

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **30 (1923)**

Heft 18

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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. 18. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 22. September 1923.

Es kann die Ehre dieser Welt
Dir keine Ehre geben,
Was dich in Wahrheit hebt und hält,
Muß in dir selber leben.
Wenn's deinem Innersten gebriecht
An echten Stolzes Stütze,
Ob dann die Welt dir Beifall spricht,
Ist all dir wenig nütze.
Das flücht'ge Lob, des Tages Ruhm
Magst du dem Eitlen gönnen,
Das aber sei dein Heiligtum:
Vor dir bestehen können. Fontane.



Wo liegt der Fehler?

Zum Kapitel der Konservierung.

(Nachdruck verboten.)

Als ehemalige Kursleiterin erhalte ich öfters Anfragen betreffend mißlungene Konserven. Derartige Fragen sind recht interessant und belehrend und die Antworten darauf geben vielleicht mancher Hausfrau Aufklärung und Rat.

Frage 1. Warum halten sich meine diesjährigen Heidelbeeren und Aprikosen nicht, die ich doch wie immer sterilisierte?

Antwort: Gerade aus letzterem Grunde. Die diesjährigen Witterungsverhältnisse — der allzu großen Hitze folgte wieder intensive Kälte und andauernde Nässe — waren abnormale und beeinträchtigten die Früchte mehr oder weniger in ihrem Wachstum. Natürlich muß auch noch die Lage in Betracht gezogen werden. An vielen Orten sind ja die Heidelbeeren

vollständig verdorrt. Solche Beeren eignen sich nicht für die Sterilisation. Ebenso kamen sowohl Aprikosen wie Pfirsiche teilweise unreif auf den Markt. Mit derartigen Umständen müssen wir bei der Konservierung rechnen. Nicht ausgereifte Früchte sollen ebenso wenig sterilisiert werden wie allzu reife. Heidelbeeren, die nach erfolgter Sterilisation Schimmelpilze zeigen, waren beim Einfüllen nicht in tadellosem Zustand. Noch harte, nicht ausgereifte Früchte bedürfen einer längeren Erhitzung, sonst verderben sie.

Frage 2. Warum zerfallen meine Birnen und sehen im Glase schmierig aus?

Antwort: Das Gegenteil von oben. Die Birnen waren zu reif. Weiche Birnen eignen sich nicht zum Sterilisieren, namentlich wenn sie stellenweise schon anfangen, teigig zu werden. Dazu kommt gewöhnlich noch, daß beim Einfüllen der ungeschälten Birnen viel zu langsam gearbeitet wird, und sie oft allzu lange im Wasser liegen bleiben. Man sollte Birnen stets nur für ein Glas schälen und sie dann sofort einfüllen.

Frage 3. Während meiner Ferien haben sich meine sämtlichen Gläser, die vorher in tadellosem Zustand waren, geöffnet. Woher kommt das?

Antwort: Diese Konserven wurden in einem sehr heißen, schlecht temperierten Raume aufbewahrt, fast ohne Luftzu-

tritt, da die Dame bei schlechtem Wetter verreiste und das Haus über die Hitze verschlossen war. Der Aufbewahrungsraum muß kühl, luftig und trocken sein. Die Hitze darf nicht über 15 Grad, die Kälte nicht unter 0 Grad betragen.

Frage 4. Warum behalten meine Früchte ihr ursprüngliches Aroma so wenig?

Antwort: Die Zuckerlösung ist offenbar zu stark. Früchte ohne jeden Zuckerzusatz behalten ihr Aroma viel besser. Der Zuckerzusatz hat keinen Einfluß auf die Haltbarkeit der Konserven beim Sterilisieren, es ist dies lediglich eine Sache des Geschmacks.

Frage 5. Warum öffneten sich meine Bohnengläser?

Ich habe solche unter zwei verschiedenen Malen, aber am gleichen Tage eingemacht, gedämpft, mit kaltem Wasser abgeschreckt und sofort in die Gläser gefüllt und $1\frac{1}{2}$ Stunde bei 100 Grad C. sterilisiert. Die ersten 7 Gläser wurden in den Apparat gestellt, die zweiten 5 Gläser mit Bügel versehen, die letzten öffneten sich sämtliche.

