

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

Band: 23 (1916)

Heft: 8

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

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 ::

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich

Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 8. XXIII. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 1. April 1916.

Liegt dir gestern klar und offen,
Wirfst du heute kräftig, frei;
Darfst auch auf ein Morgen hoffen,
Daß nicht minder glücklich sei! *Goethe.*



Die besten Gemüsesorten zum Einmachen.

Von Gartendirektor A. Janson.

(Nachdruck verboten.)

Seit vielen Jahren leitet der Verfasser Güter und Betriebe, die Gemüse im großen bauen und zwar sind die Abnehmer zum größten Teil Fabriken zur Herstellung von Dörrgemüse, Sauerkraut und Dosen Gemüse. Es ist üblich, daß der Urbauer sich die von der Fabrik als besterkannten Sorten zum Anbau vorschreiben lassen muß, und daß die Fabriken, um das Gewünschte sicher echt zu erhalten, dem Züchter auch das Saatgut liefern und Vorschriften für die Düngung machen. Dieser sieht natürlich darauf, daß er Sorten zu bebauen bekommt, die sicher und reich im Ertrage sind. Aus diesen beiderseitigen Zielen heraus baut der Erwerbsgemüsezüchter für jene Fabriken nur ganz bestimmte Sorten, die nach Gedeihen, Gesundheit, Ernteergebnis, aber auch nach Verwendungszweck das beste sind, was es gibt.

Wenn ich das voraussende, soll das heißen: Die nachgenannten Sorten, die sich im schärfsten Wettbewerb bewährt haben, sind natürlich auch das beste für den Kleingartenbesitzer, der Gemüse zum Einmachen bauen will.

Welches sind nun diese besten, in Wertung und im Anbau vortrefflichsten Sorten? Ich nenne nur Sorten von jenen Gemüsearten, deren Verarbeitung allgemein üblich und deren Saatgut von jeder größeren Samenhandlung bezogen werden kann.

Kiefig ausgiebig und als Sauerkraut vortrefflich ist das Magdeburger große weiße, platte, feste Weißkraut. Feiner im Geschmack, aber nicht annähernd so ausgiebig ist der Anbau des Filder späten, festen Spitzkrautes. Es ist dem Magdeburger in hohen, rauhen Gegenden überlegen; nicht in Ertragsmenge, wohl aber in der Freude des Gedeihens.

Rohlrabi: Die Fabriken lassen meist weiße Sorten bauen, weil diese als Dosen Gemüse schneeweiß bleiben, wohingegen blaue teilweise leicht, aber nur dem geschulten Fachmann erkennbar, nachdunkeln. Für die Hausfrau möchte ich die Verwendung der blauen Sorten anraten, die zarter sind. Allerdings kann man ja auch die Winterkohlrabi für den Winterbedarf in Kellern oder Mieten aufbewahren. Meistens findet man dazu in unsern Gärten Goliath. Viel feiner aber sind die Sommerkohlrabi. Zum Einmachen: Blauer Wiener Glas oder englischer feiner blauer.

Speisemöhren. (Karotten): Zum Ganzeinmachen ist die kurze „Pariser Markt“ am besten. Zerschnitten, etwa zu Erbsen gemischt, verwendet, baut man vorteilhafter die halblange verbesserte,

stumpfe Nantes. Sie gibt etwa $\frac{1}{5}$ höhere Ernte. Man muß die Aussaat aber schon Ende Februar vornehmen, will man sie mit Erbsen zusammen einmachen, sonst kommt sie leicht zu spät. Pariser Markt kommt hierzu noch mit Märzsaat zu recht. Damit Karotten die beim Einmachen so beliebte schöne, rote Farbe behalten, gibt man auf jeden Quadratmeter durchschnittlich 25 Gr. Chilesalpeter, sobald die Rübchen dick zu werden beginnen.

Sellerie: Beste Sorte Erfurter Markt. Nicht mit Abort düngen und nicht zu stark jauchen, möglichst kalten. Sonst focht er schwarz und riecht widerwärtig. Abri-gens möge hier nachgetragen werden, daß Kraut zu Sauerkraut schlecht riecht, wenn mit Abort gedüngt wird. Die Gärung verläuft jauchig.

Die feinste **Ma-trü-be** zum Einmachen ist die früheste weiße runde. Leider ist dieses ausgiebige, hochfeine, Kinderleicht zu bauende Gemüse als Glas- oder Dosen-gemüse fast nicht bekannt.

Von allen **Salatrüben** (Roterüben, Randen) ist die Erfurter lange, schwarzrote Salatrübe am besten zum Einmachen.

Als Beigabe zu Senfgurken, sogenannten Mixed Pickles, aber auch zum Einmachen (sauer oder süß) für sich allein verwende man die **Zwiebel Königin von Tripolis** (Tripoli Queen). Diese Sorte ist viel dankbarer in der Ertragsmenge als die allerdings ausdauernde Perlzwiebel.

