Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **23 (1916)**

Heft 6

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

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

Nr. 6. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 11. März 1916

Sei stolz und frei beim Fühlen und beim Denken:
Gott hat dir Herzensfreudigkeit gegeben,
Um alles rings mit Fülle zu beleben
Und Kraft genug, dein Erdenschiff zu lenken.

Carmen Sylva.

Einfluß der Sitten und Gebräuche beim Essen auf Appetit und Verdauung.

Von Dr. Otto Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Es ist ein alter Erfahrungssatz, daß man die Speisen mit Vergnügen und Aufmerksamkeit einnehmen soll. Bei der Mahlzeit muß man seine Gedanken von den Sorgen des Alltagslebens ablenken und auf den bevorstehenden Genuß richten. Erhält man das Interesse für die Speise wach, so befördert man dadurch ganz bedeutend den Appetit; und nur das Speisen mit wirklichem Appetit, mit empfundenem Genuß ist zuträglich, wird gut verdaut und bekommt gut.

Daher ist bei allen Kulturvölkern von alters her der Akt des Essens, die Mahlzeit, mit gewissen Sitten und Gebräuchen umgeben, die sie dem Getriebe der täglichen Arbeit entrücken sollen. Zunächst bereitet man sich, wenigstens in den besser situierten Familien, besonders darauf vor. Man „macht Toilette"; Arbeitsschmutz und Arbeitsrock werden entfernt. Auch nimmt man das Mahl in einem besonderen Zimmer ein.

Gerne verleiht man der Mahlzeit zeitweise eine besondere Weihe, indem man eine gemütliche, fröhliche Tischgesellschaft von Verwandten, Freunden und Bekannten versammelt. Will man sich jemand gefällig oder dankbar erweisen, so ladet man ihn zum Essen ein.

In den besseren Kreisen wird zur Erhöhung der Fröhlichkeit bei den Mahlzeiten noch Musik bestellt; früher bereiteten Spaßmacher, Minnesänger und Hofnarren den Tafelnden allerhand Kurzweil, um die „Tafelfreuden" zu erhöhen.

Mit einem Wort: alle Sitten und Gebräuche sind darauf berechnet, die Gedanken von den Sorgen des Alltagslebens auf das Essen zu lenken und dadurch den Appetit zu vermehren. Von diesem Standpunkte aus ist es begreiflich, weshalb ernste Lektüre und ernste Gespräche während der Mahlzeit verpönt sind. Den eifrig lesenden Junggesellen gereicht diese Tätigkeit beim Essen keineswegs zum Vorteil; gerade bei ihnen sind Verdauungsstörungen häufig.

Auch durch unsern Gesichtssinn suchen die Eßgebräuche auf den Appetit einzuwirken. Daß dies möglich ist, erfahren wir oft, läuft uns doch schon beim Anblick eines leckeren Bratens oder unseres Leibgerichtes „das Wasser im Munde zusammen." Eine große Rolle spielen deshalb die äußeren Formen beim Decken und Schmücken der Tafel, beim Anbieten und Genießen der Speisen. Es ist nicht einerlei, ob das Essen in einer abgebrauchten

Schüssel von Steingut oder in unversehrtem Porzellan aufgetragen wird; ob es ungeschickt aufgehäuft oder geschmackvoll ausgebreitet und garniert ist. Die sogenannte „appetitliche“ Zubereitung, die Sauberkeit, der Komfort in der Art der Zurichtung und des Servierens der Speisen, die freundliche Darreichung, die wenn auch noch so bescheidene Ausschmückung des Tisches tragen zweifellos immer und überall dazu bei, mit größerer Lust an das Essen zu gehen. Alle diese Vorbereitungen heben den Appetit und bilden einen besonderen Reiz von höchst günstiger Wirkung auf die Verdauungstätigkeit. Da erfährt man dann die Wahrheit des Wortes: „der Appetit kommt beim Essen.“ Umgekehrt vergeht die Eßlust, wenn die Speisen oder Eßgeräte in unsauberem, vernachlässigtem Zustande vorgesetzt werden. Was man mit gutem Appetit genießt, wird gut verdaut und zur Kräftigung des Körpers ausgenutzt; was man mit Widerwillen genießt, dagegen nicht.

Bei den höheren, wohlhabenderen Gesellschaftsklassen macht die größere geistige Tätigkeit im Beruf, sowie ihre geringe körperliche Anstrengung besondere Maßnahmen nötig, um den Geist abzulenken, den Appetit anzuregen und die Verdauung zu fördern. In den ärmeren Klassen jedoch ist bei der größeren körperlichen Arbeit und bei der schmalen Kost das Verlangen nach Essen schon normaler Weise genügend vorhanden.