Antwort: Nach verschiedenem Hin und Her stellte sich folgendes heraus: Auch die zweite Portion Bohnen wurde ganz gleich (und durchaus richtig) vorbehandelt wie die erste. Die 5 Gläser wurden aber am Abend gekocht, und über Nacht im Topfe stehen gelassen. Da das Wasser im Topfe nur langsam erkaltete, waren die Bohnen allzu lange einer der Entwicklung einzelner Bakterien ungünstigen Hitze ausgesetzt, der sogenannten Brutwärme zwischen 30—40 Grad. Wäre fraktioniert sterilisiert worden, d. h. die erste Sterilisation 1 Stunde und dann nach 2—3 Tagen nochmals 40—50 Minuten, hätten vielleicht durch die zweite Sterilisation die sich wieder entwickelnden Sporen abgetötet werden können. Auf alle Fälle ist es durchaus falsch, die Gläser nach erfolgter Sterilisation im Kochtopf stehen zu lassen. Man nehme den Apparat oder die Gläser mit Bügeln sofort nach der

Sterilisation heraus, stelle sie auf ein feuchtes Tuch an einen zugfreien Ort. Die fraktionierte Sterilisation ist für die Konservierung der Gemüse im Haushalt ganz besonders zu empfehlen. Man bringt in unsern Sterilisiertöpfen die Temperatur kaum auf 100 Grad C. Somit ist es auch ausgeschlossen, daß die Bakterien bei einer einmaligen Sterilisation abgetötet werden. Besonders bei den Bohnen spielen die diesjährigen Witterungsverhältnisse eine große Rolle. Alle Gemüse müssen dies Jahr unbedingt länger erhitzt werden. Auch die Art und Stärke der Bohnendüngung übt einen gewissen Einfluß auf das Konservieren der Gemüse aus, indem Gemüse, das auf stark gedüngtem Boden produziert wurde, längere Erhitzung benötigt, als solches auf ungedüngtem Boden.

Frage 6. Meine Bohnen, sowohl die sterilisierten, wie die gedörrten, haben immer einen etwas säuerlichen Geschmack. Woher kommt dies?

Antwort: Ich verwende immer eine gute Bohnensorte. Die Bohnen wurden nach dem Dämpfen oder Abkochen in eine Schüssel angerichtet und blieben natürlich längere Zeit in Haufen liegen, bis sie eingefüllt, resp. zum Dörren ausgebreitet wurden. Alles blanchierte oder gedämpfte Gemüse soll sofort mit kaltem Wasser tüchtig abgeschreckt und dann weiter verarbeitet werden. Nie soll das heiße Gemüse in Haufen liegen gelassen werden, sonst tritt Milchsäuregärung ein und die Bohnen werden schleimig und nehmen einen säuerlichen Geschmack an, der sich auch durch die Sterilisation nicht mehr beheben läßt.

Frage 7. Warum sind die sterilisierten Bohnen nach der Sterilisation fast immer hart und zähe?

Antwort: Dies kommt vor, wenn alte ausgereifte Bohnen verwendet wurden. Ist die Kernbildung schon zu weit vorgeschritten, so bilden sich Holzfasern und

diese können durch keine Konservierungsmethode weichgemacht werden. Zur Sterilisation eignen sich nur junge zarte Bohnen, wie überhaupt sowohl Gemüse als Früchte nur in bestem und tadellosem Zustand eine wirklich gute und haltbare Konserve ergeben.

Frage 8. Warum verlieren die Erbsen beim Sterilisieren immer ihre Farbe?

Antwort: Bei Erbsen und Bohnen ist eine grasgrüne Farbe unnatürlich und kann nur durch chemische Mittel erzielt werden, die aber gesundheitswidrig sind und für den Haushalt durchaus nicht in Betracht kommen dürfen. Die Hauptsache ist doch eine geschmacklich gute Konserve. Man vergesse nie, wie teuer die fabrikmäßig hergestellten schönen Sorten bezahlt werden müssen. Bei diesem Gedanken wird manche Hausfrau vorziehen, ihre Konserven selbst zu bereiten. Gewöhnlich ist sie nicht nur für ihre Mühe und Arbeit reichlich belohnt durch bessere Qualität, sondern ihre Gläser sind auch ausgiebiger.

H.-K.



Obstpasten.

(Nachdruck verboten.)

Eine hierzulande viel zu wenig gewürdigte Art der Obstverwertung ist die Bereitung von Pasten. Obstpasten sind eingedicktes und getrocknetes Obstmus, und lassen sich sehr lange aufbewahren. Sie können aus allen Früchten hergestellt werden, auch aus solchen, die nicht mehr ganz tadellos sind. Am vorteilhaftesten erweist sich Kernobst, weil dieses weniger wasserreich ist als Steinobst und sich infolgedessen auch leichter eindicken läßt. Von besonders feiner Beschaffenheit und ebensolchem Geschmack sind Pasten von Äpfeln mit Quitten, oder nur von Quitten. Der Rückstand bei der Herstellung von Quittengelee findet bei Verarbeitung zu Pasten beste Verwertung. Birnen sollten

wegen ihres gröbern Fleisches mit Äpfeln oder Quitten vermischt werden.

