Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **13 (1906)**

Heft 11

PDF erstellt am: **20.05.2024**

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 11. XIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 9. Juni 1906.

Für andre fürchten und für andre sorgen,
Statt andrer leiden und unglücklich sein,
Den bittern Kelch, den ihren Lieben strafend
Das Schicksal voll gegossen, heimlich leeren
Und schweigen; — ja statt andrer selber sterben,
Das kann ein edles, zartgesinntes Weib.

Leop. Schefer.

Fischspeisen für Gesunde und Kranke.

Von Dr. Emil Pfaff.

Schon vor 200 Jahren sagte der berühmte holländische Arzt Leevenhoek: „Ich für meine Person habe die Erfahrung gemacht, daß mir, wenn ich unwohl war, gesottener Fisch besonders gut bekam. Ich halte darum auch im allgemeinen Fischkost für weit gesünder als gewöhnliche Fleischkost, besonders für Leute, die sich nicht viel Bewegung machen, weil erstere im Magen und Darm leichter zerkleinert und verdaut wird als letztere.“ Freilich kommt dabei viel auf die Fischart und die Zubereitung an. Die Schuppenfische mit ihrem zartfasrigen, blättrigen Fleisch sind durchweg leichter zu verdauen als die Fische mit glatter Haut, wie Aal, deren Fleisch zu einer grobfasrigen, mit Schleim durchsetzten Masse verkocht. Auch die Nahrung der Fische ist von großem Einfluß auf die Güte ihres Fleisches. Raubfische haben besseres Fleisch als solche, welche Schlamm und Aas fressen. Karpfen aus schlammigen Gewässern, die das Moos, d. h. dem Moos ähnliche Auswüchse bekommen, sind mitunter giftig. Während der Laichzeit ist das Fleisch aller Fische geringer, oft sogar schlecht bekömmlich; die Eier (Rogen) von Hecht und Barbe können dann (Mai bis Juni) gesundheitschädlich werden, letztere selbst einen schweren Krankheitsprozeß, die „Barbencholera“ hervorrufen. — Die Lebern von Seefischen haben einen starken Thrangeschmack, sind daher nicht zu genießen. Wenn der Schellfisch nicht frisch ist, kann er großen Nachteil für die Gesundheit bringen; sobald das Fleisch weich, die Flossen blaß, der Geruch widerlich, dann weg damit! Sonst bildet er ein billiges, äußerst gesundes Essen. Stockfisch ist ein Gericht für gesunde, nicht für schwache Magen. Man kaufe nie gewässerte Stockfische, denn durch das Wässern in Kalkwasser verlieren selbst die faul gewordenen ihren verräterischen Geruch. Häringe

dürfen nicht alt, dürr, mumienartig zusammengeschrumpft und gelbbraun sein, sonst sind sie ungesund und können sogar Fischgift enthalten, welches in seiner Wirkung das gefährliche Wurstgift noch übertrifft. Bücklinge und Flundern gehen bis zum Kleinverkauf durch viele Hände und erleben dabei so mancherlei, sind deshalb vor dem Genuß aufs peinlichste zu säubern. Die schweren, fetten Sprotten erfordern einen guten Magen. Ueberhaupt sind für einen schwachen Magen ganz zu verwerfen alle jene geräucherten oder marinierten, in der Kneippraxis üblichen Katermittel, wie Rollmops, Häring, Neunauge, Sardinen, Sprotten. Dagegen ist leichtverdaulich und von außerordentlich hohem Nährwert der Kaviar. Je großkörniger, lockerer (nicht schleimig), frischer und je schwächer gesalzen derselbe ist, um so höher wird sein diätetischer Wert. Zu stark gesalzen, reizt er die Magenschleimhäute. Guter Kaviar bewährt sich stets als ein appetitanregendes Genuß- und wertvolles Nahrungsmittel, welches selbst von Magenleidenden meist gut vertragen wird.

Großen Einfluß auf Verdaulichkeit und Geschmack der Fische hat die Zubereitung. Im allgemeinen sind gesottene leichter zu verdauen als gebratene. Wie das Rindfleisch, so kann auch der Fisch saftig und kräftig, die Brühe dagegen kraftlos werden und umgekehrt, je nachdem man den Fisch in kaltes oder gleich kochendes Wasser bringt; in letzterem Falle gerinnt die Außenseite gleichsam zu einer Hülle, welche Saft und Kraft zusammenhält. Dem Wasser möge man etwas Salz und Zitronensaft beigeben, aber weder Zwiebeln, noch Pfeffer, noch Lorbeerblätter, weil dadurch der feine aparte Geschmack der Fische zerstört wird. In dieser Weise zubereitet, bieten namentlich Lachs, Forelle, Felchen, Aesche, Schellfisch ein ebenso schmackhaftes als rasch und einfach zu bereitendes und leicht verdauliches Gericht, welches auf dem Tische der Gesunden wie der Kranken und Genesenden viel öfter erscheinen sollte. Frischer Lachs ist geradezu der „Kalbsbraten der Gewässer". Schwerer verdaulich, aber für Gesunde durchaus noch zuträglich, werden die Fische schon durch Beigabe der beliebten „holländischen Sauce", welche auch den feinen Artgeschmack etwas beeinträchtigt. Daher sind hierzu, sowie zum Backen (Panieren) besonders geeignet jene Fische mit nicht ganz feinem Geruch, wie Barbe, Karpfen, Schleie, Barsch, Weißfisch, Seezunge.

