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

Band: 30 (1923)

Heft: 13

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

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

Nr. 13. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 14. Juli 1923.

O bad' in freien Lüften
die Brust, das Aug' im Licht;
du lebst kein wahrhaft Leben,
wenn deinem Busen jene,
dies deiner Stirn gebricht.

R. Hamerling.

□

Vom Dämpfen der Früchte und Gemüse.

(Nachdruck verboten.)

In der Beerenzeit beginnt für die vorsorgliche Hausfrau eine rege Tätigkeit, denn sie will sich verschiedenartige Vorräte anlegen. Die Beerenkulturen spenden reichen Segen und alle diese Früchte sind auf die mannigfaltigsten Arten zu konservieren: sterilisiert als ganze Konserve, als Konfitüre, als Gelee, allein oder in Verbindung mit andern Sorten, als Sirup, als Fruchtsaft &c. Leider wird im Haushalt die Herstellung der letztern immer noch vernachlässigt. Der Grund mag darin liegen, daß die Zubereitung früher mit viel Arbeit und Zeitaufwand verbunden war und durch Auskochen und Pressen der Früchte keine ganz befriedigenden Resultate erzielt wurden. Das ist sehr natürlich, denn um einen guten Fruchtsaft zu erhalten, dem der spezifische Fruchtgeschmack und das feine Aroma der betr. Fruchtart anhaftet, dürfen die Früchte weder gekocht noch gepreßt werden. Nur das Dämpfen erhält den vollen Fruchtgeschmack und läßt einen reinen Fruchtsaft gewinnen. Durch das Dämpfen wird aber auch die Herstellung der Säfte sehr vereinfacht und viel Mühe, Arbeit und Zeit erspart, so daß es jeder Hausfrau möglich ist, sich Vorräte in Fruchtsäften zu bereiten. Wie erfrischend diese durstlöschenden, vorzüglichen und gesunden Getränke sind, zeigt sich besonders in Krankheitsfällen, wo sie oft zu wahren Heilmitteln werden (z. B. Holundersaft bei Erkältungen &c.).

Unter Fruchtsaft ist der durch Ausdämpfen von Früchten (gleich welcher Art) erhaltene reine Saft zu verstehen, ohne oder nur mit einer geringen Zuckerzugabe. Alle Früchte enthalten genügend Fruchtzucker, nach Belieben können auch stets süße mit sauren Sorten gemischt werden, und eine Zuckerzugabe oder Versüßung kann beim Verbrauch nach persönlichem Geschmack erfolgen, sowie auch eine Verdünnung durch Wasser.

Die Firma Weck bringt dies Jahr einen Dämpfer in den Handel, der namentlich für die Konservierungszeit, aber auch das ganze Jahr hindurch der Hausfrau wesentliche Erleichterung bringen wird und der auch Ersparnisse durch vollkommene Ausnützung des Obstes, wie auch der Gemüse ermöglicht. Der Apparat ist sehr leicht zu handhaben und zu reinigen, da er aus Aluminium besteht. Durch seine einfache Konstruktion eignet er sich zum Dämpfen von jeder Art Obst, sowie für Gemüse, Kartoffeln &c., für Püree-Puddings. Es können ungefähr 3—5 Kilo Früchte je nach Obst-

art in kürzester Zeit auf einmal gedämpft werden, gleichzeitig wird der Saft durch entsprechende Vorrichtungen filtriert und man hat einen vollständig klaren Saft, in welchem das ganze Aroma erhalten ist. Die so gewonnenen Säfte werden sofort in erwärmte Flaschen eingefüllt und nach Vorschrift sterilisiert. In kühlen, trockenen Räumen stehend aufbewahrt, halten sie sich jahrelang. Der gewonnene Saft kann natürlich auch zur Bereitung von Gelee verwendet werden und zu diesem Zwecke ist das Dämpfen viel mehr zu empfehlen als das Aufkochen mit Wasserzugabe, weil man natürlich auch hier ein viel aromatischeres Gelee erhält. Der Rückstand, der sich von dem ausgedämpften Saft ergibt, kann noch zu Marmelade verwendet werden. Der Dämpfprozeß ist kurz folgender: Die Früchte zerplatzen durch den ausströmenden Dampf, der durch kochendes Wasser im Sterilisiertopf erzeugt wird, sie geben ihren Saft in ein eigens dafür bestimmtes Gefäß ab, bereits filtriert; die mühsame, zeitraubende Arbeit des Auspressens und Filtrierens bleibt erspart und man hat in kurzer Zeit einige Liter Saft. Für die Aufbewahrung der Säfte können gewöhnliche Schlegelflaschen verwendet werden. Die Korke sind durch Auskochen steril zu machen und wenn trocken, zu paraffinieren. Einfacher sind die Patent- oder speziellen Saftflaschen; die Gummiringe müssen aber selbstverständlich tadellos sein.

