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

Band: 29 (1922)

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: 15.07.2025

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 ::

Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 12. XXIX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 1. Juli 1922.

Versäume keine Pflicht und übernimm
Nicht eine neue, bis du allen alten
Genug getan; was sich mit diesen nicht
Verträgt, das weise von dir, sonst verwickelst
Du dich in Dornen, die du nicht mehr lösest.

L. Schefer.

Abendmahlzeiten im Sommer.

(Nachdruck verboten.)

An heißen Sommertagen verzichten wir gerne auf besonders sättigende, vor allem auf wärmende Speisen. Dicke Suppen, fette Saucen und fettes Fleisch sind uns zuwider; dafür freuen wir uns täglich über frischen Salat, grüne Gemüse und saftiges Obst. Großes Verlangen nach leichten und erfrischenden Speisen haben wir besonders abends. Das läßt sich vortrefflich vereinbaren mit der geringen Lust der Hausfrau, schon früh am Abend wieder in die warme Küche stehen zu müssen. Es gibt mancherlei passende Gerichte, die am Morgen schon größtenteils vorbereitet oder ganz fertig gemacht werden können, um sie mit wenig Mühe am Abend zu Thee von Lindenblüten, kalter, leicht gesäuerter Milch, zu Sirup, alkoholfreiem Fruchtsaft oder zu Zitronenwasser zu servieren.

Da sind die verschiedenen „Köpfchen", für die man die noch heiße übrige Milch vom Frühstück verwenden kann, um Reis, Grieß, angerührtes Maizena oder Mondamin darin gar und dick zu kochen. Die Masse wird, nach Beifügen von etwas Zucker, Zitronenschale, vielleicht noch ein wenig Butter, geriebenen Mandeln oder Haselnüssen und einem zerklopften Ei in Tassen oder tiefe Gemüseschüsseln, die zuvor mit kaltem Wasser ausgefüllt wurden, angerichtet. Bis abends im kühlen Keller in einem Gefäß mit kaltem Wasser stehend, wird die Masse starr und kühl und läßt sich leicht auf eine Platte stürzen. Eingezuckerte Beeren, frische oder ausgiebiger zu Kompott gekochte Kirschen, Fruchtsaft oder Vanillemilch bilden beliebte Beigaben, die ebenfalls am Vormittag schon bereit gemacht werden können und nur gewinnen durch einige Stunden Stehen im kühlen Keller.

Ähnlich den Köpfchen sind die Flammeris, zu denen man Grieß oder Maizena in verdünntem Saft von Himbeeren oder Johannisbeeren, von Kirschen, Holunder &c. einrührt, um die Masse in einer kalten Form im Keller erstarren zu lassen. Einige ganze frische Früchte kurz vor dem Einfüllen darunter gemischt, schmecken sehr gut, ebenso als Beigabe Vanillemilch, mit einem Eigelb und etwas Maizena dicklich gemacht.

Während der Beerenzeit erquickt uns am Abend köstlich eine Fruchtkaltschale: Erd-, Heidel-, Brom-, Johannisbeeren mit Zucker zerdrückt, in einer großen Schüssel mit Milch oder sterilisiertem Obstsaft übergossen und bis abends kalt gestellt. Gar herrlich schmekken aber die zarten, weichen Beeren vor

allem dann, wenn sie in ihrem eigenen, vom Zucker ausgezogenen Safte schwimmen und mit einer Decke von geschlagenem Rahm sich präsentieren, darauf in hübscher Verzierung einige frische Exemplare den Appetit noch mehr reizen.

Eine etwas währschaftere Erscheinung auf dem Abendtisch ist ein kalter Pudding von Reis, Grieß oder Brot, der am Vormittag schon gekocht worden ist und bis zum Abend in der Form stand und dann gestürzt worden ist. Einige saftige Weinbeeren oder Rosinen oder gar frisch entsteinte Kirschen dürfen in der Masse nicht fehlen, als Begleitung auch nicht ein Kompott oder frische Früchte, Vanillemilch oder eine Sauce von geröstetem Zucker mit Vanille oder Zimtrinde und einigen Rosinen und Sultaninen aufgekocht. Wenn ein Bratofen zur Verfügung steht, wird die Puddingmasse zuweilen in der Auflaufform gebacken, abends gestürzt und über ein zierlich ausgeschnittenes Papier Zucker darauf gestreut und mit einigen frischen Früchten garniert.

Dampfnudeln, Hefe- und Fruchtkuchen lassen sich sehr oft am Morgen im unbenutzten Bratofen backen, um abends bereit zu sein, wenn Mutter und Kinder vom Baden oder aus dem Walde hungrig nach Hause kommen.

