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

Band: 31 (1924)

Heft: 14

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 21.08.2025

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. 14. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 2. August 1924.

Gelassen stieg die Nacht ans Land,
lehnt träumend an der Berge Wand;
ihr Auge sieht die gold'ne Wage nun
der Zeit in gleichen Schalen stille ruh'n;
und kecker rauschen die Quellen hervor,
sie singen der Mutter, der Nacht ins Ohr
vom Tage,
vom heute gewesenen Tage.

Eduard Mörike.

□

Der Garten.

(Nachdruck verboten.)

Haus und Garten gehören untrennbar zusammen, sollten wenigstens stets beisammen sein. Wenn das so oft nicht zutrifft, ist es ein Beweis dafür, wie weit wir noch vom Ideal entfernt sind. Denn das Wort Garten gehört wie Mutter, Weihnachten, zu den heimeligen und wohlklingenden. Der eigene Garten, womöglich am eigenen Hause, bedeutet für den Menschen Glück, und er ist ihm auch ein Erzieher.

Schon am frühen Morgen, ehe noch die Berufspflichten herantreten, ladet uns sein taufrisches Grün für eine kurze Weile zur stillen Rast ein. Dort lockt eine prächtige Rose, die wir schnell schneiden, um sie ins Wasserglas und auf den Tisch zu stellen. Am Mittag träumt es sich gar wohlig ein Stündchen auf der Bank unter dem Apfelbaum, wenn die Immen leise summen, und der Duft aus tausend Blüten die Sinne angenehm anregt. Und wie verlockend wirkt erst der Abend nach des Tages Last. Draußen schreiten müde Spaziergänger auf staubiger Landstraße einher; wir aber sind in die bequeme Hauskleidung geschlüpft, besorgen noch leichtere Arbeit oder wandeln, denen auf der Straße unsichtbar, zwischen tragenden Beeten einher. Oder wir haben in lauschiger Laube unsere Lieben um uns versammelt und verplaudern mit ihnen den lauen Sommerabend.

Unzählige erziehliche Momente wirken im Garten nachhaltig auf unsere Persönlichkeit ein. Hier dürfen wir uns allein und ungestört niederlassen, und im Anblick eines freundlichen Paradieses werden auch manche Mißklänge in unserer Seele verklingen. Hier bei stillem, ruhigem Überlegen werden wir manches in ganz anderem Lichte erblicken, als wenn im Kampf mit den Menschen die Stimme der Vernunft von den auflodernden Leidenschaften übertönt würde. Der Garten ist ein Arzt für Leib und Seele. Der Müde, der Nervöse, der Verdrossene findet hier Heilung. Der Leib kann sich in der frischen Luft, im heilenden Sonnenlicht ergehen, der Sinn wird auf so viele Einzelheiten hingelenkt, daß Sorgen und Ärger verdrängt werden.

Es ist ein Hauptvorzug des Gartens, daß er den Menschen zum Naturfreunde erzieht. Wie viel tausenderlei gibt es im Garten an einem Tage zu beobachten? Hier ein Keim, der behutsam aus dem

feuchten Erdreich zum Lichte drängt, da ein Räupchen, das sich zu verpuppen beginnt, dort ein Vogel im Gebüsch, der seine Jungen füttert. Es ist gut, diese Einzelheiten zu betrachten, denn dadurch übt sich unser Auge wieder in einer verlernten Kunst: im genauen Sehen. Dadurch lernen wir natürliche Vorgänge im Tier- und Pflanzenleben und weiterwirkend im menschlichen Organismus verstehen. Für die rechte Auffassung wird schon der Garten selber sorgen, der uns mit heiliger Andacht und inniger Rührung vor den Wundern der Schöpfung erfüllt.

Von größter Bedeutung ist ein Garten für die Kinder. Hier sind sie nicht nur gut aufgehoben, nicht nur gesichert vor schlechten Elementen, sondern hier wachsen sie in die Heimat- und Naturliebe hinein. Sie werden nicht die knospende Blume abreißen, den brütenden Vogel erschrecken, sondern sich über beide von Herzen erfreuen.

Der Garten bietet uns die köstlichste Nahrung: edles Obst, erfrischende Beeren, zartes Gemüse. Gewiß, das alles läßt sich auch kaufen. Es ist aber ein größerer Genuß, die Früchte frisch vom Strauche zu pflücken. Und das selbstgebaute Gemüse wird immer besser munden als das auf dem Markte gekaufte.