Beispiel einer Zubereitung von Johannisbeersaft. Die reifen Beeren werden entstielt, erlesen und gewaschen. Es können weiße oder rote Beeren verwendet werden, mit den letztern erzielt man eine wunderschöne Farbe. Die vorbereiteten Beeren werden nach Vorschrift in den Apparat eingefüllt, nach Belieben und persönlichem Geschmack lagenweise mit wenig Zucker bestreut, gut verschlossen und das Ganze rasch zum Kochen gebracht. Während des Dämpfens soll der Deckel so wenig wie möglich geöffnet werden. Die Dämpfzeit ist natürlich verschieden und hängt vom Reifegrad der Frucht und der Zuckerzugabe ab. Eine größere Beigabe verlängert die Dämpfzeit. Der gedämpfte, klar abgelaufene Saft wird sofort in Flaschen eingefüllt und diese 20 Minuten bei 65—70° sterilisiert.

Vorzügliche Mischungen für Fruchtsäfte sind: 1 Liter Johannisbeersaft und 1/4 Liter Himbeersaft oder 1/5 Liter Kirschsaft, oder Johannisbeer- mit Apfelsaft (wird natürlich später gemischt), Rhabarber- mit Himbeersaft, Holunder mit Äpfel &c.

Wünscht man den Saft aus irgend einem Grunde nicht ganz klar und will man den Rückstand nicht weiter verwenden, so ermöglicht eine angebrachte Presse den vollständigen Saftentzug.

Ebenso ausgezeichnete Dienste wie für das Dämpfen der Früchte leistet der Apparat für das Dämpfen der Gemüse, sei es für den täglichen Gebrauch oder für die Konservierung. Wir wissen, daß beim Kochen der Gemüse eine starke Verdünnung der Alkalien, also namentlich eine Auslaugung der Nährsalze stattfindet. Diese sind das Wertvollste bei den Gemüsen, folglich müssen wir darnach trachten, die vorhandenen Nährwerte möglichst zu erhalten. Es kann dies nur durch Dämpfen geschehen; die Nährstoffverluste sind beim Dämpfen etwa fünfmal geringer als beim Kochen im Wasser. Durch den strömenden Dampf des kochenden Wassers werden die Gemüse in kürzester Zeit weich, ohne von ihren Nährsalzen und Geschmack abzugeben. Junge Karotten benötigen ca. 8 Min. Dämpfzeit, ältere und große 15—20 Min., Bohnen 8 bis 10 Min., Kohl 5 Min. &c., dabei kann der Behälter ganz gefüllt werden (Quantum von 3—4 Kilo, je nach Gemüseart). Alle Gemüse zum Sterilisieren werden durch das Dämpfen viel zarter und vor allem auch viel kräftiger.

Beispiel. Bohnen werden gerüstet, gewaschen, in den Behälter des Apparates eingefüllt, ohne Salzzugabe gut

verschlossen und schnell zum Kochen gebracht. Nach dem Dämpfen mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und sofort in die Gläser einfüllen und sterilisieren.

Das Dämpfen beginnt, wenn das Wasser im Kochtopf richtig kocht.

Das gleiche, was von den Gemüsen gesagt wurde, ist auch bei den Kartoffeln der Fall, die sowohl für sofortige, wie spätere Verwendung zu Rösti &c. viel kräftiger und schmackhafter durch Dämpfen als durch Abkochen werden. Der Apparat ist so eingerichtet, daß beim Dämpfen von Gemüsen oder Kartoffeln zur gründlichen Ausnützung der Feuerung gleichzeitig niedere Gläser sterilisiert werden können oder aber es kann jederzeit das Dämpfen oder Weiterkochen eines beliebigen Gerichtes damit verbunden werden.

Das Dämpfen von Gemüse, Kartoffeln, Früchten kann sparsamen und praktischen Hausfrauen nicht genug empfohlen werden. F.

Praktische Winke für die Konservierungszeit.

(Nachdruck verboten.)