Deshalb ist die Zubereitung der Speisen bei den höheren Klassen umständlicher. Alle Zutaten zum Essen sind darauf berechnet, das Eßbedürfnis zu wecken und zu stärken, sowie den Appetit anzuregen. Für einen Menschen, der Hunger hat, sind solche besonderen Maßregeln natürlich nicht nötig, denn „Hunger ist der beste Koch.“ Jedoch ist auch diese Behauptung nur bis zu einem bestimmten Grade richtig, denn ein gewisser Wohlgeschmack wird von jedem Menschen, selbst vom Tiere verlangt. Sogar ein Hund, der stundenlang gehungert hat, wird nicht alles gleich freudig fressen, sondern die ihm behagenden Speisen aussuchen.

Die Vorkost bei einer größeren Mahlzeit besteht in der Regel aus etwas Pikantem oder aus Fleischbrühe. Diese ist ein wichtiger chemischer Erreger des Magensaftes. Man sucht also durch das erste Gericht eine reichliche Absonderung von Magensaft für die spätere nahrhafte Speise zu bewirken.

Der Schluß der Mahlzeit, bestehend in Süßigkeiten, ist vom gesundheitlichen Standpunkte aus wohl berechtigt. Jeder weiß, daß eine süße Speise angenehm schmeckt. Während man nun zu Anfang der Mahlzeit einer den Appetit und den Verdauungssaft reizenden Vorkost bedurfte, will man nach der Sättigung mit einem reizlosen und angenehmen Eindruck schließen, was eben bei süßen Speisen der Fall ist.

Die althergebrachten Sitten und Gebräuche beim Essen sind also keineswegs willkürlich entstanden, sondern aus dem instinktiven Streben nach einer guten Bekömmlichkeit hervorgegangen. Denn selbst unser Gesichtssinn, unser Geist und unsere Psyche haben Einfluß auf die Erzeugung des Appetits und Verdauungssaftes und tragen ihr Teil bei zur Erfüllung des Wunsches:

„Wohl bekomms!“

Die verschiedenen Erdarten in der Zimmerblumenzucht.

Von H. Schmidt.

(Nachdruck verboten.)

Nicht nur richtige Pflege wird das Gedeihen der Zimmerpflanzen gewährleisten, sondern es muß ihnen vor allem die zusagende Erdart gegeben werden, denn was nützt es, wenn man sich um seine Lieblinge noch so eifrig und sorgsam bemüht, und sie kränkeln und nicht wachsen wollen, weil sie in falcher Erde stehen. Auf deren Beschaffenheit kommt es mehr an und ihr ist mehr Wert beizumessen, als es meist geschieht. Nur soll man auch darin nicht zu weit gehen, wie es früher zum Schaden der Blumenfreunde geschah. Bei den komplizierten Erdmischungen, die jetzt noch in älteren Gartenbüchern zu finden sind und

die in ihren Mischungsvorschriften fast verzwickten Apothekerrezepten ähneln, mußte es dem Anfänger angst und bange werden. Jetzt ist es glücklicherweise anders geworden. Die Mischungen werden, da allgemein nach einfacheren Gesichtspunkten verfahren wird, nicht mehr so genau verlangt, und es wird mehr oder weniger ausschließlich mit leichter, mittlerer und schwerer Erde gearbeitet, außer bei Spezialkulturen, die aber nur für erfahrene Blumenfreunde in Frage kommen. Trotzdem ist eine gewisse Kenntnis der Erdarten nicht unvorteilhaft, denn sie erleichtert manche Anzucht.

Jeder Naturfreund wird wissen, daß es Kalk-, Moor-, Heide-, Sand-, Sumpf-, ja sogar Wege- und Schuttfloren gibt. Sie entstehen, indem die betreffenden Pflanzen sich da ansiedeln und dort vorzüglich gedeihen, wo sie ihre natürlichen Lebensbedingungen am besten vorfinden. Im Garten sind diese besonderen Anforderungen verhältnismäßig leicht zu erfüllen, denn es kommt dort nicht so genau auf die Einzelheiten an, wenn nur im großen und ganzen das Notwendige vorhanden ist, die Pflanze kann sich dort das Zusagende in den nötigen Mengen leicht zusammensuchen. Im engbegrenzten Topf wird es ihr schwerer gemacht, hier ist sie nur auf das Vorhandene angewiesen und außerdem empfindlicher, da sie sich von vornherein in nicht naturgemäßen Verhältnissen befindet. Nur die Widerstandsfähigsten halten überhaupt die Zimmerzucht auf die Dauer aus. Um der Topfpflanze das Leben zu erleichtern, muß jede Erdart in ihrer Weise nährkräftig sein. Deshalb muß darauf gesehen werden, daß keiner der notwendigen Nährstoffe fehlt, denn er kann nie durch andere ersetzt werden. Die einzelnen Stoffe müssen außerdem möglichst innigst vermischt sein, damit jedes Würzelchen die Nahrungsstoffe findet, schlecht verteilte Nährstoffe lösen sich außerdem nur schwer oder gar nicht auf. Die Erde selbst darf nie zu fein, also nicht gesiebt werden, sondern von mehr grober Beschaffenheit sein, damit das Wasser gut durchlaufen kann und ein Versauern vermieden wird. Nur bei ganz kleinen Töpfen, für Aussaat usw., nimmt man gesiebte Erde.

