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

**Band:** 27 (1920)

**Heft:** 19

**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. 19. XXVII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich**, 18. September 1920.

### Wanderlied.

Bleibe nicht am Boden haften,
Frisch gewagt und frisch hinaus!
Kopf und Arm mit heitern Kräften
Überall sind sie zu Haus;
Wo wir uns der Sonne freuen,
Sind wir jede Sorge los;
Daß wir uns in ihr zerstreuen,
Darum ist die Welt so groß. Goethe.

□

## Der Kürbis und seine Verwendung.

(Nachdruck verboten.)

Der Kürbis gehört zu der Familie der Kukurbitazeen. Die Frucht eines einjährigen Rankengewächses mit dicken, kantigen, kriechenden oder kletternden Stengeln, großen, gelappten Blättern und gelben Blüten, von denen männliche und weibliche auf derselben Pflanze beieinander wachsen. Von zehn verschiedenen Arten, die in den Tropengegenden vorkommen, sind nur wenige kultiviert. Man unterscheidet Speise- und Zierkürbisse. Letztere ihres hübschen Aussehens halber wie: Schiromon-, Warzen-, Apfel-, Birn- und Eierkürbisse. Am meisten wird der Gemüse- oder Feldkürbis ((Cucurbita pepo) angebaut, mit großen, glatten Früchten, welche in Gestalt, Größe und Farbe sehr verschieden sind. Meist sind sie rund oder länglichrund, sehen dunkelgrün, gelblich, auch oft grün und hellgescheckt aus. Die größte Art ist bekannt als Riesen- oder Zentnerkürbis, der Früchte von 25—100 Kilo schwer liefert und sich am besten für den Küchengebrauch eignet. Das Fruchtfleisch ist fest und zart und sehr wohlschmeckend. Weitere Speisekürbisse sind der Melonenkürbis, der englische Markkürbis (Vegetable marrow), der Valparaiso, der brasilianische, der Ohiokürbis.

Der englische Kürbis ist in England sehr beliebt und wird für die verschiedensten Gerichte verwendet. Die Frucht, welche man genießt, bevor sie völlig reif ist, wird 18—24 Cm. lang.

Die Anpflanzung erfordert nichts als warmen sonnigen Standort. Tief gelockerten, gut gedüngten Boden und reichliches Gießen sind Haupterfordernisse. Aussaat vom Mai bis Juni an Ort und Stelle oder Vorkultur in Töpfen und Auspflanzen in diesen Monaten.

Die Kürbisse können vielfach verwendet werden. Die gewöhnlichen Sorten als Viehfutter und zur Spiritusbereitung; die Samen liefern fettes Öl und dienen als Bandwurmmittel. Im weitern bereitet man aus den zerquetschten Samenkernen für Fieberkranke ein kühlendes Getränk und aus getrockneten Kernen einen Thee für Nierenkranke.

Leider ist der Kürbis in unserm Lande in der Küche immer noch zu wenig eingeführt und doch ist die Verwendungsmöglichkeit eine mannigfaltige. Nachstehend einige Rezepte.

Kürbissuppe. Der Kürbis wird geschält, geputzt, in Stücke geschnitten,

in Salzwasser weichgekocht und durch ein Sieb gestrichen. Man bereitet eine helle Mehlschweitze, löscht mit Wasser ab, gibt den Kürbis hinein, würzt mit Salz und Pfeffer und fügt etwas Milch bei. Beim Anrichten wird die Suppe mit einem Eigelb gebunden und geröstete Brotwürfel beigegeben.

Kürbisbrei. Der Kürbis wird geschält, in Stücke geschnitten und in wenig Wasser weich gekocht oder gedämpft, abgetropft und durch ein Sieb gestrichen. Eine fein geschnittene Zwiebel wird in einem Eßlöffel Fett gedämpft, das Mus hineingegeben, mit Salz und nach Belieben mit Kümmel gewürzt, kochen gelassen und vor dem Anrichten ein Mehlteiglein darunter gemischt. Statt mit Zwiebeln und Kümmel kann der Brei mit weichgekochten Äpfeln vermischt werden und würzt man dann mit Zimt und Zucker.

Kürbis mit Reis. Zubereitung des Kürbismuses wie oben. Der Reis wird blanchiert, mit ½ Liter Milch in der Kochkiste weich gekocht, das Mus darunter gemischt und mit Zucker und Zimt serviert.

Kürbisgemüse. Der Kürbis wird geschält, in Stengel geschnitten und diese in Salzwasser einige Minuten gekocht und abgetropft. Dann läßt man einen Löffel Fett heiß werden, dämpft eine fein geschnittene Zwiebel und gehacktes Grünes darin, fügt die Kürbisstengel bei und läßt 5 Minuten dämpfen, worauf das Gericht zum Garkochen in die Kochkiste gestellt wird. Beim Anrichten wird etwas Kümmel oder feingeschnittener Schnittlauch darüber gestreut.

