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

Band: 21 (1914)

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: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.

No. 14. XXI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 11. Juli 1914.

Wenn dir auf dem Pfad der Pflicht einst ein
Leid begegnet,
Ring mit ihm und laß es nicht, bis es dich
gesegnet. Scherer.

Obst- und Rahmspeisen.

Von M. Ferno.

(Nachdruck verboten.)

In der warmen Jahreszeit wird der Genuß von Fleisch und Fett bekanntlich weniger geschätzt als im Winter. Das ist eine ganz natürliche Erscheinung, denn Fleisch, besonders fettes Fleisch erzeugt Wärme. Man vermeidet, sofern man nicht überzeugter Vegetarier ist, zwar nicht alles Fleisch, zieht aber das nicht sehr fette vor und hält sich im allgemeinen mehr an Gemüse, leichte Mehlspeisen, wie Speisen von Obst und Milch oder Rahm. Auch darin kommt die gütige Natur uns zu Hülfe, denn der Sommer spendet ja eine Fülle von erfrischenden Früchten. Am beliebtesten sind wohl die Erdbeeren, die sich sehr gut eine Zusammenstellung mit Milch und Rahm gefallen lassen. Schlagrahm mit Erdbeeren, Erdbeeren mit Milch, das sind echte Sommergenüsse. Man zuckert die gewaschenen, auf einem Siebe abgetropften Beeren ein und gibt sie in auf Eis gekühlte Milch oder man reicht als Nachspeise zu den eingezuckerten Beeren leicht gesüßten Schlagrahm.

Aber auch ohne Milch und Rahm sind Erdbeergerichte willkommen, nur sind geeignete Vorschriften dazu noch vielfach unbekannt. Zu einer kalten Erdbeercreme verliest man 1—1½ Kilo recht reife Erdbeeren, wäscht sie, läßt sie abtropfen, stellt einige der schönsten Früchte beiseite und drückt die anderen durch ein Porzellansieb. 375—400 Gr. in Stücke geschlagenen Stockzucker läutert man mit einem Glase leichten Rotweins über schwachem Feuer zu klarem Sirup, gibt den Erdbeerbrei dazu, stellt die Masse aufs Feuer (jede Frucht- und Mehlspeise muß in einem Kochgeschirr gekocht werden, das noch niemals zum Kochen von Fleisch oder Fett benutzt wurde), läßt sie unter stetem Rühren zum Kochen kommen und 1—2 Theelöffel in etwas Wasser verquirltes Kartoffelmehl darin verkochen, stellt die Masse vom Feuer fort und mischt, wenn sie halb erkaltet ist, schnell den steifgeschlagenen Schnee von 6

bis 7 Eiweißen und die aufbewahrten ganzen Erdbeeren hinzu. Die Creme muß auf Eis erstarren und man schichtet etwas Schlagrahm obenauf. — Eine kalte Sauce zu Flammeri kann man auch von Erdbeeren und Rahm bereiten. Man drückt 500 Gr. Erdbeeren durch ein Sieb, mischt sie mit Zucker und fügt nach und nach recht dicken, süßen Rahm dazu. Ebenso kann man durch ein Sieb gestrichene, mit Zucker gesüßte Erdbeeren mit Rahm mischen und diese Masse mit der Schneerute zu festem Schaum schlagen und sie in eine Glasschale füllen, mit ganzen Erdbeeren belegen und für kurze Zeit auf Eis kühlen.

Mancher Hausfrau ist die Mischung von Erdbeeren mit saurem Rahm unbekannt, gleichwohl aber ist diese Speise sehr wohlschmeckend, vorausgesetzt, daß der saure Rahm ganz frisch und sehr dick ist. 500 Gr. Erdbeeren werden durch ein Sieb gerührt und ebensoviel werden, gut gezuckert, beiseite gestellt. Den Erdbeerbrei süßt man nach Bedarf, vermischt ihn mit $^3/_4$—1 Liter dickem, saurem Rahm, der gut zu Schaum geschlagen wird, bringt die ganzen Erdbeeren dazu und füllt alles in eine Glasschale, die auf Eis gestellt wird. Von den Johannisbeeren wird oft mit Himbeeren, gelegentlich auch mit Sauerkirschen und reifen Stachelbeeren zusammen die beliebte nordische Fruchtspeise gekocht, die man „rote Grütze“ nennt.

„Grütze“ kommt selten hinzu, man bezeichnet damit nur die die Speise dickende Substanz, denn Gelatine ist bei der auf „Echtheit“ Anspruch erhebenden roten Grütze verpönt. Man kocht die genannten Früchte mit Wasser sehr weich und gießt den Saft durch ein Sieb, worauf er versüßt wird. Dann bringt man den Saft über gelindem Feuer unter stetem Rühren zum Kochen und quirlt die mit etwas Wasser klargerührten verdickenden Bestandteile hinein, also Sago oder Sagomehl, Reismehl oder feinen Grieß, Maismehl oder Kartoffelmehl. Da manche Hausfrauen diese Fruchtspeise sehr steif, andere sie weniger steif lieben, so muß man die Menge der verdickenden Substanz ausproben, im allgemeinen erfordern 2 Liter Saft 260—270 Gr. Reismehl oder Sago oder Grieß, von Weizenmehl oder Kartoffelmehl kann man etwa 70 Gr. weniger nehmen. Die fertige, dicklich gekochte Masse wird in mit kaltem Wasser gespülte Schüsseln oder Formen gefüllt und man gibt gekühlte Milch oder Schlagrahm oder Vanillesauce dazu.