Nun zu den Erdarten selbst. Die Reihenfolge von leicht zu schwer ist etwa folgende: Heide-, Moor-, Laub- bezw. Nadelerde, Rasen- bezw. Wiesenerde, gute Garten-, Mist-, Mistbeeterde und zuletzt der Lehm. Die vielgenannte Komposterde ist je nach der Herstellung verschieden. Schwere Erden haben den Nachteil, daß beim Gießen sehr leicht Fehler unterlaufen, leichte Erden trocknen schnell aus und nehmen ausgetrocknet wiederum sehr schwer Wasser an; am besten arbeitet es sich mit den mittelschweren. Sie stellen in gewissem Sinne eine Art Normalerde dar, in der, vorausgesetzt, daß sie in nahrhaftem, kräftigen Zustand ist, fast alle bekannten Zimmerpflanzen gut gedeihen. Die Verwendung einer einzigen Erdart erleichtert auch sonst die Pflanzenpflege in jeder Weise.

Die Heideerde ist käuflich zu haben. Zu finden ist sie dort, wo Heidekraut wächst und sich die faserige Erde je nach den untergegangenen Generationen in dünneren oder stärkeren Lagen vorfindet. Ihr ähnlich ist die bisweilen mit ihr vermischt vorkommende Moorerde. Sie wird aus Mooren und feuchten Wiesen durch Ausstechen gewonnen und soll, da vielfach säurehaltig, vor Gebrauch längere Zeit der Luft ausgesetzt werden. Nicht jedes Moor gibt gute Moorerde, und die Güte der Heideerde ist auch verschieden. Eine ebenfalls gute, leichte und zugleich sehr nahrhafte Erde ist die schwarze Holzerde. Man findet sie in kleinen Mengen in hohlen Bäumen, in größeren kommt sie auf Zimmerplätzen vor. Auch sie soll vor Gebrauch längere Zeit lagern.

Die Lauberde besteht, wie der Name sagt, aus verwestem Laub. Man kann sie im Wald sammeln, indem man die Erdschicht, die sich unmittelbar unter dem unverwesten Laub befindet, aushebt. Alle Arten der Lauberde sind verwendbar, nur die aus Eichenlaub entstandene ist wegen ihres Gerbstoffgehaltes nicht empfehlenswert; als beste wird die Buchenlauberde angesehen. Neben der Lauberde ist Nadel-

erde gut brauchbar, ebenso wie diese im Wald sammelbar. Oft erhält man sie an Stelle der Heideerde; da sie ähnliche Eigenschaften besitzt, ist der Schaden nicht allzu groß. Während man Lauberde im Garten selbst herstellen kann, ist Nadelerde nur in Wäldern zu finden oder aus Waldgegenden zu beziehen. — Die Wiesenerde bildet sich aus der unter der Grasnarbe liegenden Erdschicht und wird der Gartenerde zumeist vorgezogen; sie besitzt eine faserige Beschaffenheit, was verschiedenen Pflanzen zusagt. Dann käme die Rasenerde, die man wie die Laub-, Mist- und Mistbeeterde selbst herstellen kann, in ähnlicher Weise wie den Kompost. Man benutze zu diesen Erdarten die Rasensoden, bestehend aus der in mäßig große Stücke geteilten, abgeschälten Grasnarbe, oder das Laub, den Mist, den Pferdemist des Mistbeetes usw. Es werden davon nicht zu kleine Haufen geschichtet, die der Witterung, besonders dem Frost ausgesetzt, mit Jauche, Seifenwasser usw. begossen und von Zeit zu Zeit umgesetzt werden, bis sich die einzelnen Bestandteile in Erde verwandelt haben, was ziemlich schnell geschieht. Die Gartenerde entnimmt man dem Garten, indem man die obere Erdschicht von den besten Beeten abschält; ihr ähnlich ist die Erde frischer Maulwurfshaufen. Am schwersten ist der Lehm. Unmittelbar aus der Erde oder der Grube ist er nicht das geringste wert, in solchem Lehm wird keine Pflanze fortkommen; er muß erst an der Luft verwittern. Unersetzlich ist dagegen der Lehm alter Gebäude, Gartenmauern usw., die leider allmählich verschwinden, dort ist er durch den jahrelangen Einfluß des Wetters mürbe und sofort verwendbar.

