

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **26 (1919)**

Heft 14

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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.

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. 14. XXVI. Jahrgang

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 19. Juli 1919.

Und wenn mich am Tag die Ferne
Blauer Berge sehulich zieht,
Nachts das Übermaß der Sterne
Prächt'ig mir zu Häupten glüht, —
Alle Tag' und alle Nächte
Rühm' ich so des Menschen Loß:
Denkt er ewig sich ins Rechte,
Ist er ewig schön und groß! *Wöhe.*



Würz- und Genußstoffe der Nahrung.*)

Die Erzeugung des Wohlgeschmacks der Speisen ist eine wesentliche Aufgabe der Zubereitung. Wir wollen davon ausgehend, heute die Bedeutung des Geschmacks und der ihn bedingenden Substanzen, der Würz- und Genußmittel, für die Ernährung erörtern. Die Sinne des Geschmacks und Geruchs befinden sich gewissermaßen als Wächter an der Eingangspforte unseres Verdauungsapparates. Schon ehe die Speisen den Mund berühren, wirkt der Geruch auf uns, Lust oder Unlust erweckend, nachdem wir sie in den Mund aufgenommen haben, während des Kauens und Einspeichelns wirkt der Geschmack. Bei manchen Stoffen wird schon der Geruch uns von ihrer Aufnahme abschrecken, andere werden uns unangenehm während des Kauens, und wir spucken sie aus, oder falls wir dazu zu

gut erzogen sind, sehen wir wenigstens von weiterer Aufnahme der Substanz ab. Im allgemeinen kann man sagen, daß Geruch und Geschmack ein guter Führer bei der Nahrungsaufnahme, ein Schützer vor der Aufnahme schädlicher Substanzen sind. Bei in der Wildnis lebenden Tieren ist der so gewährte Schutz sogar ein fast vollkommener, die Tiere verschmähen auf der Weide alle Giftpflanzen und suchen, durch Geruch und Geschmack geleitet, das ihnen Zuträgliche auf. Bei Haustieren ist diese Wirkung weniger sicher, und noch weniger zuverlässig ist sie beim Menschen. Wegen der immer neuen Geschmacksstoffe, die Handel und Industrie ihm bieten, wegen der immer neuen Zusammenstellungen, welche die Küche bereitet, kann von einem sicher leitenden Geschmack nicht die Rede sein.

Wenn nun auch das Sprichwort mit Recht sagt, daß über den Geschmack nicht zu streiten sei, weil der Geschmack individuell ganz verschieden ist, so steht doch die Tatsache fest, daß der Geschmack und Geruch der Speisen nicht nur für unsere Lust zur Aufnahme derselben, sondern auch für ihre Bekömmlichkeit von größter Bedeutung ist. Die Bedeutung des Geruchs und Geschmacks und der durch solche Sinnesindrücke erzeugten Lustgefühle für die Verdauung hat der russische Physiologe Pawlow in präzisester Weise dargestellt. Er zeigte durch messende Versuche an Tieren, daß der Sinnesindruck nicht nur die Menge der Absonderungen günstig

*) Aus „Ernährung und Nahrungsmittel“ von A. Junz (Verlag Teubner, Berlin).

beeinflusst, wie wir dies in unserem eigenen Munde an der Speichelbildung beobachten können, sondern daß auch die Zusammensetzung des Sekretes durch die Geschmacksstoffe viel mehr noch als durch die eigentlichen Nährstoffe beeinflusst wird. Besonders bemerkenswert ist, daß die Geschmacksstoffe auch bei direkter Einbringung in den Magen, wobei die Wirkung uns nicht zum Bewußtsein kommt, die Absonderungen beeinflussen. Das beweist am besten, daß die Sorge für guten Geschmack der Speisen, für deren genügenden Gehalt an Würzstoffen nicht als Verwöhnung, als unberechtigter Sinneskitzel betrachtet werden darf, daß sie vielmehr eine Notwendigkeit ist, wenn wir uns normal ernähren wollen und unser Verdauungsapparat dauernd seine Schuldigkeit tun soll. Andererseits kann ein Übermaß von Reiz- und Würzstoffen wie jede Überreizung eines Organs schwere Schädigungen der Verdauung bewirken.

Unter den reinen Nährstoffen haben nur Zuderarten einen ausgesprochenen fast jedermann angenehmen Geschmack, und der Zuder wird deshalb in großem Umfange als Würzstoff benutzt.

Die Eiweißkörper und Fette sind an sich geschmacklos; die durch Spaltung des Eiweißes gebildeten Peptone schmecken bitter; Spuren dieser bitter-schmeckenden Stoffe sind uns angenehm; sie entstehen beim Braten und Rösten des Fleisches. Durch Spaltung und Oxydation entstehen aus den Fetten die ranzig schmeckenden niederen Fettsäuren; in geringen Mengen und kombiniert mit anderen schmeckenden Stoffen ist uns auch dieser Geschmack angenehm, und wir erzeugen ihn beim sog. Reifen des Käses, beim Bräunen der Butter durch Erhitzen.

