Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **14 (1907)**

Heft 12

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

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

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

http://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion:
E. Coradi-Stahl
Zürich
unter Mitwirkung
tüchtiger
Mitarbeiter.

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.

№ 12. XIV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 22. Juni 1907.

Am guten Alten
In Treuen halten —
Am kräft'gen Neuen
Sich stärken und freuen
Wird niemand gereuen.

E. Geibel.

Vegetarisches.

Von Frau Hedwig Heyl.

Es hat unstreitig im Wirtschaftsleben einen großen Reiz, Neues zu schaffen, Vorhandenes zu veredeln und vielgestaltig nutzbar zu machen. Wer im ausgefahrenen Geleise des täglichen Lebens seine Straße zieht, verspürt von diesen Freuden wenig; er wundert sich, wenn nicht seinen Gewohnheiten fast automatisch Rechnung getragen wird. Nun erlebt man nicht selten, daß diese Gewohnheiten, soweit sie sich auf Speise und Trank beziehen, Folgeerscheinungen zeitigen, die bald in Podagra, Gicht, Magenleiden und wie die Beschwerden längerer achtloser Lebensweise und zu großen Fleischgenusses alle heißen, sich äußern. Jetzt wird eine vegetarische Kur verordnet oder der Arzt schreibt „einfache" Kost vor. Wohl oder übel muß sich der Patient in seinem Gedankenkreis, z. B. mit den Gaben des Pflanzenreiches beschäftigen, die seinen Geschmack mit ihren bescheidenen Mitteln doch befriedigen sollen. Auf Umwegen gelangt er zu dem Genuß, den hygienisch und praktisch erzogene Menschen schon früher haben und der sie wahrscheinlich vor schmerzhaften Erfahrungen schützt. Die reichliche Mischung mit vegetabilischer Kost würde aber viel häufiger und volkstümlicher werden, wenn man sie nicht nur kochen, sondern sich auch für das Ziehen der Pflanzen mehr interessieren würde. Der Gemüsegarten oder die Felder, welche die hergebrachten Gemüse liefern, könnten eine viel größere Auswahl von Pflanzen bieten, wenn die wildwachsenden mehr kultiviert würden. Von 300,000 die Erde schmückenden Arten sind nur ca. 100,000 den Menschen genauer bekannt, 200,000 bieten noch eine große Chance für Entdeckungen aller Art. In Frankreich und England hat man in jüngster Zeit sich viel mit Veredlung wilder Pflanzen zu Speisezwecken beschäftigt und zwar mit sehr günstigem Erfolg. Der Löwenzahn (Leontodon Taraxacum), Dorf-

gänsefuß (Chenopodium Bonus Henricus), Ährenrapunzel (Phytemna spicatum L.), Rapunzel-Glockenblume (Campanila Rapunculus), Sumpf-Ziest (Stachys palustris) liefern ausgezeichnete Salate und Gemüsearten, wenn man ihnen ein wenig Pflege und guten Boden widmet. Samenhandlungen, wie Vilmorin Andrieux in Paris und A. Mollath in Wiesbaden kultivieren diese Pflanzen zum Samen, natürlich schon veredelte Arten.

In Frankreich ist Gemüse von jungen Brennesseln oder von Feldmohn auf dem Markte keine Seltenheit; im Frühjahr Senf als Einfassung gesät, bietet ebenfalls einen guten Schnittsalat. Die Zubereitung dieser meist sehr eisenhaltigen Pflanzen ist als Salat ungekocht sehr empfehlenswert. Hat man keine frische Zitronensäure zur Bereitung zur Hand, welche in hygienischer Beziehung bei jedem Blattsalat dem Essig vorzuziehen ist, so löse man die kristallisierte Säure mit heißem Wasser zu schmackhafter Stärke auf, füge etwas Salz dazu und gieße sie erkaltet auf Zwiebelscheiben, Chalotten, allerlei Kräuter und Gewürze, letztere in homöopathischen Dosen. Die Flüssigkeit bleibt 10—14 Tage zugedeckt an der Sonne und dann gießt man sie durch ein Sieb ab, um sie zum Anmachen des mit Öl durchmischten Salates zu verwenden, den man mit gewiegten Kräutern, besonders einem gewiegten Blatt Borretsch als gesunde Fleischzuspeise reicht. Zuweilen können ein mit einem halben Teelöffel Senf verrührtes Eigelb mit dem Öl gemischt oder durch ein Sieb gedrückte Tomaten eine Abwechslung in die grüne Zuspeise bringen, welche man mit warmen Kartoffelscheiben untermengen kann. Viel zu wenig benutzt man kleine fließende Bäche zum Heranziehen der Wasserkresse, die auch in gedämpftem Zustande ein feines Gemüse gibt. Man bereitet sie, indem man sie auf einem Sieb über Dampf erweicht, 500 Gr. davon in 50 Gr. Butter dünstet, mit 15 Gr. Mehl bestäubt, mit zwei Deziliter Rahm oder Milch unter Umrühren aufkochen läßt und mit Salz abschmeckt. Ebenso würde man Löwenzahn bereiten. Eine in Frankreich oft gebräuchliche vegetabilische Speise ist die Mischung des grünen Blattpürees z. B. Spinat mit dickbereitetem Kartoffelbrei, ein ebenso wohlschmeckendes wie gesundes Krankengericht; Kohlrabi höhlt man auch wohl nach dem Schälen aus, füllt sie mit in Eigelb verrührten, geriebenen, gesalzenen Kartoffeln und dünstet sie mit dem gewiegten Kraut und den kleinen gewonnenen Kohlrabikugeln in Butter und guter Bouillon, bis beides nach dem Weichwerden der Kohlrabi fast einschmort. Das Gericht sieht angerichtet sehr hübsch aus.