Von großem Wert ist es, wenn man alle diese Erdarten ungefähr ein halbes Jahr vor dem Gebrauch mit Hornspänen, Blutmehl oder Guano mischt und sie bis zur Verwendung liegen läßt. Sie müssen zugedeckt aufgehoben werden, sonst vermindert ein Auswaschen durch Regen oder ein Austrocken durch Hitze ihre Güte. Zum Aufbewahren eignet sich am besten ein feuchter Sack, auch ein kühler Ort, z. B. der Keller, ist geeignet. Hier soll die Erde ebenfalls weder staubtrocken, noch zu naß gehalten werden. Ein irdenes, Blech- oder Emailgeschirr ist einem hölzernen stets vorzuziehen, da Holz schimmelt. Wenn man die Erde noch mit einem feuchten Tuch bedeckt, braucht man sich fast gar nicht um sie zu bekümmern, sie behält dann lange Zeit ihre Güte und Gebrauchsfähigkeit. Die einzelnen Erden werden fast nie für sich allein, sondern gemischt verwendet. Zu schwere, bindige Erde ist durch leichte locker zu machen, umgekehrt wird zu leichte durch Beigabe von schwerer bindiger. Außerdem wird vor dem Pflanzen den meisten Erdarten Sand (Fluß- oder scharfer Sand) beigesetzt, und zwar in ziemlichen Mengen. Der Sand macht die Erde warm, locker, frisch, durchlässig, gesund und verhindert Schimmelbildung oder Versauern; Nahrungswert hat er nicht. Bei schweren Erden kann der Torfmull, der auch einen Ersatz für Moor- und Heideerde abgibt, gute Dienste leisten, ein Zusatz von gestoßener Holzkohle fördert das Gesundbleiben. Ähnliche Erdarten können einander in den meisten Fällen ersetzen, so z. B. Heide- und Moorerde, Wiesen- und Rasenerde usw. Beim Mischen verlasse man sich mehr auf das Auge und das Gefühl, als auf Maße und Gewicht, denn Mischungen nach Maß oder Gewicht herzustellen, ist nicht angängig, da die Erdarten je nach ihrer Entstehung, Pflege und Bearbeitung sehr verschieden sind. Selbstverständlich hat die Erde nur in frostfreiem Zustand Verwendung zu finden.

Zum Schlusse die sicherlich nicht uninteressanten Angaben, welche Erdarten für die bekannteren Zimmerpflanzen in Frage kommen. Ganz leichte, feine Erde verlangen die Sämlinge und Stecklinge; leichte Erde die Farne und chinesischen Primeln; etwas schwerere die Azaleen, Alpenrosen (Rhododendron), Kamelien, Heidekrautarten (Eriken), die Dickblattpflanzen, z. B. Kakteen, Echeverien, Hauslauch (Sempervivum), Mauerpfeffer (Sedum); mittelschwere Erde von den allgemein beliebten Zimmer-

pflanzen Pelargonien, Fuchsien, Efeu, Heliotrop, Alpenveilchen (Zyklamen), Myrte, Zimmerlinde (Sparmania), Begonien, Schiefblatt, Fikus (Feige), Tradeskantien, Araukarien (Zimmertanne), Frauenhaar (Isolepis), von | den weniger häufigen: Steinbrech, Abutilon (Schönmalve), Aralie Amaryllis, Kordyline, Koleus Zyperus usw.

Schwere Erde fordern Ziersparagel (Asparagus), Kalla, Riemenblatt, (Clivia), Schildblume (Aspidistra), Goldorange (Aukuba), Wachsblume (Hoya), die Rosen, Hortensien, Oleander, Buchsbaum, Lorbeer, Schneeball, wilder Wein, Philodendron (Baumfreund), die Palmen und die meisten Blumenzwiebeln.

Wer Erde beim Gärtner kauft, soll stets angeben, zu welchen Blumen oder Pflanzen er sie benutzen will, er wird so am besten wegkommen. Sie ist sehr billig, wenn man eine größere Menge kauft. Nun verlangen aber manche, z. B. die Palmen, in der Jugend leichtere Erde als im Alter, und so ist es empfehlenswert, auch dieses unter Umständen mit anzugeben. Heikle Pflanzen läßt man am besten gleich beim Gärtner umpflanzen.

Haushalt.

Der Verwertung des Blutes als Nahrungsmittel widmet „Die Deutsche Hausfrau", das offizielle Organ des Verbandes Deutscher Hausfrauenvereine einen längeren Artikel auf Grund einer Broschüre*), die von Prof. Dr. Kobert über diesen Gegenstand herausgegeben: worden ist. Wir entnehmen daraus folgendes

Der Beweis über den Nährwert des Blutes der Schlachttiere ergibt sich aus der Zusammensetzung der in demselben enthaltenen Nahrungsstoffe, nämlich verschiedene Eiweißarten, Fette, Zucker und eine Reihe von Nährsalzen. Unter letzteren sind zwei von besonderer Wichtigkeit für den Aufbau unseres Körpers: Kalk und Eisen. Erwiesenermaßen sind schlechte Zähne und Knochenverbiegungen häufig auf den Genuß von kalkarmem Wasser zurückzuführen. Der Genuß von bluthaltigen Nahrungsmitteln wird deshalb vom Verfasser als ein gutes Abhilfemittel gegen die eben bezeichneten Übelstände angesehen. Ferner müßte nach seiner Ansicht in unserer Zeit die Brauchbarkeit des im Blut enthaltenen Eisens größere Würdigung finden mit Rücksicht auf die Knappheit und Verteuerung der Milch.

