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

Band: 26 (1919)

Heft: 12

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: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 12. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 14. Juni 1919.

Beschränkung.

Kannst du das Schöne nicht erringen,
So mag das Gute dir gelingen.
Ist nicht der große Garten dein,
Wird doch für dich ein Blümchen sein.
Nach Großem dränget deine Seele?
Daß sie im Kleinen nur nicht fehle!
Tu' heute recht — das ziemet dir,
Der Tag kommt, der dich lohnt dafür.
So geht es Tag für Tag, doch eben
Aus Tagen, Freund, besteht das Leben.
Gar viele sind, die das vergessen:
Man muß nicht nur nach Jahren messen!

E. v. Bauernfeld.

Krankheiten und Schädigungen der Gemüsepflanzen.

(Schluß.)

Wenn in ihrem Aussehen nur wenig von einander abweichende Sorten so verschieden empfänglich für Krankheiten sein können, so werden wohl auch die äußeren Verhältnisse, denen eine Gemüsepflanze ausgesetzt ist, und die mehr oder weniger gute Pflege ihre Beschaffenheit etwas zu verändern und damit die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten zu beeinflussen vermögen. In der Tat zeigen Pflanzen, wenn sie unter ihnen zusagenden klimatischen und Bodenverhältnissen wachsen, in der Regel geringere Empfänglichkeit für Krankheiten als da, wo ungünstige Umstände ihr Gedeihen beeinträchtigen. Der einsichtige Praktiker wird darum schon aus diesem Grunde, dann aber auch mit Rücksicht auf den Ertrag nur solche Gemüsearten und Sorten anbauen, die nach gemachten Erfahrungen unter den bei ihm obwaltenden Verhältnissen (Höhenlage, Wärmeschwankungen, Regenmenge u. s. w.) gut gedeihen. Man kann nicht jede Gemüseart oder Sorte in jeder Gegend mit Erfolg anbauen und hat bei Mißachtung einer richtigen Auswahl außer sonstigen Mißerfolgen ein stärkeres Auftreten von Krankheiten und Schädlingen zu gewärtigen.

In ähnlicher Weise macht sich auch die Bodenbeschaffenheit geltend, indem sowohl zu leichte sandige Erde, als zu schwerer Tonboden dem Gedeihen der meisten Gemüsepflanzen ungünstig ist und ihre Disposition für Krankheiten fördert. Überhaupt stellen die verschiedenen Arten und Sorten an die Beschaffenheit des Bodens sowie des Klimas ungleiche Ansprüche, durch deren Berücksichtigung man die Gesundheit der Pflanzen und die Erträge erhöhen kann.

Durch richtige Bearbeitung des Bodens kann man ebenfalls zur Kräftigung der Pflanzen und Erhöhung der Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten beitragen. Der Boden soll ziemlich tief durchgearbeitet und gut zerkrümelt werden; doch hüte man sich, dabei viel rohe Erde aus dem Untergrund obenauf zu bringen, da dadurch die Pflanzen in ihrer Entwicklung, namentlich anfangs stark ge-

hemmt werden. In gut gelockerter Erdschicht werden die Wurzeln nicht allein genügend tief eindringen, sondern sich auch reich verzweigen und daher ständig den Bedarf der Pflanze an Wasser und Nährstoffen gleichmäßig befriedigen können. Aus diesen Gründen ist auch nach der Anpflanzung öfteres Lockern des Bodens der Gesundheit und dem Gedeihen der Pflanzen förderlich. — Bildet sich nach Regen oder starkem Gießen oben auf der Erde eine Kruste, so hemmt sie den Luftzutritt zu den Wurzeln und schwächt dadurch ihre Entwicklung; sie ist daher durch leichtes Hacken baldigst zu zerkleinern.

Durch reichliche Nahrungszufuhr kann man das Wachstum der Gemüsepflanzen bedeutend steigern, die Pflanzen kräftiger und widerstandsfähiger gestalten; doch darf dabei nicht übersehen werden, daß bei einseitiger Stickstoffdüngung, wie sie beim Gemüsebau recht häufig vorkommt, z. B. durch öfteres Begießen mit Stalljauche, oder durch Zugabe von Chilisalpeter oder schwefelsaurem Ammoniak, Stengelteile und Blätter zwar üppig wachsen, jedoch eine mastige, gegen Pilze wenig widerstandsfähige Beschaffenheit annehmen. Mist und Abtrittgülle sind weniger einseitig wachstumssteigernde Dünger. Will man aber die erwähnten einseitigen Stickstoffdünger verwenden, so sollten namentlich da, wo Gemüse mehrere Jahre nacheinander gepflanzt wird, noch die anderen notwendigen Nährstoffe, Phosphorsäure (als Thomasmehl oder Superphosphat), Kali (als 30 oder 40 %iges Kalisalz) und Kalk (als Kalkhydrat oder gemahlener Kalkstein) zugeführt werden.

