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

Band: 30 (1923)

Heft: 5

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: 16.07.2025

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. 5. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 10. März 1923.

Dein Glück, es ist so selten echt,
Und wird dich oft betören.
Der Schmerz verleiht dir erst ein Recht,
Dem Leben zu gehören;
Ob du umfingst in Jugendlust
Die Welt mit Liebesarmen:
Es lehrt dich Leid erst und Verlust
Ein heiliges Erbarmen. O. Roquette.

Aufläufe und Pudding.

(Nachdruck verboten.)

Diese Arten von Speisen verdienen häufige Berücksichtigung in der kühlern Jahreszeit, ganz besonders deshalb, weil sie sehr heiß auf den Tisch kommen, daneben aber auch eine für die Verdauung vorteilhafte Mischung verschiedener wertvoller Nahrungsmittel darstellen. Wer einen Backofen zur Verfügung hat, wird die Aufläufe vorziehen. Bei ziemlich gleich bleibender Vorbereitung werden durch die Hitze des Backens einzelne Nährstoffe, vor allem die Stärke, für Geschmack und Verdauung günstig verändert; so besteht die braune Kruste des Auflaufes aus Röstprodukten der Stärke und des Zuckers, die ohne große Arbeit der Verdauungsorgane aufgelöst und ins Blut übergeführt werden. Das zu Schnee geschlagene Eiweiß ist in kleinste Partien zerteilt, lockert durch die in ihm eingeschlossene Luft die Masse und macht sie in dieser Beschaffenheit den Verdauungssäften leicht und gründlich zugänglich. Aufläufe sind darum für die Krankenküche sehr beliebt, besonders noch, wenn kleine feuerfeste Portionenschüsselchen oder -plättchen, sog. Gratinförmchen, zur Verfügung stehen.

Die Grundmasse besteht aus Mais, Reis, Grieß, Mehl, Maizena, Mondamin, die in voller oder zumteil mit Wasser verdünnter Milch zu einem dickflüssigen Brei gekocht werden. Zerkleinertes Weißbrot oder Weggli mit heißer Milch übergossen und fein zerdrückt, können an ihre Stelle treten. Mais, Grieß und Reis können in die kochende Milch eingerührt, letzterer auch nach einmaligem Aufkochen mit Wasser unter allmählicher Milchzugabe gekocht werden, während die feinen Mehle vor dem Einrühren zuerst mit kalter Flüssigkeit glatt angerührt und nachher eingerührt werden müssen zur Verhütung von Knollen.

Eine abgeriebene Zitronenschale, gestoßener Zimt oder in Milch aufgekochte Vanille dienen als Würze, auch weiche Früchte, wie zuvor eingezuckerte entsteinte Kirschen, Zwetschgen, Johannisbeeren, fein geschnittene Äpfel, Muse von Äpfeln oder Quitten — alle diese Früchte auch sterilisiert oder eingekocht oder als Dörr-Produkte vorgekocht — oder Weinbeeren, Rosinen, Sultaninen. Nach Geschmack und je nach Süße der Zutaten wird Zucker beigefügt, auch ein ganz klein wenig Salz. An Stelle des

Zuckers kann auch mehr Salz und geriebener Käse treten und immer bereichert und verfeinert frische Butter die Masse. Diese wird entweder dem heißen Brei beigefügt, ohne mitzukochen, damit sie ihren feinen Geschmack nicht verliert, oder sie wird in einer Schüssel mit Eigelb und Zucker schaumig gerührt und die übrigen Zutaten ihr alsdann beigegeben. Im ersten Fall kommen die Eigelb zu der etwas kalt gerührten Masse. Pro Person berechnet man ein Ei, auf die Menge etwas weniger. Das geschlagene Eiweiß kommt erst kurz vor dem Einschieben in den Ofen zur Masse und wird ohne energisches Rühren sorgfältig unter diese gemischt. Die Anzahl der zur Verwendung kommenden Eier darf nicht stark eingeschränkt werden, denn eine zu kleine Menge von geschlagenem Eiweiß vermag die Masse nicht zu heben; der Auflauf geht nicht so stark auf, wird weniger locker. Je schwerer die Zutaten: Reis, Früchte &c. sind, umso größer muß die treibende Kraft. d. h. das Quantum des geschlagenen Eiweißes sein. Oder dann muß als Ersatz etwas kohlensaures Natron oder ein anderes Backpulver beigefügt werden. Der Geschmack aber verliert dadurch etwas von seiner Feinheit. Etwelchen Einfluß auf das Aufgehen hat auch die Butter, die in der Hitze steigt und die Masse lockern hilft.