Wenn wir hören, daß ein Liter Blut fast den gleichen Nährwert wie ein Kilogramm gutes Fleisch hat, so ist die Tatsache wiederum von großer Bedeutung in unserer Zeit, wo einerseits der Fleischverbrauch vermindert werden muß im Interesse der Volksernährung, anderseits die Fleischpreise vielen den Ankauf erschweren. Deshalb müßte jede Vergeudung von Blut vermieden und Gelegenheit für die Beschaffung gegeben werden. Wenn auch bisher schon ein Teil für die menschliche Ernährung bei der Wurstfabrikation verwendet wurde, und ein anderer der Verarbeitung zu Arzneimitteln diente, so müssen wir bekennen, daß der weitaus größere zur Herstellung von Futter- und Düngemitteln Benutzung fand oder unverwertet blieb. Erklärlich und berechtigt erscheint deshalb die Auffassung des Verfassers, daß bei dem geringen Maß an Eiweißkost, welche uns zurzeit zur Verfügung steht, das Verbot jeglicher Verwendung des Blutes zu industriellen Zwecken und zur Viehfütterung wünschenswert und notwendig sei. Sehr beträchtliche Mengen würden auf diese Weise frei für die Volksernährung.

Es wird uns nicht schwer werden, uns mit der neuartigen und reichhaltigen Blut-Speisekarte, die uns Professor Dr. Kobert gibt, zu befreunden, wenn wir uns klar machen, daß Arzneimittel von Blut schon lange ohne Weigern von uns genommen werden, lenkt doch der Gedanke an die Heilkraft des Blutes unsere Blicke bis in die ältesten Zeiten zurück. Sowohl in flüssiger als in getrockneter Form kommen diese Blutpräparate in den Handel, und die große Zahl zeugt von ihrer Mannigfaltigkeit.

Um auch unsere Hausfrauen zu Versuchen zur Blutverwertung anzuregen, veröffentlichen wir umstehend zwei Rezepte zur Blutnahrung, die u. a. von Kölner Kochschulen erprobt worden sind.

Ölgemälde reinigt man von Schmutz und Staub, indem man das betreffende Bild aus dem Rahmen nimmt und ein Tuch darüber deckt, das man so lange beständig feucht erhält, bis es allen Schmutz aus dem Gemälde gezogen hat. Dann überfährt man das Bild sehr sorgfältig mit Leinöl, das lange an der Sonne gestanden hat und auf diese Weise gereinigt worden ist. So behandelt, wird das Bild wie neu. Durch Abwaschen der Bilder werden diese leicht ruiniert; Seife darf nicht dazu genommen werden, weil sie die Farben auflöst; höchstens darf man dem Wasser einige Tropfen Salmiakgeist zusetzen. K.

*) Über die Benutzung von Blut als Zusatz zu Nahrungsmitteln. Ein Mahnwort zu Kriegszeit. Dritte Auflage, Verlag von H. Warkenstein, Rostock.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Einlaufsuppe, †„Springinmund", Spinatröllchen, ausgestochene Kartöffelchen, *Heidelberger Ziegertorte.

Montag: Gemüsesuppe, *Veget. Klöße, †Gehobelte Bodenrüben, Eingemachte Preißelbeeren.

Dienstag: †Sauermilchsuppe, Rindsniere, Makkaroni mit Käse, Randensalat.

Mittwoch: *Erbsensuppe mit Blut, †Sauerkraut auf ungarische Art, †Dörrzwetschgenpudding.

Donnerstag: Käsesuppe, *Rindsbraten mit Wasser, Blumenkohl, †Kümmelkuchen.

Freitag: Maissuppe, *Stockfisch auf venez. Art, *Gebratene Kartoffelschnitten mit Tomatensauce, *Flammeri mit Johannisbeeren.

Samstag: Kraftsuppe *Rotkohl mit Blut, Reisrand, Apfelmus.

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.

Linsen-, Erbsen- und Bohnensuppe mit Blut. 400 Gr. Linsen, beziehungsweise Erbsen oder Bohnen, Suppengrün, 750 Gr. Kartoffeln, 15 Gr. Fett zum ausbraten, 1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Mehl, 1/4 Liter Blut, Salz, Pfeffer, Essig nach Belieben. Die gut eingeweichten und gewaschenen Hülsenfrüchte setzt man mit wenig Wasser an und läßt sie einige Zeit kochen. Dann schüttet man sie ab und gibt neues, kochendes Wasser, Suppengrün und später in Würfelchen geschnittene Kartoffeln hinzu. In heißem Fett röstet man das Mehl und die Zwiebel braun, fügt dies zur Suppe und rührt nun das Blut hinein, bis es gar ist.

Rindsbraten mit Wasser. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Schwanzstück oder Laffe, 2 Karotten, 1 Zwiebel, Petersilie, 4 Pfefferkörner, 1 Brotrinde, 1 Schweins- oder Kalbsfuß, Salz, 2 Deziliter Wasser. Man bringt die Zutaten ohne das Fleisch in einen kleinen Schmortopf oder den Schnellbrater und läßt sie ins Sieden kommen, legt das Fleisch hinein und wendet es einmal um. Dann läßt man es eine Stunde ganz langsam zugedeckt schmoren. Die Sauce ist nach dieser Zeit noch nicht eingekocht; man gießt sie in ein bereitstehendes Schüsselchen und läßt den Braten nun im Fond abgedeckt ringsum anbraten. Bei ganz magerem Fleisch empfiehlt sich eine Zugabe von 1 Eßlöffel Fett. Dann gießt man die abgegossene Sauce wieder zu, deckt wieder und dünstet vollends gar. Dies ist ein billiger und sehr schmackhafter Rindsbraten. Aus „Gritli in der Küche".