Die Früchte werden abgerieben, schadhafte Stellen ausgeschnitten, der Rest mitsamt Schale und Kernhaus zerkleinert und mit wenig Wasser weichgekocht. Dies kann auch im Dampf auf gelochtem Sieb oder nach kurzem Vor Kochen im Selbstkocher geschehen. Alsdann werden die Früchte durch ein feines Sieb, wennmöglich durch ein Haarsieb gestrichen, in eine weite dickbodige Pfanne gegeben und mit oder ohne Zuckerzusatz unter öfterem Rühren langsam dicklich eingekocht. Das Kochen kann bei anderweitiger Benutzung der Herdstelle auch unterbrochen werden; weil beim Erkalten immer auch etwas Wasser verdunstet, gereicht ein gelegentlicher Unterbruch beim Kochen nur zum Vorteil. Denn je weniger stark das Mus gekocht wird, umso weniger verliert es seine natürliche Farbe und sein feines Aroma. Aus diesem Grunde wird es auch nicht zu dick eingekocht. Man streicht es, solange es noch nicht „zähe“ ist, etwa 1 cm dick auf große flache Porzellanteller oder noch besser auf Pergamentpapier, mit dem man Dörrhurden ausgelegt hat und läßt es an warmem Ort, z. B. auf der Seite des Herdes oder über Nacht im Ofenrohr trocknen. Dies kann etwa 2—3 Tage dauern. Wenn die Masse beim Durchschneiden nicht mehr am Messer klebt und sich leicht vom Papier oder Teller löst, werden daraus schräge Vierecke geschnitten, diese nochmals nachgetrocknet, nach Belieben in Kristallzucker gewendet und in Blechbüchsen zwischen Pergament oder Stanniol aufbewahrt. Man kann die Pasten auch mit Förmchen ausstechen, jedoch ergeben sich dabei viele Abfälle. Sie bilden ein vorzügliches, gesundes und von den Kindern sehr beliebtes Weihnachtskonfekt. Als solches kann man auch die Pastenmasse, solange sie noch weich ist, zu kleinen umgebogenen Würstchen formen, trocknen, in Stanniol,

Bergament oder Seidenpapier wickeln und mit farbigem Garn oder Bändchen umwinden.

Fruchtpasten eignen sich auch vorzüglich im Sommer zum Mitnehmen auf Touren. Bei geringem Rauman- spruch erweisen sie sich ebenso nährend wie angenehm durststillend.

Legt man Pasten einige Stunden in kaltes Wasser ein, lassen sie sich zu Mus verrühren und aufkochen. H.-E.



Der Honig als Heilmittel für Nervöse.

(Nachdruck verboten.)

Durch seinen sehr hohen Gehalt an Zuckerstoff (75 %), ist der Honig das gehaltvollste unter den zuckerstoffhaltigen Nahrungsmitteln. Diese wieder nehmen aber unter den stickstofflosen Nahrungsmitteln als den Stoffwechselerregern, welche für den animalischen (tierischen) Lebensprozeß von höchster Wichtigkeit sind, die erste Stelle ein. Dementsprechend ist der Honig einer der wirkungsvollsten Stoffwechselerreger für den menschlichen Körper.

Was dies bedeutet, weiß man erst recht zu würdigen, wenn man bedenkt, daß ohne einen Stoffwechselerreger der menschliche Organismus nicht existieren kann, und daß bei Nervösen der Stoffwechsel oft sehr darniederliegt.

Die Bedeutung des Honigs wird noch durch die Eigenart erhöht, in welcher der Zuckerstoff sich in ihm vorfindet. Während nämlich sämtliche anderen zuckerhaltigen Nahrungsmittel, der Zucker mitinbegriffen, die den Zuckerstoff bildenden Ursubstanzen (Trauben- und Schleimzucker) nur in engster, chemischer Verbindung und Verschmelzung in sich führen, finden sich diese im Honig getrennt und von einander abgesondert vor. Von welchem Werte diese Eigentümlichkeit der Beschaffenheit des Honigzuckerstoffes für die Menschheit ist, erhellt aus der wissenschaftlich festgestellten

Sache, daß der menschliche Körper den Zuckerstoff nur in dieser Form (also chemisch in seine beiden Ursubstanzen zerlegt und gesondert!) in sich aufzunehmen und zu assimilieren vermag. Während bei sämtlichen anderen zuckerhaltigen Nahrungsmitteln erst eine solche chemische Zerlegung des in ihnen vorhandenen Zuckerstoffes in dessen Ursubstanzen eintreten muß, bevor er ins Blut und von da in den Körper übergehen kann, wird der Honigzucker direkt und sofort vom Körper aufgenommen und verarbeitet.

