

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

**Band:** 29 (1922)

**Heft:** 13

**Heft**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.05.2025

**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 ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim“.

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementpreis:

Jährlich Fr. 4. —, halbjährlich Fr. 2. —. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 13. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 15. Juli 1922.

Kenn' ich nur mich, was frag' ich nach den Dingen?

In meiner Brust versteh ich andrer Taten.  
Die Weisheit muß mir Maß und Stille raten,  
Auf daß nicht blindlings meine Kräfte ringen.

A. W. Schlegel.



## Vom Konservieren.

(Nachdruck verboten.)

Schon in den ältesten Zeiten trachtete man darnach, sich Vorräte anzulegen. Es geschah dies hauptsächlich durch Dörren und Trocknen und es wurde dafür die Sonnenwärme ausgenützt. Unser Bestreben geht natürlich stets darauf aus, sich in Zeiten des Übersflusses für Zeiten des Mangels vorzusehen.

Unter Konservieren versteht man haltbar machen. Lassen wir während einer gewissen Zeit ein Nahrungsmittel unbeachtet im Speiseschrank stehen, so hat dieses gründliche Veränderungen durchgemacht, die sich hauptsächlich in Schimmelbildungen und Gärungen zeigen.

Was ist die Ursache dieses Vorgangs? Denken wir uns ein dunkles Zimmer, in welches ein heller Sonnenstrahl fällt. Wir sehen da unzählige kleine Stäubchen, welche auf und nieder schweben, bis sie sich auf einen Punkt niederlassen. Noch viele, von bloßem Auge nicht sichtbare, sind weiter vorhanden. Sie fallen auf ein Nahrungsmittel und alsbald beginnt ein reges Leben. Es sind die Schimmel-, Gärungspilze und Bakterien, die da ihr

Wesen treiben und in ihnen zusagenden Nährböden (Feuchtigkeit) sich weiter entwickeln. Ihre Beseitigung resp. Unschädlichmachung nennt man Konservierung.

Obstfrüchte und Gemüse weisen in ihren chemischen Zusammensetzungen gewisse Verschiedenheiten auf und werden deshalb auch von verschiedenen Zerfalls- = Erregern besiedelt. Dies ist wichtig für uns, um darnach vorgehen zu können. Die säurereichen Obstfrüchte werden in der Regel von Schimmel- und Hefenpilzen befallen. Wo eine Spore eines Schimmelpilzes hinfällt, keimt sie aus, es entsteht ein feines Netz von Geweben und diese verzweigen sich wie Spinnweben (Myzel). Sie ziehen einen säuerlichen Nährboden vor und lieben besonders die Feuchtigkeit. Beim Gemüse finden sich vorwiegend Bakterienarten, die äußerst säureempfindlich sind. Infolge ihres Säuremangels, ihres Gehaltes an Eiweißstoffen und andern Stickstoffverbindungen sind die Gemüse für alle Fäulnisbakterien äußerst empfänglich. Die Sporen oder Dauerkeime dieser Bakterien sind erstaunlich widerstandsfähig selbst gegen erhöhte Temperaturen. Sie können Zeiten der Trockenheit, sowie der Kälte überdauern und vermögen selbst einige Zeit die Hitze des siedenden Wassers zu ertragen. Daraus geht hervor, warum wir Gemüse, Pilze, Fleisch einer längeren und größeren Hitzeeinwirkung unterziehen müssen als z. B.

das Obst. Am besten geschieht dies durch die sogenannte fraktionierte Sterilisation, d. h. das Erhitzen an verschiedenen Tagen auf bestimmte Zeitdauer. Diejenigen Bakterien, die bei der ersten Sterilisation nicht getötet wurden, sind dann wahrscheinlich wieder in einem Zustand der Entwicklung begriffen und können nun bei einer Temperatur von  $20-100^{\circ}\text{C}$ . vernichtet werden. Die gefährlichste Wärme ist zwischen  $30$  und  $40^{\circ}\text{C}$ ., die sogenannte Brutwärme, bei der sich die einzelnen Reime wieder rasch vermehren. Für die Konservierung in der Küche ist es also wichtig, die Abkühlung möglichst zu beschleunigen und nicht etwa die Gläser im Wasser erkalten zu lassen.

Es gibt verschiedene Konservierungsmethoden, aber alle beruhen auf denselben Grundbedingungen: Die Vernichtung und die Unschädlichmachung der Kleinlebewesen, Pilze oder Bakterien genannt. Die verschiedenen Arten sind:

1. Konservieren durch trockene Hitze oder Entziehung von Feuchtigkeit: Dörren und Trocknen von Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräutern, Pilzen, Milch, Eiern, Fleisch, Fischen.

2. Konservierung durch Kälte: Fleisch, Fische, Wild, in neuester Zeit auch Obst in Kühlhaltern.

3. Konservierung durch Luftabschluß: Eier in Garantol, Wasserglas, Kalt, Fleisch in Aspick oder Fett (nur für kürzere Zeit).