Nun aber müssen wir auch ein wenig Rücksicht nehmen auf unsere Herren, die hin und wieder ein kräftiges Fleischgericht oder wenigstens etwas „Gesalzenes" wünschen. Mittags sind Fleischbrühsuppen beliebter als das gesottene Rindfleisch. Zerschneiden wir nun das in der Brühe erkaltete Fleisch in schöne, große, dünne Scheiben, legen diese mehr neben als übereinander in eine tiefe Platte und gießen eine kräftige Salatsauce darüber, zu der wir reichlich sehr fein gehacktes Grün und Zwiebeln verwenden, auch einige Cornichons-Rädchen und nach Wunsch ein zerklopftes Ei, und stellen alles zugedeckt einige Stunden in den Keller. Abends ordnen wir die Fleischscheiben hübsch auf eine Platte, gießen die Sauce darüber und verzieren mit blätterig geschnittenen Cornichons, Zwiebelringen, Randen. Wenn unversehens noch ein Gast sich einstellt, strecken wir unsern Vorrat durch einige hartgekochte Eier, in Hälften oder Viertel geschnitten. Etwas Bratkartoffeln, gebratene Makkaroni, Salat von sterilisierten Bohnen, von Randen sind passende, sättigende Beigaben.

Wenig Mühe für den Abendtisch machen auch Eier in Sauce. Die Eier werden am Morgen schon hart gekocht und in kaltes Wasser gelegt. Gehacktes Grün, Zwiebeln oder Tomatenpüree zur Sauce kann auch schon am Morgen gebrauchsfertig gemacht werden; man kann auch die Sauce ganz fertig machen und am Abend nur noch im Wasserbad wärmen und auf die Eierplatte gießen. Anstatt der warmen Sauce kann ähnlich wie beim Rindfleisch auch eine Essigsauce (Vinaigrette) dienen oder eine Mayonnaise; im Keller in einem Gefäß mit kaltem Wasser hält sie sich gut bis abends. Einige Sardinen oder Sardellen dazwischen gelegt, garnieren und bereichern die Eierplatte — bei einer warmen Sauce verwendet man gebähte oder gebackene Brotschnittchen, worauf die Eier zu liegen kommen.

Beliebt sind am Abend zum Thee auch die belegten Brötchen, dünne, kleine Weißbrotschnitten, mit Sardellen oder Tomatenbutter oder mit Mayonnaise bestrichen und mit zu allerlei zierlichen Formen oder Streifchen geschnittenen harten Eiern, Sardellen, Kapern, Cornichons, Schinken, kaltem Braten hübsch belegt. Auch diese lassen sich schon am Vormittag für den Abend richten, wenn wir sie neben einander gelegt im kühlen Speiseschrank aufbewahren können. Ein feuchtes leinenes Tuch darüber gespannt, ohne daß es die Brötchen berührt, hilft zur tadellosen Frischhaltung.

Kalter Pudding von Kalb-, Rind- und Schweinefleisch oder von Kalbsleber ergibt ebenfalls eine

fertige Abendplatte; auch kalter Braten und Hackbraten läßt sich vortrefflich verwenden. Etwas durch Mitbraten von reichlich Kalbsknochen sulzig gewordene Sauce darüber und daneben verteilt, wirkt hübsch und wohlschmeckend, ebenso einige „angemachte" Salatherzchen oder Salatblätter oder ein Petersiliensträußchen.

Manche Hausfrauen zeigen aus Unkenntnis anderer Hilfsmittel oder aus Bequemlichkeit eine besondere Vorliebe für kalten Aufschnitt und Büchsenkonserven. Diesen sei gesagt, daß kürzlich wieder im Thurgau ein Mann an Fleischvergiftung gestorben ist nach dem Genuß eines Fleischrestes aus einer zwei Tage vorher geöffneten Konservenbüchse. Alle Büchsenkonserven, ganz besonders Fleisch und Fisch, müssen im Sommer am gleichen Tag, wo die Büchse geöffnet wird, verwertet oder dann weggeworfen werden. Auch Aufschnitt mehr als einen Tag aufzubewahren, ist nicht ratsam. Muß es vom Samstag bis zum Sonntagabend geschehen, so lasse man die Wurstscheiben dicht aufeinander im Pergamentpapier, umhülle dieses noch mit einem feuchten, in Salzwasser ausgerungenen Leinentuch und verwahre sie möglichst kühl. L. H.-E.

□

Unsere grünen Gemüse.

(Nachdruck verboten.)

Die Gemüsezeit rückt wieder heran und die Hausfrau kann ihren Speisezettel um manch wertvolles Gericht bereichern. Aber die Marktpreise lassen manchen Seufzer aufsteigen. Deshalb soll die Zubereitung dieser für unsere Gesundheit überaus wichtigen und unentbehrlichen Nahrungsmittel auch so sein, daß ihre Nährwerte voll und ganz ausgenützt werden.

