Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **21 (1914)**

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 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.

№ 11. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 23. Mai 1914.

Natur.

Noch niemand hats erkundet,
Wie die große Mutter schafft,
Unergründlich ist das Wirken,
Unerforschlich ist die Kraft.

Was bringt der Frühling?

(Nachdruck verboten.)

Frohe Sonnentage, die recht eindringlich zum Naturgenusse mahnen, bringt der Frühling. Weite Spaziergänge durch Feld und Wald werden gemacht, jeder neue Grashalm, jede Blume wird begrüßt und fröhlich werden Sträuße gebunden, die auch in jenen, die in engen Gassen in sonnenarmen Stuben hausen, Frühlingssehnsucht erwecken, wenn sie die froh, aber müde gewordenen Heimkehrenden vorbeiziehen sehen.

Aber nicht nur Blumen werden heimgetragen, die auf Tage freundlich die Zimmer schmücken, auch Kräuter, Blätter und Blüten aller Art, die frisch aus dem Boden sprossen, werden von jenen gesammelt, die ihren Wert und ihre Heilkraft zu schätzen wissen. Wohl kann man bei Bedarf diese Heilkräuter auch in der Apotheke beziehen, aber in manchen Familien gibt es kleine Naturforscher, die auf Spaziergängen das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden verstehen und dadurch die Hausapotheke bereichern.

Als unsere Kinder noch klein waren, sammelten wir auf unsern Spaziergängen junge Himbeer-, Brombeer- und Erdbeerblätter, die zuhause sauber verlesen und in der Sonne oder auf heißer Ofenplatte getrocknet wurden. Fing der Waldmeister an zu blühen, wurde auch davon gesammelt, nicht nur, um Maitrank zu bereiten, sondern auch, um die Blüten mit den zwei obersten Blattreihen zu trocknen und unter die andern Blätter zu mischen. Das war unser Thee, den klein und groß gerne trank und der weder nervös machte, noch sonst Schaden anrichtete. In der Naturheilkunde werden die Erdbeerblätter als Thee, der durststillend und zusammenziehend wirkt, verwendet; auch soll er bei Nierenleiden und Mundfäule lindernd wirken. Ebenso finden Brombeer- und Himbeerblätter und Blätter des Waldmeisters zu Heilzwecken Verwendung. Auch Huflattichblüten, ebenfalls getrocknet, finden

als Thee bei Katarrh, der nicht recht zum Ausbruch kommen will, Verwendung. Es ist dies ein altes, aber bewährtes Hausmittel, das Kinder gerne einnehmen; der Zucker süßt ja die Gabe!

In der Blütezeit des Holunders werden die Blüten gesammelt, nicht nur um diese zu trocknen, sondern auch daraus durststillende Limonade zu machen. Später können hiezu auch Lindenblüten genommen werden. Kommt dann die Limonade auf den Tisch, bricht man nicht nur in Entzücken aus über den herrlichen Trank, sondern es werden Erinnerungen wachgerufen an den Spaziergang, auf dem man die duftenden Blüten sammelte und dabei vielleicht mancherlei kleine Erlebnisse hatte.

Nicht nur dem Magen allein gilt unser Sammeleifer auf den Frühjahrsspaziergängen; durch diese können wir auch zur Ausschmückung des Heims beitragen, das durch Blumensträuße und Pflanzen verschönert und gemütlicher gestimmt wird. Farnkräuter, die unser Wald in mancherlei Form birgt, lassen sich gut in Töpfe pflanzen, die in dunkeln Zimmern aufgestellt werden, wo sonst Blumen nicht leicht gedeihen. Da rollt sich ein Blatt nach dem andern auf und unsere Freude ist groß, wenn wir die prächtigen Waldpflanzen in unsern vier Wänden gedeihen sehen. Auch der kleinblättrige Efeu kann in Töpfe gepflanzt und als Fenster- oder Wandschmuck verwandt werden.

Wir empfinden nicht nur Freude an den Schätzen, die wir heimtragen, wir wecken dabei auch den Sinn für die schöne, ewig junge Natur mit ihren vielen Reizen und Freuden in unserer Jugend. Man warne diese aber vor dem zwecklosen Pflücken und Ausreißen von Pflanzen, Sträuchern &c. Nur durch wohlüberlegte Verwendung dessen, was die Natur uns bietet, schützen wir sie wirksam. -n.

Wenn du sicher wählen willst im Konflikt zweier Pflichten, wähle die, die zu erfüllen dir schwerer fällt.

Marie v. Ebner-Eschenbach.

Wie man zwei Dutzend Orangen vorteilhaft verwendet.

Nachdruck verboten.