4. Konservierung durch Salz, Zucker: Fleisch, Kaviar, Heringe, Sardellen, Gurken, Bohnen, Kraut mit Salz, Früchte mit Zucker.

Durch eine starke Salzlösung werden die Pilze in ihrem Wachstum verhindert und können ihre Zersetzungsbarbeit nicht weiter fortsetzen. Dasselbe ist bei einer starken Zuckerlösung der Fall, weshalb mit viel Zucker eingemachte Früchte lange haltbar sind, ohne besondere Verschlüsse.

5. Konservierung durch Essig und Alkohol: Gemüse, Obst.

Essig und Alkohol sind wie Salz und Zucker fäulniswidrige Substanzen. Sie sind deshalb konservierend für Obst und Gemüse, einzeln oder in Verbindung miteinander. Die Säuren wirken direkt schädlich auf das Bakterienwachstum ein. Die Essiglösung muß aber genügend stark sein, sonst wird sie von Schimmelpilzen befallen.

6. Konservierung durch Hitze unter Luftabschluß: Sterilisation.

Wir erhitzen die Konserven bis zu einer bestimmten Temperatur je nach ihrer Art für kürzere oder längere Zeit und bewahren sie durch Abschluß der Luft vor neuer Ansteckung, Glasdeckel mit Gummiring, Kork mit Paraffin. Auf ähnlichen Bedingungen wie bei der Sterilisation beruht das Kocheneinfüllen, das in Zeiten der Brennstoffknappheit empfohlen wurde. Dieses bezieht sich aber nur auf Obstfrüchte und bedingt vor allem recht schnelle, exakte Arbeit.

Für die Konservierung im Haushalt ist die Sterilisation das beste, einfachste und sicherste Verfahren. Werden die Grundbedingungen erfüllt: gutes sauberes Material, tadellose frische Ware, exakte Arbeit und richtige sorgfältige Sterilisation, sowie nachherige trockene und kühle Aufbewahrung, dann halten sich die Konserven auf unbegrenzte Zeit.

Eine vollkommen haltbare Dauerkonserve, die möglichst dem frischen Obst und Gemüse gleichkommt, kann im Haushalt nur durch die Sterilisation erreicht werden. In neuester Zeit kommen auch sogenannte Luftapparate in den Handel, die scheinbare Vereinfachung des Konservierens versprechen. Es handelt sich bei diesen Systemen um eine Luftverdünnung des Gefäßes. Ein luftverdünnter Raum ist aber kein luftleerer Raum, also auch kein bakterienfreier, da wir ja aus Obigem wissen, daß jedes Nahrungsmittel mit Keimen behaftet ist, und diese erst durch bestimmte

Hitzegrade abgetötet werden müssen. Ohne eine Keimfreimachung würde ein Luftabschluß allein nicht genügen; deshalb werden bei der Anwendung der Luftapparate Zucker und Salz — oder antiseptische Lösungen empfohlen. Bekanntlich beeinträchtigen starke Zuckerlösungen das natürliche Aroma der Früchte und sind deshalb für Konserven nicht zu empfehlen. Starke Salzlösungen aber verhärten das Gemüse, außer bei Kraut. Je feiner und zarter die Gemüse sind, desto geringer soll der Salzzusatz sein. Was die Anwendung der verschiedenen Chemikalien wie Salizyl, Ameisen-, Benzoe- und Borsäure anbetrifft, sollte eine solche im Haushalt unbedingt unterlassen werden. Die Mengen, mit denen eine Konservierung wirklich erzielt werden kann, sind der Gesundheit nicht zuträglich.

Sterilisier- und Luftapparate können also keineswegs miteinander verglichen werden und leisten nicht dieselben Dienste. Der letztere wird für vorübergehende Aufbewahrung und Verschließung von Nahrungsmitteln überall da nützlich sein, wo man sich die Anschaffung und Haltung der beiden Apparate gestatten kann. Eine wesentliche Ersparnis weder an Geld noch Zeit sehe ich persönlich nicht darin. Der Vorteil des Nichterhitzens scheint ein sehr vager, die Anschaffung von Gläsern etc. bleibt sich gleich, ebenso die Vorarbeiten, dazu kommt, daß jeweilen nur ein Glas fertig gemacht werden kann, was allerdings in recht kurzer Zeit möglich ist. Von einer Dauerkonserve müssen wir aber erwarten können, daß sie auf unbegrenzte Zeit haltbar ist und dies ist nur möglich durch die Erfüllung der Grundbedingungen: die Vernichtung und die Unschädlichmachung der Verderbniserreger, also bestimmte Hitze unter Luftabschluß. Werden diese Hauptforderungen einer richtigen Konservierung erfüllt, dann wird die Hausfrau für die verwendete Arbeit und Zeit reichlich belohnt.

F.

