Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **20 (1913)**

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

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

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

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 11. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 31. Mai 1913.

Bleibe nicht am Boden haften,
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.

Richtige Zeiteinteilung.

(Nachdruck verboten.)

Man sollte glauben, daß die Menschheit heutzutage durch die Fortschritte der Technik über mehr Zeit verfügen müßte, als unsere Vorfahren. Und doch weiß jeder, daß dem nicht so ist. Allgemein wird über Zeitmangel geklagt. Das Schulkind und der Geschäftsmann, der Arzt und die Weltdame, der Arbeiter, der Angestellte und die Hausfrau — alle haben „keine Zeit". Und doch tauchen täglich neue Erfindungen auf, die jedem einzelnen Zeit ersparen. Man denke an die Eisenbahnen, die elektrischen Bahnen, das Telephon, das Fahrrad, das Automobil u. s. w. Trotzdem haben wir immer weniger Zeit.

Das heißt, nur scheinbar. Wenn man seine Zeit richtig einzuteilen versteht, kann man viel in der kurzen Spanne des Tages erledigen. Die meisten Menschen aber sind mit nichts so verschwenderisch wie mit ihrer Zeit. Der praktische Amerikaner hat das Wort geprägt: „Zeit ist Geld", und er lebt und handelt dementsprechend. Nur bedeutet ihm „Geld" alles, und er verwendet den größten Teil seiner Zeit darauf, es zu erringen. Wir leben aber nicht nur, um materiellen Besitz zu erwerben. Es fehlt uns jedoch in dem unruhigen Treiben und Hasten des zwanzigsten Jahrhunderts an der nötigen Zeit zur Sammlung, zur inneren Einkehr. Wir können uns nur in seltenen Fällen noch in ein Kunstwerk oder in eine Dichtung vertiefen. Wir haben keine Zeit, die harmonische Ausbildung der heranwachsenden Generation sich vollziehen zu lassen, wir haben auch keine Zeit, zu warten. Jeder will die Früchte seiner Arbeit sofort ernten, die Erfolge seiner Tätigkeit sofort sehen. Weil man sich einseitig auf gewisse Dinge oder Arbeiten konzentriert, bleibt eben für anderes nichts übrig. So hat beispielsweise der Gelehrte, der ganz in seine

wissenschaftlichen Forschungen eingesponnen ist, oft keine Zeit zu rechter Erholung. Der Arbeiter findet keine Muße, um ein gutes Buch zu lesen. Die Hausfrau geht ganz in ihrer Häuslichkeit auf. Sie haben alle eine unrichtige Zeiteinteilung. Denn jeder der Genannten, ebenso wie alle andern, die „keine Zeit" haben, könnten manche Viertelstunde erübrigen, die vergeudet wird. Mit Pünktlichkeit und Ordnung, mit systematischer Einteilung und Gewissenhaftigkeit kann man viel Zeit gewinnen. Es muß auffallen, daß gerade die Menschen, die in ihrem Berufsleben und auch außerhalb desselben am meisten in Anspruch genommen sind, viel eher Zeit haben als solche, die nichts nennenswertes leisten. Die Zeit ist dehnbar, wenn man jede Minute ausnützt, wenn man Arbeit und Ruhe richtig verteilt, wenn man mit Unnötigem und Überflüssigem keine Zeit verliert, dann bleibt sehr viel von diesem kostbaren Material zur freien Verfügung. Es gibt aber leider viele Leute, die gar keine Ahnung von dem haben, was man „andern die Zeit stehlen" nennt. Diese haben selbstverständlich auch von einer richtigen Einteilung ihrer eigenen Zeit keinen Begriff. Das muß gelernt werden wie so vieles andere.

Auch wir Hausfrauen, die die Kunst einer richtigen Einteilung unserer Zeit noch nicht alle verstehen, wollen uns bemühen, aus diesem kostbaren Material recht viel Gutes, Schönes, Segenbringendes für uns und unsere Umgebung herauszuschlagen. Gst.

Winke für die Hausfrau zur Sommerszeit.

(Nachdruck verboten.)

Die warme Jahreszeit erlegt der Hausfrau besondere Sorgfalt bezüglich der Nahrungsmittel auf. Hängt doch von der scheinbar so gering geachteten Tätigkeit in der Küche, von dem Verständnis für richtigen Einkauf und richtige Behandlung der Lebensmittel, die Gesundheit, ja oft das Leben der Familie ab.