Damit sich der Auflauf leicht von der Form löst, muß diese zuvor gut mit Butter bestrichen und mit feinem Stoßbrot, Grieß oder Mehl ausgestreut werden. Auf die Oberfläche kommen einige Butterstückchen; sie verhüten ein starkes Austrocknen derselben und machen sie appetitlich glänzend. Immer muß vor dem Backen die Form an ihrem freibleibenden Rande gut gereinigt werden; nachher läßt sich die eingetrocknete Masse schwer entfernen und sieht sehr unordentlich aus.

Der Auflauf kommt immer in der Form auf den Tisch. Entweder stellt man diese auf eine große, zu ihrem Schutz mit Salz bestreute Platte oder man verwendet die besondern zur Form passenden, sehr praktischen Metall- (meist Nickel) reifen.

In Auflaufformen gebacken und meist als Auflauf bezeichnet werden noch verschiedene andere Gerichte.

Vorgedämpfter Blumenkohl mit dicklicher weißer, mit Eigelb verfeinerter Sauce überzogen, mit hartem geriebenem Käse, Stoßbrot und Butterstückchen bestreut — Resten von Fleischbrühreis, Makkaroni, Spätzli, Omeletten in Streifchen geschnitten, mit oder ohne Fleisch- oder Käsezwischenlage und mit Milch zerklopften Eiern übergossen, mit Käse, Stoßbrot oder Zucker- und Butterstückchen überstreut — in Milch eingeweichte Brot- oder Weggli-Schnitten lagenweise mit Rosinen, Zitronenschale und Zucker eingeschichtet und mit soviel Eiermilch übergossen, daß diese beim Drücken auf die Brotscheiben bis fast an die Oberfläche steigt („Ofenschlupfer").

Wer nicht über Backgelegenheit im Koch- oder Stubenofen verfügt, kann zum Backen von Aufläufen sich vorteilhaft der neuen Backapparate „Wunder" und „Moderna" bedienen, die auf einfache Gas-Rechauds, Petrol-Apparate und elektrische Kochplatten aufgestellt werden können. Für letztere sind die Apparate aus besonders dickem Aluminium hergestellt, dementsprechend auch teurer.

Die gleichen Massen wie zu Aufläufen können auch in gut mit Butter und Stoßbrot vorbereitete Puddingformen eingefüllt und diese zugedeckt im Wasserbad, das bis zu $^2/_3$ ihrer Höhe reicht, gar gekocht und nachher gestürzt werden. Den Pudding muß man ins bereits kochende Wasser einstellen, damit er langsam und gleichmäßig weiter kochen kann. Im Selbstkocher braucht er nach 15 Min. Vorkochen auf offener Flamme $2\,^1/_2$—3 Stunden Zeit zum Garwerden. H.-E.

□

Die Banane.

Von Dr. Hans Friedrich.

(Nachdruck verboten.)

Früher konnte man Bananen wegen ihrer geringen Haltbarkeit nicht einmal von Mittel- nach Nordamerika befördern. Seitdem es aber schnellfahrende Handelsdampfer gibt, die außerdem Kühlvorrichtungen besitzen, ist auch die Verfrachtung großen Stiles nach Europa möglich geworden. Früher hatte man die Früchte nur unreif verpackt. In neuerer Zeit aber kann man fast reife Früchte befördern, wodurch der Wohlgeschmack ganz bedeutend erhöht wird.

Die Bananen stammen von Pisang-Gewächsen. Der gemeine Pisang (Musa Paradisiaca L.) ist ursprünglich in Hinterindien und auf dem malayischen Archipel daheim. Er ist keine Palme, wie uns seine äußere Erscheinung auf den ersten Blick glauben machen will, sondern eine zu den Scitaminaceen gehörige Staude von palmenähnlichem Wuchs. Der gemeine Pisang ist aber nicht der Lieferant der geschätzten Früchte, sondern der Bananen-Pisang (Musa sapientum L.). Letzterer ist die sogenannte Obstbanane, während die erstere Art nur Mehlbananen hervorbringt. Diese haben ein herbes Fleisch und können nur gekocht verzehrt werden. Aus ihnen stammt das ebenfalls im europäischen Handel befindliche Bananenmehl, aus dem die Stärke leicht abgeschieden werden kann. In manchen Gegenden Afrikas, ebenso in Mittel- und Südamerika hat es große Bedeutung als Volksnahrungsmittel.

Der 6 bis 10 Meter hohe Stamm der Bananenstaude wird nur von Blattscheiden gebildet. Erst wenn die Pflanze als Schlußglied ihres Daseins die merkwürdiger Weise vom Wurzelstock ausgehenden Blütenkolben treibt, durchwächst ein sogenannter Krautstamm das Innere des Stengels. Die saftig grünen Blätter werden 3 bis 4 Meter lang und 60 bis 90 Cm. breit. Die Blütenkolben tragen unten fruchtbare, weiter nach oben unfruchtbare Zwitterblüten und zu oberst männliche Blüten in gelblich-weißen Scheiden mit roten Spitzen. Sobald die Blüten zur Entwicklung gelangen, fallen die dazu gehörigen lederigen Deckblätter ab. Der Schaft stirbt nach der Fruchtreife, es erscheinen jedoch neue, schnell wachsende Nebensprossen, die schon nach wenigen Monaten Früchte tragen.

