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

Band: 31 (1924)

Heft: 17

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. 17. XXXI. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 6. September 1924.

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

□

Verwertung der Hülsenfrüchte.

(Nachdruck verboten)

In Ermangelung frischer Gemüse nehmen wir häufig Zuflucht zu den Hülsenfrüchten. Wir finden in ihnen nicht die anregenden, belebenden Stoffe der grünen Gemüse, dafür aber in reicher Menge wertvolle eigentliche Nährstoffe, wie Eiweiß, Kohlenhydrate, auch etwas Fett und Alkalien. Der frische, grüne Salat, zu annehmbarem Preis auf dem Markte oder noch vorteilhafter im eigenen Garten zu finden, bildet eine ebenso schmackhafte wie die Verdauung günstig beeinflussende Beigabe. Ein Hülsenfruchtgericht mit Salat ergibt eine sehr gehaltreiche, kräftige Mahlzeit, bei der das Fleisch mit seinem weit höhern Preise vollständig entbehrlich ist.

Unter Hülsenfrüchten versteht man die getrockneten Samen von Bohnen, Erbsen, Linsen. Vor dem Gebrauch müssen sie stets in weiches, wenig kalkhaltiges Wasser eingelegt werden, damit sie das ihnen beim Trocknen entzogene Wasser langsam wieder in ihre Poren aufnehmen können. Für eine Mittagsmahlzeit besorgt man dies am besten am Abend vorher. Hartem, d. h. stark kalkhaltigem Wasser muß man etwas doppeltkohlensaures Natron oder ein kleines Stücklein Soda beifügen; diese Vorsichtsmaßnahme darf keinesfalls im Frühjahr, wo die Hülsenfrüchte nicht mehr frisch sind, oft sogar von vorletzter Ernte her noch zum Verkauf gelangen, unterlassen werden. Langsames Kochen ist eine weitere Bedingung zu vollständigem Garwerden, denn plötzliche starke Hitze bringt die äußern Eiweißschichten zum Gerinnen, so daß diese eine harte Kruste bilden, welche das Eindringen von Hitze und Feuchtigkeit erschwert. Die Kochkiste eignet sich zur Herstellung von Hülsenfruchtgerichten vorzüglich. Nach 20 bis 30 Min. langsamem Vorkochen werden diese darin in zwei bis drei Stunden gar; natürlich darf auch in diesem Fall das vorherige Einweichen nicht unterbleiben.

Hülsenfruchtsuppen können als vollständige Speise eine ganze Mahlzeit versehen. Mitkochen von Kartoffeln oder Reis oder 1/4 Stunde vor Gebrauch Einrühren von etwas Kartoffelsago ist sehr zu empfehlen, die Suppe wird dadurch sämiger und zugleich in ihrem Nährstoffverhältnis vorteilhafter. Allerlei Suppengewürze, wie Lauch, Sellerie, Petersilie, Zwiebeln, auch Brotkrusten mitgekocht, erhöhen den Wohlgeschmack

der Hülsenfrüchte. Sehr vorteilhaft ist das Mitkochen von Speck oder Speckschwarten oder frischem Schweinefleisch, sowie von übrigen Bratenknochen. — „Wienerli“ und „Schüblinge“ werden gerne in Erbs- und Böhnchensuppen gekocht, erstere werden 1/2 Stunde in die bereits fertig gekochte, noch sehr heiße Suppe gelegt, diese unbedeckt am Rande des Herdes stehen gelassen oder ohne nochmaliges Aufkochen in die Kochkiste gestellt; Schüblinge müssen 1 1/2 Stunden in der Kochkiste verweilen, nachdem die Suppe mit ihnen unbedeckt nochmals auf den Siedepunkt gebracht worden ist. Das Kochwasser von Würsten sollte immer zur Herstellung von Hülsenfruchtsuppen verwendet werden, ebenso Gemüse- und Spätzlikochwasser. Für feine Suppen streicht man die weichgekochten Hülsenfrüchte durch ein Sieb und richtet sie über gebackene Brotwürfel, etwas süßen Rahm oder ein Stückchen frische Butter an.

Auf gleiche Weise, doch mit geringerer Wasserzugabe gekocht, durchgestrichen oder fein zerdrückt ergeben sie einen schmackhaften Brei, den man mit gerösteten Brosamen oder ebensolchen Zwiebeln überstreut. Dieser kann, mit Mehl vermischt, zum Erkalten auf ein Brett gestrichen und dann zu beliebigen runden oder länglichen Formen gedrückt, in Ei und Stoßbrot gewendet und in Fett gebacken werden (Hülsenfruchtküchlein oder -koteletten).