Dies gilt in erster Linie für die Milch, besonders, wenn sie für kleine Kinder bestimmt ist. Solche Milch sollte stets in einem gründlich gereinigten Topf in Empfang genommen, sofort abgekocht und, gut zugedeckt, in kaltem Wasser aufbewahrt werden. — Fisch, Wild oder Geflügel darf man erst kurz vor dem Gebrauch abwaschen, da andernfalls der Zutritt der Luft Fäulnis hervorruft, die selbst in den Anfangsstadien ungemein schädlich wirkt. Bei Fleischkonserven in Blechbüchsen prüfe man regelmäßig den Inhalt. Man beobachte hierbei folgendes: Die Innenwand der Büchse muß vollständig sauber und nicht angegriffen sein. Büchsen, deren Deckel sich nach außen wölben, kaufe und verwende man niemals, da dies als Zeichen gilt, daß sich im Innern schädliche Gase entwickelt haben. Empfehlenswert ist dagegen, wenn der Deckel etwas nach innen eingedrückt erscheint. Büchsen mit zwei Lötstellen sind unter allen Umständen zu vermeiden. Nach dem Öffnen muß der Inhalt der Konservenbüchsen, besonders in der heißen Jahreszeit, möglichst schnell verbraucht werden.

Fleisch hänge man nur in einem kühlen und luftigen Raum auf, damit sich die Schnittflächen mit einer trockenen Schicht überziehen. Wählt man nämlich Schüsseln zur Aufbewahrung, so entsteht durch den Druck ein Saftausfluß — das erste Moment zur Fäulnis. Fleisch, das im Dunkeln leuchtet, befindet sich bereits im Anfangsstadium der Zersetzung. Würste, die frisch genossen werden sollen, müssen auch ganz frisch sein, denn im Sommer entwickelt sich, vor allem in Blut- und Leberwürsten, sehr leicht das äußerst gefährliche Wurstgift. Besondere Vorsicht lasse man jedoch beim Einkauf von Fischen walten. Sie sind einwandfrei, wenn sie rote Kiemen, weißes Fleisch haben und geruchlos sind. Augen und Schuppen müssen glänzend sein.

Rohes Obst, rohes Fleisch, schlecht geschälte Kartoffeln bergen die Gefahr in sich, daß wir mit ihnen Parasiten in unsern Körper einschleppen; ungeschältes Obst und Beefsteaks a la Tartare sind schon oftmals Ursachen einer Krankheitsübertragung gewesen. — Schließlich noch ein Wort über

den Ort, in dem die Speisen zubereitet werden, über Küche und Speisekammer. Hier sind natürlich Sauberkeit und Ordnung Grundbedingungen. Durch die praktische Verwendung von Drahtstürzen und Glasglocken, durch Aufbewahrung in irdenen und steinernen Gefäßen, sowie durch die wohlüberlegte Ausnutzung von kaltem Wasser zur Kühlhaltung mancher Vorräte und Reste, lassen sich viele Schädlichkeiten vermeiden und es wird gelingen, ohne erhebliche Kosten alles in bekömmlichem Zustand zu erhalten. K. F. Z.

Die Gemüse in der Diätetik.

Von Dr. med. W. Hanauer.

Nachdruck verboten.

Der Nährwert der Gemüse ist nicht groß; sie bestehen meist aus Wasser, gering ist ihr Eiweiß-, Fett- und Stärkegehalt, reicher ihr Salz- und Aschegehalt. Diese Materialien sind aber dem Körper zu seinem Bestande unentbehrlich. Die Gemüse verdienen vor allem Berücksichtigung wegen ihres Eisengehaltes, noch mehr, weil sie durch ihren Gehalt an Würzstoffen als Geschmacksreize wirken und die Verdauungssäfte anregen. Junge Gemüse: Erbsen, Bohnen, Spargel, Blumenkohl sind leicht verdaulich und können daher auch Kranken und Magenleidenden verabreicht werden. Man soll die Gemüse aber nur in gehörig gereinigtem und gekochtem Zustande genießen, denn Parasiten und Krankheitskeime können an ihnen haften, so an Salat, Kohl, Radieschen usw. Bandwurmeier-Infektionsträger können die Gemüse werden, wenn der Verkäufer mit einer ansteckenden Krankheit behaftet ist oder die Gemüse mit verdächtigem Wasser besprengt werden.

Ein wohlbekömmliches Gemüse ist der Spinat, und so leicht verdaulich, daß er auch für schwache Verdauungsorgane in Betracht kommt. Er besteht aus 88,5 % Wasser, 2,5 % Stickstoffsubstanz, 0,6 % Fett, 4,4 % Stärke und Zucker und 2,5 % Salze. Vermöge seiner riechenden und schmeckenden Substanzen ist er allerdings mehr Genuß- als Nahrungsmittel; für seinen Wert als Nahrungsmittel kommt höchstens sein spärliches Eiweiß und etwas größerer Gehalt an Stärke in Betracht. Um den Stoffverlust durch Kochwasser zu vermeiden, ist es zweckmäßig, den Spinat im Dampfstrome zu bereiten. In der Krankenkost, bei chronischen Krankheiten und in der Rekonvaleszenz empfiehlt sich das Püree.

