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

Band: 30 (1923)

Heft: 15

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: 02.07.2025

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. 15. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 11. August 1923.

Den mich umschließenden Zirkel beglücken,
nützen, so viel, als ein jeder vermag,
o, das erfüllet mit stillem Entzücken,
o, das entwölket den düstersten Tag!

v. Salis.

Praktische Winke zur fleischlosen Kost.

Von A. Strahl.

(Nachdruck verboten.)

Die Anpassungsfähigkeit der Hausfrau besteht auch darin, ihre Küchenführung der Jahreszeit und ihren Angehörigen entsprechend zu ändern.

Wie viele Hausfrauen machen sich in der heißen Jahreszeit mit Unlust ans Kochen, sei es wegen der von den Apparaten entwickelten Hitze, der Unbeständigkeit der Resten und dem mangelnden Appetit der Angehörigen, die sich zum Tisch setzen mit dem selben Unvermögen, zu genießen. Wozu das und woher das? Das haben die wenigsten überlegt; vielleicht wegen der begreiflichen Anstrengung des Denkens in solchen Tagen der Hitze und der Abspannung. Man hat sich auch festgefahren in einem bereits von Großmutters Zeiten datierenden Geleise der Menus und Gerichte, das angesichts der doch auch von uns verwendeten neuen Koch-, Heiz- und Beleuchtungs-Einrichtungen, der modernen Verkehrsmittel und brauchbaren Erfindungen gar nicht mehr berechtigt ist, uns festzuhalten. Vorwärts! Nicht in unüberlegten Sprüngen von einem System ins andere, die uns nicht wohl bekommen können, sofern nicht unser Körper noch sehr gesund und elastisch ist. Doch prüfet alles und das Beste behaltet!

Was ist in dieser Jahreszeit das Beste, das Bekömmlichste, Befriedigendste? Ich will es Euch verraten. Das Einfachste. Und zwar nicht, wie man allgemein denkt, als Ersatz der Fleischkost anwenden zu müssen: das Einfache in großer Menge, sondern gerade so viel, um den Hunger zu stillen und den Magen nicht zu belasten. Denn die Hitze entwickelt eine große Verbrennung im Verdauungsapparat, ein rasches Übergehen in Fäulnis all der Abfallstoffe der Speisen, eine Entwicklung von Säuren und Mineralien, die sich festsetzen und unseren Organismus belasten und vergiften. Aus demselben Grunde ist es unzuträglich, gleich nach dem Essen Sonnenbäder zu nehmen oder durch kaltes Baden im Freien die Oberfläche des Körpers zu rasch abzukühlen.

Ja, was soll man denn essen? Möglichst viel Rohkost, und wo der Magen sich nicht leicht daran gewöhnt, nur einmal im Tag Gekochtes. Kinder lieben diese Abwechslung besonders und den Erwachsenen tut sie zwecks Ableitung der angesammelten Fremdstoffe großen Nutzen. Wir sind noch immer in der irrigen Einbildung befangen, daß Diät Verhungern zur Folge habe, und dies scheint uns das Gespenst zu sein, vor dem wir uns von

einer Pension in die andere, von einem Kurhaus ins andere flüchten. Wo ißt man gut? Wo es aber am besten tut, das frägt man nicht, wenn man nur für sein gutes Geld eine Reihe von Gerichten bekommt, die man schon kennt. Neuen Dingen gegenüber hat man einiges Mißtrauen, besonders wenn uns Fremde erlauben, sie uns aufzutischen. Darum wollen wir doch lieber das Neue schon zu Hause einführen und manche Hausfrau wird uns Dank wissen, daß sie nicht mehr im Schweiße ihres Angesichtes ihr Mahl auftischen muß, von dem zufolge der allgemeinen Unlust noch Resten bleiben, die sich nicht halten. Und unsere Kräfte? Werden sie das aushalten? Können wir noch schreiben den ganzen Tag? Können wir noch unser Land bearbeiten? Können wir den Großstadtlärm aushalten? Werden unsere Nerven nicht zerrüttet, so daß wir nachher mit Kuren einsetzen müssen? Nichts von alledem. Ich kanns aus eigener Erfahrung sagen. Sobald nämlich der Magen nicht mit fremdkörperlichen Substanzen angefüllt ist, die er zufolge der allgemeinen Trägheit nicht verdaut oder nur unter unangenehmen Begleiterscheinungen verträgt, so atmen wir freier, der Körper zieht sich nicht gegen den Unterleib zusammen, unser Herz kann in die Höhe gezogen werden, die Blutzirkulation wird infolgedessen richtiger und der lästige Andrang zum Kopf und der Schädeldecke unterbleibt. Die Füße verlieren ihre Bleiernheit und der Schweiß an den Händen bleibt aus. Auch mit der Schläfrigkeit hat es sein Ende und oft gleich nach den Mahlzeiten fühlen wir uns am besten aufgelegt zu geistiger Arbeit, weil wir keinen belasteten Organismus haben, sondern die Speisen nur zum nötigsten Unterhalt der Nerven und des Blutes und nicht zum Ansetzen von Fleisch absorbierten, d. h. assimiliert haben.