Der Geschmack und Geruch unserer gewöhnlichen Nahrungsmittel wird durch Substanzen, welche den eigentlichen Nährstoffen in den Speisen beigemischt sind und weder als Bauelemente des Körpers noch als Brennstoffe Bedeutung haben, erzeugt. Bei den pflanzlichen Nahrungsmitteln sind es namentlich die organischen

Säuren und die aus ihrer Vereinigung mit dem gewöhnlichen Alkohol hervorgehenden sogenannten Ester, ferner gewisse Aldehyde sowie endlich eine Reihe von Körpern, die sich von sogenannten Kohlenstoffringen ableiten (Benzaldehyd, Kumin, Terpene), welche als Geschmacks- und Geruchstoffe wirken.

Im allgemeinen aber genügen die in den Hauptnahrungsmitteln von vornherein enthaltenen Würzstoffe unserem Bedürfnis nicht, wir setzen noch besondere Stoffe von starkem Geruch oder Geschmack den Nahrungsmitteln zu. In dieser Gruppe steht oben das Kochsalz. Die Hauptmenge dieses in unseren Speisen dem Körper zugeführten Salzes kommt als Würz- und Genußstoff und nicht als Nährsalz zur Geltung; wir führen also, und darauf möchte ich besonders hinweisen, unserem Körper stets erheblich mehr Kochsalz zu, als er brauchen würde, wenn dies Salz nur als Nährstoff in Betracht käme. Übermäßiger Salzgenuß ist zu vermeiden, weil er leicht zu Nierenreizungen führt. Zur Gruppe der Würz- und Genußstoffe gehören ferner, als Bestandteile von Nahrungsmitteln, die Essigsäure im Essig, die Zitronensäure in der Zitrone, überhaupt die mancherlei Fruchtsäuren unserer Obstsorten, dann die scharf und bitter schmeckenden Stoffe, wie solche im Pfeffer, im Senf, im Meerrettig, im Hopfen vorkommen; ferner müssen hierher auch die ätherischen Öle gerechnet werden, welche den Genußwert z. B. der Vanille, des Kardomomen, der Muskatnuß und ähnlicher Körper bedingen. Ein Teil der Würzstoffe entsteht erst bei der Zubereitung der Speisen, — so die Würzstoffe in der Braten- und Brotkruste, so die Würzstoffe, welche bei der Gärung und Säuerung des Brotteiges sich bilden; alle diese bisher erwähnten Substanzen wirken schon im Munde durch ihren eigenartigen Geschmack und weiterhin im Magen, sie verdienen also den Namen Reiz- oder Würzstoffe. Gewisse, an Würzstoffen reiche heimische Pflanzen, wie Zwiebel, Sellerie, Thymian und andere werden dieser Stoffe

wegen in der Küche und bei Bereitung der im Handel befindlichen Speisewürzen verwendet. Ihr Nährwert kommt dabei kaum in Betracht.

Ein anderer Teil der hierher gehörenden Stoffe wirkt nicht allein anregend in unserem Verdauungsapparat, sondern auch oder gar vorwiegend erst, nachdem er vom Darm aus in das Blut übergetreten ist und dem Zentralnervensystem, dem Gehirn zugeleitet wurde. Dieser Teil bildet die im engeren Sinne sogenannten Genußstoffe. Hierher gehören die Alkaloide des Kaffees, Thees, Kakaos u. s. w. Man kann, um auf das Beispiel von der Dampfmaschine zurückzukommen, die Genußstoffe mit dem Schmieröl vergleichen, welches, in die Achsenlager gebracht, die Reibungswiderstände verringert und der Abnutzung der Maschinenteile vorbeugt. In geeigneten Mengen gegeben, betäuben diese Stoffe das die Arbeit hemmende Ermüdungsgefühl, durch Erregung der Herzaktivität vermitteln sie eine bessere Versorgung der tätigen Muskeln, des Gehirns mit Blut; insbesondere die genannten Alkaloide regen die Nieren zu stärkerer Absonderung an und befreien dadurch das Blut schneller von den ermüdend wirkenden Zerfallstoffen des Eiweiß. Es wäre also durchaus falsch, den mäßigen Gebrauch solcher Genußmittel verwerfen zu wollen; sie sind leicht entbehrlich, wo die Anforderungen an das Nervensystem bei streng geregelter Lebensweise täglich dieselben bleiben, sie tun dagegen ausgezeichnete Dienste, wo es notwendig wird, einmal vorübergehend die Anforderungen zu steigern. Gleichwohl gilt hier wie wohl kaum sonst der griechische Warnungsruf „Nichts im Übermaß!“ In kleinen Mengen gereicht, wirken Genußstoffe erfrischend und anregend, die Arbeit und das Wohlbefinden fördernd; in größeren Gaben bewirken sie genau das Gegenteil, sie lähmen die Latenzkraft, untergraben die Gesundheit und führen oft zu einem kläglichen, frühzeitigen Tode. Bei allen Genußmitteln besteht die Gefahr, daß man die Dosis allmählich steigert, weil der