Ein anderer Vorzug des Gartens: er erzieht zur Arbeit und dadurch zur Gesundheit, zum Glück. In körperlicher Beziehung ist es gerade für den Stubenarbeiter von höchster Bedeutung, daß er sich einen Garten hält und selber bearbeitet. Und glücklicherweise wird diese Arbeit nicht auf einmal verlangt, sondern sie verteilt sich auf viele Monate. Es ist gerade ein Vorteil, daß der Garten fast täglich zu neuer Tätigkeit reizt, daß Arbeiten zu erledigen sind, die nicht nur den Körper anstrengen, sondern die auch die Seele immer wieder mit neuen Hoffnungen auf edelste Genüsse erfüllen. Ist es nicht die heiligste, die ursprünglichste Aufgabe des Menschen, dem Schoß der Mutter Erde Frucht um Frucht zu entlocken? Wird nicht darum gerade diese Arbeit meist nicht als Last, sondern als Lust empfunden? Ist sie nicht zugleich beste Erholung für den im Tageskampfe zermürbten inneren und äußeren Menschen?

Gärten haben für das Familienleben eine unermeßliche Bedeutung. In was für grenzenloses Elend geraten Mütter und Kinder, wenn der Vater am Abend den erarbeiteten Lohn ins Wirtshaus trägt! Der Garten wird vor solchen Verirrungen bewahren, zur Sparsamkeit und Ordnung führen und durch tausend unschuldige Reize und Freuden das Familienglück steigern. Darum muß der Ruf immer mehr erschallen: Schafft Gärten! Auch und besonders in der Großstadt. Wir brauchen Quellen der Kraft, aus denen stärkendes Wasser des Lebens quillt. Der Garten wird uns ein nie versiegender Born reichsten Segens bleiben.

P. Hoche.

□

Allerlei Fruchtspeisen.

(Nachdruck verboten.)

An den warmen Sommertagen stellt sich in verstärktem Maße das Verlangen nach leichtern Speisen, namentlich Obst, ein. Der Obstgenuß ist für unsern Organismus wichtig und notwendig, denn Obst enthält neben gewissen kalorischen Nährstoffen und Salzen erfrischend wirkende Fruchtsäuren und verschiedene Vitamine. Letztere kommen besonders reichlich in den Tomaten vor; diese sollten deshalb viel mehr roh oder als Salat gegessen werden. Auch Zitronen, Orangen, Trauben, Himbeeren, Erdbeeren, Kirschen, Äpfel, Birnen enthalten Vitamine, die hauptsächlich für Kinder unentbehrlich sind. Man soll also das Obst, sowohl roh, wie in gekochtem Zustand nicht etwa als bloßes Genußmittel betrachten, sondern als einen

ebenso nützlichen, wie angenehmen Bestandteil unserer Nahrung.

Und wie mannigfaltig lassen sich die meisten Früchte verwerten! Es mögen hier nur einige Beispiele auf die verschiedenen Zubereitungsarten hinweisen. Alle Fruchtspeisen können sowohl von frischem wie von sterilisiertem Obst bereitet werden.

In erster Linie seien die Obstsuppen erwähnt, die wegen ihres säuerlichen Geschmackes und kühlender Wirkung auch Kranken verabreicht werden dürfen. Es lassen sich hierzu die verschiedensten Früchte verwenden: Beerenarten, passiert, damit keine Kerne zurückbleiben, Steinobst, Kernobst &c. Man bereitet sie aus Fruchtsäften, Kompott oder Marmelade. Kompott wird durch ein Sieb gestrichen. Das Fruchtpräparat, sei es Fruchtsaft oder Püree, wird mit der gewünschten Menge Wasser verdünnt, aufgekocht und entweder mit Kartoffelmehl, Maizena, Mondamin, Arrowroot, Tapioka, Sago oder mit gestoßenen Biskuits, feinem Zwieback oder auch Grießklößchen verdickt.

Heidelbeersuppe: Die Beeren werden durchgestrichen, mit Wasser oder Fruchtsaft oder nach Belieben mit einem Glas alkoholfreien Rotwein verdünnt, mit dem Safte einer Zitrone und wenig Zucker aufgekocht, ein Löffel Kartoffelmehl mit dem Saft oder etwas roher Milch angerührt und unter das Mus gemischt. Nach Belieben können geröstete Brot- und Zwiebackwürfel darüber gegeben werden.

Ebenso verfährt man mit den andern Beerenarten.

Fruchtsuppe aus Apfelpüree: Das Püree wird mit Wasser verdünnt, etwas Zucker, Zimt oder Zitronensaft beigefügt, aufgekocht und mit gemahlenem geröstetem Brot vermischt.

Fruchtauflauf: Die Früchte, gleichviel welcher Art, werden zu einem feinen Püree durchgestrichen, nach Belieben mit Zucker, Vanille, Zimt oder Zitrone gewürzt, der steife Schnee der Eiweiß darunter gemischt und in gut ausgebutterter Form im Ofen gebacken. Dies ist die leichtest verdauliche Zubereitungsart und namentlich auch für Kranke sehr zu empfehlen. Wünscht man den Auflauf etwas kompakter und ausgiebiger, bereitet man eine Eiermilch, entweder Eier mit Milch oder Rahm oder noch konsistenter, auf ein Ei 1 Teelöffel Mehl oder Maizena, gibt eine Schicht Fruchtpüree und eine Schicht Eiermilch in die gut ausgebutterte Form und bäckt den Auflauf im Ofen. (Wird besonders fein von Beerenfrüchten.)