Wir stehen in der Zeit, da die Hausfrau sich wieder Vorräte aller Art anlegen kann. Es ist gut, wenn sie vorher an einem ruhigen Tage eine Inspektion der Gläser und Gummiringe vornimmt, um sich vor Schaden zu bewahren. Die Ränder und Deckel der Gläser müssen vollkommen fehlerfrei sein und keine Absplitterungen oder Sprünge aufweisen. Die kleinste Unebenheit kann später zu Mißerfolgen führen, da der Gummiring ganz flach aufliegen muß, sonst ergibt sich kein luftdichter Verschluß. Fehlerhafte Gläser werden besser ausgeschaltet, und für die Aufbewahrung von Konfitüren &c. benutzt. Besonders sorgfältig prüfe man die Gummiringe. Spröde und rissige Ringe sind untauglich und nicht mehr zu verwenden. Solche mit einem kleinen Risse an einer Stelle können noch in der Weise verwendet werden, daß man einen zweiten ebensolchen mitbenutzt, und dabei die schadhafte Stelle mit der guten des andern verdeckt. Doch muß dabei sehr sorgfältig gearbeitet werden. Sämtliche Ringe sind einer gründlichen Reinigung zu unterziehen, indem man sie in heißes Sodawasser legt und sie gut bürstet, hierauf abspült und mit einem Leinentuche oder an der Luft trocknet. Sie werden glatt liegend in einer Schachtel bis zum Gebrauch aufbewahrt. — Apparate, sowie Federn und Bügel werden ebenfalls untersucht. Die letztern, die man über den Winter eingefettet aufbewahrt hat, werden nun gut abgerieben, und solche, die ihre Spannkraft verloren haben, sofort ausgeschaltet.

Ist alles wohl vorbereitet, sieht die Hausfrau die etwa noch vorhandenen Vorräte nach und stellt an Hand der letztjährigen Liste oder ihres Vorratsbüchleins einen Plan auf für die neuen Konserven, wobei natürlich gute Obstjahre besonders zu berücksichtigen sind. Die Aufstellung einer Liste empfiehlt sich sehr, man hat dadurch eine genaue Übersicht über die verschiedenen Sorten, Gläser &c.

An dieser Stelle sei nochmals ausdrücklich darauf aufmerksam gemacht, daß die Sterilisation das beste, einfachste und sicherste Konservierungs-Verfahren ist. Nur auf diesem Wege kann im Haushalt eine vollkommen dauerhafte Konserve hergestellt werden, vorausgesetzt natürlich, daß die Grundbedingungen erfüllt werden: gutes, sauberes Material, tadellose frische Ware, sorgfältige Sterilisation, und trockene, kühle Aufbewahrung. Die Luftapparate entsprechen den Sterilisationsapparaten in keiner Weise, können also nicht damit verglichen werden. Sie kommen nur da in Betracht, wo vorübergehende Aufbewahrung und Verschließung von Nahrungsmitteln, wie Resten &c., für kürzere Zeit gewünscht wird, also hauptsächlich in Großbetrieben. Die Vorteile

z. B. der Zeitersparnis sind auch nur scheinbare, und der Schaden kann ein sehr großer sein. Ich habe dieses Frühjahr Konserven geprüft, die voriges Jahr mit einem Luftapparat eingemacht worden sind. Der Verschluß war vollständig intakt, aber der Inhalt: Aprikosen, Pfirsiche, Kirschen, war schleimig, bitter und ungenießbar, die Gemüsekonserven hatten einen entsetzlichen Geruch. Von all diesen Konserven waren auch im Winter keine zu verwenden. Eine Dauerkonserve können wir nur erhalten, wenn die Grundbedingungen erfüllt werden: die Vernichtung und Unschädlichmachung der Verderbniserreger, der Pilze und Bakterien, und dies ist nur möglich durch bestimmte Hitzeeinwirkung unter Luftabschluß. Letzterer allein genügt nicht. F. H.

□

Vom Einkaufen des Gemüses.

(Nachdruck verboten.)

So wie sich nicht zwei Blätter an einem Baume gleichen und auch die so oft angeführte Ähnlichkeit der Eier in Wirklichkeit gar nicht besteht, weil keines genau so aussieht, wie das andere, so sind auch die Gemüse einer Art durchaus nicht gleich in Geschmack und Vorteilhaftigkeit. Es gibt aber „besondere Kennzeichen" der einzelnen Gemüsearten, deren Kenntnis uns davor bewahrt, beim Einkauf schlechte Ware zu wählen. Mohrrüben (Karotten) müssen leuchtend ziegelrot aussehen, wenn sie frisch sein sollen. Zu viele Blätter und eine grünliche Färbung des Wurzelendes deuten auf keine guten Eigenschaften. Im allgemeinen soll man nicht die größten Exemplare einer Gemüsegattung wählen, weil die Größe nur auf Kosten des Geschmacks erreicht wird und nur auf einem größeren Wassergehalt beruht, der beim Kochen ohne Nutzen verschwindet. Rote Rüben mit kräftig schwarzrot gefärbten Blättern sind die besten. Fahle Blätter sind ein Zeichen dafür, daß es auch der Rübe an dem roten Safte mangelt. Die Blätter müssen dicht beieinander stehen und nicht zu lang sein, als Beweis dafür, daß nicht die ganze Kraft der Pflanze in die Belaubung gegangen ist. Von den Kohlrabisorten sind die blauen weicher und haben daher neben dem besseren Geschmack nicht soviel Abfall wie die weißen. Auch bei diesen müssen die Blätter in einem engen Büschel beieinander sitzen und sich nicht etwa auf die ganze Knolle verteilen. Unter den grünen Bohnen sind die fadenlosen Sorten der Stangenbohnen den derberen Buschbohnen vorzuziehen. Wenn eine Bohne beim Aufbrechen knackt, eine feuchte, glasige Bruchstelle zeigt und etwa linsengroße Körner besitzt, dann kann man sie unbedenklich kaufen. Junge Erbsen müssen noch eine frischgrüne Schale und nicht zu große Körner haben. Je gleichmäßiger die Erbsen sind, desto besser sind sie auch in Bezug auf Geschmack und Ergiebigkeit entwickelt. Salatgurken dürfen sich nicht welk anfühlen und am Stiel noch keine gelbliche Färbung aufweisen. Damit man keine weichen und hohlen Gurken erhält, muß man durch Drücken ihre Festigkeit feststellen. Bei den Weiß- und Rotkohlsorten achte man auf dünnen Strunk und feine Rippen. Man hat bei solchen Köpfen beträchtlich weniger Abfall. Die spitzköpfigen Sorten sind im Geschmack feiner als die platten Kohlköpfe. Rotkohl muß kräftig dunkelrot aussehen, wenn er auch beim Kochen seine Farbe behalten soll. Rosen- und Grünkohl gewinnen beträchtlich an Wohlgeschmack, wenn sie einen tüchtigen Frost durchgemacht haben. Beim Rosenkohl müssen die Röschen klein und fest sein. Vom Grünkohl wähle man die braunen Sorten, weil diese empfehlenswerter als die grünen sind. =a=