Weiße oder farbige Bohnen, grüne, Erbsen und Linsen gibt man auch, nachdem sie weich gekocht wurden, in eine weiße oder braune Mehlsauce, zu welcher man das Kochwasser und wenn immer möglich etwas Fleischbrühe oder Resten von Bratensauce verwendet. Zitronensaft, Essig oder saurer Rahm erhöhen den Wohlgeschmack und erleichtern die Verdaulichkeit dieser Speisen. H. E.

□

Fröhlicher Mut hilft durch;
was Fröhliche tun, gerät gut.

K. J. Weber.

Hexenschuß.

(Nachdruck verboten.)

Tritt entweder ohne äußerlich erkennbare Ursache oder im Gefolge körperlicher Bewegungen, die aber durchaus nicht immer als Überanstrengungen zu gelten haben, die nicht einmal in allen Fällen ungeschickt ausgeführt zu sein brauchen, in der Kreuzbeingegend ein heftiger Schmerz ganz plötzlich auf, so spricht man von einem „Hexenschuß“. In vielen Fällen dürfte der Hexenschuß rheumatischen Ursprungs sein; dann kann sein Auftreten auch allmählich geschehen, doch bleibt auch hier das blitzartig schnelle Erscheinen die Regel. Eine andere Ursache des Leidens ist die Dehnung einzelner Muskelbündel oder die Zerreißung von Muskelfasern. Die treten oft, besonders bei hierzu neigenden Personen, bei geringer körperlicher Bewegung auf, vielfach auch im Gefolge ungewohnter und ungeschickter Bewegungen, beim Tragen schwerer Lasten, beim Aufrichten aus gebückter Stellung, beim Niesen oder Husten usw. Eine dritte Ursache des Übels wird möglicherweise dadurch gegeben, daß sich Blutgerinnsel, stammend aus Hämorrhoiden oder aus Krampfadern, an irgend einer Stelle der Blutbahn, innerhalb der Lendengegend festsetzt und dadurch einen Druck auf die benachbarten Nerven ausübt.

Die Schmerzen sind oft so heftig, daß die Bewegungsmöglichkeit des Körpers völlig gehindert ist.

Ein spezifisches Mittel zur Beseitigung des Hexenschusses gibt es nicht. Hier muß sich der Körper selbst helfen, und nur eine Unterstützung seines natürlichen Heilbestrebens ist am Platze. Diese geschieht hauptsächlich durch Bettruhe mit der durch sie bedingten Wärme. Sowohl die Anwendung der feuchten Wärme in Gestalt von Dampfkompressen, wie auch das Auflegen von sehr heißen Sandsäckchen, ist erfolgreich. Für besonders kräftige Patienten wird auch eine kalte Abwaschung der Mitte des Rückens verordnet. Nach mehrmaliger Waschung

wird die Stelle kräftig trockenfrottiert und durch leichte Massage bis zur kräftigen Durchblutung und damit Durchwärmung der Haut gebracht. Ein derartiges Verfahren, das allerdings — besonders im Anfang — recht schmerzhaft sein kann, nötigenfalls mehrmals am Tage wiederholt, führt verhältnismäßig schnell zum gewünschten Ziele, während sonst immerhin oft drei bis acht Tage zur Heilung nötig sind.

Alle Verfahren zur Unterstützung der Heilung beruhen darauf, den Körper durch Regelung und Anregung der Hauttätigkeit und Blutzirkulation und durch Schwitzen (feuchte Wärme) zur Beseitigung etwa vorhandener regelwidriger Zustände zu bringen. Sehr zu empfehlen ist eine gute, sachverständige Massage.

Eine Vorbeugung zur Vermeidung des Leidens wird es kaum geben, wenigstens nicht darüber hinaus, als man eine Neigung zu rheumatischen Anfällen im allgemeinen durch naturgemäße Anwendungsformen zu bekämpfen sucht und (durch Bäder und Waschungen, Licht, Luft, Sonne usw.) für eine geregelte Körperpflege sorgt. H.-P.

□

Verwendet einheimisches Fett!

(Mitteilung des Schweiz. Metzgersekretariates.)

