

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

Band: 27 (1920)

Heft: 14

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: 02.04.2025

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. 3.—, halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schönthalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts

Nr. 14. XXVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 3. Juli 1920.

Wer nur den Tag gewinnt, der hat die Schlacht
Gewonnen! Du gewinne Augenblicke!
Denn hast du jeden Augenblick besiegt,
Hast du das ganze Leben dir gewonnen!
Das ganze Leben dir geschmückt! Dir leicht
Die ungeheure Last der Zeit gemacht!

Leopold Schefer.



Unsere gefiederten Gäste.

Plauderei von M. L.

(Nachdruck verboten.)

Es gibt nichts Unterhaltenderes für einsam lebende Menschen, als frei fliegende Vögel an sich zu gewöhnen und zu zähmen — es braucht nur Ruhe und Geduld und das nötige Futter dazu. Seit Jahren war die Vogelwelt bei uns zu Gast und die Nachbarn, die unser Tun beobachten, ahmen unser Beispiel nach. Wir haben Gäste aller Art kennen gelernt, große und kleine, geschiedte, pfliffige und wahre Tolpatsche, auch armselige Krüppel und Invalide. Da sich der größte Teil der Besuche an unserm Küchenfenster abspielt, beim Gemüserüsten oder während der Morgenstunden, zur Zeit, da die Schlafzimmer in Ordnung gebracht werden, versäumen wir nicht viel Zeit, haben aber Unterhaltung und Abwechslung.

Es ist nicht allgemein bekannt, daß die Vögel sich Quartiere zuteilen, die sie eifrig verteidigen und aus denen sie später selbst ihre zärtlich aufgepäppelten Jungen vertreiben! Geben wir einem

Buchfinken, der seine Wohnung weiter von uns entfernt hat, einen Kern, so kommt der rechtmäßige „Besitzer des Gartens“ auf ihn losgestürzt, um ihn zu vertreiben.

Dann sitzt der Unglückliche plötzlich lautlos und bescheiden zu meinen Füßen oder auf dem Fenstersims, und fliegt mit seinem Kern weit zurück in sein Standquartier, denn er fürchtet den stärkern Artgenossen. Trotzdem ist er sehr zahm, nimmt den Nufkern aus der Hand, kommt ins Zimmer und begleitet uns in den Garten, sofern der Konkurrent anderweitig beschäftigt ist.

Die Liebe macht die Vögel auch zutraulicher den Menschen gegenüber, denn gleich nach der Hochzeit beginnt die Sorge für die Nachkommenschaft und dabei werden sie zahm; es ist einfacher, an den gedeckten Tisch zu sitzen, als von weither die Nahrung zu suchen für die ewig hungrigen Jungen.

Meisen aller Art sind die zierlichsten Gäste, sie sind voll Grazie in den Bewegungen, schelmisch, flug und unterhaltend, auch leicht zu zähmen, wenn man sie täglich füttert. Wenn ich über Nacht die Fenster meines Schlafgemachs offen lasse, so sitzt in frühesten Morgenstunde eine Rohlmeise auf dem Uhrenständer und zwitschert mir die Bitte nach dem Frühstück in die Ohren. Auch im Garten sind sie aufmerksame Begleiter, turnen auf dem Wäscheleil hin und her und begreifen gar nicht, daß sie zeit-

weise vernachlässigt werden. Sie werden von allen Besuchern verwöhnt, die Kinder haben eine besondere Vorliebe für das Füttern der Gäste und werden dabei still und gesittet. Die Vögel sind stets um ihre Freiheit besorgt; macht man eine hastige Bewegung, so fliegen sie schnell fort.

Die Meisen halfen mir einst über eine mehr langwierige als schmerzhaftes Krankheit hinweg. Es war Hochsommerzeit und die Fenster standen stets offen; da unterhielten mich meine gefiederten Freunde aufs beste. Ich beobachtete ihren Flug, der immer auf einem erhöhten Gegenstand endete, sei es der Spiegel, die Lampe oder der Uhrenständer. Von da herab sangen sie mir vor, aber nicht ohne Entgelt, denn holte ich keinen Nuskern, so flogen sie entrüstet weg. Ich war froh über die Gesellschaft und fütterte sie gehörig. Zum Dank dafür brachten sie mir ihre Jungen, dicke, aufgeplusterte Dinger, die eifrig kreischten, gegen mich ihre Schnäbel aufrißen und dann wieder unter vielem Geschrei ihren armen Eltern nachjagten, wenn diese selber fressen wollten. Manchmal saßen sie malerisch in einer Reihe auf dem Fenster Sims und kannten keine Scheu. Da die Meisen zwei Brutten aufziehen, kann man sich längere Zeit an ihnen freuen. Später aber werden die Jungen rücksichtslos aus ihrem Paradiese gejagt! Buchfinken sind weniger zahm; sie nehmen wohl auch Kerne aus der Hand, sind im Garten zutraulich, wagen sich aber nicht in bewohnte Räume. Blaumeislein wollten sich in einem an der Wand hängenden Waldhorn ihr Nachtquartier aufschlagen und waren sehr entrüstet, als ihnen dieses musikalische Lager verweigert wurde.