Die Empfänglichkeit der Gemüsepflanzen für Krankheiten und Schädlinge kann auch durch die Wasserzufuhr beeinflußt werden. Wenn bei regnerischer Witterung, namentlich in schwerem Boden, andauernd Wasserüberschuß herrscht, so wird dadurch nicht allein der Luftzutritt zu den Wurzeln gehemmt und deren Wachstum und normale Nahrungsaufnahme beeinträchtigt, sondern die Pflanzen erhalten auch eine wässerige Beschaffenheit und zeigen dann den parasitischen Pilzen gegenüber geringere Widerstandsfähigkeit. Ebenso wirkt auch andauernd feuchte Luft über der Erde ungünstig, indem die oberirdischen Pflanzenteile infolge geringerer Verdunstung wasserreicher sind als in trockener Luft; der ganze Aufbau wird zarter, weniger fest, die Zellsäfte sind dünner, ärmer an pilzhemmenden Substanzen und die Pflanzen aus all diesen Gründen für Krankheiten empfänglicher. — Dazu kommt dann noch, daß der hohe Feuchtigkeitsgrad die Keimung der Pilzsporen begünstigt, das Eindringen der Pilze in die Pflanzen sowie die Neubildung von Sporen fördert. Wir können daher den Pilzkrankheiten etwas entgegenwirken, indem wir für geeigneten Abzug überschüssigen Wassers aus dem Gemüseland sorgen. Sodann soll auch ein zu dichter Stand der Gemüsepflanzen vermieden werden; denn sonst ist die zwischen ihnen eingeschlossene Luft andauernd feucht, und nach Regen und Tau trocknen sie langsam ab. Auch Unkraut zwischen den Gemüsepflanzen wirkt in gleicher Weise nachteilig und ist daher zu entfernen, um so mehr noch, als es tierischen Schädlingen als Schlupfwinkel dienen kann.

Anderseits wirkt Wassermangel in verschiedener Hinsicht ungünstig. Die Aufnahme der mineralischen Nahrung wird dadurch beeinträchtigt, namentlich aber das Wachstum beträchtlich gehemmt und der Ertrag herabgesetzt. Damit geht Hand in Hand eine Beeinflussung der inneren Beschaffenheit der Pflanzen, so daß sie den Angriffen gewisser Schädlinge wie dem echten Meltau, Blattläusen und Spinnmilben mehr ausgesetzt sind. Durch richtiges Begießen läßt sich hiergegen Abhilfe schaffen, doch soll man dabei nicht die Bodenoberfläche häufig und oberflächlich bespritzen, sondern vielmehr die Erde von Zeit zu Zeit gründlich mit Wasser versehen, damit dieses in die Tiefe gelangt, wo es durch die Wurzeln aufgenommen werden kann.

Ungehemmter Zutritt des Lichtes ist zur Bildung von Zucker und anderen

zum Wachstum dienenden Stoffen in den Blättern notwendig und trägt viel zu einem festen, widerstandsfähigen Bau der Pflanzen bei. Enges Setzen oder zu dichte Saat wirkt nachteilig, weil die Pflanzen beim Größerwerden nur noch ungenügend vom Lichte getroffen werden. Genügend weiter Abstand der Gemüsepflanzen bietet ihnen außer genügender Belichtung noch den Vorteil, daß jeder einzelnen im Boden mehr Nahrung zur Verfügung steht.

Die fleischlosen Tage.

(Nachdruck verboten.)

Es wird viel und in allen Tonarten über die fleischlosen Tage geschimpft: von den Männern, weil sie kein Fleisch essen sollen, und leider noch mehr von den Frauen, daß sie keines kochen dürfen. Ich sage: leider! Denn dieses Raisonnieren der Frauen gefällt mir nicht. Mag man auch über die steten Eingriffe in unsere Hauswirtschaft, wie sie die Rationierung mit sich bringt, unzufrieden sein, so haben wir doch noch sehr viel Ursache, uns glücklich zu schätzen über die immer noch reichliche Auswahl in Nahrungsmitteln, die unsere Mitschwestern in den Nachbarstaaten längst entbehren mußten. Selbst wenn es fraglich wäre, ob die fleischlosen Tage der Fleischknappheit abhelfen, so nützt das Schimpfen nichts, da doch die Verfügung einmal getroffen ist. Es macht die Unzufriedenheit nur größer und das Leben schwerer. Denkt einmal darüber nach, liebe Hausfrauen, wie viel gemütlicher es wäre, wenn wir uns mit Geduld und Opferfreudigkeit in die behördlichen Maßnahmen fügen wollten! Eine tapfere Schweizerfrau wird nicht auf alle möglichen Mittel sinnen, wie sie die Vorschriften umgehen könne. Sie wird vielmehr das Vorhandene klug einteilen und sich sagen: Jetzt will ich meiner Familie und weiteren Kreisen einmal zeigen, was ich kann! Und sie wird während der fleischlosen Tage, wenn sie in der vegetarischen Küche nicht geübt ist, das Kochbuch zu Hilfe nehmen und bei „Hülsenfrüchten" oder „Mehl- und Milchspeisen" sicher vollwertigen Ersatz finden. Freilich, es braucht viel Nachdenken und auch mehr Zeit, als für das übliche Menü, aber die Mehrarbeit lohnt sich. Und wenn die Speisen gut zubereitet sind, so wird auch der heimkehrende Vater und Bruder die fleischlose Kost schätzen lernen.