Unsere Hausfrauen klagen oft, daß das Fleisch von Rindvieh und Schweinen, besonders die schönen Stücke, zu teuer sei. Daran tragen die Hausfrauen die Hauptschuld. Eine auffallend große Zahl von Haushaltungen hat sich stark auf die Schnellkocherei eingestellt, teils aus Ersparnis der Feuerung, teils um Zeit zu gewinnen. Für die Schnellkocherei eignen sich gewisse Stücke wie Koteletten und Plätzli, ferner Nierenstücke (Entrecôte, Filet, Huft) besonders. Nach diesen Stücken ist deshalb eine starke Nachfrage, so groß, daß die Metzger oft nicht wissen, woher nehmen. Denn das Vieh bringt auf seinen vier Beinen zum kleinsten Teil diese begehrten Stücke; der Metzger aber muß alles verkaufen, auch die Teile, die nicht begehrt sind und besonders auch das Fett, dessen Absatz die größten Schwierigkeiten bereitet. Weil nun nach sehr vielen Stücken der Schlachttiere wenig, für manche fast gar kein Begehr ist, muß der Metzger die begehrtesten Stücke teurer verkaufen, um seine Rechnung zu finden, und das ist besonders in den Städten und größern Ortschaften der Fall. Ein Beispiel: Ein lebendes Schwein gibt ungefähr 80% verwertbares Fleisch und Fett. Von diesen 80% kann ungefähr die Hälfte zu den laufenden Preisen abgegeben werden, und etwa der fünfte Teil davon (also etwa 1/10 des ganzen Schweines) besteht aus Plätzli und ähnlichen bevorzugten Stücken, die noch zum Teil ihres Fettes entledigt werden müssen, um Gnade zu finden. Die andere Hälfte muß unter dem Einstandspreis verkauft werden (Kopf, Hals, Füße, Fett usw.) Das Fett besonders erzielt ganz schlechte Preise, wozu folgende Zahlen den Beweis liefern. Im Landesmittel kostet

das Kilo	Schweinefleisch	Schweinefett
1922	Fr. 3.98	Fr. 3.10
1923	„ 4.62	„ 3.55
1924 Januar	„ 4.90	„ 3.70
1924 März	„ 4.83	„ 3.65
1924 Mai	„ 4.68	„ 3.40
1924 Juli	„ 4.61	„ 3.17
1924 August	„ 4.58	„ 3.16
Ferner das Kilo	Rindfleisch	Rinderfett
1922	Fr. 3.41	Fr. 1.53
1923	„ 3.40	„ 1.71
1924 Januar	„ 3.62	„ 1.74
1924 Juli	„ 3.75	„ 1.67
1924 August	„ 3.73	„ 1.68

Es liegt auf der Hand, daß dann, wenn der Metzger für sein Fett einen bessern Absatz hätte, er das Fleisch entsprechend billiger abgeben könnte. Fast alle Metzger aber besitzen große Vorräte an Fett, weil es auch zu den niedrigen Preisen einfach keine genügende Nachfrage findet. Alle möglichen, kaum kontrollierbaren ausländischen Fette werden gekauft, wobei oft weniger die Qualität als die Verpackung und

ein möglichst pompöser fremder Name den Ausschlag geben. Das kontrollierte, gute, saubere und gesunde hiesige Fett aber wird nicht beachtet. Und doch gehört unser einheimisches Fett unter Berücksichtigung seines Nährwertes zu den billigsten und ausgiebigsten Fetten. Während des Krieges war das einheimische Fett sehr begehrt und das bewies gewiß seine Brauchbarkeit. Damals war Fett und Fleisch ungefähr gleich teuer, und das Fleisch aus diesem Grunde im Verhältnis zum Preis für Vieh und Schweine bedeutend billiger als heute. Nach Friedensschluß kamen wieder fremde Fette ins Land. Das einheimische Erzeugnis wurde neuerdings vernachlässigt, wich infolgedessen auf dem Weltmarktpreis und das Fleisch mußte infolge der einseitigen Einstellung der Konsumenten auf fremdes Fett verhältnismäßig teuer werden.

Heute kann im kleinsten Laden in Krähwinkel fremdes Fett gekauft werden. Selbst viele Bauern ziehen leider einiger Rappen wegen das fremde Erzeugnis dem einheimischen Fett vor, trotzdem sie fortwährend über die schlechten Preise für ihre Fettschweine klagen.

Es wäre wünschenswert, daß nicht nur unsere Haushaltungen, sondern auch die Wirtschaften, Hotels und Kostgebereien den einheimischen Fetten mehr Beachtung schenken würden. Ferner sollten sie vom Metzger nicht nur immer die gleichen Fleischstücke verlangen, sondern auch weniger begehrte öfters berücksichtigen. Sie schaffen dadurch auch mehr Abwechslung in der Speisenfolge. Die Koch- und Haushaltungsschulen besonders sollten ihren Zöglingen die vielfache Verwendbarkeit und Vorteilhaftigkeit unserer Fette zeigen.

Schließlich ist es auch aus volkswirtschaftlichen Gründen unrichtig, fremdes Fett massenhaft zu kaufen und das eigene, mindestens gleichwertige Produkt so zu vernachlässigen, daß es zum Teil verdirbt und dann nur noch zu technischen Zwecken verwendet werden kann.

Pflege der Papageien.

(Nachdruck verboten.)