Auch entsteinte, reife, mit Zucker bestreute Sauerkirschen werden oft mit Schlagrahm gemischt. Diese Speise kann man auch von frischen, in etwas klarem Zuckersaft ganz schnell übergekochten Himbeeren bereiten, nur muß man vorsichtig sein, daß nicht zuviel Saft der Früchte die ganze Masse zu flüssig werden läßt. Rohe Himbeeren gibt man selten, am meisten werden Himbeeren, deren Aroma von vielen Leuten als das feinste erklärt wird, mit anderen Früchten zusammengestellt oder zuerst zu Saft gekocht und dann zu einer Speise verwandt. Bekannt ist ja die einfache Art, schöne frische Eiweiße nebst Zucker und Himbeersaft zu steifem Schaum zu schlagen und diese Speise, die auch oft „errötendes Mädchen“ genannt wird, kaltzustellen.

Neben den Obstspeisen stehen als erfrischend gleichwertig die Rahmspeisen, die außerdem noch den Vorzug haben, nahrhaft zu sein. Die Bereitung einfacher Milchflammeri ist bekannt. Sie beruht auf denselben Voraussetzungen und Bedingungen wie die des Fruchtsaftflammeri, indem die gesüßte Milch oder der Rahm mit Reismehl, Gries, Mais- oder Kartoffelmehl dick gekocht wird. Man kann auch Eidotter oder steifgeschlagenen Eischnee hineingeben, aber natürlich erst dann, wenn die dickende Substanz über dem Feuer dick genug geworden ist. Außer dem Kartoffelmehl oder dem Grieß kann man nach Belieben auch gute, feingeriebene Schokolade dazufügen, die natürlich auch mit der Masse garwerden muß. Zu solchem Schokoladenflammeri gibt man Vanillesauce oder Schlagrahm.

Es erübrigt noch, der verschiedenen Arten von Aroma zu gedenken, die man

dem kühlen Schlagrahm, dieser beliebten Sommerspeise, geben kann. Aus 150 Gr. feingemahlenem Kaffee bereitet man durch Aufguß von siedendem Wasser eine kleine Obertasse Kaffee, den man nach 10 Minuten durch ein feines Sieb oder einen Beutel filtriert, nach dem Erkalten mit 220—230 Gramm feinem Zucker mischt, nd unter 1—1½ Liter steifgeschlagenen Schlagrahm zieht. Die Mischung muß auf Eis erstarren. Man kann auch gesüßtem Schlagrahm durch Hinzufügen von einem Eßlöffel Orangeblütenwasser Orangeblütenaroma geben. Daß man von saurem Rahm, der aber nicht alt sein darf, ebensogut Schaum schlagen kann, wie von süßem, ist nicht allgemein bekannt. Man versüßt den Rahm natürlich und würzt je nach Geschmack mit Vanille oder Zimt oder abgeriebener Zitronenschale. Wie süßer Schlagrahm, muß er gut kalt gestellt werden. Man reicht Schlagrahmspeisen niemals ohne Biskuits oder Waffeln.

Wie verhütet man den Hitzschlag?

Von M. Trott.

Nachdruck verboten.

Wir lesen in gegenwärtiger Jahreszeit wieder häufig von plötzlichen Todesfällen durch Hitzschlag. Ganz plötzlich tritt der Hitzschlag aber nicht ein. Bei einiger Aufmerksamkeit kann er recht oft verhütet werden, da ihm immer ganz deutliche Erscheinungen vorausgehen.

Durch die andauernde Hitze wird die Körpertemperatur erhöht und erreicht schließlich einen Grad, bei dem der Organismus nicht mehr leben kann. Diese Hitze tritt aber allmählich auf und man fühlt das Steigen der Temperatur ganz leicht. Gewöhnlich beginnt sie mit heftig auftretenden Kopfschmerzen, häufig zuerst mit Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, heftigen Stichen im Kopf und in der Brust. Die Mattigkeit nimmt immer mehr zu und man versuche nicht, sie mit Gewalt niederzukämpfen. Sobald sich allgemeine Schwäche oder Übelkeit einstellt, suche man sofort einen schattigen Ort auf und trinke reichlich kalte, aber alkoholfreie Flüssigkeit: Wasser, Milch, Limonade oder dergleichen. Bekanntlich sondert der Körper bei Anstrengungen oder großer Hitze Schweiß ab, durch die Verdunstung dieses Schweißes wird aber ungehindert eine fortwährende Abkühlung des erhitzten Körpers bewirkt. Der Hitzschlag entsteht nun erst, wenn bei starker Erhitzung des Körpers die Verdunstung nicht mehr regelmäßig von statten geht. Besonders ungünstig ist nun hier die schwüle Luft, die nicht besonders heiß, aber warm und mit Feuchtigkeit gesättigt, der Schweißverdunstung äußerst ungünstig ist, weil die Luft diese Feuchtigkeit nicht mehr aufnimmt. Bei solchem Wetter treten daher die meisten Hitzschläge ein. Auch dichte Kleidung ist schädlich, da die Ausdünstung noch weniger vor sich gehen kann. Man sollte an heißen Tagen vor allem für durchlässige Kleidung sorgen, die Hals und Arme möglichst freiläßt.