Auf französische Art. Die in Würfel geschnittenen Kürbisstücke werden einige Minuten in Salzwasser gekocht und abgetropft. Im heißen Fett werden feingeschnittene Zwiebeln gedämpft, die Kürbiswürfel hineingegeben, ebenso 1—2 zerschnittene Tomaten, Salz und Pfeffer; man dämpft alles zusammen und löscht mit Brühe oder Bratensauce ab. Nach dem Aufkochen 1½ bis 2 Stunden in die Kochkiste stellen.

Auf englische Art. Die Stücke werden oben spitz zugeschnitten und unten flach gelassen, so daß man sie aufrecht in eine Kochplatte stellen kann. Sie werden im Salzwasser weichgekocht, sorgfältig abgetropft, in eine mit Butter ausgestrichene Kochplatte gestellt und eine Bechamelsauce darüber gegossen. Das Gericht kann auch im Ofen au gratin zubereitet werden (mit Käse bestreut).

Kürbis, gebacken. Die in Salzwasser weich gekochten Kürbisstengel werden abgetropft, in einen gewöhnlichen, dicken Omelettenteig getaucht und in Öl gebacken. Die Croquettes werden mit gehacktem Grünem bestreut oder man gibt eine Rahmsauce mit Ei und Zitronensaft abgezogen dazu.

Kürbispudding mit Hafer oder Reis. Die Haferflocken werden mit kochendem Wasser übergossen und einige Zeit stehen gelassen oder der Reis wird blanchiert und dann mit Milch aufgekocht, mit Salz gewürzt und zu dickem Brei gekocht. In einer gut ausgefetteten, bestreuten Puddingform werden lagenweise Brei und Kürbismus eingefüllt, zu oberst Brei, darüber wird etwas kochende Milch mit Zucker gegossen. Der Deckel der Form wird gut geschlossen und der Pudding im Wasserbad gekocht. 20 Minuten Vorkochzeit, 3—4 Stunden in der Kochkiste.

Kürbisauflauf. Dieselbe Mischung, nur gibt man die Masse in eine Auflaufform, gibt 1—2 zerschlagene Eier darüber und bäckt den Auflauf im Ofen.

In Frankreich ist der Kürbiskuchen (mit Butter- oder Hefenteig) sehr beliebt. In England und Amerika die Kürbis-Pies.

Konservierung. Da der Kürbis ziemlich viel Zucker enthält, eignet er sich sehr gut als Mus zubereitet zur Mischung mit sauren Früchten. Eine Zugabe streckt die Marmeladen nicht nur, sondern erfordert auch eine ge-

ringere Zuckermenge, was bei den heutigen Zuckerpreisen in Betracht kommt. Die Verhältnisse sind gewöhnlich: 2 Kilo süße Früchte, 1 Kilo saure, 1—1½ Kilo Zucker, 1 Kilo Kürbismus.

Kürbis in Essig. Der Kürbis wird geschält, in Stücke geschnitten und diese in dem kochenden Essig so lange gekocht, bis sie durchsichtig sind. Als Gewürz fügt man zwei Lorbeerblätter, in Würfel geschnittenen Meerrettig, Estragon, eine kleine Zwiebel und auf 1 Liter Essig 8—9 Gr. weißen Senf bei. Wenn die Stücke durchsichtig werden, zieht man sie mit der Schaumkelle heraus, schichtet sie in einen Topf und gießt den Essig mit den Gewürzen heiß darüber. Die Flüssigkeit wird 3 Tage nacheinander aufgekocht und stets heiß über den Kürbis gegossen. Nach Erkalten ist am 3. Tag etwas Öl darauf zu geben und mit Pergamentpapier zu verbinden. F. H.

□

## Vegetarische Küche.

(Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

Milch. Die üblichen Mehlspeisen: Grieß, Reis, Breie, Suppen usw. beanspruchen alle eine Kochzeit, welche die Lebensstoffe der Milch abtötet und die Speise entwertet. Wer genügend andere Speisen zur Verfügung hat, kann ja gekochte Mehlspeisen essen; wer aber sparen und jede einzelne Speise so wertvoll als möglich gestalten will, der wähle eher Speisen aus roher Milch und verkoche nur die sonst nicht verwendbaren Reste, z. B. Molken.

Rohe Milch soll kuhwarm oder wenn sie schon kalt geworden ist, auf ca. 36 Grad Celsius erwärmt, getrunken werden; sie soll aber nie älter als einen halben Tag oder höchstens eine Nacht werden; sonst ist es besser, sie sauer werden zu lassen.