Unter unseren Gästen befand sich einen ganzen Winter hindurch ein Rabe, der morgens stets die Küchenarbeit in der Hoffnung auf Abfälle überwachte. Auch ein reizendes Rotbrüstlein besuchte uns täglich wiederholt. Sein plötzlicher, sang- und klangloser Abschied tat uns weh.

Auch Grünlinge fehlten nicht im Kranz der Gäste, so wenig wie die Spechtheißen. Leider kommt als ungebetenster Besuch auch der Sperber, der sich bis ans Haus heranwagt und selten ohne Beute abzieht. Noch eine Viertelstunde nach seinem Besuch hört und sieht man keinen Vogel, sie haben sich im Gebüsch verkrochen und rühren sich nicht. Doch allmählich erholen sie sich vom Schrecken und wieder beginnt ihr Konzert im grünen Revier.

Unsere Tierliebe hat uns schon manche schöne Stunde verschafft und auch manche Kenntnisse eingetragen. Kinder wären auf diese Art leicht zum Tierschutz zu gewinnen. Mancher wilde Junge sieht den Vögeln zulieb still und ruhig im Garten, wenn er diese füttern darf. Nicht früh genug kann man der Jugend einprägen, die Tiere zu schonen. Lernt sie die Vögel lieben, so werden sie auch Achtung empfinden vor allem, was da krecht und fleucht in der freien Natur.



Zur Kultur der Kürbisse.

Von J. St.

Man hat schon in frühern Zeiten den Kürbis als eine nicht unwichtige Wirtschaftsprüfung angesehen, wenn er auch nicht überall als Großkulturpflanze sich Eingang verschafft hat, wie es z. B. bei den Gurken der Fall ist. Dennoch wird er in vielen Ländern, so in Osterreich, Ungarn, Italien und im Orient nicht nur gartenmäßig, sondern als Feldfrucht angebaut und sowohl als bemerkenswerte Speise, wie auch als Viehfutterpflanze geschätzt. Während der Kriegszeit ist auch in Deutschland der Anbau der Kürbispflanze mehr aufgekommen; waggonweise trafen die Zufuhren von den Erzeugungspätzen in den Städten ein.

Der Kürbis ist eine zu der Familie der Concurbitaceen gehörige Pflanzengattung, die in etwa 10 Arten in den

Tropengegenden Afrikas, Asiens und Amerikas vorkommen und zum Teil in zahlreichen Arten kultiviert werden.

Man unterscheidet Speise- und Zierkürbisse. Von letzteren soll in nachstehenden Ausführungen nur derjenigen Erwähnung getan werden, die neben ihrem Zierwert auch einen wirtschaftlichen Nutzen abwerfen.

Der gemeine Feldkürbis wird am meisten angebaut. Er bringt große rundliche, aber auch flachgebaute oder längliche Früchte, verschieden in der Farbe, hervor.

Für den Küchengebrauch ist der Markkürbis, der Zentner-, Melonen- oder Riesenkürbis, der oft mehr als zentnerschwere Früchte hervorbringt, von besonderer Wichtigkeit. Ihr Fruchtfleisch ist fest und zart, dabei wohlschmeckend.

Beliebt sind auch die englischen Schmeerkürbisse, die langen italienischen Sorten, der Mantelsackkürbis, dessen Früchte besonders in Osteuropa häufig genossen werden.

Der Augurientkürbis, schon mehr zu der Sippe der Zierkürbisse zählend, rankt ungemein schnell. Er wird seiner weiß und grün marmorierten Schale wegen häufig zur Bekleidung von Mauern und Lauben verwendet. Die eßbaren Früchte halten sich viele Monate lang frisch.

Der ungarische Bratkürbis wird in größeren Stücken im heißen Ofenrohr oder im Bratofen gebacken, schmeckt biskuitähnlich und ist ein Leckerbissen auch für Kinder, die Kürbisgerichte oft nicht lieben.

