

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

**Band:** 30 (1923)

**Heft:** 12

**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:** 15.03.2025

**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 ::  
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. 12. XXX. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 23. Juni 1923.

Wenn jemals noch zu dir des Lebens  
Gesegnet goldne Ströme gehn,  
Laß nicht an deinem Tisch vergebens  
Die Hungrigen durchs Fenster sehn.

Singg.



## Etwas über den Durst.

(Nachdruck verboten.)

Wenn des Sommers glühender Odem uns die Zunge im Gaumen trocknen läßt und ein quälender Durst sich bemerkbar macht, greifen wir gern zu einem kühlenden Getränke. Aber je mehr wir von dem kühlen Maß in uns aufnehmen, um so mehr Schweiß vergießen wir. Am besten geht es daher im allgemeinen denjenigen, die so wenig als möglich trinken.

Die Befolgung des bekannten § 11 an heißen Tagen ist also gar nicht ratsam. Man wird gut tun, schon seine tägliche Nahrung so zu wählen, daß unser Durstgefühl nicht unnötig gesteigert wird. Scharf gesalzene oder stark gewürzte Speisen sind möglichst zu vermeiden, fette Nahrung soll nicht in dem Maße zu sich genommen werden, wie in den Wintermonaten, da das Fett bei seiner Zersetzung im Körper ziemlich viel Wärme erzeugt. Man sollte wenigstens während der heißesten Sommermonate mageres Fleisch, Reis, Mehlspeisen, Gemüse und Obst bevorzugen. Um im Körper nicht unnötig viel Wärme zu erzeugen, soll man die Speisen nicht

gar zu heiß genießen. In den Hundstagen klagen viele Leute über Appetitlosigkeit und meinen, etwas Fasten habe nicht viel zu sagen. Längeres Hungern führt aber leicht zu Erschlaffung, Unterernährung und event. Verdauungsstörungen. Der Nahrungsbedarf des menschlichen Körpers ist im Sommer fast ebenso groß wie im Winter. Die heiße Sommerzeit verweist uns instinktiv auf eine mehr vegetarische Ernährung, die bei richtiger Zubereitung zugleich auch dem quälenden Durstgefühl vorbeugt.

Unser Getränk im Sommer soll nie übermäßig kalt sein, denn gerade der Genuß von Getränken niedriger Temperatur schädigt unter Umständen die Magenschleimhaut in ganz bedenklichem Maße. Vor dem Genuß „eiskalter“ Getränke, vor allem wenn sie rasch zu sich genommen werden, kann nicht genug gewarnt werden. Unser Magen ist gerade in der heißen Jahreszeit empfindlicher als sonst und geringe Unachtsamkeiten können leicht schon böse Folgen nach sich ziehen. Ein tüchtiger Schluck eiskalten Wassers oder Bieres in den leeren Magen hat oft die nachteiligste Wirkung. Es ist ratsam, vor dem Trinken stets ein Stückchen Brot oder anderes Gebäck zu genießen. Eine weitere Vorsichtsmaßregel ist, daß man zuerst immer nur ganz kleine Portionen zu sich nimmt und sie vor dem Verschlucken kurze Zeit im Munde behält.

Bei solcher Vorsicht ist ein kühler Trunk nicht schädlich.

Am besten sind an Stelle von alkoholhaltigen Getränken frapportierte Mineralwasser. An heißen Tagen werden die Erfrischungsgetränke, Limonaden &c., häufig durch kleine Eisstückchen abgekühlt. Diese Abkühlung birgt aber für manchen Menschen den Keim zu Magen- und Darmstörungen. Trotz der Erstarrung des Wassers zu Eis dienen solche Eisstückchen kleinen Lebewesen zur Wohnstätte. Beim Schmelzen werden diese winzig kleinen Bazillen frei und können ihr Zerstörungswerk im menschlichen Organismus beginnen. Sofern man nicht sicher ist, daß das zum kühlen verwendete Eis Reinsteis, d. h. aus destilliertem Wasser künstlich hergestelltes Eis ist, sollte man die Beigabe von Eis zum kühlen vermeiden.