Wenn auch jede Bananenpflanze nur einen Fruchtkolben treibt, ist sie trotzdem sehr fruchtbar, denn er enthält 60 bis 100, bei einigen Kulturformen sogar 300 Einzelfrüchte und wird bis zu 50 Kilo schwer. Die bekannten, gurkenförmigen Früchte sind drei- bis sechskantig, dreifächerig, ursprünglich vielsamig, bei vielen Kulturformen aber samenlos, ein Beweis, daß der Anbau schon sehr lange Zeit währt und die Pflanze stark verändert hat.

Die Banane ist ursprünglich ein Küstengewächs, darum liebt sie außer Wärme auch viel Feuchtigkeit. Sie muß sehr geschützt stehen, denn der Wind zerschlitzt leicht ihre Blätter und verhindert den Blütenansatz oder das Reifen der Früchte. Stürme knicken sie schnell. Darum pflanzt man Bäume als Windschutz für sie an, wo nicht Bodenerhebungen die Stürme abhalten. Die Banane fordert tiefgründigen, humusreichen Boden. Deshalb wird sie hauptsächlich an den Flußläufen angebaut. Am besten gedeiht sie bei einer Temperatur von 26—27°, aber auch noch bei 21—24° bringt sie Frucht. In Algier ertrug sie aber 1878 sogar eine Temperatur von nur 3° R.

Die Frucht der Banane ist nahrhafter als die Brotfrucht. Bei den reifen Früchten setzt sich fast alle Stärke in Zucker um. So kommt es, daß dieses nützliche Gewächs auf einer Bodenfläche von gleicher Größe 15 mal mehr Nahrungsstoffe als Weizen und 3,5 mal mehr als Kartoffeln ergibt. Bei guten Ernten erzielt man im Jahr 600 Zentner Früchte auf dem Hektar.

Von der Banane gibt es ungefähr 200 Kulturrassen und Formen, auf den Philippinen allein etwa 70. Überall in den Tropen hat sie Verbreitung gefunden.

Sowohl aus dem Stamme des gemeinen Pisangs wie aus dem der Obstbanane gewinnt man in mehreren Gegenden eine Faser, die als Musafaser oder Manilahanf in den Handel gelangt. Der bessere Manilahanf, vor allem auch die größte Menge davon, stammt aber nicht von diesen beiden Arten, sondern von einem Verwandten, dem Gewebepisang (Musa textilis Louis Née), der ursprünglich auf den Molukken und Philippinen heimisch ist, aber auch in Indien, auf den Antillen, in Neukaledonien, Neu-Süd-Wales, Angola und auf Réunion angebaut wird. Der Manilahanf ist ungemein zäh und dauerhaft, dabei sehr leicht. Der gröbere, der unter dem Namen Lupis und Bandala im Handel ist, liefert vortreffliches Schiffstauwerk. Die feineren Sorten finden bei Klingelzügen, Gürteln und sonstigen geflochtenen Arbeiten Verwendung. Der feinste heißt Tupoz und dient als Einschlag in seidenen und baumwollenen Möbeldamasten, Schals, Damenhüten u. a.

Der Manilahanf wird dadurch gewonnen, daß man die Stämme kurze Zeit rösten läßt und dann durch Eisenkämme zieht. So bekommt man ein bis zwei Meter lange Fasern. Lufttrocken enthält der Manilahanf 12—13 Prozent Wasser und 0,7 bis 1,2 Prozent Asche. Er ist weiß bis bräunlichgelb.

Keine genießbaren Früchte, dafür aber in ihren Sprossen ein treffliches Gemüse liefert die Ensetebanane (Musa ensete Gmel). Diese Sprossen bilden das einzige Pflanzennahrungsmittel einiger afrikanischer Völkerschaften.

Die Ensetebanane wird 9 Meter hoch und trägt 6 Meter lange, 90 Cm. breite Blätter. Eine einzige Pflanze bringt 19000 Blüten hervor. In Neu-Süd-Wales wird sie auch als Gespinstpflanze angebaut. Seit 1853 kultiviert man sie auch als Zierpflanze in Europa, da sie die Auspflanzung ins Freie bei uns verträgt. Als Zimmerpflanze kommt auch der Chinesische Pisang (Musa chinensis Sweet) in Frage, weil er kleiner als die anderen besprochenen Arten ist.

