

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

**Band:** 20 (1913)

**Heft:** 14

## Heft

### Nutzungsbedingungen

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

### Conditions d'utilisation

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

### Terms of use

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

**Download PDF:** 02.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Redaktion:  
Lina Schläfli  
Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

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

N<sup>o</sup>. 14. XX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 12. Juli 1913.

„O strenge Mahnerin, du ernste Pflicht,  
Wie wußte dich der Gottheit Huld zu schmücken,  
Daß, wo du hin auch neigst dein Angezicht,  
Zu segnen du vermagst und zu beglücken;  
Du läßt auf deinen Wegen Blumen sprießen,  
Daß, die dir folgen, ihren Duft genießen;  
Die Sterne läßt du ihre Bahnen gleiten,  
Daß unverfehrt der Himmel bleibt zu allen  
Zeiten.“

Wordsworth.



### Gastfreundschaft auf dem Lande.

Nachdruck verboten.

Wohin gehen Sie in die Ferien? Wann reisen Sie? Was nehmen Sie mit? sind jetzt für die Stadtbewohner wichtige Fragen. Aber immer seltener hört man die Antwort: Ich gehe zu Verwandten oder Freunden aufs Land. Das ist schade. Der große Zug der erholungsbedürftigen Sommerfrischler geht in die Bäder, wohin der Großstadttubel verpflanzt und das Leben so ruhelos wird wie in der Stadt.

Der Landfrau — ich meine hier nicht die Schloßherrin — macht es aber immer noch Freude, ihre Freunde oder Verwandten auf ein paar Wochen bei sich zu sehen, selbst dann, wenn die frohen Ferien-

tage des Städters gerade in die sauren Wochen der Erntearbeit fallen, wo die Landfrau, auch die begüterte, oft sogar die Hausmädchen für die Feldarbeit hergeben muß und alle Hände voll zu tun hat. Das Gaststübchen ist ja bereit, und wenn die Hausfrau auch nicht immer Zeit für ihren Besuch hat, so schadet dies nichts, er soll ja seine Freiheit haben und sich allein im Garten, in Wald, Wiese und Feld ausruhen und erholen. Behaglich sind die geräumigen Landhäuser und an Speis' und Trank bietet das Land so manches, was der Städter entbehrt. Die frische Luft sorgt für guten Appetit und macht die Nötigung zum Essen überflüssig — eine Gewohnheit mancher Hausfrau, die ebenso häßlich ist, wie das ständige Fortlaufen bei Tisch, um noch dies und jenes zu holen. Beides stört. Um dem Besuch den Aufenthalt erfreulich zu gestalten, sollte die Hausfrau die Gewohnheiten des Gastes studieren, denn während der eine Vergnügen liebt und Gesellschaft, Tanz und Spiel, verlangt der andere nur nach ungestörter Ruhe.

Auch zuhören können muß die gute Wirtin, wenn der Gast sein Herz erleichtert.

Das Zuhörenkönnen ist eine der schönsten Eigenschaften mütterlicher Frauen, und will die Gastgeberin, daß sich der Besuch erholt, so muß sie nicht nur für sein leibliches Wohl sorgen, sondern auch seine Seele mit in Pflege nehmen.

Aber auch der Besuch hat Verpflichtungen. Er darf vor allem keine unnütze Arbeit machen. Durch Fröhlichkeit und ein freundliches Eingehen auf die Interessen des Gastgebers wird er zeigen, daß er sich wohl fühlt, daß er ganz zuhause ist und nichts entbehrt. Und der Großstädter ist meist so entzückt über die ländliche Schönheit der Natur, daß er gerne auf den Komfort verzichtet, den er in der Stadt nicht entbehren möchte.

Junge Mädchen sollten versuchen, im Haushalt nützlich zu sein, wenn die Hausfrau ihre Hilfe nicht als störend und lästig empfindet und als ein hinderliches Herumstehen in der Küche bezeichnet.

Auch der Besuch kann dem Gastgeber Anregung bieten, wenn er vom Stadt- leben erzählt.

Ob es schicklich ist, bei Einladungen eine bestimmte Zeit anzugeben, etwa drei Wochen oder vierzehn Tage? Ich finde es praktisch. Wer von sich weiß, daß er gern gesehen ist, der kann es nur natürlich finden, wenn der Gastgeber seine Einladung durch Angabe der Zeit begrenzt, und das werden gerade die Städter, die so wenig Zeit haben und denen es auch oft an Raum mangelt, sehr wohl verstehen können.

Was nun die Geschenke anbetrifft die man mitbringt, so wird hierin viel gesündigt. Ein junges Mädchen mit bescheidenem Einkommen wird bei seinen Gastgebern durch teure Geschenke, die ihm unnötige Lasten auflegen, keine Freude erregen. Wer aber die Vorliebe der Hausfrau für irgend einen nicht zu kostspieligen Gegenstand kennt, der sollte rechtzeitig daran denken. Auch ist es nur recht und billig, für die tägliche Hilfe eines dienstbaren Geistes sich erkenntlich zu zeigen.