Was die Anpflanzung anbetrifft, so sind für Kleingärten in erster Linie die nicht rankenden Sorten zu empfehlen, weil sie weniger Raum beanspruchen, es sei denn, daß man eine Laube, Pergola oder dergleichen bepflanzen möchte. Schwierigkeiten in der Anpflanzung bestehen nicht; warmer, sonniger Standort, tief gelockerter, gut gedüngter Boden und reichliches Gießen sind Hauptfordernisse.

Ausfaat vom Mai bis Juni an Ort und Stelle oder auch Vorkultur in Töpfen und Auspflanzen in den genannten Monaten. Die Kürbisgewächse verleugnen in Bezug auf Frostempfindlichkeit ihre warme Heimat nicht.

Die Verwendungsmöglichkeit der Kürbisse in der Küche ist vielseitig; die Früchte enthalten verhältnismäßig viel Phosphorsäure. Es ist nicht zu leugnen, daß das Kürbisfleisch etwas Weichliches im Geschmack hat, aber es gibt so viel geeignete Zutaten, daß eine kundige Hausfrau recht schmackhafte Gerichte daraus herzustellen vermag.

Aus den zerquetschten Samenkernen bereitet man Fiebernden ein kühlendes Getränk ähnlich der Mandelmilch, während getrocknete Kerne den Nierenkranken einen lindernden Thee liefern und Kürbisfleisch auch für kühlende Umschläge in der Krankenstube benützt wird.

Kürbisse eignen sich auch als Futter für Kleintiere. „Samenkörner“.



Schwimmen als vorzüglicher Kräftigungs- und Abhärtungssport.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Schwimmen ist Wasserturnen. Es bildet die einzige Leibesübung, den einzigen Sport, bei dem alle Teile des ganzen Körpers tätig sind und dadurch gestärkt werden. Besonders die infolge des Wasserwiderstandes nötigen kräftigen Arm- und Brustbewegungen entwickeln den Brustkorb und die Muskulatur des Oberkörpers in ausgezeichnete Weise. Es tritt auch fortwährend ergiebige Atemgymnastik und Lungenventilation ein. Denn der Körper wird dadurch schwimmfähig, daß man die Lungen mit recht viel Luft füllt. Wie der Fisch seine Schwimmblase erweitern muß, wenn er zur Oberfläche strebt, so halten uns die Lungen gewissermaßen als Schwimmblase nur dann über Wasser, wenn wir recht tief eingeatmet

haben. Geschieht das tagtäglich immer wieder, so hat es auf die Kräftigung der Lunge natürlich einen sehr günstigen Einfluß und dient als heilsames Mittel gegen drohende Erkrankung der Lungenspitzen, gegen Anlage zur Tuberkulose.

Durch das energische Zerteilen und Zurückstoßen des Wassers mit den weit ausgreifenden Armen werden auch die am Rücken und an den oberen Rippen befestigten Armmuskeln bedeutend gekräftigt. Dies erzeugt bei längerer Ausübung einen gerundeten, wohlgeformten Brustkorb.

Da zur Vorwärtsbewegung im Wasser auch die Beine tätig sind, wird die Blutzirkulation in ihnen rege gefördert. Viele Menschen klagen stets über kalte Füße und Hände, über ein aufgeregtes Arbeiten des Herzes und über Blutandrang zum Kopfe, ohne zu ahnen, wo die Wurzel des Übels steckt. Tummelten sie sich fleißig im Wasser herum, so würden sie bald merken, daß die Ursache in mangelnder Tätigkeit der Außenorgane und dem Zurückdrängen des Blutes nach dem Körperinnern liegt.

Ganz besondere Vorteile machen sich geltend bei fettleibigen Personen. Viel Fett wird beim Schwimmen durch die Muskelarbeit und Wärmeentziehung verbraucht; das Herz wird zu energischer Tätigkeit gezwungen; das Blut pulsiert kräftiger durch die kleinen, fast blutleeren Äderchen, und die mächtig arbeitende Lunge pumpt stets in reichlichen Mengen Sauerstoff ein zur Verbrennung des überflüssigen Fettes.

Bei keiner andern Körperbewegung wird eine so große Menge von Muskeln in Tätigkeit gesetzt und eine ähnliche harmonische Anspannung des gesamten Organismus erreicht, wie beim Schwimmen. Außerdem fällt dabei, was von großem Vorteil ist, die mit allen andern Arten des sommerlichen Sportes verbundene Erhitzung fort. Dazu kommt der reinigende und stärkende Einfluß des kalten Wassers auf die Haut, und der wohlthätige, auf die Hautnerven

geübte Reiz, der in Verbindung mit den tiefen Atemzügen und kräftigen Muskelaktionen den gesamten Stoffwechsel mächtig steigert.