Es kommt oft vor, daß sich die Papageien ihre Federn ausrupfen. Diese Unart rührt nach dem bekannten Vogelforscher Karl Ruß von dem Umstand her, daß sich im Gefieder der Vögel Federstaub ansammelt und sie belästigt. Schon aus diesem Grunde sollte man dem Vogel einen möglichst großen Käfig anweisen, damit er durch reges Flügelschlagen seinen ganzen Körper tüchtig auslüften kann. Auch soll er sich daran gewöhnen, sich auf seinem Sitzplatz auszuschwingen. Vorteilhaft ist es für das Tier und seine Gesundheitspflege, wenn man es täglich einige Zeit herumspazieren lassen kann. Bei bissigen Tieren, denen man keinen freien Ausgang gestatten darf, muß man auf die Federpflege achten. Durch Verstopfen der Hautporen infolge des Federstaubes tritt eine Unterbrechung der Hauttätigkeit ein, die oft Geschwüre und damit ein unleidliches Jucken veranlaßt. In diesem Falle wende man ca. 4 Wochen lang zweimal in der Woche folgendes Verfahren an: In der Mittagsstunde, wenn es im Zimmer schön warm ist, durchblase man mit einem kleinen Blasebalg die Federn gründlich. Das rasch sich einstellende Behagen wird den erst ängstlichen Vogel bald beruhigen.

An zwei andern Tagen wird der Papagei ebenfalls über Mittag mit einer kleinen Blumenspritze mit feinem Sieb-Ansatz überbraust mit stubenwarmem Wasser, dem man 2–3 Eßlöffel reines Glyzerin und 1 Eßlöffel Feinsprit beigemengt hat. Man stellt hiezu den Käfig in eine Wanne und bespritzt den Papagei von allen Seiten, so daß der ganze Körper durchflutet wird. Der erst ängstliche Vogel wird sich bald an das wohltuende Bad gewöhnen, besonders wenn ihm dieses immer von der gleichen Person verabreicht wird. Sorgfältig muß das sowieso gegen Zugwind sehr empfindliche Tier vor diesem behütet werden, solange das Gefieder noch feucht

ist. Man verhüte jeden Durchzug und verhänge ev. den Käfig mit einem leichten Tuch oder veranlasse den Vogel zum Klettern, damit er bald trocken wird.

Nach beendigter Kur genügt alle vier Wochen ein Bad; bei heißem Wetter ist ein kurzes Überbrausen des Gefieders mit temperiertem Wasser zu empfehlen.

—e—

Haushalt.

Der Sperrschlüssel als Türsicherung.

Einbrüche, die durch Öffnen von Haus- oder Korridortüren vorgenommen werden, können leicht durch Benutzung eines Sperrschlüssels verhindert werden. Dieser besteht aus einem Schlüssel mit einer Hülse, die an dem Schlüssel festgemacht ist. Man handhabt die Sicherung wie folgt. Beim Verlassen der Wohnung schließt man die Tür zu, zieht den Schlüssel ab und steckt darauf den Sperrschlüssel in das Schlüsselloch und dreht nach rechts oder links herum. Die Richtung muß man ausprobieren, weil die Schlüssel verschiedenartig hergestellt sind. Die Hülse löst sich durch das Herumdrehen und bleibt im Schlüsselloch haften. Will man später die Tür wieder öffnen, so steckt man in diese den Sperrschlüssel hinein, dreht wieder nach rechts oder links um, und zwar so lange, bis die Hülse am Schlüssel festsitzt, und zieht sie mit dem Schlüssel heraus. Ein Schloß, das derartig gesichert wurde, kann von Unbefugten nicht geöffnet werden, da es unmöglich ist, die darin steckende Hülse ohne den passenden Schlüssel aus dem Schloß zu entfernen. —t.

Will man mehlhaltige Nahrungsmittel,

wie Hafergrütze, -flocken, Graupen, Hirse schleimig haben, so ist es ratsam, sie mit kaltem Wasser am Abend zuvor einzuweichen und am nächsten Morgen im selben Wasser ausquellen zu lassen, was jedoch am zweckmäßigsten in der Kochkiste geschieht. Das Salzen der Suppe nehme man jedoch erst am Schluß der Kochzeit vor, da, wenn es vorher geschieht, die Schleimbildung unterbunden wird. R.

Will man erkaltete gekochte Eier wieder erwärmen,

ohne sie durch nochmaliges Kochen härter werden zu lassen, so lege man sie in eine tiefe Schüssel, übergieße sie mit kochendem Wasser und lasse sie zugedeckt darin 10 Min. stehen. Sie sind beim Auftragen völlig durchhitzt. Man kann auf diese Weise selbst pflaumenweiche Eier nochmals in diesem Zustande zu Tisch bringen. S.

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.

Sellerie-Suppe.

Einige geschälte Sellerieknollen werden in Würfel geschnitten, ebenso eine Anzahl rohe, geschälte, mehlreiche Kartoffeln und beides in Wasser mit Salz und ein wenig Muskatnuß weich gekocht, wonach man die Suppe durchstreicht, mit einem Stückchen frischer Butter nochmals zum Kochen bringt und über gerösteten Brotwürfeln oder gehacktem Grün anrichtet.

