Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

Band: 29 (1922)

Heft: 13

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: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinderund Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Cierzucht :: Beilage zum "Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag. Zürich

Abonnementebreis:

Jährlich Fr. 4. —, halbjährlich Fr. 2. —. Abonnements nimmt die Expedition, Schontalftraße 27, entgegen.

Mr. 13. XXIX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Bürich, 15. Juli 1922.

Renn' ich nur mich, was frag' ich nach den Dingen?

In meiner Brust versteh ich andrer Saten. Die Weisheit muß mir Maß und Stille raten, Auf daß nicht blindlings meine Kräfte ringen.

A. W. Schlegel.

Vom Konservieren.

(Nachbrud verboten.)

Schon in den ältesten Zeiten trachtete man darnach, sich Vorräte anzulegen. Es geschah dies hauptsächlich durch Dörren und Trocknen und es wurde dafür die Sonnenwärme ausgenützt. Unser Bestreben geht natürlich stets darauf aus, sich in Zeiten des Überflusses für Zeiten des Mangels vorzusehen.

Unter Konservieren versteht man halts bar machen. Lassen wir während einer gewissen Zeit ein Nahrungsmittel unbesachtet im Speiseschrank stehen, so hat dieses gründliche Veränderungen durchsgemacht, die sich hauptsächlich in Schimsmelbildungen und Gärungen zeigen.

Was ist die Ursache dieses Vorgangs? Denken wir uns ein dunkles Zimmer, in welches ein heller Sonnenstrahl fällt. Wir sehen da unzählige kleine Stäubchen, welche auf und nieder schweben, bis sie sich auf einen Punkt niederlassen. Noch viele, von bloßem Auge nicht sichtbare, sind weiter vorhanden. Sie fallen auf ein Nahrungsmittel und alsbald beginnt ein reges Leben. Es sind die Schimmelz, Gärungspilze und Bakterien, die da ihr

Wesen treiben und in ihnen zusagenden Nährböden (Feuchtigkeit) sich weiter entwickeln. Ihre Beseitigung resp. Unschädlichmachung nennt man Konservicrung.

Obstfrüchte und Gemüse weisen in ihren chemischen Zusammensetzungen ge= wisse Verschiedenheiten auf und werden deshalb auch von verschiedenen Zer= setzungs = Erregern besiedelt. Dies ist wichtig für uns, um darnach vorgehen zu können. Die säurereichen Obstfrüchte werden in der Regel von Schimmel= und Hefenpilzen befallen. Wo eine Spore eines Schimmelpilzes hinfällt, keimt sie aus, es entsteht ein feines Net von Ge= weben und diese verzweigen sich wie Spinngewebe (Mycel). Sie ziehen einen säuerlichen Nährboden vor und lieben besonders die Feuchtigkeit. Beim Ge= muse finden sich vorwiegend Bakterien= arten, die äußerst säureempfindlich sind. Infolge ihres Säuremangels, ihres Gehaltes an Eiweißstoffen und andern Stickstoffverbindungen sind die Gemüse für alle Fäulnisbakterien äußerst emp= fänglich. Die Sporen oder Dauerkeime dieser Bakterien sind erstaunlich wider= standsfähig selbst gegen erhöhte Tempe= raturen. Sie können Zeiten der Trocken= heit, sowie der Rälte überdauern und vermögen selbst einige Zeit die Hitze des siedenden Wassers zu ertragen. Daraus geht hervor, warum wir Gemuse, Vilze, Fleisch einer längern und größern Hite= einwirkung unterziehen müssen als 3 B.

das Obst. Um besten geschieht dies durch die sogenannte fraktionierte Sterilisation, d. h. das Erhiken an verschiedenen Tagen auf bestimmte Zeitdauer. Diejenigen Bakterien, die bei der ersten Sterilisation nicht getötet wurden, sind dann wahr= scheinlich wieder in einem Zustand der Entwicklung begriffen und können nun bei einer Temperatur von 50—100°C. vernichtet werden. Die gefährlichste Wärme ist zwischen 30 und 40° C., die sogenannte Brutwärme, bei der sich die einzelnen Reime wieder rasch vermehren. Für die Ronservierung in der Rüche ist es also wichtig, die Abkühlung möglichst zu beschleunigen und nicht etwa die Gläser im Wasser erkalten zu lassen.

Es gibt verschiedene Konservierungs= methoden, aber alle beruhen auf den= selben Grundbedingungen: Die Ver= nichtung und die Unschädlich = machung der Rleinlebewesen, Pilze oder Bakterien genannt. Die ver= schiedenen Urten sind:

1. Ronservieren durch trockene Hitze oder Entziehung von Feuchtigkeit: Dörren und Trocknen von Obst, Gemüse, Rartoffeln, Kräutern, Vilzen, Milch, Eiern, Fleisch, Fischen.