Unter den **Tomaten** verwendet man zum Ganzeinmachen die pflaumensförmige, scharlachrote **König Humbert** oder die seltenere goldgelbe **Trophy**. Beide sind prächtig in Färbung, fallen beim Kochen nicht zusammen, füllen wegen ihrer länglichen Form die Dosen und Gläser gut aus und enthalten wenig Samen. Zur Herstellung von Tomatenbrei kommt es darauf an, daß die Frucht viel Mark, wenig Wasser und Kerne besitzt und der Brei schön rot gefärbt ist. Hierin stehen **Ficarazzi** und ihr Sämling, die **Dänische Export-Tomate**, obenan.

Spinat muß schwer in Samen gehen und die dunkelgrüne Färbung darf beim

Kochen nicht ins Braune verfärben. In diesem Sinne gilt, neben seiner Fähigkeit, große Mengen hervorzubringen, der Grünbleibende, spät Aufschießende als bester. Eine Verbesserung dieser besten aller Spinatsorten ist unter dem Namen „**Schmidts verbesserter, spätausschießender**“ im Handel. Als Spinaterjak eignet sich **Mangold Lufullus**.

Rhabarber soll nicht nur starke Erträge, sondern auch schön rotgefärbtes Eingemachtes bringen. **Royal Albert** und **Verbesserter Rotstieliger** sind als vortrefflich bekannt. Eine neuere Züchtung **Pfizers Rosenrhabarber** soll vortrefflich sein. Ich selbst habe mit dieser Sorte keine Erfahrungen gesammelt.

Unter den **Gurken** kommen für das Einmachen nur Freilandsorten in Betracht. Die Gebiete mit ausgedehntem Einmachgurkenbau haben sämtliche eigene Ortsorten, die sich selten anderswo bewähren, aber durchweg von der Chinesischen grünbleibenden Schlangengurke abstammen. Diese kann dem Gartenliebhaber als großfrüchtige Einmachsorte empfohlen werden. Besser aber noch ist die Erfurter mittellange, grüne Volltragende. Zur Herstellung von **Pfeffergurken** empfiehlt sich die kleine, frühe, grüne **Deutsche**. Die häufig gebaute **Pariser Cornichon** (kleine frühe Pariser Traubengurke) ist empfindlicher und ist als Sorte bereits recht altersschwach. Für rauhere Lagen und feuchten, schweren Boden, den die Gurke im allgemeinen nicht liebt, ist die russische allerfrüheste Traubengurke allen anderen vorzuziehen. In den Kreisen der Gartenbesitzer ist sie auch unter dem Namen **40 Tage-Gurke** bekannt.

Zentner-Riesenmelone ist der vorteilhafteste **Kürbis**.

Die **Hülsenfrüchte**, vornehmlich **Erbsen** und **Gartenbohnen**, nehmen einen wichtigen Platz ein. Betrachten wir zunächst die **Erbsen**:

Wir unterscheiden **Busch-** und **Stiefel-** oder **Reisererbsen**. Letztere sind für den Kleingartenbesitzer immer vorteilhafter, weil sie den Platz besser lohnen. Als **Eingemachtes** sind sie feiner, süßer, zarter. Sie haben

ein gleichmäßiges „Korn“, also die Samen sind gleichmäßiger innerhalb einer und derselben Schote ausgebildet. Außerdem verlangt man von einer Einmacherbse, daß sie beim Kochen schöne, grüne Farbe behalte. Die beiden besten Sorten sind Grünbleibende (mittelfrühe) Folger und Grünbleibende Schnabelerbse. Erstere ist kaum nennenswert feiner und wird knapp einen Meter hoch; letztere ist härter, noch zuverlässiger im Ertrage und wird etwas über einen Meter hoch. Beide sind echte Kneifel-erbisen (Palerbisen). Zum Trockenkochen (reife Erbsen) ist Viktoria gut.

Bei den Gartenbohnen unterscheidet man Stangen- und Buschbohnen. Auch hier sind die hohen, also Stangenbohnen, für Einmachzwecke besser, weil zarter und minder mit den lästigen Fäden behaftet. Die Perl- oder Prinzeßbohnen sind am feinsten. Vielerorts werden sie auch kurz Speckbohnen genannt. Die rheinische Speckbohne (Riesenzuckerbrechbohne, verbesserte dickshotige) dürfte die beste aller Sorten sein. Unter den gelbhülfigen Sorten (Wachsböhnen) kann heute Flageoletwachsbohne mit weißen Samen als beste gelten. Zum Trockenkochen der reifen Samen sind die allergrößte, lange, breite Schlachtschwertbohne und Stangenbohne Schlachtschwert zu empfehlen.

Unter den Buschbohnen sind für Einmachzwecke alle Sorten geeignet, die als Hinrichs Riesenbohnen aufgeführt sind. Von diesen gibt es nun mehrere Abarten. Zunächst als grüne Sorten Hinrichs Riesen mit weißgrundigen Samen, Hinrichs fadenlose Riesen mit weißen Samen, Hinrichs Riesen mit bunten Samen. Am feinsten ist die an zweiter Stelle genannte, aber sie ist etwas empfindlicher als die an erster Stelle genannte Stammsorte. Am härtesten ist die letzte mit bunten Samen. Doch ist diese besser zum Dörren, als zur nassen Konservierung geeignet. Die manchmal durch mächtige Ernten angenehm auffallende gelbfrüchtige Hinrichs Riesen enttäuscht bei langjährigem Anbau gegenüber Flageoletwachsbohne mit weißen Samen. Gut sind auch die grünschotige Kaiser Wil-

helm und deren gelbhülfige Abart. Die oft empfohlene gelbe Mont d'or reicht an diese im Ertrage nicht heran, ist aber hochfein!