Aprikosenscharlotte: Eine Auflaufform wird am Boden und dem Rande entlang mit dünnen Weißbrotschnitten, die entweder in zerlassene Butter getaucht oder leicht in Fett gebacken wurden, ausgelegt. Die Aprikosen werden entsteint, mit Zucker und Zimt gedämpft, die Brotschnitten damit bestrichen, und über das Mus nochmals Schnitten gelegt. Im Ofen gebacken. Auch aus Äpfeln oder Kirschen zu bereiten, bei letzteren kann man noch eine Eiermilch oder auch geriebene Mandeln darüber geben.

Früchtesalate: Einzeln jede Frucht für sich oder gemischt sind stets sehr erfrischend. Sie können aus allen Früchten zubereitet werden. Mit Zucker einige Stunden stehen lassen.

Weitere Gerichte sind: Früchte mit Reis, Grieß &c, Fruchttimbales, Strudel, Früchtekuchen, Schnitten, Omeletten mit Fruchtpüree-Einlage, Rührei mit Früchteeinlagen &c. &c., sowie die Fruchtgelee, die ebenfalls besonderer Erwähnung verdienen, weil sie wohlschmeckend und leicht herzustellen sind. Sie werden entweder aus einer süßen Sülze oder mit Gelatine, diese von bester Qualität bereitet. Auf 1 Liter Flüssigkeit rechnet man ca. 10—12 Blatt Gelatine. Mehr als unbedingt notwendig, soll nicht zugesetzt werden; ein längeres Stehenlassen an kaltem Ort, in fließendem Wasser &c.,

erzielt die nötige Festigkeit. Je kälter der Aufbewahrungsort, desto besser. Das Auflösen der Gelatine geschieht durch kurzes Aufweichen der Blätter in frischem Wasser. Sie lösen sich schnell und werden der kochend heißen Flüssigkeit unter beständigem Rühren beigefügt und einige Sekunden kochen gelassen. Bei allen Gelatinespeisen muß längeres Kochen vermieden werden und ist beim Einrühren darauf zu achten, daß sich keine Klumpen bilden.

Fruchtsaftgelee: 1/2 Liter Fruchtsaft wird mit 250 Gr. Zucker aufgekocht, die vorher aufgeweichte Gelatine (5 Blatt) unter Rühren einige Sekunden damit gekocht, geklärt passiert, in eine Form angerichtet und möglichst kalt gestellt. Je klarer der Fruchtsaft desto schöner das Gelee.

Gemischte Früchte in Gelee, hauptsächlich sehr hübsch aus verschiedenen Beerenarten. Fruchtsaft irgend welcher Art wird wie oben zubereitet und der Boden einer ausgespülten Form damit bedeckt. Man stellt sie einige Stunden in die Kälte, bis sie erstarrt, gibt dann verschiedene Früchte darauf, größere wie Äpfel, Birnen, Pfirsiche &c. in Viertel geschnitten, übergießt wieder mit der Gelee, läßt erstarren und fährt fort, bis die Form gefüllt ist, zuletzt Gelee. Nach vollständigem Erstarren wird die Form gestürzt und mit geschlagenem Rahm garniert.

F. H.

□

Zur Pflege und Behandlung des Parkettbodens.

(Nachdruck verboten.)

Ein gut gelegter Parkettboden ist nicht nur der solideste, sondern auch der schönste Fußboden, aber nur dann, wenn er auch stets in gutem Zustande erhalten wird. Dies erfordert anfänglich etwas Arbeit, Mühe und Kosten, aber man hat dafür stets einen schönen, glänzenden Boden, der leicht zu reinigen ist. Meist genügt es, solchen täglich sauber zu wischen und zu „flaumen“ und jede Woche einigemale mit einem um den Blocher oder Schrupper geschlagenen trockenen Tuche nachzureiben. Jede zweite bis dritte Woche wird dann der Parkettboden mit einem feuchten Tuche leicht aufgenommen oder falls er ziemlich schmutzig sein sollte, zuerst mit lauwarmem Seifenwasser gründlich abgewaschen, hierauf gut nachgetrocknet und dann mit frischer Bodenwichse angestrichen, welch' letztere dann mit dem Bohner, um welchen ein trockener, am besten Woll- oder Leinenlappen geschlagen wird, gut verrieben werden muß. Nur ganz schmutzige Parkettböden reibe man vor dem Aufwaschen stets zuerst mit Stahlspänen ab, jedoch nicht zu öfters, höchstens alle 4—6 Wochen einmal, weil durch zu vieles Abspänen der beste Fußboden zu rasch abgenutzt wird. Dagegen trägt ein öfteres Anstreichen solcher Fußböden mit guter Bodenwichse, in welcher nebst Bienenwachs noch reichlich Terpentin enthalten ist, ungemein viel bei zur Konservierung des Holzwerks, wie auch der Linoleum- und Inlaidböden bei, auch wird durch den intensiven Terpentingeruch und durch dessen Schärfe das Entstehen von Ungeziefer, Flöhen, Läusen und Wanzen &c. verhütet.