Ganz besondere Vorsicht erfordert der Genuß des Speise-Eises (Glace), das wegen seines Wohlgeschmackes beliebt ist. Die Herstellung von Speise-Eis geschieht in der Eismaschine und wird hierzu wohl in den allermeisten Fällen nur gutes Trinkwasser verwendet. Die kleinen Eisstückchen, die vielfach im Fruchtis vorgefunden werden, sollen durch Gefrierung eines Teiles des in der Masse enthaltenen Wassers entstanden sein. Man kann hier wohl vor einem Angriff der bössartigen Bazillen sicherer sein, es bleibt aber doch immer noch die abnorm niedrige Temperatur des Speise-Eises als schädlicher Einfluß auf die Zähne und Schleimhäute des Magens bestehen. Gefrorenes soll man daher stets ganz langsam und in kleinen Portionen genießen, dabei eine Berührung mit den Zähnen vermeidend.

Manch einer wird unwillig den Kopf schütteln, wenn er von all diesen Gefahren, die ihm bei der Stillung seines Durstes drohen, hört. Wäre es da nicht besser, sich das Trinken ganz abzugewöhnen?

Dies ist leichter gesagt als getan, denn gerade der Durst macht uns bedeutend

größere Qualen, als der Hunger. Wir haben oft gelesen und vielleicht auch schon gesehen, wie geschulte Hungerkünstler über einen Monat ohne jegliche Nahrung fasten. Dies ist aber nur möglich, wenn sie ihrem Körper Flüssigkeit zuführen, und sei es auch nur Wasser. Würde man dem Menschen jegliches Getränk entziehen, so würde er höchstens acht Tage leben können. Wir werden auch wohl aus eigener Erfahrung wissen, wie wenig uns das beste Mahl zum Essen reizt, wenn wir großen Durst haben.

Was sollen oder können wir nun ohne schädliche Wirkung trinken, um unsern Durst zu stillen? Griechische Gelehrte behaupteten, „das beste sei das Wasser“. Die erfrischende Wirkung kühler Bäder und Duschen wird allseitig geschätzt, als Getränk ist aber das Wasser nicht nach jedermanns Geschmack. Der eine preist als Höchstes einen Trunk frischen Wassers, während der andere ein Glas dieses kristallklaren Getränkes mit Abscheu von sich weist. Man kann dem Wasser einen anderen Geschmack geben und gleichzeitig seine durstlöschende Wirkung erhöhen, indem man ihm ein wenig Zitronensaft mit etwas Zucker zusetzt. Um sich auf einfache und billige Art eine sehr erfrischende Brause-Limonade zu bereiten, schüttet man in dieses angezuckerte Zitronenwasser etwas doppeltkohlenstoffsaures Natron. Altbekannte und sehr zu empfehlende Getränke, die nicht nur den Durst löschen, sondern auch sehr erfrischend wirken, sind kalter Kaffee, Thee und Fruchtisirup.

Im Übermaß genossen, verfehlen allerdings auch diese Getränke ihre durststillende und kühlende Wirkung. Sehr vorteilhaft ist der Genuß von Obst. Welche Fülle von köstlichen Früchten, Beeren, Stein- und Kernobst bietet uns der Sommer! Crêmen und Puddinge mit Obstsaucen besitzen hohen Nährwert und sind zugleich auch durststillend.

W. U.





## Ungebetene Ruchengäste.

Von Dr. Hans Friedrich.

(Nachdruck verboten.)

Die beiden Ruchengäste, mit denen wir uns heute etwas eingehender befassen wollen, stammen aus dem Insektenreich und sind allbekannt. Sowohl mit der deutschen Schabe, wie mit der Ruchen- oder Brotschabe, dem Rakerlak, haben die Hausfrauen heftig zu kämpfen, wenn sie sich einmal in ihrem Bereiche eingenistet haben. Daß trotzdem die meisten von uns nicht viel mehr als ihr Äußeres kennen, hat in der heimlichen Lebensweise der Schaben seinen Grund. Das Dunkel ist ihr bester Freund. Den Tag verschlafen sie. Erst gegen elf Uhr abends werden sie richtig munter.