Wir schließen mit Puffbohnen.

Mazagan gibt ein sehr feines, gleichmäßiges Korn, trägt aber nicht reich genug. Hervorragend tragbar und gut als Konserve ist die Erfurter beste Volltragende. Feiner als jene, aber nicht ganz so tragbar ist Große weiße Windsor.

Bei Bohnen ist gelegentlich von Samenbestellungen der Angabe der Samenfarbe viel Gewicht beizulegen; denn sie ist Sorteneigentümlichkeit und da es dieselben Sorten auch mit anders gefärbten Samen gibt, läuft man Gefahr, Nichtwillkommenes zu erhalten, wenn man die Samenfarbe anzugeben vergißt.

Da die Fabriken als Großbezieher dieser besten Einmachsorten schon sehr zeitig bestellen, sind die Vorräte oft schnell vergriffen. Wer mit diesem oder jenem Versuche machen will, muß sich sein Saatgut frühzeitig sichern.



Einige Ratschläge für Ostern.

(Nachdruck verboten.)

Neben den Methoden des gewöhnlichen Eierfärbens oder dem mit Gräsern und Zwiebelchalen, die wir voriges Jahr im „Ratgeber“ beschrieben, kann man, um dem Farbensortiment mehr Vollständigkeit zu geben oder auch um in das Farbenspiel der aufgestellten Eier einen ruhigen Punkt zu bringen, eine kleine Anzahl von Eiern in recht starkem Kaffee kochen, wodurch sie die hübsche gebräunte Farbe erhalten. Nachher mit Fett und einem sauberen Lappen gut abgerieben, sind auch diese hübsch anzusehen. Einen guten Effekt in der Farbe erzielt man ferner, wenn man sogenanntes Mikadopapier, d. h. nach japanischen Mustern gezeichnetes, ins Wasser legt und dann um die Eier legt und festbindet. Um einen tieferen Farbton zu erzielen, umwickelt man das Ganze noch mit einem in lauwarmen Essig getauchten Lappen. Das Mikadopapier

ist in Papeterien und Drogerien erhältlich. Auch ungefärbte Eier können beim Aufstellen gut wirken, besonders wenn der ganze Tisch in den „Osterfarben“ weiß und gelb gehalten wird. In diesem Falle umgibt man die einzelnen Eitöpfchen mit gelbem Crêpepapier, drückt es oben rundum in eine gleichmäßige Krause und setzt das weiße Ei hinein. Dazu das Weiß des Tischtuches, in der Mitte des Tisches ein dichter Strauß der gelben Märzensterne oder noch besser von Dotterblumen mit ihrem stark entwickelten dunklen Laub, lösen eine einheitliche und sehr frohmütige Farbenstimmung aus. Kommen dennoch gefärbte Eier auf den Tisch, so sollen sie bei einer langen Tafel rechts und links in einigem Abstand der gelben Blumen aufgestellt werden, bei quadratischem oder rundem Tisch mehr gegen dessen Rand. Ihre Schalen oder Körbchen müssen von unauffälliger Farbe sein, damit das Farbensortiment der Eier ungestört seine Wirkung bewahre. Dann sollen auch die Schalen und die Blumenvase unter sich in der Farbe übereinstimmen oder sich doch gut zusammensügen. Wo die vorhandenen Gefäße diese Forderung nicht erfüllen, wird man alle mit gleichen Manschetten umhüllen.

Originell ist auch der Gedanke, die Eier samt und sonders in einen Korb zu legen und diesen dann, mit Dotterblumen zu einem Beete auszustatten und ihn so auf den Tisch zu stellen. Der Korb soll natürlich passend umkleidet sein. Es bleibt im Belieben der Hausfrau, vorher den Eierbehälter als solchen zu nennen oder nicht. Tut sie es nicht, so wird sie einige Verblüffung hervorrufen, wenn dann ihre Lieben „umsonst“ auf die Eierbescherung warten.

Ein recht hübsches Arrangement läßt sich auch erzielen mit der Veilchen-Farbe, die ja des frühen Veilchens wegen ebenfalls als Osterfarbe angesehen werden kann. Es werden nur so gefärbte Eier aufgestellt und zwar in möglichst hohem Aufbau. Zwischen hinein kommt dann etwa ein Schneeglöcklein oder irgend eine passende Frühlingsblume, oder auch oben-

auf als Abschluß ein ganzes Büschel. Der übrige Tischschmutz wird ebenfalls in diesem Ton gehalten, soweit Veilchen vorhanden sind, durch diese. Verstärkend wirkt dann auch noch etwa eine gleichfarbige Manschette oder ein Band.