„Aber jetzt sind ja die Eier so schrecklich teuer!" höre ich dich einwenden. Ja, leider ist es so; aber ist das Fleisch etwa billiger? Aus dem Betrag, den wir für ein Pfund Fleisch ausgeben, können wir 6—8 Eier kaufen und daraus läßt sich gewiß etwas Nahr- und Schmackhaftes herstellen! Wer Gebackenes liebt, braucht auch nicht über hohe Fettpreise zu klagen, denn 500 Gr. Fett kommen nicht teurer zu stehen, als das gleiche Quantum Fleisch. Freilich fehlt uns die Butter, aber zur Not läßt sich auch in anderen Fetten backen, z. B. in Kokosfett oder Öl, event. beides gemischt verwendet. Die Frauen sind ja sonst immer so klug! Lassen sie diese Klugheit leuchten dadurch, daß sie den Männern in der fleischlosen Zeit noch viel bessere Gerichte auftischen, als sonst. Darum weder Zeit noch Mühe gescheut! Dieses Verhalten ist einer tüchtigen Hausfrau eher würdig, als das schamlose Hamstern und Umgehen der Vorschriften. Dadurch, daß wir versuchen, den letzteren nachzuleben, wollen wir Schweizerfrauen unseren Patriotismus bekunden!

Nachstehend einige Speisezettel für die fleischlose Zeit (einfache, bürgerliche Küche):

1. Hafergrützsuppe, Eierrösti (Vogelheu) und Apfelstückli oder Dörrobst.
2. Geröstete Mehlsuppe (schmeckt besonders gut mit Spinatwasser zubereitet), gedörrte oder sterilisierte Bohnen, Kartoffelsalat.
3. Gemüsesuppe mit Reis oder Kartoffeln, Mais-Auflauf, gedörrte Pflaumen oder Kirschen.
4. Brotsuppe, Spinat und Spiegeleier oder gebratene Kartoffeln.
5. Kartoffelsuppe, Brot- oder Fotzelschnitten, Rhabarber.
6. Geröstete Teiggerstensuppe, gedörrte oder sterilisierte grüne Erbsen mit Rübli, roh gebratene Kartoffeln.

7. Geröstete Maissuppe, Spaghetti mit Ei und Käse, im Ofen gebacken, Salat.
8. Geröstete Brotsuppe, Käseauflauf, Salat oder Dörrobst.
9. Kartoffelsuppe mit Gemüse, Omeletten und Rhabarber.
10. Gelberbsen- oder Bohnenmehlsuppe mit gerösteten Brotwürfeln, Risotto od. Milchreis und Apfelstückli.
11. Maggisuppe (Rumford oder Teigwaren), weiße oder braune Böhnli, Salzkartoffeln und Salat.
12. Geröstete Haferflockensuppe, Kartoffelstock, Dörrobst oder Rhabarber. K.

Das Sammeln von Laubheu.

Aus „Merkblatt", herausgegeben vom eidg. Ernährungsamt.

Grünes Baum- und Strauchlaub wurde bisher nur im kleinen als Futter gesammelt. Außerdem war im Gebirge von jeher das Sammeln und Trocknen belaubter Baumreiser zur Fütterung von Ziegen und Schafen im Winter üblich. Es bildet getrocknet ein nährstoffreiches, haltbares und für Pferde, Ziegen und Schafe geeignetes Futtermittel, das, in nicht zu großen Gaben verabreicht, gerne genommen wird, dabei aber allerdings mehr Beifutter als Hauptfutter sein soll. In grünem Zustande ist Baum- und Strauchlaub zur Verfütterung weniger geeignet und hat bei einigen Vieharten direkt schädliche Wirkung.

Das beste Laubheu liefern Ulme, Esche, Eberesche, Ahorn, Weißerlen, Weiden, Pappeln, Hasel, Linde, im Süden auch Zürgel- und Maulbeerbaum, ferner Birke und Hainbuche. Eichen- und Buchenlaub wirkt infolge des starken Gerbstoffgehaltes stopfend und ruft mitunter sogar Darmentzündungen hervor. Seine Schmackhaftigkeit und Verdaulichkeit werden durch diesen Gehalt stark beeinträchtigt. Das Laub der Edelkastanie wird nicht gerne gefressen. Reisig und Laub von Eibe und Buchs und von Goldregen (dieses nur in jungem Zustande) ist giftig. Nach dem Nährstoffgehalte, ohne Rücksicht auf die Bekömmlichkeit, ergibt sich folgende Reihe: Schwarzerle, Buche, Schneeball, Hasel, Eberesche, Esche, Pappel, Akazie, Roßkastanie, Ulme, Linde, Platane, Zürgelbaum. Die Meinung, daß Erlenlaub Blutharnen verursache, ist unzutreffend. Das beim Weidgang in Buschweiden häufig auftretende Blutharnen wird durch Mikroorganismen, Bewohner der im Erlengebüsch häufigen Zecken, hervorgerufen.