Über Nährwert und Zubereitungsart der Gemüse berichten die „Blätter für Volksgesundheitspflege" folgendes Beherzigenswerte: Die Bedeutung der Gemüse liegt hauptsächlich in ihrem Gehalt an Salzen, Pflanzensäuren und an aromatisch-ätherischen Stoffen, durch welche letzteren sie wesentlich zur Abwechslung und Reichhaltigkeit unserer Mahlzeiten beitragen. Wohl kommen auch bei den Gemüsen, besonders bei den zuckerhaltigen Wurzelgemüsen direkte Nährwerte in Betracht und auch in den unreifen grünen Erbsen und grünen Bohnen — denn die reifen Hülsenfrüchte rechnet man nicht zu den Gemüsen — sind bereits in verhältnismäßig reicher Menge Kohlehydrate und Eiweißkörper vorhanden, aber diese Nährwerte spielen doch bei der Ernährung nur eine untergeordnete Rolle und im Gegenteil sollen sogar die Gemüse bei Wohlhabenden den mit Nährwerten überfüllten Körper entlasten und das Nervensystem beruhigend beeinflussen. Eine um so größere Bedeutung aber kommt den Salzen in den Gemüsen zu und es ist ja bekannt, daß der Spinat für Blutarme wegen seines reichen Gehalts an Eisen von den Ärzten warm empfohlen wird, ja selbst zur Herstellung eines pharmazeutischen Eisenpräparates benutzt wurde. Auch der Spargel verdient nicht allein wegen seines feinen Geschmackes Beachtung. Wenn es auch noch nicht sicher erwiesen ist, so scheint er doch die Harn-

säureausscheidung zu steigern und da seine angebliche Reizwirkung auf die Nieren mindestens noch zweifelhaft ist, so wird es nicht recht verständlich, warum viele Ärzte die Gichtiker vor dem Genuß von Spargel warnen. In mäßigen Grenzen dürfte der Spargel für den Körper niemals ein Nachteil sein, Übertreibungen freilich werden auch hier nicht ohne strafende Folgen bleiben. Ferner sind die Fruchtsäure und der Gehalt der Gemüse an Zellulose für den Körper vorteilhaft, da sie die Entleerung des Darmes fördern, so daß bei Darmträgheit Gemüse verordnet werden. Allerdings sind die Erfolge sehr von der Zubereitung abhängig, da die Gemüse im anderen Falle nicht ihrer Aufgabe in der Ernährung gerecht werden können und jene Gemüse, welche roh genossen werden, sollten vorher ganz besonders gereinigt werden, weil an ihnen bisweilen die Eier menschlicher Eingeweide-Würmer haften. Sehr energisch warnt außerdem Rubner davor, die Gemüse mit Fleisch zu kochen, weil dadurch einmal der reinliche Gemüsegeschmack leidet und zweitens die Überreste der Mahlzeit weniger haltbar sind und leichter in Fäulnis übergehen, als wenn das Gemüse nur in Salzwasser gekocht wurde. Den Kohlarten muß vor ihrer eigentlichen Zubereitung für den Tisch durch kochendes Wasser ein Teil ihrer blähenden Stoffe entzogen werden und man erreicht das, indem man diese Gemüse in Wasser kurz aufkochen läßt und dieses erste Wasser abgießt.

Daß die Tomate in den letzten Jahren eine so allgemeine Anerkennung gefunden hat, ist durchaus berechtigt. Für gesunde Verdauungsorgane gibt die Tomate, sowohl als Salat wie als Suppe oder Gemüse zubereitet, ausgezeichnete Beigerichte und es wäre zu wünschen, daß auch der Sauerampfer, der sich ebenfalls durch eine feine Säure auszeichnet, mehr und mehr Verwendung fände. „Frauenreich".

Schädlinge im Garten.

Die Schnecken gehören wohl zu den schädlichsten und gefährlichsten Feinden der Gartenkultur, denn während manche andere neben dem Schaden noch nützen, sind dagegen die Schnecken nur schädlich und können nur etwas nützen, nachdem sie getötet sind, z. B. als Futter für Hühner, Enten und Schweine &c. Um die jungen Saaten gegen diese Schädlinge zu schützen, zieht man rings um die Beete eine kleine Furche, die man stets mit Salz und Holzasche angefüllt hält. Über Salz und Holzasche kriecht nämlich eine Schnecke nie. Sehr gute Dienste leistet ferner das Einsetzen einer Anzahl Kröten in den Garten, welche absolut nichts schaden, sondern nur nützen und den Garten bald gereinigt haben. Sonst aber muß man selbst Jagd machen nach dem Ungeziefer, was am besten am Abend geschieht. Wenn man die Schädlinge nicht gerne aufliest, kann man sie auch mit Asche bestreuen, was sie sofort tötet.