Es war hier darauf abgesehen, einige hübsche Arrangements anzudeuten, die ohne Extraausgaben möglich sind und nur an den guten Willen und den Sinn für solche festtägliche Herrichtung des Tisches Anspruch machen. Es ist gewiß jedem Familiengliede willkommen, durch derartige Aufmerksamkeiten noch eindrücklicher an das frohe Fest der Ostern und des wiedergekehrten Frühlings erinnert zu werden. H. F.

Haushalt.

Schaden an Gasschläuchen beseitigt man so schnell wie nur irgend möglich, wenn man nicht an dem so kostbaren Gas einbüßen will, das durch feine Risse und Sprünge, ja oft durch kleine, unsichtbare Löcher fortgesetzt entweicht. Durch jahrelangen Gebrauch und die dadurch bedingte Hitze wird der Gummischlauch leicht rissig und bricht namentlich an den Mundstücken sehr schnell. Wird nun der schadhafte Schlauch nicht bald durch einen neuen ersetzt, dessen Anschaffung aus Sparsamkeitsgründen meist unterlassen wird, so strömt fortgesetzt das Gas ungenützt aus. Diesem Uebel ist jedoch gar bald abgeholfen, ohne eine Neuanschaffung machen zu müssen, wenn man diese Schäden mit dem in allen einschlägigen Geschäften erhältlichen Isolierband ausbessert. Dieses mit einer Kautschukmasse versehene Band wickelt man „verbandartig“ um den Gummischlauch und klebt es an beiden Metallmundstücken fest, nachdem man es vorher etwas erwärmt hat, damit es sich nicht lockern kann. Auf diese Weise kann man selbst alte, rissige Gasschläuche „abdichten“. Sind nur einzelne kleine Löcher vorhanden, so verklebt man diese mit dem angewärmten Isolierband. Defekte Garten-, Fahrrad- und Rinderwagenschläuche, überhaupt alle Gegenstände, die aus Gummi gefertigt sind, können mit diesem Isolierband ausgebessert werden.

Rostflecken aus Wäsche zu entfernen. Mit einer Lösung von 10 Gr. Rochsalz in 80 Gr. Wasser werden die zu beseitigenden Flecken bestrichen und nach Entfernung der Stoff in reinem Wasser nachgespült. Auch Tintenflecke können mit dieser Mischung aus Wäsche und Papier getilgt werden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: † Einbrennsuppe mit Kartoffeln, Reisflöße mit Grünem, Selleriesalat mit † falscher Rahmsauce, * Gerührte Linzertorte.

Montag: Einlaufsuppe, Rutteln mit Kartoffeln, † Apfelsammeri.

Dienstag: Maggiasosuppe, † Schnitzfleisch, * Löwenzahngemüse, * Kartoffeln mit Quark und Rummel.

Mittwoch: * Rosenkohlsuppe, * Schafffleisch mit Reis, * Dörrzwetschgen, † Biscuitrolle.

Donnerstag: Brotsuppe, † Gedünsteter Spinat, Pilzbratlinge, Endiviensalat.

Freitag: Spinatsuppe, Stockfisch mit Kartoffelsalat, * Marmeladenbrotkopf.

Samstag: Gersten-Suppe, † Geräuchertes Schweinefleisch mit Polenta.

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

Kochrezepte.

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

Rosenkohlsuppe. 500 Gr. Rosenkohl, 100 Gr. Mehl, $\frac{1}{2}$ Zwiebel, 70 Gr. Fett, Salz, $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser. Das Mehl wird im heißen Fett hellbraun geröstet, die fein geschnittene Zwiebel damit gedämpft und dann mit dem Wasser sorgfältig angerührt und gesalzen. Wenn die Suppe siedet, gibt man den gut geputzten, gewaschenen Rosenkohl hinein und läßt alles $\frac{3}{4}$ Stunden auf schwachem Feuer kochen. Wer die Suppe noch besser haben will, schlägt beim Anrichten 1 Ei dazu. Anstatt Mehl kann auch Reis genommen werden.

Pökelfleisch oder geräuchertes Schweinefleisch soll stets mit warmem Wasser zuge-setzt werden. Scharfes Rauchfleisch, wie man es oft kauft, legt man über Nacht oder doch einige Stunden in lauwarmes Wasser. Langsames Kochen ist eine Hauptbedingung, wes-halb sich der Selbstkocher dazu sehr gut eignet. Kochzeit für 1 Kilo Pökelfleisch $1\frac{1}{2}$ Stunden, für 1 Kilo Rauchfleisch 2 Stunden auf offenem kleinem Feuer, im Selbstkocher $\frac{1}{2}$ Stunde Vorkochzeit, 3–4 Stunden im Kocher. Jedes $\frac{1}{2}$ Kilo $\frac{1}{2}$ Stunde mehr.

Aus „Gritli in der Küche“.