Junges Baumlaub ist sehr reich an Rohprotein. Der Gehalt des Buchenlaubes sinkt z. B. von 28,2 % im Mai bis auf 7,8 % im November. Ein großer Teil dieses Rohproteins besteht jedoch aus minderwertigen Amiden. Je älter das Blatt wird, um so höher ist der Gehalt an Trockensubstanz, an Rohfaser, Mineralsalzen, Wachs-, Harz-, Farb-, Gerb- und Bitterstoffen, die sich nach und nach im Blatte anhäufen. Frühe Entlaubung schädigt den Baum stärker und gibt eine geringe Ernte. Den größten Ertrag an Trockensubstanz und Nährstoffen erzielt man bei einer Sammlung im Juli und August. Dann läßt sich das Laub auch am leichtesten trocknen. Man sammelt am besten nachmittags, nicht bloß deshalb, weil dann das Laub etwas nährstoffreicher ist als am Morgen, sondern namentlich, weil es bei der Sammlung vollständig trocken sein muß, wenn es nicht später leicht schimmeln soll.

Man bedient sich dabei kleiner Rechen mit enggestellten Zähnen. Im kleinen erfolgt das Sammeln des Laubes am häufigsten durch Abstreifen von Hand. Das Laub wird am Schatten, in Estrichen, Kornböden usw. in nicht zu hoher Schicht unter öfterem Wenden getrocknet. Es behält so sein Aroma besser und zerbröckelt weniger als beim Trocknen an der Sonne. Am schnellsten arbeitet die künstliche Trocknung. Belaubtes Reisig wird lose in kleine Büschel gebunden und zur Trocknung im Schatten aufgehängt oder aufgestellt.

Laubheu eignet sich namentlich zur Verfütterung an Pferde, Ziegen und Schafe, die ja überhaupt auf Baumlaub erpichter sind als Rindvieh, von dem es weniger gerne genommen wird. Für Milchvieh ist

Laubfutter ungeeignet, umsomehr, als die Milch davon gerne einen bitteren Geschmack annimmt. Mehr als die Hälfte der Rauhfutterration sollte man nicht durch Laubheu ersetzen, da sich sonst bei dem an Adstringentien reichen Futter Darmentzündungen, Hartleibigkeit und Verstopfung einstellen können. Bei chronischem Durchfall und Bleichsucht wirkt es dagegen vorteilhaft. Recht gut eignet es sich in zerriebenem Zustande auch als Geflügelfutter.

In öffentlichen Waldungen ist die Laubsammlung nur mit Erlaubnis der zuständigen Forstorgane gestattet, dagegen ist sie in Feldgehölzen, Wytweiden usw., die nicht der Aufsicht der Forstpolizei unterstellt sind, mit Zustimmung der Waldbesitzer ohne weiteres erlaubt.

Haushalt.

Blumen und Blumenvasen. Da von der Auswahl der Vasen viel davon abhängt, wie die Blumen zur Geltung kommen und möglichst dauernd Freude machen, wird hiefür eine kurze Wegleitung erwünscht sein. Am schönsten sind die Feld- und Waldblumen an ihrem natürlichen Standort, wo sich ihre Farben, wie das oft wundervolle Werk der Stengel und Blätter von dem matten Grün des Mooses, der Gräser und Blätter, wie von den ruhigen Formen der Steine unübertrefflich schön abheben. Eine Vase, bei der diese Momente berücksichtigt sind, wird am besten entsprechen. Ganz vorzüglich eignen sich die mattgrünen, mit einem Patina-Auftrag versehenen, bei den Herren Sibler & Cie., Münsterhof, Zürich, wie in einer Reihe erster Blumengeschäfte ausgestellten Zürcher-Vasen.

Unter Wiederaufnahme der Prinzipien, welche in den besten Zeiten des Kunsthandwerkes beachtet wurden, erfolgt die Schaffung dieser Gefäße unter sorgfältiger Berücksichtigung der Zweckbestimmung in gemeinsamem Zusammenarbeiten des Künstlers mit dem Töpfer. Es entstehen so Gefäße, die dem Material wie der Eigenart der keramischen Technik voll entsprechen und auch bei den einfachern Formen eine schöne Linienführung aufweisen. Die dem Ton eigene reiche Gestaltungsmöglichkeit benützend, wird ein Teil der Vasen mit reizend komponierten Medaillons versehen. Andere Stücke weisen mit fein geschnittenen Stempeln eingedrückte originelle Ornamente auf, während wieder bei andern Exemplaren die Konturen durch gut modellierte Henkel belebt werden. Alle diese Gefäße kommen um so besser zur Geltung, als der Patina-Auftrag die handwerklichen Merkzeichen der Töpferarbeit ausgezeichnet hervorhebt und auch jeder der billigeren Vasen einen eigenen, über die Fabrikarbeit hinausgehenden Charakter verleiht.

Gefäße, die in ihrem Wesen mit den Pflanzen, die sie aufnehmen, übereinstimmen, werden ihren Zweck am besten erfüllen und in dieser Übereinstimmung unsern Wohnräumen einen dauernden Schmuck verleihen. C. B.