Bei alten, durch mangelhafte Pflege sehr vernachläßigten Parkettböden gelingt es nicht immer, durch bloßes Abreiben mit Stahlspänen die alte, schmutzige Öl- und Wachskruste wegzubringen. In solchen Fällen muß der ganze Fußboden zuerst mit einer scharfen Soda-Lösung behandelt werden. Diese Lauge muß aber ganz heiß aufgetragen werden, damit das alte Wachs gelöst wird, worauf sich letzteres durch tüchtiges Scheuern mit Sand und Wasser leicht entfernen läßt. Bleiben nach dieser Behandlung noch einzelne Flecken zurück, müssen diese noch nachträglich entfernt werden und zwar beseitigt man Beeren- und Obstflecken mit Chlorlösung, Tintenflecken durch Betupfen mit dem Saft

einer Zitrone oder mit Scheidewasser. Ganz veraltete Flecken bringt man nur mit verdünnter Salz- und Schwefelsäure weg, oft auch mit starkem Salzwasser, doch muß nach 1/2 bis 1 stündiger Einwirkung auf den Flecken jede Lösung mit reinem Wasser abgespült werden. Nun erst reibt man den ganzen, jetzt gründlich von allem alten Schmutz gereinigten Parkettboden mit der Bodenwichse ein. Wird ein Parkettboden zuerst mit Leinöl und nach dessen völligem Eintrocknen mit guter Bodenwichse angestrichen, hierauf sogleich tüchtig geblocht, erhält jeder Boden einen schönen, dauerhaften Glanz. —r.

Haushalt.

Nahrungsmittel in Gewitterzeiten.

Getränke, Milch, Eier, Fleisch usw. bleiben selbst bei gewitterhafter schwüler Witterung besser und länger haltbar, wenn die frische Luft von außen unbehindert Zutritt zu ihnen hat. Die Ursache des raschen Verderbens der betreffenden Lebensmittel besteht nämlich darin, daß sich bei jedem Gewitter faulige Gase bilden, die in Verbindung mit der in solchen Fällen nach jedem Gewitter freigewordenen Elektrizität eine rasche Zersetzung aller eiweißhaltigen Lebensmittel (vor allem des Fleisches, Eier, Milch, Käse, Bohnen, Würste etc.) bewirken. Diese fauligen Gase können sich jedoch nur entwickeln und sehr schnell und stark vermehren bei hoher Temperatur und zwar je höher diese ist, desto rascher und leichter entstehen und vermehren sich die fauligen Gase in der Luft. Somit können wir die obgenannten Lebensmittel selbst bei gewitterhaftem Wetter am besten gut erhalten und vor dem Verderben schützen, wenn wir sie möglichst kühl und trocken, das heißt in einer so tiefen Temperatur aufbewahren, in welcher jene fauligen Gase, die Träger und Verbreiter der Fäulnisbakterien nicht mehr sich entwickeln und vermehren können — dies ist der Fall in einer Temperatur von unter 8—10 Grad Celsius. Man bewahre also die Lebensmittel im Sommer nur offen im Keller auf und sorge stets für möglichste Kühle. r.

Fliegenflecken von Messinggeräten zu entfernen.

1/4 Liter kochender Weinessig wird mit 2 Eßlöffeln Salz verrührt, mit der kochenden Beize mittelst weichem Schwamm oder Läppchen die Flecke befeuchtet und entfernt.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Einlaufsuppe, *Ente mit Kohl, † Gebratene Kartoffelschnitten, Kopfsalat, †Kirschkuchen.

Montag: †Prinzeßsuppe, *Hirnschnitten, Gedämpfte Rübli, *Quarkpudding.

Dienstag: Brotsuppe, †Tomaten mit Spiegeleiern, Aufgezogene Nudeln, Aprikosenkompott.

Mittwoch: Luftsuppe, Kalbsragout, *Risotto, †Himbeercreme.

Donnerstag: Mehlsuppe, *Grüne Klösse, Gemischter Salat, Schokoladebirnen.

Freitag: *Gemüsesuppe, †Gedämpfte Fischfilets, † Tomatensalat mit Gurken, † Einfache Heidelbeerspeise.