Die Gemüse sind wegen ihres allgemein reichen Gehaltes an Mineralstoffen zum Aufbau organischer Körpersubstanzen, sowie auch zum Stoffwechsel notwendig. Sie sind reich an Eisen, welchem als blutbildende Substanz eine wichtige Aufgabe für die Ernährung zugeschrieben wird (Spinat). Dank ihres Gehaltes an Pflanzensäuren, organischen Salzen, ätherischen Ölen und ihrer zellfaserigen Beschaffenheit, sowie der chemischen Zusammensetzung sind die Gemüse die besten Anreger des Appetites und der Verdauungstätigkeit. Einige der vorhandenen Zellinhaltstoffen sind geradezu unentbehrlich für den normalen Verlauf der Lebensvorgänge und Funktionen unseres Körpers, sodaß anhaltender Mangel daran zur Ursache krankhafter Zustände werden kann. So werden z. B. Skorbut, Beri-Beri-Krankheit und andere mit Störungen des Nervensystems und des Blutkreislaufes verbundene Krankheiten bei Menschen beobachtet, die lange eine vegetarische Kost entbehren mußten. Nach Dr. Lahmann ist Mangel an Kalk die Ursache schwerer Erkrankungen, sodann hängt die Sauerstoffaufnahme von dem Eisengehalte des Blutes ab, alle die Nährsalze, die in den Gemüsen enthalten sind, spielen also eine große Rolle in unserer Ernährung. Nach neuesten Forschungen (C. Funk) sind die Vitaminen, stickstoffhaltige, kristallene Körper, welche nur in den Pflanzen enthalten sind, für unser Leben unentbehrlich.

Wir müssen also darnach trachten, diese Nährsalze: Kali, Natron, Kalk, Magnesia, Phosphorsäure, Eisen, Chlor etc., durch die Zubereitung in der Küche möglichst zu erhalten und die Nährwerte auszunützen.

Beim Kochen findet eine starke Verdünnung der Alkalien und teilweise Ausnützung der Nährsalze statt. Diese wird durch die Zugabe von Kochsalz noch vermehrt, da dieses die Eigenschaft hat, die Nährsalze, auch bei den Kartoffeln, herauszuziehen. Je feiner und zarter die Gemüse sind, desto geringer sollte der Salzzusatz beim Kochen sein. Das Abbrühen der Gemüse im

Wasser ist eine Vergeudung der Nährsalze und bedeutet nichts anderes als eine Auslaugung dieser kostbaren Stoffe. Es ist eine unverzeihliche Verschwendung, wenn das Brühwasser wie früher allgemein üblich, weggegossen wird. Aber selbst wenn dieses zu Suppen und Saucen verwendet wird, sind eben doch die wichtigsten Bestandteile dem Gemüse selbst entzogen und dieses schmeckt fade, wenn nicht mit einer würzigen Sauce oder Fleischbrühe nachgeholfen wird. Vom ursprünglichen Geschmack der Gemüse bleibt dann wenig übrig.

Das Abkochen außer bei Kohlarten, die stark gedüngt wurden, sollte also möglichst unterlassen und alle Gemüse, sowie auch Kartoffeln, gedämpft werden. Die Gemüse sind in hohem Maße fähig, Fett aufzunehmen und dadurch wird der Nährwert, sowie auch die Schmackhaftigkeit erhöht. Alle jungen Gemüse werden nach gründlicher Reinigung und Zerkleinerung am besten im Fett gedämpft (5—15 Minuten, je nach der Art), auf schwachem Feuer vorgekocht und nachher in der Kochkiste oder im Selbstkocher etc. gar gekocht. Vorzüglich werden sie auch in der Dampfhaube. Man dämpft sie entweder mit entsprechenden Küchenkräutern, Zwiebeln, oder auch mit Speck. Die Zubereitung kann so recht abwechslungsreich sein. Da alle Gemüse einen hohen Wassergehalt haben, Blattgemüse bis 90 %, die andern über 80 %, ist eine Zugabe von Flüssigkeit meistens nicht notwendig. Will man zur Abwechslung die Gemüse mit einer Sauce servieren oder handelt es sich um ältere oder mehr Raum in Anspruch nehmende, dämpft man sie auf einer Einlage aus Aluminium, Email über strömendem Wasserdampf. Diese Einrichtung ist sehr einfach: in ein etwas hohes Kochgefäß wird ein mit ca. 2 cm hohen Füßchen und vielen Löchern versehener Einsatz aus Aluminium oder Email, gestellt, Wasser bis zum Boden des Einsatzes eingegossen (aber nicht darüber), das gereinigte und zerkleinerte Gemüse darauf gelegt und der Topf gut verschlossen, damit kein Dampf entweichen kann.