Es ist durch wissenschaftliche Versuche unwiderleglich festgestellt worden, daß der Zucker eine bedeutend anstrengendere Tätigkeit des Magens erfordert als der Honig. Beim Honig haben die Bienen die Arbeit besorgt, die sonst dem Magen zufallen würde. Seine Aufnahme bereitet diesem daher keine Mühe, so daß er sogar selbst noch von solchen Personen ohne Beschwerden verdaut werden kann, die sonst kein anderes Nahrungsmittel mehr verdauen können. Er ist demnach nicht nur das wirkungsvollste, sondern zugleich auch das leichtestverdauliche Nahrungsmittel in der Gruppe der Stoffwechselerreger. Vermöge dieser letztgenannten Eigenschaft ist er aber gleichzeitig auch befähigt, andere, selbst sehr schwer verdauliche Nahrungsmittel und Speisen leichter verdaulich zu machen, wenn er ihnen als Versüßungsmittel an Stelle des Zuckers beigemischt, oder als Nachtisch genossen wird.

Wegen seines hohen Zuckergehaltes und seines Gehaltes an den für den menschlichen Organismus so unbedingt notwendigen Nährsalzen, (besonders Eisen, Kalk und Phosphorsäure) ist der Honig einer der ausgezeichnetsten Nährstoffe, den wir kennen, und er wird, wie Dr. Reklam mit dem vollsten Rechte sagt, von keinem anderen Mittel an Nährkraft übertroffen.

Infolge seines hohen Gehaltes an Zuckerstoff ist der Honig das wirksamste Mittel zur Erzeugung der Körperwärme,

an der es bei Nervösen, Blutarmen usw. in der Regel so sehr mangelt zum größten Schaden für die Gesundheit; denn eine normale Körperwärme ist unumgänglich notwendig zur Erhaltung eines regen Stoffwechsels und einer guten Verdauung.

Bei Trägheit der Unterleibsorgane, Chronischer Stuhlverstopfung und dergl. gilt der Honig als abführendes, bezw. blutreinigendes Mittel. An diesen Ubeln leiden Nervöse bekanntlich sehr oft.

Wegen der bereits genannten Eigenschaften und seines Gehaltes an den so heilkräftigen ätherischen Ölen und Ameisensäure ist der Honig ein wichtiges Vorbeugungsmittel gegen Blutan- drang und Blutstauungen, (an denen Nervöse häufig leiden!) und vermag diese Ubel günstig zu beeinflussen. Aus den bisherigen Ausführungen ergibt sich besonders, daß der Honig namentlich Nerven- und Verdauungsschwachen, Blutarmen nicht genug empfohlen werden kann. Sein Nährwert und seine Heil- kraft liegen in seinen Bestandteilen be- gründet. G.

Gaushalt.

Rostflecke aus Wäsche rasch zu entfernen.

Man legt den mit Rostflecken besetzten Wäschestoff etwas angefeuchtet auf eine heiße Wärmeflasche, eine mit heißem Wasser gefüllte Blechbüchse oder bei größeren Flächen auf den erhitzten, verzinkten Einmachtopf und verreibt etwas Kleesalz darauf, dann verschwinden die Rostflecke sehr rasch. Ist durch einen rostigen Kessel eine größere Partie Rostflecke entstanden, so ziehe man die besleckte Stelle über einen Topf mit kochendem Wasser, sodas die Dämpfe durch das Gewebe dringen, fülle Kleesalz in ein Mullläppchen und fahre mit diesem Beutelchen über die besleckte Stelle, bis diese verschwindet. Gründliches Nach- waschen mit reinem Wasser, besser noch längeres Wässern ist notwendig, damit das Ge- webe nicht leidet. H.

Öl- und Fettflecken in Tapeten zu ent- fernen.

Man bereitet einen bröckligen Brei von Benzin und gebrannter Magnesia, trägt diesen mit dem Löffelstiel auf und entfernt die ge-

trockneten Überreste erst am nächsten Tage durch Überbürsten. Im Notfall ist das Ver- fahren zu wiederholen. N.

Defekte Gefäße aus Holzfaserstoff zu dichten.

Zunächst muß man sie in der Sonne gut austrocknen lassen, reibt dann die defekte Stelle und deren Umgebung mit grobem Sandpapier recht rau und überstreicht sie dünn und gleich- mäßig mit Wasserglas von beiden Seiten. Das Verfahren wird nach gründlichem Aus- trocken wiederholt, bis der Schaden behoben ist. Beim Gebrauch fülle man stets zuerst kaltes, dann erst heißes Wasser in die Holz- stoffgefäße, damit nicht eine neue Beschädigung derselben eintritt. B.