Schafffleisch mit Reis. Ein beliebiges Stück mageres Schafffleisch wird in reiskorn-große Stücke geschnitten. (Nicht durch die Hackmaschine treiben!) Zu diesem Zwecke schneidet man das Fleisch zuerst in finger-lange Streifen, dann quer in feine Scheibchen und zuletzt ganz fein; je feiner, je besser. Im heißgemachten Fett wird nun eine feinge-

hackte Zwiebel gedämpft, dann das Fleisch hineingegeben und tüchtig umgerührt, bis es die rote Farbe verloren hat. Nun fügt man 1 Löffel voll feingehackte Petersilie bei und — je nach der Personenzahl — 250 Gr. oder mehr gewaschenen, schönen Reis und leichte Fleischbrühe oder Wasser. Man gieße ge-nügend Flüssigkeit zu, damit der Reis gut aufgeht; er wird in 20–25 Minuten gar sein. Zuletzt wird noch geriebener Käse und So-matenpüree dazugerührt und sofort serviert. Es schmeckt sehr fein. Zu diesem türkischen Gericht kann man auch zartes Schweinefleisch oder Kalbfleisch verwenden. B. R.

Kartoffeln mit Quark und Rummel. 1 Kilo Kartoffeln, 50 Gr. Fett, Salz, etwas Pfeffer, 100–150 Gr. Quark, 8 Löffel Milch, 1 Ei, 1 Eßlöffel abgebrühten Rummel. Die Kartoffeln werden gewaschen, geschält, in Scheiben geschnitten und im heißen Fett weich und gelb gebraten. Man würzt sie mit Salz und Pfeffer. Den abgetropften Quark treibt man durch ein Sieb, vermischt ihn mit der Milch, dem Ei, dem abgebrühten Rummel und etwas Salz, gibt die Masse über die Kartoffeln und rührt sie durcheinander. Nach-dem die Quarkmasse geronnen ist, richtet man die Kartoffeln an und serviert sie sofort. Ein vorzügliches Abendgericht.

Löwenzahngemüse. Die Blätter werden gewaschen und mit wenig leicht gesalzenem Wasser einige Male aufgekocht, aus dem Wasser gezogen und fein verwiegelt. Dann wird Fett erwärmt, Mehl und Zwiebeln darin geröstet und mit dem Kochwasser abgelöscht. Die Blätter werden hierauf zuge-setzt und 5 Minuten gekocht.

Aus „Was koche ich morgen?“

Bratlinge als Gemüsebeilage und Abendspeise. Beim Bereiten von Bratlingen kann man durch Verwendung der verschie-densten Gewürze größte Mannigfaltigkeit er-zielen. Legt man sie immer nur einzeln in recht heißes Fett, so wird auch davon nicht viel verbraucht, vorausgesetzt, daß sie nicht zu dick und rund sind und dadurch zu lange Zeit zum Garwerden brauchen. Kartoffelbratlinge, mit Zitrone, Mandel oder Mandelersah, Vanillin, Korinthen oder Rosinen gewürzt, geben mit süßen Saucen von Obstmarmelade oder Pflaumenmus sehr gute Abendgerichte und mit Zucker bestreut, eine sättigende Zu-kost zum Kaffee. E. L.

Dörrzwetschgen. 500 Gramm gedörrte Zwetschgen, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 100 Gr. Zucker. Die Zwetschgen werden Tags zuvor mit warmem Wasser mehrmals tüchtig gewaschen und dann mit $\frac{1}{2}$ Liter siedendem Wasser über-schüttet und zugedeckt und wenn möglich an warmen Ort gestellt. So vorbereitet, muß man sie samt dem Wasser und Zucker bloß noch 5 Minuten aufkochen.

Marmeladenbrottopf. 500 Gr. Quittenmarmelade, 300 Gr. Brot, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, 20 Gr. Butter. Das Brot wird ganz fein geschnitten (oder man nimmt Einschnidbrot) und mit der kochenden Milch vermischt. Dann rührt man die Marmelade dazu und füllt diese Masse in eine mit Butter bestrichene, mit Zucker ausgestreute Form. Man läßt die Speise einige Stunden, oder über Nacht stehen und stellt dann die Form vor dem Stürzen fünf Minuten in kochendes Wasser. Es kann auch jede beliebige andere Marmelade verwendet werden.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Gerührte Pinzertorte. Zeit 1 Stunde. 250 Gr. Butter, 100 Gr. geschälte, gestoßene Mandeln, 200 Gr. Zucker, 200 Gr. Mehl, 3 harte Eidotter. Die Butter wird flaumig gerührt, die Mandeln, der Zucker, das Mehl und die Eidotter nach und nach langsam dazugegeben, eine bestrichene Form damit gefüllt, mit Marmelade bestrichen und das Ganze bei mäßiger Hitze gebacken.

Aus „Gritli in der Küche“.

Gesundheitspflege.

Wir atmen um so mehr Luft ein, je tiefer wir atmen, d. h. je mehr sich unser Brustkasten ausdehnt. Unser Brustkasten dehnt sich um so mehr aus, und wir atmen um so tiefer, je kräftiger die Muskulatur desselben ist.

Man Sorge deshalb für Kräftigung der Brustmuskulatur. Dies geschieht am besten durch gute Kost überhaupt, wodurch auch diesen Teilen reichlich Ernährungsflüssigkeiten zugeführt werden, und durch gymnastische Übungen, namentlich durch Turnen, Schwimmen, Rudern usw.