2. Ronservierung durch Rälte: Fleisch, Fische, Wild, in neuester Zeit

auch Obst in Rühlhaltern.

3. Ronfervierung durch Luft= abschluß: Gier in Garantol, Wasserglas, Ralk, Fleisch in Uspik oder Fett (nur für fürzere Zeit).

4. Ronservierung durch Salz, Zucker: Fleisch, Raviar, Heringe, Sar= dellen, Gurken, Bohnen, Kraut mit Salz,

Früchte mit Zucker.

Durch eine starke Salzlösung werden die Pilze in ihrem Wachstum verhin= dert und können ihre Zersetzungsarbeit nicht weiter fortsetzen. Dasselbe ist bei einer starken Zuckerlösung der Fall, weshalb mit viel Zucker eingemachte Früchte lange haltbar sind, ohne besondere Verschlüsse.

5. Ronservierung durch Essig und Allkohol: Gemuse, Obst.

Essig und Alkohol sind wie Salz und Zucker fäulniswidrige Substanzen. Sie sind deshalb konservierend für Obst und Gemüse, einzeln oder in Verbindung miteinander. Die Säuren wirken direkt schädlich auf das Bakterienwachstum Die Essiglösung muß aber genügend stark sein, sonst wird sie von Schimmelpilzen befallen.

6. Ronservierung durch Hite unter Luftabschluß: Sterilisation.

Wir erhitzen die Konserven bis zu einer bestimmten Temperatur je nach ihrer Urt für fürzere oder längere Zeit und bewahren sie durch Abschluß der Luft vor neuer Ansteckung, Glasdeckel mit Gummiring, Kork mit Paraffin. Auf ähnlichen Bedingungen wie bei der Sterilisation beruht das Rochend= einfüllen, das in Zeiten der Brennstoff= knappheit empfohlen wurde. bezieht sich aber nur auf Obstfrüchte und bedingt vor allem recht schnelle, erakte Arbeit.

Für die Konservierung im Haushalt ist die Sterilisation das beste, einfachste und sicherste Verfahren. Werden die Grundbedingungen erfüllt: sauberes Material, tadellose frische Ware, egakte Arbeit und richtige forgfältige Sterili= sation, sowie nachherige trockene und fühle Aufbewahrung, dann halten sich die Ronserven auf unbe-

grenzte Zeit.

Eine vollkommen haltbare Dauer= konserve, die möglichst dem frischen Obst und Gemüse gleichkommt, kann im Haushalt nur durch die Sterilisation erreicht In neuester Zeit kommen auch werden. sogenannte Luftapparate in den Handel, die scheinbare Vereinfachung des Konservierens versprechen. Es handelt sich bei diesen Systemen um eine Luftver= dünnung des Gefäßes. Ein luftver= dünnter Raum ist aber kein luftleerer Raum, also auch kein bakterienfreier, da wir ja aus Obigem wissen, daß jedes Nahrungsmittel mit Reimen behaftet ist, und diese erst durch bestimmte Hikegrade abgetötet werden müssen. Ohne eine Reimfreimachung würde ein Luftabschluß allein nicht genügen; deshalb werden bei der Unwendung der Luftapparate Zucker und Salz — oder antiseptische Lösungen empfohlen. Bekanntlich beeinträchtigen starke Zucker≈ lösungen das natürliche Aroma der Früchte und sind deshalb für Ronserven nicht zu empfehlen. Starke Salzlös= ungen aber verhärten das Gemüse, außer bei Rraut. Je feiner und zarter die Gemüse sind, desto geringer soll der Salzzusatz sein. Was die Anwendung der verschiedenen Chemikalien wie Saliz 3pl, Umeisen=, Benzoe= und Borfäure anbetrifft, sollte eine solche im Haushalt unbedingt unterlassen werden. Mengen, mit denen eine Konservierung wirklich erzielt werden kann, sind der Gesundheit nicht zuträglich.

Sterilisier= und Luftapparate können also keineswegs miteinander verglichen werden und leisten nicht dieselben Dienste. Der lettere wird für vorübergehende Aufbewahrung und Verschließung von Nahrungsmitteln überall da nütklich sein, wo man sich die Anschaffung und Haltung der beiden Apparate ge-Eine wesentliche Erspar= statten kann. nis weder an Geld noch Zeit sehe ich persönlich nicht darin. Der Vorteil des Nichterhikens scheint ein sehr vager, die Anschaffung von Gläsern etc. bleibt sich gleich, ebenso die Vorarbeiten, dazu kommt, daß jeweilen nur ein Glas fertig gemacht werden kann, was aller= dings in recht kurzer Zeit möglich ist. Von einer Dauerkonserve müssen wir aber erwarten können, daß sie auf un= begrenzte Zeit haltbar ist und dies ist nur möglich durch die Erfüllung der Grundbedingungen: die Vernichtuna und die Unschädlichmachung der Verderbniserreger, also bestimmte Hike unter Luftabschluß. Werden diese Hauptforderungen einer richtigen Kon= servierung erfüllt, dann wird die Haus= frau für die verwendete Arbeit und Zeit reichlich belohnt. F.