Samstag: Gerstensuppe, Schaffleisch mit Bohnen, *Kartoffel-Auflauf.

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

Koch-Rezepte.

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

Gemüsesuppe.

500 Gr. verschiedene Gemüse, 2 1/4 – 2 1/2 Lt. Wasser, 175 — 200 Gr. Nudeln oder Maccaroni, 2 Suppenwürfel, Salz, 30 Gr. Fett. Zu dieser Suppe werden allerhand Gemüse verwendet, wie die Jahreszeit sie bietet: Rüben, Erbsen, Kohlrabi, Petersilienwurzel, Sellerie samt den zarten Herzblättern, Lauch, Blumenkohl. Es schadet nicht, wenn das eine oder das andere davon fehlt. Alles Gemüse wird nach dem Zurichten in zierliche Würfel geschnitten und in dem Fett gedämpft. Dann gibt man Wasser, Salz und Suppenwürfel dazu und kocht das Gemüse gar. Die Nudeln oder recht klein gebrochene Maccaroni werden zuletzt mit gargekocht und zusammen angerichtet. Statt Nudeln kann auch Reis oder Gerstengrütze verwendet werden, oder man kocht in der Gemüsebrühe Grieß- oder Mehlklöße gar. Birke, „Die fleischlose Küche“.

Ente mit Kohl.

1 Ente, 2 kleinere Kohlköpfe, 100 Gramm Speck, 50 Gr. Fett, 3 Liter Wasser, Salz. Man brät die Ente in der Pfanne im heißen Fett braun an, blanchiert inzwischen den geviertelten Kohl in Salzwasser, kühlt ihn mit kaltem Wasser und läßt ihn abtropfen. Dann bringt man ihn rings um die Ente, schiebt einige Speckscheiben darunter, gießt von dem

Kohlwasser 1/2 Liter zu und dünstet zugedeckt alles zusammen weich.

Aus „Gritli in der Küche".

Hirnschnitten.

60 Gr. Butter werden mit einem gut gereinigten Hirn und dem Gelben von 2 Eiern, Salz, Muskat und ein paar Löffel voll geriebenem Brot verrührt, und das zu Schnee geschlagene Eiweiß leicht darunter gezogen. Weißbrotschnitten werden mit dieser Fülle dick bestrichen und schön gelb gebacken.

„Kochrezepte bündn. Frauen."

Mailänder Risotto.

250 Gr. Karoliner Reis, 50 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 3/4 Liter Fleischbrühe, 2 Löffel Tomatenpüree, 50 Gr. Käse, Würze. Der trocken in einem reinen Tuch abgeriebene Reis wird in dem heiß gemachten Fett mit der fein geschnittenen Zwiebel gedünstet, indem man langsam umrührt, dann gibt man die Fleischbrühe zu und läßt 20—25 Minuten zugedeckt langsam kochen. Der Reis wird inzwischen aufgequollen und weich geworden sein. Nun mischt man die Tomaten (Konserven oder frisch zerdrückte), sowie den geriebenen Käse und etwas Pfeffer dazu und richtet auf eine runde Platte gehäuft an. Reisgerichte werden im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche."

Grüne Klöße.

Man schneidet 4 Milchbrötchen in Würfel, röstet die Hälfte davon in Butter, während man die andere Hälfte mit Milch anfeuchtet. Zwiebeln und ziemlich viel Petersilie wiegt man fein, dünstet sie in Butter und fügt sie samt 3—4 Löffeln Mehl, 3 Eiern und Salz den Brotwürfeln bei, mischt alles zu einem festen Teig und formt große Klöße davon, die im Salzwasser 30 Minuten gekocht werden. Beim Anrichten zerschneidet man sie in der Mitte und übergießt sie mit brauner Butter.

Tomatensauce.

500 Gr. Tomaten werden gewaschen und in Stücke zerschnitten. Mit einigen Tropfen Wasser, einer Zwiebel und Petersilie dünstet man sie weich und treibt sie dann durch ein Sieb. Nun werden 1—2 Kochlöffel Mehl in 60 Gr. Butter auf dem Feuer angerührt, mit kaltem Wasser abgelöscht und glatt gerührt. Dann mischt man langsam den durchgetriebenen Tomatenbrei darunter, würzt mit Salz und Muskat und verdünnt nach Belieben mit Wasser. Die Sauce soll noch 10 Minuten kochen, bevor man sie anrichtet.

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

Kartoffelauflauf mit Kräutern.