„Orangen essen ist etwas Feines!“ So denken und sagen die jungen Leckermäuler; so sagt auch wohl der Papa, wenn er beim Dessert oder vor dem Schlafengehen noch eine oder zwei der schönen Früchte zerlegt. So denkt auch die Mutter; doch bei ihr, der immer sorgenden, sparenden, mischt sich ein kleiner Seufzer hinein in die Freude; denn „das Orangen essen geht so ganz nebenher; es geht für gar nichts, man muß doch so komplett kochen wie ohne Orangen. Also ists nur ein Luxus und sollte entbehrt werden.“ So rechnenden Müttern — wie ich selber auch eine bin — möchte ich sagen, wie ich es mache, um möglichst viel beim Orangenessen herauszuschlagen.

„Heute können wir alle vier einmal genug Orangen essen,“ verkünde ich, „und dazu gibts noch frischen Orangensirup, acht Liter konzentrierten, so daß er uns für 3—4 Monate reicht, und Orangenmarmelade mache ich auch, die reicht für manches Sonntagsfrühstück, oder auch zum Abendessen, wenns „Cacao complet“ gibt. Ihr zwei Kinder könnt mir dabei helfen.“ Dazu sind sie schnell bereit. Das größere holt mir 4 Kilo Stockzucker beim Krämer und muß ihn bitten, ihn in handgroße Stücke zu zerschlagen, ebenso 1/2 Kilo Grieß- oder Kochzucker. Das andere Kind geht in die nahe Droguerie, um 80 Gr. (es tuts auch weniger) Zitronensäure zu holen. 24 Orangen habe ich schon da. Wie nun alles beisammen ist, fangen wir alle an, 12 Orangen an all den großen Zuckerstücken abzureiben, so daß letztere um und um gelb sind. Wir legen sie in ein acht Liter fassendes Gefäß, geben acht Liter frisches kaltes Wasser dazu und die 80 Gr. Zitronensäure, rühren um und überlassen nun diesen Orangensirup drei Tage lang dem völligen Zergehen des Zuckers und der Säurekristalle. Darauf filtrieren wir ihn, ohne zu rühren, durch ein reines Tuch, das über die vier Beine eines umgestürzten Stuhles gespannt ist und haben

einen stark konzentrierten, schön gelben, klaren und haltbaren Sirup, der beim Gebrauch, in Flaschen gefüllt, mindestens sechsmal verdünnt werden darf. (Von diesem Sirup gebe ich oft zu Grießbrei oder Reis-Pudding, was neben einem warmen Getränk ein vollständiges, sehr beliebtes Abendessen abgibt).

Doch zurück zur Arbeit! Wir haben erst 12 Schalen gebraucht. Die abgeriebenen 12 Orangen werden noch völlig geschält, in Räderchen geschnitten und lagenweise in eine Schüssel gelegt. Auf jede Lage kommt etwas — nicht viel, nach der Süße der Orangen — von dem Grieß- oder Kochzucker. Das gibt für heute Mittag ein herrliches Kompott, sogenannten Orangensalat, wohlverstanden, nicht etwa zum Nachtisch, sondern als vollwertige Speise zu Omeletten oder Grießküchlein. Solche „Fastentage" sind bei uns allen sehr beliebt. 12 Orangen für vier Personen inklusive Kinder gerechnet, ist reichlich. Wieder brauchen wir, wie zum Sirup, kein Gas und auch keinen Kochtopf, und das freut mich noch besonders. Nun haben wir noch 12 Orangen übrig, das soll Konfitüre geben. Sechs davon reibe ich am Reibeisen über einem Kasseröllchen ab; würde ich die Schalen aller 12 Früchte abreiben, so würde die Marmelade zu bitter werden. Sechs Schalen kann ich also fortwerfen (wenn ich nicht vorziehe, sie nochmals zu Sirup zu verwerten, nach der oben angegebenen Methode; in diesem Falle braucht es dann vier Liter Wasser, 2 Kilo Zucker und 40 Gr. Zitronensäure). Dann zerlege ich alle 12 Orangen in Schnitze und zerschneide sie quer in kleine Stückchen (mit den weißen Häuten), nehme nur die Kerne heraus und setze alles mit dem halben Kilo Koch- oder Grießzucker zum Feuer.

Noch kräftiger wird die Marmelade, wenn man zu den 12 Orangen eine Zitrone nimmt, von der man auch zuerst die Schale über dem Reibeisen abreibt und dann Fleisch samt Häutchen klein zerschneidet. Diese Konfitüre, ohne Wasserzusatz, braucht nur 10 Minuten unter beständigem Rühren oder Schwingen zu sieden; sie wird sonst leicht zu braun und zu fest. Dieses ist ein echt englisches Rezept (die Konfitüre ist schnell gemacht) und das zeitraubende Zerschneiden der Schalen in dünne Streifchen fällt weg. — So haben wir drei billige, ausgezeichnete Verwendungsarten der Orangen; für deren Güte bürgen mir die leuchtenden Augen meiner Angehörigen und zahlreiche Nachahmerinnen. Ein großer Vorteil besteht darin, daß die Orangen gerade in die „früchte- und konfitürenlose" Zeit hineinfallen, und daß der Sirup gerade bereit ist für die heiße Zeit. A. D.