Leber, ganz im Netz gebraten.

Abgehäutete und mit gewürztem Speck durchzogene Leber wird in ein gereinigtes Kalbsnetz eingeschlagen. Dann brät man zwei kleingeschnittene Zwiebeln in Butter gelb, legt die Leber hinein und läßt eine halbe Stunde unter öfterem Begießen bei gelinder Hitze braten. Nun schüttet man drei Tassen Fleischbrühe zu, deckt die Pfanne zu und dünstet die Leber langsam weich. Beim Anrichten verkocht man die Sauce mit etwas saurem Rahm.

Seefischsülze mit kalter Kräutersauce.

750 Gr. mit Gewürz und Suppenkräutern gekochter Seefisch, aus Haut und Gräten gelöst, wird auf einer Unterlage von zierlich geschnittener gekochter Rübe, Gurken- oder Eierscheiben, in eine Schüssel oder Glasschale geschichtet und mit ziemlich saurem Gelee übergossen, das man aus 1/4 Lt. kochendem Wasser, Weinessig, 1 Teelöffel Appels eingedickter Würze und 6—8 Blatt weißer Gelatine bereitete. Nach dem Erstarren gestürzt, serviert man eine kalte Kerbel-, Schnittlauch-, Senf- oder süßsaure Meerrettigsauce, Buttersemmeln oder Bratkartoffeln dazu. Das Fischkochwasser ergibt mit verquirltem Weizenmehl verdickt und mit Petersilie und Butter abgeschmeckt, eine kräftige Suppe.

Schnittlauchkartoffeln.

Frisch gekochte, warme Kartoffeln schneidet man in Scheiben, brät sie und bestreut sie mit feingeschnittenem Schnittlauch. Dann übergießt man die Kartoffeln, bevor sie serviert werden sollen, mit etwas süßem oder saurem Rahm. Sie dürfen nicht zu hart gebraten sein, damit sie den Rahm aufsaugen.

Gefüllte Zwiebeln.

250 Gr. Pilze, gleich welcher Art, werden mit etwas Fett weich gedünstet, fein gewiegt, in ihrem Saft ein gehäufter Eßlöffel Mehl

geschwitzt, die Pilze damit dicklich gedünstet, mit Pfeffer, gewiegter Petersilie, Salz abgeschmeckt und mit geriebenem Brot gebunden, wenn es sich als nötig erweist. Mit dieser Masse füllt man faustgroße, bis auf eine bleistiftdicke Schale ausgehöhlte Zwiebeln, die man, in Mehl gewendet, in heißem Fett von allen Seiten schön braun anbrät und mit wenig Wasser bedeckt langsam weichschmort. Man reicht sie mit einer pikanten Tomatensauce zu Salz- oder Schalenkartoffeln. L.

Eier mit Kräutersauce.

20 Gr. Öl, 20 Gr. fein gewiegte Zwiebeln werden mit ebensoviel Mehl geschwitzt, mit einer halben Tasse Bouillon und 1 Eßlöffel Essig verkocht, vom Feuer genommen, durch ein Sieb gestrichen und kalt gerührt. Dann gibt man fein gewiegte, vorher abgebrühte Kräuter und soviel Bouillon, daß die Sauce die richtige Dicke hat, dazu, und schmeckt sie mit Salz, Pfeffer und Essig ab. Man kann auch gewiegte Kapern, Gurken oder Senf dazu mengen. Man gibt die Sauce zu hartgekochten Eiern.

Omelettenstrudel.

Man bäckt 4—6 dünne, gewöhnliche Omeletten, zerklopft 3 ganze Eier mit 4 Löffel Rahm, Zucker, und nach Belieben etwas Zimt, gibt davon auf jede Omelette 3 Löffel, streut sauber gewaschene Weinbeeren und etwas fein gestoßenes Stoßbrot darauf und rollt jede Omelette leicht zusammen. Eine flache Kasserolle wird mit Butter bestrichen, die Omeletten der Reihe nach hineingelegt, mit 1/4 Liter kalter Milch übergossen und im Ofen zirka 20—25 Minuten gebacken.

Aus „Eierspeisen" von M. Arnold.

Holundermus.

Abgezupfte Holunderbeeren werden mit dem nötigen Wasser und Zucker eine Weile gekocht. Dann wird ein heller Mehlrost gemacht, den Beeren beigegeben und das Ganze noch fertig gekocht, wie Heidelbeermus. Man kann je nach Geschmack die Platte mit geriebenem und geröstetem Brot belegen.

Schnell bereiteter Teig zu Obsttorten.