Mensch sich an ihren Gebrauch sehr schnell gewöhnt; aber eben durch diese Gewöhnung erreicht man dann auch mit immer größer und größer werdenden Mengen schließlich nicht mehr die gewünschte Wirkung auf das Nervensystem. Am meisten Vorteil hat derjenige von den Genußmitteln, der sie nicht täglich, sondern nur bei besonderen Gelegenheiten verwendet.



Unsere Kinder in den Sommerferien.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Die Ferien sollen für unsere Schuljugend eine freudvolle Zeit der Erholung bilden, der körperlichen Auffrischung nach dem nachteiligen Stubenleben des langen Winters, der Kräftigung und Stärkung von Körper und Geist für die kommende Arbeitszeit. Hierzu haben die Kinder vor allem viel Schlaf nötig, was leider oft nicht berücksichtigt wird. Abends, wenn es nach des Tages Hitze schön kühl wird, wollen sie nicht zu Bett gehen, und morgens wollen und sollen sie doch zeitig aufstehen. Man lasse sie daher in der Mittagshitze nach dem Essen in leichtester Kleidung ein Stündchen schlafen, aber niemals länger; hierauf folgt eine Ganzwaschung zur Auffrischung. Der Nachtschlaf soll stets neun Stunden dauern und mit ausnahmsloser Pünktlichkeit zu derselben Zeit anfangen und aufhören, also etwa von 9—6 Uhr. Nehmen wir uns doch die Kinder der Ferienkolonien zum Muster. Wie gesund und blühend lehren diese heim. Sie müssen aber stets zur festgesetzten Stunde aufstehen und schlafen gehen.

Nährhaftes Essen ist eine weitere Bedingung für körperliche Kräftigung und gutes Wachstum. Alkohol in jeder Form bleibe aber den Kindern fern. Sind unverfälschte Naturerzeugnisse zu haben, so lasse man die künstlichen Nährpräparate und Mastmittel weg; gute Butter z. B. ist der beste und köstlichste Lebertran.

Kräftige Nahrung braucht kräftige Verdauung. Man verbaut aber nicht nur mit

dem Magen, sondern auch mit Armen und Beinen, denn durch tüchtige Bewegung werden bedeutend mehr Nährstoffe aus den genossenen Nahrungsmitteln für den Körper ausgenutzt. Daher gehört täglich mehrstündiges Spielen und Herumtollen im Freien entschieden zur Gesundheitspflege in den Ferien. Keine Zimperlichkeit, sondern volle Freiheit! Nur nicht immer gleich jammern: „Du wirst fallen!“ „Du kommst ja ganz außer Atem!“ „Du wirst dir noch etwas zerreißen!“ Besser, der Rod hat ein Loch, als die Gesundheit; jener ist leichter wieder auszubessern, als diese. Und wenn auch einmal eine Hautabschürfung, Quetschung oder Schnittwunde vorkommt, schadet es nichts; das härtet ab, ist ein gutes Mittel gegen Wehleibigkeit und Empfindlichkeit. Freilich soll man jede, auch die kleinste Wunde, gleich sachgemäß behandeln. Daher nicht schelten, damit die Kinder vertrauensvoll sofort ihre Verletzung zeigen.

Hat ein Kind eine strafbare Handlung begangen, so wird diese am besten durch gleich zu vollziehenden einstündigen Bettarrest gebüßt. Einerseits geht es dem kleinen Sünder sehr nahe, aus der Gespielen Schar ins Bett gesteckt zu werden, andererseits ist diese Strafe gesund, denn dem Körper ist solche Erholungspause während des Herumtollens ganz zuträglich. Freilich dürfen nie zu gleicher Zeit mehrere kleine Sträflinge zusammengesperrt werden, weil sie sich sonst lösslich unterhalten und die Strafe wertlos machen.

Wenn die Kinder die Ferien in der Sommerfrische verbringen, kommen namentlich oft Verdauungsstörungen vor, bedingt durch die teilweise ungewohnte Kost oder durch das „Zuviel des Guten“. Man steuert zweckmäßig mit heißem Pfefferminz- oder Kamillenthee und vollständigem Fasten, damit der kranke Magen Ruhe und Erholung hat. Kleinen Kindern bereitet man aus Hafergrüße oder aus Haferflocken eine Schleimsuppe. Diese einfachen Mittel haben vorzügliche Wirkung. Oft sind die Eltern selbst an dem Magenleiden der Kinder schuld. Ganz besonders ist es eine zu stark

gemischte und gewürzte Kost, die den jungen Magen verdirbt. Man halte die Kinder bis zum sechszehnten Lebensjahre überhaupt von der allgemeinen Hoteltafel fern und verhindere dadurch auch die frühe Bekanntschaft mit einer verfeinerten Zubereitung und Auswahl der Speisen.