Vegetarische Klöße. 5 trockene Brötchen reibt man gut ab, taucht sie in Wasser und läßt sie auf einem Sieb abtropfen, drückt sie aus, brennt sie in Fett mit fein geschnittener Zwiebel bis zum Loslösen ab und läßt diese Masse erkalten. Unterdessen hat man Steinpilze, die am Morgen eingeweicht wurden, in Butter oder Fett etwas gedämpft, gewiegt oder gehackt und gibt sie, nachdem man drei Eier gut mit der Masse verrührt hat, nebst etwas Salz und Petersilie hinzu. Ist der Teig naß, so mischt man Linsenmehl oder geriebene Semmel darunter, formt runde Klöße und kocht diese 10 Minuten in weißer Buttersauce, der man die Pilzbrühe und je nach Geschmack etwas Zitronensaft oder Rahm zusetzen kann.

Aus Briegleb „Die vegetarische Küche".

Rotkohl mit Blut. 1 mittelgroßer Kopf Kohl, 3/4 Liter kochendes Wasser, 50 Gr. Fett, Salz, Zwiebeln, einige Nelken und Pfefferkörner, 1/2 Liter Schweineblut, 1 Eßlöffel Mehl, Essig und Zucker nach Geschmack. Der zerschnittene Kohl wird mit kochendem Wasser aufgesetzt. Sobald er lebhaft kocht, lüftet man den Deckel, um Fett und Gewürze hinzuzufügen. Alsdann wird das Blut darunter gerührt. Später wird das Mehl darüber gestreut, Essig und Zucker zugesetzt und gut durchgerührt.

Gebratene Kartoffelschnitten mit Tomaten-Sauce. Eignen sich zu jeder Fleischspeise, besonders da, wo wenig Sauce ist, z. B. zu Hackbraten, Leber, Nieren oder Würstchen usw. Frisches Bohnengemüse paßt sehr gut dazu. In den Schalen gekochte Kartoffeln werden warm in dicke Scheiben geschnitten, mit gehackter Petersilie bestreut und in Fett auf beiden Seiten schön gelb gebraten. Unterdessen wird eine kräftige Tomaten-Sauce bereitet, die gebratenen Kartoffeln schön regelmäßig schichtenweise angerichtet und die Tomaten-Sauce dazu gegossen.

Aus „100 gute, billige Kartoffelspeisen"
von S. Senn.

Reinacher Käsesalat. 250 Gr. guter Käse wird in dünne Scheiben geschnitten, mit gehackten Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Essig und Öl gemischt und sogleich verwendet.

Aus „Bürgerliche Küche"
von Frau Wyder-Ineichen.

Flammeri mit Johannisbeeren. Man rührt 3 Eßlöffel feines Maismehl mit 1/2 Liter kalter Milch und zwei Eigelben an, gibt sie unter beständigem Rühren unter 1 Liter kochende Milch mit zwei Löffeln Zucker und einer Handvoll geriebener Mandeln, kocht alles gut durch, fügt dann den Schnee der Eier zu und kühlt die Masse ab. In eine Glasschale legt man eingekochte Johannisbeeren, (beliebiges Quantum) und gibt den halb kalten Flammeri vorsichtig darauf, indem man löffelweise erst rundum

den Rand belegt und so nach der Mitte hin die Beeren allmählich zudeckt, damit der Saft nicht hervorquillt und ein kleiner, weißer Berg entsteht. Obenauf streut man noch geschälte, geschnittene Mandeln.

Aus Briegleb „Die vegetarische Küche".

Heidelberger Zieger-Torte. Man rollt einen dicken Tortenboden aus Mürbteig aus und bestreicht ihn mit Ei. Dann verrührt man 1 Kilo ausgepreßten Zieger (Quark) mit 4—6 Eidottern, einer Prise Salz, 250 Gr. Zucker, an dem man die Schale einer Zitrone abgerieben hat, ein wenig gestoßenem Zimt und einem Löffel Rosenwasser eine halbe Stunde lang, gibt 250 Gr. gutgereinigte Korinthen und den Schnee der Eiweiße dazu, füllt die Mischung in die Torte, bestreut sie mit Zucker und überpinselt den Rand mit Ei. Man bäckt die Torte bei mäßiger Hitze 3/4 Stunden lang.

Gesundheitspflege.