Das Gemüse wird auf diese Weise in kurzer Zeit bei kleinster Flamme gar, wird nun gesalzen und nach Belieben mit Fett, Zwiebeln und Kräutern oder einer Sauce fertig gemacht. Auch auf diese Art zubereitet werden die Gemüse kräftig, da sie nur wenig von ihrem Nährwert, der hauptsächlich in den Nährsalzen besteht, verlieren. Auch die Kartoffeln schmecken bekanntlich gedämpft kräftiger als gekocht.

Die Nährstoff-Verluste sind beim Dämpfen ungefähr fünfmal geringer als beim Kochen. Nach Dr. J. Roland: „Theorie und Praxis des Küchenbetriebes“, wurden folgende Aufstellungen gemacht:

Verluste:

Art	Behandlung Min.		Eisen	Stickstoffhaltige Stoffe	Mineralstoffe
Spinat	5	gekocht	5.39 %	2.66	17.7
	5	gedämpft	4.16	1.60	13.01
Spargel	7-10	gekocht	4.75	2.40	12.47
	7-10	gedämpft	4.35	1.70	7.0
Blumenkohl	5	gekocht	15.5	9.0	20.7
	5	gedämpft	4.7	1.7	7.5
Karotten	15	gekocht	7.4	2.0	17.1
	10	gedämpft	2.0	1.4	7.1
Bohnen	4	gekocht	11.5	9.61	25.50
	4	gedämpft	2.22	0.57	5.4

Aus diesen Versuchen, die im eigenen Haushalt seit langer Zeit gemacht wurden, geht hervor, daß die Verluste beim Kochen bedeutend größer sind als beim Dämpfen, und daß das Abkochen der Gemüse erhebliche Nachteile hat. Nur bei sorgfältigster Ausnützung aller Nährwerte ist es möglich, diese für unsere Gesundheit so wertvollen Lebensmittel täglich in dieser oder jener Form, trotz den hohen Marktpreisen auf den Tisch zu bringen. Zur Hebung der Verdaulichkeit kommt für die Krankenküche noch eine möglichst weitgehende Zerkleinerung durch Hacken, Passieren, Pureeform, in Betracht.

F. H.

□

Haushalt.

Von der Sonne verblaßte, bunte Herrenfeinwäsche

(farbige Oberhemden, Chemisetts und Manschetten) leiden trotz aller Farbenechtheit bekanntlich mehr oder weniger unter der Einwirkung von Luft, Licht und Sonne. Namentlich Hellblau und Violett ist besonders empfindlich in dieser Hinsicht. Sie sind aber sehr leicht wie neu wieder aufzufrischen, wenn sie zunächst gründlich von der Rohstärke befreit werden, wozu sie am besten am Abend zuvor in leichtem Seifensodawasser eingeweicht, am anderen Morgen bis zum Kochen erhitzt und nach dem Abkühlen herausgewaschen werden. Nun sind sie nach gründlichem Spülen in reinem Wasser rasch farbig aufgefrischt, wenn das letzte Spülwasser warm genommen und unter etwas Salz-Zusatz so viel aufgelöste Blusenfarbe beigefügt wird, daß die Wäsche in gewünschtem Farbton kräftig getönt erscheint. Man beachte dabei, daß der Farbton nach dem Trocknen nur halb so kräftig wie im nassen Zustand der Wäsche erscheint. Man trockne auf der linken Seite.

Vorräte im Keller gegen Ungeziefer zu sichern.

Ein in dieser Beziehung geradezu ideales Aufbewahrungsgerät ist ein Hängeboden, den man sich aus einem Brett, Kistendeckel, ausgehängter Schranktür, Faßdeckel, Lattenrost in der Weise herstellt, daß man an den Ecken kräftige Schraubösen befestigt, durch diese starke Stricke, alte Waschleinenreste oder auch vorrätige Ketten hindurchzieht und in der Mitte, über dem Brett vereinigt, an einem sogen. Lampen- oder Schaukelhaken aufhängt, der nötigenfalls der besseren Haltbarkeit wegen eingegipst wird. Am bequemsten ist solch ein Hängeboden, wenig über Tischhöhe freischwebend im Keller angebracht, um eine leichte Übersicht über die aufgestellten Eßwaren zu erhalten. Weder Ratten, Mäuse noch irgend welches Ungeziefer können zu ihm gelangen und gegen das Herabfallen von Spinnen etc. kann man sich leicht durch Überdecken der Vorräte sichern.

Schnittblumen lange frisch zu erhalten.

Erneuert man das Wasser in den Blumenbehältern alle Tage und fügt dem Wasser eine Messerspitze Salz oder einige Tropfen aufgelöstes übermangansaures Kali zu, so wird es vor Fäulnis bewahrt und die Stengel und Blätter bleiben längere Zeit frisch.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Gemüse-Suppe mit Schwemmklößchen, † Falscher Salm, Kopfsalat, † Gebackener Sellerie, * Früchte mit Schlagrahm.