□

Der ist für das Leben unbrauchbar, der sich nicht auf sich selbst verlassen kann.

Johannes Müller.

Haushalt.

Das übermangansaure Kali

sollte im Sommer in jeder Küche vorrätig sein und seiner desinfizierenden Wirkung wegen regelmäßig angewendet werden. 10 Gramm davon in 5 Dezil. Wasser gelöst, geben eine dunkelrote Flüssigkeit, die man wöchentlich ein- bis zweimal in den Schüttstein-Ausguß gießt, um die unangenehmen Gerüche zu vertreiben. Ebenso sind Behälter und Gefäße zu behandeln, in denen die sich an heißen Tagen schnell zersetzenden Küchenabfälle aufbewahrt werden. R.

Farnkraut als vorzügliches Verpackungsmaterial von Lebensmitteln.

Ist man im Sommer gezwungen, Fleisch, Wurst, Butter und ähnliche Lebensmittel zu versenden, dann verwende man, sofern es uns zugänglich ist, frischgepflücktes Farnkraut als Verpackungsmaterial. Dieses konserviert das Eingelegte derart, daß es nicht nur vollständig frisch und unverändert im Geschmack bleibt, sondern auch Fliegen und andere Insekten von den Nahrungsmitteln fernhält.

Ein untrügliches Merkmal frischer Fische

ist folgendes: Man bringe sie in ein Gefäß mit Wasser, sinken sie sofort darin unter, so sind sie von tadelloser Beschaffenheit. An der Oberfläche schwimmende Fische verwende man nicht zum Genuß, da sie verdorben sind. V.

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.

Hühnersuppe.

Zwei alte Hühner, 3 Liter Wasser, Suppengemüse. Die gut gereinigten Hühner werden mit kaltem Wasser zugesetzt und schnell ins Kochen gebracht, dann auf kleinem Feuer langsam 2—3 Stunden gekocht. Man löst entweder das Fleisch von den Knochen und serviert es in der Suppe, nudelartig zerschnitten nebst aufgequollenem Reis, oder man bereitet dazu eine Ragoutsauce mit Hühnerbrühe und kocht die zerlegten Fleischstücke nochmals darin auf. Aus „Gritli in der Küche".

Karbonaden.

500 Gr. zwischen den Dornfortsätzen des vorderen Hochrückens ausgelöstes Fleisch wird mit Zwiebeln und etwas Petersilie fein gehackt, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gewürzt, mit einem gestrigen, geriebenen, in Wasser geweichten und wieder ausgedrückten Weckchen und zerklopftem Ei gemischt. Ist die Masse dann noch brüchig, so fügt man löffelweise Wasser bei, bis sie beim Bestreichen mit einem Messer glatt zusammenhält. Man brät sie auf beiden Seiten in steigend gemachter Butter langsam hübsch gelb (in der Größe wie Beefsteaks.)

Aus „Das fleißige Hausmütterchen."

Eierspeise mit Tomaten.

750 Gr. Tomaten, 2 Dezil. Wasser, 5 Eier, 20 Gr. Mehl, 50 Gr. Fett, 1 Zwiebel, Salz. Die gewaschenen, zerteilten Tomaten kocht man mit dem Wasser etwa 20 Min., treibt sie durch ein Sieb und läßt die Sauce ziemlich dick einkochen. Unterdessen hat man mit 5 Löffeln verkühltem Tomatenwasser die Eier zerquirlt. Nun wird die fein geschnittene Zwiebel in heißem Fett gebraten, das Mehl gedämpft, worauf man die zerquirlten Eier und das Salz dazu rührt. Bevor die Rühreier geronnen sind, gibt man die Tomatensauce dazu und richtet das Ganze als dicklichen Brei an.