Die Erdflöhe treten in einer, für den Gemüsebau geradezu besorgniserregenden Weise an Kohlgewächsen, Rettichen, Mairüben &c. auf. Nach den gemachten Erfahrungen bewährt sich ein Bespritzen der Pflanzen mit Petrolseifenwasser gut. Wie alle Spritzmittel, soll auch das Petrolseifenwasser niemals in heißer Sonnenglut, sondern möglichst abends verspritzt werden, am besten vermittels einer Rebspritze oder Gießkanne mit feiner Brause. Die von der Lösung getroffenen Tiere sterben; da aber ein Teil der Tiere sich regelmäßig zu flüchten vermag, kann natürlich ein durchschlagender Erfolg nur erzielt werden, wenn öfters, bei anhaltend heißem Wetter etwa zweimal in der Woche tüchtig gespritzt wird.

Das Petrolseifenwasser kann man, wenn richtig zubereitet, wochenlang aufbewahren. Es bleibt wirksam und den Pflanzen unschädlich, so lange kein Petrol auf der Oberfläche schwimmt. Es ist von jedermann leicht und billig herzustellen. Man nehme 4 Kg. Schmierseife, die in ca. 3

Liter Wasser zu einem dickflüssigen Brei aufgelöst wird. In diesen Brei gießt man sodann unter beständigem Umrühren 2 Liter Petrol, das sich dadurch mit dem Seifenbrei innig verbindet. Nun wird die Mischung mit Wasser auf 100 Liter verdünnt, wobei man, etwa vermittels eines alten Besens, gehörig umrührt. Wenn so vorgegangen wird, schwimmt auf der Oberfläche kein Petrol und die Mischung ist jetzt zum Gebrauche fertig.

Die Maulwurfsgrillen, auch Bodenkrebse, Werren, Roßmörder &c. genannt, bilden bekanntlich unter der Erdoberfläche lange Gänge, dabei alles, was ihnen in den Weg kommt, abfressend. Ein bewährtes Mittel zum Fang dieses sehr schädlichen Insektes besteht darin, in die Öffnung eines solches Ganges etwas Leinöl und danach Wasser einzugießen, worauf der Bodenkrebs meistens halb tot an die Oberfläche kommt. Auch auf die Nester, in denen oft bis hundert Eier beisammen liegen, ist beim Umgraben genau zu achten. An Stellen, wo das Insekt sehr überhand genommen hat, ist als sicher wirkendes Verfahren folgendes anzuwenden: In allseitigen Abständen von einem Meter werden eigens zu diesem Zwecke hergestellte, glasierte Töpfe so in die Erde gestellt, daß der obere Topfrand etwa 5 Cm. unter die Erdoberfläche kommt. In Ermangelung dieser Werrentöpfe können auch gewöhnliche Blumentöpfe verwendet werden; dieselben werden ganz gleich eingesenkt. Das Abzugsloch wird mit einem Kork verstopft und die Töpfe zur Hälfte mit Wasser gefüllt. Auf ihren Wanderungen in den Abendstunden fallen die Werren in die Töpfe, aus welchen sie nicht mehr entweichen können.

Um die Würmer in Düngergruben und Düngerhaufen, welche später mit dem Dünger auf das Land gebracht werden, zu vernichten, streut man über jede Lage Dünger einige Kilo Kalkmehl. Dadurch kommen erstens die Würmer nicht darin auf, bezw. ein und zweitens wird der Mist auch viel brauchbarer gemacht. Ein einziger Versuch wird den Erfolg zeigen.

Die Larve des Saatschnellkäfers, ein Drahtwurm, der sich bisweilen am Wintersalat zeigt, kommt namentlich in frisch umgebrochenem Wiesenboden vor. Die Würmer leben drei bis vier Jahre im Boden, dann erst verpuppen sie sich Mitte Sommer im Boden und in einigen Wochen erscheint der schwarze Käfer. Letzterer legt im Frühjahr seine Eier, woraus die Drahtwürmer entstehen und stirbt dann noch im gleichen Sommer. Die Larve ist schwer zu bekämpfen, am besten ist es, sie im Boden um die Pflanzen zu suchen (manchmal gibt es sechs Stück um eine Salatpflanze), die gelblich-braune Farbe läßt sich leicht im Boden erkennen. Ein anderes, noch einziges Bekämpfungsmittel besteht im Auslegen von kleinen Stückchen Öl- oder Rapskuchen. Man zerschlägt denselben in haselnußgroße Stückchen und legt dieselben 5—6 Cm. tief auf die Beete in ziemlicher Anzahl, wo sich die Drahtwürmer befinden. Für dieselben ist der Rapskuchen ein Leckerbissen und sie fressen solchen lieber als Pflanzenwurzeln, müssen davon aber unfehlbar sterben.

Die Raupen des Kohlweißlings, welche oft verheerend an den Kohlpflanzen auftreten, können auf folgende Art bekämpft werden: Man bestreut die befallenen Pflanzen mit Kalkmehl und in einigen Tagen wird man keine Raupen mehr sehen. Salzwasser leistet ebenfalls gute Dienste, auf 500 Gr. Salz kommen 10 Liter warmes Wasser. Mit dieser Lösung werden die Pflanzen mehrmals überspritzt. — Das Wasser darf bei der Anwendung noch etwas warm sein. „Der Gemüsefreund".