Durch die ungenügende Schweißabsonderung und Verdunstung wird das Blut dicker und in seinem Lauf erheblich verlangsamt. Der von der Hitze Betroffene verhält sich vorerst ganz apathisch, der vorher in Strömen vergossene Schweiß hört auf zu fließen, die Haut wird klebrig, der Erkrankte wird matt, es schwindelt ihm, die Atmung wird erschwert, das Gesicht ist gerötet, die Zunge klebt ihm am Gaumen und seine Sprache ist heiser. Der Kranke taumelt umher, sieht gedunsen aus und stürzt schließlich, wenn nicht Hilfe kommt, bewußtlos um. Das Gesicht ist dunkelrot, die Atmung geschieht rasch und oberflächlich, er reagiert auf keinerlei äußeren Reiz und preßt in starkem Krampf die Kinnladen gegeneinander. Die Haut wird ganz trocken, es stellen sich Krämpfe ein, blutiger Schaum tritt vor den Mund und in den meisten Fällen ist der Tod die schnelle Folge dieses Zustandes. Die Entstehung des Hitzschlages wird begünstigt, wenn der Körper durch irgend welche Art geschwächt ist, besonders aber, wenn vorher reichlich Spirituosen genossen wurden und wenn bei dauernder Anstrengung

und dauernder Schweißabsonderung keine Wasserzufuhr stattfindet.

Bei eintretendem Hitzschlag kommt nun alles auf schleunige und richtige Hilfe an. Der vom Hitzschlag Betroffene muß unter einen schattigen Baum oder an einen sonstigen kühlen Ort gebracht und der Oberkörper erhöht gebettet werden. Man öffne und entferne alle beengenden Kleidungsstücke, begieße ihn reichlich mit kaltem Wasser, mache ihm kalte Umschläge auf Kopf und Brust und fächle ihm andauernd frische Luft zu. Alsdann muß man versuchen, ihm Wasser einzuflößen, was oft eine schwierige Aufgabe ist, da der Kranke die Lippen fest geschlossen hält. Schnelle ärztliche Hilfe ist notwendig, in schweren Fällen kann man inzwischen auch Wasserklystiere geben und bei Bewußtlosen mit der künstlichen Atmung beginnen.

Das Wichtigste ist Beobachtung der Vorboten. Zur Verhütung des Unfalls sorge man für öftere, beträchtliche Wasserzufuhr, strenge sich an heißen Tagen nicht unnütz an, trage leichte Kleidung, vermeide Alkohol, und die Gefahr, vom Hitzschlag getroffen zu werden, wird nicht allzugroß sein.

Haushalt.

Getränke erhält man im Sommer auch ohne Eis kühl und frisch, wenn man die Flaschen tagsüber in einem Eimer mit kaltem Wasser stehen läßt und letzteres öfters erneuert. Man kann die Flaschen mit nassen Tüchern umwickelt, auch in Zugluft stellen, um eine niedrige Temperatur des Getränks zu erzielen.

Die **Aufbewahrung von Speisen und Eßwaren** ist schwierig, wo kein Eisschrank zur Verfügung steht. Da ist nun der Kachelofen ein Retter in der Not. Man nimmt die Asche gänzlich heraus, fegt den Innenraum gründlich aus und legt das geräumige Ofenloch mit Wachstuch oder weißem Papier aus. So wird eine kleine Speisekammer hergestellt, in der die zugedeckten Speisen kühl und dunkel aufbewahrt und gegen Insekten geschützt sind.

Die Fliegenplage gehört zu den Unannehmlichkeiten, die der Sommer mit sich bringt. Die Fliegen müssen aus hygienischen Gründen vertilgt werden. Sie verderben nicht nur die Speisen, indem sie ihre Eier darauf ablegen, sondern sie übertragen auch Krankheitskeime auf die Menschen. Vor allen Dingen heißt es vorbeugen. Man öffne die Fenster niemals, wenn sie von der Sonne bestrahlt werden, weil dadurch die Fliegen in Mengen eindringen, und vertreibe die bereits vorhandenen Fliegen, indem man in den kühlen Abendstunden in den Zimmern durch gleichzeitiges Öffnen von Türen und Fenstern scharfe Zugluft hervorruft. Nie lasse man Speisereste und Brotkrümel herumliegen. Alle in Küche und Speisekammer befindlichen Speisen schütze man durch Gazeglocken vor der Berührung mit Fliegen. Ist man aber gezwungen, seine Zuflucht zu Vertilgungsmitteln zu nehmen, so suche man die Insekten möglichst rasch und schmerzlos ohne Quälerei zu vernichten und die getöteten Tierchen sofort zu entfernen.