Die deutsche Schabe wird etwa 12 bis 18 Millimeter lang. Von Farbe ist sie schmutzig gelb. Auf dem Halsschild stehen zwei nicht sehr ausgeprägte schwarze Längsbinden. Beim Männchen reichen die Flügeldecken über den Hinterleib hinaus, beim Weibchen überragt dieser sie bedeutend. So erscheint es nicht verwunderlich, daß die Weibchen niemals fliegend angetroffen werden. Die Männchen sind meist zehnmal so stark wie die Weibchen vertreten, ein Prozentsatz, wie er in der Insektenwelt häufig vorkommt.

Die volkstümliche Bezeichnung für die deutsche Schabe spricht zugleich für ihre Verbreitung. Russen heißen diese Tiere in vielen Gegenden Deutschlands, Preußen in Rußland, wo man behauptet, die nach dem siebenjährigen Kriege aus Deutschland heimkehrenden Truppen hätten sie eingeschleppt, vorher seien sie unbekannt gewesen. Auch in Deutschland gibt es viele Städte, wo sie erst vor hundert Jahren und kürzer zum ersten Mal aufgetaucht sind. Auch Schwaben heißen sie an vielen Orten, wohl weil man eine Unterscheidung sucht zu dem Begriffe Schabe, der besonders in der Schweiz und in Süddeutschland hauptsächlich den Kleidermotten gilt. Wie so

oft braucht hier die Sprache das gleiche Wort für ganz verschiedene Tiergattungen.

Die Weibchen der Schaben tragen die Eier in Form von Paketen mit sich herum. Die Pakete werden etwa 6,5 Millimeter lang. Sie zeigen außer an dem einen langen Ende eine geflochtene Naht und an den Seiten deutliche Querriefen. Das Innere wird durch eine Längsscheidewand in zwei Hälften zerlegt. Jede von ihnen zeigt achtzehn, den äußeren Quereindrücken entsprechende Fächer, in denen je ein weißes, länglich geformtes Ei oder etwas später ein weißes Lärvchen ruht.

Die Mutter läßt die Kapsel erst kurze Zeit vor der Entwicklung der Jungen fallen, die sich dann an der Naht aus der Eikapsel herausarbeiten. Sie machen sieben Häutungen durch, die erste noch in der Eikapsel. Dabei kommt jedesmal die ursprüngliche weiße Farbe wieder zum Vorschein, verdunkelt sich aber rasch. Anfänglich sind die Larven dünn und schwächlich. Erst nach etwas mehr als einem Monat beginnen sich der gelbe Rand des Halsschildes und die beiden folgenden Ringe des Mittelbeines auszuprägen. Wieder vier Wochen später, bei der fünften Häutung, kommen auch die Flügelstümpfe zum Vorschein. Um sich auszufärben, braucht die fertige Schabe, wenn sie die letzte Verwandlung, den Nymphenzustand, überwunden hat, noch zehn bis zwölf Stunden.

Die Schabe ist, wie so viele der ungebetenen Ruchengäste, keines Menschen Freund. Denn nichts ist vor ihr sicher: sie frißt alles, am liebsten Brot. Sie erweist sich dabei als Feinschmeckerin und zieht das weiße Brot dem schwarzen vor. Allerdings geht ihr Geschmack oft sonderbare Wege. So betrachtet sie Schuhwische als besonderen Leckerbissen und nagt sie säuberlich bis auf die letzten Reste vom Leder ab, wenn sie dabei nicht gestört wird. Ganze Schachteln davon hat sie schon ausgefressen. Auch Öl ist ihr angenehm, selbst wenn es etel-

haftes, stinkendes Schmieröl ist. Ueberhaupt nimmt sie es mit dem Rükchenszettel nicht so genau. Sogar schlafende Menschen hat sie schon angefallen, besonders wenn diese an den Füßen offene Wunden hatten und die Haut herabhäng, die dann von den Schaben völlig abgenagt wurde.

Viel unangenehmer aber ist ihre Verwandte, die Rükchenschabe, der Rakerlaf, wie die deutsche Schabe oft auch Schwabe oder fälschlich Käfer geheiß, denn sie gehört so wenig wie ihre Verwandte zu den Käfern. Ob sie wirklich aus dem Orient stammt, ist nicht sicher. So viel aber steht fest, daß sie bei uns eingewandert ist. Im Altertum und selbst noch im Mittelalter war sie in Europa unbekannt. Den frühesten Hinweis besitzen wir in einer Abbildung des holländischen Malers Hoefnagel aus dem Jahre 1592. Nach Schweden kam sie erst in den dreißiger Jahren des 18. Jahrhunderts. In England scheint sie sogar noch einige Jahrzehnte später eingewandert zu sein.