Obstverwertung.

(Rachbrud verboten.)

Eine reiche Obsternte steht in Aussicht. Alber wohin mit dem vielen Obst, wenn wir nicht ausführen können? Die gärungslose Verwertung bietet neue Ub* sakmöglichkeiten. Wenn jeder Einwohner der Schweiz tagtäglich nur 100 Gr. Obst essen würde und tagtäglich ein kleines Glas süßen Most trinken wollte, so würz den für jeden Tag 70 Wagenladungen Obst nötig sein, fürs ganze Jahr 25,550 Wagen. Wenn die hundert Millionen Fläschchen Limonaden, welche jährlich in unserer Schweiz in den Wirtschaften getrunken werden, durch süßen Most er= sett werden könnten, so wären dafür weitere 6000 Wagen Obst notwendig. Etwa 15,000 Wagenladungen wurden (3. B. im Nahre 1919) gemostet und in Gärung gebracht. Wenn die ganze Obst= ernte etwa 40,000 Wagenladungen bringen wird, so wäre das noch ein wenig mehr als im Jahre 1919, wo der Ertrag auf 36,000 Wagen geschätzt wurde. Gott aber hat gesagt: "Von allen Bäumen sollst du essen, das heißt, dich ernähren." Das Gegorene aber ernährt nicht, ist nur Genußmittel. Der ungegorene Most ernährt, stillt den Durst und erhält frisch. Wenn unser Volk den Befehl Gottes auch nur zum Teil befolgt und den Most als Nahrungsmittel gebraucht, so wird der Bauer nie zu viel Obstbäume haben und den süßen Most nie zu billig verkaufen müssen.

Der Most wird süß ausbewahrt, wenn er sosort von der Trotte weg keimfrei gemacht und keimfrei ausbewahrt wird. Das geschieht durch das Sterilisieren in Glasslaschen oder neuestens auch in Fässern. Der Verein gegen den Mißsbrauch geistiger Getränke in Zug hat im letten Herbst in der ganzen Schweiz ca. 50 Fässer sterilisieren lassen mit einem Apparat, für welchen er das Schweizerspatent kaufte. Von diesen 50 Fässern sind sechs in Gärung übergegangen infolge von Fehlern, welche nicht im Verfahren liegen und vermieden werden können.

Mehrere Fässer wurden angezapst und mehrere Monate hindurch der Sast entz nommen und sie erhielten ihn süß. Die Mosterei Weiß, Erlenbach, Zug, welche drei Fässer sterilisierte, hat z. B. eines ansangs Februar angezapst. Es geht nun zur Neige. Um 30. Mai wurde ihm etwas Sast entnommen und der Schweiz. Versuchsanstalt für Obstz und Weinbau in Wädenswil zur wissenzschaftlichen Untersuchung übergeben.

Das eingelaufene Zeugnis lautet wie

folgt:

Spezifisches Gewicht 1,0478 Vol. _0/0 0 Ultohol Extraft g im 1 124 Gesamtzucker 100,9 Flüchtige Säure 0,2 Nichtflüssige Säure 5,3 2,34 Wiche Ulfalitätszahl 11,03

Sinnenprüfung: Aussehen trüb, Farbe gelb. Geruch und Geschmack normal, kein Rochgeschmack.

Nach vorstehendem Besund handelt es sich hier um einen reingehaltenen, rationell behandelten, milden, alkohole freien Apfelsaft guter Qualität . . .

Es ist also derselbe Sast, wie er der Trotte entnommen wurde. — Die Versuchsanstalt erhält nun einen Upparat und wird verschiedene Versuche selbst ansstellen und wissenschaftlich kontrollieren. Dies ist zwar in Deutschland schon geschehen, aber es hat für uns besondern Wert, um zu sehen, welche Obstsorten sich am besten eignen.

Dieses Versahren ist auch deshalb vorzüglich, weil es nur eine Erhitzung auf 72 Grad verlangt, bei welcher Wärme die Vitamine, die ja für die Gesundheit so wichtig sind, nicht verzloren gehen, was aber bei 80 Grad

der Fall ist.