Saure Milch. Die schädlichen Keime in ihr sind durch die Säure abgetötet; sie ist gesünder als gewöhnliche rohe Milch, wenn diese nicht ganz frisch genossen werden kann, und ist leicht verdaulich, besonders für Mägen, denen die natürliche Magensäure fehlt, was heute oft vorkommt. Man stellt im Sommer rohe Milch in großen Tassen (Bols) oder flachen Schüsseln an einen staubfreien, nicht heißen Ort, bis sie dick wird. Je nach der Temperatur schmeckt die Milch am besten zwölf Stunden bis zwei Tage nach dem Dickwerden. Sie wird dann geschwungen. In der kälteren Jahreszeit stellt man sie zum Dickwerden in die Wärme und gibt von der schon dicken Milch einen Löffel voll in die neu aufgestellte. Gute saure Milch zu machen und sie gerade zur richtigen Zeit zu essen, ist Übungssache; bei zu alter saurer Milch wird der Rahm leicht bitter, besonders wenn Runkeln usw. gefüttert werden; zu junge entbehrt des prickelnden Wohlgeschmackes. Wenn die Milch noch nicht dick, sondern erst angesäuert ist, verursacht sie Verdauungsstörungen; verschiedene Gärungskeime sind ja in der Milch und die Säure hat sie noch nicht abgetötet. Wer wenig Magensäure hat, soll nicht den ganzen Rahm mit der Milch schwingen, sie wird sonst zu fett. Saure Milch hat die Eigenschaft, viele schädliche Keime im Darme abzutöten und dadurch den Darm arbeitsfähiger zu erhalten. Je älter der Mensch wird, desto mehr unnütze oder gar schädliche Bakterien wuchern auf den in der Verdauungskraft nachlassenden Darmschleimhäuten und hindern die Ausnützung der genossenen Speisen. Die saure Milch tötet diese Schmarotzer ab; sie ist ein wichtiges Mittel zur Erhaltung der Lebenskraft.

Es kommt sehr häufig vor, daß jemand die saure Milch nicht mag; das beruht immer, ohne Ausnahme, auf seelischen Vorgängen und kommt in Ländern, in denen saure Milch eine Volksnahrung ist, gar nicht vor. In jenen Gegenden aber, die den Brauch nicht kennen, die Milch eigens sauer werden zu lassen, gilt diese Milch meist

als „verdorben“; sie wird weggeschüttet. Das prägt sich schon dem Kinde ein, es bekommt ganz von selber Abscheu vor der „verdorbenen“ Milch; wenn so jemand das erste Mal dicke Milch genießen soll, schmeckt sie ihm nicht. Es gibt aber ein Mittel, sie jedem angenehm zu machen: Man bereite die Milch recht sorgfältig mit dem ganzen Rahm, nehme sie keinesfalls zu jung, schwinge sie gut und richte es so ein, daß die Person, die sich daran gewöhnen soll, Durst und Hunger hat. Man tue keinen Zucker oder ähnliches daran, sondern lasse derbes Brot dazu essen. Das Gericht mundet dann schon beim ersten Versuch.

Weißer Käse oder Quark. Von der sauren Milch nimmt man vorsichtig, aber gründlich den Rahm ab und stellt sie in die Wärme oder in recht warmes Wasser, bis sie handwarm wird, und schüttet sie dann in ein eigens dazu bestimmtes Säckchen aus altem, grobem Leinen, das man zum Abtropfen über der Milchschüssel 1—2 Tage lang aufhängt. Die durchtropfende Flüssigkeit heißt Molken; sie enthält viele Nährsalze, die man sich nicht entgehen lassen soll und die in der Küche Verwertung finden können. Der abgetropfte Käse wird aus dem Säckchen herausgenommen; er enthält viel Eiweiß und doch keine erregenden Stoffe, wie Fleisch, und keine giftigen Stinkstoffe wie anderer Käse, der immer erst gären und eine Art Verwesung durchmachen muß. Er wird zerdrückt und dem abgenommenen Rahm beigemengt, der unterdessen in einem kalten Raum aufbewahrt wurde; Kümmel, Schnittlauch oder Petersilie, aber kein Salz werden ihm als Würze beigegeben. Auch ohne Zusätze ist er gut. Mit Brot oder Kartoffeln in der Schale bildet er ein gesundes Nachtmahl. Er ist besonders zu empfehlen, wenn saure Milch der zu vielen Flüssigkeit halber nicht getrunken werden soll.

Wer Quark zu bereiten versteht, wird nie Milchreste wegschütten müssen.

Das Säckchen wird in lauem Sodawasser, aber ohne Seife saubergebürstet, dann noch ausgekocht und an die Luft gehängt. Vor jeder neuen Füllung muß es im Wasser genetzt werden, sonst rinnt die Molke nicht durch.

(Fortsetzung folgt.)