□

Die Bedeutung des Schlafes für die Gesundheit.

(Nachdruck verboten.)

Das Leben unseres Körpers zeigt einen beständigen Wechsel von Tätigkeit und Ruhe, Kraftausübung und Kraftansammlung, Abbau und Aufbau, Wachen und Schlaf. Ein vernünftiges Maß, ein richtiger Ausgleich beider Prozesse ist die notwendige Bedingung für unsere Gesundheit, für jenes frische, gesunde Lebensgefühl, dessen wir zur Entfaltung unserer Kräfte und zum Wohlbefinden bedürfen.

Der berühmte, kürzlich verstorbene Mediziner Schleich, schreibt in seinem Buche „Ewige Alltäglichkeiten“ über die Notwendigkeit des langen Schlafs und kommt zu dem Schluß, daß den großen Männern, die angeblich sich sehr wenig Zeit zum Schlafen ließen, die wahre Gesundheit und der gute Humor gefehlt habe.

Im Schlafe vollzieht sich der Ersatz der tagsüber verbrauchten Energien unserer geistigen und körperlichen Leistungen, und damit dieser Energieaufbau der täglichen Arbeitsabnutzung entspreche, muß der Schlaf lange genug dauern. „Verschlafen wir nur unser halbes Leben, umso schöner wird die andere Hälfte sein, von Gesundheit erfüllt und zur Lebensfreude und Schaffenskraft gestärkt,“ ist Schleichs Meinung. Der Greis braucht nicht mehr soviel Schlaf, nicht mehr soviel Aufbauenergie, aber in der Kindheit und Jugend, im Wachstumsalter des Menschen ist der Schlaf besonders notwendig, weil der ganze Organismus alle Energiemengen zur gehörigen Entwickelung braucht.

Der Säugling schläft eigentlich Tag und Nacht und erwacht nur zu den Mahlzeiten und zu den Zeiten der Säuberung. Allmählich, je mehr das geistige Leben sich regt, wird die Schlafenszeit kürzer. Im Alter bis zu sechs Jahren sollen die Kinder noch 12 bis 15 Stunden schlafen, um 7 Uhr abends bringe man sie zu Bett und lege sie am Nachmittage noch 2 Stunden schlafen. Bis zum 12. Lebensjahre sollten die Kinder um halb acht spätestens ins Bett gehen, mit 12 bis 14 Jahren ist das Aufbleiben bis 8 Uhr lange genug, und bis zum 16. und 17. Lebensjahre wäre es am richtigsten, man ließe in der Regel um 9 Uhr mit allem Tageswerk und Spiel Schluß machen. Für die Mutter hat es sicherlich viel Vorteil, wenn es ihr gelingt, die Kinder, trotz alles Sträubens, rechtzeitig ins Bett zu bringen, sie selbst hat erst dann richtig Ruhe.

Es ist kein Wunder, wenn Schulkinder, die bis nachts um zehn Uhr herumspielen, morgens nicht munter werden. Oft sind sie dann weinerlich, das Aufstehen verzögert sich, die Zeit für Toilette und Frühstück wird zu kurz und in aller Eile und Angst des Verspätens stürzen die Kinder zur Schule. Wieviel Nervosität der Kinder — und auch der Erwachsenen — muß dieser schlechten Zeiteinteilung, der ungenügenden Rationierung des Schlafes zugeschrieben werden. Gerade das übereilte Essen am frühen Morgen ist die Ursache nervöser Magenbeschwerden vieler Jugendlicher.

Auf eine häufig gemachte Beobachtung möchte ich zum Schluß besonders junge Mütter hinweisen. Man sieht oft, wie in der Umgebung von Säuglingen jedes Geräusch verpönt ist, sobald sie schlafen sollen, und zugleich das Zimmer zur Vermeidung von Störungen dicht verdunkelt wird. Ich halte das für einen Erziehungsfehler, der sich an den Eltern und Kindern später auf unangenehme Weise fühlbar macht. Ein gesundes Kind muß ohne Absperrungsmaßnahmen bei den normalerweise im Haushalte vorkommenden Geräuschen — auch Musizieren — schlafen können, am besten in einem Zimmer für sich allein. Sind kleine Kinder aber erst einmal sehr verwöhnt inbezug auf ihre Umgebung, so erwachen sie bald bei geringen Störungen, werden unruhig, schreien oder bleiben ganz wach und werden durch die übertriebene Sorgfalt nervös und leiden in ihrem Befinden und Gedeihen.

Diese von ärztlicher Seite uns zugehende Betrachtung sollte bei jungen Menschen im allgemeinen und bei jungen Müttern im besonderen ernste Beachtung finden. M. B.

Haushalt.

Der gedeckte Tisch.

(Als Antwort auf Frage 11.)