Der genannte Verein stellt sich zur Aufgabe, die gärungslose Früchtevers wertung zu fördern, besonders die Süßsmosterei. Das Sterilisieren verlangt immer erakte Arbeit. Dies ist auch bei unserm Verfahren der Fall. Der

Upparat wird deshalb nur an solche verkauft, welche Garantie bieten, daß sie das Verfahren genügend eingeübt haben, beziehungsweise, daß sie es im Herbst sicher handhaben können. Verein strebt deshalb an, daß schon im nächsten Herbst in möglichst vielen Ge= meinden ein oder mehrere Versonen jenen Bauern, welche zum erstenmal einen Versuch mit Sterilisieren machen wollen, nachgehen und ihnen, je nach= dem sie es wünschen, in Glasflaschen oder mit unserem Apparat das gewünschte Quantum sterilisieren. unserem Verfahren kostet eine Fahaus= rüstung Fr. 9. 30, welche aber für immer bleibt. Dazu käme noch das, was die betreffende Person für die Arbeit ver= Die Frauen und Kinder haben gerne süßen Most, besonders in dieser Jahredzeit, darum ist es zu erwarten, daß sie von der betreffenden Person das Verfahren bei dieser Gelegenheit genügend erlernen und es nachher selb= ständig handhaben können. Um aber jene Personen, welche in ihrer Ge= meinde nachgehen, rechtzeitig ausbilden zu können, muß jett schon damit be≈ gonnen werden. Bur Zeit der Rirschen= ernte wird Herr Weiß, Erlenbach, Zug, Rirschen pressen und den Saft sterili= sieren nach unserem Verfahren. die Kandhabung des Apparates lernen will, wird zu diesem Rurs eingeladen. Auch das Glasverfahren wird gezeigt. Die Unmeldung aber sollte sofort ge= schehen. Wenn genügend Unmeldungen einlaufen, werden die Rurse in jedem Ranton an verschiedenen Orten durch= geführt. Es wäre eine vornehme Auf= gabe der landwirtschaftlichen Genossen= schaften oder anderer Vereine, eine solche Person zu melden, welche wirklich ge= eignet wäre, den Bauern nachzugehen, um zu sterilisieren und auch andere das Verfahren einüben zu lassen.

Unmeldungen und Erkundigungen sind zu richten an den Verein gegen den Mißbrauch geistiger Getränke Zug. Telephon Zug 4.77.

Haushalt.

Um die bunten Satin= und Rattun= kleider etc. wieder wie neu herzustellen,

darf man sie auf keinen Fall mit gewöhnlicher Stärke steifen, die zu starr und spröde macht und trotz aller Vorsicht sehr häßliche Flecken binterläßt. Man nehme Rleiderleim (in jeder Drogerie erhältlich), weiche ihn am Abend vor Gebrauch in kaltem Wasser auf und lasse ihn dann auf gelindem Feuer bis zum Rochen kommen, jedoch auf keinen Fall weiter kochen. Dann schüttet man von diesem Leim, je nach Bedarf, in das letzte Spülwasser, dem man Essig zusetzte und ringt nach tüchtigem Durchskneten gut aus. Die Rleider haben dann nach dem Trocknen eine gute Appretur und bekommen beim Plätten schönen Glanz.

Das Zerreißen von Gardinenschnüren zu verhüten.

Bei der Gardinenwäsche sollte die Haußefrau nicht nur die Metallgleitschienen für die Ringe, sondern auch die Räder leicht einölen und glätten, über welche die Zugschnüre laufen. Nur der Rostansatz an diesen ist schuld daran, wenn die Ringe schlecht gleiten, die Schnüre überdehnt werden und dadurch schließlich zum Reißen kommen.

Frische Fettflede

bestreut man, gleichviel ob in Seide, Samt, Wolle oder Baumwolle entstanden, sosort dicht mit Meerschaumpulver (Progerie). Sie werden dabei ohne jedes Reiben ausgezogen. Im Notfall muß das Versahren wiederholt und dabei auch die linke Seite dicht bestreut wers den. Das Pulver wird darauf nur durch leichtes überbürsten, Ausstäuben oder sklopfen entsernt.

Das teure Zitronat und Drangeat

stellt man selbst schmachaft her, indem man 250 Gr. Schale in 375 Gr. Wasser 24 Stdn. stehen läßt. Dann werden die Schalen mit ebensoschwer Zucker dick eingekocht.

Wenn die Nähmaschine streikt.

Bei starkem Gebrauch der Nähmaschine kommt es nach dem Nähen von stark faserndem Stoff vor, daß sie plötslich Stiche ausläßt, sich schwer in Gang setzt oder sogar stehen bleibt. Die Ursache ist meist das Trockenlausen einzelner Teile und verdichtete Fadenslocken. In diesem Falle empsiehlt es sich, die Maschine mit reichlich Benzin oder Petroleum einzuspritzen, oder mit einer Federpose in allen Eisenteilen zu benässen, dann sofort einige Male tüchtig in Bewegung zu setzen und am nächsten Morgen nach gründlichem Ausputzen und Reinigen

mit gutem Maschinenöl einzusetten. Die Maschine wird nun wieder leicht und geräusch= los gehen und tadellose Arbeit leisten. V.

Rite.

Roch=Rezepte.

