

Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **12 (1905)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Redaktion:
E. Coradi-Stahl
 Zürich
 unter Mitwirkung
 tüchtiger
 Mitarbeiter.

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen die Expedition Bäderstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

N^o 11. XII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
 24 Nummern.

Zürich, 3. Juni 1905.

Dem gepreßten Herzen klinget
 Mancher tröstende Accord,
 Aber wahren Frieden bringet
 Nur ein'ges strenges Wort:
 Pflicht, geübt mit festem Herzen,
 Bleibt allein auch ewig treu,
 Sie allein heilt alle Schmerzen,
 Sie allein macht Menschen frei.

E. v. Feuchtersleben.



Frühlingskuren und Frühlingsalate.

Von Dr. M. S.

Schon von altersher schrieb man gewissen Pflanzen eine blutreinigende Kraft zu; namentlich waren es die milchreichen Blätter der Salatkräuter, die nicht nur als durststillend und appetitanregend, sondern ganz besonders wegen ihrer blutreinigenden Eigenschaft bei unsern Vorfahren beliebt waren. Die Italiener sind noch heute leidenschaftliche Salateßer; fast alles Grün erscheint ihnen als genußfähig, und auch die Franzosen sind dem Genuß von Salat nicht minder geneigt. Jedwedes Kraut, dessen Blätter saftig und milchig sind, wandert

bei diesen Völkern in die Schüssel und dann wird das Del nicht gespart, während man mit Essig kargt.

Zur Bereitung von Salat kommen meistens Pflanzen in Betracht, die sogenannte Milchsaft besitzen. Da wir die Milchsaströhren vor allem als Leitungsorgane für die Ernährung der Pflanzen anzusehen haben, so dürfen wir bei derartigen Pflanzen auf einen hohen Gehalt an stickstoffreichen Blutbildnern rechnen und die meisten Salatkräuter nicht nur als Zuspeisen, sondern als unmittelbare Nährmittel ansehen. Außer den Eiweißstoffen enthalten die Milchsaft, wie auch die anderen Sekretbehälter der Blätter, flüchtige Öle und dergleichen Stoffe, welche dem Salat seinen Geschmack geben und ihn erfrischend machen; vor allem aber finden wir im Salat dasjenige, was unser Blut zu seiner Erfrischung braucht — das sind die Nährsalze.

Diese Nährsalze sind nicht nur in unserem gewöhnlichen Gartensalat enthalten, sondern auch noch in einer großen Menge von Pflanzen, die wir im allgemeinen nur als Unkräuter bezeichnen. So ist z. B. keine Frühlingspflanze so verachtet und doch so nutzbar wie der Löwenzahn. Großartig ist

der Vertrieb, den man in Nordamerika mit dieser Pflanze unternimmt. Man betrachtet sie als ein „Pot-herb“, d. h. Gemüse und bereitet aus den Blättern den ersten Salat. Durch siedenden Aufguß auf die Wurzel bereitet man ferner einen bitteren Morgen-trank, „Spring Bitters“ genannt, d. h. Früh-lingsreinigungslast, welches Wort an „Alpen-träutermagenbitter“ erinnern könnte, das aber eine Substanz bezeichnet, die durch-aus nicht schädlich wirkt und von jeder-mann leicht und billig herzustellen ist. Außer dem Löwenzahn gibt es noch verschiedene andere wildwachsende Pflanzen, die sich als Salatkräuter vorzüglich zu Frühjahrskuren eignen, so das lilablütige Schaumkraut, der Sauerklee, die Bachbunze, das Löffelkraut und andere.

In Frankreich ist die Zichorie eine der beliebtesten Salatpflanzen; dort legt man die Wurzeln im Keller in den Sand, wo sie fortgesetzt treiben, so daß selbst im Winter Salat davon bereitet werden kann. Unter den vielen wildwachsenden Salatkräutern darf auch der Sauerampfer nicht vergessen werden, der neben der Brunnenkresse ein vorzüglich gesundes, Blut bildendes Kraut ist. Trotz ihrer oft sonderbaren Anschauung von Gesundheitspflege haben unsere Vor-fahren im Mittelalter schon eine wahrhaft erstaunliche Menge von Kräutern und Wur-zeln betreffs der Blutreinigung verbraucht. Lattich, Ampfer, Rapunzeln, Portulak, Kresse, Salbei, Majoran, Raute, Kettich sind die bekannteren; dazu gesellten sich noch Man-gold, Binetsch, Boretsch, Ochsenzunge, Minze, Melisse, Njop und Gänsedistel. Wo diese Pflanzenstoffe als Salate nicht Verwendung fanden, da bediente man sich ihrer als Spinat. Auch heute noch können wir ver-schiedene wildwachsende Pflanzen, die sich nicht als Salate verwenden lassen, in Spinat-form für eine gesunde Blutbildung nutzbar machen. Gerade die wildwachsenden Pflanzen haben einen bedeutend höheren Nährsalz-gehalt als unsere in künstlichem Dünger sich entwickelnden Gartenpflanzen.

