluft ansfängt, fühl und seucht zu werden. Wintersstandort vor allem trocken, mehr hell und nicht zu kühl; am besten bei 8—10 ° C.

Die mehr wärmeliebenden, d. h. empfindlischeren Rakteen, wie Igels, Rugels, Säulenskaktus, sowie Greisenhaupt, Mamillarien, Rönigin der Nacht (Corous) und Gliederblattskaktus (Epiphyllum trunc.) u. a. behält man am besten das ganze Jahr im Zimmer.

M. H.

Tierzucht.

Durchfall bei Rüden.

Er endet meistens mit dem Tod. Ein ansderes Mittel als gute Fütterung, Reinlichkeit im Auslauf, Stall, gutes Trinkwasser und Schutz vor übergroßer Sonnenhitze gibt es nicht. Dann vermeide man vor allem die Abervölkerung des Auslaufes, das Zusammenssperren vieler Rücken in einem Aufzuchtkäfig. Diese Fehler werden meistens die Arsache zum Rückensterben. Man sorge für einen trockenen, mit reinem Sand bestreuten Bodert, für gute Luft, öfteres Abkehren des Rotes, Reins

haltung der Futtergefäße, für Lüftung der Stallungen tagsüber, solange die Hühner sich im Freien befinden. Wiederholtes Ausweißeln der Ställe oder Auswersen mit Ralkstaub nimmt den üblen Geruch und verhindert die Ansammlung von Krankheitskeimen und Ungezieser. Die Tatsache, daß Krankheiten leichter verhütet als geheilt werden, sindet auch bei der Geslügelzucht Bestätigung.

Frage=Ede.

Antworten.

- 48. Schwefelblüten unter das Schrankpapier gestreut, vertreiben die Ameisen sofort. A. G.
- 52. Sie können aus Löschpapier, zwei Brettchen oder Karton und einem Lederriemen eine billige Pflanzenpresse herstellen.
- 54. Lassen Sie die **Torte** zu rasch, vielsteicht gar im Durchzug abkühlen? Dies ist die Ursache manches versehlten Backwerks.
- 56. Die Firma Suchard, Gerrières bei Neuchâtel hat einen guten alten Ruf als Schotolabefabrik. Als Bezugsquelle für Viskuits wäre die Firma Ernst, 3. Schnees berg, Winterthur, zu nennen. E.

Fragen.

57. Ist es ratsam, schöne Exemplare von Raninchensellen selbst zu lidern? Und wer gibt mir die nötige Anleitung dazu?
Eine Sparsame.

58. Läßt sich in einem alten Haus das jog. Treppenhaus ohne große Rosten verändern, d. h. so, daß dieses den dunkeln Raum der bisherigen Rüche einnähme und die Rüche dadurch durch ein Fenster erhellt würde? Es gibt gewiß auch Fachleute unter den Ratgeber-Lesern, die mir diese Frage event. auch noch andere mit der Renovation eines alten Häuschens zusammenhängende, beantworten würden?

59. Sind **Gartenhäuser** nicht sehr leicht und billig aus Latten zusammen zu nageln. Wer gibt einige Anleitung dazu? A.

60. Wie kann man Brot lange frisch ers halten, wenn große Vorräte zusammen eingestauft werden mussen? Hausfrau.





Leghühner Die besten-

Preisliste gratis. -

M. Marchal Boncourt P5565F (Berner Jura).