Haushalt.

Um in der heißen Jahreszeit die **Milch vor dem Gerinnen** zu schützen, setze man derselben beim Kochen eine Messerspitze Natron zu.

Kälte zu erzeugen. Eins der ältesten Verfahren, Wein oder Wasser zu kühlen, besteht darin, daß man die Flaschen oder Gefäße mit einem nassen ausgerungenen Tuche umwickelt und in den Zug stellt, den man an heißen Tagen durch offene Türen und Fenster herstellt. Kleine Portionen Eis, nicht zum essen, nur zum kühlen, erhält man durch eine Verbindung von 5 Teilen

Salmiak, 5 Teilen Salpeter, 8 Teilen Glaubersalz und 16 Teilen Wasser, alles dies vermischt, erzeugt eine Kälte von 16 Grad.

Gurken zu schälen. Es muß immer wieder betont werden, daß Gurken stets von der Spitze nach dem Stiel zu so geschält werden müssen, daß die unter der Schale liegende grüne Schicht mit fortgenommen wird. Hierdurch wird vermieden, daß das oft an dem Stiel sitzende Bittere sich der Gurke mitteilt und man kommt nicht in die unangenehme Lage, ungenießbaren Gurkensalat auf den Tisch zu bringen.

Auf folgende Weise kann man leicht **frische Eier** von weniger frischen unterscheiden. Man legt die Eier in ein tiefes Geschirr mit Wasser; ganz frische bleiben fest auf dem Boden liegen, je weniger frisch sie sind, desto mehr heben sie sich, faule Eier schwimmen an der Oberfläche des Wassers.

Frische Cacao-Flecken lassen sich mit klarem Wasser ganz leicht auswaschen. Alte Cacao-Flecken lassen sich weniger gut entfernen. Man macht einen Brei von 1 Eigelb und Glycerin, betupft die Flecken damit, reibt die Stelle und wiederholt dies Verfahren einige Male. Dann wäscht man den Flecken mit heißem Wasser aus und bügelt die Stelle trocken.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Klare Fleischsuppe, †Ochsenfleisch im Mantel, Gemüse aus Sauerampfer, †Gestürzter Reis mit Früchten.

Dienstag: *Gemüsesuppe, †Plantarisbraten, Nudeln, *Heidelbeeren nach Berner Art.

Mittwoch: Brotsuppe, †Leber im Netz gebraten, *Kopfsalat mit grünen Erbsen, Erdbeerschnitten.

Donnerstag: Luftsuppe, *gebratene Hühner, †Petersiliengemüse, Salzkartoffeln.

Freitag: Griessuppe, gedämpfte Kutteln, *Kohlrabi à l'asperge, *Kirschauflauf.

Samstag: Spinatsuppe, *Leberspießli, *Bohnen auf englische Art, Rhabarberkompott.

Sonntag: †Pilzsuppe, †gebratener Zander, †Spinatröllchen, Bratkartöffelchen, Kopfsalat, †Automobiltorte.

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

Kochrezepte.

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

Gemüsesuppe. Alle Arten grüner Gemüse, zum Beispiel Bohnen, Kohl, Kohlrabi, Rosenkohl, Spinat, Erbsen, Zwiebeln, Rübchen, Sellerie, Lauch, Kartoffeln, Blumenkohl, werden länglich und fein zerschnitten und eine Viertelstunde in Butter gedämpft. Bevor man das nötige Wasser beigibt, stäubt man zum Binden der Suppe etwas Mehl darüber. Wenn man sie 2—3 Stunden auf schwachem Feuer gekocht hat, kommt Salz und Muskat hinzu und die Suppe ist fertig.

Aus „Diät. Speisezettel" von Alice Bircher.

Gebratene Hühner. Junge Hühner werden gereinigt, gesengt, ausgenommen, inwendig mit Salz, nach Belieben auch mit etwas Pfeffer, bestreut, dressiert, an den Spieß gesteckt, von außen gesalzen und unter fleißigem Begießen mit Butter bei hellem Feuer gebraten; sobald sie beinahe gar sind, überstreut man sie mit geriebener Semmel, beträufelt sie mit Butter, läßt sie bräunen und gibt sie mit Kopfsalat, Gurkensalat, Stachelbeer-Kompott und dergleichen zu Tisch. Man kann sie auch mit feinen Speckfäden spicken oder mit Speckplatten umbinden und brät sie auf dieselbe Art, oder unter fleißigem Begießen in der Pfanne oder einem Kasserol; zuweilen pflegt man auch den Kropf mit einem Stück Butter, die man mit gehackter Petersilie, geriebener Semmel, Salz und ein wenig gestoßener Muskatblüte vermischt hat, zu füllen.