Die Hülsenfrüchte bilden ihres hohen Eiweißgehaltes wegen einen wichtigen Bestandteil unserer Nahrung. Ihrem großen Nährwerte stehen jedoch die schlechte Ausnützbarkeit und die schwere Verdaulichkeit hindernd im Wege, und Technik wie Kochkunst sind schon lange darauf bedacht, diese Schwierigkeiten aus dem Wege zu räumen. So hat man unter hohem Drucke gedämpfte Hülsenfruchtmehle: die Leguminosenmehle hergestellt, die in einer halben Stunde weich werden. Jede Hausfrau weiß ferner, daß Erbsen und Bohnen nicht mit den Hülsen zubereitet werden dürfen, weil sie sonst blähend wirken. Ebenso ist es eine längst bekannte Tatsache, daß Erbsen nur in weichem Wasser weich werden. Hartes Wasser beeinträchtigt den Nährwert der Speisen, die mit hartem Wasser gekochten Erbsen zerfallen schwerer und werden nicht völlig weich, wie es überhaupt schwer ist, aus ihnen einen Brei zu bilden. Untersuchungen, die hierüber veröffentlicht wurden, ergaben, daß alle Hauptbestandteile der Erbsen in hartem Kochwasser schlechter ausgenützt werden, als in weichem. Dies ist zurückzuführen auf die Bildung von Erdsalzseifen, welche der Auflösung durch die Verdauungssäfte einen erheblichen Widerstand entgegensetzen. Die schlechte Ausnützung verursacht außerdem Verdauungsstörungen, Blähungen, Koliken und Diarrhöen.

Es ist wiederholt darauf hingewiesen worden, daß ansteckende Darmkrankheiten, z. B. Typhus, durch Gemüse verschleppt werden können. Gemüse kommt in mannigfacher Weise mit Dung und Abfallstoffen in Berührung. Bei der jetzt üblichen, intensiven Gartenkultur wird viel mit Mist-

beeten gearbeitet; Salate liegen oft unmittelbar auf dem Dung, und die Erreger der genannten Krankheiten können sich oft monatelang in Erde und Dünger erhalten. Wenn das Gemüse gekocht wird, so ist die Ansteckungsgefahr keine große, da die etwaigen Krankheitskeime abgetötet werden. Auch das Rohessen von Salaten, Tomaten, Radieschen ist nicht gefährlich, wenn diese Lebensmittel vorher gründlich gereinigt werden.

Was die Salate anbelangt, so wäre es im Interesse der Gesundheit zu wünschen, daß sie eine weitere Verbreitung fänden, als dies jetzt der Fall ist. Denn sie enthalten viele Bestandteile, die für den Körper von großem Werte sind. Radieschen und Rettich zum Beispiel spielen in der Küche eine untergeordnete Rolle, sie sind aber gesundheitlich wertvoll und man wird nach deren Genuß niemals Verdauungsstörungen haben, wenn man auf gutes Zerkauen achtet. Sie geben nicht nur roh und mit Salz genossen, sondern auch gerieben und mit Essig und Öl angerichtet, gute Beigerichte. Der Rettich befördert die Verdauung, da er einen Stoff enthält, der unlösliche Stärke in löslichen Zucker verwandeln kann. Die Tomate sollte auch öfters genossen werden. Roh oder gekocht, zu Suppen, Saucen, Salat benutzt, oder gemischt mit Reis und Nudeln, ist sie gleich empfehlenswert.

Neben dem Salat ist die Zwiebel wohl als das wichtigste Küchengewürz zu betrachten. Diese aus Afrika stammende Pflanze ist in allen Erdteilen verbreitet. Die Orientalen verspeisen sie in rohem Zustand, andere Völker geben sie als Zutaten zu Gemüsen und zu Obst, ein Gebrauch, der sich bei uns noch wenig eingebürgert hat. E. Lema bedauert daher in der Zeitschrift „Gesundes Leben", daß die Zwiebel in der inländischen Küche verhältnismäßig selten ein Hauptbestandteil der Mahlzeit bildet; die so sehr zuträglichen Zwiebelgemüse und -Salate treffe man nur in vereinzelten Fällen, obgleich sie außer ihrer Bekömmlichkeit noch sehr viel Nährwert besitzen. Als Zwiebel-Gerichte werden empfohlen: Zwiebel-Suppe, Zwiebel-Salat, Zwiebel-Gemüse, gefüllte Zwiebeln, italienische Zwiebel-Creme und Zwiebeln nach schwedischer Art. Gapoeleo ist ein in Spanien gern gegessener Salat, bestehend aus Zwiebeln, Tomaten, Gurken und Brotwürfeln. Italienische Zwiebel-Creme weist als Hauptbestandteile Zwiebeln und Oliven auf, die mit Zitronenschalen im Saft weich gedünstet werden. Zwiebeln nach schwedischer Art werden in Salzwasser weich gekocht und mit einer Buttersauce angerichtet. Aus diesen Ausführungen geht hervor, daß Gemüse, wie überhaupt pflanzliche Nahrungsmittel in der Volksernährung viel mehr zur Geltung kommen sollten.