Bei jeder Art der Zubereitung ist es durchaus nötig, die Fische ordentlich durchzukochen, da sie außerordentlich viel Eingeweidewürmer haben. Ist ein Fisch nicht vollständig gar gekocht, so kann man unangenehme Einquartierung in den Leib bekommen. Deshalb ist es ratsam, aus allen Fischen, selbst den kleinsten, wie den Hürlingen, welche man sonst mit Haut und Haaren zu essen pflegt, die Eingeweide zu entfernen, da gerade im Darmkanal das meiste Ungeziefer nistet.

Im allgemeinen werden die Fischgerichte noch nicht genügend gewürdigt; auch auf dem Tische des Mittelstandes sollten See- und Flußfische viel öfter erscheinen. Besitzt das Fischfleisch zwar einen größeren Wassergehalt, so ist doch die Menge der stickstoffhaltigen Substanzen annähernd die gleiche, wie beim Fleisch der Säugetiere. Das Gewicht der Gräten und Schuppen pflegt im Verhältnis zum Fleisch wesentlich geringer zu sein, als dasjenige der Knochen von Wiederkäuern. Dadurch stellt sich das „Schlachtgewicht" bei Fischen viel günstiger, namentlich bei großen. Jüngere, nicht fette Fische, einfach abgesotten und schwach angesäuert, eignen sich ganz besonders als Fieberspeisen, sowie für vollsaftige Personen, Fallstaffnaturen, Staatshämorrhoidarier, Schlagflußkandidaten, für Leute mit blauroten Köpfen und chronischer Verstopfung. Ueberhaupt sollte man Fischgerichte viel häufiger statt der gebräuchlichen elenden Kranken- und Wassersüppchen verabreichen. Dr. Höber schreibt in seiner preisgekrönten „Gesundheitslehre": „Für Kinder, Rekonvaleszenten oder Leute mit schwacher Verdauung gibt es kaum eine nahrhaftere, zugleich leicht verdauliche und wohlschmeckendere Speise, als das Fleisch der Seefische, Steinbutten und Seezungen."

Die Erdbeere.

Wie in gutgepflegten Gärten, wächst die Erdbeere auch auf der öden Haide. Sie ist Gemeingut des Vornehmsten, wie des ärmsten Bettlers. Wenn auch nicht behauptet werden kann, daß die Erdbeere ein notwendiges Lebensmittel ist, so trägt sie doch zur Erhaltung der Gesundheit nicht wenig bei. Sie ist erfrischend, kühlend, durststillend und blutreinigend. Sie gibt dem Magen die benötigte Apfelsäure und den Zuckerstoff. Die Alten empfahlen sie gegen Gicht und Podagra, wie auch für Nervenkranke und an Steinschmerzen Leidende. Besonders kräftig sind die Walderdbeeren.

Die Erdbeerpflanzungen mehren sich immer mehr. Aber es gibt noch manches unverwertete Plätzchen, wo die Erdbeere gut gedeihen würde. In Bezug auf den Boden ist dieselbe gar nicht heikel. Je besser derselbe ist, um so reichlichlicher spendet sie ihre Erträge. Bei Neupflanzungen ist es vorteilhaft, den Boden 40 Cm. tief zu rigolen. Entgegen der allgemeinen Uebung wird aber die obere Erdschicht wieder oben angelegt. Die Wurzeln haben keinen starken Tiefgang. Den großfrüchtigen Sorten ist ein Abstand von 40—60 Cm. und den kleinfrüchtigen ein solcher von 20—30 Cm. zu geben. Das Anpflanzen kann den ganzen Sommer hindurch geschehen. Doch ist die geeignetste Zeit der August. Bis dahin hat man von den Ranken starke Jungsetzlinge. Bis zum Winter sind die Stöcke gut angewachsen, so daß sie bei den Frühjahrsfrösten nicht aus der Erde gehoben werden. Auch bringen sie schon frühzeitig ein hübsches Erträgnis. Sehr gut ist es, die Pflanzen über den Winter mit verrottetem Dünger zu umgeben. Im Frühjahr wird derselbe untergegraben. Während und nach der Blütezeit lieben sie flüssigen Dünger. Auch der Fruchternte sollte eine Düngung folgen, um die erschöpften Stöcke wieder zu kräftigen. Die zu entfernenden Ranken werden nie abgerissen, sondern weggeschnitten. Um von guten Sorten Nachzucht zu erhalten, bleiben die kräftigsten Ranken stehen. Die sich ansetzenden Rosetten werden bald anwurzeln. Nach einiger Zeit werden diese vom Mutterstock abgetrennt. Nach vier Jahren sollte jedes Erdbeerbeet neu angelegt werden, und wenn immer tunlich, auf einer andern Stelle.

Eine schöne Zierde als Beeteinfassung bilden die rankenlosen Erdbeeren. Sie blühen und tragen den ganzen Sommer hindurch. Sie vermehren sich am Stock selbst. Dürre oder angefaulte Blätter sind bei allen Erdbeersorten immer sorgfältig zu entfernen. — Erdbeerwurzeln sind den Engerlingen die delikateste Speise. Um dieselben von den Wurzeln der jungen Bäume fernzuhalten, ist das beste Mittel, in deren Nähe 2—3 Erdbeerstöcke zu setzen. Wie ein Stock welk wird, nimmt man denselben mit etwa 10 Cm. tief Erde weg. So findet man die Uebeltäter leicht. Den gleichen Dienst leisten auch die Salatpflanzen.