Montag: * Saure Milchsuppe, * Lungen-Ragout, Zuckererbsen, * Kartoffelkroketten.

Dienstag: Einlaufsuppe, Rindfleisch m. Senfsauce, * Gemüse-Auflauf, Heitisturm.

Mittwoch: Brot-Suppe, Spaghetti mit Tomaten, Rhabarberkompott.

Donnerstag: Reissuppe, Fünfminutenfleisch, Kartoffeln an brauner Sauce, * Salbeiküchlein.

Freitag: Weiße Mehlsuppe, Eier in Kräutersauce, Käsreis, Kirschenkompott.

Samstag: Gersten-Suppe, Schafs-Ragout, Bohnen, Salzkartoffeln.

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

Koch-Rezepte.

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

Milchsuppe (saure).

1 Liter saure dicke Milch, 1 Liter süße Milch, 1/2 Liter Wasser, 50 Gr. frische Butter, 50 Gr. Mehl, 2 Eier, Salz, Schnittlauch. Das Mehl wird in der Pfanne mit dem Wasser gut angerührt, saure und süße Milch, Butter und Salz dazu gegeben und auf dem Feuer mit dem Eierschläger beständig gerührt, bis die Suppe siedet. Dann richtet man sie über die zerquirlten Eier nnd Schnittlauch an.

„Reform-Kochbuch" von Ida Spühler.

Lungenragout.

1 Kilo Lunge und Herz vom Kalb, 40 Gr. Fett, 60 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, 1/2 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Essig, Gewürze. Das Fleisch wird in 4 Zentimeter große Würfel geschnitten und mit kochendem Wasser kurz überbrüht. Aus den übrigen Zutaten stellt man eine schmackhafte, braune Sauce her und schmort das Fleisch 1 1/2—2 Stunden darin.

Gebackene Fische.

Zum backen verwendet man kleinere Fische: Weißfische, Tritschen, Ballen, Egli, Barben, Nasen, Forellen usw., sowie in Tranchen geschnittener Hecht, Felchen usw. Die ausgenommenen kleinen Fische werden bridiert, d. h. man zieht einen Faden durch die Augenhöhlen und die Schwanzspitzen und bindet sie

zusammen, so daß der Fisch gekrümmt erscheint. Man salzt und wälzt sie in Mehl oder auch in einem dünnen Pfannkuchenteig und bäckt sie in schwimmendem Fett knusperig. Die Tranchen von größeren Fischen werden ebenso behandelt. Auf heiße Platten anrichten und mit Zitronenschnitzchen garnieren.

Aus „Gritli in der Küche".

Kartoffelkroketten.

Zutaten: 700 Gr. Kartoffeln, zwei Eier, zwei Löffel geriebener Parmesankäse, 30 Gr. Butter, Salz und Pfeffer. Alles wird gut zusammen verarbeitet, kleine Kroketten daraus geformt und in jede Krokette ein Schnittchen Weißkäse eingelegt. In geriebenem Brot umdrehen und hellbraun backen.

Ital. Nat.-Speisen.

Gemüseauflauf.

Man nimmt hierzu gemischte feine Gemüse, z. B. Mohrrüben, Schoten, Blumenkohlröschen, oder Schwarzwurzeln, Sellerie, Rosenkohl, oder Schoten, Mohrrüben, Schnittspargel und Pilze, wie Steinpilze, Morcheln, Feld-Champignons. Jedes Gemüse wird für sich abgekocht, alles in eine Backform geordnet, mit einem Auflaufteig bedeckt und in 1/2 Std. gebacken. Teig: Man nimmt 2 Eigelb, 1/2 Liter Milch, 25 Gr. geschmolzene Butter, soviel Mehl, daß ein dicklicher Eierkuchenteig entsteht, der ganz glatt gequirlt werden muß. Zuletzt zieht man den Schnee der beiden Eier und eine kleine Messerspitze Backpulver darunter, auch 2 Eßlöffel geriebenen Käse, wenn man es liebt. Aus „Fleischlose Küche".

Salbeiküchlein (Müsli).

Die Blätter der Küchensalbei werden mit einem Tuche abgewischt und wie die Apfelscheiben in den Teig getaucht und gebacken. So können auch Spinatblätter und Mangoldblätter zu Küchlein verwendet werden. Teig: 300 Gr. Mehl, drei Dezilit. Milch, drei Eier, wenig Salz, Backfett. Das Eiweiß wird zu steifem Schnee geschlagen und zuletzt unter den Teig gemischt. „Reformkochbuch".

Früchte mit Schlagrahm.