## Obstverwertung.

(Nachdruck verboten.)

Eine reiche Obsternte steht in Aussicht. Aber wohin mit dem vielen Obst, wenn wir nicht ausführen können? Die gärungslose Verwertung bietet neue Absatzmöglichkeiten. Wenn jeder Einwohner der Schweiz tagtäglich nur 100 Gr. Obst essen würde und tagtäglich ein kleines Glas süßen Most trinken wollte, so würden für jeden Tag 70 Wagenladungen Obst nötig sein, fürs ganze Jahr 25,550 Wagen. Wenn die hundert Millionen Gläschen Limonaden, welche jährlich in unserer Schweiz in den Wirtschaften getrunken werden, durch süßen Most ersetzt werden könnten, so wären dafür weitere 6000 Wagen Obst notwendig. Etwa 15,000 Wagenladungen wurden (z. B. im Jahre 1919) gemostet und in Gärung gebracht. Wenn die ganze Obsternte etwa 40,000 Wagenladungen bringen wird, so wäre das noch ein wenig mehr als im Jahre 1919, wo der Ertrag auf 36,000 Wagen geschätzt wurde. Gott aber hat gesagt: „Von allen Bäumen sollst du essen, das heißt, dich ernähren.“ Das Gegorene aber ernährt nicht, ist nur Genußmittel. Der ungegorene Most ernährt, stillt den Durst und erhält frisch. Wenn unser Volk den Befehl Gottes auch nur zum Teil befolgt und den Most als Nahrungsmittel gebraucht, so wird der Bauer nie zu viel Obstbäume haben und den süßen Most nie zu billig verkaufen müssen.

Der Most wird süß aufbewahrt, wenn er sofort von der Grotte weg keimfrei gemacht und keimfrei aufbewahrt wird. Das geschieht durch das Sterilisieren in Glasflaschen oder neuestens auch in Fässern. Der Verein gegen den Mißbrauch geistiger Getränke in Zug hat im letzten Herbst in der ganzen Schweiz ca. 50 Fässer sterilisieren lassen mit einem Apparat, für welchen er das Schweizerpatent kaufte. Von diesen 50 Fässern sind sechs in Gärung übergegangen infolge von Fehlern, welche nicht im Verfahren liegen und vermieden werden können.

Mehrere Fässer wurden angezapft und mehrere Monate hindurch der Saft entnommen und sie erhielten ihn süß. Die Mosterei Weiß, Erlenbach, Zug, welche drei Fässer sterilisierte, hat z. B. eines anfangs Februar angezapft. Es geht nun zur Reife. Am 30. Mai wurde ihm etwas Saft entnommen und der Schweiz. Versuchsanstalt für Obst- und Weinbau in Wädenswil zur wissenschaftlichen Untersuchung übergeben.

Das eingelaufene Zeugnis lautet wie folgt:

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Spezifisches Gewicht                                                                       | 1,0478     |
| Alkohol                                                                                    | Vol.—% 0   |
| Extrakt                                                                                    | g im l 124 |
| Gesamtzucker                                                                               | „ 100,9    |
| Flüchtige Säure                                                                            | „ 0,2      |
| Nichtflüchtige Säure                                                                       | „ 5,3      |
| Asche                                                                                      | „ 2,34     |
| Alkalitätszahl                                                                             | „ 11,03    |
| Sinnenprüfung: Aussehen trüb, Farbe gelb. Geruch und Geschmack normal, kein Kochgeschmack. |            |

Nach vorstehendem Befund handelt es sich hier um einen reingehaltenen, rationell behandelten, milden, alkoholfreien Apfelsaft guter Qualität...

Es ist also derselbe Saft, wie er der Trotte entnommen wurde. — Die Versuchsanstalt erhält nun einen Apparat und wird verschiedene Versuche selbst anstellen und wissenschaftlich kontrollieren. Dies ist zwar in Deutschland schon geschehen, aber es hat für uns besondern Wert, um zu sehen, welche Obstsorten sich am besten eignen.

Dieses Verfahren ist auch deshalb vorzüglich, weil es nur eine Erhitzung auf 72 Grad verlangt, bei welcher Wärme die Vitamine, die ja für die Gesundheit so wichtig sind, nicht verloren gehen, was aber bei 80 Grad der Fall ist.