Und was wir einmal am eigenen Leib erprobt haben, das kann niemand uns abstreiten. Weshalb auch? Wenn mans noch nicht probiert hat, was weiß man? Und hat mans versucht, so errät man sehr leicht, daß „denen das Herz voll ist, der Mund übergeht," nicht bloß von dem, was bei den leckeren Diätgerichten darin zusammenläuft, sondern von dem Wunsche, es allen wegbar, allen zugänglich zu machen, denen, die da willens sind, zu lernen — noch in reifer Jugend, im Alter, und dadurch beweisen, daß sie weise sind und sich die kurze Spanne ihres Lebens nicht mit Vorurteilen vergällen und durch Krankheit vergiften wollen. Hat erst diese Erkenntnis Platz gegriffen, haben wir erst mit unserer Gier nach Massenkost aufgeräumt (die so gar nicht mit der Bitte ums tägliche Brot übereinstimmt), so fangen wir von vorne an, wir Hausfrauen und unsere Familien.

Weckt uns die Sonne aus einem gesunden Schlafe, so können wir ruhig eine Stunde arbeiten, was es auch sei, inzwischen stellt sich eine gewisse Leere ein, welche uns die Beerenfrüchte, Kirschen oder gebackenen Bananen bewillkommnen läßt. Zu ersteren genießen wir eine Handvoll Haferflocken (womöglich offen gekaufte à 35 Cts. das Pfund). Zu den Kirschen ein Stück Schrotbrot, Ingwercake oder Flocken und zu den Bananen statt Brot (infolge ihres Stärkegehaltes) etwas Rahm (auf ein Stück einen Eßlöffel). Nachher gibts eine Tasse Moccakaffee mit einem Eßlöffel Rahm drin oder sonst ein leichtes Gebräu mit wenig Milch, die in der Hitze wenig verdaulich ist. Auch Kakaoschalenthee wirkt reinigend auf die Nieren und die Blase und reguliert deren Funktionen. Zu Mittag kann ein reichlicheres Mahl von Früchten, Flocken oder Bananen genommen werden. Zur Vermeidung des Trockenwerdens von Brot kauft man sich am besten Biscuits und Cakes (gewürzte, ohne Trieb), was wiederum die Versorgung wie das Reinemachen des Eßzimmers erleichtert, dazu entweder Kaffee oder Schalenthee, Lindenblüten mit Zitronensaft oder

Zitronenmilch. Will man nicht zwei Früchtemahlzeiten haben in einem Tag, so kann man sich einen Teller Salat richten, auf alle Teller die gleichen Ingredienzen, wie Kopfsalat, Dill und Petersilie gehackt, Karotten, geriebene Zwiebel, feinzerschnittenen rohen Spinat oder ganze Blätter davon, Radieschen und weiße Rettige in Scheiben oder ganz, rohe grüne Erbsen (pois verts) darüber gestreut, gewürzt mit einer Emulsion oder Tunke von Salz, Paprika, Zitronensaft und Öl (in einer Flasche geschüttelt oder einer Tasse geschlagen). Dazu genießt man die in Tassen gestellte Sauermilch, die nie länger als einen halben Tag stehen darf, ohne gebraucht zu werden (im Sommer) und fügt noch ein oder zwei Brotschnitten dazu. Besonders im Sommer sollten wir das hefegetriebene Brot meiden, da der Trieb im Magen Gase erzeugt, die uns oft leiden machen und das Gefühl des Vollseins hervorrufen. — Sobald wir saure Milch genießen, können wir natürlich den Kaffee weglassen, da rohe und saure Milch sich in einer Mahlzeit genossen, wenig vertragen. Gekochte Milch soll überhaupt nicht verwendet werden, wir machen sie nur handwarm und verleihen ihr damit ihren unverfälschten Geschmack und unverkürzten Wert. Kinder vom zweiten Jahre an vertragen sie sehr gut. Zur Abendmahlzeit können dann Kartoffeln ohne Fett und Gemüse, Salat und Eierspeisen oder Quark Verwendung finden mit dem obligaten Rahm-Kaffee (nicht Milchkaffee).