Alle die oben angeführten wilden Ge-wächse zeichnen sich ganz besonders durch ein für das Blut vorteilhaftes Nährsalz-

gemenge aus; sie sind besonders reich an natronischen und kalkigen Bestandteilen, die dem Lebenssaft für den Ausbau des Kör-pers dienen, aber auch den Stoffwechsel regeln, da sie die Säuren binden und so den Organismus von ihnen befreien. Eben die nährsalzreichen Substanzen sind es, welche die Salatkräuter so wertvoll machen; sie treten in diesen Nahrungsmitteln so reichhaltig auf, daß sie zur Verbesserung unseres Blutes von hoher Bedeutung sind, was die alten Kulturvölker bereits durch praktische Erfahrung ausgeklügelt haben, in-dem sie allen diesen Pflanzen eine gesund-heitliche Wirkung zuschreiben. So ist z. B. die Brennessel unter den Gemüse- und Salatarten ein wahres Gesundheitskraut, denn sie enthält bei 13,7% Kohlehydrate 2,30% Nährsalze, während der vielgelobte Spinat nur mit 4,44% und 2,09% der ge-nannten Anteile bewertet wird. Der Löwen-zahn besitzt in seinem Nahrungsmenge 85% Wasser, 0,69% Fett, 2,80% Eiweiß, 7,45% Kohlehydrate und 1,90% Nähr-salze. Ähnliche Verhältnisse finden sich bei fast allen oben angeführten Salatkräutern. Es gibt zwar immer noch Personen, die es bequemer finden, die dem Blute so nö-tigen Nährsalze dem Körper in künstlicher Herstellung zuzuführen; dies widerspricht aber durchaus dem natürlichen Bedürfnis. Die Pflanzen verarbeiten die anorganischen Mineralstoffe des Erdbodens so, daß sie durch den menschlichen Organismus auf-nahmefähig werden.

Man könnte nun freilich diese blutver-bessernden Substanzen auch durch den Ge-nuß von Früchten dem Organismus zu-führen, da aber der Frühling uns noch keine Früchte bietet, so soll an deren Stelle der Salatgenuß das Nährsalzbedürfnis un-seres Körpers decken, beziehungsweise die fehlerhafte, durch die winterliche Lebens-weise hier und da in Unordnung geratene Blutbeschaffenheit neu auffrischen. Da auf einer schlechten Blutbeschaffenheit die meisten unserer Krankheiten beruhen, dürfte es ein-leuchten, daß eine Salatkur den an sich siechen und schwachen Organismus heben und kräftigen kann. Zu beachten ist jedoch,

daß solche, die Blattgemüse schwer verdauen, auch beim Salatgenuß vorsichtig sein müssen. Der Salat muß zunächst gut gekaut werden; wer schlechte oder gar keine Zähne hat, hat wenig Vorteil davon, denn wenn der Salat nicht vollkommen zerkleinert wird, so ist er für die Blutbereitung und Auffrischung von nur geringem Nutzen; er geht alsdann wieder unverdaut ab. Um das Kleinkauen des Salats zu unterstützen, soll man deshalb auch immer ein Stück guten Brotes, am besten trocken, dazu genießen. Sodann achte man beim Puzen der Salatkräuter darauf, daß die Stiele und dickeren Blattrippen nicht fortgeworfen werden, denn gerade sie sind ja die Kanäle, in denen die uns nötigen Mineralstoffe am reichlichsten sich vorfinden. Man schneide sie also fein und verwende sie mit den Blättern. Zum weiteren wasche man die Salatkräuter schnell und lasse sie nicht stundenlang im Wasser liegen. Die Nährsalze sind sehr leicht löslich und können dadurch leicht in das Spülwasser entweichen. Schließlich verwende man bei der Zubereitung der Salate, falls man nicht eine andere Zubereitungsweise liebt, nur gutes, frisches Del und reinen, unverfälschten Essig; von letzterem — wie bereits anfangs erwähnt — nicht mehr, als zur Gewinnung eines guten Geschmacks notwendig ist. In Frankreich verwendet man allgemein das vorzügliche „huile de Provence“ und den feinen, aromatisch riechenden „vinaigre d'Orléans“, in vielen deutschen Gegenden wird auch der Rahm unter Zusatz von Eiern, Mehl &c. bei der Zubereitung der Salate bevorzugt. Die Hauptsache bleibt neben der Schmachhaftigkeit immer die Verdaulichkeit; die Zubereitung hat sich demgemäß nach der größeren oder geringeren Verdauungskraft der betreffenden Personen zu richten. Man soll den Salat deshalb auch immer zu Anfang der Mahlzeit genießen, wo die Verdauungssäfte noch nicht durch andere Nahrungsmittel in Anspruch genommen sind.

Am besten erscheint hier die französische Manier, den Salat zu genießen. Fast in ganz Frankreich ist es Sitte, zum Frühstück den Salat in oben beschriebener Weise

mit Weißbrot-Imbiß zu verzehren; Essig, Del, Pfeffer, Salz befinden sich stets auf dem Tisch und jeder kann nach Bedarf durch Nachhilfe seinem Geschmacke Rechnung tragen. Wo es sich um eine wirkliche Salatkur handelt, da sollte man freilich vom Essig überhaupt Abstand nehmen und die Salate mit frischem Zitronensaft säuern; unter keinen Umständen aber sollten schwächliche Personen und Kranke Salate genießen, die mit Kunstessig zubereitet sind.