Der genannte Verein stellt sich zur Aufgabe, die gärungslose Früchteverwertung zu fördern, besonders die Süßmosterei. Das Sterilisieren verlangt immer exakte Arbeit. Dies ist auch bei unserem Verfahren der Fall. Der

Apparat wird deshalb nur an solche verkauft, welche Garantie bieten, daß sie das Verfahren genügend eingeübt haben, beziehungsweise, daß sie es im Herbst sicher handhaben können. Der Verein strebt deshalb an, daß schon im nächsten Herbst in möglichst vielen Gemeinden ein oder mehrere Personen jenen Bauern, welche zum erstenmal einen Versuch mit Sterilisieren machen wollen, nachgehen und ihnen, je nachdem sie es wünschen, in Glasflaschen oder mit unserem Apparat das gewünschte Quantum sterilisieren. Bei unserem Verfahren kostet eine Faßausrüstung Fr. 9. 30, welche aber für immer bleibt. Dazu käme noch das, was die betreffende Person für die Arbeit verlangt. Die Frauen und Kinder haben gerne süßen Most, besonders in dieser Jahreszeit, darum ist es zu erwarten, daß sie von der betreffenden Person das Verfahren bei dieser Gelegenheit genügend erlernen und es nachher selbstständig handhaben können. Um aber jene Personen, welche in ihrer Gemeinde nachgehen, rechtzeitig ausbilden zu können, muß jetzt schon damit begonnen werden. Zur Zeit der Kirschen-ernte wird Herr Weiß, Erlenbach, Zug, Kirschen pressen und den Saft sterilisieren nach unserem Verfahren. Wer die Handhabung des Apparates lernen will, wird zu diesem Kurs eingeladen. Auch das Glasverfahren wird gezeigt. Die Anmeldung aber sollte sofort geschehen. Wenn genügend Anmeldungen einlaufen, werden die Kurse in jedem Kanton an verschiedenen Orten durchgeführt. Es wäre eine vornehme Aufgabe der landwirtschaftlichen Genossenschaften oder anderer Vereine, eine solche Person zu melden, welche wirklich geeignet wäre, den Bauern nachzugehen, um zu sterilisieren und auch andere das Verfahren einüben zu lassen.

Anmeldungen und Erkundigungen sind zu richten an den Verein gegen den Mißbrauch geistiger Getränke Zug. Telephon Zug 4. 77.

## Haushalt.

Um die bunten Satin- und Rattun-Kleider etc. wieder wie neu herzustellen, darf man sie auf keinen Fall mit gewöhnlicher Stärke steifen, die zu starr und spröde macht und trotz aller Vorsicht sehr häßliche Flecken hinterläßt. Man nehme Kleiderleim (in jeder Drogerie erhältlich), weiche ihn am Abend vor Gebrauch in kaltem Wasser auf und lasse ihn dann auf gelindem Feuer bis zum Kochen kommen, jedoch auf keinen Fall weiter kochen. Dann schüttet man von diesem Leim, je nach Bedarf, in das letzte Spülwasser, dem man Essig zusetzt und ringt nach tüchtigem Durchkneten gut aus. Die Kleider haben dann nach dem Trocknen eine gute Appretur und bekommen beim Plätten schönen Glanz.

### Das Zerreißen von Gardinenschnüren zu verhüten.

Bei der Gardinenwäsche sollte die Hausfrau nicht nur die Metallgleitschienen für die Ringe, sondern auch die Räder leicht einölen und glätten, über welche die Zugschnüre laufen. Nur der Rostansatz an diesen ist schuld daran, wenn die Ringe schlecht gleiten, die Schnüre überdehnt werden und dadurch schließlich zum Reißen kommen. V.

### Frische Fettflecke

bestreut man, gleichviel ob in Seide, Samt, Wolle oder Baumwolle entstanden, sofort dicht mit Meerschaumpulver (Drogerie). Sie werden dabei ohne jedes Reiben ausgezogen. Im Notfall muß das Verfahren wiederholt und dabei auch die linke Seite dicht bestreut werden. Das Pulver wird darauf nur durch leichtes Überbürsten, Ausstäuben oder Klopfen entfernt.

### Das teure Zitronat und Orangeat

stellt man selbst schmachhaft her, indem man 250 Gr. Schale in 375 Gr. Wasser 24 Stdn. stehen läßt. Dann werden die Schalen mit ebenso schwer Zucker dick eingekocht.

### Wenn die Nähmaschine streift.

Bei starkem Gebrauch der Nähmaschine kommt es nach dem Nähen von stark faserndem Stoff vor, daß sie plötzlich Stiche ausläßt, sich schwer in Gang setzt oder sogar stehen bleibt. Die Ursache ist meist das Trockenlaufen einzelner Teile und verdichtete Fadenslocken. In diesem Falle empfiehlt es sich, die Maschine mit reichlich Benzin oder Petroleum einzuspritzen, oder mit einer Federpose in allen Eisenteilen zu benässen, dann sofort einige Male tüchtig in Bewegung zu setzen und am nächsten Morgen nach gründlichem Ausputzen und Reinigen

mit gutem Maschinenöl einzufetten. Die Maschine wird nun wieder leicht und geräuschlos gehen und tadellose Arbeit leisten. V.