Viele Eltern unternehmen mit ihren Kindern, um deren Gesundheit zu kräftigen, teure Reisen in Bäder und Sommerfrischen, aber durch häufige gesundheitliche Versehen heben sie oft alle günstigen Heilwirkungen des Ferienaufenthaltes wieder auf. Dann ist nicht nur das Geld verschwenbet, sondern, was noch viel schlimmer ist, auch die günstigste Gesundheitszeit des ganzen Schuljahres ist verloren. Mögen dies alle Eltern wohl beherzigen und nach den oben angeführten erprobten Regeln handeln.



Welche Obstsorten sind die besten zum Einmachen?

Bei Erdbeeren kommt es auf regelmäßige Form, die rund oder kegelförmig sein kann, an. Solche Früchte nutzen die Einmachgefäße am besten aus, weil sie sich gut ineinander setzen, nicht soviel „Saft ziehen“, wie die Hausfrau sagt. Das Einlochen von Erdbeeren ist sehr teuer, wenn das nicht beobachtet wird, denn die Gläser sind teuer und bei unkluger Sortenwahl kann man deren leicht um die Hälfte mehr für die gleiche Fruchtmenge verbrauchen. Das Fleisch der Früchte muß fest sein, darf beim Kochen nicht schlaff werden und zusammenfallen. Es darf sich nicht mit bläulichem Schleim überziehen und blaß werden. Wenn man auch mit Ronbitorrot oder Cochenille färben kann, so ist und bleibt doch die natürliche Färbung unverkennbar. Sorten mit erhaben liegenden Samentörnchen sind jenen vorzuziehen, welche die Samen in Grübchen liegend besitzen.

Eine Einmacherdbeere, welche alle diese Ansprüche befriedigt, gibt es einstweilen noch nicht. Die Gärtner suchen danach

und richten ihre Züchtungsbestrebungen darauf. Vorläufig sind zum Einmachen Jucunda, Wunder von Cöthen, Paradies-erbbeeren am besten, sofern es sich um Einmachen der ganzen Frucht handelt. Zur Saftgewinnung empfiehlt sich neben Wunder von Cöthen die Bluterdbeere, die beide blutroten Saft ergeben.

Auch bei Himbeeren und Johannisbeeren kommt es in erster Linie auf die Saftgewinnung und die Färbung des Saftes an. An Sorten empfehlenswert sind nach Färbung die rote holländische Johannisbeere und die Himbeere Superlativ, die beide auch sehr hohe Saftausbeute ergeben (76—79 Prozent) und gut gellieren.

Zum Einmachen soll die Stachelbeere im grünen Zustande nur sehr klein sein. Größere Früchte machen das Kompott sehr leicht schleimig und die Beeren plagen. Auch gibt es schon zu viel Samenkerne. Ganz vortrefflich ist für solche Zwecke die rote Triumphbeere, deren Früchte im unreifen Zustande naturgrün sind. Diese Sorte, die zudem sehr dankbar trägt, gibt als reife Frucht sehr schönes, naturrotes Kompott, während als reife Frucht die Früheste von Neuwied und die grüne Flaschenbeere das schönste naturgrüne Eingemachte ergeben. Die rote Preisbeere gibt mit 80 Prozent am meisten Saft.

Pfirsiche einzumachen lohnt sich nicht, sofern man die Früchte kaufen muß. Nur wer überflüssige eigene Ernte hat, sollte einmachen. Es eignet sich jede Sorte, die vollreif ist und bei deren Früchten sich willig das Fruchtfleisch vom Stein löst.

Von Aprikosen ist die große, echte Frühaprikose trefflich geeignet.

Birnen sollen zwei Anforderungen erfüllen, nämlich recht klein sein, daß man sie im ganzen einmachen kann, oder doch so klein, daß die Hälften oder Viertel sich unter guter Planausnutzung vorteilhaft einschichten lassen; dann sollten sie sich schön rot beim Kochen färben, ohne daß dieses durch Kunstmittel erzielt wird. Ja Kunstmittel können solche Effektfärbungen auch gar nicht hervorrufen, weil sich die

ganze Fruchtfläche mehr oder minder färbt, während bei natürlicher Verfärbung die Frucht gemäß der Ueberung wundervoll marmoriert erscheint.

„Frauenwirtschaft“.

Gaushalt.

Badewannen zu reinigen.