Diese Gerichtezusammenstellung will uns vorerst kompliziert erscheinen, doch einmal eingeführt, wird die Hausfrau sehr froh sein, ihren Kocher fast nur für die Getränke verwenden zu müssen. Sie wird den Betrag, den sie sonst für unhaltbare Milch verwendete, nunmehr für frisch vom Eise zu kaufenden Rahm auslegen, Butter braucht sie in seltenen Fällen und an Heizwert wird so eingespart, daß die teuer erscheinenden und acht Tage haltenden Bananen en gros eingekauft werden können. Sie werden auf der heißen Herdplatte, dem elektrischen Rechaud neben der Kaffee-Kasserole auf beiden Seiten weichgebacken, also ohne Extraspesen zubereitet. Alle diese Gerichte müssen wie alle Delikatessen nicht in Menge genossen werden. Hat man mit einer Magenerweiterung zu tun, so fülle man sie mit der billigen Menge von Haferflocken, die auf die Säuren in unserem Körper neutralisierend wirken. Als Abwechslung kann man auch eingeweichte Flocken (sechs Stunden) 15 Minuten nachkochen oder Weizenkleie über Salat und Früchte streuen. Nimmt man sich vor, mit diesem wenigen vorlieb zu nehmen, so stellt sich auch das Bedürfnis ein, die Geschmacksnerven in Bewegung zu setzen und so das Aroma und den Wohlgeschmack der Getreide und Früchte recht auszukosten. Dies verlangsamt den ganzen Eß-Prozeß zu einem bekömmlichen Tempo.

Je mehr wir uns an diese Kost gewöhnen, vielleicht gerade erstmals während der großen Hitze, desto mehr verfolgen wir den Weg zum Selbsturteile und zur Selbstbestimmung. Dann haben wir unsere individuelle Ernährung gefunden und erkennen selber, wie viel und wovon wir zur Stärkung der Nerven, zur Reinigung des Blutes und zur Anspannung des Geistes genießen müssen, sodaß ein relativ kleiner und schmächtiger Körper sehr viel Arbeit in einem Tag bewältigen kann, ohne mehr als einen gesunden Schlaf hervorzurufen. Wir werden aufhören, uns des kleinen Gewichtes zu schämen und Schwerwiegende um ihres Fleisches willen zu beneiden oder anzustaunen. Wir werden abends denselben elastischen Gang besitzen wie am Morgen und niemand werden wir das Schauspiel eines Erschöpften bieten. Unsere Seele ist nicht eingeschläfert vom Genußleben und wir sehen mit den Augen des Geistes unsere Umgebung als ein unerschöpfliches Feld der Betätigung an.

Der Sonnenbrand der Bäume.

Von Dr. Hans Friedrich.

(Nachdruck verboten.)

Besonders in den Städten macht sich oft schon im Hochsommer als eine Folge der heißen Monate ein frühes Vergilben und Abfallen der Blätter unserer Straßen- und Vorgartenbäume bemerkbar. Dieser Hitzelaubfall ist aber nicht das einzige Opfer, das unsere Gewächse der Kraft der Sonne bringen müssen, weil sie sich der stärkeren Bestrahlung noch nicht so angepaßt haben, wie ihre Geschwister in den Tropen dies tun, tun müssen, wenn sie überhaupt bestehen wollen. Viel schlimmer als der frühzeitige Laubfall ist der Sonnen- oder Rindenbrand, obwohl er dem oberflächlichen Betrachter weniger ins Auge fällt.

Der Sonnenbrand tritt stets an den unteren Stammenden auf, weil der Baum dort am dicksten ist und sich am stärksten erhitzt, ferner, weil hier die abendliche Abkühlung am spätesten wirksam wird. Darum schützen Buchen und Fichten, die am Rande von Gehölzen stehen, den Stamm durch einen Wall tief herabhängender Zweige. Man meint oft, sie hätten sich so weit ausgebreitet, weil sie im Gegensatz zu ihren Genossen im dichten Walde mehr Raum haben. Dies ist freilich der Fall, aber sie können den unbestreitbar darin liegenden Vorzug nur genießen, indem sie ihn durch vermehrte Arbeit, durch Erzeugung dichterer und längerer Äste erkaufen. Täten sie es nicht, so würde die kräftigere Sonne sie in Gefahr bringen.

Dies ist aber nicht das einzige Schutzmittel der Bäume. Außerdem bilden sie dickere Rindenschichten und verstärkte Korkhäute aus. Gewächsen feuchterer Standorte mangelt diese Fähigkeit. Darum erliegen sie ungewöhnlich großer Hitze sehr schnell.