□

## Kochtöpfe und Kochdauer.

(Nachdruck verboten.)

Nicht allen Hausfrauen ist bekannt, daß beim Erhitzen der Speisen, vor allem aber beim Bereiten von Kaffee und Thee erheblich an Gas gespart werden kann, wenn die richtigen Töpfe oder Pfannen zum Kochen gewählt werden. Auch die Zeitersparnis muß namentlich beim Bereiten des Frühstückes oft sehr stark in Rechnung gestellt werden, zumal dann, wenn größte Pünktlichkeit im Beruf geboten ist. Es wird unseren Hausfrauen deshalb erwünscht sein, die Wärmeleitung des einzelnen Topfmaterials kennen zu lernen, um danach ihre Wahl zum notwendigen schnellen Bereiten einzelner Getränke und Speisen treffen zu können. Um den Inhalt eines 2 Liter Topfes zum Sieden zu bringen, bedarf es bei einem Topf aus

| | auf Gas | auf Kohlenfeuer |
|---|---|---|
| Kupfer | 8—10 Min. | 12—15 Min. |
| Aluminiumblech | 10—12 „ | 15—20 „ |
| Aluminium | 14—16 „ | 18—25 „ |
| Leichtes Email | 18—20 „ | 25—30 „ |
| Schweres Email | 20—25 „ | 30—35 „ |
| Eisen | 30—35 „ | 35—40 „ |
| Kochporzellan | 20—35 „ | 30—35 „ |

Diese Angaben treffen jedoch nur dann vollständig zu, wenn der betreffende Topf wenig mehr als 2 Liter Inhalt faßt. Denn der Hohlraum über dem Inhalt wirkt je nach seiner Höhe hindernd auf das Erhitzen des Inhaltes ein, da auch er erst, ebenso wie der Inhalt selbst, den gleichen Hitzegrad erreichen muß. Auch die Form des Topfes und der gute Deckelabschluß desselben müssen dabei in Rechnung gesetzt werden. Ein oben schräg sich

verengender Kaffeetopf z. B. verlängert die Kochdauer um 3—5 Minuten, während ein gewölbter Kochkessel mit nur kleinem Deckel und langem Ausgußrohr und breitem Boden, die angegebene Kochdauer um einige Minuten verkürzt. Ebenso ist auch die verschiedene Stärke der Topfwände von Bedeutung beim Erhitzen des Wassers. Die Regel sollte sein, die dünnsten und leichtesten Töpfe zum raschen Erhitzen auf Gas und Kohlenfeuer und die stärksten Töpfe zum Weiterkochen in der Kochkiste und gleichmäßig unterhaltenem Kohlenfeuer zu verwenden. E. M.

## Haushalt.

### Will man Eier über den Winter aufheben,

so darf man sie nicht abwaschen, denn der größte Teil abgewaschener Eier würde schlecht werden und in Fäulnis übergehen. Legt man ein Ei so lange ins Wasser, bis es sauber ist, so löst sich die gallertartige Substanz, mit welcher die Poren gewöhnlich angefüllt sind, auf und hierdurch ist der Inhalt der zerstörenden Wirkung der Luft ausgesetzt. Auch bei warmer Witterung gehen feuchte Eier leicht in Fäulnis über. Die mit Wasser gewaschenen Eier sind daher zur Aufbewahrung wertlos, während die unverdorbenen Eier, wenn sie auch mit etwas Schmutz bedeckt sind, ihren Wert behalten.

### Zitronen werden im Saft ausgiebiger,

wenn sie vor dem Auspressen in kochendem Wasser fünf Minuten ziehen gelassen und dadurch erhitzt werden. Man preßt sie dann am besten auf einer Glaspresse aus, bis auch der letzte Rest Saft ausgedrückt ist. Die äußere gelbe Haut wird, nachdem man die innere, weißpelzige herausgeschält hat, kleingeschnitten in der Ofenröhre auf Tellern gedörrt. Die Zitronen sollen vor dem Einlegen in das heiße Wasser mit einem feuchten Tuch sauber abgerieben werden. V.

### Gelb gewordenes Rohrgeflecht

wird wieder weiß, wenn man es vorerst tüchtig mit Seifenwasser, dem man etwas Spiritus zusetzt, abwäscht; dann bestreut man es, solange es noch feucht ist, mit Schwefelpulver, welches man auf dem Geflecht so lange liegen läßt, bis es trocken geworden ist. Dann bürstet man den Schwefel mit einer starken Bürste völlig ab.

### Leinwand von Baumwolle zu unterscheiden.

Als sicheres Prüfungsmittel gilt folgendes Verfahren:

Man gießt einen Tropfen feines Öl auf ein Stückchen Leinwand. Verläuft derselbe zu einem kreisrunden Fleck, so ist die Leinwand unverfälscht; zieht sich dagegen das Öl streifig in die einzelnen Webefäden, so ist sie mit Baumwolle vermischt, dessen losere Fäden das Öl schneller aufsaugen als Flachsgespinst.