Handgestickte Languetten vor dem Ein- reißen zu schützen.

Man unterhefte die Ränder, die durch diese Stickerei geschmückt werden sollen, mit einem Streifen von festem, feinem Batist oder einem entsprechend breiten Batistband, ehe man sie ausführt. Selbst edige Hemdpassen bleiben dann vor dem sonst unvermeidlichen Einreißen bewahrt. B.

Rüche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Butternockensuppe, *Maltrattierter Kalbschlegel, Kopfsalat, Tomaten mit Reis- füllung, *Traubentuchen.

Montag: Gerstensuppe, Brotauslauf, *Solun- dermus.

Dienstag: Julienne - Suppe, † Kollmöpfe, Maispfluten, Gurkensalat.

Mittwoch: Käsesuppe, *Gemüseragout, † Reibe- tuchen, † Birnengemüse.

Donnerstag: Hafersuppe, *Euterkoteletten, Kartoffelbrei, Grüne Bohnen, † Selleriesalat.

Freitag: Erbsuppe mit Speck, † Gemüsereis, † Apfelschneden.

Samstag: *Gemüsesuppe mit grünen Bohnen, *Italienische Nudelspeise.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Roch-Rezepte.

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

Gemüsesuppe von grünen Bohnen.

1 Kilo grüne Bohnen werden in Stücke geschnitten, in 3 Liter kochendem Wasser auf- gesetzt, Salz, $\frac{1}{2}$ Tasse feine Gerste, ein paar gelbe Rüben und einige Kartoffeln in kleine

Stücke geschnitten und eine in Fett gedämpfte Zwiebel hinzugegeben und weich gekocht. Statt der Zwiebel ein Pfund Schafslasse mitgekocht, ist ausgezeichnet. Für 8 Personen.

Euterkoteletten.

Ein Stück Euter wird zirka 1 Stunde gewässert, dann in kochendes Salzwasser, dem man Suppengrün, 1 Zwiebel, 1 Karotte, Sellerie beigelegt, gegeben und 15—20 Minuten vorgekocht. Kochzeit 4—5 Stunden. Nach Erkalten schneidet man das Euter in dünne Plätzchen. würzt sie und feuchtet sie mit etwas Milch an. Hierauf werden sie in geriebenem Brot gewälzt und wie Koteletten im Fett gebacken. Die Brühe verwendet man zu Suppen.

Malträtiertes Kalbsfleisch

(in Thunfischart).

Der Kalbsfleisch wird abgehäutet, der Knochen ausgelöst, das Fleisch gesalzen und mit dem Fleischklopfer 15 Minuten ganz weich geklopft. Darauf wird das Stück nach seiner Längsfaser zu einer Wurst gedreht, in eine Serviette gebunden und mit Bindfaden fest umwickelt. Man gibt es dann in einen Fischsud von halb Wasser, halb Essig, Wurzelwerk, Lorbeerblatt, Thymian und Salz, daß es ganz davon bedeckt ist, und kocht es 2—3 Stunden. Nachdem man es über Nacht in der Brühe gelassen, wird das Fleisch, das jetzt weiß und zart wie Thunfisch erscheint, einige Stunden vor dem Gebrauche in fingerdicke Scheiben geschnitten und kalt mit Mayonnaise oder Sardellensauce übergossen. Letztere wird von 150 Gr. passierten Sardellen, dem Saft von 2 Zitronen und 150 Gr. Öl abgerührt. Die Schüssel wird mit Anchovis, Kapern usw. garniert.

Eier im Nest.

Weißbrötchen (Semmel) werden etwas ausgehöhlt und wenig gefettet geröstet; in die Höhlung wird gehackter Schinken gegeben und je ein Ei darauf geschlagen. Darauf werden die Brötchen in den Bratofen gestellt, bis das Weiße gestockt ist. Aus: „Was kochte ich?“

Gemüseragout.

Bohnen werden in feine Streifen, Rübchen in kleine Würfelchen geschnitten. Zu gleichen Teilen gibt man sie mit etwas Butter auf Feuer und dünstet sie mit Zugabe von wenig Wasser $\frac{3}{4}$ —1 Stunde. Dann legt man einen gleichen Teil Kartoffeln, roh geschält und in Stücke zerschnitten, darüber, läßt diese mit den Bohnen und Rübchen noch etwa 45 Minuten kochen, salzt und mischt dann alles gut untereinander. Einige Minuten vor dem Anrichten fügt man feingehackte, in ziemlich viel Butter geröstete Zwiebeln und nach Belieben Zitronensaft bei.