Die chinesische Küche.

(Nachdruck verboten.)

Scharf treten in China die Unterschiede zwischen arm und reich in die Erscheinung und dies namentlich auch bei den Mahlzeiten. Das tägliche Gericht des Unbemittelten ist Reis; er bildet sein Morgen-, Mittag- und Abendessen. Dabei darf man aber nicht an die delikate Zubereitung des Reises denken, wie sie hierzulande üblich ist. Die Körner werden in China zu einem dicken, steifen Brei gekocht, mit etwas Salz gewürzt und dann verzehrt. In den Topf, der für alle Familienglieder hingestellt wird, greift jeder mit den Händen und läßt sichs schmecken. Für unbemittelte Leute sind schmackhaftere Speisen nur selten zu erschwingen; erlaubt es aber ihre Kasse, etwas weiter zu gehen, dann greifen sie zu den Fleischspeisen.

Zu den Tieren, die in China am häufigsten gezüchtet werden, gehören die Schweine, deren Fleisch auf allen Märkten feilgeboten wird. Die chinesischen Schweine werden sehr gut gemästet, weil man dort das fette Fleisch liebt. Pferdefleisch wird wenig verspiesen, weil es überhaupt nicht viele Pferde in China gibt; aber Eselsfleisch finden die Chinesen sehr schmackhaft und es ist auf den Märkten der größeren Städte stets in großer Auswahl zu haben. Außerdem schlachten sie Hunde und Katzen, deren

Fleisch gern genossen wird. Sie braten auch Ratten und Mäuse. Schlangen und Affen bekommt man ebenfalls auf den chinesischen Märkten. In außerordentlicher Menge wird Geflügel gezüchtet. Nirgends in der Welt werden so viele Hühner, Enten, Fasanen und dergleichen verzehrt, wie in China. Junges Geflügel bringt man legionenweise auf den Markt. Als ein köstliches Gericht betrachtet der Chinese die Frösche. Auch das Fleisch verendeter Tiere wird nicht weggeworfen, sondern mit Appetit verzehrt. Fische liebt der Chinese sehr; er verspeist sie roh, oft erst längere Zeit nach dem Schlachten.

Die reichen Chinesen haben einen starken Hang zur Genußsucht; Mäßigkeit gehört nicht zu den Lichtseiten ihres Charakters. Die Begüterten im Reiche der Mitte legen großen Wert auf eine vorzügliche Küche und verwenden bedeutende Summen auf Delikatessen und Köche. Durch die Menge sonderbarer Gerichte und seltsame Zubereitung erinnert die chinesische Kochkunst unwillkürlich an die römische Schwelgerei zur Zeit des Verfalls der Sitten. Der Inhalt unserer Kochbücher ist Kinderspiel gegen die Unmasse von fremden Speisen und Saucen, die in China als Leckerbissen betrachtet werden. Die Chinesen tragen kein Bedenken, den Reichtum ihrer Küche durch Einfuhr von außen bedeutend zu vermehren. Fast alle Erdteile, die Tiefen des Ozeans und die Gestade der einsamsten Felseninseln liefern ihr Kontingent in die chinesische Küche.

Man liebt es in China, die Fleischspeisen auf verschiedenste Art zuzubereiten. Entweder werden die Tiere ganz auf dem Rost gebraten oder man zerlegt sie und trägt sie nach Art unserer Ragouts in pikanten Brühen auf. Mit dem natürlichen Geschmack des Fleisches sind die chinesischen Gourmands aber nicht zufrieden. Durch raffinierte Quälereien zwingen sie die zur Abschlachtung bestimmten Tiere, einige Zeit vorher verschiedene Brühen und Gewürze zu sich zu nehmen, damit deren Geschmack sich dem Fleisch mitteile und so den Genuß erhöhe.

Groß ist die Auswahl, die der Chinese unter den Gemüsen treffen kann. Alle unsere Hülsenfrüchte gehören zu den Lieblingsspeisen, außer den Rüben, Spargeln, mehrere Kohlarten &c. Doch können die Chinesen noch mit manchen anderen aufwarten, die wir nicht haben, so z. B. eine Lilienart, deren rundliche Wurzeln gern verspeist werden, die Samen und Wurzelstöcke mehrerer Wasserpflanzen, eine Bambusstaude &c. Ebenso beliebt sind die Melonen und verschiedene andere Kürbisarten. Diese Früchte werden auch eingemacht, indem man sie in dünne Scheiben schneidet und mit kräftigen Wurzeln und Gewürzen vermischt.