Leberspiesschen. Zeit 3/4 Stunden. 1/2 Kalbsleber, 1 Kalbsnetz, Salbeiblätter, 100 Gr. Speck, 50 Gr. Fett, Salz, Pfeffer. Von dem Kalbsnetz werden handgroße Stücke geschnitten und bereit gelegt. Die Leber schneidet man in 10 Ctm. lange und 5 Ctm. breite, dünne Streifen. Auf das Netz kommt nun zuerst das Salbeiblatt, der leicht gesalzene Leberstreifen und ein Stückchen Speck. Man rollt es zu einem Paketchen zusammen und spießt je 5—6 solcher Rouladen an ein Holzstäbchen, welches in heißes Fett gelegt und durchgebraten wird. Das Hölzchen wird vor dem Servieren entfernt.

Aus „Gritli in der Küche".

Estragonessig. Die frisch von den Stengeln gepflückten Estragonblätter breitet man an einem warmen, aber schattigen Ort auf großen Papierbogen aus und läßt sie so abwelken; dann nimmt man auf 1 Liter feinsten Weinessig etwa 150—200 Gramm von diesen Blättern, tut sie in die Flasche, fügt nach Belieben noch etwas Salz, Schalotten, Pimpinelle oder nach französischer Methode etwas Zitronenschale und etliche Gewürznelken hinzu (was dem eigentümlichen Aroma des Estragon jedoch schadet), verkorkt die Flasche, läßt sie vierzehn Tage an der Sonne stehen und filtriert dann diesen sehr beliebten und angenehmen Essig.

Bohnen auf englische Art. Die geschnittenen und in Salzwasser weichgekochten Bohnen werden, nachdem das Wasser abgegossen wurde, mit 2 Eßlöffeln voll gehackter Petersilie vermischt und in einem Kasseroll mit 80 Gr. geschmolzener Butter 1/4 Stunde geschwenkt, wonach man sie aufgibt. Oder man bräunt 2 Löffel voll Mehl in Butter, fügt etwas Fleischbrühe, Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuß hinzu und läßt die vorher in Salzwasser abgekochten Bohnen 1/4 Stunde damit durchdämpfen.

Kopfsalat mit grünen Erbsen, auf englische Art. 2 große Salatköpfe werden von den

äußeren Blättern befreit, gewaschen, mit Salz bestreut und in kaltes Wasser gelegt. Dann werden sie abgetropft, in Stücke geschnitten und nebst 1 Liter frisch ausgehülster junger Erbsen, einem mit Mehl durchkneteten Stück Butter von etwa 60 Gr., 1/2 Liter kräftiger Fleischbrühe, etwas Pfeffer, Salz und gestoßenem Zucker in einem Kasserol wohlverdeckt 1 Stunde langsam gedämpft.

Kohlrabi à l'asperge. Große Kohlrabiknollen werden geschält, sorgfältig von allen holzigen Teilen befreit und in 6—8 Ctm. lange Stückchen wie Brechspargel geschnitten, die man mit einem Gemüsemesser zierlich einkerben kann. Hierauf kocht man sie in Salzwasser vollständig weich, läßt sie auf einem Sieb ablaufen und richtet sie auf einer Schüssel an, indem man sie mit einer holländischen Sauce aus schaumig geschlagener Butter, etwas Mehl, Eidottern, dem Saft 1 Zitrone und einem Teil des Wassers, worin die Kohlrabi gekocht wurden, übergießt.

Heidelbeeren nach Berner Art (Heitisturm). Zeit 1/2 Stunde. 500 Gr. Beeren, 150 Gr. Brotwürfel, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Milch, 100 Gr. Zucker, 30 Gr. Butter. — Die Beeren leicht zerstampfen und mit dem Zucker mischen. Die Brotwürfelchen und das Mehl in der Butter rösten, die Milch siedend machen und alles unter die Heidelbeeren mischen und 1/4 Stunde stehen lassen. (Nicht kochen.)

Abgerührter Kirschauflauf. 125 Butter rührt man zu Schaum, mengt nach und nach 7 Eidotter, 4 in Milch geweichte und wieder ausgedrückte Brötchen, 70 Gr. gestoßene Mandeln, die abgeriebene Schale 1 Zitrone, 125 Gr. Zucker nebst dem Schnee der 7 Eiweiße und 750 Gr. ausgesteinte, mit Zucker und Zimmt bestreute Sauerkirschen hinzu und bäckt den Auflauf eine Stunde bei mäßiger Hitze.

Frische Limonade (Zitronenwasser). 1 Zitrone, 1/2 Liter Wasser, Zucker nach Belieben. Die Zitrone wird halbiert und in einer Zitronenpresse ausgedrückt, mit Wasser vermischt, nach Belieben gesüßt. Sehr erfrischend.

Eingemachte Früchte.

Erdbeergelee. Man lasse 4 Liter Walderdbeeren in einem Porzellantopf im Wasserbade so lange kochen, bis sie Saft gezogen haben und ganz zusammengefallen sind, tue sie zum Ablaufen auf ein ganz feines Sieb, läutere nun auf jeden Liter Saft 500 Gr. Zucker, füge den Saft hinzu und koche ihn zu Gelee. — Sehr gut wird dieses Gelee, wenn man halb Erdbeeren, halb weiße Johannisbeeren nimmt.