Alloholhaltiger Wein fann zu füßen Speisen mit Borteil burch altoholfreien Bein oder wasserverdunten Strup, und zu fauren Speisen durch Zitronensaft ersett werden.

Panadesuppe.

In kleine Stückhen geschnittenes Brot dünstet und röstet man in Butter, gießt die nötige Portion Wasser oder schwache, magere Fleischbrühe daran und läßt die Suppe mins destens ½ Stunde langsam, aber stetig kochen, worauf man sie mit wenig Salz und Musskatnuß würzt und süße Butter beifügt, um sie recht zart zu machen. Zuletzt wird Eigelb mit dem Schaumbesen in die Suppe geschlagen. "Rochrezepte bündner. Frauen."

Frikandellen.

Einige Schnitten übriggebliebenes Fleisch, in Wasser eingeweichtes, wieder ausgedrücktes, altes Grahambrot, Grünes, etwas Zwiedel, Betersilie werden gehackt, mit dem nötigen Salz, 1—2 Löffeln Mehl, 1—2 Eiern und, wenn vorrätig, etwas Rahm gut vermischt. Davon gibt man mit einem Löffel kleine Rüchlein in heißes Fett in der Omelettenspfanne (nicht schwimmend zu backen) und bäckt sie gut.

Mayonnaise in Muscheln.

Dazu lassen sich Resten von Kalbsbraten, Geslügel oder Fisch verwenden. Man schneidet das Fleisch in kleine Würsel oder Streischen, gibt Kapern, kleingeschnittene Essiggurken und harte Eier dazu, salzt ein wenig und hült das Ganze in eine dicke Mahonnaise und füllt diese in kleine Muscheln. Man verziert sie mit roten Rüben, hartem Eigelb, gerollten Sardellen. Man serviert das Gericht vor der Suppe oder zum Thee.

Pfifserlinge oder Steinpilze à la Spazzacamino.

Die Schwämme werden sauber geputzt, gewaschen und in Scheiben geschnitten. Dann macht man Olivenöl recht heiß, fügt etwas strische Butter hinzu, sowie seingewiegte Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie, gibt die Schwämme hinzu und läßt sie dünsten. In 15 Minuten sind sie gar. Vor dem Anzrichten würzt man sie mit 1 Prise Pfesser und dem nötigen Salz, dann werden sie über gebähte Brotschnitten angerichtet und zu Sisch gegeben.

Chinesischer Reis mit Käse.

250 Gr. Reis, Salz, 40 Gr. Käse, 50 Gr. Butter, Schnittlauch oder Petersilie. Der Reis wird auf einem Sieb mit kochendem Wasser überbrüht und in reichlich siedendem Salzwasser etwa 20 Minuten gekocht, bis er weich, aber noch körnig ist. Dann nimmt man ihn mit der Schaumkelle heraus, läßt ihn gut vertropsen, richtet ihn auf eine erwärmte Platte an und streut geriebenen Räse dazwischen. Man beträuselt den Reis mit gebräunter Butter und bestreut ihn mit sein gehacktem Schnittlauch oder Petersilie. Chin. Reis mit Salat bildet ein leichtes Abendessen.

Aus "Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt".

Lattich (Romaine).

1 Kilo Lattich, 100 Gr. Fett, ½ Zwiebel, 2 Dezil. Wasser, 1 Ei, Salz. Im heißen Fett wird die sein geschnittene Zwiebel und der ge-waschene, zerteilte, ein wenig zerschnittene Lattich gedämpst, das kochende Wasser dazu gegeben und mit Salz ½ Std. gekocht. Beim Anrichten rührt man das zerquirlte Ei und ein wenig Auskat dazu.

Gurten= mit Ropffalat.

1 Kilo Gurken, 250 Gr. Kopffalat (auch Tomaten), Schnittlauch, 2 Zitronen, 60 Gr. Olivensöl. Der Kopffalat wird nicht zu fein geschnitten mit dem Gurkensalat und den übrigen Zutaten vermischt.

Beidelbeernoden.

Man nimmt 2 Liter Heidelbeeren in eine Schüssel, schlägt zwei Eier daran und gibt 250 Gr. Mehl dazu. Dies alles rührt man zu einem Teig in der Dicke eines Knöpfliteiges und legt davon einen Ehlöfsel voll nach dem andern in eine flache Eisenpfanne, worin man Fett hat heiß werden lassen. Aun bäckt man die Aocken auf beiden Seiten hellgelb und läßt sie dann zugedeckt noch 10 Minuten weiter dünsten, worauf man sie in eine Platte schichtet und jede Lage mit Zucker bestreut. Sie können warm und kalt gegessen werden. "Veget. Rüche".

Tutti=frutti=Creme (italienisch).