Der Waldmeister ist als Ersatz für den chinesischen Thee zu empfehlen, er soll, nach dem Urteil von Sachverständigen, jenen in Bezug auf Wohlgeschmack und Farbe noch übertreffen. Das Trocknen muß aber sehr sorgfältig geschehen. Die Blätter sollen mit den Blüten vorsichtig von den Stengeln gestreift und in voller Mittagshitze auf Papierbogen getrocknet werden. Sie schrumpfen ganz zusammen und nehmen eine schwarze Farbe an. Man bewahre den Thee sorgfältig und gut verschlossen in Büchsen auf. Beim Anbrühen mit siedendem Wasser entwickelt er ein feines Aroma und eine goldbraune Farbe. Das Cumarin, das dem Waldmeister seinen Wohlgeschmack gibt, bildet auch einen Bestandteil des chinesischen Thees.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kerbelsuppe. 150 Gr. Mehl, 50 Gr. Kerbel (1 Hand voll), 50 Gr. Fett, Salz, 2½ Liter Wasser, saurer Rahm oder ½ Zitrone. Das Mehl wird im Fett langsam hellgelb geröstet und mit dem Wasser sorgfältig angerührt, Salz beigegeben und ¼ Stunde gekocht. Der gewaschene Kerbel wird fein gewiegt und in die Suppe getan, die man über Zitronensaft oder einige Löffel sauren Rahm anrichtet.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Fischcroquetten. Mit Butter und zwei Kellen Mehl bereitet man einen hellen Mehlrost und löscht ihn mit einer Tasse kochender Milch ab, würzt mit Pfeffer und kocht die Sauce ganz dick ein. Dann mischt man in kleine Würfel geschnittenen übriggebliebenen Fisch darunter, salzt die Masse und streicht sie 1½ Cm. dick auf eine flache Platte. Wenn sie erkaltet ist, sticht man handgroße, viereckige Stücke aus, paniert diese, bäckt sie hellbraun und garniert sie mit Petersilie.

Schafragout mit Bohnen und gelben Rübli. Man schneidet ein schönes Stück Schaffleisch in kleine Stückchen, salzt und

pfeffert diese ein, brät sie in Fett und röstet alsdann in diesem einen starken Kochlöffel voll Mehl gelb. Darauf gießt man Wasser zu, daß es über dem Fleisch zusammengeht und legt Zwiebel mit Nelken hinein. Hierauf kommt eine dünne Lage Bohnen, feingehackte Petersilie und wieder Bohnen. Dann folgen Rübli, der Länge nach in zwei bis vier Stücke geschnitten, hierauf etwas Salz und Pfeffer und schließlich (wer es liebt) nach einer Weile Kochens noch halbgroße geschälte Kartoffeln obenauf, und nochmals eine Prise Salz. Im Dampfkochtopf (oder Kochkiste) langsam gekocht, wird es ausgezeichnet und gibt, jedes Gericht für sich (d. h. die Rübli gruppiere man um die Bohnen herum) angerichtet, ein gutes Mittagessen. Die Sauce kann noch passiert werden.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Hopfengemüse. Der junge, zarte Hopfen wird in einer weißen Sauce weichgeschmort. Er kann auch in Butter gedünstet und beim Anrichten mit Zitronensaft beträufelt werden. Es ergibt dies ein zartes, feines, und wenn selbst gesucht, ein billiges Gemüse.

Mangoldstiele. Die Stiele von Mangoldblättern werden geschält, in fingerlange, nicht gar dicke Stengelchen geschnitten und dann in einer eher dünnen aber pikanten, mit etwas Kümmel gewürzten Buttersauce weich gekocht. Statt Kümmel kann man der Sauce einige Löffel Tomatenpüree beifügen, was sehr gut schmeckt.

Mais-Maluns. (Prättigau.) 650 Gr. feines Maismehl und Salz werden mit drei Tassen kochendem Wasser angerührt und einige Stunden stehen gelassen. In einer Bratpfanne wird reichlich Fett heiß gemacht und die Masse darin bei schwachem Feuer schön locker geröstet.

„Kochrezepte Bündnerischer Frauen."

Rettigsalat. Die Rettige werden geschält und in feine Blättchen geschnitten oder gerieben, dann mit Essig, Öl, Pfeffer, Salz und nach Belieben mit feingewiegter Zwiebel gemischt, zuletzt mit Petersilie bestreut und serviert. Den geriebenen Rettigen können auch etwas geriebene Karotten beigemengt werden. Sind die Rettige etwas zähe, tut man gut, diese gerieben einige Stunden im Salz stehen zu lassen, dann auszudrücken und sodann als Salat zu bereiten.

Aus „Gemüseküche".