Grasflecke entfernt man aus weißen Kleidern, wenn man sie mit einer schwachen Zinnsalzlösung befeuchtet und dann gut nachwäscht.

Zitronensaft leistet gute Dienste zur Entfernung der Flecken, die beim Schälen und Entsteinen von Früchten und Obst aller Art an den Händen entstehen. Auch die ausgepreßte, für andere Zwecke nicht mehr verwendbare Schale leistet dazu gute Dienste, sofern sich noch etwas „Fleisch" daran befindet. -e-

Erdbeeren bewahre man niemals im Eisschrank auf, weil sie dadurch ihr Aroma verlieren.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Spargelsuppe, *Ungarischer Braten, Kopfsalat, *Pilzeierkuchen, †Stachelbeertorte.

Montag: Semmelsuppe, †Polarden, †Junge Erbsen mit Salatgemüse, Kartoffeln, †Heidelbeeren nach Berner Art.

Dienstag: †Grüne Suppe, †Gerollte Kalbsbrust, Gebackene Kartoffelscheiben, †Spargelsalat.

Mittwoch: Hafersuppe, *Netzwurst mit Reis, †Kapuzinerklöße mit Fruchtsaft.

Donnerstag: Riebelisuppe, †Ochsenzunge mit Rahmsauce, *Gemüseschnitten, *Kirschtorte.

Freitag: *Grüne Kartoffelsuppe, *Gerollte Seezunge, †Wachsbohnen mit Eiersauce, *Igel im Teich.

Samstag: Geröstete Grießsuppe, Bratwürste, *Mischgemüse, Kirschenkompott.

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

Kochrezepte.

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

Grüne Kartoffelsuppe. Zutaten: 25 Gr. Fett, 375 Gr. Kartoffeln, 15 Gr. Mehl, 20 Gr. Zwiebeln, 1/2 Teller Lauch, Sellerie, Wirsing, Rüben, 1 1/2 Liter Wasser oder Knochenbrühe, Salz und Muskat, 2 Eßlöffel Milch. Zubereitung: Die geschälten, gewaschenen Kartoffeln werden in gleichmäßige Würfel geschnitten, die Gemüse geputzt und geschnitten. Kartoffeln, Gemüse und Mehl werden im Fett gut geschwitzt, abgelöscht, aufgefüllt und etwa 20 Minuten kochen gelassen. Die Suppe wird mit Salz, Muskat und 2 Eßlöffeln Milch abgeschmeckt und serviert. Nach Belieben kann sie durch ein Sieb gestrichen werden.

Netzwurst mit Reis. Zutaten: 500 Gr. Rindfleisch (Beinfleisch), 120 Gr. Speck, 180 Gr. Reis, 20 Gr. Käse, 1/4 Kalbsnetz, Salz, Wasser. Zubereitung: Der Reis wird in viel Salzwasser kurz aufgekocht, das Fleisch und der Speck würflig geschnitten, mit der Reismasse, dem Käse und nötigem Salz gut vermischt und in das Netz gegeben. Dieses wird recht lose zusammengenäht und mit der Bratengarnitur wie ein gewöhnlicher Braten in 2 1/2 Stunden fertig gemacht.

Aus „222 Rezepte".

Ungarischer Braten. 625 Gr. Roastbeef, Salz und Pfeffer, 6 Scheiben Brot, 6 Scheiben geräucherten Speck, 1 Eßlöffel Fett, Bratengemüse, 1/2 Liter Fleischbrühe. Das ausgebeinte Roastbeef wird geklopft, dünne, gleichmäßige Tranchen davon geschnitten, doch so, daß die obere Fettschicht noch ganz bleibt und die Tranchen zusammenhält. Sodann legt man zwischen die Scheiben Fleisch je eine dünne Scheibe Brot und Speck, streut etwas Salz und Pfeffer dazwischen und bindet das Fleisch so zusammen, daß es als ganzer Braten erscheint. Nun stellt man es mit heißem Fett und Speck in den heißen Bratofen oder in die Pfanne, bratet es mit dem Bratengemüse schön gelb, gießt nach und nach heiße Fleischbrühe oder Wasser zu und bratet das Fleisch unter öfterem Begießen weich. Nach Belieben kann man 1/4 Stunde vor dem Anrichten 1—2 Eßlöffel geriebenen Parmesankäse darüber streuen. Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden.