Randensalat.

1 Kilo Rotrüben, 50 Gr. Olivenöl, Salz, 2 Zitronen. Die gewaschenen Rüben werden in 1 Liter kochendes Salzwasser gegeben und 2 Std. gekocht (Kochkiste), dann kalt abgespült, geschält, gehobelt und mit Salz, Öl und Zitronensaft vermischt und gewöhnlich kalt serviert. Man kann dem Salat auch gedämpfte Zwiebeln beimischen, oder die Rotrüben roh fein reiben und wie Gelbrüben zu Salat bereiten. Randenstiele werden geschwellt für Salat verwendet. J. Spühler, Reformkochbuch.

Spinatkuchen.

60 Gr. Speckwürfel, 1 Löffel Mehl, 1 gehäufter Teller Spinat (roh, fein gehackt mit 1 Büschel Zwiebelröhrchen und Petersilie), 1 Prise Pfeffer, ganz wenig Muskatnuß, Salz, 2 Dezil. Milch, 1 Löffel fein gehackte Zwiebeln, Teig. Das Kuchenblech wird mit Brotteig oder geriebenem Teig belegt. Den Speck röstet man gelb, dünstet die Zwiebeln darin, fügt Salz und Spinat bei, dämpft alles 3 Min. lang und richtet an. Das Mehl wird mit wenig Milch dicklich angerührt, Gewürz und Spinat darunter gemischt und die Masse auf den Teig gefüllt. Der Kuchen wird in heißem Ofen in 30 Minuten gar.

Aus „Gritli in der Küche".

Erdbeerkaltschale.

Die gewaschenen Erdbeeren werden mit dem Zucker und der kalten Milch gut zerstoßen und fein verrührt. Verwendet man statt Milch Schlagrahm oder alkoholfreien Wein, so werden die Erdbeeren nicht zerstoßen.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Eingemachte Früchte.

Gemischte Johannisbeermarmelade.

500 Gr. rote Johannisbeeren, 500 Gr. weiße Johannisbeeren, 250 Gr. schwarze Johannisbeeren, 1¼ Kilo Zucker, 1 Glas Wasser. Man kocht den Zucker mit dem Wasser zum Breitlauf, gibt die erlesenen Johannisbeeren durcheinander zu und kocht alles zusammen zehn Minuten.

Himbeeren in Gelee.

500 Gr. Himbeeren, 500 Gr. Johannisbeeren, 750 Gr. Zucker. Man kocht die Johannisbeeren mit dem Zucker und ein wenig Wasser auf, bis die Beeren platzen, und gießt den Saft durch ein Tuch. Nun stellt man den Saft nochmals aufs Feuer, gibt die nicht zu reifen Himbeeren einige Minuten hinein, hebt sie mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft zur Geleedicke ein und füllt alles zusammen in Gläser. Der Rückstand der Johannisbeeren kann zu Marmelade verwendet werden.

Himbeer-Sirup, ungekocht.

1 Liter Himbeeren, ½ Liter Wasser, 10 Gr. Weinsteinsäure, 1 Liter Saft, 1 Kilo feinen Zucker. Man löst die Weinsteinsäure in kaltem, frischem Wasser auf, gibt die etwas zerdrückten Himbeeren zu und läßt dies 24 Stunden stehen. Dann gießt man den Saft durch ein Tuch, gibt den Zucker zu und füllt den Sirup, wenn der Zucker ganz aufgelöst ist, in Flaschen, welche nach 8—14 Tagen nochmals abgezogen werden. Diese Flaschen dürfen nie fest verkorkt werden, sondern müssen nur mit einem Mullläppchen verbunden sein.

Aprikosen auf englische Art.

1 Kilo ausgesteinte Aprikosen, 1 Kilo Zucker, zwei Glas Wasser. Man kocht den Zucker mit dem Wasser etwa zehn Minuten, gibt einige Aprikosenkerne zu und gießt diese Lösung warm an die halbierten Aprikosen. Zugedeckt läßt man diese über Nacht stehen. Am folgenden Tag gießt man den Saft ab, kocht ihn dicklich ein, gibt am Schluß die Früchte noch einige Minuten zu, achte aber darauf, daß sie nicht verkochen, fülle sie dann sorgfältig mit einem Löffel in das Glas und gieße den dicklich eingekochten Saft darüber.

Marmelade von Sauerkirschen.