In der Zubereitung köstlicher Konfitüren, Gelees und vorzüglicher Kuchen sind die chinesischen Köche vollendete Meister. Bei Gastmählern besteht sowohl der Vor- als auch der Nachtisch aus einer Menge solcher Leckereien. Die köstlichsten in- und ausländischen Früchte, Gelees aller Art und eine Unmasse tortenartiger Kuchen, prächtig garniert, werden bei solchen Gelegenheiten aufgetischt.

Außer unseren gewöhnlichen Obstsorten, die man überall in den chinesischen Gärten zieht, hat man dort Orangen, Granaten, Dattel- und Zwillingspflaumen von ausgezeichnet feinem Geschmack und eine Frucht, die unserer Pflaume gleicht, aber einen Erdbeergeschmack besitzt. Unter den Konfitüren sind besonders beliebt die unreif eingemachten Nüsse mehrerer Palmenarten, die man zu diesem Zwecke von den tropischen Inseln bezieht und mit Zucker, Salz, Essig und Gewürzen sorgfältig präpariert. In den letzten Jahren fanden mit anderen Dingen auch unsere Konserven Eingang ins himmlische Reich und man hat ihnen dort, wie aus dem massenhaften Absatz zu schließen ist, den Beifall nicht versagt.

M.

Keine Regel führt so sicher dahin, uns dauerhafte Freundschaft zu erwerben, als die: auch in den geringsten Kleinigkeiten Wort zu halten.

Knigge.

Haushalt.

Wenn Milch im Sommer leicht angesäuert ist, so kann sie noch gerettet werden, wenn man sie mit etwas doppeltkohlensaurem Natron aufkocht. Dabei findet folgender Vorgang statt: Wenn das doppeltkohlensaure Natron mit der Milchsäure in Berührung kommt, so verbindet sich die Milchsäure mit mit dem Natron und treibt die Kohlensäure aus. Die Kohlensäure entweicht in Gestalt von Luftblasen, die Milch braust also auf und in der Milch bleibt nur milchsaures Natron zurück:

$$\frac{\text{Natron}}{\text{Kohlensäure}} + \text{Milchsäure} = \frac{\text{Natron}}{\text{Milchsäure}} + \text{Kohlensäure}$$

Da das milchsaure Natron den Geschmack der Milch beeinträchtigt, so wird man die so behandelte Milch nicht zum Trinken verwenden können. Aber zum Kochen und Backen kann sie noch recht gut gebraucht werden. Wo die Milch aber, sobald sie in Gefahr steht, dick zu werden, eine Beigabe von Natron (in der Pfanne) erhält, kann sie auch zum Trinken noch sehr wohl verwandt werden.

Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Hanf und Hanföl gegen Ungeziefer. Es ist nicht jeder Hausfrau bekannt, daß sowohl der grüne, frische, wie auch der getrocknete Hanf, sowie auch das aus deren Nüßchen gewonnene Öl ein ausgezeichnetes Mittel ist, allerlei Ungeziefer von gewissen Orten und Gegenständen, wo es lästig ist oder Schaden stiftet, dauernd fernzuhalten. Am wirksamsten sind aber grüne, ungetrocknete Hanfpflanzen, von welchen man jeweils bei Bedarf einige Büschel abschneidet und im Hause, in Betten, im Garten &c. überall offen hinlegt, wo man Ungeziefer bemerkt. Man sollte deshalb stets einige Hanfsamen auf den Gemüsebeeten ausstreuen und man wäre sicher, daß in der Nähe von Hanfpflanzen wegen ihres eigentümlichen starken Geruches sich kein Ungeziefer an den Gemüsen und Obstkulturen festsetzen würde. Auch Hanföl wirkt rasch und sicher bei Vertreibung von Hautschmarotzern jeder Art (Flöhen, Läusen, Milben u. s. w.) bei unsern Haustieren, denen es einfach in die Haut eingerieben wird. (Hält auch im Sommer die Fliegen vom Vieh ab.) Dieses Mittel ist nicht nur billig und leicht erhältlich, sondern auch absolut unschädlich und greift die Haut nicht an, wie so viele andere scharfe oder giftige Bekämpfungsmittel. -r.

Sehr gut als **Fleckenputzmittel** ist das sog. gelatinierte Benzin: 12 Teile Seife werden in 18 Teilen heißem Wasser gelöst, hierauf werden 3 Teile Salmiakgeist und unter Schütteln nach und nach 30 Teile Benzin zugefügt. Zum Gebrauche mischt man etwa 1 Eßlöffel zu einem Glase Benzin.

Küche.

Kochrezepte.

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

Rübli-Suppe. Zutaten: 25 Gr. Fett, 1 kleine Zwiebel, 400 Gr. Rüben oder Rübenreste, 1 Teller krustiges Brot, 1½ Liter Wasser oder Knochenbrühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Eßlöffel Milch. Zubereitung: Die Rüben werden gewaschen, geputzt und in Scheiben geschnitten. Brot, Zwiebeln und Rüben werden in dem Fett gut durchgeschwitzt, abgelöscht, mit der Knochenbrühe oder dem Wasser weichgekocht, auf ein Sieb angerichtet und durchgetrieben. Die durchgetriebene Suppe wird in die Pfanne zurückgegossen, wenn nötig verdünnt, nochmals aufgekocht, abgeschmeckt und angerichtet.