Die Erdbeeren sind in ihren Ansprüchen auf Boden und Pflege recht bescheiden. Größere oder kleinere Erträge liefern sie jedes Jahr. Es gibt überall so manches Plätzchen, wo sich Erdbeeren ziehen lassen. Die lieblichen Beeren entgelten jede Mühe und Sorge. Sie laden uns zu einer Zeit zum frischen Genusse ein, wo anderrs Obst noch nicht zur Reife kommt. Also pflanzet Erdbeeren!

Erdbeersaft ist ein vortreffliches Erquickungsmittel für Kranke. An 5 Kilo Erdbeeren werden 6 Liter heißes, nicht siedendes, Wasser gegossen, öfter gerüttelt und etwa 24 Stunden an einen kühlen Ort gestellt. Dann wird die Masse durch ein Tuch gedrückt, ein- oder zweimal filtriert, bis der Saft hell ist. So viel Liter Saft, so viel Kilo Zucker werden darin aufgelöst und in starke Bierflaschen abgefüllt. Dieselben werden mit Heu oder Holzwolle umwickelt und im Kochtopf über das Feuer gestellt. Der Topf wird zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Nach zweimaligem Aufsieden werden die Flaschen herausgenommen und allmählich abgekühlt. Sie werden im Keller aufbewahrt. Wenn der Saft zu süß ist, kann man ihn mit Wasser verdünnen.

Die Erdbeeren stillen auch den heftigsten Durchfall. Die Pflanzen werden mit den Wurzeln ausgerissen, sorgfältig von der Erde befreit, ohne sie zu waschen. Damit wird ein beliebiger Topf angefüllt, mit warmem Wasser übergossen, gut verschlossen, um das Entweichen des Dampfes zu verhindern, und zwei Stunden lang gekocht. Von diesem Wasser, lauwarm, wird alle zwei Stunden ein Glas voll getrunken. Der stärkste Durchfall hört auf. Werden einige Löffel voll Erdbeeren zerdrückt und damit vor dem Schlafengehen das Gesicht eingerieben, so vertreibt das alle Hautunreinigkeiten, Flecken und Mäler. Durch den Genuß der Erdbeeren gehen auch die Würmer ab. Werden Zähne und Zahnfleisch mit den Beeren eingerieben, so verschwindet der übelriechende Atem.

Haushalt.

Gardinenwäsche. „Gardinenwäsche", ein furchtbares Wort, das Schreckgespenst für alle Hausgenossen. Der Hausfrau bringt sie Arbeit, Mühe und Aerger, und die übrigen Familienmitglieder leiden unter der Unbehaglichkeit, die durch die „leeren Fensterhöhlen" entsteht. Wenn nun auch noch die vielbegehrte Plätterin mehrere Tage auf sich warten läßt und dadurch das Aufhängen der sauberen Gardinen womöglich längere Zeit hinausgeschoben werden muß, so hat die Ungemütlichkeit ihren Höhepunkt erreicht.

Nachfolgende Zeilen geben einige Winke und Ratschläge, wie die unvermeidliche Gardinenwäsche am schnellsten und ohne fremde Hilfe erledigt wird. — Die Vorhänge müssen zunächst gründlich ausgebessert und darauf untersucht werden, ob sich auch keine Stecknadeln mehr in den Falten befinden, sonst reißt sich das Mädchen die Hände blutig oder der Stoff erhält Rostflecken. Jetzt erst sind die Gardinen reif für das Waschfaß, nachdem sie noch tüchtig ausgeschüttelt worden sind. Um sie besser regieren zu können, müssen sie mehrfach zusammengelegt werden. Nun drückt man sie in klarem Wasser aus und wiederholt dies Verfahren in stets frischem Wasser mehrmals hintereinander. Inzwischen ist eine Seifenlauge gekocht worden, die recht heiß auf die Gardinen gegossen wird. Wieder werden die einzelnen Schals nur ausgedrückt, nicht gerieben; doch dürfen sie nicht auseinandergefaltet werden, damit nicht unnütz Risse und Löcher entstehen. Ehe nun die zweite Lauge, in der die Gardinen einige Zeit liegen bleiben, in den Waschzuber kommt, sind die Vorhänge in reinem Wasser klarzuspülen. Nach der zweiten Wäsche in Seifenwasser werden sie eine Stunde in reines Wasser gelegt, um nochmals gespült zu werden und dann auf der Leine zu trocknen. Das Stärken und Färben geschieht nach dem Trocknen.

Um nun das lästige, zeitraubende und anstrengende Plätten zu vermeiden, können die Vorhänge — auch ohne den teuren Gardinenspanner — durch Ausspannen in die richtige Fasson gebracht werden.