Heidelbeermarmelade. Auf je 1 Kilo Früchte 6 Deziliter Wasser, 500 Gr. Stockzucker, 200 Gr. Grieszucker. — Die Früchte werden lagenweise mit dem Grieszucker in eine tiefe Schüssel gebracht und über Nacht in den Keller gestellt. Will man die Früchte zusetzen, so wird zuerst der Stockzucker mit dem Wasser zur großen Perle gekocht, dann die nun im Saft schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker hinzugefügt und die Marmelade unter öfterm Umrühren vom Zeitpunkt des Kochens an zirka 10 Minuten gekocht. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte. — Beerenobst und Steinobst aller Art kann auf diese Weise zubereitet werden. Aus „Gritli in der Küche."

Gesundheitspflege.

Die Wirkung der Seebäder ergibt sich aus den beiden Faktoren des Seeklimas und der Seebäder. Das Seeklima ist durch geringe Temperaturschwankungen, großen Feuchtigkeitsgehalt der Luft, reichen Ozon- und Salzgehalt derselben, Staubfreiheit und Kohlensäurearmut, endlich durch regelmäßige Luftbewegung (Lokalwinde) charakterisiert. Dazu kommt noch hoher Luftdruck und hohe Luftdichtigkeit. Auf den Organismus wirkt das Seeklima vorwiegend durch Wärmeentziehung. Für den gesteigerten Bedarf muß durch gesteigerten Stoffwechsel gesorgt werden, dieser aber setzt vermehrten Appetit und erhöhte Nahrungsaufnahme voraus. Die Atemzüge werden verlangsamt und vertieft, die Herztätigkeit gekräftigt. Die gleiche Wirkung, wie den klimatischen Verhältnissen, nur in weit stärkerem Maße, kommt den kalten Seebädern zu, welche als neue Momente den Kältereiz, den durch den Wellenschlag erzeugten mechanischen Reiz und endlich den durch den Salzgehalt bedingten chemisch-physikalischen Reiz hinzufügen. Aus diesen allgemeinen Erwägungen heraus und den gemachten Erfahrungen ergibt sich nun, daß für schlecht genährte, blutarme oder infolge von schwerer Krankheit sehr erschöpfte Individuen, ebenso für Kranke mit Zirkulationsstörungen der Aufenthalt an der See zu verbieten ist.

Von ausgezeichnetem Einflusse erweisen sich die Seebäder bei vielen nervösen Leiden, namentlich der Neurasthenie, bei Luftröhrenkatarrhen, Skrofulose und englischer Krankheit. Auch manche Rheumatiker haben vom Gebrauche eines Seebades guten Erfolg. Von unseren europäischen Seebädern sind die Ostseebäder die mildesten, weil sie den geringsten Salzgehalt besitzen, ihr Wellenschlag ist im allgemeinen mäßig und etwa gleich dem in den Bädern des Mittelländisches Meeres, welches jedoch an Salz erheblich reicher ist. Die Nordseebäder sind den am Atlantischen Ozean gelegenen ebenbürtig, sie besitzen ausgesprochenes Seeklima, höchsten Salzgehalt und stärksten Wellenschlag, beanspruchen aber dementsprechend noch einen hohen Grad von körperlicher Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit.

Krankenpflege.

Dr. Eichhorst schreibt in seiner „Hyg. d. Herzens": Wenn sich Menschen mit kranken Herzklappen auf

Reisen begeben, so müssen sie gewisse Vorsichtsmaßregeln beobachten, wenn sie nicht Schaden davontragen sollen. Längere Reisen, welche sich über Tag und Nacht hinziehen, würden nur dann gestattet sein, wenn für die Nacht ein bequemer Schlafwagen benutzt wird, denn unter andern Umständen würde die Reise zu anstrengend sein und man hat danach nicht nur Zeichen von Herzmuskelschwäche, sondern selbst plötzlichen Tod durch Herzlähmung eintreten gesehen. In der heißen Jahreszeit werden Reisen, wenn immer möglich, ganz zu vermeiden sein, den in überhitzten Eisenbahnabteilungen stellen sich leicht Herzbeschwerden ein. Ist eine Verschiebung der Reise nicht möglich, so suche man es einzurichten, daß die kühlen Morgen- oder Abendstunden zum Reisen benutzt werden. Je mehr die Wagen-Abteilungen mit Reisenden überfüllt sind, um so unbehaglicher wird sich ein Herzklappenkranker auf der Reise fühlen, und es ist daher zweckmäßig, nicht solche Zeiten zum Reisen zu benutzen, in welchen bei Anfang oder Schluß von Schul- und Gerichtsferien die Eisenbahnzüge starkbesetzt zu sein pflegen.

Wagenfahrten werden von dem meisten Herzklappenkranken nur schlecht vertragen und zwar um so schlechter, je holpriger der Weg und je weniger gut Federn und Polster des benutzten Wagens sind. Ein krankes Herz gerät leicht in Unruhe und Unregelmäßigkeit, wenn der Körper häufige, kurze und kräftige Erschütterungen erfährt.

Kinderpflege und -Erziehung.