Eins aber ist sicher, wer einmal ländliche Gastfreundschaft genossen hat und

dadurch seinen Freunden oder Vettern auf dem Lande näher getreten ist, dem wird die schöne Erinnerung an sonnige Stunden, Fahrten durch das Dunkel des Waldes, frohe Spiele auf grünem Rasen und an gute Menschen dauernd im Gedächtnis haften bleiben. G. K.



## Backen im Weckapparat.

(Nachdruck verboten.)

„Backen — im Weckapparat — ja gibts das?“ höre ich verwundert manche Leserin fragen. Vom Backen im eigentlichen Sinne kann man freilich hier nicht sprechen; die vorliegende Arbeit hätte ich überschreiben sollen: Zubereitung von Süßspeisen im Weckapparat. Heiße die Sache nun wie sie wolle, so wird sich doch manche Leserin dafür interessieren, ja vielleicht sie zu schleunigster Verwendung des noch in „beschaulicher Ruhe“ in stiller Kammer stehenden Weckapparates und der leeren Gläser bestimmen.

Wir haben noch „billige Eierzeit“, und statt alle Eier in Kalk und Wasserglas zu tauchen, benutze man davon, um Sommer-vorräte anzulegen. Süßspeisen aller Art finden in mancher Familie gelegentlich dankbare Abnehmer und können mittels Weckapparat zubereitet und haltbar gemacht werden.

Zur Verwendung kommen sog. Sturzgläser von  $\frac{1}{3}$ — $1\frac{1}{2}$  Liter Größe; aus diesen kann der Inhalt am besten genommen werden; die konische Form sieht gut aus und die Gerichte lassen sich nett anrichten und verzieren. Die Gummiringe kocht man kurz aus, ältere wie auch neue, damit sie möglichst sauber sind. Die Gläser trocknet man gründlich, stellt sie an die Wärme und gibt etwas süße Butter hinein; sobald diese flüssig ist, wird das Glas gedreht, damit sich die Butter innen überall ansetzt. Ist das geschehen, so werden Boden und Seiten mit feinem Gries oder Brotsamen bestäubt, damit der Inhalt nicht am Glas kleben bleibt.

Weiter ist zu beachten:

1. Daß bei Süßspeisen, die mittelst Weckapparat zubereitet werden, sehr wenig Backpulver, Kirschwasser und derartige Zutaten Verwendung finden sollen, damit der Geschmack nicht unangenehm wird.

2. Die Gläser dürfen bei Sachen, die leicht aufgehen, wie Biscuits etc., nur gut ein Drittel, bei andern bis zur Hälfte eingefüllt werden.

3. Süßspeisen, die vieler Butter bedürfen, eignen sich weniger für diese Zubereitungsart.

4. Nach dem Sterilisieren, das 1—1½ Stunden (je nach Größe des Glases) dauert, stellt man die Gläser so, daß der Deckel den Boden bildet. Der Inhalt wird sich vom Glase lösen, und ist er am Erkalten, so stelle man die Gläser wieder auf. Dies bezweckt, daß beim Öffnen des Glases der Inhalt leicht herausgenommen werden kann.

Man sei nicht verdrossen, wenn bei den ersten Versuchen etwas mißlingt, sei es, daß der Inhalt aufgeht (also zu viel eingefüllt ist), so daß er neugierig zwischen Ring und Deckel „herauslugt“, sei es, daß der Inhalt zu wenig aufgeht, also „klitschig“ ist. Zugrunde geht nichts, diese mißratenen Gerichte sind eßbar und in jeder Familie ist jemand, der solche zu — schätzen weiß und mit Behagen vertilgt! Probieren geht auch da über studieren.

Besonders möchte ich betonen, daß für Haushaltungen, die mit viel Besuch rechnen müssen, diese Verwertung billiger Eier angenehm und zeitsparend ist. Auch in kleinen Orten oder auf dem Lande, wo man nicht gleich „um die Ecke herum“ zum Konditor rennen kann, dürfte diese Verwendung des Weckapparates zweckmäßig sein. Bei Kranken wird ein Vorrat von Süßspeisen angezeigt sein. Den Inhalt lasse man nicht länger als 2—4 Monate im Glas; das Verfahren soll als „Notbehelf“ angesehen werden; alles läßt sich nicht in Büchsen etc. aufbewahren; für unvorhergesehene Fälle sind derartige Vorräte aber sehr zu schätzen.

Verschiedene Rezepte lassen sich aus „Grittli in der Küche“ verwenden, namentlich für Biscuittorte, Grahamtorte, Gelbrüben torte etc. Gut ist folgendes Biscuit-

rezept (englisch): 1 Eßlöffel Butter, ½ Tasse Milch, 1 Ei, 6 Eßlöffel Mehl, 5 Eßlöffel Zucker, 2 Kaffeelöffel Backpulver. Mehl, Zucker und Backpulver werden untereinander gemengt; die Butter lasse man zergehen, gebe das Ei und die Milch dazu und vermenge dies mit der Mehlmasse. Dies Biscuit schmeckt sehr gut, ist billig und kann mit Zucker- oder Schokoladenglasur übergossen werden, wenn es auf den Tisch kommen soll.