Haushalt.

Warum kann man Fettflecken mit Benzin beseitigen? Weil Fett in Benzin löslich ist. — Das kann man leicht durch einen Versuch erproben: Man tut in ein Glas ein wenig Fett, gießt Benzin darauf und schüttelt das Ganze. Nach kurzer Zeit kann man bemerken, daß das Fett verschwunden ist. Es hat sich im Benzin aufgelöst wie ein Stück Zucker in einem Glase Wasser. Ebenso verhält sich auch das Fett des Fettfleckes: bringt man Benzin darauf, so löst es sich völlig darin auf. Reibt man sodann die Stelle, so drückt man das Benzin und damit auch das darin aufgelöste Fett aus dem Stoffe heraus; der Fettfleck verschwindet also.

Im allgemeinen läßt sich über die Entfernung von Flecken folgendes sagen: Fleckmittel sind die Lösungsmittel des Stoffes, der den Fleck erzeugt. Der Stoff, der den Fleck verursacht hat, wird durch das Fleckmittel aufgelöst, und die Lösung wird durch Ausdrücken oder Ausreiben entfernt. Es lassen sich z. B. entfernen:

Zuckerflecken durch Wasser, weil Zucker in Wasser löslich ist;

Grasflecken durch Spiritus, weil Blattgrün (Chlorophyll) in Spiritus löslich ist;

Ölfarbenflecken durch Terpentinöl, weil Ölfarbe in Terpentinöl löslich ist usw. usw.

Bei der Entfernung von Flecken aus Kleidern usw. muß man wohl beachten, daß nicht ein Fleckmittel verwandt wird, in dem auch der Farbstoff des Gewebes löslich ist; denn sonst löst sich dieser mit auf, und die Farbe verschwindet an der befeuchteten Stelle.

Haase „Allerlei Küchenweisheit".

Küche.

Kochrezepte.

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

Salatsuppe. Ein Salatkopf wird auseinandergenommen, gewaschen, ziemlich fein gewiegt und in frischer Butter gedämpft. Dazu gibt man Bouillon oder halb Bouillon und halb Wasser, ca. 1/2 Tasse Grieß, Sago oder Tapioka, um die Suppe zu binden. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuß wird gewürzt. Die Suppe muß ca. 1/2 Stunde kochen und wird über 1 Ei angerichtet.

H. Sch.-D.

Marinierter Aal. Der Aal wird abgestreift, zwei Stunden in Wasser, dann noch eine Stunde in Salz gelegt, zerschnitten und gut abgewischt. Hierauf gießt man in eine flache Pfanne etwas Provenceröl, brät den Aal darin durch, legt ihn auf ein Tuch oder Papier und läßt ihn erkalten. In einem Kasserol kocht man 1 Liter Weinessig mit Pfefferkörnern, Gewürz, Lorbeerblättern, Zitronenscheiben, mehreren Schalotten und dem in der Pfanne zurückgebliebenen Öl über eine Viertelstunde durch, läßt die Marinade auskühlen und gießt sie dann über die in einem Topf oder einer Terrine aufgeschichteten Aalstücke.

Eingemachtes Kalbfleisch (Fricassee). Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Fleisch von der Brust, vom Hals &c., Suppengemüse, 1 Zweiglein Thymian, 1 Kochlöffel Mehl oder Maizena, 30 Gr. Butter, Salz, Muskatnuß, 1 1/2 Liter Wasser. Das Fleisch wird blanchiert, dann mit kaltem Wasser, das darüber steht und mit dem Suppengemüse zugesetzt, 3/4 Stunden langsam gekocht, das Fleisch auf die Platte herausgezogen und in die durchseihte Brühe ein Teiglein von dem Mehl und der Butter gerührt und noch 1/4 Stunde gekocht. Kann ebenfalls mit Eigelb und Rahm abgezogen und mit Fleischextrakt oder Maggis Würze verbessert werden.

Schweinsbraten. Zeit 1 1/2—2 Stunden. 1 Kilo vom Rücken, Schlegel oder Laffe, 1/4 Liter Wasser, Bratengemüse, Salz, Pfeffer. Das gelagerte Fleisch wird gut geklopft, in die Bratpfanne, wenn möglich auf den Bratenrost gelegt, gesalzen, und mit dem siedend gemachten Wasser begossen, zugedeckt 1/2 Stunde gedünstet, dann abgedeckt und entweder in den heißen Bratofen geschoben und unter fleißigem Begießen und Entfetten gar gebraten, oder wo kein Bratofen zur Stelle ist, schüttet man die Brühe vom Vorkochen in ein bereitstehendes Töpfchen, brät den Braten im eigenen Safte braun und gießt dann die Brühe wieder zu, um ihn zugedeckt weich zu schmoren. Schweinebraten sollte nie im Fett angebraten werden.

Aus „Gritli in der Küche".