1. Von Holz: Bearbeite die Wanne mit Bürste, Warmwasser mit wenig Soda und Seife, spüle wiederholt mit reinem Wasser nach und lasse sie in der Sonne trocknen.
2. Von Zink oder Kupfer: Reibe die Wanne mit Tüchern, dann mit trockenem Sand tüchtig und wasche mit Sodawasser, dann mit reinem Wasser nach und poliere das Metall zuletzt mit wollenen Tüchern.
3. Von Porzellan: Wasche zuerst mit Warmwasser und einer gut schäumenden Seife die Wanne gründlich aus, spüle dann mit viel klarem Wasser nach und trockne sie dann mit dünnen Tüchern.
4. Von Marmor: Zuerst reinige die Wanne mit sehr heißem Wasser, weißer Seife und reinen Wolltüchern, dann spüle man sie mit klarem Wasser aus und poliere sie mit sauberem Leberlappen.

Gummigegegenstände werden mit der Zeit brüchig; man lege sie dann in eine Mischung von 1 Teil Ammoniakwasser und 2 Teilen Wasser, einige Min. bis zu $\frac{1}{2}$ Stunde; sie werden dadurch wieder elastisch und weich.

Rühe.

Speisezettel für die bürgerliche Rühe.

Sonntag: Baumwollsuppe, Gerollte Kalbsbrust, Grüne Erbsen, *Kartoffelschnee, *Erdbeersulz.

Montag: Reissuppe, *Fleischresten mit Brot, Mangoldgemüse, Früchte.

Dienstag: Gemüse-Kartoffelsuppe, *Aubelauflauf mit Kirschen.

Mittwoch: Hafermehlsuppe, †Rutteln, Risotto, Kopfsalat.

Donnerstag: *Braune Zwiebelsuppe, *Tomatenpubbing, Lattichgemüse, rohe Kirschen.

Freitag: Korbelsuppe, †Pilzklopse, Maissbrot mit Zwiebel und Käse, Salat.

Samstag: Fidelessuppe, *Gesottenes Fleisch mit Tomaten und Kartoffeln, Heidelbeeren.

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

Kochrezepte.

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

Braune Zwiebelsuppe. 5–6 Zwiebeln, 50 Gr. Fett, 80 Gr. Mehl, 1¼ Liter Kraftbrühe oder Wasser und 2 Bouillontwürfel, Salz, 2 Tomaten oder 1 Eßlöffel Tomatenmus. Die feingehackten Zwiebeln und die Tomaten werden in Fett hellbraun gebraten, mit Mehl bestäubt, mit der Brühe glattgekocht und durchgeschlagen. Bei Verwendung von Tomatenmus gibt man dieses erst der durchgerührten Suppe bei.

Gesottenes Fleisch mit Tomaten und Kartoffeln. Das Fleisch wird in kleinere Würfel geschnitten. Nun macht man in einer Casserole Öl und Fett heiß, gibt feingehackte Zwiebeln, Petersilie, Lauch und Selleriekräuter dazu und läßt es einige Minuten dünsten. Dann gibt man das Fleisch hinzu, dünstet es ein wenig mit dem Grünen, gibt 3–4 frische, grob geschnittene Tomaten, sowie das gleiche Quantum gewürfelte gekochte Kartoffeln wie Fleisch dazu und läßt alles ½ Stunde kochen. Dies gibt ein kräftiges und schnell zu bereittendes Essen und schmeckt sehr gut.

Fleischresten mit Brot. Brotresten werden wie zu Würstli geschnitten und mit feingehackter Zwiebel im heißen Fett geröstet. Dann gibt man in Streifen geschnittene Resten von gesottenem oder gebratenem Fleisch hinzu und röstet es noch einige Minuten mit dem Brot, löscht es dann mit warmer Fleischbrühe ab, würzt es mit Pfeffer und Salz und läßt es 5–10 Minuten dünsten.

Aus „Bruschga“ von Frau Wiget-Thoma.

Tomaten-Pudding. Man gieße kochendes Wasser auf die Tomaten und ziehe die Haut ab; dann bedecke man den Boden einer Puddingform mit Brot oder Semmelschnitten, schneide die abgehäuteten Tomaten in Scheiben und tue sie, vermischt mit der nötigen Butter, Pfeffer und Salz, ebenfalls in die Form auf die Brotschnitten, dann wieder Brotschnitten und Tomaten, mit dem nötigen Gewürz und so fort, bis die Form voll ist. Nach Belieben kann auch etwas Wasser hinzugegeben werden, wenn die Tomaten das Brot nicht genug anzufeuchten scheinen. Für einen kleineren Pudding werden 2 Eier gut gequirlt über die ganze Masse gegossen. Dann schließe man die Form gut und backe den Pudding etwa 20 Minuten in heißem Ofen.

Aus „Böttner's Tomatenbuch“.