Stoffato. Zutaten: 750 Gr. Rindfleisch, 20 Gr. Specknägel, 15 Gr. Salz, 40 Gr. Fett, 1 größere Rübe, ½—1 Lauchstengel, ½—1 Zwiebel, 8 Gr. Mehl, ⅓ Liter Wasser. Nach Belieben 2 Eßlöffel Tomatenpüree. Zubereitung: Das Fleisch wird zum Braten vorbereitet und mit Specknägeln gespickt. Die Gemüse und die Zwiebel werden geschabt oder fein verwiegt und 10—20 Minuten in dem Fett geschwitzt. Dann wird das Fleisch hineingelegt, auf allen Seiten leicht angebraten und mit dem Wasser etwa 1½ Stunden geschmort. Alle Viertelstunden wird der Braten gewendet. ½ Stunde vor dem Essen wird noch etwas Mehl darüber gestreut und nach Belieben 1—2 Löffel Tomatenpüree in die Sauce gegeben. Dann wird der Braten nochmals abgeschmeckt, das Fleisch geschnitten, auf die Platte gelegt und mit der Sauce ganz übergossen. Der Stoffato wird mit Makkaroni serviert, von denen ein Teil zum Fleisch auf die Platte gegeben werden kann.

Aus „222 Rezepte".

Lungenmus. Zeit 1½ Stunden. 1 Kilo Lunge und Herz vom Rind oder Kalb, 2 Liter Wasser, 30 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 1 Kochlöffel Mehl, 1 Eßlöffel Essig, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie und Schnittlauch. Lunge und Herz werden in Salzwasser 1 Stunde gekocht, dann gewiegt, oder erkaltet durch die Fleischhackmaschine gelassen, in dem heißgemachten Fett mit den Zwiebelscheibchen und dem Mehl gedünstet und von der Brühe etwas zugegossen, die übrigen Zutaten kurz vor dem Anrichten darunter gemengt und mit Maggis Würze oder Fleischextrakt gewürzt. Ein sehr billiges und nahrhaftes Gericht.

Aus „Gritli in der Küche".

Gitzi-Küchlein. Aus 2 gehäuften Kochlöffeln Mehl, in dem in der Schüssel ein-

Grube gemacht wurde, 1/2 Glas lauwarmem Wasser, 2 Eßlöffeln Öl, etwas Weiß- oder Rotwein wird ein ziemlich dicker Teig gebildet. Der feste Schnee von 3 Eiern wird behutsam hineingerührt, wonach der Teig dickflüssig sein muß.

Ein kurz eingekochtes Ragoût von Gitzifleisch, am besten die Rückenteile, mit Butter, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Muskatnuß zubereitet, wird nach 1 Stunde Dämpfens kaltgestellt. Die Fleischstücke werden dann einzeln im Teig umgewendet und in schwimmender Butter oder Fett goldgelb gebacken. Jede Art Salat schmeckt gut dazu, auch schwarzes Dörrkirschen-Kompott.

„Kochrezepte bünd. Frauen."

Vegetarische Sulze. Man dämpft getrocknete, gewässerte Steinpilze unter Zusatz von Zwiebeln, etwas Zitrone, einem Lorbeerblatt sowie etwas Salz weich und gibt ein wenig Wasser zu. Zugleich löst man 10 Gr. Agar-Agar auf, indem man es in 1/2 Liter Wasser kalt aufstellt und 1/2 Stunde kocht, gießt von der Pilzbrühe etwa 1/2 Liter darunter und gibt es zusammen durch ein feines Sieb. In eine mit Öl ausgestrichene Schüssel legt man Stäbchen von roten Rüben, Scheibchen von Salzgurken, Stücke von hart gekochten Eiern, dann die Pilze, gibt langsam die gut abgeschmeckte Brühe darüber, stellt die Sulze kalt, stürzt sie dann und gibt nach Belieben folgende pikante Sauce dazu. Zwei rohe Eigelb und ein hart gekochtes reibt man in einer Schale fein, gibt langsam drei Löffel Öl und beliebig sauren Rahm zu, schmeckt mit etwas Salz, wenig Zucker und Zitronensaft ab, rührt tüchtig und richtet an.

Briegleb: „Die Vegetarische Küche".