Es ist nicht gleichgültig, ob wir den Tisch mit Liebe und Sorgfalt decken, oder mit Unlust und gedankenlos. Nicht das gute Essen allein tuts, der aufmerksam gedeckte Tisch, die appetitlich angerichteten Speisen sind ebenso wichtig. Erwarten wir Gäste, erachten wir es als selbstverständlich, sauberes Tischzeug hinzulegen und den Tisch mit Blumen zu schmücken. Warum sollten nicht unsere Nächsten, Mann und Kinder oder Geschwister täglich diese kleine Aufmerksamkeit genießen? Die Mehrarbeit, die der Hausfrau dadurch entsteht, ist nicht groß, im Gegensatz zu dem guten Einfluß, den eine gepflegte Häuslichkeit auf alle Familienglieder ausübt.

Die gemeinsamen Mahlzeiten sind da und dort die einzigen Stunden, wo die Familie zusammenkommt, darum sollten diese Stunden Lichtpunkte sein, nicht nur zur Erholung des Körpers, sondern auch der Seele.

Auch im einfachen Haushalt und mit bescheidenen Mitteln ist dieses Ziel erreichbar. Das Zimmer, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, soll aufgeräumt, gut gelüftet und im Winter angenehm erwärmt sein. Ein paar Blumen oder einige grüne Blattpflanzen machen den Raum heimelig.

Über das Anrichten der Speisen gibt uns jedes Kochbuch Aufschluß. Mit etwas Petersilie, Zitronenscheibchen, mit den verschiedenen Salaten und Gemüsen lassen sich appetitliche, das Auge erfreuende Platten herrichten; auch die Farbenzusammenstellung der Speisen ist wichtig. — Vor und während den Mahlzeiten

sollten keine unangenehmen Gespräche geführt werden. — Die kleinsten, täglich wiederkehrenden Pflichten im Haushalt, mit Liebe getan, sind wertvoll. A. L. S.

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.

Pilz-Kartoffelsuppe.

375 Gr. gekochte Kartoffeln, 75 Gr. getrocknete Pilze, 1 kleine Zwiebel, 1 Löffel Fett, Wasser, Salz. Die Dörrpilze werden über Nacht eingeweicht, dann gehackt und mit der feinzerschnittenen Zwiebel in Fett gedünstet. Inzwischen hat man die gekochten Kartoffeln gerieben und mit dem Einweichwasser der Pilze glatt gerührt; dazu gibt man noch soviel Wasser, daß eine recht sämige Suppe entsteht, die mit den Pilzen und dem nötigen Salz durchgekocht wird. Nach Belieben kann noch etwas feingehackte Petersilie beim Anrichten über die Suppe gestreut werden.

„Die fleischlose Küche."

Gebackene Ochsenzunge.

Man kocht die Zunge entweder ganz frisch oder reibt sie mit Salz ein, läßt sie vierundzwanzig Stunden darin liegen und siedet sie langsam in viel Wasser weich. Dann zieht man sie ab, schneidet sie in 1 Cm. dicke Scheiben und läßt sie auskühlen. Diese kehrt man in geschlagenem Ei, bestreut sie mit ein wenig Pfeffer oder auch mit feingehackten Schalotten, und Petersilie, wendet sie in geriebenem Brot und bäckt oder brät sie in heißer Butter auf beiden Seiten hellbraun. Man gibt sie als Beilage zu Gemüsen oder beträufelt sie mit Zitronensaft und serviert eine pikante Sauce dazu.

Kalbsfüße, frikassiert.

Man kocht 1—2 sauber gereinigte, gebrühte und in zwei Teile gespaltene Kalbsfüße in Wasser mit Salz, Wurzelwerk und Zwiebel weich. Dann bereitet man eine Mehlschwitze von 50 Gr. Butter und einem Kochlöffel Mehl und verkocht sie mit Fleischbrühe, einem Kräuterbündelchen und einem Lorbeerblatt eine Viertelstunde. Nun nimmt man die Gewürze heraus, gibt die in Stücke zerschnittenen Füße und etwas gehackte Petersilie hinein, läßt die Sauce einmal aufkochen und legiert sie mit 1—2 Eidottern, die man mit ein wenig Zitronensaft zerquirlt hat.

Kartoffelbrei auf indische Art.

1 Kilo gute Kartoffeln kocht man in der Schale weich, schält sie, zerdrückt sie gut und vermischt sie mit etwas Butter, zwei Eßlöffeln Rahm, einem Eidotter, dem nötigen Salz, zwei in Wasser weichgekochten, feingehackten Zwiebeln und einer Messerspitze voll Cayennepfeffer. Man richtet den Brei in eine Schüssel an, macht mit einer Gabel Kreuz- und Querstreifen darüber und läßt die Oberfläche in einem mäßig heißen Ofen bräunen, worauf man ihn in derselben Schüssel zu Tisch bringt.