Daher sollten alle Menschen, groß und klein, Männer und Frauen — das Schwimmen lernen.

Freilich dürfen im allgemeinen nur gesunde Personen schwimmen; andere müssen zuerst den Arzt befragen. Namentlich schwächlichen, blutarmen oder sehr nervösen Kindern und Erwachsenen kann kaltes Baden und Schwimmen sehr schaden. Ebenso soll jeder irgendwie Ohrenleidende vor dem Schwimmenlernen den Spezialarzt zu Rate ziehen. Stets muß er sich einen mit Vaselin getränkten Wattepfropf ins Ohr stecken gegen das Eindringen von schmutzigem Wasser. Den Kopfsprung soll er ganz unterlassen, weil durch die plötzliche Verdichtung der Luft im Gehörgang, namentlich wenn dabei der Körper seitlich schief auf die Wasserfläche schlägt, eine verhängnisvolle Verletzung des Trommelfells eintreten kann.

Neulinge mögen mit dem Schwimmenlernen erst im heißen Hochsommer beginnen, oder im Winter in warmen Schwimmbädern.

Nach einer körperlichen Anstrengung, einer schweren geistigen Arbeit oder nach heftigen Aufregungen ein kaltes Bad zu nehmen, ist ganz falsch, denn dadurch wird zu dem schon vorhandenen Reizzustand ein neuer gefügt, der zwar für den Augenblick Erfrischung und Belebung vortäuscht, aber bald um so größere Abspannung folgen läßt. Nach körperlicher oder geistiger Anstrengung, im Zustande der Ermüdung bildet nur das warme Bad eine wirkliche Quelle neuer belebender Kräfte.

Mit vollem Magen zu schwimmen, ist ebensowenig anzuraten wie in ganz nüchternem Zustande; vielmehr möge man etwa eine Stunde vorher einen kleinen Imbiß nehmen.

Zur Badestelle gehe man langsam, entkleide sich dann schnell und stürze

sich ohne Zaudern in die Fluten. Das vielfach beliebte lange Umherstehen in entkleidetem Zustande, in dem falschen Glauben, sich vorher erst ordentlich abkühlen zu müssen, ist vom Übel.

Kommt der Badende ins kalte Wasser, so verliert der Körper sofort eine große Menge seiner Wärme, daher das anfängliche Kältegefühl (Gänsehaut, Frostschauer). Der Schwimmer gleicht dies durch kräftige Bewegung schnell aus; der kalte Schauer verwandelt sich in wohlige Behaglichkeit. Stellt sich aber nachher noch ein zweiter Frostschauer ein, so verlasse man sofort das Wasser, kleide sich schnell an und gehe in der Sonne spazieren.

Nach dem Schwimmen soll man sich schnell anziehen und einen Spaziergang in flottem Tempo machen. Dadurch beugt man jeder Erkältung vor.

Da durch die kräftige Bewegung beim Schwimmen viel Blut aus den inneren Organen zu den Muskeln und zur Haut abgeleitet wird, leidet die Verdauung, zu der stets Blutfülle nötig ist, zunächst not. Daher soll man mit dem Essen mindestens eine halbe Stunde warten; nachher schmeckt und bekommt es um so besser.

Haushalt.

Ein vorzügliches Waschmittel

für alle dunklen Stoffe und Kleider ist eine Abkochung des dunklen Mauer-Eseus. Dieser, der an altem Gemäuer meist in üppigster Fülle wächst, kann auf Spaziergängen für den späteren Bedarf gesammelt werden. Eine Handvoll auf 1 Liter Wasser berechnet, aufgekocht und mit gleicher Menge kalten Wassers verwendet.

Zinksachen

werden mit Sodawasser gereinigt und von Zeit zu Zeit mit Essig und feinem Lehm eingerieben, abgeputzt und nachgerieben. Oder man rührt Zinnsand mit heißem Wasser zu einem dicken Brei. Ist der Sand erkaltet, schüttet man etwas Salzsäure darunter, trägt den Brei mit einem wollenen Lappen auf und reibt tüchtig. Zu scharf darf das Putzzeug nicht sein, auch darf man nur Stück für Stück vornehmen, da das Zink leicht anläuft.

In der Sonne getrocknete Heidelbeeren sind im Winter bei plötzlich eintretender Diarrhöe ein ganz vorzügliches Stillungs- und Linderungsmittel. Sie sollten jetzt reichlich zu diesem Zwecke gedörst werden. N. N.