Spargeln mit holländischer Sauce. Die Spargeln werden geputzt, in kleine Büschel zusammengebunden, in siedendes Salzwasser gelegt und weichgekocht. Man nimmt sie dann vorsichtig heraus und ordnet sie schön auf eine Platte. Dazu serviert man eine holländische Sauce. Für je eine Person rechnet man ein Ei, zerklopft es gut und rührt, die Sauce immer schlagend, Butter stückchenweise hinzu, bis sie dick ist, salzt und gibt etwas Zitronensaft hinzu. Man bereitet die Sauce nicht auf offenem Feuer, weil sonst die Eier gerinnen würden, sondern an einer warmen Stelle des Herdes.

Aus „Vegetarische Küche".

Junge Kohlrabi. Im Frühjahr kocht man die jungen Kohlrabi ganz in Butterbrühe, ebenso die zarten Blätter, aber jedes für sich. Das Grüne richtet man wie Spinat an und bildet davon einen Rand auf der Schüssel, in deren Mitte man die Köpfchen legt. Den Rand besteckt man mit geröstetem Brot.

Aus „Die harnsäurefreie Kost" von Margarete Brandenburg.

Kalter Rhabarberpudding. 750 Gr. Rhabarber, 600 Gramm Zucker, 1/2 Zitrone, 8 bittere Mandeln, 4 Blätter Gelatine, Schlagrahm. Jungen kleingeschnittenen Rhabarber kocht man mit dem Zucker, der abgeriebenen Schale, dem Saft einer halben Zitrone und den geschälten, feingehackten Mandeln unter beständigem Umrühren zu einem dicken Brei. Dann mischt man die in Wasser aufgelöste Gelatine darunter und schüttet das Ganze in eine mit Wasser ausgespülte Form. Nachdem der Pudding auf Eis oder in kaltem Wasser erstarrt ist, stürzt man ihn und verziert ihn nach Belieben mit geschlagenem versüßtem Rahm.

Fäulapitte. Der Rückstand ausgekochter Butter, wenn er schön und krümelig ist, wird im Bündnerland praktisch verwertet. Man vermengt die sog. Fäula, an der noch etwas von der Butter sein darf, mit Zucker, Eiern, gewaschenen Weinbeeren oder Rosinen, 1 Prise Salz und 1 Löffel Zimt und mit soviel Mehl, als es braucht, um einen recht mürben Teig zu bekommen. Dann bringt man diesen auf ein Kuchenblech und bäckt ihn in mittlerer Hitze, bestreut ihn ebenfalls mit feinem Zucker und Zimt und schneidet ihn in beliebige Stücke. Durch die Fäula erhält der Kuchen einen sehr angenehmen Geschmack und wird von groß und klein gern gegessen.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Gesundheitspflege.

Wie oft soll man auf Bergtouren essen? Diese Frage beantwortet Dr. Hiller in seinen „Hygienischen Winken für Bergtouren" wie folgt: Jede Mahlzeit soll mit einer mindestens einstündigen Ruhepause verbunden sein, damit die Verdauung wenigstens in Gang kommen kann und nicht gleich wieder die Hauptmasse des Blutes den arbeitenden Muskeln zufließt. Praktisch dürften sich also wohl pro Tag nur etwa drei bis vier Mahlzeiten empfehlen, die dann aber natürlich ansgiebig sein müssen. Eine allgemein gültige Regel ist jedoch unmöglich zu geben. Schwierigkeiten, die durch die Tour selbst bedingt sind, können recht wohl eine häufigere Mahlzeit nötig machen. Auch sollte man ein Appetitgefühl überhaupt nie lange auf Befriedigung warten lassen, da dasselbe sonst hier leicht einer vollständigen Appetitlosigkeit Platz macht. Daß deshalb zu viel Mahlzeiten herauskommen, braucht man gewiß nicht zu befürchten.

Sorgfältige Fußpflege beim Wandern verlangt Professor Schleich in der Zeitschrift „Arenaä". Die Hauptratschläge sind: richtige Nagelpflege und Beschneidung der Nägel, so daß keine scharfen Kanten ins Fleisch schneiden. Der Nagel soll rund und ringsherum

sauber gefeilt sein. Morgendliche und abendliche Fußwaschung mit guter Seife, nach Abtrocknung Abreibung mit einer Chloroformalkoholmischung von 35 Chloroform zu 75 Alkohol. Durch diese Abreibung wird auch die kleinste Wunde sicher desinfiziert, und dies ist besonders wichtig, denn die schwersten Erkrankungen, ja Todesfälle sind durch kleine wundgelaufene Stellen, in die Staub hineingelangte, herbeigeführt worden. Nach vierstündigem Marsch sollen Schuhe und Strümpfe ausgezogen, Füße und Waden massiert werden. Häufiges Wechseln und Waschen der Strümpfe ist notwendig. Beim Schlafengehen sind die Beine hoch zu lagern, damit der überstarke Blutzufluß wieder abgelenkt werde. Durch Befolgung all dieser Regeln wird der Wanderer stets frisch und leistungsfähig bleiben, sodaß er von seiner Fußreise Genuß und Erholung heimbringt.

Krankenpflege.