Durch den Sonnenbrand wird der Holzkörper getötet. Wenn es auch nur an einzelnen Stellen geschieht, ist dies dennoch von größter Bedeutung. Die Rinde springt und reißt ab. Nun haben alle möglichen Eindringlinge, besonders Holzkäfer und Pilze, freien Zutritt, und das Zerstörungswerk beginnt. Der Stamm ist wie ein Haus geworden, das unverschlossen jedem Diebe offen steht.

Der Sonnenbrand wirkt am meisten — nicht, wie man vermuten dürfte, in den Mittags-, sondern erst in den Nachmittagsstunden. Er zieht also vor allem die Südwestseite der Stämme in Mitleidenschaft. R. Hartig maß an einer 80-jährigen, freistehenden Fichte Mitte August bei 37 Grad Celsius im lebenden Holzkörper auf der Südwestseite 55 Grad, auf der Südseite dagegen volle 10 Grad weniger. Die Nordostseite hatte die geringste Wärme zu ertragen, nur 36 Grad.

Aus den Schutzmaßregeln der Bäume ergibt sich für den Gärtner ein wichtiger Fingerzeig. Wir müssen ihnen beim Verpflanzen dieselbe Himmelsrichtung lassen, die sie vorher eingenommen haben. Am größten ist die Gefahr bei Bäumchen, die schon Armesdicke erreicht haben. Sicher hat sich schon mancher darüber gewundert, daß er solche Stämme auch im Sommer mit Stroh umwickelt fand. Diese Schutzmaßregel muß so lange angewendet werden, bis die Wurzeln vollständig Boden gefaßt haben und der Wipfel eine gutbelaubte Krone bildet. Vorher ist nämlich die Wasserversorgung der jüngeren Jahresringe noch gemindert, infolgedessen wird die Hitze von ihnen nicht genügend abgekühlt. Die darunter liegende Holzschicht würde durch den Sonnenbrand deshalb rasch getötet werden.

□

Die Handpflege der Hausfrau.

(Nachdruck verboten.)

Hausarbeit verdirbt die Hände, heißt es gewöhnlich. Nicht ganz mit Unrecht, wenn man es an den nötigen Vorsichts- und Schonmitteln fehlen läßt, und wenn man sich die Befolgung einiger feststehender Regeln zur Handpflege nicht zur Pflicht macht. Dazu gehört, daß

man zu allen schmutzigen Arbeiten, bei denen sich Staub und Schmutz so gern unter den Fingernägeln und in den Nagelfalzen festsetzen, wie zum Beispiel beim Hantieren mit Kohlen, beim Kehren der Teppiche und Klopfen der Polstermöbel, sowie beim Staubwischen, bequeme Lederhandschuhe anzieht. Sie dürfen die Hände natürlich nicht in der Bewegungsfreiheit beschränken. Als besonders gut ist es erprobt, diese Handschuhe von Zeit zu Zeit auf der Innenseite mit einer guten Seife einzufetten. Dadurch bleibt die Haut geschmeidig und der Staub kann noch weniger hindurchdringen. Lange Nägel sind bei der Hausarbeit vom Übel. Sie brechen leicht ab, reißen mit Vorliebe ein, sind schwer zu säubern und geben der ganzen Hand ein häßliches Aussehen, wenn sie nicht gut gepflegt sind. Vor besonders schmutzigen Arbeiten muß man die Fingerspitzen in eine milde, fettreiche Seife drücken, so daß alle Zwischenräume zwischen Nägeln und Haut mit Seife ausgefüllt sind. Kein Schmutzteilchen vermag dann einzudringen und nichts ist einfacher, als die Hände danach zu säubern.

Obstflecken an den Händen entfernt man mit den Saftresten einer Zitrone. Es genügt, die schon ausgedrückten Zitronenhälften dazu zu verwenden, in denen immer noch ein wenig Saft enthalten ist. Nach dem Schälen oder Entsteinen von Obst, wobei es hartnäckige Flecken gibt, soll man die Hände immer zuerst im kalten Wasser ohne Seife waschen. Die Obstspuren werden dadurch schneller und leichter beseitigt.