Mangoldstiele au gratin. Mangoldstiele, 3 Liter Wasser. Zur Buttersauce 60 Gr. Fett, 80 Gr. Mehl, 1/2 Liter Gemüsewasser oder Fleischbrühe, 100 Gr. geriebenen Käse, etwas Stoßbrot, Salz, Pfeffer, Muskatnuß. Die gewaschenen Stiele werden in 2—3 Cm. lange Stückchen geschnitten und in kochendem Salzwasser weichgekocht. Sauce: Das Fett wird flüssig gemacht, das Mehl tüchtig geschwitzt und mit der vorhandenen Flüssigkeit abgelöscht, kochen gelassen und gewürzt. Eine feuerfeste Platte wird mit Butter ausgestrichen und mit Stoßbrot bestreut, die Stiele samt der Sauce und dem Käse hineingegeben, etwas Stoßbrot darüber gestreut und die Masse ca. 15—20 Minuten im Ofen ziehen gelassen. Man kann Blumenkohl, Schwarzwurzeln, Stachis und Kohlraben auch auf diese Weise zubereiten.

„Flugblatt d. Schweiz. gem. Frauenvereins".

Grünkohl für 6 Personen. Bereitungszeit: 2 1/2 Stunden. 1 Kilo 500 Gr. Grünkohl, 100 Gr. Schweinefett, 50 Gr. Haferflocken, 12 Gr. Salz, 50 Gr. Zwiebelwürfel, 1/2 Liter Wasser, 15 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt, 10 Gr. Butter, 1/5 Gr. Pfeffer. Kochzeit: 2 Stunden. Bereitungsweise: Der geputzte, gewaschene Kohl wird zuerst 3 Minuten in kochendes Salzwasser gelegt (nicht abgekocht), dann durch die Fleischhackmaschine genommen. In einem irdenen Topfe brät man erst die Zwiebelwürfel im Fett gelb, dann werden Kohl, Haferflocken, Salz und Wasser hineingetan. Das Gemüse wird je nach der Jahreszeit 1 1/2—2 1/2 Stunden gekocht. Der Fleisch-Extrakt wird zuletzt mit dem Kohl aufgekocht. Sprossenkohl wird mit denselben Zugaben bereitet, aber kürzere Zeit gekocht.

Reiscroquettes. Man kocht 125 Gr. Reis in einem halben Liter Milch weich, gibt, um die Masse fester zu machen, 1 Löffel angerührtes Reismehl darunter; dann 3 Löffel Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale oder 1 Messerspitze Vanillin, 2 ganze Eier und 1 Eigelb. Erkalten lassen. Dann formt man Croquettes, wälzt sie in zerklopftem Ei und in Brotbröseln, bäckt sie schwimmend bis sie goldbraun sind. Süß serviert man sie mit einer Creme oder irgend einer süßen Sauce, ungezuckert mit einer Tomatensauce, vergesse dann aber nicht, den Reis zu salzen. G.

Kirschenpudding. Von 250—375 Gr. schwarzen Kirschen sind die Stiele zu entfernen. Man wäscht die Kirschen gut und läßt sie vertropfen. Das Weiche von 2 Weißbrötchen wird in heißer Milch aufgeweicht und fein zerstoßen; 2—3 Eigelb werden geklopft, 2—3 Löffel Zucker dazu gegeben und

das Eiweiß zu Schnee geschwungen. Dies wird mit den Kirschen gut verrührt, in eine hohe, mit Butter bestrichene Form gefüllt und etwa 2 Stunden im Ofen gebacken. Man kann den Pudding auch im Bain-marie garkochen. H. Sch.-D.

Wiener Torte. Man wirkt mit 8 Eiern, 375 Gr. Zucker und soviel feinem Mehl als man braucht, mit der auf dem Reibeisen abgeriebenen Schale einer Zitrone, eine feste Masse. Diese wellt man gut aus, schneidet in beliebigem Umfange eine oder mehrere runde Platten, setzt auf jede einen schmalen Rand und backt sie bei schwacher Hitze hellgelb. Man legt einen Tortenboden auf eine Platte und belegt ihn mit einer Sorte eingemachter Früchte, dann folgt ein anderer. Auf diesen kommt eine andere Sorte Eingemachtes und so weiter. Man glasiert mit einer Eiweißglasur oder gießt einen weißen Guß darüber. Fem.

Eingemachte Früchte und Getränke.

Selbstbereitete Kapern. Mit wenig Mühe und ohne große Kosten lassen sich Kapern auf folgende zwei Arten herstellen:

1. Die unreifen Beeren des Holunderstrauches (Sambucus nigra) werden, wenn sie so groß wie die kleinen Nonpareillekapern sind, 12 Stunden lang in Salz gelegt, dann läßt man sie in kochendem Weinessig (am besten Estragonessig) nur einmal aufwallen. Mit dem Schaumlöffel werden sie alsdann herausgenommen, in Kapernglläser gefüllt und, wenn Frucht und Essig erkaltet sind, mit dem Essig, in dem sie abgekocht wurden, begossen.