Weiter schmecken gut: Schokoladepudding, Brotpudding, Kirschpudding, Diplomatenpudding etc. Auch Caramelleköpfschen lassen sich gut auf Vorrat herrichten; besser bleibt es im Geschmack, wenn die Caramelle frisch bereitet, also nur das Köpfschen allein sterilisiert wird. Nur möchte ich wiederholen, daß man mit Zutaten: Zitronenrinde, Kirschwasser etc. sparsam sein muß, sonst ist deren Geschmack zu stark vorherrschend.

Mögen diese Zeilen zu Versuchen anregen und vielleicht manche Hausfrau durch Beschaffung eines kleinen Vorrates von Süßspeisen mittelst Weckapparat etwas entlasten, wenn Besuche kommen. Es ist gewiß einfacher, nur eine Creme zu kochen, statt noch zu backen usw., um den Mittagstisch zu vervollständigen. G.



### Der Wert der Zitrone.

(Nachdruck verboten.)

Es sollte nicht unterlassen werden, immer wieder auf die Zitrone, deren Wert als Heilmittel nicht zu unterschätzen ist, hinzuweisen. Durch ihren Wohlgeschmack und ihr feines Aroma ist sie ja längst in der Küche zu Ehren gekommen als Würze von allerlei Backwerk, Speisen und Getränken. Daß wir in der Zitrone jedoch ein wirksames Heilmittel gegen allerlei Krankheiten besitzen, ist noch immer nicht genügend bekannt, und jedenfalls nicht in dem Maße, als sie es verdienen würde und sich schon wirksam erwiesen hat.

Bei den verschiedenen Arten von Halsentzündungen, sei es die bei manchen Kindern so oft wiederkehrende Mandel-

entzündung oder auch bei schweren diphtherieähnlichen Fällen wird man über- rascht sein von dem guten Erfolg bei Anwendung des reinen Zitronensaftes. Sehr wichtig ist es, solcher Halskrankheit vor- zu beugen, ehe sie noch recht zum Aus- bruch gekommen ist. Es wird deshalb empfohlen, sobald sich Rote und Schmerz im Hals, also der Beginn einer Erkrank- ung zeigen, etwa halbstündlich einen Thee- löffel voll puren Zitronensaft langsam zu schlucken. Sollte er, z. B. von Kindern, auf diese Weise sehr ungern genommen werden, so kann man ganz gut auch etwas gestoßenen Zucker unter den Saft mischen. Noch intensiver und schneller wirkt der Zitronensaft, wenn die entzündeten oder mit Belag behafteten Stellen mit einem, in puren Zitronensaft getauchten Stückchen Verbandwatte betupft werden und dies öfters wiederholt wird. Man bediene sich dabei einer gewöhnlichen schmalen Schere, wie sie in jedem Haushalt vorhanden ist, indem man die Watte vorn in die Spitze der Schere einklemmt. Diese Be- handlung und die Anwendung dazu passender Wickel wird einer gefährlichen Halserkrankung in den meisten Fällen vor- beugen. Da mit dieser Krankheit des Halses oft hohes Fieber verbunden ist, ist es wiederum von großem Wert, zu wissen, daß der Zitronensaft ein vorzügliches Mittel gegen Fieberhitze bildet, sowohl der reine Saft als auch in Form von Limonade.

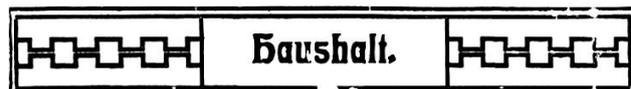
Auch gebackene Zitronen werden als schweißtreibendes Mittel zur Bekämpf- ung des Fiebers und bei Rheumatismus empfohlen. Man backe sie in mäßig warmem Ofen, wobei sie nicht anbrennen oder aufspringen sollen.

Als starkes Ausscheidungsmittel wirkt Zitrone mit Salz bei Rheumatismus und Fettleibigkeit; kühlend, beruhigend und abführend bei Verschleimung des Ver- dauungskanal, bei Katarrhen und Ent- zündungen. Man gießt den Saft von einer Zitrone in ein Fläschchen, fügt einen halben Theelöffel Salz hinzu und schüttelt den Inhalt tüchtig einige Minuten, bis er

milchig wird. Dann wird dieser Saft lang- sam und unverdünnt getrunken.

Zu Salaten und anderen Gerichten sollte statt Essig öfters Zitronensaft ange- wandt werden, besonders bei Verstopfung und Blutarmut.

Um gute und saftreiche Zitronen zu er- halten, ist es erforderlich, diese an kühlem, trockenem und dunklem Orte zu lagern, bis die Schale dünn wird. P. P.