750 Gr. gekochte Kartoffeln, 4 Eßlöffel gehackte Kräuter, 1 Eiweiß, 30 Gr. Butter. Die gekochten Kartoffeln werden gerieben und die Kräuter feingehackt, oder man treibt beides zusammen durch die Hackmaschine. An Kräutern lassen sich mehrere Arten verwenden oder auch nur Kerbel allein. Unter die Kartoffelmasse zieht man das zu Schaum geschlagene Eiweiß, gibt die Masse in eine ausgefettete Form und bestreicht die Oberfläche mit der Butter. Der Auflauf wird in 30 Minuten im Ofen hellbraun überbacken.

Aus „Die fleischlose Küche."

Quarkpudding.

50 Gr. Fett, 125 Gr. Stoßbrot, 50 Gr. geriebene Mandeln, 500 Gr. geriebener Quark, 60—80 Gr. Zucker, 5 Eier. Das Stoßbrot wird im heißen Fett gelb geröstet. Der süße Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit dem Brot, den Mandeln, Zucker und den Eigelb gut gerührt. Nun schlägt man die Eiweiß zu steifem Schnee und mischt ihn leicht unter die Masse. Die Puddingform wird gut mit Butter bestrichen, mit Stoßbrot bestreut und die Masse eingefüllt. Man kocht den Pudding 1 Stunde im Wasserbad, stürzt ihn auf eine erwärmte Platte und gibt ihn sofort zu Tisch. Es wird eine Fruchtsauce dazu serviert.

„Die Milch und ihre Verwendung".

Eingemachte Früchte.

Heidelbeergelee.

1 Liter Saft, 750 Gr. Zucker. Man stellt die Heidelbeeren mit wenig Wasser aufs Feuer, kocht sie weich und drückt den Saft noch warm durch ein Tuch. Nun gibt man dem Saft den Zucker bei und kocht ihn unter Abschäumen und Umrühren zur Geleedicke ein. Das Gelee wird, wenn es fertig gekocht ist, einige Minuten auf die Seite gestellt, dann noch gut abgeschäumt und in Gläser gefüllt.

Aprikosenmarmelade.

1 Kg. Aprikosen, 1 Kg. Zucker, 1 Glas Wasser. Die geschälten und entkernten Früchte werden mit dem Wasser gut weich gekocht, in eine Schüssel gegossen und mit dem Zucker vermischt. Am folgenden Tag wird dies nochmals 1/4 Stunde eingekocht und in Gläser gefüllt (sehr gut).

Himbeersirup gekocht.

1 Liter Saft, 750 Gr. Zucker. Man stellt die Himbeeren einige Tage zum Gären in den Keller und drückt alsdann den Saft durch ein Tuch. Nun stellt man ihn mit dem Zucker aufs Feuer und kocht ihn, bis er Fäden zieht. Etwas erkaltet, füllt man den Sirup in Flaschen, die gut verkorkt werden.

Aus: „Die Zubereitung der Konserven."

Champignons in Essig.

Kleine, geschlossene, feste Champignons werden, nachdem sie gereinigt worden sind,

in siedendem Salzwasser einige Minuten gekocht und abtropfen gelassen. Hierauf bringt man Weinessig mit Lorbeerblatt, Pfefferkörner und etwas Muskatblüte zum Sieden und läßt in dem Essig die Champignons noch einmal aufkochen. Nachdem das Ganze abgekühlt ist, gibt man die Pilze mit dem Essig in Einmachgläser. Die in Essig eingelegten Champignons sind eine vorzügliche Beigabe zu Braten und eignen sich auch sehr gut zum Garnieren von Kartoffelsalat. C. Sch.

Gesundheitspflege.

Praktische Erfrischungsmittel in der Sommerhitze:

Möglichst leichte und helle Kleidung tragen. Häufiges Umziehen und besonders Wechseln der Unterkleidung bildet auch zugleich ein erfrischendes Luftbad. Im Schatten stets „Hut ab!" Öfteres Eintauchen beider Handgelenke in kaltes Wasser (Wasserleitung, fließendes Bachwasser, Springbrunnen); durch die kalte Berieselung der im Handgelenk oberflächlich verlaufenden Pulsschlagadern wird der ganze Körper sehr angenehm durchkühlt. Waschen von Gesicht und Nacken. Früh nach Aufstehen, mittags vor dem Essen, abends gleich nach der Tagesarbeit ganze Körperüberspülung. Das erquickt, macht Appetit und verleiht ruhigen, stärkenden Schlaf. Den Mund kalt ausspülen und gurgeln (erfrischt sofort die trockenen Mund- und Halsschleimhäute.) Wenig Fleisch essen, mehr Gemüse, am meisten frisches Obst und grüne Salate. Alkoholische Getränke möglichst ganz meiden; Wein nicht ohne Wasserzusatz trinken (kohlensaurer Strudel). Auch zu viel kohlensaures oder gewöhnliches Wasser ist nicht gesund. Freilich muß man Schweißverlust und Ausdünstung genügend durch Trinken ersetzen, sonst wird Hitzschlag befördert. Man trinke aber stets in kleinen Schlücken, niemals in großen Zügen. (Achtung auf die Kinder geben!) Vorher spüle man das Glas zur Abkühlung innen und außen gut ab und lasse dann das Wasser tüchtig in das Glas einspritzen (aus Brunnen, Wasserleitung), damit es sich mit viel Luft mischt, wodurch es wohlschmeckender, erfrischender und bekömmlicher wird. Kalter Milchkaffee in kleinen Schlücken erfrischt und löscht den Durst am besten, hält am längsten an und nährt zugleich ein wenig. Dr. G.