Hat man Mohrrüben zu putzen, wobei auch stets sehr dauerhafte Flecken an den Händen bleiben, so kann man diese Arbeit wesentlich angenehmer gestalten, wenn man die Rüben zunächst in einem Drahtgestell oder Drahtkorb so lange in reichlich Wasser hin und her schwenkt, bis der anhaftende Schmutz entfernt ist. Die Möhren werden darauf ungeschält mit kochendem Wasser aufs Feuer gebracht und bis nahe zum Weichwerden gekocht. Man schüttet sie dann auf ein Sieb und übergießt sie mit kaltem Wasser. Die Haut läßt sich dann mühelos entfernen, und die Rüben schlüpfen heraus, wie die Mandeln nach dem Überbrühen aus ihrer Haut. — Auf fettreicher Haut pflegt viel weniger Schmutz haften zu bleiben, als auf spröder und trockener, und sie ist auch bedeutend widerstandsfähiger. Deshalb muß man die Hände abends regelmäßig und dazwischen auch von Zeit zu Zeit mit einer guten Hautcreme einreiben. Zum Waschen der Hände sollte man stets lauwarmes Wasser verwenden und jeden Schmutz gleich auf frischer Tat durch kräftiges Reiben mit einer Bürste beseitigen. Wenn er sich nämlich erst festgesetzt hat und in die feinen Risse der Haut eingedrungen ist, erfordert seine Entfernung schon größere Mühe. Die Hände sind immer, besonders an kühleren Tagen, gründlich abzutrocknen, damit die Haut nicht spröde wird und aufspringt. — Bei einer solchen Behandlung der Hände braucht auch eine Frau, die im Haushalt selbst tätig ist, eine Musterung der Hände nicht zu fürchten. C.

Haushalt.

Getränke aller Art rasch abzukühlen.

Tee, Kaffee (namentlich Kornkaffee als kühles Getränk sehr wohltuend), Fruchtlimonaden, Selterswasser, Bowlen usw. kann man in kürzester Zeit schnell abkühlen, wenn man diese Getränke in einen Glas-, Porzellan, Tonkrug oder -Kanne füllt, mit einem triefend nassen Handtuch umwickelt und bis knapp zur Hälfte in einen Topf mit Wasser versenkt, ins offene Fenster stellt. Selbst nur geringer Gegenzug, durch Öffnen der Tür im gleichen Raume, bringt das Wasser im Tuch zum Verdunsten und kühlt dabei den Gefäßinhalt rasch ab. B.

Damit die Milch nicht sauer wird,

läßt man sie wiederholt, nicht nur ein einziges Mal aufkochen; sie ist dann wie sterilisiert und kann nicht mehr gerinnen.

□

Küche.

Koch-Rezepte.

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

Tomatensuppe.

5 mittelgroße Tomaten und eine kleine Zwiebel werden zerschnitten und in etwas Butter und Wasser weich gedämpft. Dann gießt man etwa 1 Liter kochendes Wasser hinzu und streicht alles durch ein Sieb. Darauf zieht man die Suppe mit Einbrenne ab und fügt etwas Salz, nach Geschmack auch Zitronensaft hinzu. Man richtet sie gerne mit Makkaroni oder kleinen Reiscroquetten an oder reicht Risotto oder Polenta dazu. (Für 3 bis 4 Personen.) „Die harnsäurefreie Kost."

Panierte Fische.

500 Gr. Fisch (Collin, Kabeljau, Schellfisch), 1 Ei, 2 Eßlöffel Fett, 2 Tabletten Maggi's Tomatensauce, Mehl, Paniermehl, Salz. Den Fisch putzen und waschen, in etwa fingerdicke Schnitten zerteilen, salzen, im Mehl wenden, mit dem verklopften Ei bestreichen, im Paniermehl wälzen und dieses andrücken. Das Fett heiß machen, den Fisch darin auf beiden Seiten schön goldgelb backen; dann auf eine heiße Platte anrichten. Dazu eine Tomatensauce servieren.

Gurken-Kartoffelsalat.

1 Kilo Gurken, 500 Gr. gekochte Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2—3 Zitronen, 80 Gr. Olivenöl, Salz, Schnittlauch. Die Kartoffeln werden wie die Gurken fein geschnitten und diesen nebst den übrigen Zutaten beigemengt. Es können auch Tomaten unter die Gurken gemischt werden. Dieser Salat paßt z. B. zu Grünkernküchlein, Hafer-, Linsen- oder Erbsenkugeln sehr gut.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Kürbisrezepte.

1. Kürbisgemüse (italienische Art): Zerschnittener Kürbis wird mit Butter, Salz und viel Zwiebeln gedämpft, bis er weich ist. 2. Kürbis mit Tomaten: Kürbisse und Tomaten werden mit Butter, Zwiebeln und Salz weich gedämpft. 3. Kürbisbrei (franz. Art): Zerschnittene Kürbisse werden im eigenen Saft weich gekocht. Dann das Wasser abgeschüttet, die Schnitze gut zerdrückt, mit ganz wenig Mehl bestreut und mit Salz, Muscatnuß und Milch zu einem Brei gekocht. H. R.