Zum „Ausspannen" sind zwei Betttücher derart auf den Fußboden zu legen, daß sie die Länge der Gardinen ergeben. Auf diese Tücher werden nun die eingesprengten Gardinen gespannt, indem jeder einzelne Bogen mit einer Reißzwecke festgesteckt wird. Um den Stoff nicht schief zu ziehen, ist hin und wieder mit dem Centimetermaß die Breite festzustellen. Es können mehrere — natürlich gleiche — Vorhänge übereinandergesteckt werden. In dieser Art behandelt, werden die Gardinen wie neu; die Mühe des Aufspannens ist nicht halb so groß, wie die des Bügelns; auch wird das teure Kohlenfeuer gespart, das für gute Bolzen unbedingt erforderlich ist.

Wer seine Gardinen des Abends aufspannt, hat am nächsten Morgen bereits die schneeweißen Vorhänge fix und fertig zum Aufhängen bereit.

Die praktische Offiziersfrau.

Küche.

Die Verwendung des Siedefleisches.

Im Sommer, da der Appetit sowieso etwas reduziert ist, liebt mancher das Siedefleisch in der gewöhnlichen Originalform nicht und doch mag man nicht immer auf die gute Bouillon verzichten. Wir lassen nachstehend einige Anleitungen folgen, die eine andere Verwendung lehren.

Rindfleisch mit Guß. Das Stück Fleisch wird gut zurecht gestutzt, von etwaigen Knochen, Haut und Fett befreit, mit geschlagenem Ei überstrichen und mit einem Gemisch von feingehackten Kräutern (Thymian, Majoran, Petersilie), Salz, Schalotten, ein wenig Muskatnuß und geriebener Semmel bestreut, darüber füllt man das aufgelöste, hellgelb geröstete Suppenfett oder Butter, gibt etwas Butter oder Fett in eine Pfanne, schiebt sie in den sehr heißen Ofen und läßt das Fleisch recht rasch hellbraun werden. Dieses Fleisch ergibt keine eigene Sauce, man gibt eine pikante Sauce oder Bechamellkartoffeln dazu.

Will man Suppenfleisch in anderer Gestalt als nur gekocht, als Beilage zu Gemüsen geben, so kann man die Scheiben in, dicklich mit Wasser, Salz und etwas Butter ausgequellten Reis hüllen, die Reisschicht mit geriebenem Parmesankäse und geriebener Semmel bestreuen und diese Schnitten auf flacher Pfanne in steigender Butter zu schöner Farbe braten.

Aus gehacktem Rindfleisch bereitet man auch öfter ein mehr oder weniger pikantes Haschee, indem man eine dickliche Mehleinbrenne herstellt,

das gehackte Fleisch darin durchdünsten läßt und das Gericht nach Belieben mit Essig, Zitronensaft, gehackten und in Butter geschwitzten Zwiebeln, eingelegten Perlzwiebeln und feinstreifig geschnittenen Senfgurken oder Sauergürkchen, respektive Pfeffergürkchen und Kapern würzt und pikant macht. Wer säuerliches Haschee nicht liebt, kann natürlich von diesen Zutaten absehen.

Will man gekochtes Suppenfleisch zu Buletten oder falschem Hasen respektive Fleischpudding verwenden, so muß man etwas fettes Fleisch, zum Beispiel gehacktes Schweinefleisch oder gehacktes Schinkenfett (von rohem oder gekochtem Schinken) dazu nehmen, die Masse mit Eiern, Rahm, geweichter und geriebener Semmel, nach Belieben mit fein gehackten, in Butter durchgeschwitzten Zwiebeln, feingehackter Sardelle oder Heringsfilet mischen, flache Klöße davon formen, diese in geriebener Semmel wenden und in Butter braten.

Es schmeckt viel feiner und angenehmer, die gehackte Zwiebel (die man ja auch fortlassen kann) vor dem Hineingeben in die Masse in wenig Butter gar werden zu lassen. Rohe, gehackte Zwiebeln machen die Buletten nicht so feinschmeckend.

Man kann auch nach französischer Vorschrift Rindfleisch à la vinaigrette davon bereiten, indem man dünne Scheiben schneidet, diese auf einer mehr tiefen als flachen Schüssel ordnet, sie mit Sardellenstreifchen, in Scheiben geschnittenen, hart gekochten Eiern, zerschnittenen Pfeffergürkchen, gehackter Petersilie, gehackten Kerbel und Schnittlauch bedeckt, Pfeffer und Salz darüberstreut und reichlich feines Oel und milden Weinessig darübergießt. Das Ganze wird nicht untereinander gemischt, sondern so angerichtet.

Kochrezepte.

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

Leberklösschen- oder Leberspatzensuppe. 3—4 Wecken oder Weißbrötchen werden in Wasser eingeweicht, gut ausgedrückt und leicht verzupft (auf 3 Wecken rechnet man 2 große Eier). Eine Handvoll Spinat wird blanchiert, mit Lauch und Petersilie feingewiegt, in Butter oder Schmalz gedämpft, dann die Wecken hineingetan, Salz, Pfeffer und Muskat dazu und alles gut untereinander gemengt. Nun kommt alles in eine Schüssel, 100 Gr. abgehäutete und fein geschabte oder gewiegte Kalbs- oder Rindsleber, die Eier und noch etwas Mehl dazu. Man legt die mit einem Löffel geformten Klößchen in siedendes Salzwasser, bis sie aufkochen, übergießt sie mit heißer Fleischbrühe und trägt sie auf.