## Küche.

### Roch-Rezepte.

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

### Panadesuppe.

In kleine Stückchen geschnittenes Brot dünstet und röstet man in Butter, gießt die nötige Portion Wasser oder schwache, magere Fleischbrühe daran und läßt die Suppe mindestens  $\frac{1}{2}$  Stunde langsam, aber stetig kochen, worauf man sie mit wenig Salz und Muskatnuß würzt und süße Butter beifügt, um sie recht zart zu machen. Zuletzt wird Eigelb mit dem Schaumbesen in die Suppe geschlagen. „Rochrezepte bündner. Frauen.“

### Frikandellen.

Einige Schnitten übriggebliebenes Fleisch, in Wasser eingeweichtes, wieder ausgedrücktes, altes Grahambrod, Grünes, etwas Zwiebel, Petersilie werden gehackt, mit dem nötigen Salz, 1—2 Löffeln Mehl, 1—2 Eiern und, wenn vorrätig, etwas Rahm gut vermischt. Davon gibt man mit einem Löffel kleine Rühlein in heißes Fett in der Omelettenpfanne (nicht schwimmend zu backen) und bäckt sie gut.

### Mayonnaise in Muscheln.

Dazu lassen sich Resten von Kalbsbraten, Geflügel oder Fisch verwenden. Man schneidet das Fleisch in kleine Würfel oder Streifen, gibt Kapern, kleingeschnittene Essiggurken und harte Eier dazu, salzt ein wenig und hüllt das Ganze in eine dicke Mayonnaise und füllt diese in kleine Muscheln. Man verziert sie mit roten Rüben, hartem Eigelb, gerollten Sardellen. Man serviert das Gericht vor der Suppe oder zum Thee.

### Pfifferlinge oder Steinpilze à la Spazzacamino.

Die Schwämme werden sauber gepuht, gewaschen und in Scheiben geschnitten. Dann macht man Olivenöl recht heiß, fügt etwas frische Butter hinzu, sowie feingewiegte Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie, gibt die Schwämme hinzu und läßt sie dünsten. In 15 Minuten sind sie gar. Vor dem Anrichten würzt man sie mit 1 Prise Pfeffer und dem nötigen Salz, dann werden sie über gehäute Brotschnitten angerichtet und zu Tisch gegeben. Aus „Bruschga.“

### Chinesischer Reis mit Käse.

250 Gr. Reis, Salz, 40 Gr. Käse, 50 Gr. Butter, Schnittlauch oder Petersilie. Der Reis wird auf einem Sieb mit kochendem Wasser überbrüht und in reichlich siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten gekocht, bis er weich, aber noch körnig ist. Dann nimmt man ihn mit der Schaumkelle heraus, läßt ihn gut vertropfen, richtet ihn auf eine erwärmte Platte an und streut geriebenen Käse dazwischen. Man beträufelt den Reis mit gebräunter Butter und bestreut ihn mit fein gehacktem Schnittlauch oder Petersilie. Chin. Reis mit Salat bildet ein leichtes Abendessen.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“.

### Lattich (Romaine).

1 Kilo Lattich, 100 Gr. Fett,  $\frac{1}{2}$  Zwiebel, 2 Dezil. Wasser, 1 Ei, Salz. Im heißen Fett wird die fein geschnittene Zwiebel und der gewaschene, zerteilte, ein wenig zerschnittene Lattich gedämpft, das kochende Wasser dazu gegeben und mit Salz  $\frac{1}{2}$  Std. gekocht. Beim Anrichten rührt man das zerquirte Ei und ein wenig Muskat dazu.

### Gurken mit Kopfsalat.

1 Kilo Gurken, 250 Gr. Kopfsalat (auch Tomaten), Schnittlauch, 2 Zitronen, 60 Gr. Olivenöl. Der Kopfsalat wird nicht zu fein geschnitten mit dem Gurkensalat und den übrigen Zutaten vermischt. Aus „Reformkochbuch.“

### Heidelbeernocken.

Man nimmt 2 Liter Heidelbeeren in eine Schüssel, schlägt zwei Eier daran und gibt 250 Gr. Mehl dazu. Dies alles rührt man zu einem Teig in der Dicke eines Knöpfsteiges und legt davon einen Eßlöffel voll nach dem andern in eine flache Eisenpfanne, worin man Fett hat heiß werden lassen. Nun bäckt man die Nocken auf beiden Seiten hellgelb und läßt sie dann zugedeckt noch 10 Minuten weiter dünsten, worauf man sie in eine Platte schichtet und jede Lage mit Zucker bestreut. Sie können warm und kalt gegessen werden. „Veget. Küche“.

### Tutti-frutti-Creme (italienisch).

Man legt kleine Makronen in eine Glasschale, darauf gibt man eine Schicht gekochte nicht zu süße Früchte (am besten Kirschen) und 2 Eßlöffel Fruchtst. In  $\frac{1}{2}$  Liter Milch oder Rahm gibt man 2–3 Löffel Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, Vanillin und 2 geriebene bittere Mandeln, und läßt es kochen, quirlt dann 100 Gr. angerührtes Maizena hinein und läßt wieder 3–4 Minuten kochen. Ist dies ein wenig verkühlt, so zieht man den Schnee von 2–3 Eiweiß hindurch und gibt dies über die Früchte. Sobald die Creme dicklich wird, kommt wieder eine Lage Früchte

und 2 Löffel Saft. Zuletzt schlägt man  $\frac{1}{4}$  Liter Rahm zu steifem Schaum, würzt mit Zucker, Zitrone oder Vanillin, gibt ihn über die Speise und stellt diese kalt.