Man legt kleine Makronen in eine Glasschale, darauf gibt man eine Schicht gekochte nicht zu süße Früchte (am besten Kirschen) und 2 Eklöffel Fruchtsaft. In ½ Liter Milch oder Rahm gibt man 2—3 Löffel Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale, Vanillin und 2 geriebene bittere Mandeln, und läßt esk kochen, quirlt dann 100 Gr. angerührtes Maizena hinein und läßt wieder 3—4 Minuten kochen. Ist dies ein wenig verkühlt, so zieht man den Schnee von 2—3 Eiweiß hindurch und gibt dies über die Früchte. Sobald die Ereme dicklich wird, kommt wieder eine Lage Früchte

und 2 Löffel Saft. Zulett schlägt man 1/4 Liter Rahm zu steifem Schaum, würzt mit Zucker, Zitrone oder Vanillin, gibt ihn über die Speise und stellt diese kalt.

"Die harnsäurefreie Kost."

Eingemachte Früchte.

Gelee von roten und weißen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, hims beeren.

Auf 1 Rilo Früchte 3/4 bis 1 Rilo gestoßenen Zucker und 2 Deziliter Wasser. Die Früchte werden mit dem Wasser zugesetzt, erhitzt und gekocht, bis fie platen. Dann quetscht man fte ein wenig und gießt fie durch ein Saarsieb oder ein Tuch, welches an den 4 Beinen eines umgekehrten Stuhles befestigt wurde. In der Messingpfanne rührt man nun den Zucker, bis er sich zu ballen beginnt, fügt den Saft bei und kocht vom Zeitpunkte des Siedens an noch 5—10 Minuten auf starkem Feuer. Beim Zugießen des Saftes zum Zucker bilden sich kleine Stücke Zucker, die sich jedoch rasch wieder auflösen. Auf obige Weise zubereitetes Gelee ist ausgiebig, fest und hat eine schöne Farbe. — Die zurückbleibenden Früchte kocht man mit etwas Wasser und Zucker zu Tages= kompott, oder man setzt sie mit so viel Wasser auf, daß sie schwach bedeckt sind, kocht sie gut aus, versetzt den so erhaltenen, durchgeseihten Saft mit etwas Zucker und füllt ihn kochend in Flaschen, die man sofort verkorkt. Dieser Sirup findet beim Rochen wieder gute Verwendung.

Ronfituren von Veerenfrüchten und Steinobst aller Art.

Auf je 1 Kilo Früchte 700 Gr. Grießzucker Die Früchte werden lagenweise mit dem Grießzucker in eine tiese Schüssel gebracht und über Aacht in den Reller gestellt. (Aprikosen, Pflaumen u. s. w. halbiert und entsteint.) Dann sest man die nun im Saft schwimmenzden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenzden Zucker auf und kocht die Konstiure unter öfterm Umrühren vom Rochpunkt an zirka 10 Minuten. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte.

Aus "Gritli in der Küche."

Heidelbeeren, gekocht, in Flaschen.

Die Beeren werden in einem Einkochkessel ohne Wasserzutat gedämpft, mit oder ohne Zucker. Man füllt die erkalteten Beeren in Flaschen und gießt in jede zweisingerbreit kaltes Wasser. Die Flaschen werden dann verkorkt und verlackt und sind kühl und trocken aufzuheben. — Die Schimmelhaut, die sich auf dem Wasser bildet, schadet den Früchten nicht und kann bei Gebrauch leicht abgenommen werden.

Gesundheitspflege.

Geftörter Schlaf in hellen Sommernächten.

Es ist keine Einzelerscheinung, daß nervöse Menschen über vermehrte Schlaflosigkeit oder unruhigen Schlaf im Sommer klagen. Nicht selten wird sofort ruhiger, erquickender Schlaf eintreten, wenn daß Schlafzimmer durch dichte oder farbige Vorhänge soweit verdunkelt wird, daß es auch an hellen Sommernächten die erwünschte, zum ungestörten Schlaf nötige Dunkelheit erhält. Unter allen Farben sind dunkelgrün gefärbte Vorhänge den Nerven am zuträglichsten, worauf beim Umwandeln weißer in farbige zu achten ist. D. G.

Soll man ein Mittagsschläschen halten?

Die Meinungen über das Schläschen nach dem Mittagessen gehen recht weit auseinander; es ist nicht möglich, die Frage mit einem kurzen

ja oder nein zu beantworten.

Wenn wir auch von dem Gedanken ausgehen, daß das Essen für die Menschen nicht
nur eine Notwendigkeit, sondern ein Vergnügen
ist, so wird es doch für den Magen zu einer Urbeit. Jur Verdauung bedarf der Magen wie
jeder arbeitende Körperteil einer vermehrten
Blutmenge, die er einfach andern Organen,
z. B. dem Gehirn entzieht. Daher rührt die
Unlust und Unfähigkeit, nach dem Essen geistige Urbeit zu verrichten. Für geistig Arbeitende,
wie auch für Blutarme und Nervöse ist es daher besser, nach dem Essen ein kurzes Schläschen zu machen. Unnötig, selbst ungünstig ist
es dagegen für blutreiche, kräftige Menschen
und solche, die Anlage zu Fettleibigkeit haben.
Für diese ist es viel besser, nach dem Essen
einen Spaziergang zu machen, der jedoch nicht
zur Ermüdung führen darf.