Wir sollen ferner, so viel und so oft als möglich, tief einatmen; dadurch werden auch die Lungen gekräftigt, denn, indem diese dem Zuge des sich stärker ausdehnenden Brustkorbes folgen, weiten sie sich gleichfalls aus; ihre feinen Luftbläschen werden besser von der eindringenden Luft gefüllt, das Blut strömt kräftiger durch die Haargefäße, die Ernährung des Lungengewebes geht frischer von statten und Säftestockungen werden verhütet. Auf diese Weise wird auch am besten Lungenkrankheiten vorgebeugt und vorhandene Anlagen hiezu beseitigt.

Auch die Herztätigkeit, der Blutumlauf und die gesamte Ernährung werden durch Tiefatmen in reiner, gesunder Luft günstig beeinflusst.

Schwache, blutarme und bleichsüchtige Personen haben oft eine so gering entwickelte Brustmuskulatur und der Brustkasten erweitert sich infolge dessen beim Atmen so unvollkommen, daß man sie nicht selten fälschlich für schwind-

süchtig hält. Es liegt auf der Hand, wie wichtig für solche Personen alle Übungen sind, die eine Stärkung und Erweiterung des Brustkastens bezwecken. Bekannt ist auch die günstige Wirkung des vernünftigen Bergsteigens für schwächliche Personen. Sie ist ebenfalls und zwar hauptsächlich der durch die Anstrengung des Steigens hervorgerufenen Müdigung zum Tiefatmen zu danken, wozu noch die belebende Kraft der ozonreichen, reinen Höhenluft tritt. Auch lautes Sprechen, Vorlesen, Singen kräftigt und erweitert die Atemorgane.

Zur Handpflege. Die einfachste, zur täglichen Anwendung geeignetste Methode ist die, daß man in die gewaschenen feuchten Hände gelbes amerikanisches oder, wer die gelben Flecken im Handtuch vermeiden will, das teurere weiße Vaselin kräftig nach Ausspülung des Schaumes verreibt und dann erst die Hände trocknet. Die zweite kompliziertere, aber auch sehr angenehme Methode, die sich besonders bei empfindlichen Händen zur Anwendung empfiehlt, ist folgende: Die gewaschenen und getrockneten Hände werden mit Gold-Cream, dem Unguentum leniens der Apotheken, eingerieben, darauf gießt man etwas Seifengeist in die Hohlhand, verschäumt das mit dem Gold-Cream durch Verreiben und wischt den Seifenschaum ohne Ausspülung trocken ab. Als drittes ist Glycerin beliebt; von dem reinen Glycerin muß ich abraten und empfehle daher zwei Mischungen, die beide in die feuchten, unabgetrockneten Hände gerieben werden, worauf erst die Handtuchtrocknung erfolgt. Die eine Mischung, eine Salbe aus gleichen Teilen Olivenöl, Glycerin, gelbem amerikanischen Vaselin und Lanolin, empfehle ich für den täglichen Gebrauch, sie macht die Haut weicher als das einfache Vaselin. Die andere, eine Flüssigkeit aus je 100 Gr. Spiritus und Glycerin und je 10 Gr. Schwefeläther und Hoffmannschem Lebensgeist, ist sehr wohlriechend, fettet wenig und eignet sich vorzüglich, z. B. bei unangenehm riechenden und schwindenden Händen, auch habe ich gesehen, daß Schrunden und Risse bei ihrer Anwendung am schnellsten fortgehen. Sehr beliebt zum Weichmachen der Hände und Einreiben nach dem Waschen sind Mischungen von Glycerin, Tragakanth, Stärke und Wasser.

Aus „Die Schönheitspflege“ von Dr. Orłowski.

Krankpflege.

Die Influenza (Grippe), tritt meist in großen Epidemien auf und befällt weniger häufig Kinder als Erwachsene. Die Ursache ist der Influenzabazillus. Sie ist besonders gefährlich für schwächliche und alte Leute. Die Inkubationszeit beträgt 1—5 Tage.

Charakteristisch für Influenza sind Fieber und allgemeine Gliederschmerzen. Man unterscheidet eine nervöse Form mit Kopf- und Nervenschmerzen in den verschiedensten Körperteilen, eine katarrhalische Form mit Nasen-, Rachen- und Luftröhrenkatarrhen, und eine dritte mit vorwiegend Magen-Darmerkrankungen, wie Erbrechen, Appetitlosigkeit, Durchfällen.