Gestürzter Reis mit Früchten. 250 Gr. Reis kocht man in 1 Liter halb Milch halb Wasser weich, doch so, daß die Körner ganz bleiben. Dann rührt man 60 Gr. Zucker darunter und füllt den Reis lagenweise mit Früchten in eine mit Wasser ausgespülte Porzellanform. Am besten eignen sich zu diesem Pudding in Scheiben geschnittene Orangen oder Aprikosen, Pfirsiche, Erdbeeren u. s. w. aus Dunstgläsern oder frisch gekochte, erkaltete Früchte. Der Saft wird als Sauce zu dem gestürzten Pudding serviert.

Einfacher Rhabarberkuchen. Zeit 1¼ Stunden. ¾ Kilo Rhabarber, 150 Gr. Zucker, Stoßbrot oder 125 Gr. feingehackte Mandeln. Eierguß: 2—3 Eier, 2—3 Löffel Zucker, 2 Dezil. Milch oder Rahm. Die Rhabarberstengel werden in gleichmäßige Würfel geschnitten und gut abgetropft auf den mit Stoßbrot oder Mandeln bestreuten Kuchenteig gegeben. Die Schicht soll 1½ Cm. hoch sein. Der Kuchen braucht starke Ofenhitze und wird erst nach dem Backen, auf der Kuchenplatte liegend, stark mit Zucker bestreut. Ein Eierguß, zu dem die Eier und der Zucker gut verrührt und mit dem Rahm gemischt worden sind, macht diesen, wie überhaupt alle Früchtekuchen schmackhaft und ausgiebig. Man gibt den Guß über den halbgebackenen Kuchen, streut noch etwas Zucker und nach Belieben Mandeln darüber und bäckt ihn fertig.

Aus „Gritli in der Küche".

* * *

Rhabarberkonfitüre mit gedörrten Aprikosen. Zur Zeit, da in vielen Haushaltungen die Vorräte an Eingemachtem zusammengeschmolzen sind, bietet der Rhabarber einen prächtigen Ersatz. Zusammen mit gedörrten Aprikosen läßt sich daraus eine vorzügliche Konfitüre herstellen. 125—250 Gr. Aprikosen werden einige Stunden oder über Nacht eingeweicht und dann mit 2 Kilo geschälten und gewaschenen Rhabarberstengeln fein zerschnitten oder durch die Hackmaschine getrieben. Dies kocht man nun mit dem nötigen Quantum Zucker und 1 Glas Wasser so lange, bis die Konfitüre schön klar ist (ca. 20 Minuten). Sie schmeckt viel mehr nach Aprikosen, als nach Rhabarber und ist am besten 3—4 Wochen — oder auch noch länger — nach der Zubereitung. K.

Gesundheitspflege.

Der Schwimmsport als Kräftigungsmittel für die weibliche Jugend.

Dem Schwimmsport wird seitens unserer Frauenwelt nicht die Bedeutung beigemessen, die ihm seiner außerordentlich gesundheitsfördernden Wirkung wegen vor allen anderen Sportarten zukommt. Und doch besitzt er außer den sittlichen Werten, die ihn zu einem „Hauptstück der Erziehung" stempeln, in erster Linie gesundheitlichen Wert. Seine hygienischen Vorteile kommen dem weiblichen Geschlecht nicht nur während der Entwicklungszeit, sondern auch später im Kampfe gegen die gesundheitsschädigende Wirkung des Erwerbslebens zugute. Bei seiner regelmäßigen Ausübung schwinden nervöse Schwäche und Bleich-

sucht, werden doch durch die Vertiefung der Atmung zur Beschleunigung des Blutkreislaufes die Nerven gestärkt und erfrischt.

Die daraus hervorgehende Stärkung der Rückenmuskulatur verbessert die schlechte Körperhaltung und deren Gefahren; die durch einen eingesunkenen Brustkorb gedrückten und geschwächten Lungen werden aufgehoben, so daß schon aus diesem Grunde die Mütter ihre heranwachsenden Töchter dem Schwimmsport zuführen sollten. Stellen doch zu den Opfern, die von der gefürchteten Volksseuche, der Lungentuberkulose, gefordert werden — jährlich 900,000 tuberkulös Erkrankte, von denen 60 bis 70,000 im Alter von über 15 Jahren sterben — die Mädchen und Frauen infolge ihrer erwiesenermaßen größeren Empfänglichkeit dafür einen nicht geringen Prozentsatz dazu. Schwellende, frischfarbige, gut durchblutete Haut, gutentwickelte Körperformen sind die Gaben, die dieser „Jungborn" spendet und gleichzeitig dem weiblichen Geschlecht die durch gekräftigte Gesundheit bedingte Schönheit kostenlos verleiht.

Beachtet man ferner, daß die beim Schwimmen notwendigen Übungen Mut und Entschlossenheit erzielen, also Geisteskräfte spenden, ohne die eine Frau heute nicht erfolgreich den Lebenskampf aufnehmen kann, so dürfte schon dieser Umstand dazu beitragen, das Schwimmen als einen Faktor im Erziehungsleben einzusetzen. Dr. H. B.

Krankenpflege.