Kartoffelschnee ist eine besonders leicht verdauliche Art, Kartoffeln zu bereiten, und darum besonders für Kinder, Magenkranken und Genesende geeignet. Die gekochten, abgegossenen und trocken gedämpften Kartoffeln drückt man schnell durch die angewärmte Kar-

toffelpresse oder einen ebenfalls warmen Durchschlag und reißt die Flocken so, wie sie auf den Teller fallen. Man kann ein Stückchen gute Butter vor dem Durchtreiben an die Kartoffeln geben.

Nudeln mit Kirschen. 375 Gr. Nudeln oder Makkaroni, Salz und 3 Liter Wasser zum Abkochen; 750 Gr. Kirschen, Zucker, 1 Ei, ½ Liter Milch, Butter zum Ausstreichen der Form. Die Nudeln werden gekocht und abgetropft. Die Kirschen werden ohne Gewürze, nur mit Zucker ohne Wasser auf mildem Feuer kurz gebünstet, die Steine sind vorher zu entfernen. In die gefettete Form legt man nun schichtweise Nudeln und Kirschen so, daß Nudeln den Anfang und Beschluß machen. Ei und Milch wird schaumig gequirlt und gleichmäßig über die Speise geträufelt. Eine Stunde im Ofen gebacken. Man kann statt der Milch auch soviel Saft von den gebünsteten Früchten mit dem Ei verquirlen und als Überguß benutzen.

Quark mit Früchten. Man legt in eine Glasschale lagenweise geriebenes Brot, mit Zucker, Zimt, etwas geriebener Schokolade und geriebenen Nüssen gemischt, dann sehr frischen Quark, mit einem Löffel Milch rahmglatz gerührt, und frische oder eingemachte Beeren: Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren oder Preiselbeeren. Die oberste Lage besteht aus Brot und wird mit einigen zurückbehaltenen Früchten nett verziert.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit.“

Erdbeer-Sulz. Ein Liter Erdbeeren wird zerdrückt, durchgeseiht und einige Zeit stehen gelassen. Wenn der Saft klar ist, wird er sorgfältig, damit der Saft zurückbleibt, in die Pfanne gegossen und mit dem nötigen Zucker 20 Minuten gekocht. Dann 15 Gr. aufgelöste Gelatine dazugegeben, nochmals aufgeköcht und zum Erstarren in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Schüssel oder Muscheln gegeben und vor dem Servieren gestürzt.

Sauermilch. Im Sommer ist Sauermilch ebenso willkommen, wie frische, und die abgerahmte Milch wird zu diesem Zwecke in Trinkgläser oder Schalen gegossen, an staub- und fliegenfreiem, nicht zu kühlem Ort ruhig stehen gelassen und, wenn sie andern Tags dick ist, mit oder ohne Zucker zu Brot oder Kartoffeln genossen. Ist die Milch in einem großen Gefäß dick geworden, so wird sie mit dem Eierschwinger schaumig geschlagen und, mit oder ohne Zucker und Zimt, in Form von Schlagmilch als Getränk gereicht, oder z. B. mit gezuckertem Obstmus oder zerdrückten Heidelbeeren als Raltschale zu Tisch gebracht.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Das Siedendeinfüllen in Verschlusgläser oder Flaschen. Diese Art, Früchte zu konservieren, ist sehr einfach und braucht

am wenigsten Zeit. Sind die Gläser gut, so halten die Früchte jahrelang. Der Verschluss muß mit Gummiring und Glasdeckel versehen sein; Blechdeckel rosten in kurzer Zeit. Bei diesem Verfahren soll man die Verschlussfedern von den gefüllten Gläsern nicht wegnehmen, wie dies nach dem Sterilisieren geschieht. Die zu füllenden Gläser werden in warmem Wasser oder Dampf vorgewärmt. Wenn die Früchte auf kleinem Feuer kochen, so stellt man jeweilen das Glas direkt daneben, am besten in eine Blechschüssel. Nun werden die kochenden Früchte möglichst rasch in die warmen Gläser gefüllt und zwar bis zum Rande, dann sofort mit Gummiring, Glasdeckel und Klammer, was zum Verschluss nötig ist, verschlossen und beiseite gestellt. Die Gläser werden mit heißem Wasser abgewaschen und im Keller, vor Licht und Wärme geschützt, aufbewahrt. Es ist besser, nicht zu viel Früchte auf einmal auf Feuer zu geben, sondern nur 1—2 Kilo, da sie sonst zum Teil verkochen, bevor man sie eingefüllt hat. Beim Öffnen der Gläser verfährt man sehr sorgfältig: man treibt eine abgerundete Messerflinge unter den Gummiring, zieht denselben hervor, worauf der Deckel sich nach kurzer Zeit abheben läßt. — Gemüse müssen sterilisiert werden.