**Warum wird Milch beim Sauerwerden zugleich dick?** Weil das darin enthaltene Kasein gerinnt. In der Milch ist ein Eiweiß- stoff vorhanden. Dieser heißt Kasein oder Käse- stoff. Er macht nur etwa  $3\frac{1}{2}\%$  (also unge- fähr  $\frac{1}{30}$ ) der gesamten Milch aus. Alle Ei- weißstoffe haben die Eigentümlichkeit, daß sie unter verschiedenen Einflüssen gerinnen. — Eihnereweiß gerinnt bekanntlich, wenn es gekocht wird. Das Kasein, der Haupteiweiß- stoff der Milch, gerinnt nicht beim Kochen, wohl aber, wenn es der Wirkung einer Säure ausgesetzt wird. Gießt man z. B. Essig, Zi- tronensäure oder sonst eine Säure in die Milch, so wird sie sogleich dick oder es bilden sich in ihr wenigstens Klümpchen. Die Ursache da- von ist das Gerinnen des Kaseins. Nun kann sich aber auch in der Milch selbst eine Säure bilden. Der Milchzucker kann nämlich durch eine Art Gärung zur Milchsäure werden. Sobald dies geschieht, wirkt natürlich diese Säure auf das Kasein ein und deshalb wird die Milch stets, wenn sie sauer wird, zugleich auch dick.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit“.

**Weiße Schleier** lassen sich gut waschen. Allerdings kommt es auch auf die Qualität des Gewebes an, und in jedem Falle muß man sehr behutsam und geschickt dabei ver- fahren. Man löst in warmem Wasser Borax auf und legt den Schleier hinein, der unge- fähr eine Stunde darin ziehen kann. Dann drückt man ihn vorsichtig zwischen den Händen aus, ohne ihn zu reiben. Nachdem der Schleier etwas angetrocknet ist, stärkt man ihn in Zucker- wasser, drückt ihn nur schwach aus und spannt ihn sorgfältig auf ein Plättchen, indem man ihn mit Stednadeln befestigt. Bei einiger Übung kann man auf diese Weise gute Schleier wieder auffrischen und somit viel länger ver- wenden. E. U.

**Messer**, die man zum Zwiebel schneiden be- nutzte und die einen häßlichen Geruch behielten, halte man einen Augenblick über Kohlenfeuer oder über die Gasflamme. W.



### Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Luftsuppe, †Nehzbraten, †Leipziger Allerlei, †Beerenchale.  
 Dienstag: Rüblisuppe, Schweinstoteletten, \*Schmalzbohnen, Salat.  
 Mittwoch: Sommersuppe, \*Gebackener Kalbskopf, Tomatengemüse, \*Kirschentorte.  
 Donnerstag: Grießsuppe, †Gebratener Zander, Kartoffelsalat, \*Johannisbeerküchlein.  
 Freitag: Grüne Reissuppe, Fleischpudding, \*Spinat mit Milch, †Heidelbeerkuchen.  
 Samstag: Sagojuppe, Beefsteak, †Kräuterklöße, †Bohnensalat, Aprikosenkompott.  
 Sonntag: \*Gemüsesuppe mit Butterklößchen, \*Rüchepastetchen, \*Gebratene Tauben, Gebackene Kartoffeln, Salat, \*Erdbeer-Gefrorenes.

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

### Kochrezepte.

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

**Gemüse-Suppe mit Butterklößchen.** 750 Gr. Gemüse, bestehend aus 2 Tomaten, 1 Sellerie, 2 Kartoffeln, 1 Rübe und Blumenkohl; Salz, 2 Liter Wasser, Butterklößchen. Das gepuzte Gemüse wird ein wenig zerschnitten mit Wasser und Salz 1 Stunde gekocht, durch ein Sieb getrieben und nochmals aufgekocht. Dann legt man die Butterklößchen ein und läßt sie noch 10 Minuten kochen.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Gebratene Tauben.** Zeit 1 Stunde. 2 Paar Tauben, 40 Gr. Fett, 3 Dezil. Fleischbrühe, Salz. Die Tauben werden dreißert, gesalzen und mit dem heißen Fett begossen, in der Bratpfanne unter langsamem Zugießen der Fleischbrühe in 20 Minuten gar gebraten; man pinselt den Fond mit dem Rest der Fleischbrühe oder mit heißem Wasser auf.

**Kalbskopf, gebacken.** Zeit 2 Stunden. 1/2 Kalbskopf, 2 Löffel Mehl, 100 Gr. Stofbrot, 2 Eier, 2 Liter Salzwasser, Backfett. Der Kalbskopf wird weich gekocht, zerschnitten und erkaltend gelassen. Dann paniert man die Stücke in Mehl, Ei und Brosamen und bäckt sie in schwimmendem Fett. Kartoffelsalat schmeckt sehr gut dazu.