1 ganzes Ei verrührt man mit 3 Eßlöffel Zucker recht schaumig, fügt 2 Löffel zerlassene Butter oder Öl, ferner 2 Löffel Milch, das Abgeriebene von 1/2 Zitrone und 4 — 5 Eßlöffel Mehl bei. Gut verknetet, rollt man auf eingefettetem Boden der Springform einen nicht zu dünnen Boden aus, umlegt ihn mit einer mittels Gabel eingekerbten Teigrolle als Rand, die man mit Eiweiß festklebt, und belegt nun den Teig vor dem Einschieben in den Ofen mit beliebigem Obst.

* * *

Eingemachte Früchte.

Holunderbeeren-Marmelade mit Zwetschgen.

2 Liter recht reife Holunderbeeren werden von den Stielen abgestreift und im Wasserbad solange gekocht, bis der Saft von den Beeren ausgelaufen ist. Dann wird er durch ein Tuch gepreßt und der Saft mit 2 Liter entkernten Zwetschgen, 2 Gr. gestoßenem Zimt oder der feingeriebenen Schale einer halben Zitrone gut verkocht, in Gläser gefüllt und in gewohnter Weise verbunden.

Falsche Marillen-Marmelade.

Ein vorzüglicher Ersatz für Marillen (gelbe Pflaumen)-Marmelade ist eine Mischung von Tomaten und Zwetschgen. Ein Kilo Tomaten wird gedünstet, passiert und mit 1 1/2 Kilo geschälten und entkernten Zwetschgen und 750 Gramm Zucker so lange gekocht, bis es die genügende Dicke hat. Diese Marmelade ist von der Marillen-Marmelade kaum zu unterscheiden.

Zwetschgenmus (nach deutscher Art).

Die gereinigten, entsteinten Zwetschgen werden unter beständigem Rühren auf kleinem Feuer, je nach dem Quantum, 4—8 Stunden gekocht. Um bei weniger saftigen Früchten im Anfang besser rühren zu können, kann man ein wenig Fruchtsaft, z. B. Holunderbeer- oder Kirschensaft oder auch süßen Most daran gießen. Um 5 Kilo einzukochen, braucht man ca. 4 Stunden; je größer das Quantum, desto länger muß es gekocht werden. Man füllt es in gewöhnliche Gläser, irdene Gefäße oder Steingutiöpfe, die nachher in den Ofen gestellt werden, damit sich als Decke über das Mus eine zähe Haut bildet. Es wird trocken und kühl aufbewahrt oder mit Paraffin übergossen. Wird es so lange eingedämpft, daß es nach dem Erkalten in Scheiben geschnitten werden kann, so ist es mit Brot genossen eine gesunde Speise. Soll das Mus als Kompott verwendet werden, verdünnt man es mit Zuckerwasser. Das Mus kann auch mit andern Früchten gemischt werden und ist sehr haltbar, aber dieses Verfahren ist nur da empfehlenswert, wo man das Brennmaterial nicht hoch anrechnen muß.

Tomatensauce.

Die gewaschenen Tomaten werden in Stücke geschnitten, auf kleinem Feuer im eigenen Saft 15 Minuten gekocht und durch ein Drahtsieb getrieben, so daß Haut und Kernchen zurückbleiben. Man kocht letztere mit ganz wenig Wasser nochmals auf und treibt sie wieder durch das Sieb. Nun wird die Tomatensauce aufs Feuer gebracht und mit oder ohne Salz 15 Minuten gekocht, dann mittels eines Trich-

ters wie Apfelmus eingefüllt, verkorkt und verpicht. Es ist besser, kleine Fläschchen zu benützen, da man gewöhnlich keine große Flasche Sauce auf einmal braucht. Man soll sie auch nicht länger kochen, um sie einzudicken, sonst tritt gerne Gärung ein. Dies kommt nicht vor, wenn die Sauce dünnflüssig eingefüllt, gut verkorkt, verpicht und kühl und dunkel aufbewahrt wird. Den Rückstand im Sieb kann man nochmals aufkochen und das Wasser für Suppe verwenden.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Cornichons.

Kleine, fehlerlose Gurken werden sorgfältig abgerieben, mit einer Stecknadel mehrmals durchstochen, mit Salz bestreut und bis zum andern Tag stehen gelassen. Dann wird guter Weinessig gekocht, zum Erkalten gestellt, die Cornichons lagenweise mit Estragon, einigen Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, einigen kleinern Schalotten und etwas feingeschnittenem Meerrettig in Gläser geschichtet und der kalte Essig darüber gegossen. Am folgenden Tag wird der Essig nochmals gekocht und wieder erkaltet über die Cornichons gegossen, worauf das Gefäß verschlossen wird.

Gesundheitspflege.

Die Heidelbeere als Heilpflanze.