Erdbeeren mit Rhabarbermarmelade. 1 Kilo Erdbeeren, $\frac{1}{2}$ —1 Kilo Zucker, 1 Kilo Rhabarber. Die sauber gewaschenen Rhabarberstengel werden, wenn zähe, abgehäutet, fein geschnitten und mit dem Zucker zu Mus verkocht. Dann gibt man die gründlich gewaschenen Erdbeeren dazu, läßt sie gut durchkochen und füllt die Marmelade nach vorstehender Anleitung kochend in weite Flaschen.

Krautstiele (Mangold). Die Mangoldstiele halten sich in Salzwasser eingelegt sehr gut und sind im Winter und Frühling ein willkommenes Gemüse. Die Blätter der Mangoldpflanze werden frisch verwendet und die Stiele kann man auf folgende Art jeweilen in einem Topfe aufbewahren: Die gründlich gewaschenen Stiele werden, klein geschnitten, in kochendem Salzwasser, das man für Suppen verwenden kann, kurze Zeit geschwelt, herausgefischt und mit ein wenig Salz überstreut, in einen Topf oder Holzfübel eingelegt, wie Sauerkraut und Salzbohnen bedeckt und beschwert. Man gießt so viel schwaches Salzwasser daran, daß die Krautstiele stets davon bedeckt sind, und kann je nach Bedürfnis, wenn man wieder Kraut kocht, die Stiele davon nachfüllen. Beim Gebrauch werden Such, Brettchen und Stein gut gereinigt, das trübe Wasser abgeschöpft und wieder das nötige Salzwasser zugegossen. **Ans „Wie können wir ohne Zucker Einkochen?“**
von Ida Spühler.

Gesundheitspflege.

Die Wahl der richtigen Nahrung für Nervöse spielt für deren Wohlbefinden eine größere Rolle, als die meisten Menschen wissen. Können wir uns auch noch immer nicht so belästigen, wie unser Gaumen es wünscht, unser Körper verlangt, so steht uns doch immer wieder eine ganze Reihe von Genussmitteln zu Gebote, die alles das zu ergänzen vermögen, was der rationierten Nahrung etwa fehlt. So bedürfen Nervöse neben verschiedenen anderen Nährstoffen vor allem auch der Kieselsäure und des Schwefels, die beide vorzügliche Nervenberuhigungsmittel sind. Erstere hält, wie Dr. med. Winkler in Stettin schreibt, die Körperelektrizität beisammen, der Schwefel aber verhütet den allzu raschen Verbrauch des Phosphors im Körper, und „ohne Phosphor kein Gedanke“. Diese wertvollen Mineralstoffe sind nun besonders im Meerrettich, Rettich und Radieschen reichlich vorhanden, und zwar im Meerrettich 12,72% Kieselsäure und 30,80% Schwefel, im Rettich 8,17% Kieselsäure und 7,71% Schwefel und im Radieschen 0,81% Kieselsäure und 0,47% Schwefel. An Phosphorsäure besitzt Rettich dagegen 41,12%, Radieschen 10,86%, und Meerrettich 7,75%. Abgesehen von ihrem Gehalt an anderen wertvollen Nährsalzen, wie Natron, Eisenoxyd, Magnesia, Kalk und Kali sind sie also äußerst wertvolle natürliche Heilmittel für Nervöse, die ihnen die Natur den ganzen Sommer über auch heute noch zu verhältnismäßig billigen Preisen spendet.

Dr. S.

Gartenbau und Blumentultur.

Die persische Kamille (*Pyrothrum roseum*) ist eine 40 Cm. hohe, schöne Zierpflanze, welche im Mai oder Juni weiße, rosensfarbige oder dunkelrote Blüten treibt. Die Hausfrau kann einen großen Nutzen aus ihr ziehen, da die goldgelben Scheiben in den Blumen das bekannte Insektenpulver liefern, welches, wenn es sorgfältig bereitet ist, von Apothekern und Kräutlerhändlern hoch bezahlt wird. Nur die einfachen Arten liefern gutes Pulver. Man sät frisch geerntete Samenkörner, die in jeder Gärtnerei einer größeren Stadt zu haben sind, im Juli in leichten, gut gelockerten, aber nicht frisch gedüngten Boden, am besten an einer halbschattigen, etwas feuchten, geschützten Stelle. Im nächsten Frühjahr blühen die Pflanzen. Sofort nach dem Ausblühen, noch ehe der Same entsteht, sammelt man die goldgelben Scheiben, die den Mittelpunkt jeder Blume bilden, nicht etwa die Blumenblätter. Man trocknet diese Blumenscheiben, auf Papierbogen

ausgebreitet, an einem schattigen Ort, z. B. in einer Bodenkammer, hängt sie dann in einem leinenen Beutel bei gelinder Wärme auf, stößt sie zu gröblichem Pulver und bewahrt dieses in gut verkorkten Glasflaschen. Um die zweite Ernte zu gewinnen, schneidet man die Rammillen nach dem ersten Einsammeln dicht über der Erde ab.