Ein natürliches Badaroma

für Kuchen usw. bieten die Schalen der Zitronen. Vor der Verwendung derselben reinigt man sie mittels feuchtem Tuch und reibt das Gelbe ab, dabei darauf achtend, daß nicht die weiße Haut mit verletzt wird, da diese bitter ist. Hat man nun mehrere Zitronen auf diese Weise ganz abgerieben, so füllt man diese feingeriebene Fruchtschale mit Zucker vermisch in eine verschließbare Glasbüchse. Der Duftstoff teilt sich dem Zucker mit und verleiht dem damit gewürzten Gebäck, Süßspeise, Pudding, Auflauf u. s. w. einen vorzüglichen Geschmack. S.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Tomatensuppe, † Gerollter Rindsbraten, * Bohnen auf ital. Art, neue Kartoffelchen, † Erdbeercreme.

Montag: Rumfordsuppe, Gebäckene Grießschnitten, Kirschenkompott.

Dienstag: Melonensuppe, † Tomaten-Fleischloß, Kopfsalat.

Mittwoch: Restensuppe, † Lattich mit grünen Erbsen, Kartoffelbällchen, * Sauermilchpudding mit Beeren.

Donnerstag: † Kerbelsuppe, * Lungenhackée, Makkaroni, grüner Salat.

Freitag: * Mangoldsuppe mit Eierstich, Hafertoteletten, † Kartoffelsalat mit Bohnen.

Samstag: Reiscremesuppe, † Eierpilze, * Kartoffeln mit Quark.

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

Koch-Rezepte.

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

Mangoldsuppe mit Eierstich. Mangold soviel, daß man 250 Gr. Brei daraus erhält, Wasser, Salz, eine kleine Zwiebel, 30 Gr. Fett, 2 Löffel Mehl, 2 Eier, 3 Löffel Milch. Der Mangold wird gewaschen, in wenig Wasser, das man nachher zur Suppe mitverwendet, abgekocht und fein gewiegt oder durch die Hackmaschine gegeben. Die ganz fein gehackte Zwiebel dünstet man in dem Fett, stäubt das Mehl darüber und gibt den Mangoldbrei dazu nebst soviel Wasser, daß eine bündige Suppe entsteht. Die Eier zerquirt man mit

der Milch und einer kleinen Prise Salz, stellt dies in einem ausgefetteten Töpfchen in kochendem Wasser und läßt es fest werden. Diesen Eierstich gibt man beim Anrichten als kleine Klößchen auf die Suppe.

Ralbfleisch in Gelee. Ein schönes Schulterstück wird zwei Tage in Essig gelegt, dann in der Beize langsam weichgekocht, vom Feuer genommen und bis zum nächsten Tage stehen gelassen. Nun wird das gestockte Fett abgeschöpft, das Fleisch aus der Brühe genommen und die Brühe aufgekocht, durch ein Haarsieb passiert, einige Blätter aufgelöste Gelatine dazugegeben und wie gewohnt fertiggestellt. Das Fleisch wird inzwischen in dünne Scheiben geschnitten, auf eine Glasschüssel gelegt, mit Kapern und feingehackter Petersilie bestreut, die fertige Brühe darüber gegossen und zum Gulzen auf Eis gestellt.

Lungenhacke. Eine Kalbslunge wird in schwach gesalzenem, siedendem Wasser weichgekocht und mit einer kleinen Zwiebel, etwas Zitronenschale und Petersilie ziemlich fein gehackt. Dann bereitet man eine hellbraune Mehlschwitze aus 50 Gr. Butter und einem Löffel Mehl, gibt die Lunge und $\frac{1}{4}$ Liter Fleischbrühe hinzu, verkocht alles eine Weile und drückt zuletzt den Saft einer Zitrone hinein.

Grüne Bohnen auf ital. Art. Die jungen zarten Bohnen werden entfädelt und im Dampf weichgekocht, dann abgeseiht, hübsch auf eine Schüssel angerichtet und mit etwas heißgemachter Butter übergossen und mit geriebenem Käse bestreut. Auf diese Art zubereitet, schmecken die Bohnen sehr pikant.

Tomaten mit Mayonnaise. Eine Anzahl große schöne Tomaten werden ausgehöhlt, auf einer passenden Schüssel auf angemachte Salatblätter gelegt und mit einer dünnen Mayonnaise übergossen. In jede Tomate legt man etwas gekochte Sellerie oder ein Stückchen eingemachte Gurke.