Bietet sich den jungen Leuten Gelegenheit zu mehrtägigen **Turnfahrten** unter Leitung eines zuverlässigen Lehrers, so mögen sie solche benutzen. Aber es wird immer gut sein, die Knaben selbst mit der Notwendigkeit guter Wanderregeln bekannt zu machen, damit sie sich gern in die nötige Ordnung fügen, nicht Geld und Kräfte vergeuden, noch ihren Genuß vereiteln. Durch schlechtes Schuhzeug, mangelhafte Verpflegung und den Genuß geistiger Getränke ist schon manche Wanderung in der schönsten Gegend zur Qual statt zur Freude geworden! Mädchen bedürfen weniger der Warnung vor schädlichen Genüssen, aber mehr als Knaben der Sorge für häufige und gute Ernährung; richtig geleitet sind sie ebenso gute Wanderer und verdienen wegen ihrer großen Empfänglichkeit für Naturfreuden erst recht hinausgeführt zu werden, um die Wunder der Welt zu sehen in Berg und Tal, in Wald und Feld.

Gartenbau und Blumenzucht.

Am besten gedeiht der **Schnittlauch** in etwas schattigen Lagen, wo er wirklich gut wächst, und in etwas nahrhaftem Boden, der aber nicht locker sein darf. Bei trockener Witterung verlangt er reichliches Begießen. Fortgepflanzt oder vermehrt wird er durch Zerteilung der Pflanzen (Büsche) die oft als Einfassung von Rabatten oder für sich, 15 Centimeter voneinander entfernt, gesetzt werden. Oft wird der Schnittlauch beim Verpflanzen zu tief in die Erde gesetzt, was in der Regel ein kümmerliches Wachstum verursacht.

Sind im Sommer die Blätter groß gewachsen, so müssen sie abgeschnitten werden, auch wenn sie nicht verwendet werden können, da sie sonst gelb und trocken werden. Das Abschneiden während des Regens schadet den Pflanzen. Durch ein öfteres Ueberstreuen der Beete mit Ruß wird das Wachstum des Schnittlauchs sehr befördert.

Die Glockengeranien (Odier-Pelargonium, Englische Geranium) sind überaus schönblumige Topfpflanzen. Sie verlangen einen luftigen, freien Standort, keine hohe Wärme und viel Nahrung. In trockener Stubenluft und hoher Wärme erhalten sie gern Blattläuse, die sofort durch Abpinseln oder Eintauchen in Tabakwasser entfernt und getötet werden müssen.

Der Blütenflor hält zwar nicht so lange an, als bei den andern Geranien, wiederholt sich aber bei den neuen Züchtungen, sofern sie öfters gedüngt und gut gepflegt werden.

Der Hauptflor fällt in die Monate April bis Juli und August. Die Vermehruug geschieht durch Stecklinge und Samen, sie muß jedoch bei Luftabschluß gemacht werden; wenigstens in der ersten Zeit, der Vermehrungszeit.

Tierzucht.

Unter den **Lerchen** finden wir eine Reihe recht angenehmer Zimmervögel. Zuerst sind sie sehr scheu und wild, daher in verhülltem Käfig einzugewöhnen. Der Lerchenkäfig muß mit weicher Decke versehen sein, er soll nicht hoch, aber recht lang sein. Für die Feldlerche braucht man keine Sprunghölzer, für andere Lerchen gibt man ein bis zwei dickere Stangen, niedrig angebracht, hinein. Länge des Lerchenkäfigs 60—70 Cm., Breite und Höhe je 25—30 Cm. Den Boden bestreut man hoch mit Sand, dem man Erde beimischt, da die Lerchen nur im Sande baden. Auch kann man ein großes Stück Kalkmörtel, auf das die Lerchen sich gerne setzen, und Rasenstücke hineinlegen. Die Lerchen sind in Gesellschaftskäfig und Vogelstube verträglich, erschrecken aber die andern Vögel leicht durch ihr scheues Wesen. Man füttert Hirse, Glanz, Hafer, Grassamen, Rübsen, Mohn und etwas gequetschten Hanf, dazu ein Weichfutter, dem man öfters gehacktes Grünfutter beimischt. Während der Singzeit einige Mehlwürmer. Ohne Fleischfutter können die Lerchen auf die Dauer nicht erhalten werden. Da die Füße der Lerchen öfter durch Beschmutzung leiden, muß man häufiger nachsehen und sie nötigenfalls in lauwarmem Wasser mit einem weichen Bürstchen reinigen.

Frage-Ecke.

Antworten.