Gerollte Seezunge. Der Fisch wird von der Haut befreit, indem man die Haut beim Schwanz mit einem Messer durch schaben löst, bis man sie mit der Hand fassen und abziehen kann. Nun schneidet man mit einer Schere Schwanz und Flossen ab, macht in der Nähe des Kopfes kleine Einschnitte auf beiden Seiten und reinigt den Fisch von den Eingeweiden und der schwarzen Haut. Dann schneidet man ihn in 4 Teile, rollt sie auf, wendet sie in Ei und Paniermehl um, bindet sie fest und backt sie schwimmend in heißem Fett schön gelb und serviert mit Mayonnaise, Remouladen- oder Kräutersauce. Zubereitungszeit 2 Stunden.

Aus „Gr. Schweizer. Kochbuch".

Mischgemüse. Bohnen werden in feine Streifchen, Rübchen in kleine Würfelchen geschnitten. Zu gleichen Teilen gibt man sie mit etwas Butter aufs Feuer und dünstet sie mit Zugabe von wenig Wasser 3/4—1 Stunde. Dann legt man einen gleichen Teil Kartoffeln, roh geschält und in Stücke zerschnitten, darüber, läßt diese mit den Bohnen und Rübchen noch etwa 3/4 Stunde kochen, salzt und mischt dann alles tüchtig untereinander. Einige Minuten vor dem Anrichten fügt man feinverhackte, in ziemlich viel Butter geröstete Zwiebeln und nach Belieben Zitronensaft bei.

Gemüseschnitten. Hat man Reste von Gemüsen, Reis, Kartoffeln, Klößen usw., so treibt man alles durch ein Sieb oder durch die Hackmaschine, fügt dann auf einen gehäuften Teller voll dieser Masse 1 Hand voll Stoßbrot, 1 kleine, gehackte, in Butter verdämpfte Zwiebel und 3—5 Eier bei. Ist alles gut vermischt, formt man runde, flache Schnitten, die paniert und auf beiden Seiten schön braun gebacken werden.

Aus „Diät. Speisezettel" v. A. Bircher.

Pilzeierkuchen. 1/2 Kilo mittelgroße gewaschene, geputzte Eierschwämme gibt man 5 Minuten in kochendes Salzwasser und dann auf ein Sieb. Die Brühe kann man zu Suppen verwenden. Man quirlt nun zehn Eier mit zehn Löffeln Milch sowie etwas Salz, erhitzt die Pfanne mit reichlich Butter oder Palmin, bäckt die Pilze rasch etwas, so daß das Wasser verdunstet, legt sie in einen Kreis, gibt die Eier in die Mitte und um den Rand, bäckt sie langsam in der üblichen Weise, schiebt sie auf eine heiße Platte, bestreut den Pilzkranz mit Petersilie oder Schnittlauch und trägt die Kuchen rasch auf. Die hier angegebene Menge gibt zwei große Kuchen.

Igel im Teich. 1 Liter Milch stellt man zum Kochen auf, rührt mit 1/2 Liter drei Löffel Reismehl, sechs Löffel Zucker und ein Löffelchen Vanille an, gießt dies unter stetem Rühren in die kochende Milch, läßt aufkochen, gibt den Schnee von drei Eiweißen darunter, füllt ausgespülte, gleichmäßige Obertassen damit und stellt es kalt bis zum Stürzen. Von den drei Eigelben, sechs Löffeln Zucker, 1 Liter alkoholfreiem Apfelwein und einem Löffel Mehl rührt man eine Creme und stellt sie ebenfalls kalt. Die auf eine tiefe Schüssel gestürzten, kleinen Kugeln spickt man mit länglich fein geschnittenen Mandeln und gibt die Weincreme dazwischen.

Briegleb: „Die Vegetarische Küche".

Kirschentorte. Man verrühre 6 Eier mit 250 Gr. gesiebtem Zucker eine halbe Stunde lang, reibe 125 Gr. Schwarzbrot, Rinde und Inneres, feuchte es mit ein paar Eßlöffeln Sirup an und rühre dies nebst 125 Gr. abgezogenen und fein gestoßenen Mandeln mit den Eiern noch eine Viertelstunde. Dann gebe man 7 Gr. gestoßenen Zimt, 30 Gr. Succade und die Schale einer Zitrone, beides fein geschnitten, dazu, bestreiche eine Form dick mit Butter und bestreue sie stark mit gestoßenem Zwieback, mische 1 Kilo schöne, ausgesteinte Kirschen in die Masse, fülle sie gleich in die Form und bringe sie so rasch wie möglich in den Ofen, ehe die Kirschen sich setzen können, da sonst die Torte fest würde.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche".

Getränke. — Eingemachte Früchte und Gemüse.

Fruchtsaft mit Weinsteinsäure. Man löse 5 Gr. Weinsteinsäure in 2 Liter frischem Brunnenwasser auf und gieße es über 3 Liter Erdbeeren, Johannisbeeren oder Himbeeren, lasse alles 24 Stunden lang stehen und schütte das Ganze dann in einen spitzen Beutel. Andern Tags nehme man zu je 1/2 Liter des durchgelaufenen Saftes 500 Gr. feinen Zucker, rühre es mit einem Holzlöffel gut durcheinander, bis sich der Zucker aufgelöst hat, fülle den Saft nun in Gläser und binde mit einem Mullläppchen zu. Der Saft muß kühl, luftig und trocken aufbewahrt werden.