Blumenkohl mit Speck.

Der Blumenkohl wird geputzt und einigemale in Salzwasser aufgekocht. Dann läßt man in Würfel geschnittenen Speck in einer Pfanne zergehen, legt den Blumenkohl hinein, streut einen Löffel Mehl und etwas Salz darüber, deckt ihn zu und läßt ihn langsam darin weich dämpfen.

Kalte Meerrettig-Sauce.

Vier Eßlöffel fetter süßer Rahm, zwei Löffel weißer Weinessig oder Zitronensaft, ein Teelöffel Zucker und ein Teelöffel Salz werden mit so viel feingeriebenem Meerrettig verrührt, daß eine dickliche Sauce entsteht, die man zu blaugesottenem Fisch und kaltem Kalbs- oder Geflügelbraten etc. serviert.

Gemischter Krautsalat.

Ein kleiner Kopf Weißkraut und ein Kopf Rotkraut werden vom Strunk und den starken Blattrippen befreit und jeder für sich feingeschnitten. Dann läßt man das Feingeschnittene, getrennt, fünf Minuten in siedendem Salzwasser kochen, abtropfen und erkalten. Das Kraut wird mit einer pikanten Salatsauce angemacht und auf der Salatschüssel hübsch, in den Farben abwechselnd, geordnet.

Brotklöße, auf Äpfeln gekocht.

400 Gr. Brot, 50 Gr. Butter, 50 Gr. Mandeln (oder Haselnüsse), 6 Dezil. Milch, 50 Gr. Mehl, 4 Eier, ein wenig Salz. 500 Gr. Dampfringäpfel, 200 Gr. Zucker, 1½ Liter Wasser. Das feingeschnittene Brot wird mit der kochenden Milch angebrüht und zugedeckt. Wenn es etwa nach 2 Stunden weich und ausgekühlt ist, so wird es mit der Butter, den gemahlenen Mandeln, den geschlagenen Eiern und dem Mehl vermischt und zu einem Teig verarbeitet. Dann formt man davon etwa 8 faustgroße Klöße und kocht diese auf Obst 30 Minuten. — Die gewaschenen Dampfringäpfel werden mit Wasser und Zucker aufs Feuer gegeben und wenn sie etwa 5 Min. gekocht haben, so legt man die Klöße hinein. Nach 30 Min. richtet man Klöße und Obst zusammen an. J. Spühler „Reformkochbuch".

Dörrzwetschgenkuchen.

500 Gr. Dörrzwetschgen werden gewaschen und in ganz wenig Wasser so lange gedünstet, bis die Kerne sich herausdrücken lassen. Ist

dies geschehen, so fügt man zu den Früchten 3 Dezil. Wasser oder alkoholfreien Wein, die abgeriebene Schale und den Saft einer Zitrone und 200 Gr. Zucker hinzu und kocht sie fest zugedeckt langsam weich, streicht sie dann durch ein Sieb und läßt sie erkalten. Ein Tortenboden aus Mürbteig wird nun mit gestoßenem Zwieback bestreut, das Zwetschgenmus darauf gegeben und ein Teiggitter darüber gemacht. Die Torte soll ca. 1 Stunde backen.

Gesundheitspflege.

Haarpflege im Frühjahr.

Da erfahrungsgemäß im Winter aus Furcht vor Erkältung die Haare viel seltener als in der warmen Jahreszeit gewaschen werden, so leidet natürlich auch der Haarwuchs unter der Anhäufung von Staub, Schmutz, Hautfett und anderen Absonderungen der Kopfhaut. Um so öfter sollte nun mit Beginn der warmen Jahreszeit eine Durchblutung der Kopfhaut, Anregung der Kopfnerven und Förderung des Haarwuchses durch gründliche Reinigung erzielt werden. Ob das Haar mit einem der fertig käuflichen Haarwaschmittel oder nur mit reinem warmen Wasser und Boraxzusatz oder auch mit einem schaumig gerührten Eidotter gereinigt wird, bleibt dem Belieben und der Gewohnheit jeder Frau überlassen. Nur muß dafür gesorgt werden, daß trockenes, sprödes Haar wöchentlich zweimal mit etwas Fett oder Öl, leicht fettig werdendes Haar dagegen mit einem guten Haarwasser, von den Haarwurzeln her, dicht über dem Haarboden angefettet oder eingefeuchtet wird. Das Haar selbst sollte dabei so wenig wie möglich berührt werden, sondern gut durchgekämmt in die Höhe gehalten, das rechte Hindurchgleiten der angefeuchteten Fingerspitzen zur Kopfhaut erleichtern helfen.

Krankenpflege.