1/2 Liter Schlagrahm, 500 Gr. Beeren, 100 bis 200 Gr. Grießzucker. Man schlägt den Rahm steif mit dem Drahtbesen, mengt einen Teil des Zuckers darunter, quetscht leicht Erdbeeren oder Himbeeren oder Heidelbeeren oder irgend ein rohes Beeren- oder Steinobst, und zieht die Früchte, mit dem Zucker vermischt, leicht darunter.

Gerührte Erdbeermarmelade.

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

Konfitüre von Kirschen.

Auf 1 Kilo schwarze Kirschen werden 500 Gr. Zucker geläutert und zum Faden eingekocht, die Kirschen hineingegeben und 10 Minuten gekocht, hierauf werden sie mit dem Schaumlöffel herausgehoben und der Saft zur großen Perle eingekocht, über die Kirschen gegossen und nochmals 10 Minuten gekocht.

Zu Weichselkirschen rechnet man auf 1 Kilo Früchte 1 Kilo Zucker.

Aus „Gritli in der Küche".

Kirschsaft, als Sirup zu gebrauchen.

1 Kilo saure Kirschen, 1/2 Kilo Zucker, 1/2 Liter Wasser. Die Kirschen werden entstielt und mit dem Zucker und Wasser gut zerkocht, worauf man den Saft durch ein Tuch gießt und in geschwefelte Flaschen füllt.

Aus „Die Zubereitung von Konserven".

Gesundheitspflege.

Fußpflege für Wanderlustige.

Nun da die Zeit der ausgedehnten Wanderungen und Ausflüge wieder herangekommen ist, seien eine Reihe Maßnahmen empfohlen, die bei strikter Befolgung jedes allzu rasche Ermüden und Ermatten verhüten.

1. Müssen die Nägel derart geschnitten sein, daß sie mit den Zehenspitzen gerade abschneiden, weil zu kurz geschnittene Nägel ins Fleisch einschneiden und dieses entzünden.

2. Müssen Hornhaut und Hühneraugen durch warme Bäder, Auflage von Zitrone erweicht und entfernt werden.

3. Sollte man zu Wanderungen nur ungestopfte Strümpfe tragen oder zum Schutz gegen Stopfstellen der Strumpfsohle einen weichen Barchent- oder Leinenlappen unter die Füße breiten und mit den Zipfeln glatt um diese herumschlagen, ehe man den Strumpf vorsichtig darüber zieht, damit sich keine Falten bilden.

4. Pudere man besonders empfindliche Füße vor dem Anlegen der Strümpfe mit Salizylpuder ein.

5. Wähle man weite, ausgedehnte Schuhe zum wandern.

6. Lege man eine Sohle hinein, um das Reizen der Füße durch die zumeist unebene Brandsohle zu verhüten.

7. Nehme man nach jeder Wanderung sofort ein Fußbad.

8. Verschaffe man den Füßen, wenn möglich nach der Ankunft, sofort Erleichterung durch Anlegen bequemer Hausschuhe oder Pantoffeln.

Kinderpflege und -Erziehung.

Pflege der Selbsttätigkeit im Kindergarten und in der Schule.

Das Kind wird von den Erwachsenen viel zu viel in seiner Selbsttätigkeit gehemmt, statt, wie Pestalozzi und Fröbel es forderten, dabei von ihnen unterstützt zu werden. Durch aufgedrängte Hilfe der Erwachsenen wird das Kind jedoch unselbständig, bald gleichgültig, müde und schlaff. Die Erzieher müßten es sich zum Grundsatz machen, dem Selbsttätigkeitstrieb des Kindes stets neue Anregung zu geben und das Kind durch das Spiel in zunehmendem Maße mit kleinen Pflichten vertraut zu machen. Die Selbsttätigkeit diene dem Kinde nicht nur zur anregenden Beschäftigung, sondern auch zur Stärkung des eigenen Willens, zum Selbstwollen. Mit jeder durch Selbsttätigkeit hergestellten, durch eigenes Wollen gefertigten kleinen Arbeit wächst das Interesse des Kindes an seiner Umgebung und wird sowohl Energie wie Tatkraft gestärkt, die Phantasie belebt und der Vorstellungskreis des Kindes bereichert. Unsere Mütter haben es in der Hand, die dort für den Kindergarten und die ersten Schuljahre geforderte Selbsttätigkeit des Kindes auch auf das Haus zu übertragen, denn die Kraft, die in der Selbsttätigkeit liegt und das Kind immer wieder vorwärts treibt zu neuen Unternehmungen, kann sehr wohl auch daheim in entsprechendem Maße gepflegt werden. F.

Gartenbau und Blumenkultur.

Allerlei Verkehrtheiten in der Gemüsekultur.