Krankenpflege.

Wiederbelebung Ertrunkener.

Den aus dem Wasser Gezogenen legt man nach Entkleidung des Oberkörpers auf den Bauch, schiebt einen seiner Arme unter das Gesicht, damit der Mund nicht auf der Erde liegt, und ein zusammengerolltes Kleiderpolster unter den unteren Teil der Brust und der Magengegend. Den übrigen Körper mit den Beinen legt oder hebt man etwas hoch. Nun drückt man wiederholt mit den flachen Händen auf den Rücken, damit das in die Luftröhre und Lunge eingedrungene Wasser herausfließt. Darauf legt man Kopf und Körper mehr auf die Seite, fährt mit dem Zeigefinger tief in den Mund und reinigt diesen und den Rachen von Sand und Schlamm, damit solcher beim Atmen nicht in die Lunge kommt. Um Atembewegungen hervorzurufen, reize man die Nasenlöcher mit einem Federbart oder weichen, zarten Grashalm und kitzele ebenso den Rachen. Stellt sich dabei keine eigene Atmung ein, nehme man sofort die künstliche vor. Diese muß man nötigenfalls bis zum Eintreffen des Arztes fortsetzen, mit öfterer Abwechslung der helfenden Personen, da häufig erst nach langer Zeit der Scheintote ins Leben zurückkehrt, was dann aber für die Retter eine um so größere Freude und Belohnung ist. Inzwischen schicke man zum Arzt, sowie nach warmen Decken (wollenen Tüchern) und trokkener Kleidung. In diese hüllt men den Verunglückten, wenn er wieder gut atmet, schafft ihn nach Hause, bringt ihn in ein erwärmtes Bett und reicht ihm heiße und anregende Getränke. Dr. T.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Heilkraft des Sonnenlichts.

Es kann nur von großem Nutzen sein, wenn von Zeit zu Zeit wieder an die wohltuende und heilende Wirkung der Sonnenstrahlen auf den menschlichen Körper aufmerksam gemacht wird. Über die Heliotherapie oder die Sonnenbehandlung schreibt Dr. Lise Guillet-Kahn im „Petit Journal" folgendes: Den besten Nutzen von der Sonnenbestrahlung ziehen Blutarme und Geschwächte; sie erreichen damit eine auffallende Hebung des körperlichen Zustandes. Schwächliche Kinder erhalten schon nach wenigen Anwendungen ein ganz anderes Aussehen, ihre Muskulatur verändert sich sehr vorteilhaft, Funktionsstörungen verschwinden, Appetit, Schlaf, Frohmut und Lustigkeit kehren ein.

Unter der wohltuenden Einwirkung der Sonnenstrahlen vernarben die Wunden tuberkulöser Kinder; bei skrofulösen Kleinen nehmen die Drüsen an Umfang bedeutend ab. Um die Heliotherapie d. h. die Sonnenbehandlung erfolgreich anzuwenden ist kluge Vorsicht ein unbedingtes Erfordernis. Das Kind soll nur nach und nach die Sonnenstrahlen ausgesetzt werden. Der Körper muß

nackt oder halbnackt sein, die Strahlen dürfen durch nichts abgeschwächt werden, sondern sie müssen direkt einwirken. Die Sitzungen können in einem Zimmer, auf einem Balkon oder im Garten stattfinden; unerläßlich ist dabei, das das Kind der Sonne gut ausgesetzt ist. Man legt es auf ein Bettchen oder eine Decke, die Augen sollen mit geschwärzten Gläsern und der Kopf mit einem großen leichten Hut gegen die Sonnenstrahlen geschützt sein. Nach je 5 bis 10 Minuten ändert man die Lage des Körpers, sodaß sukessive sämtliche Teile desselben von den wohltuenden Strahlen erreicht werden. Die Bestrahlungen dürfen erst längere Zeit nach dem Essen erfolgen:

Dr. Rollier (Leysin) schreibt über die Dauer der Sitzungen bei Kindern:

1. Tag	expon.	man	die	Füße	während	5	Min.
2. „	„	„	„	„	„	10	„
2. „	„	„	„	Beine	„	5	„
3. „	„	„	„	Füße	„	15	„
3. „	„	„	„	Beine	„	10	„
3. „	„	die Schenkel u. Gesäß				5	M. usw.