Die Kranken gehören ins Bett und nehmen zum Schwitzen ein. Da die Diagnose nicht leicht zu stellen ist und sich unter angeblicher Influenza manch andere Krankheit verbirgt, sollte lieber ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Dr. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Geistespflege des Kindes. Neben all' den Vorkehrungen, welche die körperliche Leistungs- und Widerstandsfähigkeit des Kindes auf ein möglichst hohes Niveau heben sollen, darf aber auch nichts vernachlässigt werden, was zur Kräftigung und Schonung seiner geistigen Gesundheit beiträgt. Schon im ersten Lebensjahr sieht man vielfach Verstöße gegen den Grundsatz, daß zu dieser Zeit Geist und Seele möglichst in Ruhe gelassen werden sollen. Es ist nicht nützlich, wenn man versucht, die geistige Entwicklung zu beschleunigen. Wir haben schon früher gehört, daß es dadurch zu Schlafstörungen kommen kann. Es kann daher nur davor gewarnt werden, die Entwicklung der Verstandeskräfte durch Abirrtungen beschleunigen zu wollen. Besonders leicht verfällt man in diesen Fehler in den dem Schulbeginn unmittelbar vorausgehenden Jahren, wo die Fragesucht der Kinder sich rasch zu vergrößern beginnt. Man erzielt damit jene frühreifen Wunderkinder, die durch ihr kluges oder vielmehr altkluges Wesen ihre Umgebung in Erstaunen versetzen, die aber später sehr häufig lange nicht das halten, was ihre Erzeuger sich von ihnen versprochen haben.

Je langsamer und gleichmäßiger die geistige Reifung vor sich geht, um so ungestörter wird im allgemeinen ihr Verlauf sein. Dagegen können auch von ärztlicher Seite alle Bestrebungen, die möglichst früh schon auf die Erziehung zum Gehorsam, zur Selbstständigkeit und Bedürfnislosigkeit, auf die Stärkung der Willenskraft und der Ausdauer beim Spiel und bei der Arbeit, auf die Ertragung von Schmerzen und Entbehrungen hinzielen, nicht warm genug unterstützt werden.

Dr. Bernheim.

„Gesundheitspflege des Kindes“



Gartenbau und Blumenkultur.

Der Haus- und Zimmergarten. Von den Gemüsen für den eigenen Bedarf ist im April eine ganze Reihe auszusäen. So ist Spinat und Mohrrübe, Karotten und Erbsen, von den letzteren, wenn genügend Platz vorhanden, alle 10 Tage ein Beet zu säen. Weiter müssen im April Kohlrabi, Blumenkohl, Wirsing-, Weiß- und Rotkohl, Mangold, Sellerie, Porree und Randen ausgefät werden.

Zum anpflanzen kommen in diesem Monat in Töpfen gezogene Puffbohnen und im Frühbeet gezogene Kohlrabi, ebenso Steckzwiebeln und Ende des Monats auch Porree oder Lauch. Um sich ständig mit Salat zu versorgen, sollte bis Ende Mai auch alle drei Wochen davon ausgefät werden. Auch Rettiche und Radieschen vergesse man nicht. Der Haushalt ist vielseitig und reichlich mit selbstgezogenen Gemüsen zu versorgen. Jedes kleinste Stückchen Land muß zu diesem Zwecke ausgenützt werden. Die Wege zwischen den einzelnen Beeten brauchen deshalb auch nur schmal zu sein.

J.

Portulak, diese reizende Zier- und Gewürzpflanze sollte man im April aussäen und später die Pflanzen 10–12 Cm. auseinandersetzen. Besonders schön blühen gefüllte Portulakröschen. Diese Pflanze verlangt einen lockeren, fetten, reichlich mit grobem Sand versehenen Boden und kann vor ihrer Blüte zu Suppenwürzen und Salaten, als auch zu einem kräftig schmeckenden, spinatähnlichen Gemüse verwendet werden. Die dicken Stengel wie Gewürzgurken eingemacht, geben im Winter eine kräftige Würze zu Herings- und Kartoffelsalat, sie sind unbegrenzt haltbar. Um von Portulak zum nächsten Jahr Samen zu ernten, läßt man die kräftigsten Pflanzen stehen, bis dieser schwarz geworden ist, schneidet sie ab, hängt sie zum Trocknen in die Sonne und bewahrt dann den Samen in kleinen Leinensäckchen auf.

V.

Tierzucht.

Wind- oder Fliezeier legen die Hühner, wenn ihnen nicht genug kalkhaltige Nahrung zur Verfügung steht und sie dabei zu fett gefüttert werden. Man gebe ihnen also Gelegenheit, Kalk aufzunehmen, z. B. Mauer- oder ganz fein gestampfte Eierschalen. (Gibt man die Eierschalen unzerkleinert, so gewöhnt man den Hühnern das Eierfressen an, für das es kaum ein Abgewöhnungsmittel gibt.) Man entferne auf einige Zeit die Hähne von Wind- oder Fliezeier legenden Hennen, bis das Übel

gehoben ist, und gebe solchen Hühnern pro Huhn und pro Tag 1 Löffel Schlemmkreide unter das Weichfutter.

.....
 Frage=Seite.

Antworten.

26. Braut- oder überhaupt neue weiße Wäsche soll man sich nicht scheuen, sorgfältig zu behandeln. Nach meiner Erfahrung ist nur richtig, wenn man sie wie andere Wäsche siedet, wodurch die allfällige Appretur ausgezogen wird und so die unangenehme Rauheit neuer, nur gebrühter Stoffe verschwindet. Thüchtig gespült, getrocknet, geglättet, wird die Wäsche dann auch Freude bereiten. S. Pf.

27. Ich habe in meinen Wohn- und Schlafzimmern Parkettböden (Pitch-pine Rift) von der Firma Gebr. Müller, Parfetterie in Alpnach-Dorf, und bin mit den Böden sehr zufrieden. Sie sind warm. Eine Hausfrau.