„Die harnsäurefreie Kost.“

\* \* \*

### Eingemachte Früchte.

Gelee von roten und weißen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Himbeeren.

Auf 1 Kilo Früchte  $\frac{3}{4}$  bis 1 Kilo gestoßenen Zucker und 2 Deziliter Wasser. Die Früchte werden mit dem Wasser zugelegt, erhitzt und gekocht, bis sie plazen. Dann quetscht man sie ein wenig und gießt sie durch ein Haarsieb oder ein Tuch, welches an den 4 Beinen eines umgekehrten Stuhles befestigt wurde. In der Messingpfanne rührt man nun den Zucker, bis er sich zu ballen beginnt, fügt den Saft bei und kocht vom Zeitpunkte des Siedens an noch 5–10 Minuten auf starkem Feuer. Beim Zugießen des Saftes zum Zucker bilden sich kleine Stücke Zucker, die sich jedoch rasch wieder auflösen. Auf obige Weise zubereitetes Gelee ist ausgiebig, fest und hat eine schöne Farbe. — Die zurückbleibenden Früchte kocht man mit etwas Wasser und Zucker zu Sageskompott, oder man setzt sie mit so viel Wasser auf, daß sie schwach bedeckt sind, kocht sie gut aus, versetzt den so erhaltenen, durchgeseihten Saft mit etwas Zucker und füllt ihn kochend in Flaschen, die man sofort verkorkt. Dieser Sirup findet beim Kochen wieder gute Verwendung.

### Konfitüren von Beerenfrüchten und Steinobst aller Art.

Auf je 1 Kilo Früchte 700 Gr. Grieszucker. Die Früchte werden lagenweise mit dem Grieszucker in eine tiefe Schüssel gebracht und über Nacht in den Keller gestellt. (Aprikosen, Pflaumen u. s. w. halbiert und entsteint.) Dann setzt man die nun im Saft schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker auf und kocht die Konfitüre unter öfterm Umrühren vom Kochpunkt an zirka 10 Minuten. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte. Aus „Gritli in der Küche.“

### Heidelbeeren, gekocht, in Flaschen.

Die Beeren werden in einem Einkochkessel ohne Wasserzutat gedämpft, mit oder ohne Zucker. Man füllt die erkalteten Beeren in Flaschen und gießt in jede zweifingerbreit kaltes Wasser. Die Flaschen werden dann verkorkt und verlackt und sind kühl und trocken aufzuheben. — Die Schimmelhaut, die sich auf dem Wasser bildet, schadet den Früchten nicht und kann bei Gebrauch leicht abgenommen werden.

## Gesundheitspflege.

### Gestörter Schlaf in hellen Sommer- nächten.

Es ist keine Einzelercheinung, daß nervöse Menschen über vermehrte Schlaflosigkeit oder unruhigen Schlaf im Sommer klagen. Nicht selten wird sofort ruhiger, erquickender Schlaf eintreten, wenn das Schlafzimmer durch dichte oder farbige Vorhänge soweit verdunkelt wird, daß es auch an hellen Sommernächten die erwünschte, zum ungestörten Schlaf nötige Dunkelheit erhält. Unter allen Farben sind dunkelgrün gefärbte Vorhänge den Nerven am zuträglichsten, worauf beim Umwandeln weißer in farbige zu achten ist. D. G.

### Soll man ein Mittagsschläfchen halten?

Die Meinungen über das Schläfchen nach dem Mittagessen gehen recht weit auseinander; es ist nicht möglich, die Frage mit einem kurzen ja oder nein zu beantworten.

Wenn wir auch von dem Gedanken ausgehen, daß das Essen für die Menschen nicht nur eine Notwendigkeit, sondern ein Vergnügen ist, so wird es doch für den Magen zu einer Arbeit. Zur Verdauung bedarf der Magen wie jeder arbeitende Körperteil einer vermehrten Blutmenge, die er einfach andern Organen, z. B. dem Gehirn entzieht. Daher rührt die Unlust und Unfähigkeit, nach dem Essen geistige Arbeit zu verrichten. Für geistig Arbeitende, wie auch für Blutarme und Nervöse ist es daher besser, nach dem Essen ein kurzes Schläfchen zu machen. Unnötig, selbst ungünstig ist es dagegen für blutreiche, kräftige Menschen und solche, die Anlage zu Fettleibigkeit haben. Für diese ist es viel besser, nach dem Essen einen Spaziergang zu machen, der jedoch nicht zur Ermüdung führen darf. r.