Wo es irgend möglich ist, ziehen wir die Salate selbst in unserm Gärtchen, um sie stets frisch zu haben; der beste Weg aber zur Erlangung guten Rohmaterials zur Bereitung eines pikanten Salats führt hinaus in Wald und Feld, wo die Natur den Tisch reichlich gedeckt hat. Für die heißen Tage des Sommers gibt es kaum etwas Erfrischenderes, als eine Schüssel grünen Salates und schon das erste Kressengericht im Frühjahr wirkt erfrischend und belebend, nicht minder aber schaffen wir uns gesundes Blut durch den Genuß der übrigen wildwachsenden Salatkräuter.

D. Bl. geh. d. H.



Winke für den Blumen- und Gemüsegarten.

Eine gärtnerische Plauderei aus dem
Abonnentenkreise.

(Nachdruck verboten.)

Die Bergißmeinnicht sind unvernünftig groß geworden; mit ihrer Schönheit ist's vorbei, sie müssen einem frischen Flor weichen! „O bitte, nur noch acht Tage“, so bittet eins uns andere der Familienglieder, „sie treiben ja immer noch schöne Blüten, unbekümmert um das Los, das ihnen zu teil werden soll. Wenn nun die Distelfinken kommen, sich ihre Samen zu holen, ist's nicht reizend, mitanzusehen, wie die ihr fröhliches Mahl halten?“

Also gibts noch eine Gnadenfrist.

Das Aufgehen der Samenhüllen verschafft uns aber nicht nur das Vergnügen, die Vögel so nah bei ihrem Schmause zu beobachten, es erspart uns auch die Mühe der neuen Aussaat, die bekanntlich im Sommer auf das kommende Jahr hin zu ge-

schehen hat. Zum Anpflanzen der Beete mit blühenden Begonien und Sommerflor, besonders Phlox, Sommerleukoyen u. s. w., ist's ja noch der richtige Moment. Nun aber flugs fort mit den Bergißmeinnicht, die Beete mit Komposterde gut nachgefüllt oder tüchtig gedüngt, dann kommt der neue Flor um so schneller. Innert zwei Monaten stehen dann wohl auch die jungen Bergißmeinnichtpflanzen, die wie Pilze da und dort austauschen, schon vor uns. Wir brauchen sie nur nach tüchtigem Regen einzusammeln, in Kistchen, oder, was noch besser ist, an einen schattigen Ort im Garten, wo sie niemandem im Wege sind, bei ca. 10 Cm. Distanz sorgfältig einzusetzen, dann haben wir den Vorrat auf's nächste Jahr. Beim Abräumen im Herbst kommen die erstarrten Pflanzen wieder in den Blumen-garten und weisen nicht selten dann bei der Blüte ein hübsches Gemisch von rosa, weiß und blau auf.

Wie schnell hat man doch immer den Regen satt! Man meint, ohne ihn viel mehr gefördert zu werden bei der Garten- und Feldarbeit. Und doch erspart der oft so Unwillkommene uns viele Mühe und erleichtert gar manche Arbeit, die in der harten, trockenen Erde ausgeführt, manchen Schweißtropfen erzeugen würde.

Im Juni tritt meistens Regenwetter ein, das gründlich „einweicht“. Da lassen sich Chrysanthemen, die man extra zerteilen möchte, und sogar Maiglöckchen ganz leicht ausheben und umpflanzen. Auch einjährige Pflanzen, wie z. B. Mohn, Reseden u. a., die sich nicht leicht verpflanzen oder doch fortbringen lassen, versetzt man mit Vorteil bei anhaltendem Regenwetter.

An Nachteilen, die uns der Regen im Mai und Juni bringt, seien vor allem die Rosen schädlinge erwähnt, die mehr überhand nehmen und sich überall einnisten wollen. Das Ungeziefer muß sehr fleißig abgelesen und vernichtet werden.

An den Erdbeerbeeten hat man den Frühling über häufig nach Ausläufern Ausschau zu halten, sie müssen immer wieder entfernt werden. Wenn die Erdbeeren schön groß werden und gut ausreifen sollen,

muß der Boden im Juni stets feucht erhalten werden. Alle 3—4 Jahre werden die Erdbeeren frisch gepflanzt, auch die besten Sorten halten sich kaum länger, ohne auszuarten, am selben Orte.

Die Schwarzwurzeln, allgemein beliebt als feines Winter- und Frühlingsgemüse, bleiben bekanntlich meist 1 $\frac{1}{2}$ —2 Jahre an Ort und Stelle, wo sie gefät wurden. Will man schon nach dem ersten Jahre eine gute Ernte erzielen, so sind sie womöglich anfangs März anzusäen, den Sommer über fleißig zu jäten und zu düngen. Die Blüten werden schon als Knospen entfernt. Die Schwarzwurzeln lieben einen guten, tiefgründigen Boden, nehmen aber im übrigen mit jedem, selbst schattigen Plätzchen verlieb und brauchen keine weitere Pflege. Im Spätherbst wird nur ein Teil der Wurzeln ausgegraben, denn man kann auch den Winter über, wenn der Boden nicht zufriert oder dann zeitig im Frühjahr stets frische aus dem Garten holen.