Die im Walde wachsende Heidelbeere oder Blaubeere, wird noch viel zu wenig als Arzneipflanze geschätzt. Nicht nur die frischen Beeren sind gesund und blutreinigend — auch die gedörrten Beeren bilden eine äußerst wertvolle Hausarznei. Bei Durchfall gibt es kaum ein besseres Mittel, als einige gedörrte Heidelbeeren, die man roh gut verkaut, genießt. Zum gleichen Zwecke können die gedörrten Beeren gekocht werden, ähnlich wie die frischen. Sie werden namentlich von den Kindern gerne gegessen. Die dürren Heidelbeeren stillen auch den Durst. Bei heftiger Diarrhöe wirkt der Heidelbeergeist vorzüglich, selbst bei Ruhr, — in Verbindung mit warmen Aufschlägen auf den Unterleib. —e—

Kinderpflege und -Erziehung.

Nächtliche Angstzustände der Kinder.

Meist werden von solchen Angstzuständen wirklich kranke oder auch „nervöse," schwächliche Kinder befallen. Die Grundursache ist häufig sehr einfach und leicht zu beseitigen, wenn es sich z. B. um Unregelmäßigkeit der Darmfunktion handelt oder um Würmer. Bei genauer Überlegung wird man oft in der Lebensweise des Kindes am vorhergehenden Tage irgend etwas finden, das Schuld an der Aufregung ist. Ein Beispiel: Ein 1½-jähr. Mädchen schreckte plötzlich gegen Mitternacht aus unruhigem Schlafe auf. Auf den Zuspruch der Eltern legte es sich dann ruhig hin. Bald aber fuhr es wieder auf und wälzte sich unruhig hin und her. Nach längerer Überlegung der Eltern über alles, was am vorhergehenden Tage körperlich oder geistig daran schuld sein könne, kam man darauf, daß das Kind im Laufe des sehr heißen Tages eine ziemlich salzreiche Nahrung genossen hatte. Man gab ihm Wasser zu trinken und nach wenigen Minuten war es für den ganzen Rest der Nacht in gesunden, tiefen Schlaf verfallen. Hier war sicher großer Durst die Ursache der schweren Schlafstörung. Man soll bei Kindern sparsam mit Verabreichung von Salz und andern Gewürzen sein. Auch können psychische Gründe vorliegen. Schwächliche, aufgeregte Kinder dürfen in den Abendstunden vor dem Schlafengehen sich nicht mit Dingen beschäftigen, welche Aufregung der Fantasie und psychische Überreizung herbeiführen. Hauptsächlich zu vermeiden ist das Erzählen von Märchen oder Gespenstergeschichten. Wiederholen sich die Anfälle auch in folgenden Nächten und findet man trotz reiflichster Überlegung keine Ursache, so liegt jedenfalls ein krankhafter Zustand vor und man befrage alsbald einen Arzt. Ein zwölfjähriger Knabe schrak oft aus dem Schlafe auf, ließ sich gar nicht beruhigen, lief in das Vorderzimmer und schrie, daß immer in sein Zimmer geschossen würde: er litt an heftigem Ohrenkatarrh; das erkrankte Gehör-Organ erzeugte falsche, beunruhigende Gehörsempfindungen, die nach Heilung des Grundleidens schwanden. Dr. G.

Gartenbau und Blumenkultur.

Um Levkojensamen,

der viele gefüllt blühende Pflanzen bringt, zu erzielen, läßt man die durch langgezogene, vorn zugespitzte Knospen kenntlichen einfachen Levkojenstöcke im freien Lande stehen, bis die ersten Blumen verblüht und die Samenschoten einigermaßen entwickelt sind, dann reiße man diese Pflanzen aus und bringe sie an eine andere Stelle des Gartens; die Pflanze, durch die rauhe Behandlung gestört, kränkelt, die Blüten verdorren, die Samenschoten dagegen bleiben grün und wachsen weiter. Begünstigt zufällig feuchtes kühles Wetter das Umpflanzen, so daß die noch nicht ganz aufgeblühten Stengel weiter blühen, so wiederholt man das Umpflanzen noch ein oder mehrere Mal. Der Krankheitsprozeß, den die Pflanze durchmacht, begünstigt die Bildung von gefüllte Pflanzen erzeugendem Samen. Von derart erzieltem Samen erhält man bis zu 75 Prozent gefüllt

blühende Stöcke. Die 25 Prozent einfache tragen genügend Samen für die folgende Aussaat, so daß darunter noch die schönsten Farben ausgewählt werden können. H.

Frage-Ecke.

Antworten.

54. Meine Beobachtungen und Erfahrungen brachten mich zur Überzeugung, daß das **Kochen mit Gasherd**, namentlich wenn man selbst die Arbeit besorgt, in jeder Hinsicht vorteilhafter ist. Abgesehen davon, daß die elektrischen Herde immer noch zu wenig erprobt und namentlich Reparaturen sehr kostspielig sind, habe ich für Gas besondere Vorliebe, namentlich seit die schweizer. Gasherde so vorzüglich konstruiert und leicht regulierbar sind. Kochgelegenheit im Ofen wird immer sehr geschätzt bleiben, nur dauert die Sache nicht über den Winter hinaus. Besichtigen Sie doch neue Solothurner-, Le Rêve- und Voga-Gasherde in einem der Verkaufsmagazine; Sie werden leicht das Ihnen Passende herausfinden. G.