## Kinderpflege und -Erziehung.

### Licht- und Luftbäder für unsere Kinder.

Daß so viel beklagte „Blosstrampeln“, zu dem das Kleinkind jede Gelegenheit benützt, sollte unsern Müttern zu denken geben, ist es doch ein Beweis für den Bedarf des Kindes nach ungehinderter, freier Luftzufuhr, dem es auf diese Weise nachzukommen sucht. Es ist daher sehr zweckmäßig, das Kleine mehrmals am Tage, je nach der Witterung, 5–10 Minuten lang nackt auf den Bauch zu legen. Ist es kräftiger geworden, so lasse man es nach freiem Belieben umherkriechen. Man lasse aber die nötige Vorsicht walten, wenn man das Kleine nackt den direkten Sonnenstrahlen

aussetzt, da auf der so zarten Haut leicht Verbrennungen entstehen können. Ist das Kind schon in der Kunst des Laufens geübt, so lasse man es unmittelbar nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen entkleidet im Zimmer umherspringen, eine Gewohnheit, die ungemein zur Stärkung der Nerven beiträgt und die so gefürchtete Diphtheritis fernhält. Von noch besserer Wirkung als diese Zimmerluftbäder sind für diese Kleinen auch die Luftbäder in freier Luft, und jede Mutter, die ein Gärtchen am Hause besitzt, sollte ihre Kinder in leichtester Kleidung, die nur aus einer Spielschürze aus durchlässigem Stoffe bestehen kann, umhertummeln lassen. Dr. G.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Vernichtet die Kohlweißlingseier und Raupen.

(Mitteilung aus der Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil.)

Das große Kohlweißlingsjahr 1917 steht noch lebhaft in Erinnerung. Seither scheint der Schädling spurlos verschwunden zu sein. Nur in engbegrenzten Gebieten unseres Landes hat er sich in den letzten Jahren einigermaßen bemerkbar gemacht, was auf Grund der von den Landwirtschaftlichen Schulen der verschiedenen Kantone gemachten Beobachtungen, die uns in zuvorkommender Weise überlassen wurden, festgestellt werden kann.

Es wurde vor vier Jahren dargetan, welche Faktoren zu einer derartig raschen und gründlichen Unterdrückung der Kohlweißlingsüberschwemmung führten, nämlich daß die kleinen Schlupfwespen (Ichneumoniden) und in bestimmtem Maße auch die Raupenfliegen (Sachinien) im Sommer 1917 ca. 96 Proz. sämtlicher Kohlweißlingsbrut infizierten, so daß im Jahre 1918 nur mehr wenige Schmetterlinge zu sehen waren, und die Raupen der zweiten Generation von dem großen Heere ihrer Parasiten aufs Gründlichste vernichtet wurden.

Wir standen in den letzten Jahren also unter der Wirkung, die die Übervermehrung der Schlupfwespen und Raupenfliegen auf die Unterdrückung des Kohlweißlings auszuüben imstande war. Mit dem Verschwinden der Wirtstiere, das heißt jener Lebewesen, die den Schlupfwespen und Raupenfliegen zur Erziehung ihrer Brut dienen, tritt nun der Wendepunkt ein. Es vermögen sich diese Parasiten nicht mehr so rasch zu vermehren und von Jahr zu Jahr sinkt ihre Zahl. Auf der andern Seite aber tritt bei eintretender Wirkungslosigkeit des Parasitismus eine stärkere Vermehrung der Wirtstiere, in unserm Fall des Kohlweißlings, wieder ein. Die Wage

neigt sich wieder auf der Seite des Schäd-  
lings, und die Bedingungen für das Zustande-  
kommen von Flugjahren sind zum größten Teil  
erfüllt. — Diesem Zustande nähern wir uns  
offensichtlich wieder, denn wir können feststellen,  
daß 1. die Schlupfwespen und Raupenfliegen  
jetzt durchwegs wenig zahlreich sind und 2. der  
Kohlweißling wieder ab und zu zu sehen ist.  
Sollten die Witterungsfaktoren noch eine Be-  
günstigung in der Entwicklung herbeiführen,  
so liegt die Gefahr nahe, daß wir in den  
nächsten Jahren wieder mit einer Kohlweiß-  
lingskalamität rechnen müssen.

Es ist deshalb von Bedeutung, wenn wir  
in unsern Gärten und Kropfplantagen recht-  
zeitig mit der Vernichtung der dieses Jahr  
noch in kleiner Zahl vorhandenen Schädlinge  
beginnen. Diese geschieht am sichersten durch  
Zerdrücken der gelben Eihäuschen oder der  
jungen Larven auf der Unterseite der Kohl-  
blätter. Dadurch sind wir imstande, den Aus-  
bruch einer Kohlweißlings-Kalamität zu ver-  
zögern, und, was sehr wichtig ist, möglicher-  
weise so lange hinauszuschieben, bis die na-  
türlichen Feinde (Schlupfwespen und Raupen-  
fliegen) wieder in solcher Zahl auftreten, daß  
sie die heranwachsende Schädlingsbrut zu unter-  
drücken vermögen.