Tomatengemüse auf veget. Art.

Man schält die Tomaten, schneidet sie in 4 Teile und läßt sie gesalzen einige Zeit stehen. Den sich bildenden Saft gießt man nun ab, macht daraus eine Buttersauce und kocht in dieser die Tomaten höchstens 2—3 Minuten auf. Die Sauce muß sehr dick sein, weil sie durch die Tomaten gleich bedeutend verdünnt wird. Vor dem Anrichten wird mit Muskat gewürzt.

Aus „Diätet. Speisezettel“, v. Alice Bircher.

Italienische Nudelspeise.

Selbstgemachte Nudeln wirft man in kochendes Salzwasser mit 20 Gr. Butter, läßt sie zugedeckt 20 Minuten langsam quellen und dann abtropfen. Dann packt man sie schichtenweise mit vorher eingezuckerten Zwetschgen in die gebutterte Form, obenauf Nudeln, mit Mandeln und Zucker (oder Reibbrot und Butter) bestreut, und bäckt sie bei mäßiger Hitze 20—30 Minuten oder kocht sie $1\frac{1}{2}$ Std. im Wasserbad. „Die harnsäurefreie Kost.“

Holundermus.

Auf 1 gehäuftem Suppenteller Holunderbeeren 1 Eßlöffel Mehl, 1 Löffel Butter, Zimt und Zucker. Anstatt Zucker können 2—3 geriebene Römerbirnen genommen werden. Zuerst wird das Mehl mit der Butter gelblich geröstet und dann die sauber erlesenen und gewaschenen Beeren dazu getan. Unter öfterem Rühren wird das Mus 30 Minuten gekocht. Anstatt des Mehls kann man auch geriebenes, geröstetes Brot nehmen.

„Kochrezepte bündn. Frauen.“

Traubentuchen.

Man bereitet einen Blätterteig von 125 Gramm Mehl, 125 Gr. Butter, Salzwasser — Fülle: 3 Eigelb, 125 Gr. Zucker, 125 Gr. geschälte, gemahlene Mandeln, $\frac{1}{2}$ Liter Traubenbeeren, 3 Eiweiß. Ein Tortenblech wird mit Blätter- oder Halbbutterteig belegt; dann gibt man folgende Füllung darauf: Eigelb und Zucker werden schaumig gerührt, die Mandeln, Traubenbeeren und der steife Eierschnee hinzugegeben. Backzeit 30 Minuten.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Holunderbeergelee.

1 Liter Holunderbeersaft, 750 Gr. Zucker. Die reifen abgebeerten Holunderbeeren werden mit wenig Wasser auf Feuer gestellt, weich gekocht und der Saft noch warm durch ein Tuch gedrückt; dann gibt man dem Saft den Zucker zu und kocht ihn unter Umrühren und Abschäumen zur Geleeconsistenz ein, d. h. bis ein Tropfen, den man auf einen Teller gießt, nicht mehr zerfließt. Etwas erkaltet und gut abgeschäumt wird es in Gläser gefüllt.

Halbierte Zwetschgen im Dunst ohne Zucker.

Die halbierten entsteineten Zwetschgen werden, die runde Seite nach oben, in die Gläser gefüllt, diese gut verschlossen und 15 Minuten im Dunst gekocht.

Sauerkraut.

Hiezu rechnet man 5% Salz. Rabis oder weiße Rüben oder beide Arten gemischt werden fein gehobelt. In ein gut gereinigtes Ständli oder Steinguttopf kommen zuerst Rabis- oder Rebblätter, dann eine Lage Kraut, dann Salz, wieder Kraut und Salz, bis das Ständli gefüllt ist. Zwischen hinein streut man ganzen Pfeffer und Wacholderbeeren und nach Belieben etwas Kümmel. Obenauf kommt eine Lage Rebblätter, dann ein reines Tuch und der Deckel. Das ganze wird recht gut beschwert. Nach 5-6 Wochen nimmt man die oberste Schicht Kraut und den weißen Schaum weg, reinigt Tuch, Brett und Stein, legt letztere wieder darüber, und das Kraut ist zum Gebrauch fertig.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“,
von A. Ründig.

Zwetschgenmus mit Birnen.

2 Kilo gewaschene, entsteinete reife Zwetschgen oder Pflaumen, 1 Kilo saftige Birnen und 500 Gr. Zucker kochte man zu einer steifen Marmelade. P.

Trauben-Gelee.