Es bestehen bei uns in der ländlichen Gemüsekultur noch mancherlei alte Bräuche und Gewohnheiten, die im Laufe der letzten Jahre in den Versuchsanstalten und großen Gärtnereien wiederholt auf ihre Zweckmäßigkeit und Berechtigung geprüft wurden und fast alle Versuche ergaben, daß diese Bräuche in der rationellen Gemüsekultur mehr schaden als nützen, weil sie als etwas Verkehrtes, Widernatürliches bezeichnet werden müssen. Zu diesen Verkehrtheiten gehört z. B. das fortwährende Entblättern der Knollensellerie, der verschiedenen Kohlarten, der Randen, Ober- und Bodenkohlrabi, sowie auch das unsinnige Niedertreten der Zwiebelrohre. Diese im Volk festgewurzelten Gewohnheiten werden Jahr für Jahr gedankenlos und schablonenhaft von Tausenden praktiziert im Glauben, dadurch höhere und qualitativ bessere Erträge zu erzielen, aber vielfach erzielen sie damit gerade das Gegenteil: zwar früher reifende Gemüse, aber im allgemeinen geringere Erträge mit fadem Geschmack der Produkte.

Wer nur ein wenig darüber nachdenkt, muß wissen, daß gerade die Blätter diejenigen Organe der Pflanzen sind, in welchen die Rohstoffe zur Bildung der Früchte, Knollen und der Zwiebeln hergestellt werden müssen. Wer weiß, daß gerade in den grünen Pflanzenblättern durch die Einwirkung des Sonnenlichtes der mehr oder weniger hohe Gehalt unserer Gemüse und Früchte an den so wichtigen Nährsalzen, Zuckerstoffen, Säuren und an den ätherischen Ölen gebildet werden, welchen die reifen Obst- und Beerenfrüchte ihr köstliches Aroma verdanken, der wird seine Gemüsepflanzen nicht mehr absichtlich ihrer äußern, noch ganz gesunden Blätter berauben, sondern wird vielmehr erst recht Sorge tragen, daß beim Begießen und Behacken der Beete möglichst wenig oder gar keine Blätter unbeabsichtigt abgestoßen werden. Ganz verkehrt ist es auch bei Gurken, Melonen und Kürbissen, die sog. falschen Blüten zu entfernen, denn damit beraubt man die Pflanzen ihrer männlichen Befruchtungsorgane, sodaß dann eine Befruchtung der weiblichen Blüten und ein Früchte-Ansetzen dadurch ganz verunmöglicht wird zu unserem eigenen großen Schaden. Auch bei Tomaten entferne man nur wenige zu dicht stehende Zweige und Blüten. -r.

Tierzucht.

Um den Hühnern das unliebsame Anbrüten der Eier

zu vertreiben, gibt es ein sehr einfaches, den Tieren viel weniger schädliches Mittel, als das bisher allgemein geübte Untertauchen in kaltes Wasser mit nachheriger Gefangenschaft und Hungerkur. Es besteht darin, daß man das brütelustige Huhn öfters von den Eiern vertreibt, ihm zunächst einen Löffel voll Rizinusöl eingibt und gleich darauf etwas erfrischendes Grünfutter verabreicht, dabei gebe man ihm reichlich Gelegenheit zu Aufenthalt und Bewegung im Freien. Dann verschwindet die Brütelust nach 2—3 Tagen von selbst.

In Italien wird folgendes, noch viel einfachere Mittel fast überall mit bestem Erfolge angewendet. Man sperrt die brütelustige Henne unter einen durchsichtigen Korb aus Holz oder Drahtgeflecht, jedoch so, daß sie darunter im Schatten sitzt und nicht den Sonnenstrahlen ausgesetzt ist. Den Korb mit der Glucke stellt man inmitten des Hühnerhofes, wo die letztere die andern Hühner frei herum laufen und nach Futter suchen sieht. Der Henne selbst reicht man einen ganzen Tag lang kein Futter,

darf aber nicht vergessen, ihr genügend frisches Trinkwasser hinzustellen. Streut man zuletzt den Hühnern um den Korb herum Futter hin, dann schwindet der hungernden Henne unterm Korb ihre Brütelust vollends. -r.

Beim Grünfutter der Kaninchen

vermeide man folgende Pflanzen: alle Zwiebel-Gewächse, Spinat, Taubnessel, Kartoffelkräutich, Hahnenfuß, Anemonen, Rittersporn und selbstverständlich auch die bekannten Giftpflanzen, wie Stechapfel, Wolfsmilch, Fingerhut, Nachtschatten usw. R.

Frage-Ecke.

Antworten.

28. **Rhabarber-Konfitüre** ist ebenso fein mit etwas Erdbeeren gemischt, oder mit Himbeersaft eingekocht. S.

38. Wenn Sie den Küchenschrank und Gestelle aller Art immer mit Wasser abwaschen, in welches 1—2 Eßlöffel Salmiak gegeben wurde, verschwinden die **Ameisen**. Sie können den Geruch nicht leiden. S.