Verlorene Eier. 2—3 frischgelegte Eier werden behutsam in eine Pfanne geschlagen, in welcher man Wasser nebst 2—3 Löffeln voll Essig und Salz zum Sieden gebracht hat. Sobald das Weiße ein wenig fest ist, werden sie vermittelst eines Siebes herausgenommen und durch heißes Salzwasser gezogen. Diese Eier gebe man in einer Kraftbrühe, auf Spinatkraut, Sauerampfer, oder man serviere sie auf geröstetem Brot mit einer guten Sauce.

Ochsenfilet mit Champignons. Vom Ochsenfilet werden Tranchen geschnitten, wie für Beefsteaks, alsdann salze, pfeffere und bestreiche man sie mit Olivenöl oder ausgelassener Butter. Auf sehr heißem Feuer lasse man sie 7—8 Min. kochen. Vor dem Anrichten bringe man sie noch einige Minuten in eine Madeirasauce, der man Champignons beigibt.

Poulet à la marengo. Das Poulet wird je nach Größe in 8—10 Stücke geschnitten, in gutem Olivenöl oder Butter mit Zwiebel und gelben Rüben schön gelb gebraten; dann streue man wenig Mehl darüber, röste es etwas, benetze es mit Fleischbrühe und Weißwein, gebe frische oder eingemachte Tomaten daran und lasse es 20—30 Minuten braten. Die Sauce wird vor dem Anrichten gesiebt und entfettet. Man serviert das Poulet mit gebackenen Eiern und verziere die Platte mit in Dreiecke geschnittenen Brotschnitten.

Feine Gallerte. 1 Kalbsfuß, 1 Schweinsfuß, 1 Schweinsohr, 500 Gr. Schenkelfleisch, nach Belieben etwas Schwarte und ein Stückchen Leber, setzt man mit allfällig vorhandenen Knochen mit 3/4 Liter kaltem Wasser aufs Feuer, läßt es langsam zum Kochen kommen, fügt eine Suppengarnitur bei, kocht die Brühe auf kleinem Feuer zirka 3 Stunden, passiert sie durch und läßt sie über Nacht in der Kühle erstarren. Andern Tags entfernt man die Fettschicht sorgfältig, stürzt die Masse und befreit sie von dem unten sich angesammelten Schmutz, gibt sie alsdann kalt mit 2—3 Gläsern guten Rheinwein, 3 gewaschenen, samt Schale zerdrückten Eiern und nach Belieben etwas Zitronensaft auf mäßiges Feuer und bringt alles unter zeitweiligem Rühren bis zum Kochen. Alsdann wird sie vom Feuer weggezogen, mit einigen Tropfen „Maggis Würze" im Geschmack gehoben und zugedeckt auf eine heiße Stelle oder in den warmen Bratofen gestellt, wo sie aber nicht mehr kochen darf. Sobald die Brühe klar ist, wird sie 1—2 Mal durch ein Tuch passiert und beliebig verwendet. Auf diese Art zubereitet wird die Gallerte kristallhell.

Rettiggemüse. 1 Kilo großen, weißen Rettig, 60 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, 2 Deziliter Wasser, 1/2 Liter Milch, Salz. — Die Rettige werden geschält, gewaschen und auf dem Lochreibeisen gerieben. Dann gibt man sie mit Salz ins heiße Fett und dünstet sie mit dem Wasser 1/2 Stunde, rührt das Mehl in das Gemüse, gibt kochende Milch dazu und richtet es nach 5 Minuten an.

Speisezettel: Rettiggemüse, Salzkartoffeln, Apfelkuchen, Milch.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Tomatengemüse. 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 „Diät. Speisezettel" von A. Bircher.

Flaumpastetchen. Es werden 375 Gramm Mehl mit 1½ Liter Milch und 8 Eigelb glatt gerührt. Dann gibt man 125 Gr. Butter und das nötige Salz hinzu und rührt alles zusammen nochmals tüchtig. Zuletzt zieht man den steifen Schnee der 8 Eiweiß leicht unter die Masse, die in Butter bestrichene Förmchen gefüllt wird, jedoch nur bis etwas über die halbe Höhe derselben. Backzeit rechnet man ungefähr eine halbe Stunde.

Feiner Mürbteig zu Theegebäck. 300 Gr. feines Mehl und 200 Gr. harte, kleingeschnittene Butter werden durcheinandergebröselt, worauf man in die Mitte der aufgehäuften Masse eine Vertiefung macht, ein geschlagenes Ei und ein Eidotter, einen Eßlöffel Zucker und eine Prise Salz mit dem Mehl verrührt, den Teig mit den Händen schnell glattwirkt und ausrollt.

Kalte Mandelflammeri. Nachdem man 1 Liter Milch mit 140 Gr. Zucker aufgekocht hat, quirlt man 70 Gr. süße und 20 Gr. bittere geschälte und gestoßene Mandeln und 250 Gr. in kalter Milch glattgerührtes Kartoffelmehl hinein, schlägt 10 Eidotter mit etwas Salz und fügt sie unter starkem Umrühren zu der Masse, die man so lange über gelindem Feuer zu rühren fortfährt, bis der Teig steif und gar ist. Zuletzt zieht man den steifen Schnee der 10 Eiweiße darunter, füllt alles in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Porzellanform und läßt die Speise auf Eis oder in einem Gefäß mit kaltem Wasser erstarren. Beim Anrichten stürzt man sie auf eine Schüssel und gibt eine kalte Frucht- oder Weinsauce dazu.