Sät man den Samen im Frühjahr, so entwickeln sich die Blumen erst im Herbst. Einmal ausgesät, erhält sich die Pflanze viele Jahre hindurch ohne besondere Pflege.

Tierzucht.

Unter den pflanzlichen Parasiten der Fische verdienen die Saprolegnien (parasitische Pilze) besondere Beachtung, da sie ungeheurer verbreitet sind. Sie treten in allen Gewässern auf, besonders häufig in Fischhältern. Hier werden pilzranke Fische am bestwillen auch häufiger beobachtet, weil in der freien Natur ein verpilzter und dadurch in seiner Beweglichkeit gehemmter Fisch von Raubfischen aufgefressen wird. Ein gesunder Fisch ist unter normalen Verhältnissen der Infektion nicht ausgesetzt, dagegen werden kümmernde und vor allen Dingen verwundete, an der Haut verletzte Fische befallen. In den Anfangsstadien, wenn die weißen Pilzrasen sich noch nicht weit ausgebreitet haben, zeigen die befallenen Fische kein besonderes Benehmen. Wenn aber schon größere Stellen der Haut von ihnen bedeckt sind, geraten die Fische in einen Zustand der Erregung und machen Versuche, die Pilze an Steinen und Pflanzen abzustreifen. Gelingt ihnen das nicht und wuchern die Pilze in die Breite und Tiefe, dann werden die Fische immer matter und matter, bis sie je nach den Umständen in einigen Tagen oder Wochen allmählich zugrunde gehen. Bei der ungeheuren Verbreitung der Saprolegnien ist es unmöglich, die Fische so zu halten, daß sie nicht mit den Sporen in Berührung kommen. Eine geringe Anzahl von Sporen wird aber nur in sehr ungünstigen Fällen zu ausgebreiteten Verpilzungen führen, dagegen sind die Gefahren einer Infektion besonders groß, wenn sich massenhaft Pilzsporen vorfinden. Daher sind alle Verunreinigungen mit organischen Substanzen, auf denen sich die Pilze sehr stark vermehren könnten, möglichst zu vermeiden, namentlich in Hältern und Winterteichen. Ebenso müssen verpilzte Fische rasch entfernt werden, damit nicht von diesen ausgehende Sporen mit den gesunden Fischen in Berührung kommen.

Eine Anleitung zu sachgemäßer Behandlung infizierter Fische gibt R. Eckstein in seiner Schrift „Die Schädlinge im Tier- u. Pflanzenreich und ihre Bekämpfung“.

Frage-Ecke.

Antworten.

43. Einmal täglich geben wir unsern Geranten Wasser, und zwar abends, und einmal per Woche Nährsalz, in Wasser aufgelöst. Wir haben immer prächtige Blumenfenster. Abonnentin in B.

44. Panamarinde ist auch heute noch als gutes Waschmittel für Wolstoffe zu empfehlen. 9

45. Als einfachste Art der Konservierung (aber nur für Früchte) betrachte ich das Schwefeln. Es nimmt wenig Zeit in Anspruch und ich bin mit dem Erfolg sehr zufrieden. Ein Stück Schwefel wird auf einem alten Teller angezündet, das saubere Glas darüber gehalten, bis es ganz mit Dampf gefüllt ist, die in etwas Zuckersirup (ca. 1 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker) gut erhitzten Früchte rasch eingefüllt (das Glas auf ein zusammengelegtes Tuch stellen), ein kleines Schwefelstück angezündet, darauf gelegt und rasch mit nasser Blase zugebunden. Wenn die Blase einwärts zieht (was nach wenigen Minuten geschieht), so ist der Inhalt haltbar. Doch auch Gläser, wobei die Blase nicht einwärts ging, hielten gut. Probieren Sie es einmal. Ich habe dieses Verfahren schon vielen Bekannten empfohlen, alle waren zufrieden und zogen das Schwefeln anderen Methoden vor. Das Schwefelstück wird beim Gebrauch natürlich entfernt. Abonnentin in B.

46. Mangoldstiele lassen sich aufbewahren wie Rhabarber, d. h. sie werden in Stücke geschnitten, in Flaschen gefüllt und Wasser nachgegossen. Also ein ganz einfaches Verfahren. Sie halten sich so gut wie frisch. Probieren Sie es auch. Abonnentin in B.

Fragen.

47. Ich möchte ein Doppelgrab mit Efeu umpflanzen; eine Natursteinbordüre ist gesetzt. Wann ist der beste Zeitpunkt, um sicheres, schönes Wachstum zu erzielen und müssen die Zweige schon bewurzelt sein? Wer würde mir eventuell gegen Portovergütung etliche kräftige Schößlinge zusenden? Ich möchte das Grab meiner Liebsten mit einer Dauerpflanze schmücken, da ich eine alte Frau bin. M. B.-G. im Bernbiet.

48. Wie macht man Hauschuhe?

M. U.

O.F. 4000 R. 396