39. **Rhabarber** kann wirklich vorzüglich schmecken oder fade. Viele brühen ihn ab, um ihm die Schärfe zu nehmen. Ich tue es auch und nach einigen Minuten gieße ich ihn ins Sieb zum abtropfen; mische in der Pfanne gleich den Zucker dazu, füge ein kleines Täßchen Wasser bei und setze den Rhabarber aufs Feuer (10—15 Min. Kochzeit). Kalt essen. Rhabarber mit roter Haut ist schöner und kräftiger. Man soll ihn nicht schälen, aber mit scharfem Messer in centimeterlange Stücklein schneiden, ohne daß es Fäden gibt. S.

42. Bevor Sie einen elektrischen **Kochherd** kaufen, sollten Sie sich erkundigen, ob auch an jenem Ort genügend Strom vorhanden ist. Da im Tessin oft Wassermangel herrscht, wird der Strom in solchen Zeiten gerade über die Mittagszeit abgestellt und wir haben aus diesem Grunde aufgehört, elektrisch zu kochen. Tessinerin.

43. Ich glaube, daß es sich immer noch verlohnt, **Hausschusterei** zu treiben. Das Werkzeug macht sich bald bezahlt. Man kann seine Vorräte verschiedener Art dabei gut ausnützen. Es wird sich natürlich mehr um Hausschuhe, als um Ausgehschuhe handeln — diese werden nach wie vor im Laden gekauft werden müssen. A. S.

44. Wir verweisen Sie auf den Artikel: „Abendmahlzeiten im Sommer" (in der vorliegenden Nummer), worin auch die Zubereitung der „**Kalten Schale**" behandelt wird. D. R.

45. Ich habe nichts ungünstiges über die beiden genannten **Waschpulver** gehört. Hausfrau.

46. Versuchen Sie mit einigen Tropfen Spiritus, dem Sie etwas Provenceöl beifügen, die **Flecken** an Ihrem Klavier zu entfernen. Man macht ein dickes Bäuschchen von Watte, auf das man Leinwand legt und reibt zuerst kräftig, dann schwächer in der Runde. J. in Z.

47. Ich möchte Ihnen nicht raten, stark vergilbte **Bilder** und **Photographien** selbst zu reinigen, man riskiert dabei, mehr zu verderben, als gut zu machen. In jeder Bilderhandlung besorgt man das zuverlässig. A. in A.

Fragen.

48. Ich habe im Garten gefüllte, weiße **Narzissen**, sie treiben jedes Jahr zahlreiche Knospen bis beinahe zum aufblühen, dann dorren sie plötzlich ab, werden „blind", wie wir sagen. Weiß vielleicht ein Gärtner ein Mittel dagegen? M.

49. Ich finde im Garten wieder zahlreiche **Engerlinge**. Schon vor 2 und 3 Jahren richteten sie mir großen Schaden an, fraßen sogar die Wurzeln der Rosenstöcke. Gibt es kein Mittel, das, in den Boden gebracht, die Schädlinge tötet und doch den Pflanzen nicht schadet? Sie fangen, ist natürlich das sicherste Mittel, aber ich kann eben nicht den ganzen Garten umwühlen. Für guten Rat bin ich dankbar M. M.

50. Mein Vater liebt die weißen **Hemden** nicht, zu bunt sollten sie aber auch nicht sein. Kann mir vielleicht jemand sagen, wie sich die bräunliche Farbe neuer Trikothemden erhalten, event. wieder auffrischen läßt? Ich versuchte es schon mit einer schwachen Lösung „Twink" in Tabakbraun, jedoch ohne den gewünschten Ton herauszubekommen. M. S.

51. Wo kann man **Spiegel**, die, wahrscheinlich durch Feuchtigkeit, fleckig geworden sind, instand setzen lassen? Zum voraus besten Dank eine Haustochter.

52. Kann man von **Oleandern** während des ganzen Sommers Ableger machen, d. h. sie in Wasser zur Bewurzelung stellen? Oder muß ein gewisser Zeitpunkt dafür ausgewählt werden? Blumenliebhaberin.

53. In einer Gesellschaft wurde behauptet, daß das **Wasser** von gekochten Kartoffeln, Salz-Erdäpfeln, Stengeli etc. giftig und daher fortzuschütten sei und doch habe ich schon wiederholt gelesen, daß dasselbe stärkemehlhaltig und sehr gut zu Suppen und Saucen verwendet werden könne. Wer hat nun Recht? Und wie ist die Meinung erfahrener Hausfrauen und Köchinnen? Eine Gwundrige.

54. Gab es nicht vor dem Kriege ein Pulver, das man **Sulzen** aller Art beimischen konnte, damit sie schnell fest werden? Ist dieses nicht mehr zu bekommen? Wie behelfen sich erfahrene Hausfrauen? H. S.

□