Bei Asthma-Anfällen befreie man den Kranken zuerst von allen beengenden Kleidungsstücken und sorge für reine, trockene und warme Luft im Zimmer, in welchem er schläft. Der Kranke selbst soll im Bette stets hoch liegen. Ein altes, zweckmäßiges Hausmittel zur Beruhigung und Milderung des Anfalles ist eine Tasse starken schwarzen Kaffees. Außerdem läßt man Eispillen schlucken, welche in vielen Fällen Erleichterung schaffen. Gleiche Wirkung erzielt man mit Hautreizen der verschiedensten Art, z. B. Einreibung der Brust mit Terpentinöl, warmen Hand- und Fußbädern, Senfteig auf Brust und Rücken. Der Asthmatiker lasse stets Nachts Licht in seinem Schlafzimmer brennen. Bei sehr heftigem Anfalle scheue man sich nicht, Brust und Rücken mit kaltem Wasser zu begießen, da hierdurch der Anfall sofort nachläßt. Die Darreichung von Brechmitteln muß dem Arzte überlassen bleiben. (Dr. Sch.)

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Rachitis oder englische Krankheit, eine Erkrankung des frühen Kindesalters, nimmt keinen direkt tötlichen Verlauf, zieht sich aber oft über Jahre hin und kann den Menschen für sein späteres Leben in seiner Leistungsfähigkeit herabsetzen oder gar dauernd zum Krüppel machen. Das Wesen dieser Krankheit besteht in einem mangelhaften Wachstum des kindlichen Knochengerüstes. Die Folge davon sind Mißbildungen, Verkrümmungen des Skeletts, die leider oft die normale Entwicklung der eingeschlossenen Weichteile verhindern. Die Zahl der rachitischen Kinder wird von vielen Ärzten als enorm groß angegeben. So hat Prof. Kassowitz in Wien in der Poliklinik bei über 80 % der Kinder Zeichen von Rachitis nachgewiesen. Ferner ist bekannt, daß viele Infektionskrankheiten, wie Masern, Keuchhusten usw., bei rachitischen Kindern im allgemeinen viel schwerer verlaufen als bei den andern. Oft ist unzweckmäßige, einseitige Ernährung mit Milch die Ursache dieser Krankheit. Daneben müssen aber namentlich schlechte Wohnverhältnisse verantwortlich gemacht werden, denn in der Tat sind frische Luft, Licht und Sonne die besten Abwehrmittel gegen diese Krankheit.

„Gesundheitspflege“ von Dr. Bachmann.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Bei der Anpflanzung von **Rosen** sorge man für eine freie, offene Lage, die vor Stürmen geschützt ist, und einen etwas tonhaltigen, nahrhaften Boden. Als Dung sagt ihnen guter Kompost oder Stallmist von Rindvieh am besten zu. Während des Sommers befördert Superphosphat, in trockener oder flüssiger Form von Zeit zu Zeit gegeben, die Knospenbildung. Viel flüssigen Dünger anzuwenden ist nicht ratsam, weil er die Bildung von Wurzelausschlägen befördert; auch ist fleißige Bodenlockerung zu empfehlen. Der Schnitt im Frühjahr richtet sich nach der Triebkraft der Pflanzen; starktriebige werden länger geschnitten, ihnen mehr Augen gelassen, schwachtriebige kürzer; auch ist altes und schwaches Holz zu entfernen. Im Sommer schneide man alle am Abblühen begriffene Blumen weg und die Zweige der mehrmals blühenden etwas zurück, da so der Blütenreichtum erhöht wird und die Pflanze eine gefällige Form behält. Den Kletter- oder Schlingrosen müssen die Haupttriebe angeheftet, die Seitentriebe aber, wie oben angedeutet, eingekürzt werden.

Heinzelmann, „Haus- und Gemüsegarten“.

Tierzucht.

Schonet die Hecken und Sträucher zwischen den Feldern! Der starke Rückgang unserer heimischen Vogelwelt macht sich durch Überhandnahme des Ungeziefers empfindlich bemerkbar. Die Ursache der Abnahme an Zahl und Arten der Vögel liegt wesentlich an der Beschränkung und Beseitigung der Nistgelegenheiten. Beispielsweise jede abgebrannte oder ausgerodete Hecke, jeder Ersatz einer natürlichen Hecke durch Stacheldraht raubt einer Menge nützlichen Vögeln Nistgelegenheit und alle sonstigen Vorbedingungen zum Gedeihen. Abgesehen von der Schädig-

ung, welche die Schönheit der Landschaft dadurch erfährt, ist daher die Vernichtung der Hecken, Büsche und Sträucher zwischen den Feldern eine für die Landwirtschaft recht bedenkliche Maßnahme. Mit dem Beschneiden der Hecke halte man aber zurück, bis die späte Brut der Singvögel flügge geworden ist.