Sitz der Schwielen sind hauptsächlich Hautstellen, an denen die Haut dem Knochen dicht anliegt, keine Muskelschicht, keine Fettschicht der Haut als Polster dient. Meistens ergriffen sind Hautinnenfläche und Fußsohle, weil hier die Hauptursache am häufigsten einwirkt: der Druck. Die schwielige Handfläche ist eine fleißig arbeitende, fest zufassende; die Schwielen der Fingerspitzen der linken Hand kennzeichnen den Geiger. Bekannt sind ferner, um noch einige Beispiele zu nennen, die Schwielen der Ruderer, der Tischler, der Schuhmacher &c. — An den Füßen ist die Schwielenbildung relativ häufig mit übermäßigem Schwitzen verbunden.

Die Schwielen stellen, sofern keine Risse entstehen, sofern es zu keiner Entzündung kommt, ein von der Natur geschaffenes, sehr praktisches Anpassungsmittel an den betreffenden, ursächlichen Druck dar, wenn sie auch kosmetische Bedenken erregen. — Ihre Entfernung erheischt ein Aufweichen der verdickten Hornschicht. Das erreicht man durch feuchte Dunstumschläge (Auflegen von Guttaperchapapier über einen feuchten Verband). Wenn man als Feuchtigkeit 50% Spiritus benutzt, geht es noch schneller. — Sehr geeignet ist nach Dr. Jessner das Auflegen eines Salizyl-Seifenpflasters, und zwar als Plastermull (Guttaplast) und eines starken Salizyl-Guttaplast. Die schwielige Hornschicht wird in eine weiße, weiche Masse verwandelt, die sich unter milder Nachbehandlung (Salben) abhebt, eine weiche, etwas gerötete Basis zurücklassend. Man muß dann diese junge Haut durch prophylaktische Bekämpfung des Drucks und Einfetten vor erneuter Schwielenbildung schützen. Eventuell wird das Verfahren wiederholt.

Krankenpflege.

Quetschungen. Quetschungen entstehen durch Einwirkung einer stumpfen Gewalt und sind zu erkennen an Schwellung und Blutunterlaufung der Haut, Schmerz und behinderter Bewegung. Die Blutunterlaufung entsteht dadurch, daß unter der Haut ein Gefäß platzt, daß sich Blut ergießt und in den Geweben ablagert. Dieses Blut nimmt die bekannten Verfärbungen in blau, grün, braun und gelb an, ehe es von den Lymphgefäßen aufgesogen wird.

Die Quetschungen sind oft ganz ungefährlich; wenn sie aber den Schädel, den Bauch oder die Brust betreffen, so können sie durch Zertrümmerung des Gehirns, durch Zerreißung der Bauchorgane, wie Harnblase, Darm, Milz usw., oder durch Platzen der Lunge gefahrdrohende Zustände, ja den Tod herbeiführen.

Zur Behandlung bringt man den verletzten Körperteil in ruhige Lage und macht kalte Umschläge. Um eine Beule zu verhüten, kann man z. B. an der Stirn auf die gequetschte Stelle ein paar Augenblicke fest den Finger oder ein Geldstück aufpressen.

Gartenbau und Blumenkultur.

Wie soll **guter Gemüseboden** beschaffen sein? Fünf Eigenschaften verlangen wir von unserem Gartenboden:

1. Er soll warm sein; die Wärme des Bodens fördert wesentlich das Wachstum der Pflanzen und fällt beim Erfolge schwer ins Gewicht;
2. er soll nahrhaft sein, alle Nährstoffe, welche unsere Gemüse brauchen, reichlich enthalten;
3. er soll feucht und durchlässig sein, und zwar so, daß überflüssiges Wasser leicht abziehen, fehlendes schnell wieder aus dem Untergrunde emporsteigen kann;
4. er soll tiefgründig locker sein, damit die Wurzeln leicht eindringen können;
5. er soll milde und humusreich sein, nicht roh und nicht spröde. Roh und spröde ist jeder etwas lehmhaltige Boden, so lange er sich noch nicht genug in Düngung und Kultur befindet.

Die Überreste des Düngers machen den Boden mit jedem Jahre humusreicher und milder. Deshalb ist das beste für jeden Gemüsebau ein Boden in guter, alter Kultur. Und den guten Stalldünger braucht der Gemüsegärtner nicht nur wegen der Nährstoffe, die darin enthalten sind, sondern noch mehr wegen der Beschaffenheit, in welche der Dünger nach und nach das Gartenland versetzt. J. B.

Tierzucht.

Eine bei den Hühnern selten, dagegen bei Truthühnern und Tauben nicht selten vorkommende infektiöse Krankheit ist die **Pocken- oder Blatternkrankheit.** Bei den Truthühnern tritt sie mehr bei jüngeren, weniger bei älteren Tieren auf. Sie besteht in blätterartigen Geschwüren unter den Flügeln, unter den Schenkeln und auch am Schnabel, zuweilen kommen dieselben auch im Innern des Schnabels vor. Die Krankheit ist sehr ansteckend und endigt meist mit dem Tod. In den „Schweiz. Blättern für Ornithologie und Kaninchenzucht" wird der Rat erteilt, die erkrankten Truthühner sofort abzusondern und warm, luftig und trocken zu halten. Die Geschwüre bestreut man öfters täglich mit Schwefelblüte und gibt im Trinkwasser Eisenvitriol, 10 Gramm auf den Liter. Gründliche Reinigung und Desinfektion des Stalles ist selbstverständlich.