Kaffeekuchen ohne Ei. Preßhefe (für 10 bis 15 Cts.) wird mit lauwarmer Milch verrührt und in die Nähe des Ofens gestellt, zum Aufgehen. Dann gibt man in eine Schüssel 250 Gr. Mehl, 250 Gr. Butter, einwenig Zucker, etwas Salz und Rosinen, sowie eine Tasse lauwarme Milch, rührt die inzwischen gegangene Hefe hinein, schlägt alles tüchtig ab, stellt es dann nochmals warm, um aufzugehen. Ist dies geschehen, wallt man den Teig aus, bestreut ihn mit Rosinen und gewiegten Mandeln, rollt ihn zusammen nach der Länge des Blechs, bestreicht letzteres mit Butter, legt ihn darauf und läßt ihn nochmals gehen. Man bestreicht dann den Kuchen mit Eigelb und bäckt ihn bei mäßiger Hitze.

Gesundheitspflege.

Ist der Mittagsschlaf gesund? Der normale Mensch, der sich noch auf sein instinktives Gefühl verlassen kann, bedarf keiner besonderen Anweisung, wie er sich nach dem Essen zu verhalten hat. Sein Gefühl regelt das Bedürfnis, das heißt, es veranlaßt ihn, durch die Anwandlung der Müdigkeit, der Natur Folge zu geben; ebenso wird er, falls er wirklich schläft, zur rechten Zeit erwachen und sich erfrischt wieder seiner Tätigkeit zuwenden. Wer dieser natürlichen Mahnung nicht Folge leistet, der wird sich entweder unbehaglich fühlen, wenn er sofort nach der Mittagsmahlzeit wieder an seine anstrengende Tätigkeit geht; oder aber er wird verdrossen und mürrisch sich von seiner Ruhestatt erheben, wenn er das Mittagsschläfchen über die angemessene Zeit ausgedehnt hat. Wer aber keine normale Körperkonstitution besitzt, zu diesen gehören zunächst alle solche, die mit Aderverkalkung, Herzfehler, Kopfkongestionen behaftet sind, oder unter sonstigen Beschwerden, die durch überhandnehmende Fettleibigkeit hervorgerufen wurden, zu leiden haben, möge betreffs der Mittagsruhe einen erfahrenen Arzt zu Rate ziehen. Ohne weiteres zu empfehlen ist der Mittagsschlaf den schwächlichen Alten, den nervösen Frauen, überhaupt allen geistig abgearbeiteten Menschen. Diesen wird ein kurzes Schläfchen nach dem Mittagessen zu einem wahren Lebenselixir, zu einer Bedingung für ihre Gesundheit.

Praktische Winke für Landpartien. Man nehme den Kaffee nicht als Pulver mit, da er sonst sein Aroma einbüßt, sondern in Form von Extrakt, den man leicht in einer Seltersflasche transportieren kann. Um den stärksten Durst zu löschen, ist es vorteilhaft, einige frische Zitronen mitzunehmen, mit deren Hilfe man sich überall leicht eine erfrischende Limonade herstellen kann. Brot, Kuchen, auch Bratenfleisch transportiert man am besten in Blechdosen, um das Vertrocknen zu verhüten. Sehr vorteilhaft ist es, Zwieback mitzunehmen, der nicht nur ein ausgezeichnetes Kaffeegebäck darstellt, haltbar, sondern auch nahrhaft und bekömmlich ist. Kräuterbutter, Sardellenbutter, auch Käsebutter streicht man am besten nicht gleich auf das Brot, sondern führt die verschiedene Butter in kleinen Büchsen (leere Liebigs Fleischextrakt-Büchsen) mit sich. Anstatt des üblichen Aufschnitts kann man in einem irdenen Töpfchen oder gar in einer großen Butterdose Schinkenpastete oder auch Fleischsalat mitnehmen.

Regeln für kaltes Bad. Man bade nie kurze Zeit nach einer größeren Mahlzeit. Man entkleide sich langsam, gehe dann aber sofort ins Wasser. Am besten ist es, mit dem Kopf voran ins Wasser zu springen. Wenn das nicht möglich ist, so tauche man wenigstens sogleich mit dem Kopfe unter. Das zeitweilige Verlassen des Bades und Umhergehen im nassen Badeanzuge ist gesundheitswidrig. Nach Beendigung des Bades frottiere man den ganzen Körper kräftig mit einem rauhen Tuche und kleide sich rasch an. Bleibt nach dem kalten Bade statt eines wohligen Wärmegefühls ein Frieren zurück, so ist dies ein Zeichen, daß das Bad zu lange gedauert hat.

Krankenpflege.