Der Rakerlaf wird bis 26 Millimeter lang, ist also wesentlich größer als die deutsche Schabe. Von Farbe ist er schwarzbraun, mit helleren Flügeldecken und Beinen.

Wenn wir am späten Abend das Treiben der Rükchenschaben beobachten, haben wir Gelegenheit, sie in den verschiedenen Entwicklungszuständen kennen zu lernen. Kleinere und größere wimmeln eifertig durcheinander. Die kleineren, flügellosen sind die Larven, die aus ganz ähnlichen Eipaketen schlüpfen, wie wir sie bei der deutschen Schabe schilderten. Die Eipakete sind dunkel, ganz glatt, ohne Furchung der Oberfläche. Sie enthalten nur zwölf Eier. Bis zur Vollendung der Rükchenschabe vergehen vier Jahre. Die erwachsenen Männchen sind wie bei der deutschen Schabe vor den Weibchen durch Flügel ausgezeichnet.

Die Rakerlaken werden nicht nur von den Menschen bekriegt. Trotz ihrer

verborgenen Lebensweise werden sie von verschiedenen Schmarozern heimgesucht. Westwood zog aus einer einzigen Eipakete 70, Sellis sogar 94 Stück winziger Zehrwespen.

Im Hinterleibe der deutschen Schabe schmarozt die Larve des Schabenfächerträgers, eines etwa vier Millimeter langen, pechschwarzen Käfers mit braunen Fühlern, Flügeldecken und Beinen. Seinen Namen hat er nach den prächtig gekämmten Fühlern. Auch die Augen sind wohl ausgebildet und nehmen fast den ganzen Kopf ein, dagegen haben die Fresswerkzeuge eine Verkümmernng erfahren. Ebenso sind die Flügeldecken zurückgeblieben; nicht so jedoch die Flügel selbst. Alle diese Eigenschaften gelten jedoch nur für das Männchen. Das Weibchen ist etwas länger. Da es weder Augen noch Gliedmaßen besitzt, macht es auf den Beschauer einen ganz madenartigen Eindruck. Es verläßt nie seine Wirte. Wahrscheinlich werden die von den Fächerträgern heimgesuchten Schaben krank und fallen dann ihren gesunden Genossinnen zum Opfer. Dabei verschlucken diese die Eier des Schmarozers, die nicht verdaut werden, und stecken sich so an.

### Haushalt.

#### Was man beim Verbrauch alter Kartoffeln beachten sollte.

Wenn im Frühjahr die Kartoffeln zu keimen beginnen, bildet sich außer einer welken Schale an ihnen auch unter dieser noch ein mehr oder minder großer Gehalt an Solanin, ein dem menschlichen Körper schädliches Gift. Bei Gebrauch müssen deshalb nicht nur die Keime, sondern je nach dem Welken der Kartoffeln die Schale mehr oder wenig entfernt werden. Schwarze Stellen und Flecke sind ebenfalls mit reichlich Solanin und außerdem auch mit Pilzen durchsetzt, die besonders sorgfältiges Ausschneiden und Entfernen dieser Stellen erfordern. Am besten vermeidet man gänzlich den Genuß von Schalenkartoffeln oder entfernt, wo dieses nicht möglich ist, wenigstens einen fingerbreiten Schalenring davon, damit das Solanin herauskochen kann. In der vor-



gerückten Zeit müssen sämtliche Kartoffeln unbedingt geschält und schon am Abend vor Verwendung mit Wasser bedeckt zur Seite gestellt werden. Man gießt es am anderen Morgen ab und setzt die Kartoffeln mit frischem Wasser zum Kochen auf. Kartoffelkeime sollte man niemals dem Viehfutter beimischen, da sie in größeren Mengen selbst dem Vieh schädlich werden können. L.