Pilz-Omeletten.

Die Omeletten bereitet man auf die bekannte Art, mischt aber in den Teig kleingeschnittenen Schnittlauch und eine Prise Pfeffer. Die gebackenen Omeletten füllt man dick mit legiertem Pilzgemüse, rollt sie gut zusammen und hält sie in der Ofenröhre gut warm; sie sollen heiß serviert werden. Sch.

Falsches Hirn.

300 Gr. feine Nudeln läßt man weich kochen und treibt sie mit einem harten Ei durch die Fleischmaschine, mischt 1 frisches Ei und etwas geriebenen Käse und Salz dazu und formt Schnitzel daraus, die man in Semmelbröseln dreht und aus dem Fett bäckt. Passende Beilage zu Gemüse, Salat oder Obst.

Heidelbeernocken (für 6 Personen).

Man bestreut 1 Kilo Heidelbeeren mit 3 bis 4 Eßlöffel Zucker und einer Prise Salz, gießt nach einer Weile Milch zu und gibt soviel Mehl hinein, daß die Masse gerade zusammenhält und etwas fester als Schmarrenteig ist. Davon werden mit einem Eßlöffel in die gefettete Omelettenpfanne Nocken eingelegt, die etwas auseinandergehen. Sie werden auf beide Seiten gewendet, aber nicht gebräunt. Es müssen soviele Beeren sein, daß die Stücke ganz schwarz erscheinen, die erst bei Tische noch etwas gezuckert werden.

Aus: „Was koche ich?"

Kalte Weinspeise (als Dessert).

Zutaten: 1 Liter kalte Milch, die Schale von 2 Zitronen auf Zucker abgerieben, der Saft von 3 Zitronen, 1/2 Kilo gestoßener Zucker und 1/2 Flasche alkoholfreien weißen Obstwein (Apfel), 40 Gr. aufgelöste Gelatine. Milch, Zitronen, Zucker und Wein werden zusammen kräftig gequirlt, unter beständigem Rühren die aufgelöste Gelatine beigegeben, zuletzt die Masse in eine Form gefüllt, kalt gestellt und nach ihrem Erstarren gestürzt.

Aus „Wie kocht man ohne Alkohol?"

Eingemachte Früchte.

Marmelade aus geschälten Pfirsichen, Aprikosen, Mirabellen

wird vorzüglich hergestellt, indem die Früchte geviertelt, entsteint, in Ton- oder Emailgefäß mit gestoßenem Zucker (Kilo auf Kilo, oder nur 750 Gr. Zucker) eingeschichtet und 24 Stunden lang gut zugedeckt in einen kühlen Raum gestellt werden. Hernach wird die Masse zirka 15 Min. gekocht. Je nach Wunsch kann dann das Weichgekochte durch ein Haarsieb getrieben und das so gewonnene Mark solange gekocht werden, bis es genügend dick ist. Aprikosenmarmelade neigt sehr leicht zum Verderben und muß daher sorgfältig bereitet werden.

Melonen in Apfelmost.

Man putzt eine reife Netzmelone und legt die Streifen mit Zitronenschale, Zimt und

Gewürznelken in eine Porzellanschüssel. Dann kocht man Zucker so schwer wie die Melone in soviel Most, daß die Melone davon bedeckt werden kann und gießt ihn über die Frucht. Andern Tags wird der Saft aufgekocht und erkaltet wieder übergegossen. Die Prozedur wird zweimal wiederholt. Sollte die Melone noch hart sein, kann sie einmal mit der Flüssigkeit aufgekocht werden.

Pflaumen-Marmelade mit Orangen.

Man koche 2 Orangen in Wasser weich, nehme das Innere heraus und wiege die Schale nicht allzufein, vermische alles mit 1½ Liter geschälten und entsteinten Pflaumen oder Zwetschgen und 750 Gr. Zucker und koche zu Marmelade. „Das Einmachen der Früchte."

Preiselbeeren in Gelee.

Von den Beeren werden die reifsten, hochroten ausgesucht und beiseite gestellt. Die übrigen, etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Gesamtmenge, stellt man ohne Wasser auf kleines Feuer und läßt sie unter Umrühren Saft ziehen, dann eine halbe Stunde kochen. Dann treibt man die Beeren durch ein Haarsieb, bringt das Mark wieder zum Feuer und kocht es mit dem halben Gewicht Zucker durch, also auf jedes Kilo Mark 500 Gr. Die zurückgelassenen Beeren werden nun hineingeschüttet, alles zusammen zum Kochen gebracht, 5 Minuten unter sorgfältigem Umrühren gekocht und in Gefäße gefüllt. Die Art ist besonders bei hartschaligen und nicht gut ausgereiften Beeren zu empfehlen.