Kinderpflege und sErziehung.

Licht = Luftbäder für unfere Rinder.

Das so viel beklagte "Blosstrampeln", zu dem das Kleinkind jede Gelegenheit benutzt, sollte unsern Müttern zu denken geben, ist es doch ein Beweis für den Bedarf des Kindes nach ungehinderter, freier Luftzufuhr, dem es auf diese Weise nachzukommen sucht. Es ist daher sehr zweckmäßig, das Kleine mehrmals am Tage, je nach der Witterung, 5—10 Misnuten lang nackt auf den Bauch zu legen. Ist es kräftiger geworden, so lasse man es nach freiem Belieben umherkriechen. Man lasse aber die nötige Vorsicht walten, wenn man das Kleine nackt den direkten Sonnenstrahlen

aussett, da auf der so zarten Haut leicht Versbrennungen entstehen können. Ist das Rind schon in der Runst des Laufens geübt, so lasse man es unmittelbar nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen entkleidet im Zimmer umherspringen, eine Gewohnheit, die ungemein zur Stärkung der Aerven beiträgt und die so gefürchtete Diphtheritis fernhält. Von noch besserer Wirkung als diese Zimmerlustsbäder sind für diese Rleinen auch die Lustsbäder in freier Lust, und jede Mutter, die ein Gärtchen am Hause besitzt, sollte ihre Kinder in leichtester Kleidung, die nur aus einer Spielsschürze aus durchlässigem Stosse bestehen kann, umhertummeln lassen. Dr. S.

Gartenbau und Blumenkultur.

Vernichtet die Rohlweißlingseier und Rauben.

(Mitteilung aus der Schweiz. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil.)

Das große Kohlweißlingsjahr 1917 steht noch lebhaft in Erinnerung. Seither scheint der Schädling spurlos verschwunden zu sein. Aur in engbegrenzten Gebieten unseres Lansdes hat er sich in den letzten Jahren einigers maßen bemerkbar gemacht, was auf Grund der von den Landwirtschaftlichen Schulen der versschiedenen Kantone gemachten Beobachtungen, die uns in zuvorkommender Weise überlassen

wurden, festgestellt werden fann.

Es wurde vor vier Jahren dargetan, welche Faktoren zu einer derartig raschen und gründslichen Unterdrückung der Rohlweißlingsübersschwemmung führten, nämlich daß die kleinen Schlupswespen (Ichneumoniden) und in bestimmtem Maße auch die Raupenfliegen (Taschinien) im Sommer 1917 ca. 96 Proz. sämtslicher Rohlweißlingsbrut infizierten, so daß im Jahre 1918 nur mehr wenige Schmetterlinge zu sehen waren, und die Raupen der zweiten Generation von dem großen Heere ihrer Parassiten auß Gründlichste vernichtet wurden.

Wir standen in den letzten Jahren also unter der Wirkung, die die Übervermehrung der Schlupswespen und Raupensliegen auf die Unterdrückung des Kohlweißlings auszuüben imstande war. Mit dem Verschwinden der Wirtstiere, das heißt jener Lebewesen, die den Schlupswespen und Raupensliegen zur Erziehung ihrer Brut dienen, tritt nun der Wendepunkt ein. Es vermögen sich diese Parasiten nicht mehr so rasch zu vermehren und von Jahr zu Jahr sinkt ihre Zahl. Auf der andern Seite aber tritt bei eintretender Wirstungslosigkeit des Parasitismus eine stärkere Vermehrung der Wirtstiere, in unserm Fall des Rohlweißlings, wieder ein. Die Wage

neigt sich wieder auf der Seite des Schädzlings, und die Bedingungen für das Zustandez kommen von Flugjahren sind zum größten Teil erfüllt. — Diesem Zustande nähern wir uns offensichtlich wieder, denn wir können seststellen, daß 1. die Schlupswespen und Naupenfliegen jett durchwegs wenig zahlreich sind und 2. der Rohlweißling wieder ab und zu zu sehen ist. Sollten die Witterungsfaktoren noch eine Bez günstigung in der Entwicklung herbeiführen, so liegt die Gefahr nahe, daß wir in den nächsten Jahren wieder mit einer Rohlweißzlingskalamität rechnen müssen.