Nach ca. 25 Tagen wird nach dieser Reihenfolge der ganze Körper bestrahlt sein. Die Gesamtdauer der Sitzung wird nicht mehr als eine Stunde beanspruchen und kann je nach Umständen 1—2 Mal pro Tag wiederholt werden.

Hiezu sei jedoch bemerkt, daß die Prozedur nur mit Erlaubnis einer sachkundigen Person vorgenommen werden soll, denn für alle Kinder ist die Kur nicht geeignet. Beispielsweise Lungenschwindsüchtige und Wickelkinder ertragen sie nicht; dagegen besteht für solche, die schnell eine braune Hautfarbe annehmen, im allgemeinen die beste Aussicht für eine erfolgreiche Kur. H. A.

Frage-Ecke.

Antworten.

44. Wir haben im Laufe des letzten Jahres schon wiederholt über **Petrol-Gasherde** Auskunft erhalten, ohne daß aber dabei ein allerbester bezeichnet worden wäre. Es scheinen neben dem Fabrikat Haab in Ebnat auch andere gute Petrolgasherde zu existieren. Es ist wohl am besten, sich in einem Haushaltungsartikelgeschäft einige zeigen zu lassen und dann zu wählen. E.

45. Ich würde es mit einer Aufbürstfarbe probieren; solche sind in Drogerien erhältlich — Sie müssen aber sehr vorsichtig vorgehen, damit der gewiß wertvolle **Smyrnateppich** nicht durch ungeschickte Behandlung schaden leidet. A.

46. Es ist, wenn Sie keine direkte Auskunft von Fachleuten erhalten, durch eine Haushaltungsschulen (Zürich, Bern, Horgen, Uster, Basel usw.) zu erfahren, welche Art der Reinigung von **Bettfedern** die zweckmäßigste ist. F.

47. Sie tun gut, sich an eine große Firma wie Fröbel in Zürich zu wenden, wenn der Gärtner ihres Wohnorts Ihnen nicht dienen kann. Auch würde gewiß die Leitung des botanischen Gartens in Zürich noch Bezugsquellen für **Aloe** angeben können, wenn die andern Auskunftsstellen versagen sollten. F.

48. **Pilze** sind ein vorzügliches Nahrungsmittel, ganz besonders, wenn man sie selbst auf einem Morgenspaziergang im kühlen Wald geholt hat. Manche Städte veranstalten in einem Schaufenster in der Nähe ihres Marktplatzes Pilz-Ausstellungen und besitzen in einem Botaniker einen freundlichen Ratgeber, der die gefundenen Schätze zu festgesetzter Zeit begutachtet. In Zürich findet auf dem Markt eine Pilz-Kontrolle statt. Man tut gut, sich auf wenige, sicher als genießbar bekannte Arten zu beschränken — alle angefressenen oder sonst beschädigten, auch alte unansehnliche Exemplare dürfen nicht benützt werden, denn diese können ebenfalls giftig wirken, infolge der Zersetzung, die unseren Sinnen nicht anders als durch das Auge bemerkbar wird. Saubere Zubereitung ist selbstverständlich. Hr.

50. Gewiß lohnt es sich, neben dem wertvollen reinen **Bienenhonig** auch noch eingemachte Früchte im Vorrat zu haben. Bienenhonig ist allerdings als Nahrungsmittel wertvoller, dagegen wirkt eine feine Johannisbeer-, Himbeer-, Brombeergelee viel appetitanregender, als der beste Honig und bei fiebernden Kindern und Erwachsenen ist ein Zusatz von Quitten- oder Apfelgelee, von Himbeer- und Brombeersirup zum Trinkwasser äußerst willkommen. Ich schätze Bienenhonig hoch, möchte aber auch die herrlichen Früchte nicht missen. -e-

Fragen.

51. Kann mir eine Gartenfreundin eine Broschüre empfehlen über Kultur von Erdbeeren und andern **Beerenfrüchten?** Meine Anlagen verschlechtern sich beständig, trotz gehöriger Düngung. Die Früchte arten aus und bringen nur kleinen, spärlichen Ertrag! Besten Dank. Gartenfreundin.

52. In welchem Geschäft könnte man eine **Fleischhackmaschine,** ältestes System, welche jeweilen an vier Füßen auf dem Tisch angeschraubt werden muß, was der Reinigung wegen, eine umständliche Sache ist, gegen eine neue Hackmaschine umtauschen? Für gütige Auskunft zum voraus innigen Dank. M. H.

53. Wo bezieht man **Schmidt's Patent-Waschmaschinen** in solider Konstruktion? Die Ablage, von welcher wir unsere erste Maschine gekauft haben, besteht nicht mehr.

Abonnentin am Zürichsee.