Bei der Lagerung von Verunfallten

hat man folgendes zu beachten: Verunglückte mit blassem, blutleerem Gesicht werden vollständig flach auf den Rücken gelagert, mit etwas tiefer liegendem Kopfe; hingegen werden Verunfallte mit stark geröteten Gesichtszügen, was auf starken Blutandrang zum Kopfe zurückzuführen ist, sowie auch alle Verunfallten mit Gehirn- oder Lungenblutungen, in halbsitzender Lage, mit gut unterstütztem Kopfe gelagert. Für den letztern Fall kann ein umgekippter, unter den Rücken geschobener Stuhl gute Dienste leisten. Verletzte Untergliedmaßen werden stets erhöht gelagert, sowie auch solche mit starken Blutungen. Längsverlaufende Bauchwunden werden ganz flach, dagegen querverlaufende, zur Entspannung der Bauchmuskulatur, am besten auf der doppelt geneigten, schiefen Ebene (sog. Triclinumlage) gelagert, was ebenfalls durch Unterschieben von umgekippten Stühlen erreicht werden kann, d. h. der eine Stuhl unter den Rücken, der andere unter die Untergliedmaßen. Verunfallte mit Verletzungen des Schädels, der Wirbelsäule oder des Beckens werden, insofern sie nicht direkt auf dem Gesichte liegen, bis zur Ankunft des Arztes in ihrer Lage belassen, höchstens, daß der Kopf auf ein untergeschobenes Polster gelagert wird.

„Der Samariter."

Kinderpflege und -Erziehung.

Ein altes Heilmittel gegen Bettnässen der Kinder.

Über keine Unart der Kinder machen sich die Mütter mehr Sorge, als über das Bettnässen. Dabei handelt es sich aber in Wirklichkeit nicht um eine Unart, sondern um ein wirkliches Leiden, dem auch nur durch entsprechende Gegenmittel, und nicht, wie es geschieht, durch Vorwürfe und Schläge abzuhelfen ist. Ein solches Gegenmittel bietet sich im Johanniskraut. Dieses, in bekannter Weise als Tee bereitet und (dreimal täglich eine halbe Tasse voll, die letzte 3 Stunden vor dem Schlafengehen) dem Kinde gereicht, beseitigt den Schwächezustand der Blase, um den es sich ja in diesem Falle handelt, oft schon in ganz kurzer Zeit. Das Kind soll aber auch sonst die richtige Pflege und Behandlung erfahren und es dürfen ihm auch am Abend keine wäßrigen, dünnen Suppen oder Getränke verabreicht werden. F.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Kakteenpflege.

Im März werden die überwinterten Pflanzen versetzt; wir nehmen dazu eine recht kräftige Erde, die folgendermaßen zusammengesetzt ist: zu zwei Teilen nahrhafter, abgelagerter Komposterde nehme man ein Teil Wickellehm von Häuser-Abbruch oder Rasenerde, gewonnen durch Kompostieren alter Rasennarben, 1/4 Teil Fluß- oder Basaltsand und etwas geklopften Kalkmörtel. Die Töpfe nehme man nicht zu klein, gebe reichlich Abzug und pflanze möglichst fest. Für Phyllokakteen, Epiphyllum und Rhipsalideen ist ein Teil Heideerde, 1/2 Teil Torfmull, etwas Lehm und Sand zu empfehlen. Man pflanze in flache Töpfe oder durchbrochene Körbchen, die man, dem Stand in ihrer Heimat entsprechend, aufhängen kann.

Nach dem Versetzen werde gut angegossen und die Pflanzen unter oder hinter Glas gehalten. Wer sich ein Mistbeet anlegen kann, stelle die versetzten Kakteen in das 30—40° C. warme Frühbeet auf die Erde oder in solche eingegraben, lege Fenster auf und beschatte die ersten 3 bis 4 Wochen. Tropfenfall suche man zu vermeiden. Gießen und Spritzen darf mit fortschreitender Wärme ausgiebiger werden. Untertags gebe man Luft, nachts, wenn kühl, lege man Decken auf. Haben sich die Kakteen an die Sonne gewöhnt, so lasse man den Schatten weg, es kann die Sonne voll auf sie scheinen. Wer kein Mistbeet hat, stelle die Kakteen anfangs Mai an den sonnigsten Platz vor das Fenster oder in den Garten, die Töpfe in Sand oder Erde eingegraben, nur nach dem Auswintern werde beschattet, später gar nicht mehr. Jetzt darf auch zweimal in der Woche gedüngt werden (Hornspänewasser). Man überspritze die Pflanzen jeden Morgen. Die oben benannten saprophytischen Kakteen müssen über Mittag beschattet und öfters bespritzt werden. L. G.

Frage-Ecke.

Antworten.