**Ineinandergestellte dünne Wassergläser,** die sich schwer voneinander lösen lassen, kann man mühelos trennen, wenn man in das innere Glas kaltes Wasser gießt, während man das äußere in warmes (ja nicht heißes) Wasser hält. Durch die Wechselwirkung, resp. Ausdehnung des angewärmten Glases, läßt sich das innere Glas leicht herausnehmen. K.

## Küche.

### Koch-Rezepte.

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

**Falsche Krebssuppe.** Alle Arten grüner Gemüse, z. B. Bohnen, Kohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Spinat, Erbsen, Zwiebeln, Rübchen, Sellerie, Lauch, Kartoffeln, Blumenkohl werden länglich und fein zerschnitten und mit einigen in Stücke zerschnittenen Tomaten 1/4 Stunde in Butter gedämpft. Bevor man das nötige Wasser beigibt, stäubt man zum binden der Suppe etwas Mehl darüber. Wenn man alles 2—3 Stunden auf schwachem Feuer gekocht hat, kommt Salz und Muskat hinzu und die Suppe ist fertig. Man kann sie nach Belieben auch durchsieben.

Aus „Diätetische Speisezettel“
von Alice Bircher.

**Roastbeef.** 2 Kilo Schoßstück wird von den Knochen befreit, mit einem Tuch abgewischt, mit Salz eingerieben, aufgerollt und mit Bindfaden zusammengebunden. Dann wird das Stück auf Speckscheiben in die Bratpfanne gelegt, nach Belieben eine Gelbrübe und eine Zwiebel zugefügt und in heißem Ofen oder auf dem Feuer 1 Stunde gebraten. Vor dem Anrichten wird übrig gebliebenes Fett abgeschöpft, der Bodensatz mit einer halben Tasse Wasser aufgelöst und über das in dünne Scheiben geschnittene Fleisch gegossen. Das Fleisch muß innen noch rötlich aussehen, aber nicht bluten.

**Fleischmus** (englisch). 1/2 Kilo saftiges rohes Rindfleisch wird von Haut und Sehnen gelöst, fein geschabt und in heißer Butter gerührt, mit dem Saft einer halben Zitrone und

etwas Salz und Pfeffer gewürzt und, sobald es nicht mehr rot aussieht, sofort in eine erwärmte Schüssel angerichtet und zu Kartoffelbrei oder Salzkartoffeln verspeist.

**Bohnen auf spanische Art.** Die Bohnen werden in leicht gesalzenem Wasser halbweich gekocht, dann schüttet man das Wasser davon und gibt heiße Wildbretsauce oder solche von Schaffleisch, welche man übrig hatte, daran und kocht die Bohnen noch vollends weich. Für einfachere Verhältnisse genügt auch eine dunkle, kräftige Voressensauce (Ragout). Man garniert diese Platte mit in Butter gebackenen Brotschnittchen. Das Gericht geht so als Mahlzeit nebst Salzkartoffeln und Selleriesuppe.

**Gebackene Karotten.** Kleine, zarte Karotten werden gereinigt, geschält, nachher nochmals gewaschen und gut abgetrocknet; hierauf im Fett weich gebacken. Dann mit dem Schaumlöffel herausgenommen, mit ganz feinem Salz bestreut und möglichst heiß serviert. Diese Art wird gewöhnlich in kleinen Portionen gekocht und auch als Garnitur zu Braten &c. verwendet. Aus „Gemüse-Küche".

**Omelette mit Tomaten.** Feingeschnittene Tomatenscheiben werden schwach mit Pfeffer und Salz bestreut. Auf drei zerschlagene Eier gibt man einen schwachen Kaffeelöffel Wasser, etwas Salz und Pfeffer und schlägt dies tüchtig mit einer Gabel. In der Bratpfanne wird nußgroß Fett (Butter) heißgemacht, die Tomaten hineingegeben, nach einer Minute gibt man die Eier nach und rührt beständig mit der Gabel, bis die Omelette anfängt, dicklich zu werden, worauf sie auf die Hälfte der Pfanne zusammengeschoben und dann auf die Platte gestürzt wird.

**Birnbraten.** Kochbirnen werden ungeschält geteilt oder geviertelt, Stiel und Butzen entfernt und mit gut so viel Wasser, daß es darüber zusammengeht, aufs Feuer gestellt. Die Birnen werden leicht mit Zucker gewürzt und gekocht. Wenn sie bald weich sind, gibt man ungefähr gleichviel in Würfel geschnittene rohe Kartoffeln darüber, ergänzt, wenn nötig, das Wasser, streut wenig Salz auf die Kartoffeln und läßt beides zugedeckt weich werden. Kurz vor dem Anrichten deckt man ab und läßt die Brühe etwas einkochen.