Wer aber zweijährige Wurzeln zieht, hat außer einer größeren Ernte noch den Vorteil, stets selber den nötigen Samen gewinnen zu können. Die Blüten werden dann nicht, wie im ersten Sommer, abgeschnitten, sondern möglichst aufrecht erhalten. Wo die Beete dem Winde ausgesetzt sind, zieht man eine starke Schnur um dieselben, etwa 50, event. eine zweite, 80 Cm. hoch über der Erde, die man am besten an vier Pfählen befestigt. Ehe Wind und Regen einherziehen, wird dann der Same fleißig eingesammelt, sobald die Blüten sich in „Sichtlein“, wie man beim Löwenzahn zu sagen pflegt, verwandelt haben. Er muß eventuell, bevor man ihn einschließt, noch etwas getrocknet werden. Am besten geschieht dies an der Sonne unter einem Deckel von Drahtgeflecht. Nachher ist es ratsam, den Samen in Blechbüchsen oder gutschließende Schachteln zu füllen, damit Vögel und Mäuse sich nicht das beste davon aussuchen. Bis zum August, September oder kommenden Frühling, wo die Ausfaat stattfindet, werden dann alle festen Körnchen sorgfältig ausgesucht und man

hat die Freude, die neue Saat aus selbstgezogenen Samen lustig aufsprießen zu sehen. Die Aussaat geschieht in schmalen, ziemlich nah beisammenstehenden Furchen oder breitwürfig; das letztere wird gewöhnlich vorgezogen, doch muß man dabei noch mit dem Finger die etwa obenaufliegenden Körnchen unter die Erde drücken, sonst wird das Beet von Vögeln und Hühnern schnell als Weideplatz ausersuchen.

Haushalt.

Die gemeine Hundszunge (*Cynoglossum officinalis*) ist wohl das beste Mittel zur Vertreibung der Ratten. Streut man von dieser Pflanze wiederholt frische Blätter und Stengel aus, wo die Ratten hinkommen, so treibt der eigenartige, durchdringende Geruch die Ratten fort. Wenige Leute kennen diese fast überall vorkommende Pflanze, daher ist eine kurze Beschreibung notwendig. Die Hundszunge wächst bei uns nur an Zäunen, Wegen, Schuttablagen u. den ganzen Sommer hindurch und ist leicht erkennlich durch ihr starkes, beinahe ein Meter hoch werdendes Kraut, das graugrüne, filzige und borstige Blätter hat. Die schmutzig braunrot aussehenden Blüten kommen Ende Juni zum Vorschein und sind bis in den Herbst hinein zu finden.

Auch Chlorkalk in den betreffenden Räumen, wo sich Ratten aufhalten, hingestreut oder in Tellerchen ausgelegt, vertreibt durch seinen penetranten Geruch die lästigen Ratten für immer.

r.

Die Verwendung des Terpentins im Haushalte. Obgleich Terpentin fast in jedem Hause vorrätig ist, ist zu wenig bekannt, wie mannigfach dasselbe Verwendung finden kann. Einige Tropfen Terpentin auf den Boden der Kleiderschränke oder -Koffern geschüttet und ein mit Terpentin getränktes Papier um Pelze und Wollwaren gewickelt, hält für lange Zeit die Motten fern. — Wachsstuch wird wieder wie neu, wenn es mit in Terpentin getränktem Wollappen gerieben wird. — Eine Mischung von 2 Teilen Olivenöl mit 1 Teil Terpentin ergibt eine Möbelpolitur, womit alten Möbeln wieder ein schönes, glänzendes Aussehen gegeben wird. — Ein Eßlöffel Terpentin etwa je 5–6 Litern Wasser zugefügt, macht die Wäsche viel reiner und weißer. — Alle Farbflecken verschwinden, wenn man Terpentin einige Zeit darauf einwirken läßt. — Ledernerne Schuhe, Schul- und Reisetaschen werden wieder wie neu, wenn sie mit Terpentinspiritus abgerieben werden, wie auch Terpentin überhaupt alles Leder gut erhält.

Zur Entfernung von fliegenschmutz an Möbeln darf weder Wasser noch eine scharfe,

ägende Substanz verwendet werden, weil sonst die Politur darunter leidet und Flecken entstehen. Das beste Mittel dagegen ist Petroleum, welches den Möbeln nicht nur nicht schadet, sondern dieselben zugleich wieder auffrischt und den für die Möbel so gefährlichen Holzwurm fernhält, auch sonst das Holz gesund erhält. Durch Reiben mit einem von Petroleum ganz durchnäßten wollenen Lappen verschwindet selbst der älteste Schmutz. —r.

Kirschenflecken aus Tischtüchern und Weißzeug zu entfernen. Zuerst wasche man die mit Kirschensaft befleckten Stellen in lauwarmem Seifenwasser gründlich aus. Sind durch bloßes Waschen die Flecken (namentlich ältere, schon eingetrocknete) nicht ausgegangen, dann weiche man die betreffenden Stellen des Weißzeugs über Nacht in Milch ein und am nächsten Morgen wird jede Spur von Flecken daraus verschwunden sein. Auch Flecken von Rotwein, Trauben und andern Beerenfrüchten lassen sich nach diesem Verfahren leicht beseitigen.

* * Küche. * *

Speiserezept für die bürgerliche Küche.