Getränke bilden in der Krankenpflege die bequemste Verabreichungsart und sind deshalb besonders beliebt. Frisches Wasser darf jeder Kranke in mäßiger Menge genießen, auch bei Durchfällen, wo es die alten Ärzte ganz verabscheuten. Wer viel Flüssigkeit durch den Darm abgibt, muß diese ersetzen, und es ist deshalb nicht nur grausam, sondern auch unklug, Wasser oder andere harmlose Getränke, wie Thee usw., dem Durstenden verbieten zu wollen. Auch beim Brechdurchfall der Kinder muß man nicht nur nahrhafte Getränke, sondern auch durststillende in Gestalt von kühlem Fenchelthee u. a. verabreichen.

Teilnahmlose oder bewußtlose Patienten müssen sogar häufig zum Trinken angeregt werden, doch ist Vorsicht geboten, damit sich die Kranken nicht verschlucken; man setzt ihnen auch nicht ein Glas, sondern der Gefahr des Zerbrechens oder Zerbeißens wegen, ein Blech- oder Porzellangefäß an die Lippen.

Im allgemeinen ist folgende Einteilung der Getränke gebräuchlich:

1. Erfrischende: Kaltes Wasser (auch in Gestalt von Eisstückchen), kalter Thee, Obstwasser, Selterswasser, Fruchtlimonaden, besonders Zitronenwasser, welches seiner harntreibenden Eigenschaft wegen sehr gern gegeben wird. (Man kann statt des Zitronensafts auch Kristalle der Zitronensäure in Zuckerwasser auflösen.)

2. Schleimige od. stopfende: Hafergrütze, Hafermehl, Kakao, Reiswasser, Mandelmilch, Salepabkochung, Arowroot, Eiweißwasser. Letzteres ist auch für kleine Kinder sehr empfehlenswert und wird so hergestellt, daß man das Weiße eines Eis in einem Viertelliter abgekochten Wasser unter Zusatz von wenig Salz und Zucker verquirlt.

3. Stärkende: Fleischthee. Ob und in welchem Quantum auch alkoholhaltige Getränke kranken Erwachsenen geboten werden sollen, wird der Arzt entscheiden.

Kinderpflege und -Erziehung.

Pflanzenpflege als Kinderbeschäftigung.

In ihrem beachtenswerten Buche „Erziehliche Beeinflussung und Beschäftigung kranker Kinder" sagt Nelly Wolffheim: Im Sommer sollte die Pflanzenpflege ein Hauptfeld kindlicher Tätigkeit sein. Glücklich die, die einen Garten besitzen und ihn zum Tummelplatz, aber auch zur Arbeitsstätte ihrer Kinder machen können. Die Beschäftigung im Garten bringt den Kindern mancherlei Nutzen. Das Ausarbeiten in frischer Luft ist gesund. Es ist in dieser Beziehung ein Unterschied, ob Kinder nur herumtollen, oder ob sie graben, Gießkannen tragen, harken, sich bücken, um Unkraut zu jäten u. s. w.; das stärkt die Muskeln, kräftigt die Nerven und wirkt anregend auf den Blutumlauf. Regen, Wind und Sonne darf man bei der Gartenarbeit nicht scheuen, und ganz unmerklich werden die Kinder so abgehärtet, daß sie gar nicht mehr ängstlich auf das Wetter sehen. Auch in anderer Hinsicht macht sich die Abhärtung bemerkbar: Zimperliche Kinder getrauen sich bald einen Regenwurm anzugreifen, und eine Raupe flößt ihnen kein Entsetzen mehr ein. Natürlich wird hierbei vorausgesetzt, daß die Erwachsenen selbst eine etwaige Abneigung nicht zeigen. Die Kleinen werden sich vor den Tieren, die sie draußen zu beobachten Gelegenheit haben, nicht mehr fürchten, sie aber auch nicht mehr quälen, denn es kommt ihnen bei rechter Anleitung zum Bewußtsein, daß jedes Tier und jede Pflanze in der Natur einen Platz auszufüllen hat. Also suche jeder den Kindern Gelegenheit zu geben, Pflanzen zu pflegen und sich an deren Wachstum zu erfreuen. Besonders für schwächliche und kränkliche Kinder ist leichte Gartenarbeit außerordentlich zu empfehlen; wie manchem Kinde, das in der Rekonvaleszenz langweilige Wochen zu verbringen hat, kann durch die

Pflanzenpflege eine angenehme und gesunde Zerstreuung geboten werden, und für die Nervösen ist dieselbe, wie jede konzentrierte Beschäftigung, besonders wertvoll. Freilich ist es unbedingt nötig, daß bei der Arbeit im Garten eine verständige Beaufsichtigung der Kinder stattfindet. Wenn auch die Kräfte angespannt werden sollen, denn „jede Kraft wächst durch den Gebrauch," so muß jede Überanstrengung, so beispielsweise das Heben zu schwerer Gießkannen vermieden werden. Ohne daß die Kinder eine derartige Kontrolle empfinden, muß sie vorhanden sein und leiten.

Gartenbau und Blumenkultur.