Es liegt also im gemeinsamen Interesse,  
wenn wir unser Augenmerk auf den besagten  
Gegenstand richten, denn die Arbeit, die wir  
jetzt leisten, wird sich reichlich lohnen.

### Frage-Ecke.

#### Antworten.

42. Ich rate Ihnen unbedingt zu einem  
**elektrischen Kochherde** mit Bratofen; es ist  
nach meinem Dafürhalten eine ideale Kocherei.  
Kein Schmutz, keine Mühe, keine Gefahr und  
auch billiger als Gas, wenn Sie für die Kilo-  
wattstunde nur 8 Rp. bezahlen müssen. Die  
Marke Therna ist sehr gut; auch Salvis Lu-  
zern. Andere Marken sind mir nicht bekannt.  
Ratsam ist es schon, noch einen kleinen Pe-  
trolkocher zur Verfügung zu haben, da man  
bei einer allfälligen Ausschaltung des elek-  
trischen Stroms sonst zu sehr in Verlegenheit  
kommt.

Frau J.

46. Versuchen Sie den **Flecken** mit Oliven-  
öl einzureiben und nach einer Weile mit  
weichem Leinwandlappen zu polieren. Viel-  
leicht verschwindet er oder bleibt weniger auf-  
fallend.

R.

49. Chemische Mittel lassen sich bei **Enger-  
lingen** nicht anwenden. Am besten ist immer  
noch fleißiges Graben und Sammeln der Lar-  
ven. Wo das Graben nicht angeht bei mehr-  
jährigen Kulturen, wie Erdbeeren, Rosen etc.,  
empfiehlt es sich, in der Nähe von Freßstellen

und auch sonst größere Löcher zu graben und  
mit trockenem Pferdedünger zu füllen. Die  
Engerlinge halten sich da mit Vorliebe auf  
und können da von Zeit zu Zeit gesammelt  
werden.

M. S.

50. Der Mißerfolg beim Färben der  
**Herrenhemden** ist vielleicht zurückzuführen  
auf eine nicht ganz vorschriftsgemäße Ver-  
wendung des „Swins“. Wenn genau nach  
der Gebrauchsanweisung verfahren wird, d. h.  
das Hemd in einer genügend starken und ge-  
nügen heißen (ständig unter Siedepunkt) Lö-  
sung 20 Minuten lang herumgerührt, nach 10  
Minuten eine Hand voll Salz beigelegt, um es  
nachher herauszunehmen und recht gehörig zu  
schwenken, ist ein Mißlingen sozusagen aus-  
geschlossen.

G. O.

52. **Oleander-Ableger** lassen sich den  
ganzen Sommer durch machen, doch besser ist  
es im Juli als erst im August.

M. S.

54. Ich bin über Ihre Frage erstaunt, denn  
ich habe noch nie gehört, daß das **Wasser** von  
geschälten gekochten Kartoffeln giftig sein soll.  
Wir verwenden es in unserm Haushalt meistens  
zu Suppen, die von allen gern gegessen wer-  
den und jedenfalls auch nahrhaft sind. Auch  
Frau Ida Spühler empfiehlt in ihrem „Re-  
formkochbuch“ dessen Verwendung zu obge-  
nanntem Zwecke. Vielleicht klärt uns jemand  
von wissenschaftlicher Seite auf?

Hanna.

54. Zum Festwerden von **Gulzen** aller  
Art verwendet man Gelatine, die sich gut be-  
währt.

R.

### Fragen.

55. Kann mir eine der werten Mitabon-  
nentinnen aus Erfahrung mitteilen, wie sich  
der elektrische **Back-Bratofen** bewährt? Für  
gütige Auskunft besten Dank.

Hausfrau vom Lande.

56. Wie entfernt man **Harzflecke** aus  
einem Cover-coats-Mantel, ohne denselben  
zu beschädigen? Herzlichen Dank für guten  
Rat.

Else.

57. Existiert keine gedruckte Anleitung, die  
uns darüber belehrt, wie **Schirme** sachgemäß  
geslickt werden können? Wenn man auf dem  
Lande wohnt, muß man sich oft selbst behelfen  
und da wird die Sache manchmal recht schwie-  
rig. Für Wegleitung danke Frau Emma.

58. Kann eine Tochter, Bureauangestellte,  
die wenig Zeit hat, sich im Haushalt zu be-  
tätigen, daneben aber doch Sinn und Freude  
hat für einen geordneten Haushalt und die  
Arbeit auch zum großen Teil versteht, nicht  
dennoch eine gute **Hausfrau** werden? Man  
hört oft so abschätzige Urteile. Wer hilft mir?  
Eine Bureauangestellte.