Montag: *Suppe von grünen Erbsen, Kalbskoteletten, Spinatrollen, Salzkartoffeln.

Dienstag: Weiße Mehlsuppe, *Rindfleisch nach Wildpretart, Kartoffelstock, *Erdbeerschnitten.

Mittwoch: Suppe mit Kräuterklobßchen, geräuchertes Schweinefleisch, *gedünstete Karotten, Kressesalat.

Donnerstag: Einlaufsuppe, Rindfleisch mit Kräutersauce, junge Bohnen, Rhabarberkompott.

Freitag: Ribelisuppe, *gebackener Kalbskopf, gedämpfte Kohlrabi, Kartoffeln à la crème.

Samstag: Kartoffelsuppe, Schaffschlegel, Mangoldstengel mit weißer Sauce, Kräuterolette.

Sonntag: Gerstensuppe, *Zander mit Petersilie, Schweinsscaré, *pikanter Kartoffelauflauf, Kopfsalat, *Radieschen als Gemüse, *Gries-torte.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Suppe von grünen Erbsen. Zu 3½ Liter Suppe hüllt man 5 Liter Schoten aus, kocht sie mit Wasser und ein wenig Butter weich, streicht sie mit einer Handvoll Kerbel und Petersilie, welche man in Wasser recht grün blanchiert hat, durch ein feines Sieb, gießt Fleischbrühe darauf, tut ein wenig Weizmehl und Salz dazu und kocht hievon eine feimige Suppe. Man läßt diese eine gute halbe Stunde sacht kochen, nimmt das Fett und den Schaum davon ab, rührt sie an und gibt würfelig geschnittene und in Butter gebratene Semmel hinein.

Zander mit Petersilie. Der gereinigte und in Stücke zerteilte Zander wird in ein fest mit Butter bestrichenes, mit dünnen Zwiebelscheiben und Petersilienwurzeln belegtes Kasserol getan, mit Salz, Pfeffer- und Gewürzkörnern, eilichen Nellen und einem Blättchen Muskatblüte gewürzt, mit schwacher Fleischbrühe oder kaltem Wasser übergossen und beinahe gargelocht, worauf man zwei Löffel gröblich gehackte Petersilie hinzufügt und den Fisch vollends weichkocht. Man nimmt ihn heraus, richtet ihn auf einer Schüssel an, gießt die mit einer Mehlschwitze verdickte Brühe darüber und garniert die Schüssel mit Salzkartoffeln.

Rindfleisch nach Wildpretart. Ein saftiges Stück Rindfleisch wird mit viel Gewürz und gutem Weinessig 2—3 Tage gebeizt, dann fein gespickt, in einer Kasserole auf Speckscheiben schön gelb gebraten, nach und nach die Hälfte der Beize und 3—4 Schöpflöffel voll Fleischbrühe beigelegt und das Fleisch darin weichgedämpft. Auf 3 Pfund Fleisch röstet man 3 Eßlöffel Zucker braun, löschet mit einer kleinen Tasse saurem Rahm ab, fettet die Brühe, in welcher das Fleisch gedämpft wurde, gut ab, fügt Rahm und Zucker bei und läßt es damit anziehen und passiert sie über das Fleisch.

Gebackener Kalbskopf. Nachdem man den Kopf in Stücke zerlegt hat, dämpft man dieselben in einer Bräse von Fleischbrühe, etwas Weißwein, Zwiebel, Salz, Wurzelwerk und Gewürz weich, läßt sie erkalten, legt sie 1—2 Stunden in eine Marinade von einigen Löffeln Weißwein, dem Saft einer Zitrone, Pfeffer und Salz, taucht sie in einen Ausbackteig oder in geschlagenes Ei und geriebene Semmel und bäckt sie in heißem Schmalz.

Pikanter Kartoffelaufauf. Zwölf große Kartoffeln werden in der heißen Asche oder im Bratofen gebraten. Nach dem Auskühlen schält man sie und zerreibt sie mit 100—120 Gr. Butter im Reibenapf mit einer Holzkeule und gibt allmählich 5 Eidotter, $\frac{1}{4}$ Liter sauren Rahm, 100 Gramm geriebenen Käse, 2 Löffel Mehl, etwas Salz und den Schnee der Eiweiße darunter, füllt alles in eine gebutterte Form und bäckt es eine Stunde im Ofen.

Junge Karotten, gedünstet. Zeit $\frac{1}{2}$ St. 500 Gr. Karotten, 30 Gr. Butter, $\frac{1}{2}$ Kochlöffel Mehl, 2 Deziliter Fleischbrühe, Würze. — Die Karotten werden in Scheibchen oder Stengeln geschnitten, in die zerlassene Butter gegeben und unter Schütteln zugedeckt gedünstet. Nach einer Viertelstunde wird das Mehl darüber gestäubt, wieder etwas gedünstet und dann die Fleischbrühe in einigen Malen zugegossen. Die Sauce muß kurz einkochen; manche geben noch ein Stückchen Zucker zu und etwas Pfeffer und Muskatnuß, auch Petersilie. Aus „Gritli in der Küche“.

Radieschen als frühjahrgemüse. Dazu wählt man am besten etwas größere gelbe Radieschen. Dieselben werden gewaschen, in feine Scheibchen geschnitten, in Salzwasser kurz gebrüht und in einer Süßbutter Sauce 15—20 Minuten weich gekocht.