Kartoffeln mit Quark und Rümmel. 600 Gr. Kartoffeln, 40 Gr. Fett, Salz, etwas Pfeffer, 100—150 Gr. Quark, 6 Löffel Milch, 1 Ei, 1 Eßlöffel abgebrühten Rümmel. 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 und dem abgebrühten Rümmel und etwas Salz, gibt die Masse über die Kartoffeln und rührt sie durcheinander. Nachdem die Quarkmasse geronnen ist, richtet man die Kartoffeln an und serviert sie sofort. Ein vorzügliches Abendgericht.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“.

Kirschnödel. 1 Teller geriebene, gekochte Kartoffeln, Salz, 1 Ei und soviel Mehl, um

einen nicht zu festen Teig zu kneten, verarbeitet man zusammen und formt Klöße. In diese Klöße gibt man 2—3 große, süße Kirschen, wendet sie in Mehl und kocht sie in Wasser gar. Man serviert sie mit verdicktem gekochtem Kirschsensaft.

Sauermilchpudding mit Himbeeren. $\frac{1}{4}$ Liter saure Milch oder saurer Rahm, $\frac{1}{4}$ Liter süße Milch, der Saft und die Schale einer Zitrone, 5 Tafeln in Wasser aufgelöste Gelatine, der steifgeschlagene Schnee von einem Eiweiß werden zusammen gerührt bis zum Erkalten, dann die Masse in eine gut mit feinem Öl ausgestrichene Form geschüttet und kaltgestellt. Wenn der Pudding gestürzt ist, wird er mit einem Kranz von gezuckerten Himbeeren oder Erdbeeren garniert und Himbeersaft dazu serviert.

Ungebackene Heidelbeertorte. In eine Springform oder eine tiefe Platte legt man eine recht dicke Lage Zwieback oder geriebenes Brot, das letztere 2 Cm. hoch. Darauf gießt man gesüßte, im eigenen Saft gekochte Heidelbeeren, bedeckt sie wieder mit Brot oder Zwieback und übergießt das Ganze mit einer Reismehl- oder Grießpuddingmasse. Erkalte, läßt sich die köstliche Speise wie Obsttorte in Scheiben schneiden.

Konfitüren.

Einfache Verfahren mit Zuckerersparnis.

Starke Zuckerlösungen konservieren, der Zucker entzieht den in das Eingemachte hineingelangten Keimen das zu ihrem Leben nötige Wasser und verunmöglicht so ihr weiteres Wachstum. Wenn wir nun mit dem Zucker sparen wollen, haben wir darauf bedacht zu sein, die Pilze entweder durch Säuren (Schwefel) oder durch andere säulniswidrige Substanzen (Alkohol) zu töten und ihre weitere Entwicklung zu verunmöglichen. Diese Konfitüren sind etwas weniger süß, zeichnen sich aber durch Aroma und Fruchtgeschmack aus. Es kann Beeren-, Stein- und Kernobst für diese Verfahren verwendet werden und empfiehlt sich namentlich die Mischung von süßen und sauren Früchten, wie:

Erdbeeren,	Johannisbeeren	
Himbeeren,	„	
Kirschen,	„	Himbeeren
„	Rhabarber	
„	Stachelbeeren	
„	„	Heidelbeeren
Himbeeren,	„	
Aprikosen,	Rhabarber	
„	Holunder	
Pflaumen,	Brombeeren	
Birnen,	Rhabarber	
„	Apfel, Holunder	
„	„ Kürbis	
„	Quitten	

Apfel, Holunder
 „ Preiselbeeren
 „ Kürbis.

Kürbis und Karotten als Mus zubereitet, eignen sich ihres Zuckergehaltes wegen ausgezeichnet zu diesen Mischungen und ergeben auch eine ergiebige Marmelade. Die Verhältnisse sind gewöhnlich: 2 Kilo süße Früchte, 1 Kilo saure, 1—1½ Kilo Zucker, Kürbis- oder Karottenmus, 1 Kilo. Früchte in geschwefelten Gläsern: Stein- oder Beerenobst, auch Rhabarber. Auf 1 Kilo Frucht ½ Kilo Zucker, 1 Dezil. Wasser.

Die heiß gespülten Gläser werden geschwefelt und bis zum Einfüllen umgestülpt stehen gelassen. Der Zucker wird mit dem Wasser dick eingekocht, die entteinten oder erlesenen Früchte hineingegeben und vom Zeitpunkt des Kochens an 5 Minuten kochen gelassen, dann füllt man die Konfitüren rasch in die Gläser bis 2 Cm. unter den Rand, fährt schnell mit der Schwefelschnitte darüber, schwefelt auch das bereitgehaltene Pergamentpapier und verbindet rasch.