Tummelplätze für das Jungvieh können nicht genug empfohlen werden; denn Sonnenschein und frische Luft sind für das junge Tier ein ebenso unersetzliches Förderungsmittel von Wachstum und Kraft, wie das tägliche Futter. Besonders wertvoll sind für diesen Zweck die Frühjahrsmonate, da später die Hitze die Tiere arg belästigt. Am zweckmäßigsten sind zu jetziger Zeit die Mittagsstunden, weil am Morgen und Abend die starke Abkühlung dem an Stallwärme gewöhnten jungen Tiere leicht Erkältungen bringt. Wo Grünfutter geboten werden kann, wird der Erfolg um so größer sein.

„Tierschutz-Korresp."

Frage-Ecke.

Antworten.

35. Als vorzügliches **Haarmittel**, das in kurzer Zeit das Ausfallen verhinderte, bewährte sich das Nesselwurzel-Haarwaschwasser aus der Apotheke von O. Snidter in Luzern. (Preis Fr. 1. 40.) Nach verschiedensten Versuchen fanden wir dieses als das beste bisher angewandte Haarwasser. R. G.

35. Ich kann Ihnen zur Förderung und Stärkung des **Haarwuchses** die „Alpenkräuter-Essenz" von Frl. Hedwig Schmid, Coiffeuse, Rathausgasse, Aarau, empfehlen, die in meinem Bekanntenkreis von Damen und Herren sehr erfolgreich angewandt wurde. Sie können sie direkt von der Herstellerin, sowie bei ihrer Ablage in Zürich, Frl. Keller, Sanitätsgeschäft, Langstraße 79, erhalten.

Eine Leserin.

36. Es gibt ein Mittel, das die Arbeit des Aufreibens mit **Stahlspänen** unnötig macht. Bei den Herren Alb. Kläusli und B. Obereck, Sempacherstraße 42, Luzern, können Sie Benzobol, den Liter zu 2 Fr. bekommen. Es ist eine Mischung von Benzin und Wachs. Gebrauchsanweisung ist dabei. Guten Erfolg wünscht Ihnen Lonny.

36. Ich habe in meiner großen Wohnung sehr saubere, glänzende **Fußböden**, ohne daß wir je Stahlspäne gebrauchen. Wir streichen nie einen Fußboden mit Wichse an, ohne ihn zuerst mit Terpentin abgerieben zu haben. Durch den Staub, der mit der Wichse zusammenkommt, werden die Böden schmutzig, wodurch dann das Aufreiben mit Stahlspänen nötig wird. Durch das Abreiben mit Terpentin wird aber aller Staub entfernt und die Stahlspäne werden überflüssig. Bei gründlicher Reinigung (zwei Mal im Jahr) werden meine Böden mit Lauge und Bürste aufgewaschen. Die Ausgaben für Terpentin und Lappen zum einreiben (letztere müssen sehr oft gewechselt werden) stellen sich allerdings höher als für Stahlspäne, machen sich aber bezahlt durch Ersparnis an Mühe und Zeit. Linoleum wird ebenso behandelt.

Hausfrau in Lausanne.

40. Wenn Sie ein gutes Stück Schweinefleisch „grün" oder dürr in einer Erbssuppe kochen **(Selbstkocher)** und Mittags noch einen kräftigen Salat und geröstetete Kartoffeln dazu servieren, so haben Sie ein gutes Mittagessen. Auch Breie werden im Selbstkocher sehr gut. Eine Gemüsesuppe und Reisbrei mit Kompott (alles im Selbstkocher gar gekocht) gibt ein sehr kräftiges Mittagessen. Hanna.

40. Jedem **Selbstkocher** wird ein Kochbüchlein beigegeben, dem Sie gute Rezepte zu Gerichten entnehmen können. Es wird Ihnen dann gewiß auch nicht schwer fallen, Speisezettel zusammenzustellen. Wer ohne große Mühe ein sättigendes Mittagsgericht dem Selbstkocher übergeben will, macht aus verschiedenen Gemüsen und Kräutern (letztere in Fett gedämpft) eine gute Suppe und gibt noch Kartoffeln und Bohnen, sowie je nach Bedarf 250 bis 400 Gr. gehacktes Fleisch bei. Diese Suppe ist außerordentlich nahrhaft.

Frida.

41. Die Firma, die jene **Waschapparate** verkauft, gibt Ihnen gewiß Adressen an von Abnehmerinnen, die Ihnen zuverlässige Auskunft erteilen können. W.

Fragen.

42. Was für Kochgeschirr ersetzt das **Kupfergeschirr** am besten? Lisa.

43. Kann man altmodige, nicht montierte **Kreuzstich-Stickereien** modern auffärben, und wie? Hausfrau.

44. Könnte mir eine Leserin ein gutes Mittel zur praktischen Behandlung schwarzer **Lackschuhe** verraten? Besten Dank!

Marie-Luise.