Der schädliche Einfluss des Tabakmissbrauches auf das Herz. Leider sind die schlimmen Folgen des Tabakmißbrauchs noch viel zu wenig bekannt. Jede Hausmutter, der auch das Wohl der männlichen Familienglieder am Herzen liegt, wird deshalb, wenn diese dem Rauchen allzu leidenschaftlich obliegen, ihre warnende Stimme mit größerem Nachdruck erheben können, wenn sie den Ausspruch eines Sachverständigen (Dr. Goldscheider) zitieren kann, der vor kurzem in den „Deutschen Blättern für Volksgesundheitspflege" über diesen Gegenstand geschrieben hat: Nervöses Herzklopfen, Beschleunigung und Unregelmäßigkeit der Herztätigkeit sind gewöhnlich die ersten Symptome (Krankheitszeichen) des übermäßigen Genusses; aber es bleibt nicht dabei, es kann auch zu Herzmuskelerkrankung kommen, und ohne Zweifel wird auch die Entwicklung der Aderwandstarre (Verkalkung) durch Tabakmißbrauch befördert. Während der Verbrauch weniger, gut getrockneter, leichter Zigarren kaum als schädlich bezeichnet werden kann, ist das übermäßige Rauchen, ferner das Herunterschlucken von Rauch und das Rauchen frischer Zigarren zu verwerfen. Ebenso kann das Zigarettenrauchen zum Mißbrauch ausarten. Das normale Empfinden spricht sich schon gegen den übertriebenen Tabakmißbrauch aus, denn es ist kein Zweifel, daß der Genuß beim selteneren Rauchen viel größer ist. Nur wer seine Empfindungsnerven bereits krankhaft abgestumpft hat, kann am dauernden Rauchen Vergnügen finden. Unsere Gefühle und Instinkte stehen ursprünglich in Uebereinstimmung mit den Forderungen der Gesundheitslehre: das Bekömmliche wird angenehm, das Nichtbekömmliche unangenehm empfunden. Allein auf dem Boden eines in seiner Reizbarkeit krankhaft veränderten Nervensystems erwachsen die Uebertreibungen und Verkehrtheiten der Genüsse.

Also auch beim Rauchen wie bei jedem Genuß lege man sich Beschränkung auf. Besonders verwerflich ist das Rauchen im noch nicht erwachsenen Lebensalter, wo die noch in der Bildung und im Wachstum begriffenen jungen Körperzellen und Körpergebilde empfindlicher und mehr gefährdet sind als später. Aber auch im höheren Alter, wo die dieser Lebensstufe eigentümliche Aderwandstarre sich zu entwickeln pflegt, ist Maßhalten geboten, um diesen Prozeß nicht zu beschleunigen.

Hilfe bei Pflanzenvergiftung. Alljährlich ereignet es sich, daß Kinder oder auch Erwachsene durch den Genuß giftiger Beeren erkranken. In solchen Fällen handelt es sich um schnelles Eingreifen, am besten zunächst durch Brechmittel, zu denen auch das Einstecken des Fingers in den Mund gehört. Als Gegenmittel für zurückbleibende Pflanzengiftstoffe gelten: für Bilsenkraut und Stechapfel Essig und verdünnte Zitronensäure; für Tollkirsche starker Kaffee und Seifenwasser, außerdem kalte Umschläge auf den Kopf; für Nachtschatten kohlensaures Natron; für blauen Eisenhut Kaffee, Wein und Essig; für schwarze Nieswurz außer schwarzem Kaffee fette Oele. Gegen roten Fingerhut, Schierling und Giftlattich bilden Kaffee, Essig, Wein und Aether gute Gegenmittel, sowie kalte Kopfbäder. Gegen Schöllkraut gebe man Kampfer, der aber nur vorsichtig und in ganz geringen Gaben verabreicht werden darf. Gegen Wolfsmilch dient Milch oder auch Essig; Milch mit Honig gegen Zeitlose. Niemals versäume man indessen, zum Arzt, und wenn dieser nicht anwesend, zu einem Apotheker zu schicken! Nach erzielter Wirkung durch Brechmittel suche man allgemein durch Verabreichung von Wein oder starkem Kaffee die Herztätigkeit anzuregen.

Gartenbau und Blumenzucht.

Zur beginnenden Sommerblumenflorzeit rufe man sich folgende Hauptregeln ins Gedächtnis, die, wenn auch nicht in jedem Falle, so doch in den Hauptzügen und bei den meisten Sommerpflanzen Geltung haben. Je größer die Entwicklung der Blätter und der ganzen Pflanze, um so fetter sei die Erde und um so reichlicher soll man gießen. Die Blüte ist in freier, sonniger Lage reicher als im Schatten, aber wenn der Standort sehr fetten Boden und viel Wasser hat, dann treiben auf Kosten des Blütenreichtums die Pflanzen zu sehr ins Kraut. Deshalb gebe man in Sonnenlage nicht zu fette Erde. Schnell verblühende Pflanzen sind in Nahrung anspruchsloser als lange blühende.

Tierzucht.

Unschuldig verfolgte Tiere. Der Frosch ist ein Insektenvertilger ohnegleichen; Fliegen, Mücken, Motten, Schmetterlinge, Erdflöhe, Larven 2c. sind seine Speise. — Die Kröte vertilgt in Gärten und Feldern bei ihrer Gefräßigkeit unglaubliche Mengen Regenwürmer, Schnecken, Käfer, Larven, Raupen 2c. und wird von Gärtnern absichtlich in die Gärten versetzt. — Ferner ist nützlich der Igel, da er meistens von Mäusen, kleinen Nagetieren, Erd- und Wegschnecken, Engerlingen und dergleichen mehr lebt. — Die Blindschleiche, welche der blöde Volksglaube für giftig hält, ist gänzlich unschädlich, aber als Insektenvertilger hervorragend: — Weiter ist der Marienkäfer oder das Marienwürmchen als unermüdlicher Blattlausvertilger zu rühmen. — Der Maulwurf ist ebenfalls als Verzehrer von Ungeziefer sehr nützlich. Wird er den Gärtnern lästig, so möge man ihn aus den Gärten entfernen. — Alle diese Tiere verdienen Schonung. Unsere eifrigsten Gehilfen bei der Insekten-Vertilgung aber sind und bleiben die Singvögel. Sie verdienen daher ganz besonders die Schonung und unsern umfassenden Schutz, namentlich während ihrer Brütezeit.