Die Trauben werden mit 1-2 Eßlöffeln Wasser pro Pfanne ohne Rühren gekocht, bis die Beeren platzen und heiß auf ein Haarlieb oder Tuch geschüttet. Der so gewonnene Saft wird mit drei Viertel des Gewichtes Zucker unter fleißigem Abschäumen nicht zu langsam zur Geleeproben gekocht (ca. 15 Min.) Bei nochmaligem Kochen verliert es die Farbe.

Melonen und Kürbisse à l'aigre doux.

Die Früchte schälen, entkernen, in halbfingerlange und fingerdicke Stücke schneiden, mit gutem Essig übergießen und zugedeckt über Nacht stehen lassen, nachher den Essig abgießen, aber nur die Hälfte davon verwenden. Auf je 1 Liter Essig 1 Kilo Zucker nehmen und einige Gewürznelken damit aufkochen und die Stäbchen darin kochen, bis sie weich sind. Dann läßt man sie auf einem Sieb abtropfen, kocht den Saft zu Sirupdicke ein und gießt ihn heiß über die Früchte. Nach 1-2 Tagen soll man den Essig nochmals aufkochen und erkaltet darüber geben.

Gesundheitspflege.**Tomaten zur Seintpflege.**

Von der Tomate als Seintpflegemittel wissen wenige Frauen. Sie eignet sich vor-

züglich zur Reinigung der Haut von Staub, Fett und Schweiß. Die Tomate muß reif sein und wird folgendermaßen verwendet. Man wäscht die Haut zuerst ausgiebig mit heißem Wasser, daß alle Poren geöffnet sind. Dann reibt man die Tomate in die Haut ein, und wartet etwas, damit der Tomatensaft eindringen kann. Dann wäscht man die Haut nochmals mit heißem Wasser und Seife und spült mit kaltem Wasser nach. Der Erfolg ist verblüffend und lohnt Mühe und Auslage. B. B.

Sein Herz!

richtig behandeln und schonen heißt, ihm so viel Arbeit zumuten, als zum gesamten Wohlbefinden beiträgt. Man muß sein Herz so behandeln, daß man es nie spürt und nie von ihm gewarnt wird, wenn man von seiner Körperkraft und Leistungsfähigkeit vollen Gebrauch macht. In diesem Sahe ist so ziemlich alles enthalten, was die Verührung der obern Grenze der Herzscheidung vermeiden läßt. Man soll alle Teile seines Körpers harmonisch zu möglichst gesunder Leistungsfähigkeit erziehen; damit wird die Grenze nach unten vermieden, jene Grenze, an der sich alle Schwächlichen und Stubenhocker befinden, und alle jene, die im Frühling einen vorübergehenden Anlauf zur Abhärtung und zum Sport machen. Sie wissen nicht, wie traurig ihr Körperzustand ist, sonst würden sie planmäßiger an die notwendige Körperstählung herantreten. Sie müßten sich so recht vorstellen, daß Lebenskraft dasselbe ist wie Herzkraft, daß die Herzkraft es ist, welche uns in fieberhaften Krankheiten „durchhaut“, daß unsere Lebensdauer gleich ist mit der Ausdauerfähigkeit des Herzens und daß ein schwaches Herz eben vorzeitig versagt.

„Der kleine Hausdoktor“.

Kinderpflege und -Erziehung.**Welche Art des Schreiens verrät das Hungergefühl des Säuglings?**

Für die junge Mutter ist es bekanntlich anfänglich sehr schwer, die Ursachen des Schreiens beim Erstgeborenen festzustellen. Gewöhnlich bietet sie dem schreienden Säugling zur Beruhigung sofort Brust oder Flasche an, ohne sich an die vorgeschriebenen Pausen der Nahrungsaufnahme zu halten oder die wahren Ursachen des Schreiens zu erkunden. Bei genauer Beobachtung des Schreiens ihres Kindes kann sie genau feststellen, ob dieses wirklich durch Hunger, oder durch Schmerz und andere Unlustgefühle verursacht wird. Bei Hungergefühl schreit das Kind nur kurz und in Absätzen. Es kneift die Augen dabei fest zu, spitzt öfter den Mund und sucht mit

diesem zu lutschen oder an Finger und Händchen zu saugen. Bei Schmerz- oder Unlustgefühlen fehlen alle diese Anzeichen und es wendet und wälzt sich auch im Bettchen hin und her, alles Zeichen, daß es durch verschobene oder drückende Windeln in seinem Wohlbefinden gestört oder durch Schmerzen gepeinigt wird. S.

Krankenpflege.

Ruhigstellung von einzelnen Körperteilen.