Gegen die Wespenplage. Die „Schweiz. Zeitschrift für Obst- und Weinbau" schreibt: Die milde Maiwitterung ist den in Schlupfwinkeln überwinterten Wespenweibchen offenbar günstig gewesen, denn sie zeigen sich dieses Frühjahr seit geraumer Zeit zahlreich, und da jedes für sich eine Kolonie anlegt, die bis zum Monat August zu Hunderten von Wespen anwächst, so läßt sich voraussehen, daß die diesjährige Wespenplage derjenigen der letzten Jahre sich würdig anreihen, ja sie noch überbieten wird. Wem im Sommer die süßen Kirschen und köstlichen Frühbirnen der Zwergobstbäume lieb sind, wer Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen und Zwetschgen nicht mit diesem Geschmeiß teilen mag, wer seine Spaliertrauben nicht jämmerlich zernagt sehen will, wer seine Birnen vor den frechen Zudringlichkeiten der Herbstwespen schützen möchte, der mache jetzt Jagd auf die Wespenkönigin nen. Jede Wespe, welche zu gegenwärtiger Zeit sichtbar wird, ist eine Königin, ein großes, starkes Weibchen und die Begründerin eines Wespennestes in und an Bäumen, an Dachsparren, in der Erde und dergleichen Orten, eines Nestes, das in guten, langen Sommern die Größe eines Kohlkopfes erreicht und mehrere Wabenetagen sechsseitiger Zellen zur Züchtung ganzer Wespenschwärme umschließt. Mit einer Wespe werden also jetzt die Brutgenerationen des ganzen Sommers vernichtet, während eine spätere Kriegserklärung, insofern sie nur einzeln herumfliegende Individuen und nicht die Nester aufs Korn nimmt, erfolglos ist, da alsdann die Königin zuhause bleibt und nur ihre Arbeiter aufs Feld sendet. Wo sie sich jetzt treffen läßt, schlage man sie mit der flachen Hand, mit dem Schnupftuch, mit dem Hut, mit einem Brettchen nieder. In den Dachräumen der Häuser und Scheunen zerstöre man die alten Nester, namentlich aber die unscheinbaren, haselnuß- und baumnußgroßen Anfänge der diesjährigen Baue, und tue dies früh morgens oder am Abend, wenn das Muttertier sicher darin sitzt.

Frage-Ecke.

Antworten.

34. Ein wirksames Mittel gegen Ameisen ist folgendes: Sie nehmen zwei Löffel voll Honig und für 10 Cts. Preßhefe. Dieses verreiben Sie gut miteinander, dann streichen Sie die so zubereitete Masse auf Papier und legen dieses womöglich vor die Höhlen. Wenn es sehr viele Ameisen hat, müssen Sie das Mittel wiederholt anwenden. B. B.

36. Brötchen verschiedener Art, entweder in Fett gebacken oder ungebacken und mit Obstmus oder Quarkmasse (diese süß oder gesalzen) bestrichen, geben zu Kaffee, Thee gut sättigende Abendspeisen. Als Dessertgerichte sind die Junkeispeisen, die verschieden zubereitet werden können, sehr beliebt. Sie finden eine Auswahl solcher Rezepte in dem „Milchbüchlein" v. Frl. L. Barth, Schleitheim. Ch.

37. Auch Ihnen sei zur Herstellung von Yoghurt das vorstehend erwähnte Büchlein zur Anschaffung empfohlen. Es ist im Selbstverlag der Schwestern Barth, Schleitheim, zum Preise von ca. 80 Cts. zu beziehen. Ch.

38. Labtabletten sind nur für Milchgerichte verwendbar. Für andere Gerichte, die in fester Form genossen werden, kommt Gelatine zur Verwendung. J.

39. Stoff wäre zur Verarbeitung als Hängematte wohl etwas heiß und zu wenig luftdurchlässig. Suchen Sie eher aus dickem Bindfaden, der sich in manchem Haushalt anhäuft, ein Gewebe zu stricken (oder zu häkeln.) Ein Muster bekommen Sie schon irgendwo. Wenn Sie solches in einfachster Strickarbeit (immer rechts, am Ende der Nadel wenden) ausführen und bei fertiger Arbeit in gewissen Zwischenräumen eine Masche fallen lassen, so bekommen Sie gewiß ein brauchbares „Gewebe" zur Hängematte. Oben und unten wird abgenommen und mit verminderter Maschenzahl fertig gestrickt. P.

40. Es gibt Familien, die jahraus jahrein solche Brikette machen; es muß also wohl ein Vorteil dabei sein. Ist auch der Heizwert nicht groß, so unterhält doch das Papierbrikett das Feuer und das ist in unserer kohlenarmen Winterszeit auch einzuschätzen. Jedenfalls hat das Papier bei dieser Art der Verwertung einen höheren Wert, als wenn es dem Altpapierhändler übergeben wird. E.

Fragen.

41. Welche billigste Einfassung für Gartenbeete (Blumen und Gemüse) kann man mir empfehlen? Es handelt sich um solche, die man selbst anbringen möchte. J.

42. Man liest bezüglich des Trocknens der Kräuter zu Thee ganz verschiedene Ratschläge. Die einen empfehlen das Dörren an der Sonne, die andern am Schatten. Wer hat recht? P.