1 Kilo Kirschen, 1 Kilo Zucker, 1 Glas Wasser. Man steint die Kirschen aus, überstreut sie mit der Hälfte des Zuckers und läßt sie über Nacht stehen. Am folgenden Tag gibt man die andere Hälfte Zucker noch zu, stellt alles zusammen aufs Feuer, kocht, bis die Kirschen weich sind, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft dicklich lich ein, gibt die Kirschen noch einige Minuten zu und füllt nach dem Abschäumen in reine Gläser.

Aus „Die Zubereitung der Konserven".

Gesundheitspflege.

Soll man im Licht-Luftbade Wasseranwendungen machen?

Das hängt ganz von der Natur des Menschen und den äußern Umständen ab. Mancher hat, besonders wenn er um die Mittagszeit im Sommer Luftbäder nimmt, eine große Schweißabsonderung und geradezu das Bedürfnis nach einer Abwaschung, je kälter und je bewegter die Luft ist, desto weniger Lust hat man zu einer Abwaschung. Blutarme und Schwächliche haben genug am Luftbad, sie brauchen keine Abwaschung. Merkwürdig ist die Wirkung von Sitzbädern und nassen Abreibungen, die man in der freien, ich möchte sagen, lebendigen Luft macht; ich habe gefunden, daß man sich nach ihnen viel leichter erwärmt, als im Zimmer bei der gleichen Temperatur, wo die Luft abgestanden ist. Wer einen eigenen Garten oder eine Terrasse hat, wo er sich vor fremden Blicken schützen kann, soll einmal versuchen, seine Morgenabreibung im Freien zu machen; er holt sich Kraft und Belebung, an der er Stunden lang zehren kann. Wie mild wirkt ein sonnenwarmes Sitzbad im Freien am späten Nachmittag! Bei Schwäche des Unterleibes tut es gute Dienste.

Dr. L.-P.

Atempflege.

Tiefe Atemzüge, das Ziel der Atmungsübung, schaffen nicht nur mehr Luft in die Lungen, nicht nur mehr Sauerstoff in das Blut und mehr Kohlensäure aus demselben, erleichtern und vermehren diesen Austausch im Blute und in allen Körperteilen, sondern sie machen auch die Atmungsorgane geräumiger und leistungsfähiger. Sie machen die Lungen und den Brustkorb größer und beweglicher und bereiten neben dem dauernden Gewinn der gewöhnlichen regelmäßigen Atmung eine erhöhte Leistungsfähigkeit für außergewöhnliche Anstrengungen. Durch häufiges und regelmäßiges Tiefatmen werden die Lungen in allen ihren Teilen völlig entfaltet und gelüftet, was besonders für die Lungenspitzen notwendig ist, die dadurch vor Stockungen und der gefährlichen Ansiedelung des Tuberkelbazillus bewahrt bleiben. Die Rippen wachsen und werden beweglicher in ihren Gelenken, hinten an der Wirbelsäule und vorn am Brustbein, wodurch die Brust größere Breite und stärkere Wölbung gewinnt und, da zugleich das Zwerchfell straffer und bewegungsfähiger wird, den Lungen und dem Herzen mehr Raum gewährt und stärkeren Wechsel zwischen dem Luftgehalt der Ein- und Ausatmung gestattet.

Außerdem werden durch kräftige Atembewegungen noch die Muskeln gestärkt, welche das Rückgrat strecken und gerade halten und den Kopf aufrecht tragen: eine Grundbedingung schöner Körperhaltung. Dr. Dornblüth.

Krankenpflege.

Das Tragen des Kranken

ins Bett, oder von einem Bett ins andere, kann geschehen durch eine, zwei, drei oder vier Personen. Wichtig ist dabei, daß alle Tragenden von derselben Seite an den Patienten herantreten und zwar, bei Erkrankung vorwiegend einer Seite, von der gesunden Seite her; daß das Aufheben und Ablegen gleichzeitig, am besten auf Kommando geschieht, daß man den Kranken nicht auf den Händen, sondern auf dem ganzen Vorderarm trägt, daß man vorher jedesmal genau überlegt, was man machen will und die Stellung des Bettes oder der Betten beachtet und endlich, daß man jedes Hindernis vorher wegräumt. Bevor man den Kranken vom Bette aufhebt, zieht man ihn ganz an sich heran, das Tragen soll mit zurückgebeugtem Rücken geschehen, so daß der Körper des Patienten auf der Brust des Tragenden aufruht. Das Tragen muß erlernt werden. Durch Übung vermag eine mittelkräftige Person einen ziemlich schweren Kranken, ohne sich Schaden zu tun, auf eine kurze Strecke allein zu tragen. Es kommt viel auf richtige Ausführung an. Dr. F. B.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Lüge im Kindesalter.