30. Ein Lebkuchenrezept ohne Honig ist nicht denkbar! S.

31. In Nr. 1 des „Ratgebers“ d. J. finden Sie auf Seite 6 ein Rezept zu Käsekuchen; probieren Sie es einmal auf die dort angegebene Art. Anna.

31. Im „Gritli“ (Seite 281) finden Sie ein Käsekuchenrezept, das sich bewährt. Vielleicht fehlt es in Ihrem Falle weniger an den Zutaten als am Backen. Der Ofen muß gut geheizt sein, wenn der Kuchen geraten soll. W.

31. Käskuchen bereite ich auf folgende Weise. Für zwei Käskuchen (Blechgröße für Gasbackofen) brauche ich ca. 250 Gr. geriebenen oder Weggliteig, walle ihn gut aus und lege ihn auf die mit Butter bestrichenen Bleche. Nun hacke ich eine kleine Zwiebel fein, nehme ca. 3 Eßlöffel Mehl, etwas Salz, 200 Gr. geriebenen Käse und 3 Eier und menge dies gut, indem ich es mit Milch verdünne. Kurz vor dem Einschieben in den Ofen schütte ich die Masse auf den Teig und backe in mäßig heißem Ofen. Diese Käskuchen werden nicht trocken und schmecken sehr gut. Wer Zwiebeln nicht liebt, lasse sie einfach weg. Resa.

32. Es ist mir nicht bekannt, wie man Eier im großen Maßstab konserviert. Nachstehende Anleitung, die kleinere Verhältnisse berücksichtigt, zeigt Ihnen vielleicht doch noch einen Weg.

Man benutze Fäßchen oder Krüge, die aber sehr rein gehalten und ohne jeden Geruch sein müssen. In ein Gefäß von 10 Liter Inhalt gibt man 1 Kilo frisch gelöschten Kalk und zwei Löffel Kochsalz, füllt dann mit ca. 6 Liter Wasser auf und rührt gut auf. Die ganz frischen Eier, die nicht gesprungen sein dürfen, werden nun

vorsichtig in das Wasser gelegt. Es ist so lange einzufüllen, bis das Wasser noch ca. 10 Cm. über den Eiern steht. Die Gefäße werden dann mit Packpapier verbunden und im Winter vor Frost geschützt. —n.

33. Einmal gebrauchte Korke lassen sich, wenn sie vom Zapfenzieher nicht allzu sehr „malträtirt“ wurden, gut ein zweites Mal zum Verschließen von Weinflaschen gebrauchen. Kochen Sie die Korke vor Gebrauch ca. 10 Minuten und schlagen Sie sie noch weich in die Flaschen mittelst Maschine. Hausmutter.

33. Schicken Sie Ihren Korkvorrat einem Brockenhaus; dieses findet Verwendung für alles! In dieser schweren Zeit sollte man nichts unausgenützt dem Feuer übergeben! B.

34. Warum sollen Sie die Eierpilze, von denen Sie vor einiger Zeit aßen, nicht genießen dürfen? Haben Sie die Abhandlung in Nr. 4 und 5 des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers“ nicht gelesen „Über das Verderben der Obst- und Gemüsekonserven“? Hausfrau.

35. Phosphatine ist ein fertiges Präparat, dessen Gebrauchsanweisung angegeben ist. Fragen Sie beim Apotheker oder Drogisten. R.

36. Ein zuverlässiges fachmännisches Urteil über die Methode Stabel und sein Buch „Meine Erfahrungen im Obst- und Gartenbau“ ist in Nr. 6 der Schweiz. Zeitschrift für Obst- und Weinbau (Verlag Huber & Cie., Frauenfeld) niedergelegt. Es fehlt hier an Raum, auf Einzelheiten einzutreten. Sie und andere Interessenten tun daher am besten, die bezeichnete Nummer zu beziehen und sich nach dem Inhalt der ausführlichen Abhandlung zu richten. —n.

Fragen.

37. Ist es möglich, die Zimmerpflanzen Erika und Bergveilchen ein zweites Jahr zum Blühen zu bringen und wie sind sie zu behandeln? Für guten Rat dankt Blumenfreundin.

38. Existieren keine Apparate, die der Hausfrau sofort anzeigen, ob das Wasser hart ist? Ich finde, man sollte auf irgend einem Weg darüber orientiert werden, bevor man durch Hülsenfrüchte, die nicht weich werden wollen, unangenehm darauf aufmerksam gemacht wird. M.

39. Gibt es kein anderes Verfahren, Gemüse zu kochen, als das sog. „Abkochen“ und nachherige Verbessern durch Sauce? Meiner Ansicht nach gehen dabei die besten Bestandteile verloren. Frida.

— 3 Fr. täglich und mehr —

ohne Berufsstörung für Personen beiderlei Geschlechtes durch leichte, häusliche, schriftliche und gewerbliche Arbeiten nebenbei zu verdienen. Viele Dankschr. Näh. gratis durch Postfach Fil. Bahnhof 17901, Zürich, Abtlg. 6. (H 612 Z)