Nach Stoß, Fall, Quetschung, plötzlichen scharfen Bewegungen, denen ein Schmerz folgt, sollte man zuerst das betroffene Glied ganz ruhig stellen durch entsprechenden Verband oder indem man zu Bett geht, auch wenn Bewegung möglich und kein Knochenbruch vorhanden ist. Man weiß oft nicht, ob ein Muskel gerissen, eine Sehne eingerissen oder ein Stückchen Knochen abgesprengt ist. Der herbei geholte Arzt wird sagen, ob und wie lange Ruhe nötig ist. Werden die zerrissenen Teile sofort ruhig gestellt, so heilen sie gut zusammen, oft in 8 bis 14 Tagen. Unerwartet aber entstehen Narben, die lange Jahre schmerzen und ihren Träger sehr hemmen können. Dr. L.

Gartenbau und Blumenkultur.

Gemüseanbau im Herbst.

Infolge des ungünstigen Sommers sind manche Gemüse, wie besonders Tomaten, Bohnen, Gurken, schlecht geraten, mancherorts auch noch durch Hagel vernichtet worden. Es empfiehlt sich deshalb, das Kulturland mit Herbst-Saaten und -Pflanzungen nach Möglichkeit noch gut auszunützen. An Saaten und Pflanzungen kamen für gute Böden und günstige Lagen bis Mitte September in Betracht: Winterkopfsalat, Feldsalat, Endivien, Winterkresse, Winterzwiebeln, (Silberzwiebeln), Spinat, Winter-Wirz und Winter-Rabis (Advent-Wirz und Vorfer- und Boston-Rabis) werden zwischen dem 10. und 20. Oktober ins Freie gepflanzt. Die Pflanzung guter Seklinge von Winterkopfsalat erfolgt anfangs bis Mitte Oktober je nach Lage. Knoblauch und auch Schalotten in milderen Lagen und warmem, lockerem Boden können mit gutem Erfolg im Oktober bis in den November hinein gelegt werden. Erdbeeren können in gut bewurzelten Seklingen den ganzen September hindurch, in Pflanzungen mit Erdballen auch noch im Oktober gepflanzt werden. Als Zwischenkultur passen gut Silberzwiebeln.

Versuchsanstalt Wädenswil.

Sierzucht.

Pfleget kranke Tiere! Nur gesunde verwenden zur Arbeit!

Beobachtet die Tiere. Eine frohe Lebhaftigkeit ist immer ein gutes Zeichen einer vollständigen Gesundheit. Das Gegenteil verrät uns eine Krankheit oder ein im Entstehen begriffenes Unwohlsein. Genaue Beobachtung wird dann bald die Ursache herausgefunden haben und wird die Krankheit im Entstehen bekämpfen können.

Frage-Ecke.

Antworten.

57. Auf Ihre Anfrage werden Ihnen gewiß Fachleute antworten — ich glaube aber kaum, daß es ein Mittel gibt, sich dieser unwillkommenen Gäste — der Wespen — zu erwehren. Sie tun gut, möglichst in geschlossenen Räumen zu arbeiten und die Fenster erst wieder zu öffnen, wenn Sie sich aus dem Raum entfernen und das süße Element, das diese Tierchen anzieht, zu bedecken. In Privathäusern sieht man oft Hülsen für Süßigkeiten und Getränke im Gebrauch, die wenigstens einen ungestörten Genuß während der Mahlzeit sichern. Gegen Stiche empfiehlt sich die Zwiebel, Salmiakgeist — aber der Stachel muß zuerst entfernt werden. J. in J.

58. Ein bezügliches Räucherungsverfahren kenne ich nicht. Sie könnten das Innere aber auch beizen, oder ölen und nachher wixsen, was ebenso einfach wäre. Anleitung dazu gibt Ihnen gewiß jeder Drogist. Sie tun aber vielleicht gut, einen Fachmann damit zu betrauen. Leserin.

Fragen.

60. Wie lassen sich Holzwürmer am besten vertreiben? Gibt es wirklich ein Mittel, das diese durch Einspritzen in die kleinen Löcher radikal vertilgt? Hagrose.

61. Wie setze ich vernachlässigte Nickelfannen, die in einem feuchten Raume sehr gelitten haben, wieder instand? L. J.

62. Meine eingemachten Randen werden immer mißfarbig; auf andern Tischen erscheinen sie hellrot und einladend. Was mag schuld an meinem Mißerfolg in Bezug auf die Farbe sein? Leserin.

63. Gibt es auch noch ein anderes gutes Verfahren des Einlegens der Tomaten in Salz als das in der letzten Nummer des Ratgebers angegebene? Abonnentin.