### Das Reinigen von Flaschen zu Einmachzwecken.

Vor ihrer eigentlichen Verwertung muß man sie sorgfältig reinigen, um nicht Gefahr zu laufen, daß der spätere Inhalt dem Verderben ausgesetzt ist. Gut bewährt hat sich die Reinigung mittels Kies, am besten grober Flußsand, den man mit Wasser in die Flasche füllt und tüchtig damit schüttelt. Man setzt das Verfahren so lange fort, bis sie klar sind und man die Gewähr hat, daß alle Überreste der ehemals darin enthaltenen Flüssigkeiten daraus beseitigt sind. Ferner sind noch Kartoffeln zu empfehlen, und zwar eignen sich dazu auch welke, fleckige Knollen, die man in grobe, in den Flaschenhals passende Würfel schneidet. Mit diesen werden sie ebenfalls mehrmals tüchtig ausgeschwenkt. Nicht zuletzt darf zerstoßene Eierschale genannt werden, die ebenfalls mit Wasser in die Flaschen gefüllt und wie oben angegeben, weiter behandelt werden. Mit klarem Wasser mehrmals tüchtig gespült, läßt man die Flaschen umgestürzt auf Flaschengestellen oder auf dem Abtropfbrett auslaufen. In trockenem Zustande werden sie dann geschwefelt. S.

### Rüchē.

#### Speisezettel für die bürgerliche Rüchē.

Sonntag: \*Falsche Eiergerstensuppe, \*Rasseler Rippespeer, Neue Kartoffeln, Karotten mit Erbsen, \*Gepulzte Creme mit Früchten.

Montag: Tomatensuppe, †Steinpilze, \*Pfannkuchenrollen, Zitronen-Sulz.

Dienstag: Krautsuppe, †Dampfbraten, Spaggetti, Kopfsalat.

Mittwoch: Luftsuppe, †Gemüsebraten, \*Mangoldstiele, \*Rote Grütze.

Donnerstag: †Brotschnittensuppe, \*Kalbsfüße an Sauce, †Grüne Kartoffeln, Salat.

Freitag: Minestra, \*Ofenkater.

Samstag: Zwiebelsuppe, †Lungenkoteletten, Lattichgemüse, \*Kartoffeln auf holländ. Art.

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.

#### Falsche Eiergerstensuppe.

2 Eier, 1 $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 20 Gr. Butter, 40 Gr. Mehl, Salz, Grünes, Muskat. Die Eier werden in der Suppenschüssel zerklöpft und das nötige kalte Wasser hinzugegeben. Dann dünstet man das Mehl in der Butter, löscht unter stetem Rühren mit dem Eierwasser ab und kocht die Suppe ebenfalls unter fleißigem Rühren 15—20 Minuten. Sie wird mit Muskat und Grünem gewürzt.

#### Rasseler Rippespeer.

1 Kilo Schweinsrippli, Salz und Pfeffer, Bratengarnitur,  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser, — Wasser oder Fleischbrühe,  $\frac{1}{2}$  Teel. Kartoffelmehl. Ein schönes Stück leicht gesalzene und geräuchertes Schweinsrippli wird lauwarm gewaschen und wie ein Schweinsbraten zubereitet.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur.“

#### Schweins- oder Kalbsfüße mit Sauce.

3 Füße, 1 Gelbrübe, 1 Zwiebel,  $\frac{1}{2}$  Lorbeerblatt, 1 Petersilienwurzel, 2 Gewürznelken, 1 Tablette Maggi's leichtpikante Sauce oder Tomatensauce, Salz. 1. Rezept: Die Füße zureichten, in Salzwasser mit Gemüse und Gewürzen weichkochen, anrichten und mit einer Sauce, hergestellt aus einer Tablette Maggi's leichtpikanter Sauce, bedecken. Als Zugabe sind Salzkartoffeln zu empfehlen. 2. Rezept: Die wie oben gekochten Füße erst in zerlassener Butter und dann in Paniermehl wenden, hierauf mit Butter beträufeln und in recht heißem Ofen leicht überbacken. Eine leichtpikante oder eine Tomatensauce dazu geben.