„Die fleischlose Küche."

Cornichons.

50 kleine Cornichons, 1 Eßlöffel Pfefferkörner, 1 Eßlöffel Meerrettich, 1 Lorbeerblatt, ½ Liter Essig, 20 Gr. Salz. Die kleinen Gurken werden sauber abgerieben und über Nacht in gutes Salzwasser gelegt. Am folgenden Tage werden sie mit einem Tuche abgetrocknet und mit den Zutaten in einen Topf geschichtet. Der Essig wird mit dem Salz aufgekocht und heiß über die Gurken gegossen. Nach einigen Tagen kocht man den Essig nochmals auf und gießt ihn wiederum heiß über die Gurken. K.

Gesundheitspflege.

Zweckmäßig vorgerichtete Lagerstätten im Sommer.

Da bekanntlich Federn stark erhitzen und die Körperwärme zusammenhalten, muß man im Sommer danach trachten, sie vom Körper fern zu halten, wenn man einen erquickenden Schlaf genießen will. Wo keine Roßhaarkissen vorhanden sind, lege man die Federkopfkissen unter die Keilkissen und Kopfpolster und ziehe das Bettuch nun straff über diese, die ja durch die Kopfkissenunterlage die für viele so erwünschte erhöhte Kopflage, ohne jede Erhitzung des Kopfes, ermöglichen. Statt der Federdecke wähle man eine wollene Schlaf- oder Kamelhaardecke, lege sie genau in der Größe des Bezuges zusammen, wobei die überflüssige Breite in der Mitte zu breiter Falte geheftet wird, nähe oben am Bezug 5—6 Bindebänder mit zwei Enden an, ebenso in gleichen Abständen an der Schlafdecke kleine Schlingen und befestige mit diesen beide Stücke aneinander. Man erhält nun eine geradezu ideale Schlafdecke, die namentlich in einem Leinenbezuge angenehm kühlt, aber auch der wollenen Einlage wegen, selbst bei geöffnetem Fenster in den kühleren Morgenstunden den Körper vor teilweiser Abkühlung bewahrt. Das bei Steppdecken sonst übliche und kaum entbehrliche Plumeau ist bei Verwendung dieser Wolldecken überflüssig. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Verhalten bei Gewitter.

Wenn Kinder im Walde von einem Gewitter überrascht werden, sollen sie ruhig weiter gehen. Wenn sie sich aber auf freiem Felde befinden, dürfen sie niemals unter einzeln stehende Bäume oder Baumgruppen sich flüchten, da der Blitz erfahrungsgemäß in diese sehr häufig einschlägt. Sie begeben sich am besten in eine Erdvertiefung (Hohlweg, Schlucht) oder in einen Wald; ist beides nicht erreichbar, so mögen sie weiter wandern, aber wenn es mehrere sind, in größerem Abstand von einander; selbst eine vollständige Durchnässung schadet beim sommerlichen Wandern gar nichts. Wenn die Eltern ihren Kindern diese Erfahrungsratschläge vor jedem Spaziergang und Ausflug einprägen, werden sie Unglücksfälle verhüten und sich selbst vor schweren Sorgen und nachherigen Selbstvorwürfen bewahren. Dr. T.

Eine häufige Ursache der die Säuglinge in der warmen Jahreszeit heimsuchenden Diarrhöen

ist die Anwendung gebläuten Zuckers, wie er in der Küche verwendet wird. Man darf dem zarten, empfindlichen Organismus des Kindes nur reinen Zucker ohne jeden Farbstoff und sei er noch so harmlos, zuführen. Dieser Milchzucker, wie er genannt wird, ist heute überall in Apotheken erhältlich, sodaß sein Beschaffen keine Schwierigkeiten bereitet. L. H.

□

Gartenbau und Blumenkultur.

Gurken am Spalier.