Der Geist der Kinder ist im Schulalter sehr rege und empfänglich; das Gedächtnis ist fähig und bereit, viel aufzunehmen; durch Vergleichung bildet sich das Urteil; auch die Einbildungskraft ist lebhaft, so daß Schein und Wirklichkeit, Erlebtes und Erdachtes oder Geträumtes vermischt und sogar verwechselt wird, wie auch die wirklichen Träume außerordentlich lebhaft sind und das aus einem Traum erwachte Kind oft nur schwer sich in die Wirklichkeit hineinfindet. So kommt es, daß Kinder manchmal, besonders in der Erregung, in Furcht vor Verspottung oder Strafe Wahrheit und Unwahrheit vermischen oder verwechseln und dann wohl auch in Verkennung des tatsächlichen Herganges oder Vorstellungsganges wegen Lügen gestraft werden. So notwendig es ist, das Kind von frühester Jugend an zur Wahrheitsliebe zu erziehen und ihm Abscheu und Verachtung gegen Lüge beizubringen, so verkehrt und nachteilig für die Charakterbildung würde es sein, wenn man jene Fehler und Irrtümer der Einbildungskraft und des Gedächtnisses als absichtliche Unwahrheiten ansehen wollte. Da wirkliche Lügen allerdings nicht ungerügt oder unbestraft bleiben dürfen, so kommt es in zweifelhaften Fällen darauf an, mit Geduld und Umsicht den wirklichen Sachverhalt zu ergründen und darauf je nachdem Belehrung, Ermahnung oder Strafe folgen zu lassen, so daß das Kind von der Notwendigkeit und Gerechtigkeit dieser Folge selbst eine Einsicht bekommt. Zur festen Begründung der Wahrheitsliebe in den Kindern trägt aber am meisten bei, daß sie Wahrheit und Gerechtigkeit bei den Eltern und Lehrern herrschen sehen und daß auch die Dienstboten von allen Unwahrheiten gegen die die Kinder nach Möglichkeit abgehalten werden. Dies gilt namentlich inbezug auf Versprechungen, sowie auf das Versagen kindlicher Wünsche: die Erfüllung einer Pflicht, sowie das Verzichten auf unerfüllbare Wünsche darf nicht durch eine Unwahrheit, noch durch Versprechungen oder Belohnungen erkauft werden, sondern die Kinder sind von früh an daran zu gewöhnen, die Erfüllung jeder Pflicht als selbstverständlich, das Verzichten auf einen Wunsch und dergleichen mehr als notwendig zum eigenen Besten anzusehen. Dr. F. D.

Gartenbau und Blumenkultur.

Vorteilhafte Ausnützung schattiger Stellen im Hausgarten.

Es gibt fast in jedem Garten Schattenplätzchen, auf der Nordseite von Mauern, Zäunen oder Planken, welche jahraus jahrein unbenutzt gelassen und die dann vom Unkraut überwuchert werden. Der Grund dieser Erscheinung ist weniger Nachlässigkeit, sondern vielmehr die noch weitverbreitete Meinung, hier wachse ja doch nichts Rechtes. Es gibt aber gewisse Gemüsearten, die selbst im Schatten noch gut gedeihen und befriedigende Erträge liefern, z. B. Kerbel, Petersilie, Rhabarber, Feld- und Kopfsalat, Spinat, Fenchel, Dill usw. Auch die Kohlrabi kommen noch gut im Schatten fort, ja die im Schatten gezogenen haben noch den Vorteil, daß sie weniger leicht holzig werden; auch das lästige Schießen des Salates erfolgt auf schattigen Beeten erfahrungsgemäß viel weniger, als auf sonnig gelegenen. Ein weiterer, großer Vorteil der Kultur geeigneter Gemüsepflanzen im Schatten besteht noch darin, daß selbst bei anhaltend trockener Witterung nur selten begossen werden muß, weil dort die einmal vorhandene Bodenfeuchtigkeit sich sehr lange erhält. Es lohnt sich daher, auch die schattigen Stellen im Garten vorteilhaft mit den geeignetsten Gemüse- und Küchenkräutern zu bepflanzen.

-r.

Tierzucht.

Ursache und Bekämpfung der großen Sterblichkeit von Kaninchen und Kücken.