Beim Anrichten wird ein Löffel gehackte Petersilie und ein Gühchen „Maggi-Würze“ beigelegt. Dieses Gemüse ist sehr zart und schmackhaft.

Feine Griestorte. Zeit $1\frac{1}{4}$ Stunde. 8 Eier, 400 Gr. Zucker, 100 Gr. geschälte und geriebene Mandeln, die Schale von 1 und der Saft von 2 Zitronen, 200 Gr. feines Gries. — Die Eidotter, der Zucker, die Mandeln, Saft und Schale der Zitrone werden eine halbe Stunde gut gerührt. Dann bringt man den Schnee der Eiweiße und das Gries dazu in eine gut ausgestrichene Form und bäckt sie bei mäßiger Hitze.

Erdbeerschnitten. Zeit $\frac{3}{4}$ Stunden. 500 Gramm Einback oder Modellbrot, 500 Gr. Erdbeeren, 150 Gr. Grieszucker, Backfett. — Das Brot wird in 1 Cm. dicke Scheiben geschnitten, die Erdbeeren leicht gequetscht und mit dem Zucker vermischt. Man bäckt die Schnitten rasch in heißem schwimmendem Fett knusperig, läßt sie abtropfen und bestreicht sie noch warm mit einer Schicht Erdbeeren.

Nach Belieben kann eine kalte süße Weinsauce aus halb Wein, halb Wasser und Zucker bereitet und jede der gebackenen Schnitten vor dem Bestreichen rasch hineingetaucht werden. Die Schnitten werden auf diese Weise sehr delikat. Man braucht für obiges Quantum $2\frac{1}{2}$ Deziliter Wein, $2\frac{1}{2}$ Deziliter Wasser, 100 Gr. Zucker.



Krankenpflege.



Einträufelungen von flüssigen Arzneimitteln finden bei Erkrankungen der Augen und Ohren statt. Bei den Ohren kann dies gleich aus dem Fläschchen geschehen, indem der Kranke sich auf das gesunde Ohr legt oder den Kopf auf die gesunde Seite neigt, daß das kranke Ohr nach oben liegt und nach dem Einträufeln noch einige Minuten diese Haltung beibehält. Darauf wird der äußere Gehörgang mit Wattepfropfen verschlossen. Oder man benutzt auch beim Ohr ein Tropfglas, welches bei den Augen immer benutzt wird.

Das Tropfglas — Augentropfglas — besteht aus einer kleinen, an einem Ende spitz zulaufenden Glasröhre, deren anderes Ende mit einer Gummihülse geschlossen ist. Hält man die Spitze des Röhrchens mit zusammengedrücktem Gummi in die Flüssigkeit und läßt alsdann den Gummi sich langsam ausdehnen, so saugt sich die Flüssigkeit in die Glasröhre und wird wiederum durch leichtes Drücken auf die Gummihülse tropfenweise ausgetrieben. Beim Einträufeln ins Auge zieht man bei liegendem oder leicht nach hinten geneigtem Kopfe des Kranken, das untere Augenlid mit dem Zeigefinger der linken Hand sanft nach abwärts, läßt nach oben sehen und tropft mit der rechten Hand die nötige Anzahl Tropfen zwischen Augapfel und unteres Augenlid. Das Tropfglas darf das Auge nicht berühren; zur Vorsicht stützt sich die rechte Hand beim Einträufeln mit dem vierten und fünften Finger auf die Schläfen- und Stirn-

gegen des Kranken. Wo das Abziehen des Augenlides Schwierigkeiten macht, tropft man die Flüssigkeit bei geschlossenem Auge und oben angegebener Kopfhaltung auf den inneren Augenwinkel und läßt gleich nachher die Augenlider öffnen, wodurch die Tropfen ins Auge gelangen. Nach dem Einträufeln wird die Wange abgetrocknet und der Kranke angewiesen, jedes Reiben des Auges zu vermeiden.

Gartenbau.

Erdföhe und Schnecken, die ersten und schlimmsten Feinde unserer Gemüse-Kulturen. Kaum strecken die Kohl-, Salat- und andere Blattgemüse die ersten grünen Keimblättchen aus dem Boden, dann sind leider gleich zwei Feinde auf der Lauer, durch benagen oder gänzliches abnagen der grünen, zarten Blättchen die jungen Gemüsepflänzchen zu zerstören. Als bestes Mittel zur Fernhaltung der Erdföhe empfiehlt sich, die Saat-Gemüsebeete beständig feucht zu erhalten, da die Erdföhe erfahrungsgemäß feuchte Stellen meiden, besonders wenn dieselben noch von Bäumen, Sträuchern zc. überschattet werden. Dadurch werden aber gleich die Schnecken angezogen, da dieselben bekanntlich mit Vorliebe an feuchten schattigen Plätzen sich aufhalten. Um nun noch letztere von den Gemüsebeeten fernzuhalten, wird das Bestreuen der Beete mit Asche, Kalkstaub, Gips zc. empfohlen. Alle diese Stoffe bilden aber, sobald sie durch Regen oder begießen naß werden, gleich eine harte Kruste, welche wiederum den Gemüsepflänzchen schädlich ist und zudem sehr häufig erneuert werden mußte. Ein sehr gutes Mittel, die Schnecken zu töten oder von den Gemüsepflänzchen fernzuhalten, besteht darin, rings um die gefährdeten Beete, ganz besonders aber längs den Buchs-Einfassungen, in welchen tagsüber die Schnecken sich aufhalten, Kochsalz zu streuen oder Ruß. Sie gehen daran zu Grunde. Beim Begießen gebe man acht, daß das Salz trocken bleibt, so daß man nur nach einem starken Regen wieder frisches Salz streuen muß, bis die Pflänzchen erstarkt sind.