Kirschensaft. Man nehme zur Hälfte schwarze, zur Hälfte helle Kirschen, quetsche sie und stelle sie einige Tage in den Keller, presse sie dann durch ein Tuch und gieße folgenden Tages den Saft ab. 1 Liter Saft kocht man mit 375 Gr. Zucker, ganz wenig Zimt und 6 Nelken eine Viertelstunde, schäumt ab, füllt den Saft abgekühlt in Flaschen und vermischt ihn beim Gebrauch mit frischem oder mit Mineralwasser.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte".

Gerührte Erdbeermarmelade. 1 Kilo Erdbeeren, 1 Kilo Grieszucker. Die Erdbeeren werden mit einem Holz- oder Porzellanstößel gequetscht und durch das Haarsieb getrieben, der Zucker langsam unter fortwährendem Rühren darunter gemischt, eine Stunde lang die Masse nach einer Seite hin gerührt und dann in Geleegläschen gefüllt und in gewohnter Weise verbunden.

Kirschen in Dunst ohne Zucker. Es ist vorteilhaft, namentlich wo es sich um das Einmachen größerer Quantitäten handelt, die Früchte ohne jegliche Zutat fest in die Gläser einzufüllen und in gewohnter Weise zu schließen. Kochzeit 20 bis 25 Minuten vom Zeitpunkt des Siedens an.

Aus „Gritli in der Küche".

Spargeln in Dunst. Die Spargeln werden sorgfältig von den Häutchen befreit und alle gleichmäßig nach der Höhe des Glases geschnitten. Nun füllt man sie hübsch stehend in die Gläser, füllt Salzwasser zu, verschließt die Gläser gut und kocht sie eine Stunde im Dunst.

Gelbrüben in Dunst. Die Kochzeit ist für 1/2 Liter-Gläser berechnet. Ganz junge, kleine Gelbrübchen werden mit Salz abgerieben, gewaschen, in kochendes Salzwasser gelegt, 5 Minuten gekocht, das Wasser abgegossen, die Gelbrüben mit kaltem Wasser übergossen, in die Gläser gefüllt, frisches Salzwasser zugegossen, die Gläser gut verschlossen und 1 1/2 Stunden im Dunst gekocht. Hat man schon ältere Gelbrüben, so werden diese geschabt, mit einem Buntmesser geschnitten und weiter behandelt wie oben.

Aus „Die Zubereitung der Konserven" von A. Kündig.

Gesundheitspflege.

Das Radfahren ist bei den verschiedensten Arten von nervösen Leiden in jeder Beziehung von höchst günstiger Wirkung, wenn die Krankheit noch nicht einen zu hohen Grad erreicht oder in einem schweren Organleiden ihren Ursprung hat. Das zu entscheiden, ist natürlich Sache des Arztes. Daher muß jeder Patient vorher einen Arzt konsultieren, zumal es meist, wenigstens für den Anfang, nötig sein wird, eine genaue Dosierung, eine exakte Vorschrift der Zeitdauer und Weglänge zu geben. Denn es ist auch hier wie mit den Medikamenten: im Übermaß angewandt sind sie Gifte, und nur in der sorgfältig bemessenen Dosis wirkliche Heilmittel. Für jeden Nervösen gilt als Hauptregel, daß man wohl zu schnell, aber nie zu langsam fahren kann. Ferner empfiehlt es sich bei schwerer Erschöpfung des Nervensystems, zunächst ein Dreirad zu benutzen, da das Balancieren auf dem schwankenden Zweirad leicht Angst und Aufregung hervorruft. Auch kann derjenige sich keinen besonderen Erfolg versprechen, der seine Nerven mit alkoholischen Getränken, Kaffee und Zigarren erregt und mit Vorliebe die staubigen großen Verkehrsstraßen aufsucht. Wirkliche Erholung winkt dem Ruhebedürftigen nur in der Einsamkeit und Frische des Waldes. Die geeignetste Fahrzeit, namentlich im Sommer, sind die ersten Morgenstunden; Abendfahrten können dem Nervösen wegen der verstärkten Blutbewegung leicht einen unruhigen Schlaf bereiten. Man lege sich also rechtzeitig zu Bett und stehe so früh auf, daß man nach der Übung, die am Anfang etwa eine halbe bis eine Stunde dauern kann, noch Zeit für eine nasse Abreibung des ganzen Körpers und ein hal-

bes Stündchen Ruhe auf dem Sofa übrig hat. Das wohlige Gefühl, das sich dann einstellt und alle Glieder durchströmt, ist unbeschreiblich. Darum rafft euch auf alle, die ihr nervös seid oder es zu sein glaubt! Aufs Rad und hinaus zur allheilenden Mutter Natur! Sie wird eure müden Gesichter wieder mit frischem Rot färben, den gesunkenen Lebensmut aufrichten, und euern alten Quälgeist Nervosität alsbald verscheuchen, euch und eurer Umgebung zu Freud und Segen!