Alljährlich laufen zur Zeit des Vor- und Hochsommers so viele Klagen ein über die große Sterblichkeit von Kaninchenjungen, Kücken und andern Kleintieren und zwar kommen solche Verluste durch Todesfälle nicht nur bei ganz jungen, erst wenige Tage bis Wochen alten, sondern auch noch häufig bei schon halbausgewachsenen Jungen vor. Nach hierüber eingezogenen Erkundigungen ist wohl die Hauptursache dieser großen Sterblichkeit in der Kleinviehhaltung auf eine ganz unzweckmäßige und meist zu reichliche Fütterung zurückzuführen. Jedes junge Wesen kann sich nur dann körperlich gut entwickeln und gesund bleiben, wenn es naturgemäß gehalten und gepflegt wird, wenn es seine Ordnung und seine bestimmten Zeiten hat zum Fressen, zur Verdauung und zur Ruhe. Diese Zeiten müssen auch in der Kleintierzucht innegehalten werden. Aber oft wenn zum Beispiel in einem Hause junge Hühnchen zur Welt gekommen sind, werden sie förmlich zu Tode gefüttert! Da solche kurz vor dem Ausschlüpfen noch den Dottersack, den Rest des Ei-Inhaltes in sich aufgenommen haben, werden sie von diesem aus noch genügend für die ersten beiden Lebenstage versorgt. Reicht man nun den Kücken, sobald sie ausgeschlüpft sind, sogleich Futter, dann wird der Restinhalt des Dottersackes nicht mehr aufgezehrt, geht in Zersetzung über und die Kücken gehen rasch an innerer Verbrandung und Durchfall zu Grunde. Der Besitzer sei also nicht zu ängstlich und fürchte nicht, die Tierchen könnten verhungern, wenn nicht sogleich Futter gereicht werde, sondern warte damit ruhig einen bis anderthalb Tage, reiche dann nur ganz wenig in süßer Milch eingeweichtes, altbackenes Brot, auch Milchreis, Hirse oder Gerste in Milch gekocht ist zu empfehlen. -r.

Frage-Ecke.

Antworten.

36. Nehmen Sie gut warmes Wasser, eine weiche Fegbürste, viel Seife, im Notfalle auch etwas feines Fegsand, Kraft, Ausdauer! Der Unfug, den **Waschkessel** mit Stahlspänen zu reinigen, wird auch bei uns ab und zu praktiziert und die Folge davon ist, daß sämtliche Wäschestücke kleine Rostpunkte aufweisen. Nach meinem Dafürhalten wenden nur bequeme Frauen dieses Putzmittel so an.

Leserin in Z.

40. **Erdbeeren** halten bis zwei Jahr- (vielleicht noch länger, aber wir essen sie immer vorher), wenn Sie sie auf folgende Weise einmachen. Lassen Sie 1 Kilo Zucker mit 1½ Deziliter Wasser zuerst auf schwachem, nachher auf starkem Feuer einkochen, bis der Zucker wieder fest werden will. Er darf fast „brosmelig" werden, so daß er Bläschen wirft und nicht mehr vom Löffel fließt. Dann mischen Sie 1 Kilo Erdbeeren, die rasch unter der Röhre abgespült wurden und sauber erlesen sind, unter den Zucker und lassen, vom Siedepunkt an gerechnet, noch 20—30 Min. kochen. Mir scheint, jeweils hange das Gelingen der Konfitüre auch noch von der weitern Behandlung ab. Sie werden auch keinen Mißerfolg mehr erleben, wenn Sie die Gläser mit heißem Sodawasser reinigen, nochmals mit klarem Wasser nachspülen, austropfen lassen und die Konfitüre siedend einfüllen. Ich stelle in jedes Glas einen silbernen Löffel, damit das Glas nicht springt. Nach dem Erkalten lege ich ein in Kirschwasser getränktes Pergamentpapier, das genau die obere Fläche deckt, auf das Eingemachte, und verbinde in üblicher Weise. Ich behandle alle Konfitüre so, muß aber noch bemerken, daß ich lauter ¾ Liter und noch kleinere Gläser dazu verwende. Ich muß für unsere 7—8-köpfige Familie eine Unmenge Früchte einmachen und habe nie Mißerfolge!

Hausfrau im Thurgau.

40. Eine weitere Antwort wurde der Fragestellerin direkt übermittelt. Die Red.

Fragen.

41. Ich möchte meine **Küche** renovieren lassen. Könnte mir jemand ein Geschäft empfehlen, das schöne und solide Kachelwände herstellt, sowie einen Mosaik- oder sonst einen praktischen Fußboden. Zum voraus besten Dank. R. W.

42. Wo sind die Braun'schen **Teppichaufbürstfarben** in verschiedenen Farbtönen erhältlich? Für Auskunft dankt

Hausfrau in Zürich.

43. Wer gibt Rezepte zu guten, erfrischenden **Sommergetränken**, die man Gästen anbieten kann? Limonaden sind mir wegen des Moussierens nicht angenehm. Wo bezieht man gut und billig alkoholfreien Most? Lassen sich Sirupe auch ungekocht zubereiten? Für Aufschluß dankt Leserin in A.

44. Wie vermehrt man am besten **Hortensien**? Geschieht es durch Stecklinge oder auf anderem Wege? J.

45. Gibt es auch Gärtnereien, die speziell Pflanzen für **Felsen-Anlagen** verkaufen? Ich möchte eine solche zumteil selbst aus der Vorratskammer der Natur bekleiden, aber auch einiges kaufen. Für Angabe einer guten Bezugsquelle dankt A. J.

□