**Zwetschgen im Schlafrock.** Aus 250 Gr. Mehl, 1 Ei, dem nötigen Wasser und einem gestrichenen Theelöffel Natron wird ein weicher Nudelteig gewirkt. Dieser wird ausgewellt, zu kleinen Quadraten in fingerlange Stücke geschnitten, diese über einer entkernten Zwetschge kuvertartig zusammengedrückt in heißem Fett auf beiden Seiten hellbraun gebacken und mit Zimt und Zucker bestreut, als beliebtes Kaffeegebäck serviert. L.

**Gebackener Reisring mit Früchten.** Man koche 1/4 Liter Reis in 3/4 Liter Milch mit Zucker weich und ziemlich steif und mische etwas Zitronensaft darunter. Dann bestreiche eine Ringform mit frischer Butter und bestreue sie mit gesiebtem Zwieback, drücke den Reis fest hinein, backe ihn bei nicht zu starker Hitze eine halbe Stunde lang und lasse ihn etwas abkühlen, ehe man ihn stürzt. Wenn er ganz kalt geworden ist, fülle man in die Mitte dicklich eingekochte Früchte und lege oben über den Rand ein Kränzchen von eingemachten Kirschen.

## Eingemachte Früchte und Gemüse.

**Trauben- und Obstsaft** wird ohne Zucker mittelst Trichter (wie Heidelbeeren) eingefüllt und verpicht, und kann später mit wenig Zucker vermischt als Sauce, als Zusatz in Trinkwasser oder Milch, oder wenn es recht saurer Saft ist, an Salat statt Essig verwendet werden.

**Zwetschgen-, Quitten- und Birnenmus.** Bei Mangel an Gläsern können Zwetschgen und Pflaumen, Quitten und Birnen auch als Brei in Flaschen gefüllt und später mit wenig Zucker zu Kompott verwendet oder zu Konfitüre gekocht werden.

Fallfrüchte werden gewaschen, entzwei geschnitten, entsteint, vom Wurmigen befreit und nochmals gewaschen. Dann kocht man sie wie die Apfel (3 Kilo Früchte, 1 Liter Wasser), drückt sie samt der Haut durch ein großlöcheriges Sieb und kocht dann das Mus unter stetem Rühren nochmals auf. Es muß aber in die Flaschen gefüllt werden, wenn es durch und durch kocht, nicht schon, wenn es nur zu kochen scheint, sonst kommt es in Gärung. (Siehe Nr. 15 des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber".)

**Birnenhonig.** Den besten Honig gewinnt man von den Römerbirnen und Rosaletten, doch kann jede andere Birne dazu benutzt werden; ist sie nicht süß, kann man etwas Zucker beigeben. Man bekommt auch bei den Landwirten schon gepreßten Birnenmost. Sonst kocht man die geschälten Birnen weich und läßt den Saft durch ein Tuch in eine Schüssel abtropfen. Der gewonnene klare Saft wird dann, in kleinen Quantitäten, so lange gekocht, bis sich ein dickflüssiger, brauner Honig gebildet hat. Er hält sich in Töpfchen gefüllt sehr gut. Kochrezepte bündn. Frauen.

**Für Kuchen** werden die abgeriebenen entsteinten Zwetschgen oder andere Früchte auseinandergebreitet, flach aufeinander mit Zucker in die Gläser geschichtet und alsdann 25 Minuten sterilisiert. Entsteinten Aprikosen, Zwetschgen &c. sollen immer, je nach der Größe des Glases, 2—3 Kerne unten ins Glas beigefügt werden; diese verbessern das Aroma. Auf 1 Literglas rechnet man 120 Gr. Zucker.

□

## Gesundheitspflege.

### Die heilkräftige Wirkung der Gurke.

Zwar hat die Gurke 95,30 % Wasser und daneben nur 1,09 % Eiweiß, 0,11 % Fett, 1,12 % Zucker, 1,09 % Kohlehydrate und 0,45 % Asche, also an Nährwerten keinen sonderlich hohen Gehalt. Aber ihr feiner Artgeschmack macht sie als Nahrungsmittel beliebt bei alt und jung. Als Gurkensalat bereitet, erfreut sie sich besonderer Wertschätzung um ihrer erfrischenden Kühle willen, und eine ganze Reihe anderer Salate, wie Bohnen-, Kopf-, Tomaten-, Rüben- und Randensalat werden gern zur Hälfte mit Gurken vermischt, da sie in dieser Verbindung viel würziger schmecken. Als Volksmedizin wurde aber der Gurkensaft schon von altersher hochgeschätzt. Als Waschmittel wirkt er bei Hautunreinigkeit und Ausschlägen. Bei Husten lindert er, bei Hals- und Lungenleiden gilt ihr frisch ausgepreßter Saft, schluckweise getrunken und wenn möglich mit etwas Honig versüßt, als außerordentlich wirksames Heilmittel. Selbst Magenkranke verspüren Linderung ihrer Schmerzen nach dem Genuß von geriebenen frischen Gurken, leicht mit Zitronensaft gewürzt. Und Gurkensaft, allabendlich zum Einreiben des Gesichtes angewendet, gilt seit altersher als Schönheitsmittel. Dr. A. Sch.