Frage-Ecke.

Antworten.

39. **Kastanienblüten** (wilde) werden hierzulande in Branntwein eingelegt und dann dieser letztere zum Einreiben verwendet. Er soll bei Rheumatismus und sogar bei Ischias vorzügliche Dienste leisten. S. Z.

39. **Rote Kastanienblüten** in reinen Spiritus einlegen, längere Zeit an die Sonne stellen und dann filtrieren. Einreibungen mit dieser Mischung sollen sehr gut sein gegen Rheumatismen.

40. Es kann nicht genug gesagt werden, welch' vorzügliches Mittel frisches Zeitungspapier gegen **Motten** ist. Natürlich nur, wo es sich um aufzubewahrende Sachen handelt. Pelz- und Wollsachen lasse man an einem schönen Tag gehörig durchsonnen und wickle sie nachher in Zeitungen. So aufbewahrt, sind sie vor Motten sicher. S. Z.

41. Unter den **Zimmerpflanzen mit schönem Blattwerk** nimmt Efeu eine der ersten Stellen ein. Er gedeiht auch in schattigen Stuben und gibt einen reizenden Schmuck an Wänden und Fenstergesimsen, zudem gedeiht er in jedem Klima, entbehrt bei uns den Winter ganz der Sonne. Wollen Sie etwas Feineres, so ziehen Sie sich eine Aucuba. Der Strauch stammt aus Japan und hält im Schatten gut aus. Die Blätter sind loorbeerartig, einfach oder weiß gefleckt. Schattenpflanzen sind sodann die wunderschönen Moosfarren Selaginella, eine Barlappart. Sie können auch verschiedene Arrideen, wie Philodendron (mit durchlöcherten saftigen Blättern) ziehen. Diese bedürfen außerdem ziemlich starker Feuchtigkeit. Auch die baumartigen Farrnkräuter der südaustralischen Inseln können viel Schatten ertragen, sowie die kleinern Gepfenpalmen (Cycas revoluta), die gleichsam ein Mittelding zwischen Palme und Tanne sind. (Schatten, Feuchtigkeit, Wärme.) Farren sind lohnend. Da gibt es auch schon einige nordamerikanische Arten, wie das reizende Lygodium palmatum, eine Schlingpflanze, und die prächtige Woodwardsia Virginiana, welche dienlich sein dürften und Ihnen gewiß viel Freude machen werden. Diese ertragen ziemlich viel Winterkälte. Wenn Sie nur solche erhalten können. Schattengewächse sind im allgemeinen alle Waldpflanzen und solche, die an einen bewölkten Himmel gewohnt sind (Neuseeland). Araukarien vertragen auch etwas Schatten, Cakteen hingegen bedürfen im Gegenteil großer Trockenheit und heftiger Lichteinwirkung, ebenso Aloe und viele Zwiebelgewächse. A. Th.

43. Sehr wahrscheinlich ist das Kamin zu weit im Verhältnis zur Feuerung. In der Nacht sammelt sich kalte Luft im Kamin und das schwache Morgenkaffeefeuer kann dasselbe nicht rasch genug ewärmen, darum raucht der **Herd** am Morgen und wird abends gut ziehen, resp. je mehr gefeuert wird, desto weniger Rauch haben Sie.

Alte Tante.

Fragen.

44. Wer wüßte mir einige gute Rezepte von **Spinatresten**? Ich habe eine große Haushaltung und kann nicht so knapp kochen. Da der Spinat ein so wertvolles, nahrhaftes Gemüse ist, so würde ich gerne die Resten wieder so verwerten, daß daraus ein neues, schmackhaftes Gericht entsteht. Besten Dank zum voraus.

Frau Lisa.

45. Wir haben im Garten so viele **Ameisen** und schon alles mögliche versucht, um sie zu vertreiben. Könnte mir vielleicht eine erfahrene Gartenbesitzerin einen guten Rat erteilen? Ich wäre dankbar dafür. Hausfrau vom Lande.

46. Wie groß sollte eigentlich ein **Schlafzimmer** für zwei Personen sein? Die Meinungen gehen in unserer Familie darüber auseinander. Gibt es ein wissenschaftlich festgestelltes Luftmaß, das zum Gesundbleiben notwendig ist? Im Sommer halten wir die Fenster offen; aber wie es kühler wird, empfinde ich bei geschlossenen Fenstern am Morgen stets Uebelkeit. Elsa.

Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr

aussen und innen grau,
aussen braun, innen granit.
Es bewährt sich als das **beste, billigste und schönste Geschirr** für alle Zwecke des Haushaltes. — **Garantie für Feuer- und Säure-Beständigkeit.**
Zu haben in allen Küchen- und Haushaltungsgeschäften.
Wo nicht erhältlich, werden Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:
Ernst Walcker & Cie., Zürich.

Verlangen Sie überall
STAHLSPÄHNE
ADLERMARKE