2. Ebenso wird mit den kleinen, noch ganz grünen Samen der Kapuzinerkressenarten (Nasturtium) verfahren, doch können in den Abkochessig verschiedene Kräuterarten gegeben werden. Diese Kresse hat ein sehr feines Aroma.

Rhabarbersirup. 1 Kilo Rhabarber, 1/2 Liter Wasser und Zucker so schwer wie Saft. Die gewaschenen Stengel werden in kleine Stückchen geschnitten, mit dem Wasser 1/2 Stunde gekocht und auf ein zwischen den Beinen eines umgekehrten Stuhles aufgespanntes Tuch geschüttet. Der abgelaufene klare Saft wird mit gleichschwer Zucker fünf Minuten gekocht, in erwärmte Flaschen gefüllt und verpicht. Kocht man den Saft länger, so entsteht Gelee daraus. Die im Tuche zurückbleibenden Rhabarber können mit gleichschwer Zucker zu Marmelade gekocht, oder mit weniger Zucker zu Kompott verwendet werden. Aus „Reformkochbuch".

Eine **Kirschlimonade** aus frischen Früchten ist sehr erquickend. Schwarze Kirschen werden ausgesteint und in eine tiefe Schüssel gelegt. Man gibt etwas Zitronenschale und genügend Würfelzucker dazu und übergießt die Früchte mit einem Liter kochenden Wassers. Das Getränk muß 4—5 Stunden ziehen, dann ist es trinkfertig. — Kirschen-, Himbeer- und Johannisbeersaft sind neben Zitronensaft die schmackhaftesten Zusätze zur Fruchtlimonade. F.

Gesundheitspflege.

G. Schneider gibt in seiner „Gesundheitslehre und Haushaltungskunde" folgende Ratschläge zur **Pflege der Augen.**

1. Schütze die Augen gegen Verletzungen durch Druck, Schlag oder Stoß! Das gegenseitige Zuhalten der Augen, wie man es bei Kindern oft beobachten kann, ist gefährlich.

2. Halte Staub, Rauch und Zugluft von den Augen fern! Wähle daher für Spaziergänge staubfreie Wege und suche nicht in rauchigen Lokalen Erholung; meide möglichst auch den Aufenthalt auf dem Vorderraum der Straßenbahnwagen!

3. Sieh nicht in zu grelles Licht und vermeide unvermittelten Wechsel zwischen hell und dunkel! Kleine Kinder müssen so gelegt werden, daß ihre Augen nicht von direkten Lichtstrahlen getroffen werden. Grelle Flammen bei Lampen sollten durch Schutzgläser gedämpft werden.

4. Arbeite nur bei ruhigem, genügend hellem, von links einfallendem Lichte! Lies oder schreibe daher nie bei offener Flamme oder in der Dämmerung!

5. Blicke nicht zu nahe und zu lange auf kleine Gegenstände! Halte die Arbeit 30 bis 35 Cm. vom Auge weg und suche dasselbe durch gelegentliches Betrachten entfernter Gegenstände zu entlasten!

6. Stärke die Augen durch fleißiges Waschen mit frischem, klarem Wasser; vermeide aber das Reiben in denselben mit schmutzigen Händen!

7. Fremdkörper entferne so schnell als möglich aus dem Auge! Gelingt dies nicht dadurch, daß du das Lid aufhebst, unter dem du den Schmerz empfindest, so nimm ärztliche Hilfe in Anspruch!

8. Bei Sehstörungen überlasse das Bestimmen einer geeigneten Brille in jedem Falle einem erfahrenen Arzte.

Krankenpflege.

Hitzschlag und Sonnenstich. Hitzschlag befällt meist Leute, die bei der Arbeit oder auf den Märschen der Sonnenhitze preisgegeben sind. Die Betroffenen empfinden heftiges Durstgefühl, Schwindel, Kopfschmerz und Herzbeklemmung, das Gesicht wird dunkelrot, die Augen starr, der Atem keuchend, sie schwanken hin und her und brechen schließlich bewußtlos zusammen.

Man bringt sie an einen schattigen Ort, lagert sie mit erhobenem Oberkörper, entkleidet sie, begießt sie reichlich mit kaltem Wasser, macht kalte Umschläge auf den Kopf und fächelt ihnen Luft zu. Kommen sie nicht zu sich, wird künstliche Atmung gemacht; wo es angeht, verabreicht man auch kalte Klistiere mit Essigwasser. Dem zu sich Kommenden gibt man dann reichlich kühles Wasser, Thee oder Kaffee zu trinken. Schläft er ein, so ist sorgfältige Überwachung notwendig.

Zur Vermeidung von Hitzschlag soll man während der Arbeit oder längeren Märschen öfters Wasser trinken, aber geistige Getränke vermeiden.