**Rüchepastetchen.** Zeit 1 Stde. 250 Gr. Butterteig, 100 Gr. Farce oder Bratwurstbrät, Backfett. Aus dem dünn ausgewallten Butterteig werden runde Stücke in der Größe einer kleinen Untertasse ausgeschnitten, die Hälfte mit Wasser bestrichen und 1 Eßlöffel Farce darauf gegeben, die andere Hälfte darüber geschlagen und mit einem spitzen Messer der

Rand fest angebrückt. Man bäckt sie in schwimmendem Fett.

**Wachs- und Schmalzbohnen.** Zeit 1 1/2 Stunden. 1/2 Kilo Bohnen, 30 Gr. Fett, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Zwiebel, 1/2 Kochlöffel Mehl, Würze, 3 Liter Wasser. Die Bohnen werden in der Mitte gebrochen, nachdem sie in der gewöhnlichen Weise vorbereitet worden und in siedendem Salzwasser halb weich gekocht. Das Fett wird heiß gemacht, der feingeschnittene Knoblauch und die Zwiebel sowie das Mehl gelblich gedünstet, die Bohnen dazu gegeben und durchgeschüttelt und zuletzt ein Schöpflöffel Fleischbrühe oder Bohnenwasser zugegossen und kurz eingekocht. Sie dürfen nicht in einer Brühe schwimmen.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Spinat mit Milch.** Der Spinat wird gepuzt, in Salzwasser weichgekocht und sehr fein gewiegt. In eine Pfanne gibt man ein Stück Butter, dämpft ein kleines, fein geschnittenes Zwiebelchen und ein Kochlöffel voll Mehl darin lichtgelb, fügt den gewiegtten Spinat hinzu und verdünnt denselben mit süßem Rahm oder Milch zur nötigen Dicke.

Aus „Vegetarische Küche“.

**Johannisbeerküchlein.** 300 Gr. Mehl, 2 Dezil. Milch, 1 Messerspitze Salz, 3 Eier, 400 Gr. Johannisbeeren, Backfett, Streuzucker. Der Teig wird wie zu gewöhnlichen Omeletten zubereitet, das zu Schnee geschlagene Eiweiß beigemischt und die sauberen, entstieltten Johannisbeeren hinein gegeben. Von diesem Teig werden kleine Omeletten gebacken und gut mit Zucker bestreut.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

**Erdbeer-Gefrorenes.** 1 Kilo 125 Gr. Walderdbeeren und 1/4 Liter Johannisbeeren werden durch ein Haarsieb passiert. Dazu gibt man 500 Gr. Staubzucker, den Saft einer Zitrone, 1/2 Liter frisches Wasser und füllt diese Masse in die Gefrierbüchse.

Aus „Vegetarische Küche“.

**Kirschentorte.** Man rührt 140 Gr. Butter und 170 Gr. gesiebten Zucker zu Schaum und dann 3 Eier und 4 Eidotter nach und nach darunter, gibt hierauf 70 Gr. abgezogene, fein gestoßene Mandeln und zuletzt 125 Gr. durchgeseibtes Mehl dazu und füllt den Teig in eine Tortenform, belegt ihn dicht mit gut abgetropften Kirschen (auch eingemachten) und läßt ihn schön lichtbraun backen. — Sehr gut und hält sich acht Tage.

Aus Pröpfer: „Das Obst in der Küche“

### Eingemachte Früchte und Getränke.

**Fruchtsaft.** Man nimmt den Saft von Kirschen, Himbeeren und Johannisbeeren und kocht auf 1/2 Kilo Saft 1/2 Kilo Zucker unter beständigem Abschäumen, bis er klar ist, aber nicht zu lange, sonst wird es Gelee. Kalt wird er in Flaschen gefüllt.

**Aprikosen-Marmelade.** Man läßt die Früchte in kochendem Wasser überwallen und auf einem Durchschlag ablaufen, zieht dann schnell die Haut ab und nimmt die Steine heraus; auf  $\frac{1}{2}$  Kilo Aprikosen läutert man  $\frac{1}{2}$  Kilo feinen Zucker und kocht diesen mit den Früchten und fein geschnittener Zitronenschale unter beständigem Rühren mit einem Holzlöffel zu einer steifen Marmelade, die heiß in Gläser gefüllt wird.

**Kirschen-Gelee.** Man entfernt von schönen, reifen Sauerkirschen die Stiele, stoßt die Kirschen samt den Kernen in einem Mörser, preßt den Saft durch ein Tuch und stellt ihn zugedeckt in einem irdenen Geschirr über Nacht an einen kühlen Ort. Andern Tags gießt man den Saft vorsichtig ab, damit alles Trübe zurückbleibt; zu je  $\frac{3}{8}$  Liter Saft kocht man  $\frac{1}{2}$  Kilo Zucker zum Faden, gibt den Saft dazu und läßt ihn unter sorgfältigem Abschäumen zu Gelee kochen.

Aus „Das Einmachen der Früchte“.