Dr. O. G.

Krankenpflege.

Es ist bekannt, daß der **Sommerkatarrh** vorwiegend zur Zeit der Blüte der Wiesen auftritt, sowie beim Heuschnitt, weshalb das Leiden auch den Namen „Heufieber" oder „Heuschnupfen" führt. Anfangs glaubte man, die Ursache in den Riechstoffen der blühenden Blumen suchen zu müssen, da man wußte, daß auch bei anderen Asthmaformen die Anfälle besonders häufig von gewissen Parfüms ausgelöst werden, gegen welche der Organismus des Kranken einen Widerwillen besitzt. Heute aber nimmt man allgemein an, daß es keine chemischen Stoffe sind, die das Leiden hervorrufen, sondern eine mechanische Reizung der Schleimhäute durch die Blütenpollen der Wiesenblumen. Man hat nämlich — und diese Beobachtung läßt sich mit Hilfe des Mikroskops in allen Fällen wiederholen — im Nasenschleim der Erkrankten Blütenpollen gefunden, teils unversehrt, teils gequollen oder zerplatzt. Es ist auch gelungen, die Krankheit künstlich durch Bestreichen der Nasenschleimhaut mit einer pollenhaltigen Flüssigkeit zu erzeugen, natürlich nur bei Personen, die von früher her schon eine Disposition für die Krankheit gezeigt hatten.

Gegen das ausgesprochene Leiden sind eine große Anzahl von Mitteln empfohlen worden, ohne daß wir aber sagen können, wir hätten eine Arznei gefunden, die in allen Fällen hilft. Gewöhnlich vermögen die angewandten Mittel nur, den Anfall abzuschwächen und abzukürzen, nicht, die Disposition zu beseitigen und damit das Leiden zu heben. Meistens wendet man Pinselungen oder Bespülungen der Nasenschleimhaut an, weil von hier aus die Krankheit beginnt. In neuerer Zeit ist das Cocain und auch der Nebennierenextrakt in vielen Fällen mit Erfolg verwendet worden. Von den anderen chemischen Mitteln erwähne ich nur die Chininlösung, welche der berühmte Physiologe Helmholtz, der selbst an Heufieber litt, mit gutem Erfolge bei sich verwandte.

Das einzig sichere Mittel, bei disponierten Individuen den Ausbruch des Leidens zu verhüten, ist die Vermeidung solcher Gegenden, in welchen blühende Wiesen in großer Menge sich befinden. Der Aufenthalt an der See, — in Orten, die vorwiegend Seewind haben, — im Hochgebirge oder selbst in der Großstadt ist dem auf dem Lande unbedingt vorzuziehen, obgleich selbst in der Stadt Anfälle beobachtet wurden, besonders bei anhaltender Dürre und windigem Wetter, wo die leichten Pollenkörner oft sehr weit vom Wiude fortgetragen werden.

Dr. St.

Kinderpflege und -Erziehung.

Vor kalten Wasseranwendungen bei ganz jungen Säuglingen soll gewarnt werden. Erst wenn sie sich selbst fortzubewegen beginnen, mag man damit anfangen. Die Abhärtung soll aber zunächst mehr ein Vermeiden von Verzärtelung und zu warmer Kleidung und Wohnung sein, als ein Gewöhnen an kalte Abwaschungen. Man soll den Kindern Gelegenheit geben, in leichter Kleidung sich viel im Freien zu bewegen. Manche ertragen alle Abhärtungsmaßregeln ganz gut und können daher als Beweis für die Leistungsfähigkeit auch der kalten Abwaschungen herangezogen werden. Daß aber andrerseits damit schon oft Schaden gestiftet worden ist, kann nicht bestritten werden. Dasselbe gilt übrigens in geringerem Grade auch von den momentan so beliebten Luft- und Sonnenbädern. Es sind besonders blutarme, muskelschwache und nervöse Kinder, auf die jedes Übermaß derartiger Prozeduren, und z. B. auch zu kühle See- oder Flußbäder schädigend einwirken.

Aus „Gesundheitspflege des Kindes"
von Dr. J. Bernheim.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Stehende oder fließende Gewässer im Hausgarten lassen sich mit **Wasserpflanzen** schmücken, deren herrlichste die Wasserrosen sind. Abgesehen von den gewöhnlichen weißen Wasserrosen (Nymphaea alba), die in unseren Teichen und Tümpeln wild wachsen, und von den sogenannten gelben Wasserrosen (Nyphar lutea) werden in Gärtnereien Wasserrosen in roten und blauen, leuchtenden Farben gezogen.

Wer Vorliebe für diese wunderhübschen Pflanzen hat, kann sich ohne besondere Schwierigkeiten einen Teich anlegen. Der Teich wird etwa 80 Zentimeter tief muldenförmig in der gewünschten Form und Größe ausgeschachtet; dann werden Boden und Erde festgestampft und hierauf mit Streifen von Dachpappe ausgelegt. Die Ränder der Dachpappenstreifen müssen einige Zentimeter überstehen und werden verklebt. Hierauf verstreicht man die ganze

Fläche mit Holzzement, darauf kommt nochmals dünnere Dachpappe, dann nacheinander drei Lagen Papier, einzeln mit Holzzement bebestrichen; zum Schluß wird dann die ganze Form mit Steinzement bestrichen. Jeder Dachdecker kann solche Arbeiten ausführen.