11. Sie hat mich köstlich amüsiert, die „Unwillige". Aber ich begreife sie ganz gut. Ein bißchen Unrecht hat sie aber dennoch, wenn sie meint, es sei gleich, wie man den **Tisch** decke. Man sollte es sich wirklich zur Regel machen, den Tisch jeden Tag ordentlich zu decken — an Sonntagen ein Blümchen auf dem Tisch, erhöht die Feststimmung. Lieber würde ich eine andere Arbeit unterlassen und mich ein bißchen erholen, damit ich nicht so „schachmatt" am gedeckten Tisch erscheinen müßte. Der Unwillen kommt nur von zu vieler Arbeit. Es hat auch für die Kinder großen erzieherischen Wert, am schön gedeckten Tisch zu sitzen. Sie sollen aber auch selber die Mühe nicht scheuen, sondern fleißig mithelfen. Am ordentlich gedeckten Tisch achten die Familienglieder auch viel eher auf nette Manieren. Wir geben alle zu, daß es Tage gibt im Haushalt, an denen es wirklich nicht möglich ist, mit dem „Tischen" viel Wesens zu machen — und es ist dann liebevolle Rücksicht der Angehörigen, die haushaltende Person zu unterstützen. A. M.-G.

12. Diese Behauptung beruht auf Beobachtung und Erfahrung. Wie die „Schweiz. Obst- und Gartenbauzeitung" s. Z. mitteilte, erschien im Jahrgang 1920—21 in „Natur und Technik" ein Artikel, der eine solche Behauptung aufstellt. **Blumen**, die man im Frühling auf Schritt und Tritt findet, sind das liebliche Maiglöckchen (Convallaria majalis) und die echte Narzisse (Narcissus poeticus). Vereinigt man diese poetischen Frühlingskinder in einem Glas oder einer Vase, so bekommt die reizende Narzisse bald ein bleiches, wässeriges Aussehen, es scheint, als sei sie vergiftet. Und das hat das duftige Maiglöckchen getan. Stellt man nämlich die Blumenarten getrennt ins Wasser, so bleiben beide frisch und vollfarbig. Die an äußerer Schönheit überaus bescheiden ausgestattete, aber wegen ihres süßen Wohlgeruches sehr beliebte Resede (Reseda odorata), die aus Nordafrika zu uns gekommen ist, verdirbt das Wasser für alle andern Blumen. Man darf sie also nicht mit andern lieblichen Kindern Floras in ein Glas zusammenstellen. Eine für Genossinnen gefährliche Blume ist auch die in neuester Zeit so sehr beliebt gewordene Goldblume (Chrysanthemum). S.

13. Das Buch „Wie Gritli haushalten lernt" ist für diesen Zweck sehr zu empfehlen. Frau Coradi-Stahl hat damit ein treffliches, leichtverständliches **Lehrbuch** geschaffen, das auch solchen dienen kann, die ohne andere Anleitung sich in die Hauswirtschaft einarbeiten müssen. Sie erhalten das Buch in jeder Buchhandlung (Verlag Rascher & Cie. A.-G., Zürich) oder auch durch den Verlag des „Schweizer Frauenheim", Zürich. B.

14. Ein Chemiker wird Ihnen diese Frage beantworten können. Gekochtes **Obst und Gemüse** vertragen sich in unserem Magen nicht gut; das r o h e Obst soll aber zulässig sein, nach Mahlzeiten mit Gemüse. Ich beobachtete schon längst, bevor ich wußte, daß Gesetze der Chemie verletzt werden können bei unrichtiger Zusammenstellung unserer Mahlzeiten, an mir und an anderen, daß sich Magenbeschwerden bei Genuß von gekochtem Obst nach Gemüse einstellten, und sorge nun dafür, daß keine solchen Verstöße mehr vorkommen. S. in Z.

Fragen.

15. Ich möchte in einem kleinen Garten eine **Felsenanlage** machen. Kann man dabei nach dem Modell der Natur vorgehen, Steine zusammentragen und nach seinem persönlichen Empfinden aufbauen und event. mit Waldpflanzen bepflanzen — oder müssen gewisse Gesetze befolgt werden, die vielleicht in einer Schrift zusamengefaßt worden sind? Ich wäre dankbar für Aufschluß und möchte gleichzeitig noch um Beantwortung der Frage bitten, ob überhaupt Waldpflanzen, die zwischen Steinen wachsen, im Gartenland auch gedeihen? A. in Z.

16. Ich möchte dieses Jahr, sobald es mehr Milch gibt, Versuche mit der Fabrikation von **Hauskäse** machen. Gibt es Spezial-Anleitungen hiezu oder muß man sich an die da und dort in Kochbüchern erscheinenden Vorschriften halten? L. in Z.

□