**Somatenpüree.** Man stellt die zerrissenen Tomaten ohne Wasserzugabe aufs Feuer oder in den Bratofen und dämpft sie  $2\frac{1}{2}$ —3 Stunden, drückt sie durch ein Sieb, füllt die Masse in Gläser oder Flaschen und sterilisiert nochmals 1 Stunde.

**Bohnen in Salz.** Man rechnet 5% Salz, also auf 1 Kilo Bohnen 50 Gr. Salz. Junge, zarte Bohnen werden entfädelt, gewaschen, in kochendes Salzwasser gelegt, einigemal aufgekocht, abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschreckt und ausgebreitet erkalten gelassen. Nun kommt in einen Steinguttopf oder in ein sauber gereinigtes Ständli zuerst eine Lage gewaschene Rebblätter, dann eine Lage Bohnen, die fest aneinander liegen müssen, über diese streut man Salz, nun kommen wieder Bohnen und dann Salz und so fort, bis der Topf gefüllt oder alle Bohnen aufgebraucht sind. Zwischen die Bohnen hinein legt man etwas Bohnen- oder Pfefferkraut. Sind alle Bohnen eingefüllt, streut man oben auf noch Salz, legt eine Lage Rebblätter darauf, dann ein doppelt gefaltetes Tuch und zuletzt den Deckel, der gut beschwert wird. Nach einigen Tagen muß man nachsehen, ob die Bohnen genügend Wasser gezogen haben, wenn nicht, muß man etwas Salzwasser zugeben. Das Wasser muß über die Bohnen gehen. Nach 3—4 Wochen ist gewöhnlich die Gärung vorüber, dann nimmt man den weißen Schaum, der sich oben gebildet und die oberste Schicht Bohnen weg, reinigt Tuch, Stein und Brett, und die Bohnen sind zum Gebrauch fertig. Hat man keine Rebblätter, kann man auch Rabisblätter nehmen.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“.



## Gesundheitspflege.

### Die gesundheitlichen Vorzüge des Schwimmens

bestehen neben der Anregung zu kräftiger Mehrarbeit des Herzens beim plötzlichen Eintauchen in das kalte Wasser in einer nicht geringen Steigerung der Atemarbeit. Einerseits ist bei der Einatmung der Gegendruck des die Brust umgebenden Wassers zu überwinden, andererseits macht beim Bauchschwimmen die Streckhaltung des Rückens und des Nackens den Brustkorb sich voll entfalten. Bringt man zudem die Atem- und die Schwimmbewegungen derart in Einklang, daß mit dem Anziehen und Beugen der Beine, sowie mit dem Ausbreiten der Arme ein-, mit dem Vorschieben der Arme, sowie mit dem Austreten und Schließen der Beine ausgeatmet wird, so werden die Bewegungen der Aus- und Einatmung wesentlich erleichtert und umfänglich gestaltet.

Die starke Anspannung der Streckmuskeln des Rückens und namentlich des Nackens — um Mund- und Nasenöffnung stetig über dem Wasserspiegel zu halten, bedeutet eine erwünschte Kräftigung dieser für gerade und schöne Körperhaltung wichtigsten Muskelzüge. Dazu kommt noch die wohlthätige Beeinflussung des Nervensystems. Das wohlthuende Erfrischungsgefühl nach dem Schwimmbad weckt die Lust zur Bewegung und Tätigkeit. Das Schwimmen kräftigt also die großen Muskelgebiete des Körpers, begünstigt schöne Körperhaltung, übt die Atmungsbewegungen, stärkt den Herzmuskel, wirkt anregend und belebend auf das Nervensystem.

## Krankenpflege.

Schwieriger als die Heizung eines Krankenzimmers im Winter und die Herstellung einer für den Kranken jederzeit passenden Wärme ist die Abkühlung eines Krankenzimmers im Sommer. Vor allem muß hier in Betracht gezogen werden, daß in warmen Sommernächten die Fenster offengehalten und dann geschlossen werden, wenn die Sonnenhitze des Tages beginnt. Freilich darf diese Schließung der Fenster wegen der notwendigen Lüfterneuerung keine ununterbrochene sein, und um trotzdem eine genügende Abkühlung zu erreichen, ist es zweckmäßig, im Zimmer Kübel mit Eis aufzustellen und Leintücher aufzuhängen, welche mit eisgekühltem Wasser besprängt werden.

Im übrigen ist eine reichliche Zufuhr von Sonnenlicht mit Ausnahme der heißesten Sommertage ein dringendes Bedürfnis, da

da das Sonnenlicht eine direkte Heilkraft besitzt. Dadurch wird das Wohlbefinden des Kranken in zweckmäßiger Weise gesteigert. Hat doch die Bestrahlung durch die Sonne die Wirkung, den Sauerstoff der Luft zu vermehren, weshalb man von einer ozonbildenden Kraft der Sonne spricht. Außerdem ist das Sonnenlicht geeignet, auf einzelne Krankheitserreger direkt keimtötend einzuwirken.