## Krankenpflege.

### Zuckerkrankheit.

Alle mehlhaltigen Stoffe werden im gesunden Körper zuerst in Zucker und dann noch weiter verbrannt. Der Zuckerkranke verwandelt sie nur bis zu Zucker, dieser kreist im Blute und vergiftet es.

Frau Dr. Lucci-Purtscher schreibt darüber im „Kleinen Hausdoktor“:

Eine kurzsichtige und äußerst qualvolle Behandlungsweise sieht das Heil dieser Kranken darin, daß man ihnen allen Zucker und alles Mehlhaltige entzieht, sie besonders mit Fleisch und Gemüsen füttert. Oft geht dann die Zuckerbildung zurück und dafür entstehen andere giftige Stoffe im Blute, die den Körper einem schnellen Zerfall entgegenführen. Tausende von plötzlichen Todesfällen hat diese Behandlung verschuldet. Dr. von Dühring hat schon vor Jahrzehnten gezeigt, daß man die Zuckerkrankheit durch Anregung des Stoffwechsels heilen kann; Aussetzen der Berufsarbeit, Luftbäder, milde Wasseranwendungen, Rumpfreibebäder, besonders aber körperliche Arbeit in frischer Luft, sehr mäßige Kost, wobei man Mehlspeisen und sogar Honig genießen darf, reife Früchte, Milch usw. — Vermeiden: Gewürze, Käse, Wurst, alles stark Gesalzene, Bier, Wein. — Bei Vielessern und Stubenhockern verschwindet der Zucker oft schon aus dem Harn, wenn sie eine Woche lang so leben.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Versprechen und Halten.

Leider haben viele Eltern und Erzieher die Gewohnheit, die Kinder, wenn sie unartig sind, durch Versprechungen zu beschwichtigen. Sind solche Versprechungen vom pädagogischen Standpunkt aus zu verwerfen, so müssen sie doch, einmal gegeben, auch gehalten werden. Das geschieht aber selten. Das Kind vergißt solche Versprechen jedoch nicht so leicht. Wir dürfen das Kind, wenn eine Erfüllung nicht sofort möglich ist, auf eine spätere Zeit vertrösten, aber halten sollen wir unter allen Umständen, was wir ihm einmal versprochen haben. Es darf nichts versprochen werden, was wir nicht erfüllen können oder wollen, sonst verlieren wir bald die Achtung und das Vertrauen der Kinder und jegliche Autorität über sie. Das Kind erblickt in den Erwachsenen, namentlich in seinen Eltern ein Vorbild an Tugendhaftigkeit und Vollkommenheit und ist bestrebt, sie nachzuahmen, auch in den schlechten Charaktereigenschaften. Umso mehr sollen alle Eltern sich bestreben, ihren Kindern stets nur ein gutes Vorbild an Wahrhaftigkeit, sowie an Arbeitsamkeit, Sparsamkeit und Nächstenliebe zu sein! -r.

### Das Trinken der Kinder während der Mahlzeiten.

Das schlechte Aussehen der Kinder ist in manchen Fällen auf die Verdünnung der Mahlzeit durch reichlichen Wassergenuß zurückzuführen. Jedes Trinken in die Mahlzeit hinein ist für das Kind durchaus schädlich. Die in den Speisen enthaltene Flüssigkeit genügt durchaus, dem Körper das nötige Wasser zuzuführen. Natürlich müssen die Speisen, namentlich für Kinder nur wenig gewürzt und mäßig gesalzen sein. Nur sie können, außer den schlechten Gewohnheiten des reichlichen Wassergenußes verschulden, daß sich während des Essens Durst einstellt. Besteht die Hauptmahlzeit aus Suppe, dickem Gemüse, Kartoffeln, Haferflockenbrei oder Obst u. dergl., so soll kein Durst aufkommen.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Blumenkohl oder Karfiol.