Es ist deshalb von Bedeutung, wenn wir in unsern Gärten und Rohlpflanzungen rechtzeitig mit der Bernichtung der dieses Jahr noch in kleiner Zahl vorhandenen Schädlinge beginnen. Diese geschieht am sichersten durch Zerdrücken der gelben Eihäuschen oder der jungen Larven auf der Unterseite der Rohlzblätter. Dadurch sind wir imstande, den Ausschuch einer Rohlweißlings-Ralamität zu verzögern, und, was sehr wichtig ist, möglicherzweise so lange hinauszuschieben, dis die natürlichen Feinde (Schlupswespen und Raupenssliegen) wieder in solcher Zahl auftreten, daß sie die heranwachsende Schädlingsbrut zu unterzdrücken vermögen.

Es liegt also im gemeinsamen Interesse, wenn wir unser Augenmerk auf den besagten Gegenstand richten, denn die Arbeit, die wir jett leisten, wird sich reichlich lohnen.

Frage=Ece.

Antworten.

- 42. Ich rate Ihnen unbedingt zu einem elektrischen Rochherde mit Bratofen; es ist nach meinem Dafürhalten eine ideale Rocherei. Kein Schmutz, keine Mühe, keine Gefahr und auch billiger als Gas, wenn Sie für die Kilos wattstunde nur 8 Kp. bezahlen müssen. Die Marke Therma ist sehr gut; auch Salvis Lusgern. Andere Marken sind mir nicht bekannt. Ratsam ist es schon, noch einen kleinen Pestrolkocher zur Verfügung zu haben, da man bei einer allfälligen Ausschaltung des elektrischen Stroms sonst zu sehr in Verlegenheit kommt.
- 46. Versuchen Sie den Flecken mit Olivenöl einzureiben und nach einer Weile mit weichem Leinwandlappen zu polieren. Vielleicht verschwindet er oder bleibt weniger auffallend. R.
- 49. Chemische Mittel lassen sich bei Engerlingen nicht anwenden. Um besten ist immer noch fleißiges Graben und Sammeln der Larven. Wo das Graben nicht angeht bei mehrjährigen Rulturen, wie Erdbeeren, Rosen etc., empsiehlt es sich, in der Nähe von Fresstellen

und auch sonst größere Löcher zu graben und mit trockenem Pferdedünger zu füllen. Die Engerlinge halten sich da mit Vorliebe auf und können da von Zeit zu Zeit gesammelt werden. M. H.

- 50. Der Mißerfolg beim Färben der Berrenhemden ist vielleicht zurückzuführen auf eine nicht ganz vorschriftsgemäße Verwendung des "Swinks". Wenn genau nach der Gebrauchsanweisung versahren wird, d. h. das hemd in einer genügend starken und genügend heißen (ständig unter Siedepunkt) Lösiung 20 Minuten lang herumgerührt, nach 10 Minuten eine Hand voll Salz beigefügt, um es nachher herauszunehmen und recht gehörig zu schwenken, ist ein Mißlingen sozusagen aussesschlossen. S. D.
- 52. **Oleander Ableger** lassen sich den ganzen Sommer durch machen, doch besser ist es im Juli als erst im August. M. H.
- 54. Ich bin über Ihre Frage erstaunt, denn ich habe noch nie gehört, daß das Wasser von geschälten gekochten Kartosseln gistig sein soll. Wir verwenden es in unserm Haushalt meistens zu Suppen, die von allen gern gegessen werden und jedenfalls auch nahrhaft sind. Auch Frau Ida Spühler empsiehlt in ihrem "Resformkochbuch" dessen Berwendung zu obgenanntem Zwecke. Vielleicht klärt uns jemand von wissenschaftlicher Seite auf? Hanna.
- 54. Zum Festwerden von Gulzen aller Art verwendet man Gelatine, die sich gut beswährt. R.

Fragen.

- 55. Kann mir eine der werten Mitabon= nentinnen aus Ersahrung mitteilen, wie sich der elektrische **Back=Bratosen** bewährt? Für gütige Auskunft besten Dank.
 - Hausfrau vom Lande.
- 56. Wie entfernt man Harzflecke aus einem Cover-coats-Mantel, ohne denselben zu beschädigen? Serzlichen Dank für guten Rat. Else.
- 57. Existiert keine gedruckte Anleitung, die uns darüber belehrt, wie Schirme sachgemäß geflickt werden können? Wenn man auf dem Lande wohnt, muß man sich oft selbst behelsen und da wird die Sache manchmal recht schwiesig. Für Wegleitung dankt Frau Emma.
- 58. Kann eine Tochter, Bureauangestellte, die wenig Zeit hat, sich im Haushalt zu bestätigen, daneben aber doch Sinn und Freude hat für einen geordneten Haushalt und die Arbeit auch zum großen Teil versteht, nicht dennoch eine gute **Jausfrau** werden? Man hört oft so abschätige Urteile. Wer hilft mir? Eine Bureauangestellte.