Tierzucht.

Hühnerläuse entfernt man am besten, indem man einige Handvoll gebrannten, pulverisierten Kalk kräftig gegen die Innenwände und Mauern der Hühnerställe wirft; es entsteht dadurch ein Staub, der in alle Fugen und Ritzen bringt und dort die verborgenen Läuse tötet. Ferner lasse man öfters ein weites, flaches Gefäß mit Asche in den Hühnerstall bringen, in welchem die mit Läusen behafteten Tiere sich baden können. Endlich ist das sogenannte Farnkraut ein ausgezeichnetes Mittel gegen Hühnerläuse. Man darf nur von Zeit zu Zeit einige solcher Farnkräuter in grünem

oder getrocknetem Zustande in den Hühnerstall legen und der Geruch desselben hält alles Ungeziefer fern.
—r.

Frage-Ecke.

Antworten.

31. Als bequemstes und stets bereitstehendes **Klebemittel** für allerlei Gegenstände, verwende ich weiße Gelatine in warmem Essig aufgeweicht. Das Mittel ist haltbar, muß aber vor jedem Gebrauch im Ofen oder in heißem Wasser erwärmt werden.
E. J.

33. In unserm Bekanntenkreis steht allgemein die **Waschmaschine** Flury-Roth, 203 Birnmensdorferstraße, Zürich III, im Gebrauch und man ist überall sehr zufrieden damit. Wenn die Maschine recht gehandhabt, die Arbeit genau nach Vorschrift vorgenommen wird, so erhält man eine tadellose weiße Wäsche in der Hälfte Zeit, die man früher zum waschen brauchte. Es werden drei verschiedene Größen fabriziert, überdies noch eine kleine Maschine, in der Küche verwendbar, die auch sehr praktisch ist. Auswindmaschinen für den Heißwassergebrauch sind ebenfalls bei Flury-Roth zu beziehen.
Treue Abonnentin.

34. **Kochen mit Papier** soll die Kochliste ersehen. Kennen Sie diese? Wenn nicht, dann fordern Sie sich Prospekte darüber ein von Rob. Lindner in Gera oder Hammer & Helbing in Karlsruhe. Sie werden dann bald Bescheid wissen. Kochen mit Papier geschieht wie folgt: Man kocht eine Speise in einem Topf mit gutschließendem Deckel je nachdem, 10—15 Minuten zc. vor, setzt den Topf dann auf eine Unterlage von drei zusammengelegten Zeitungen, wickelt drei bis vier Zeitungen um den Topf, bindet eine alte Decke, Tuch zc. darüber fest und läßt es dann einige Stunden unberührt in einer Ecke, Kiste zc. stehen. Zur Mittagszeit findet man die Speise, infolge Erhaltung der Vorwärme fertig gar, unangebrannt und wohlschmeckender als sonst vor, da nichts von dem Aroma verdunstet ist. Dieses Kochen empfiehlt sich besonders für lange kochende Speisen. Kochrezepte, ausprobiert auf die Zeit, versendet der Frauenverein Karlsruhe, oder, bei Bestellung einer Kochliste, obige Firmen. Eine Kochliste hat vor Papier zc. den Vorzug, daß man nicht täglich zu wickeln oder zu binden hat. Solche Kochlisten kann sich jeder selbst anfertigen, indem er Heu zur Füllung nimmt, nur den nötigsten Platz für 1—2 Kochtöpfe läßt und eine Polsterung und festschließenden Deckel oben auslegt. Falls weitere Angaben erwünscht sind, so nennt auf Anfrage die Redaktion meine Adresse.
E. S.

34. Das **Kochen in Papier** ist ein „Provisorium“, das da und dort genügt, aber wohl kaum auf die Dauer befriedigen wird. Vorbedingung ist eine gut verschließbare Kiste, womöglich mit Filz oder Karton gefüttert. Die Speisen, die einer längeren Kochdauer bedürfen, werden vorgekocht

und dann in Zeitungen (6—8fach natürlich) samt Kochgeschirr, das gut verschließen muß, wohlverpackt in die gut verschließbare Kiste gestellt und diese noch mit einer Decke überdeckt. Die Speisen werden gar — wenn alles stimmt. Aber im Selbstkocher von Susanna Müller haben wir etwas viel, viel besseres und praktischeres. G.

34. Besser als das Kochen in Papier und Kochkisten, ist der **Selbstkocher** von Susanna Müller, der alle Vorzüge in sich vereinigt, zudem ein sehr hübsches Küchengerät ist und keine schlechten Dünste aufnimmt, wie zum Beispiel die mit Heu zc. gepolsterte Kochkiste.