40. Um einen allen Anforderungen entsprechenden **Thee** zu haben, müssen Sie besonders drei Punkte berücksichtigen. 1. Gute Sorte! Ein sehr feines Aroma hat der Himalayathee, er ist auch sehr stark und ausgiebig. Karawanenthee ist übrigens auch kräftiger als solcher, der lange Seereisen zu bestehen hatte. 2. Der Theevorrat ist immer in gutschließenden Glas- oder Porzellangefäßen aufzuheben; die üblichen Holz- oder Blechbüchsen sollen nur für den zum Verbrauch bestimmten Thee dienen, da in diesen der feine Geschmack allmählich verloren geht. 3. Nie eine Pfanne oder Kanne, die mit Kaffee in Berührung kam, zum Thee benutzen. Wir trinken den Thee fast immer aus Tassen und ich finde keinen Unterschied, wenn er auch in Gläsern serviert wird. Viel mehr liegt an der Zubereitung. Spülen Sie jede Pfanne (Messing oder Email, meinetwegen Aluminium) bevor Sie Theewasser aufsetzen, kalt aus und nehmen Sie frisches Wasser. Kocht dieses, so wird ganz wenig an die Theeblätter gegossen, einen Augenblick ziehen gelassen und dann aufgefüllt. Krug oder Kanne werden nie zu einem andern Zwecke als zum Theeaufgießen verwendet (stets augenblicklich zugedeckt). Das Wasser darf nicht beliebig lange kochen, entweder wird es vom Feuer genommen oder kaltes nachgegeben, wenn es nicht rechtzeitig kocht. An den Theeblättern darf der Thee nicht zu lange stehen bleiben, soll er nicht bitter werden; man gießt daher übrigen Thee sorgsam ab und stellt ihn kalt. Ein Thee-Ei, das eine einmalige kleine Ausgabe bedeutet, hat den Vorzug, daß man den Thee vor dem aufgießen mit ein wenig kochendem Wasser rasch abspülen kann und hernach in jeder beliebigen Stärke in der Theekanne während der ganzen Mahlzeit oder einiger Verzögerung derselben stehen lassen darf, da das Ei mit den Blättern herausgenommen wird. Kalter Thee ist besonders im Sommer ein sehr angenehmes und für Fußtouren beliebtes, leicht mitzunehmendes Getränk. Rita.

42. Wenn Ihnen keine Auskunft wird durch die Frageecke (die Hausfrauen sind leider gar zurückhaltend mit ihren Erfahrungen und Beobachtungen!) so wenden Sie sich an Herrn Landolt, Gartenbaulehrer in Wallisellen (Zürich). Der Herr erteilt seit Jahren Kurse im Gemüsebau und besitzt auch eine Samenhandlung; er kann Ihnen also, wenn die **Chicorée de Bruxelles** hier angebaut wird, die beste Auskunft geben.
Lena.

43. Eine gute Anleitung für **Gartenbau** geben die Bücher: Drack: „Der Gemüsegarten"; Schneider: „Praktisches Gartenbuch"; letzteres erscheint in Teyhoffs Verlag, Oranienburg.
Distel.

45. Wenden Sie sich an die Firma Meyer-Müller, Stampfenbachstraße, Zürich. Dieses große Spezialhaus für **Teppiche** aller Art kann Ihnen am besten sagen, welcher Belag für Ihren Plättliboden am vorteilhaftesten ist. — Sie werden von der Firma sicher gut bedient. Zürcherin.

46. Den **Tannenboden** lassen Sie vom Schreiner, wenns notwendig ist, gut abschleifen und dann ölen Sie ihn ein. Ist das Oel gut eingetrocknet, dann behandeln Sie ihn mit Stahlspänen und reiben den Boden mit Wichse ein. Hierauf kann man ihn blochen. Zwei bis dreimal geht es nicht gerade gut, der Boden wird erst nach und nach besser. Zum Wichsen nehme man gewöhnliche Bodenwichse mit etwas Terpentin verdünnt. Ja nicht zu viel wichsen, sondern hie und da nur mit Stahlspänen abreiben und blochen. Distel.

46. Eine sehr gute **Bodenwichse** ist die Marke „Elefant", vertrieben von Herrn Stierli, Gamperstraße 8, Zürich III. Wir und alle Hausfrauen und -Töchter in unserm großen Miethaus brauchen seit Jahren nur diese Marke. Sie ist sehr ausgiebig und man bringt damit einen schönen Glanz hervor. Eine Sparsame.

Fragen.

47. Kann eine Hausfrau, die ein bischen in alle Handwerke hineinpfuscht, nicht auch einen **Eisschrank** selber herstellen? Diese fast unentbehrlichen Möbel sind leider zu teuer. Ich wäre nun herzlich dankbar, wenn mir jemand Anleitung zur Selbstfabrikation geben könnte.
Eine Fortschrittliche.

48. Wüßte mir vielleicht ein Gartenfreund unter den Ratgeberlesern den Feind unserer **Penséebeete** mit Namen zu nennen oder ein Mittel für seine Bekämpfung anzuraten? Wir hatten prächtige Blumen und auch die Pflanzen schienen bei Regen und trübem Wetter immer schön frisch. In der Sonne fing plötzlich da und dort eine zu welken an und nach Verlauf einer Woche war nur noch die Hälfte da. Ich stellte dem Feind nach, aber vergeblich. Die gleiche Erfahrung mache ich schon seit etwa drei Jahren. Früher blieben Penséebeete schön, so lange man sich ihrer freuen wollte. Ein Gärtner, den ich nach dem Grunde fragte (wir haben nämlich verschiedene Sorten Ameisen, Spinnen u. s. w.; Engerlinge sind nicht zu finden), meinte, da sei nichts zu machen, das komme in andern Gärten auch vor, es werden wohl kleine Würmer sein, die den Wurzeln arg zusetzen. Daß in der Regel zwischen Wurzel und Pflanze die Feinde ihre schwarze Tat vollbringen, ist Tatsache, aber ertappen ließen sie sich nicht. Für guten Rat dankt im voraus J.

49. Hat schon jemand von den werten Abonnentinnen das **Eier-Konservierungsmittel „Glukol"** probiert und was für Erfahrungen wurden damit gemacht? Für ausführliche Antworten zum voraus bestens dankend
Eine Abonnentin in P.