Frage-Ecke.

Antworten.

21. Um **Bügeleisen,** die auf dem Gas erwärmt werden, vor dem schwitzen und rosten zu bewahren, ließ ich mir aus starkem Blech ein Stück in der Form des Eisens schneiden, aber auf jeder Seite etwa 4 Cm. vorstehend. Ein kleines Loch an irgend einer Ecke soll das Wegziehen vom Feuer mittels eines Hakens ermöglichen. Der Erfolg hat mich sehr befriedigt. Auch eine Else.

22. **Hagebuttenthee** muß mindestens 1/2 bis 1 Stunde kochen, um das angenehme Aroma, wie die tiefrote Farbe zu bekommen. Dann ist er mit Zugabe von etwas Milch ein vorzügliches Getränk. Ich habe solchen jahrelang täglich genossen und ziehe ihn dem Schwarzthee bei weitem vor. Schon allein die wohltuende Wirkung auf die Nieren läßt ihn sehr empfehlen. Abonnentin.

22. Da ich beinahe jeden Abend **Hagebuttenthee** trinke, will ich Ihnen meine Art der Zubereitung mitteilen. Zu einer Tasse Thee lasse ich gut zwei Tassen Wasser mit einem Eßlöffel voll Hagebutten, ganze Früchte, 15—20 Minuten kochen. Der Thee wird schön rot und schmeckt angenehm säuerlich. A. H.

23. In dem kürzlich erschienenen Buch „Hauswirtschaftl. Ratschläge" von Marianne Kasbaum ist folgendes einfache Rezept angegeben:

Seife von altem Fett herzustellen. Aus Fettresten, Abfällen, Schwarten usw., die sich sehr gut sammeln lassen, indem man sie durch Überstreuen mit etwas Salz vor Fäulnis schützt, kann man die schönste weiße Hartseife, gleichwie Terpentin- und Salmiakseife bereiten 1 1/2—2 Kilo Abfälle, 1/2 Kilo Seifenstein und 3 Liter weiches Wasser (kein Brunnenwasser) läßt man sehr langsam zwei Stunden unter beständigem Umrühren kochen. Schwartenstücke etc. siebt man natürlich ab. Hernach stellt man die Masse 24 Stunden kühl und schneidet dann die Seife heraus. Will man Terpentin- oder Salmiakseife herstellen, so nehme man auf 3 Liter Wasser für 10 Cts. Terpentin oder Salmiakgeist und 250 Gr. gewöhnliche Soda. Letztere tut man mit dem Fett zugleich ins Wasser, Terpentin und Salmiak dagegen erst vor dem Kaltstellen der Masse, vermischt alles durch tüchtiges Umrühren und schneidet die Seife ebenfalls nach 24 Stunden in Stücke. Nach 4—6 Wochen kann man die Seife verwenden. Je länger sie liegt, desto besser wird sie. A. G.

24. Ohne Zweifel sind gewisse **Gemüsesorten** für die Sterilisation besonders geeignet und es wird scheints auch von Konservenfabriken den Gemüsebauern, die sie bedienen, das Saatgut geliefert, das sich für ihre Zwecke als gut erwiesen hat. Ich denke, daß Ihnen also auch der Samenhändler die Sorten bezeichnen kann, die sich inbezug auf Sterilisation gut bewähren. E.

25. Die Redaktion der „Schweiz. Blätter für Ornithologie und Kaninchenzucht", Herr Beck-Corrodi, Hirzel (Kt. Zürich) kann Ihre Frage am besten beantworten. So viel man hört und liest, sollte die **Kaninchenzucht** viel eifriger betrieben werden, als es geschieht. Schon die gegenwärtige Fleischnot legt uns diese Art Fleischproduktion nahe. E.

Fragen.

26. Könnte mir eine Leserin Aufschluß geben, wie man eine **Brautwäsche** behandeln soll? Für guten Rat dankt zum voraus bestens Eine Mutter.

27. Wir haben im Sinn, die Fußböden in unserem Neubau mit Inlaid zu belegen. Kann eine werte Abonnentin aus Erfahrung raten, wie sich **Kork-Inlaid** für Schlafzimmer bewährt? Oder gibt es sonst einen Belag, der empfehlenswerter wäre? Abonnentin.

28. Wo kann man gute, solide **Kochherde** für Holzfeuerung (für Privathaus) beziehen? Hält die Solothurner Gasherdfabrik auch solche Herde auf Lager? G.

29. Wo kann man einzelne **Damenhüte** von Filz oder Stroh neu umformen lassen? Abonnentin auf dem Lande.

3 Fr. täglich und mehr
ohne Berufsstörung für Personen beiderlei Geschlechtes durch leichte, häusliche, schriftliche und gewerbliche Arbeiten nebenbei zu verdienen. Viele Dankschr. Näh. gratis durch Postfach Fil. Bahnhof 17901, Zürich. Abtlg. 6. (H 612 Z)