Die Gurken sollten eigentlich nicht auf dem Boden hin, sondern in der Höhe, d. h. als Spalierpflanzen gezogen werden, denn sie gehören in die Familie der Schlingpflanzen. Es braucht hiezu keine kostspieligen, umständlichen Vorrichtungen. Wenn man auf einem Beet drei bis vier Pflanzen in einer Reihe gleichmäßiger Entfernung pflanzte, so hätte man einfach an beiden Enden der Reihe Pfähle von 70—80 Cm. Länge in den Boden einzuschlagen, diese durch lange Bohnenstangen oder starke Schnüre, an welche die rankenden Triebe gebunden werden, zu verbinden. Von richtig gezogenen Spaliergurken erzielt man erfahrungsgemäß stets einen viel höhern Ertrag besserer und haltbarerer Früchte. Wenn man die Gurken am Spalier zieht, sollen aber die Ranken nie von links nach rechts, sondern stets von rechts nach links um die Stangen gewunden werden, ferner dürfen sie mit Bast &c. nur lose angebunden werden. Mauern oder Bretterwände, die wenn möglich nach Südost oder Ost gelegen sind, eignen sich zur Bepflanzung mit Gurkenspalier sehr gut; letzteres darf aber nicht zu nahe an die Mauer kommen, damit auch zwischendurch Luft und Licht freien Zutritt haben. —r.

Tierzucht.

Zur Pflege und Behandlung der Hühner im Spätsommer und Herbst.

Erfahrungsgemäß geht mit dem Monat August die Eierproduktion der Hühner zu Ende, um im günstigsten Falle nach Beendigung der Mauser oder des Federwechsels nochmals für kurze Zeit frisch einzusetzen. Da ist es nun Pflicht der Hausfrau, noch vor Beginn der Mauser (Anfangs bis Mitte September beginnt sie), die über drei, spätestens vier Jahre alten Hühner jetzt schon herauszusuchen, diese noch 14 Tage bis drei Wochen lang recht gut zu füttern und dann sofort entweder als Poulets zu verkaufen oder selbst zu schlachten. Wartet man länger, bis die Tiere in der Mauser sind, dann magern diese wieder ab und liefern weniger und schlechteres Fleisch oder müssen dann wieder einige Wochen länger behalten und gefüttert werden. Nachdem nun die alten Hühner aus dem Hofe entfernt sind, kann die Hausfrau den jüngern, die man noch ein bis zwei Jahre behalten will, vermehrte Sorgfalt schenken. Diese kommen nämlich im September ebenfalls in die Mauser, und diese, d. h. die Bildung junger Federn, nimmt alle Lebenskräfte der Hühner derart stark in Anspruch, daß sie alsbald mit dem Eierlegen aufhören müssen und damit erst wieder beginnen, wenn der Federwechsel zu Ende ist. Bei mangelhafter Pflege und Fütterung beginnt jedoch die Eierproduktion meist erst im Februar-März des nächsten Jahres. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

46. Gewiß können Sie das zu flüssig geratene **Johannisbeergelee** durch nochmaliges Kochen zum Gelieren bringen. Ich mußte mich, im gleichen Falle, schon verschiedene Male auf diese Weise behelfen. Es ist nur immer schade für das, was dabei verloren geht, und ich empfehle daher sehr, genau darauf zu achten, daß das Produkt schon beim erstmaligen Kochen die richtige Konsistenz erhält. Verena.

47. Ich empfehle Ihnen die sehr beliebten **Sirup-Essenzen** der Dr. Wander S. A., Bern, wie Zitrone, Himbeer, Grenadine &c. Sie sind erhältlich in besseren Kolonialwarengeschäften. (Preis 75 Cts.) Die Art der Zubereitung, die auf der Flasche angegeben ist, ist sehr einfach. Frau E.

48. Sorgen Sie für einen guten Steinuntergrund, wenn der **Gartenweg** viel begangen wird, dann füllen Sie mit Schlacke auf oder mit ganz feinem Kies. Man tut am besten, zuerst eine Lage Steine auszubreiten, sie gut einzustampfen und dann erst nach einiger Zeit eine neue Lage aufzutragen, und event. eine dritte, bevor das Auffüllmaterial zugeführt wird. N.

Fragen.

49. Viele Hausfrauen behaupten, es sei sehr schwer, ja überhaupt unmöglich, bei einfacher Küche, wo wenig Fleisch auf den Tisch kommt, einen **abwechslungsreichen Tisch** zu bieten! Fehlt es da nicht auch an gutem Willen, Überlegung und Liebe zur Sache? Wie kann man solche Frauen, die einer Belehrung schwer zugänglich sind, von ihrem Irrtum überzeugen? Wer weiß guten Rat? Unbefriedigte.

50. Sind die in grünem, also noch ganz unreifem Zustande eingemachten **Tomaten** der Gesundheit nicht schädlich? Und warum sollen sie überhaupt unreif eingemacht werden? Landkind.

51. Wie lassen sich **Bücher** im Haushalt selbst desinfizieren? Emmy.

52. Gibt es vielleicht eine Vorrichtung, um den so lästigen **Straßenstaub** in Parterrewohnungen etwas abzuhalten, ohne die Fenster schließen zu müssen? A. B.

□