55. Zu den meisten **Eiergerichten** kann man Salat oder Kompott servieren und damit die stopfende Wirkung aufheben. Da ist also leicht abzuhelfen. G.

56. Lassen Sie **Bücher** aufgeschlagen an der Luft (unterm Fenster) liegen, blättern Sie von Zeit zu Zeit darin, damit sie gut ausgelüftet sind. Man wird sie auch Formalindämpfen aussetzen können. Anleitung dazu kann Ihnen jeder Drogist geben. R.

57. Wo es in Ermangelung eines Badzimmers an einer **Bade-Einrichtung** fehlt, kann man sich auch mit einer Sitzbadwanne behelfen, vor die man ein Fußbadwännchen stellt, in das man die Füße setzt. Es ist dies kein vollwertiger, aber doch ein guter Ersatz für die Vollbadwanne in engen Wohnräumen und die Sitzbadewanne kann dabei ihren Zweck als solche bei anderer Gelegenheit wieder erfüllen. Ebenso das Fußbadwännchen.

Hausmütterchen.

59. Auch ich wundere mich über die gedankenlose, verschwenderische Mißhandlung mancher Hausgeräte, insbesondere der **Bürsten**. Da werden solche auf die Borsten gestellt, statt daß man sie aufhängt oder die Borsten wenigstens nach oben richtet. Kleine Wischer werden statt flach dem Boden nachgeführt, nur an der Spitze benutzt, Plochbürsten werden jahraus, jahrein nie gereinigt und sollen dabei doch einen schönen Glanz hervorbringen. Wie man Bürsten behandelt, hat man seinerzeit in einem Artikel des Ratgebers nachlesen können (s. l. Jahrg. Nr. 9, S. 68).

Alternde Hausfrau.

59. Es stimmt — man geht sehr unzweckmäßig und gedankenlos mit den **Bürstenwaren** um. Ich finde aber auch, man fabriziert solche jahraus, jahrein ohne irgendwelche Verbesserungen. Warum das? Vielleicht sind auch in dieser Beziehung die Frauen im Fehler, weil sie gute Anregungen unterlassen. Zum Beispiel sollte man den Stielen der kleinen, halblangen und langen Handbesen eine andere Form geben, die verhüten würde, daß immer nur die vordersten Borsten abgenützt werden. Oder der Holzteil sollte drehbar sein, damit eine gleichmäßige Abnützung möglich wäre. e.

60. Das Reform-Kochbuch von Frau Ida Spühler ist für die **fleischlose und alkoholfreie Küche** sehr zu empfehlen. Sie erhalten solches in jeder Buchhandlung oder auch durch den Verlag Beer, Peterhofstatt, Zürich. Sie finden darin eine Fülle guter Rezepte und Speisezettel. A.

61. Versuchen Sie es mit Kleesalz — zuerst müssen Sie aber den **Tintenfleck** wieder feucht machen. Jedenfalls bedarf es einer mehrmaligen Vornahme der Prozedur. Versuchen Sie es event. auch mit feinem Sandpapier, mit dem Sie den Fleck abreiben. Wenn die Tinte nicht sehr tief eingedrungen ist, kann auch auf diesem Weg ein guter Erfolg in Aussicht stehen. F.

Fragen.

63. Ich möchte meine **Waschküche** möglichst praktisch einrichten lassen und frage deshalb an, ob die neuen Waschmaschinen mit direkter Feuerung anzuraten seien. F. H.

64. Ich interessiere mich für die sogenannten **Gummiböden**, die für Kinderstuben so praktisch sind. Wie sind sie zu reinigen und wo kann man sie besichtigen? Zum voraus besten Dank. F. K. H.

65. Warum empfiehlt man immer wieder, auch unreifes **Obst** zu kochen? Wird solches besser durch das Kochen? Ich glaube nicht. Sowieso bringt man selten vollausgereiftes Obst auf den Markt — warum das? Kann da die Gesundheitspolizei nicht einschreiten? Es ist sicher manches körperliche Unwohlsein auf den Genuß unreifen Obstes zurückzuführen, sei es nun roh oder gekocht genossen worden. B.

66. Wer nennt **Abendgerichte** für Kinder, die sehr schnell zubereitet werden können? Ich finde, man sollte die mehlhaltigen Speisen, die man immer reicht, zur Abwechslung auch durch andere, die auch eine Beigabe von Früchten ertragen, ersetzen können. Wer weiß Rat? W.

67. Wer gibt mir ein billiges aber gutes **Teigrezept für Früchtekuchen** an? In Kochbüchern sind die Rezepte oft so kompliziert und „vielbrauchig". E.

□