Eine, die sich ohne den Müllerschen Selbstkocher nicht mehr behelfen könnte.

35. Unter **Zwischenkulturen** versteht man jene Gemüse, die in kürzerer Zeitdauer reifen, die geerntet werden können, bevor sich die Gemüse, zwischen die sie gepflanzt wurden, entwickeln. Zum Beispiel pflanzt man Salat zwischen alle Kohlarten, Sellerieknollen, Mohrrüben. Radieschen zwischen Mohrrüben und Petersilie. Spinat zwischen Erbsenreihen. Kohlrabi zwischen Blumenkohl und Rabis, Salat zwischen Erdbeeren u. s. w. Schaffen Sie sich ein kleines Lehrbuch an, das Ihnen noch manchen guten Wink geben wird, zum Beispiel **Drack, Der Gemüsegarten**. G.

35. Kürzlich las ich irgendwo, daß als **Zwischenkultur** bei Erdbeeren, die etwa 40 bis 50 Ctm. weit gesetzt werden sollten, Endivien zu empfehlen seien. Die letzteren werden gleichzeitig mit den Erdbeerpflanzen (im August) gesetzt. Das Düngen des Bodens kommt da dann auch der Zwischenkultur wohl sehr zu statten. — Wo die Kartoffeln sich zu weit auseinander oder lückenhaft zeigen, setzt man noch Oberkohlrabi, „Spitzkabis“ und derartige Pflanzen dazwischen. — Stangenbohnen eventuell auch Zuckererbsen pflanzt man in der Regel 45—60 Ctm. weit. Da läßt sich natürlich leicht nach dem Behäufeln noch Kopfsalat dazwischen setzen. Nach Belieben können schon beim stecken von Buschbohnen, Pois-verts oder Kürbisse zu beiden Seiten der Beete Salat oder Radieschen zc. gesät werden, die mit zunehmender Sommerwärme dann bald genug wieder den Platz freigeben. — Schattige, gutgedüngte und halbleere Gemüsebeete, benützt man im Sommer gern als Reservebeete für Frühlingsblumen. Zwischen die Feigenbäume pflanzt man gerne Kapuziner, sogenannte Silberlinge oder auch Fingerhut; als Einfassung nimmt sich Oraxis sehr gut aus; auch Bellis, Gocletia, Iberis oder Balsaminen eignen sich hierzu. H.

36. Praktische **Gaskochherde** kann man in verschiedenen bezüglichen Geschäften in Zürich beziehen. Wählen Sie einen solchen, der durch Wenden der Ringe, zu offener oder unten durchziehender Flamme verwendet werden kann. Bei offener Flamme kocht es schneller; bei durchziehender Hitze können zwei oder mehr Töpfe aufgesetzt und durch wechseln kochend erhalten werden.

Kochlehrerin.

36. Sehr zu empfehlen sind die **Gaskochherde** der Firma Ed. Werdenberg, Gaskochherdfabrikant in Basel. Wir benutzen seit Jahren einen Herd aus genanntem Geschäft und sind sehr zufrieden damit. Verlangen Sie Prospekte. St.

Fragen.

37. Hat schon eine Leserin Erfahrungen gemacht mit den **Brutkästen** für Rücken? Sind dieselben praktisch und was kosten sie? Woher sind sie zu beziehen? Eine Leserin.

38. Wie wäscht man sehr schmutzige **Holz-wände**, damit sie wieder schön weiß werden? Für guten Rat dankt bestens

Eine Abonnentin.

39. Ist es von Vorteil, neben einem neu anzuschaffenden **Gasherd** einen Selbstkocher zu halten für die Speisen, die eine lange Siedezeit beanspruchen? Ich war dieser Ansicht, doch sagte man mir, die neuen Gasapparate könnten so auf ein Minimum gerichtet werden, daß man die Mühe des Ein- und Auspackens in den Selbstkocher sparen könne, ebenso wie die doppelten Anschaffungskosten. Wer kann mich aus Erfahrung darüber belehren? Bis jetzt hatte ich einen Herd mit Holzfeuerung. Wäre eventuell das Geschirr des Selbstkochers auf dem Gasherd und umgekehrt zu benutzen? Welches Geschirr wäre wohl am empfehlenswertesten, da Kupfer jedenfalls nicht mehr zu gebrauchen wäre, wegen seiner Dicke? Email oder verzinntes Eisen? Nickel ist zu kostspielig für mich. Zum voraus besten Dank für freundliche Auskunft. Frau Elisabeth.

Haus- u. Küchengeräte

emailirt, verzinnt, poliert,
Spezialität: feuerfeste Geschirre.

Emailirte Schilder jeder Art,
Molkereigeschirre, verzinnt,

Alles in vorzüglichster Ausführung
liefert zu billigsten Preisen prompt die

Metallwaren-Fabrik Zug A.-G.

Stanz- und Emailirwerke, Verzinnerei.

Zu beziehen in allen Geschäften
für Haushaltsartikel.

Höchste Auszeichnungen an ersten Ausstellungen.

Zuger Stadt-Theater-

Lose

Emission II, versendet à 1 Fr. per Nachn.

Frau Blatter, Atdorf.

Haupttreffer Fr. 30,000, 15,000. Gewinnliste
20 Cts. **Auf 10 ein Gratislos.**