Eine spezielle Aufmerksamkeit erfordert der Blumenkohl beim Ansatz der Blumen oder Käse, indem er zu jener Zeit reichlich begossen werden muß, am besten mit Jauche. Wird

dies vernachlässigt, d. h. leidet der Blumenkohl in jener Periode an Trockenheit, so werden viele herzkrank, d. h. die Mittelblätter fallen aus oder bilden nur kleine Blumen, die die viele Mühe und Arbeit, die man auf die Kultur verwendet hat, nicht lohnen. Wenn sich die Käse (Blumen) im Herzen der Pflanzen zeigen, bindet man die Blätter an ihren Spitzen locker zusammen, damit die Blumen schön weiß bleiben. Manche knicken nur die Blätter über die Blumen; allein bei Wind und Wetter kommen die Blätter oft seitwärts, so daß die Blumen von der Sonne und auch vom Regen beschädigt wird. Über den Zeitpunkt, in dem die Blumen geerntet werden, kann nur soviel gesagt werden, daß man sie vollkommen ausbilden, aber nicht auseinander gehen lassen soll. Pflanzen, die vor dem Eintritt des Frostes sich nicht vollkommen entwickelt haben, werden samt den Wurzeln aus der Erde gehoben und in die Grube gebracht, oder im Gemüsekeller in feuchte Erde eingeschlagen, wo sie sich vollständig entwickeln. Von solchen Pflanzen hat man oft zu Weihnachten und noch später schöne Blumen.

Blumenkohlsamen hält sich, wie überhaupt alle Kohlartensamen, mehrere Jahre.

Krafts Haus- und Gemüsegarten.

## Tierzucht.

### Zur Mauserzeit der Hühner.

Manche Hausfrauen sind der Ansicht, daß die Hühner während der Mauser, wenn sie keine Eier legen, auch nicht so gut wie sonst gefüttert zu werden brauchen. Das ist aber eine übel angebrachte Sparsamkeit. Während der Mauser schlecht gefütterte Hühner magern stark ab und werden so entkräftet, daß sie nicht nur nach beendigter Mauser noch wochen- ja monatelang mit der Eierproduktion zurückhalten, sondern sie sind auch viel empfindlicher gegen nachteilige Witterungseinflüsse und fallen viel eher irgend einer epidemischen Krankheit zum Opfer, als gutgenährte Tiere. Je besser daher die Hühner während der Zeit der Mauser gefüttert werden, desto rascher und leichter vollzieht sich der Federwechsel und desto früher können diese ihre Eierproduktion wieder aufnehmen. Sie legen dann meist noch den ganzen Oktober und November hindurch, bis größere Kälte eintritt, machen dann eine kurze Pause, um schon um Neujahr wieder mit dem Eierlegen zu beginnen. Sehr wichtig ist, daß man den Hühnern während der Mauser freien Auslauf gestatte und wo dies nicht möglich ist, ihnen nebst reichlich Grünzeug aus dem Garten diejenigen mineralischen Nährstoffe mit dem üblichen Weichfutter vermischt verabreicht, welche die Tiere zur Bildung junger Federn am notwendigsten bedürfen: Knochenschrot, Fleischfuttermehl und sog. Futterkalk (phosphorsaurer). Auch täglich frisches und reines Trinkwasser darf nie fehlen. -r.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

69. Senden Sie das **Flaschenstanniol** an das Blindenheim Zürich, Jakobstraße 7, Zürich 4. Sie dienen damit einem guten Zweck! Zürcherin.

70. Die Firma Wernle, Drogerie, Zürich, kann Ihnen mit einer guten **Wichse** für Eichenparkett dienen. A.

71. Auch **Efeu** läßt sich im Wasser leicht bewurzeln. P.

72. Die eingegangenen Angebote von **Salatrezepten** wurden der Fragestellerin direkt übermittelt. Die Red.

### Fragen.

73. Kann mir jemand aus Erfahrung Aufschluß geben über die Haltbarkeit von Möbeln, d. h. Klubsesseln in **Kunstleder?** Echt Leder kommt doppelt so hoch; so schwankt man zwischen dem Ankauf eines solchen aus echt Leder oder zwei andern. Man möchte aber doch etwas Dauerhaftes haben. Für Auskunft ist dankbar L. D.

74. Sind unbewohnte Zimmer für Aufbewahrung von **Topf- und Kübelpflanzen** über den Winter zu empfehlen oder laufen solche mehr Gefahr, in Zimmern zu erfrieren, als in einem Keller, der nicht gut gelüftet werden kann? Pflanzenliebhaberin.

75. Man sagte mir kürzlich, man sollte das Holz der **Sonnenblumenstaude** nicht verbrennen, sondern zu kleinen Ziermöbeln verwenden. Wer gibt mir Anleitung dazu? Emma.

76. Meine **Hühner** haben Flöhe und sind sehr geplagt dadurch. Was für ein Mittel ist dagegen zu empfehlen? Frau O.

77. Welches Buch gibt Anleitung im richtigen **Flicken** — einer Kunst, die leider auch in Schulen noch zu wenig geübt wird? Haustochter.