Kirschen geben viel Saft ab auf diese Weise. Man kann einen Teil davon in Flaschen sterilisieren und ihn zu Puddings verwenden.

Zweite Art (für alle Früchte verwendbar). Auf 1 Kilo Frucht ½ Kilo Zucker. Die Früchte, einzeln oder gemischt, werden stets in dem Zuckersirup 5 Minuten gut gekocht und sofort eingefüllt und verschlossen. Die Gläser werden hierfür mit reinem Alkohol (95% Lösung) Kirsch, Cognac gut ausgespült, die kochenden Früchte eingefüllt. 1 Theelöffel Alkohol darauf gegeben und mit einem in Alkohol getauchten Pergamentpapier verbunden.

Dritte Art. Die Früchte werden nur 3 Minuten vorgekocht, in das heiß ausgespülte Glas kochend eingefüllt, das im siedenden Wasser ausgekochte Pergamentpapier rasch darüber gebunden und im Wasserdampf 15 bis 20 Minuten gekocht, nachher mit flüssigem Paraffin oder Wachs bestrichen.

Zur Vermeidung von Staubansatz ist es gut, wenn bei all diesen Verfahren noch ein festes Papier über die Gläser gebunden wird.

F. K.

Gesundheitspflege.

Schlafräume kühl zu halten.

Der im Sommer so oft beobachtete unruhige Schlaf von Erwachsenen und Kindern ist meist auf zu dunstige, warme Schlafräume zurückzuführen. Wird der Körper dann noch mit Federbetten zugedeckt, ist es kein Wunder, wenn er nicht zur tiefen, erquickenden Ruhe gelangt, sondern von der Wärme gepeinigt, sich hin- und herwirft. Die notwendige Küh-

lung der Schlafräume ist leicht zu erreichen, wenn ständig, Tag und Nacht, öfter gewechselt reines Wasser in flachen Schüsseln und Becken aufgestellt wird und während der heißen Tage möglichst die oberen Fensterflügel geöffnet oder herausgehoben werden und durch davor gespannte Gaze, Mull oder Gardinestoff Ersatz finden. In den heißen Mittagsstunden kann leicht auf der Sonnenseite die eindringende Wärme durch Zuziehen der Vorhänge und Schließen der Läden ferngehalten werden. Außerdem aber sollte während der wärmeren Jahreszeit jedes nur irgendwie entbehrliche Kleidungsstück aus dem Schlafräume entfernt oder in darin stehenden Schränken geborgen werden, speichern sie doch erfahrungsgemäß die Wärme in hohem Grade auf und strahlen sie dann während der nächtlichen Abkühlung wieder aus. Man mache vor dem Zubettegehen auch Durchzug und lege die Betten gleichzeitig zum auskühlen auseinander. r.

Krankpflege.

Der Blitzschlag

verursacht entweder eine augenblickliche Lähmung oder Bewußtlosigkeit oder sofortigen Tod. Zuweilen bemerkt man an den Getroffenen sogenannte Blitzfiguren, das sind rote, baumsförmig verästelte Streifen auf der Haut, oder auch wirklich verbrannte Hautpartien.

Die Ohnmächtigen bringt man in der gewöhnlichen Weise zur Besinnung, bei schwer Bewußtlosen würde man künstliche Atmung versuchen müssen.

Gartenbau und Blumenkultur.

Rakteenzucht.

Rakteen zu halten und zu ziehen ist nicht schwer, denn mit ihrer unverwüßlichen Lebensfähigkeit werden sie bei einigermaßen richtiger Behandlung wohl kaum von einer andern Pflanzenart übertroffen. Man muß nur ihre Eigenheiten etwas studieren und sich in der Pflege, wenigstens in großen Zügen, darnach richten.

Als einer der Hauptpunkte sei beachtet, daß die Rakteen, als aus warmen, trockenen Länderstrichen (Südamerika, Mexiko) stammend, Freunde der Sonne, also von Licht und Wärme, sind. Ebenso deutlich zeigen sie ihre Vorliebe für Trockenheit, was namentlich für den Winter wichtig ist. Allerdings bedürfen sie zur Zeit des Wachstums im Sommer mäßiger Wasserzufuhr, jedoch bei der kühlen und feuchten Herbstluft darf das Gießen, namentlich im Winter, nur selten und vorsichtig geschehen.