Kinderpflege und -Erziehung.

Über das Führen der Kinder. Man kann oft die Wahrnehmung machen, daß unverständige Mütter oder Kindermädchen kleine Kinder an einem Armchen führen. Es wird dabei zu wenig überlegt, daß diese Hülfe eigentlich eine Qual für das Kind bedeutet. Der kleine Arm besitzt noch nicht die Muskelkraft und ist zu kurz, um eine derartige Anstrengung für die Dauer eines Spazierganges auszuhalten, denn in den meisten Fällen ist auch der Arm der Begleiterin zu kurz, so daß eine bequeme, für das Kind hilfreiche Führung unmöglich wird. Es tritt eine Streckung des kleinen Armes ein, die für das Kind schmerzhaft wird bei längerer Dauer, und bei der Weichheit und Nachgiebigkeit der Knochen und Bänder des Armes bei dem noch unentwickelten Kinde eine ernstliche Schädigung zur Folge haben kann. Gewöhnlich gibt das Kind auch durch Weinen oder die Weigerung zum Weitergehen sein Unbehagen kund. Durch Schelten oder Strafe das Kind zu zwingen, sich derart weiter führen zu lassen, ist verfehlt. Muß es geführt werden, wie es bei mehrjährigen Kindern auf Spaziergängen nicht zu umgehen ist, so reiche man ihm einen Stock oder ein Band zum Festhalten und zur Leitung. Das Kind hilft sich oft selbst, indem es sich an den Rock der Mutter hängt, weil ihm diese Handhabe besser zusagt. H.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Radieschen verlangen fruchtbares Land. Man kann sie vom Februar bis Juni säen, im Juni jedoch auf schattige Plätze. Nachdem man ein gut gelockertes Beet mit Komposterde vermischt, ziehe man Furchen in Zwischenräumen von 10 Cm. und streue den Samen mit etwas Kochsalz nicht zu dicht in die Furchen. Diese werden nun zugehackt, das Beet mit der Gießkanne überbraust, was jeden Morgen und Abend zu wiederholen ist. Auf diese Weise ist man in kurzer Zeit im Besitze der zartesten Radieschen. Die Aussaat muß alle acht Tage wiederholt werden, damit neuer Zuwachs vorhanden, wenn die erste Aussaat verbraucht ist.

Tierzucht.

Zum Kapitel des Tierschutzes gehört auch, daß man junge Kätzchen, für die man nicht zum voraus Absatz findet, nicht aus falschem Mitleid leben läßt, um sie dann später einem unbestimmten und oft recht traurigen Los preiszugeben oder die Tierchen erst dann zu töten, wenn sie von der Alten nicht mehr ernährt werden oder nicht rechtzeitig Abnehmer gefunden haben. Die Tötungsart ist oft so wenig human. Ganz kleine Kätzchen tötet ein Schlag und ältere Tiere ein Schuß von sicherer Hand. Inhuman ist, das arme Tier mit einer Schrotladung im Leib stundenlang unter großen Schmerzen liegen zu lassen, ehe es verendet.

Vogelschützer glauben oft ein Recht zu haben, jede Katze, die ihnen in den Weg kommt, endgültig zu beseitigen. Aber auch Katzen lassen sich dressieren. Freilich ist es schwierig für das Tier, das Richtige zu tun. Für den Mäusefang wird es gelobt, und geht es auf die Vogeljagd, so folgt die Strafe. Jedenfalls sollten die lebenskräftigen Tiere gut behandelt und die überzähligen Kätzchen sofort in den ersten Tagen (eines muß der Alten verbleiben) getötet werden. Am besten sind Katzen auf Bauernhöfen zu halten, sie stellen da gewöhnlich den Vögeln nicht nach. R.

Frage-Ecke.

Antworten.

46. Fragen Sie in einer Droguerie an, dort wird das **Honigaroma** wohl erhältlich sein. F.

47. Die Firma Schoop & Cie., Usteristr. 7, und Steiner & Hasler, Pelikanstraße 35—39, Zürich, haben **Türschließer** auf Lager. Fragen Sie dort an.

48. Vor Jahren haben wir Versuche hierüber angestellt und sowohl Sirup wie Dunstfrüchte und Marmeladen bereitet, wobei an Stelle des erforderlichen Zuckerquantums eine entsprechende Menge **Saccharin** verwandt wurde. Die Versuche ergaben:

1. Alle mit Saccharin versüßten Konserven schmeckten kurz süß und trocken; sie waren nicht so voll und nachhaltig im Geschmack, wie die mit Zucker versetzten Konserven.

2. Saccharin ist kein Konservierungsmittel wie Zucker. Nicht richtig sterilisierte oder nicht

gut luftdicht verschlossene Gefäße zeigten bald Schimmelpilze.