## Kinderpflege und -Erziehung.

**Richtige Abhärtung der Jugend.** Die Abhärtung des Körpers macht diesen fähig, Strapazen und Krankheiten leichter ertragen zu können. Mit der Abhärtung muß aber beim Kind in der Wiege schon angefangen werden. Wohl meint manche Mutter, Kinder brauchen keine eigentliche Abhärtung und glaubt, mit dem Barfußgehen sei alles getan. Indessen steckt sie ihre Kleinen in schwere Rissen und stellt die Wiege im Winter vor den überheizten Öfen. Ebenso werden sie bis zum Aufgeben des Bades warm gebadet und später, damit sie sich ja nicht erkälten, mit warmem Wasser gewaschen und das Waschen mitunter ganz unterlassen, wenn das Kleine sich weigert. Auf den Kopf kommt ein dichtes Häubchen, damit das Kind recht warm habe. Dabei merkt man aber nicht, daß das Kleine vor lauter Wärme „Sichter“ bekommt. Zugleich läßt man dafür den Unterleib recht frei, auch wenn das Kind sich erkältet. Dies alles ist nicht richtige Abhärtung.

Der Kopf des Kindes soll mehr kühl als warm gehalten werden; in warmen Zimmern und zur Sommerszeit brauchen die Kleinen keine Kopfbedeckung. Bäder, wenn sie auch warm genommen werden, sollen je nach dem Alter des Kindes immer etwas kühler gegeben werden. Hat man die Bäder aufgehört, so wäscht man die Kleinen täglich, fängt mit dem Wärmegrad des Waschwassers da an, wo man mit dem der Bäder aufgehört, und nimmt nach und nach kühleres Wasser, bis sich die Kinder an das kalte gewöhnt haben. Mit dem kalten Wasser wäscht man aber nicht nur Gesicht und Hände, sondern so oft als tunlich auch den ganzen Körper und reibt sie gehörig ab. Mit der Zeit lernen dann die Kinder von selbst, die kalten Bäder im Freien zu benutzen.

Auch Luftbäder sind ein gutes Abhärtungsmittel. Man beginne damit im Sommer.

Durch das fortwährende übermäßige Warmhalten des Kopfes, sowie durch die Gewohnheit, das Haar kurz zu tragen, legt man leicht den Grund zur Kahlköpfigkeit. Den Hals halte man von früh an möglichst frei, schütze ihn aber vor rauher Luft. Dagegen ist Warmhalten des Unterleibes zu empfehlen. -r.

## Gartenbau- und Blumenzucht.

**Der Glücksklee (*Oralis*)** ist in unsern Gärten als schönblühende Einfassungspflanze heimisch. Sie ist aber auch eine Gemüsepflanze, indem die Wurzelknöllchen, wie Schwarzwurzeln zubereitet, verspeist werden.

Man legt die Knöllchen anfangs Mai entweder auf die Rabatten als Einfassung oder auf Beete. Vom Juli ab sind die Pflanzen mit rosenroten Blumen bedeckt. Die Belaubung erinnert an ein vierblättriges Kleeblatt, daher der Name „Glücksklee“. Im Herbst hebt man die Pflanzen aus und löst die jungen Brutknöllchen von der Mutterknolle ab. Die kleinen Knöllchen hebt man im Keller bis zum Frühjahr auf, indem man sie in ein mit Sand gefülltes Kistchen einlegt. Die rübenförmige Mutterknolle wird dagegen verspeist.

Krafts Haus- und Gemüsegarten.

**Die gefülltblühenden Knollenbegonien** (*Begonia tuberosa* fl. pl.) haben seit einigen Jahren eine Vervollkommnung erreicht, die eine weitere Verbesserung fast zur Unmöglichkeit werden läßt. Wer die großblumigen, dichtgefüllten Formen von *Begonia hybrida grandiflora erecta* in ihrer ganzen Schönheit sieht, wird dem zustimmen. Nicht allein die Haltung der Blume und der Habitus der ganzen Pflanze, welche sich wesentlich von den früher hängendblütigen Sorten unterscheidet, auch die Größe und Form der einzelnen Blumen ist bewundernswert. Blumen mit 10—15 Cm. Durchmesser sind keine Seltenheit. Dabei sind alle Schattierungen vom reinsten Weiß, Gelb und Rot vertreten. Auch gestreifte Sorten sind bereits seit einigen Jahren erzielt worden und die Anzucht aus Samen liefert durchschnittlich 40% konstante Pflanzen. Dasselbe Ergebnis ist ja auch bei den gefüllt blühenden, großblumigen zu erwarten. Vielfach aber werden die Begonien durch Stecklinge vermehrt, wenn es sich um die Erhaltung ausgezeichneter Formen handelt. Die vielseitige Verwendung der Begonie als Topf- und Gruppenpflanze ist zur Genüge bekannt. Sie erreicht ihre große Vollkommenheit aber nur, wenn sie eine nahrhafte, humose Erde, reichliche Bewässerung und Halbschatten erhält. Eine Mischung aus gleichen Teilen Rindermisterde, Lauberde, lehmiger Rasenerde und grobem Sand sagt ihr am besten zu. Trockenheit schadet gutvorkultivierten Pflanzen sehr, und sie erholen sich selbst nach kurzer Vernachlässigung selten wieder. Im Herbst werden die Pflanzen nach dem ersten Frost, der das saftige Kraut schnell zerstört, herausgenommen und die Knollen nach entsprechender Reinigung von der anhaftenden Erde und den Wurzelresten in Torfmull oder Sand eingeschlagen. „Die Balkongärtnerei“.