Die Ansprüche für besondere Erdart sind leicht zu befriedigen, nehmen die Kakteen doch gerne vorlieb mit gewöhnlicher Gartenerde, Lehm und Sand, zu je $\frac{1}{3}$ gemischt, oder es tut auch lehmige Rasenerde mit Kompost und Sand, wenn die Erde nur nicht zu leicht und zu humös ist. Im letztern Falle ist eine reichlichere Zugabe von kohlenstoffreichem Kalk sehr am Platz. Mit fettem Kompost, oder gar Mist bleibe man weg; Kakteen sind langsam wachsende Pflanzen. Umtopfen geschieht bei jungen Pflanzen alle zwei Jahre, bei ältern alle drei bis vier Jahre, am besten in der zweiten Aprilhälfte.

Als Sommerstandplatz reserviere man ihnen, wenn die Frostgefahr vorüber ist, das sonnigste Fensterbrett, oder das geschützte, sonnenreichste Plätzchen im Garten, am besten an der Südmauer des Hauses, wo sie zugleich durch das Vordach vor Platzregen geschützt stehen. Jedoch in der ersten Zeit müssen die aus den Winternräumen kommenden Pflanzen vor den grellen Mittagssonnenstrahlen geschützt werden. Das Einräumen geschieht im Herbst am besten im September, wenn die Nachtluft anfängt, kühl und feucht zu werden. Winterstandort vor allem trocken, mehr hell und nicht zu kühl; am besten bei 8—10° C.

Die mehr wärmeliebenden, d. h. empfindlicheren Kakteen, wie Igel-, Kugel-, Säulenaktus, sowie Greifenhaupt, Mamillarien, Königin der Nacht (*Cereus*) und Gliederblattaktus (*Epiphyllum trunc.*) u. a. behält man am besten das ganze Jahr im Zimmer.

M. H.

Tierzucht.

Durchfall bei Rüdten.

Er endet meistens mit dem Tod. Ein anderes Mittel als gute Fütterung, Reinlichkeit im Auslauf, Stall, gutes Trinkwasser und Schutz vor übergroßer Sonnenhitze gibt es nicht. Dann vermeide man vor allem die Übervölkerung des Auslaufes, das Zusammensperren vieler Rüdten in einem Aufzuchtkäfig. Diese Fehler werden meistens die Ursache zum Rüdtensterben. Man sorge für einen trockenen, mit reinem Sand bestreuten Boden, für gute Luft, öfteres Abkehren des Kotes, Rein-

haltung der Futtergefäße, für Lüftung der Stallungen tagsüber, solange die Hühner sich im Freien befinden. Wiederholtes Ausweiskeln der Ställe oder Auswerfen mit Kalkstaub nimmt den üblen Geruch und verhindert die Ansammlung von Krankheitskeimen und Ungeziefer. Die Tatsache, daß Krankheiten leichter verhütet als geheilt werden, findet auch bei der Geflügelzucht Bestätigung.

*r.

Frage-Ecke.

Antworten.

48. Schwefelblüten unter das Schrankpapier gestreut, vertreiben die Ameisen sofort.

U. G.

52. Sie können aus Löschpapier, zwei Brettchen oder Karton und einem Lederriemen eine billige Pflanzenpresse herstellen.

C.

54. Lassen Sie die Sorte zu rasch, vielleicht gar im Durchzug abkühlen? Dies ist die Ursache manches verfehlten Backwerks.

U.

56. Die Firma Suchard, Gerrières bei Neuchâtel hat einen guten alten Ruf als Schokoladefabrik. Als Bezugsquelle für Biskuits wäre die Firma Ernst, 3. Schneeberg, Winterthur, zu nennen.

C.

Fragen.

57. Ist es ratsam, schöne Exemplare von Kaninchenfellen selbst zu lidern? Und wer gibt mir die nötige Anleitung dazu?

Eine Sparfame.

58. Läßt sich in einem alten Haus das sog. Treppenhaus ohne große Kosten verändern, d. h. so, daß dieses den dunkeln Raum der bisherigen Küche einnimmt und die Küche dadurch durch ein Fenster erhellt würde? Es gibt gewiß auch Fachleute unter den Ratgeber-Lesern, die mir diese Frage event. auch noch andere mit der Renovation eines alten Häuschens zusammenhängende, beantworten würden?

Leserin.

59. Sind Gartenhäuser nicht sehr leicht und billig aus Latten zusammen zu nageln. Wer gibt einige Anleitung dazu?

U.

60. Wie kann man Brot lange frisch erhalten, wenn große Vorräte zusammen eingekauft werden müssen?

Hausfrau.



CITROVIN

ALS ESSIG
ÄRZTLICH EMPFOHLEN

TUOR & STAUDENMANN · Schweizer Citrovinfabrik Zofingen



Leghühner

Die besten.

— Preisliste gratis. —

M. Marchal

Boncourt P5565F
(Bernor Jura).