Von zwei gut auf Konsistenz gekochten Marmeladeproben schimmelte die mit Saccharin versüßte schon nach sechs Tagen, während die mit Zucker versetzte Probe ein Jahr lang ohne irgend welche Veränderung im offenen Glas sich aufbewahren ließ.

Zudem ist in Betracht zu ziehen, daß Saccharin kein Nährstoff ist wie der Zucker. Schon aus diesem Grunde könnten wir nicht empfehlen, für die Konservenbereitung Saccharin zu verwenden. Rechtfertigen läßt sich die Benützung dieses Süßstoffes nur, wenn ärztliche Vorschriften den Genuß von Zucker verbieten. Zschokke, Wädenswil.

49. Beim auswaschen Ihres Speiseschrankes nehmen Sie statt Seife, Waschpulver oder Soda etc. auf ca. 10 Liter Wasser zwei Hände voll Kochsalz. Durchtränken Sie alle Lädchen und Schubladen gehörig mit diesem Wasser und Sie werden dadurch von **Ameisen** im Speiseschrank befreit. Frau L. in Sch.

49. Auch ich habe jedes Frühjahr gegen die **Ameisen** zu kämpfen. Ich vertilge solche immer rasch mit „Thurmelin", auch mit „Zacherlin". Ich streue nur einmal, dafür aber ziemlich dicht. Insektenpulver ist in jeder Drogerie oder Apotheke erhältlich. Frau H.

50. Ich kann Ihnen mitteilen, daß wir selbst Eier in alten Petrolfäßchen, die wir mitten entzwei geschnitten, dann allerdings ausgebrannt haben, einmachen. Gefäße von jungem, harzreichem Holze oder solche, welche früher leicht ins Holz eindringende Substanzen enthielten, geben natürlich von ihrem Gehalte wieder etwas ab, sobald eine Flüssigkeit dazukommt und dann können eben leicht die Eier den Geschmack davon annehmen. Das ist nicht nur beim **Garantol**, sondern auch beim Wasserglas oder allfällig andern Flüssigkeiten, in welchen Eier eingemacht werden, der Fall. Sie scheinen viel zu ängstlich zu sein. Eine Reinigung mit kochendem Wasser und, wenn Zeit ist, noch eine Spülung mit laufendem Wasser 2—3 Tage hindurch, dürfte wohl jedes Holzgefäß, wenn nicht Petrol oder Öl darin war, genügend reinigen. Natürlich ist es empfehlenswert, die Eier in einem Raum mit reiner Luft aufzubewahren. Ein Keller, in welchem Sauerkraut neben Most steht, enthält aber genügend reine Luft, sonst müßte der Most zuerst angegriffen werden und einen Essigstich bekommen und dann erst kämen die Eier an die Reihe. Also benützen Sie ruhig die vorhandenen Gefäße und Räumlichkeiten. Sie haben nichts zu befürchten.

Fachmann.

Fragen.

51. Wo bezieht man in der Schweiz das **Castrizer Schwarzbier?** Es soll wenig Alkohol und viel Malz und Gerste enthalten. Es wurde mir empfohlen. Ich danke für die Auskunft. Abonnentin in U.

52. Gibt es kein Buch, das Anleitung zur **Wäsche** und zum **Bügeln** enthält? Ich wurde schon oft von jungen Hausfrauen angefragt, die wohl Gelegenheit hatten, das Kochen zu erlernen, nicht aber diesen ebenfalls wichtigen Teil der Hausarbeit. Das Büchlein sollte schweizerischen Verhältnissen entsprechen. A. W.

53. Wer gibt mir Rezepte von **Kaltschalen** an? Sind solche gleichbedeutend mit den süßen Suppen, die in Deutschland oft serviert werden? Unerfahrene.

Es gibt noch manche Hausfrau, welche die bei den teuren Fleischpreisen für jeden Haushalt so nützlichen und praktischen **Knorr-Suppenwürfel** gar nicht kennt. Der billige Preis ist es, welcher diese Hausfrauen davon abhält, einen Versuch zu machen; sie können sich nicht erklären, daß es überhaupt möglich ist, für 15 Rappen 3—4 Teller gute Suppe zu liefern. Nun ist aber die bekannte Nahrungsmittel-Firma Knorr in Thaingen (Schaffhausen) tatsächlich in der Lage, für wenige Rappen so viel zu bieten, weil in dem großen Fabrikbetriebe alle Vorteile bis ins Kleinste ausgenützt werden können, die sich aus dem Einkaufe und bei der Verwendung der Suppengemüse ergeben. Gerade bei der jetzt so teuren Zeit sollte man sich nach billigen, guten Lebensmitteln umsehen und dabei auch einmal mit Knorrs Suppenwürfeln, welche in über 40 Sorten hergestellt werden, einen Versuch machen.

Hermann Weilenmanns
Eier-Teigwaren

Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.

Gedörrte Bananen

sind der Dessert der Zukunft!
Paket à Fr. 1.30 von
E. R. Hofmann in Sutz.