## Tierzucht.

**Rammgrind und Kalkbeine** sind zwei häßliche Krankheiten, unter denen schlecht gepflegte Hühner zu leiden haben. Der Rammgrind wird durch einen Pilz hervorgerufen, das Kalkbein durch eine Milbe. Man glaube nicht, daß beim Rammgrind nur Infektion die Ursache sei; in den meisten Fällen sind schlechte Stall- und Ernährungsverhältnisse die Ursache. Schon dadurch, daß hier bessernd eingegriffen wird, kann man oft eine solche Krankheit heilen. Ortlich wendet man eine heilende und den Pilz abtötende Salbe an. Als solche kann die bekannte Rinosalbe, in jeder Apotheke erhältlich, empfohlen werden.

Sind Hühner mit Kalkbeinen behaftet, wodurch auch die Legefähigkeit beeinträchtigt wird, dann muß auch der Stall gründlich gereinigt und häufig ausgefalkt werden. Außerdem pinselt man die Beine der Hühner, am besten abends, wenn sie auf den Stangen sitzen, mit einer Mischung von halb Öl und halb Petroleum ein. Die Milben werden dann getötet und Krusten beseitigt. C. R.

## Frage-Ecke.

### Antworten.

57. In Nr. 6 des „Hauswirtschaftl. Ratgebers“ finden Sie unter „Haushalt“ Anleitung zur Behandlung der Ledermöbel. L.

58. Ich habe schon gehört, daß wenn der Inhalt der Gläser zu rasch erhitzt wird, die Früchte an die Oberfläche kommen. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen leider nicht raten und hoffe, es werde Ihnen von anderer Seite ein zuverlässiger Rat zugehen.

Leserin.

59. Gewiß sind die Spiritusbügeleisen praktisch, sie erzeugen auch eine intensive Hitze. Sie müssen beim Gebrauch vorsichtig gehandhabt werden. Zu beziehen sind solche von F. Bender, Oberdorfstr. 9 und 10, Zürich 1.

Marie.

60. Anleitung zum reinigen von Schleiern gibt unter „Haushalt“ die vorliegende Nummer.

Die Red.

### Fragen.

61. Was könnte geschehen, um die massenhaft vorhandenen Schnecken (Waldschnecken ohne Häuschen) aus unserem Garten zu vertilgen?

Frau M.

62. In meinem Wäschschrank hat sich schon seit längerer Zeit ein widriger Geruch (ich glaube Seifengeruch) eingeschlichen. Könnte mir nun eine wertere Abonnentin ein gutes

Mittel angeben, um solchen zu beseitigen und die Wäsche wieder wohlriechend zu machen? Zum voraus besten Dank. Marie-Louise.

63. Wer nennt mir den besten Petrol-Heizofen und den Lieferanten desselben? Wir haben Zentralheizung und sollten für kühlere Zeiten, außer der Heizsaison, noch etwas als Nothelf haben. Oder gibt es noch etwas Besseres und Praktischeres, als Petrolöfen? Wir haben auch elektrisches Licht. Für gütige Antwort und Auskunft besten Dank!

Frau R.

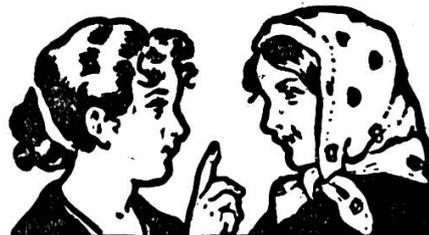
64. Soll reines, gutes Olivenöl ganz blaßgelb und ohne Geschmack sein? Ich habe ein solches Muster bekommen, das mich fast antwidert, da es mich an Rizinusöl erinnert; jedoch am Salat ist es ganz gut, ebensogut wie mein bisheriges, das eine schöne, gelbe Farbe hat und ziemlich riecht, wenn man den Pfropfen aus der Flasche zieht. Was sollte man für den Liter bezahlen?

Abonnentin.

## Hermann Weilenmanns Eier-Teigwaren



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



# PERPLEX

### MODERNSTES WASCHMITTEL

wäscht, bleicht, reinigt und  
desinfiziert von selbst. — Wo  
nicht erhältlich, verlangen Sie  
Gratispakete direkt von der

### SEIFENFABRIK KREUZLINGEN