Auf den Boden des Teiches kommt etwas Schlammerde; auch verrottete Misterde kann zugefügt werden. Hier hinein wird die aus der Gärtnerei bezogene Wasserpflanze gesetzt und es wird weiter nichts nötig, als daß man ihr über Winter Schutz gewährt, also ein Gerüst über den Teich baut und Laub und Dünger darauf deckt, denn die edlen Wasserrosensorten sind empfindlich.

Gewöhnliche Wasserrosen lassen sich in einem Teiche leicht ansiedeln, wenn man aus Schlamm und Kuhdünger einen Brei knetet, die Samen hinein tut, dann kleine Klumpen formt, in jeden einige Korn Samen. Diese Klumpen läßt man trocken werden und wirft sie dorthin in den Teich, wo man Wasserrosen haben will. Am günstigsten sind flache Stellen 1 bis 2½ Meter unter der Teichoberfläche.— Man kann die Wasserrosen auch pflanzen und kommt schneller und sicherer zum Ziele: Es wird im Teiche eine sonnige, flache Stelle ausgesucht, dort, so gut es geht, eine kleine Vertiefung gegraben, die gut ausgehobene Pflanze mit den Wurzeln eingelegt, mit Schlammerde zugedeckt und noch durch mehrere Pfählchen befestigt.

Aus „Gartenbuch für Anfänger".

Frage-Ecke.

Antworten.

50. Das empfehlenswerte Buch: Unsere eßbaren **Pilze** und ihre Verwertung mit 103 ausgewählten Kochrezepten von C. Schüler, Verlag Trowitzsch & Sohn, Frankfurt a. O. wird Ihrem Zwecke vorzüglich dienen. Sie finden darin nicht nur die Anleitung zur Pilzküche, sondern ganz ausführlich Angaben über die besonderen Merkmale der eßbaren und giftigen Pilze. Durch gut ausgeführte Illustrationen wird der Text unterstützt. -n.

53. Die Firma Huber, Großmünsterplatz 6, Zürich, liefert zu ihren anerkannt guten Petrolherden auch **Backöfen.** Wenden Sie sich vertrauensvoll an diese Firma. B.

54. Versuchen Sie, die **Flecken** durch eine leichte Chlorlösung zu entfernen. A.

55. **Schweine-** oder **Ochsennierenfett** wird fein zerschnitten und ohne Wasser in die Pfanne gegeben. Das flüssige Fett wird sorgfältig in Steinguttöpfe gegossen und demselben etwas Olivenöl, auf 1 Kilo Fett ½—1 Glas beigemengt, so wird es feiner im Geschmack. (Nur beim Auslassen von Butter fügt man sehr wenig Wasser bei.) Resa.

57. Es handelt sich wohl um **Segeltuchschuhe.** Diese werden durch Bürsten mit Seifenwasser gereinigt (nur die äußere Seite), dann rasch abgespült und zum Trocknen auf Draht gelegt oder über einen Stecken gestülpt, die Sohle nach oben gerichtet. Resa.

Fragen.

58. Was ist praktischer für einen kleinen Haushalt: ein Dampfwaschherd oder eine Waschmaschine? Gibt es eine **Waschmaschine,** welche genug kochendes Wasser liefert zum schwenken der Wäsche? Und wo wäre sie zu beziehen, und was kostet sie?

Hausfrau aus dem Bernbiet.

59. Ist „**Persil**" dauernd angewandt der Wäsche schädlich? Wer hat darin Erfahrung?

Flieder.

60. Bekommt man in der Schweiz „**marinierte**" (eingesalzene) **Oliven** und wo? Für Antwort dankt im voraus C. W.

61. Kann mir eine erfahrene Köchin sagen, wo der Fehler liegt, wenn neue, in guter Butter ganz **gebackene Kartoffeln** hart werden? Hausfrau in Z.

62. Wie richtet man sich am besten mit der Arbeit ein, wenn man einen **Selbstkocher** benutzen will? Ich finde, daß man gerade am Morgen so viel anderes zu tun hätte, als in der Küche zu stehen und vorzukochen. Nach 10 Uhr, wenn man mit der Zimmerarbeit fertig ist, hätte man dann ja Zeit genug zum kochen. Aber mein Mann will partout, daß ich einen Selbstkocher benutze! Für Auskunft dankt Leserin.

Für 7.25 Franken
versenden franko gegen Nachnahme **brutto** 5 Ko. ff.
Toilette-Abfall-Seifen
(ca. 60—70 leicht beschädigte Stücke der feinsten Toiletten-Seifen).
Bergmann & Co.,
Bahnhofstrasse 51, Zürich.