#### Mangoldstiele (Krautstiele).

Die von der dünnen Haut befreiten Mangoldstiele schneidet man in gleichmäßige 3 Cm. lange Stengelchen, welche in Wasser und Milch weich gekocht werden. Um dem etwas faden Gemüse einen kräftigen Geschmack zu verleihen, fügt man der Buttersauce, in der man die Stiele aufkocht, ziemlich viel Käse bei. Auch eine mit Zitronensaft säuerlich gemachte Sauce schmeckt sehr gut dazu. B.

#### Pfannkuchenrollen.

Abgriggebliebene oder frisch gebackene Pfannkuchen bestreicht man dick mit einer Gemüsefüllung (oder nach Belieben mit einer anderen), legt in der Mitte noch ein Röllchen von der Fülle extra hinein, rollt sie dann auf, bindet sie, wenn nötig, zusammen, legt sie in eine flache Randform, die man etwas mit Butter

ausgestrichen hatte, und stellt diese so lange in den Ofen, bis die Rollen gut durchhitzt sind, worauf man sie mit gewiegter Petersilie überstreut und gleich in der Back-Schüssel aufrägt.

### Kartoffeln auf holländische Art.

Siede die Kartoffeln mit der Schale halbweich, gieße sie ab, schneide sie in Rädchen. Dann dämpfe in Butter feingeschnittene Zwiebeln und Petersilie mit ein wenig Mehl, gebe die Kartoffeln und etwas Salz dazu, bedecke die Kasserolle, rüttle zuweilen und, wenn sie weich sind, menge eine Tasse sauren Rahm daran. Laß diesen anziehen und gib dann das Gericht zu Tisch.

„Die harnsäurefreie Kost.“

### Rote Grütze.

$\frac{3}{4}$  Liter Fruchtsaft, 75 Gr. Kartoffelmehl oder 80 Gr. Mondamin oder Maizena oder 120 Gr. Grieß, 1 Teel. Zitronensaft, 80 Gr. Zucker oder statt  $\frac{3}{4}$  Liter Fruchtsaft: 1 Kilo Johannis- oder Himbeeren oder 500 Gr. von beiden,  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser, 100 Gr. Zucker. Verwendung man zu dieser Speise frische Früchte, so werden diese mit dem Wasser  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht, durchgeseiht und der Saft mit dem Zucker vermischt. Es soll  $\frac{3}{4}$  Liter Flüssigkeit sein. Ist diese kochend, rührt man den Grieß oder das mit einem Teil des kalten Fruchtsaftes angerührte Stärkemehl hinein, kocht die Masse steif, füllt sie in eine ausgespülte Form und stürzt sie sorgfältig nach dem Erkalten. Man serviert Schlagrahm, Vanillesauce oder Vanillemilch dazu. Bereitet man die Speise aus eingekochtem Fruchtsaft, muß dieser zuerst gut abgeschmeckt werden.

Winterthurer Kochbuch.

### Ofentater.

Man rührt 2 Tassen saure Milch, 1 Tasse Grieß, 2 Eier, 1 Löffel zerlassene Butter, 1 Prise Salz gut untereinander, läßt die Masse eine Weile stehen, schüttet sie in eine ausgefettete Pfanne und legt Schwarzkirschen darauf. Nachdem sie gebacken ist, schneidet man viereckige Stücke davon und gibt sie mit Zucker bestreut zu Tisch.

### Gesulzte Creme mit Früchten.

120 Gr. Zucker werden mit 4 Dottern oder den ganzen Eiern auf dem Feuer geschlagen und während des Auskühlens fort gerührt und 1 Blatt lauwarm aufgelöste Gelatine eingemengt. Darauf wird  $\frac{1}{8}$  Liter fest geschlagener Rahm hineingerührt, bis alles sehr steif ist, und die Masse in eine Schüssel über gekochte oder kandierte Früchte gegossen. Die Creme wird in Eis gestellt, aber nicht mehr gestürzt zum Servieren.

Aus: „Was koche ich?“

## Eingemachte Früchte.

### Himbeer-saft.

Man zerdrücke vollkommen reife Himbeeren, lasse sie drei Tage im Keller stehen und presse sie dann aus. Andern Tags läutere man auf  $\frac{1}{2}$  Liter Saft 500 Gr. Zucker, gieße den Saft dazu und lasse ihn unter sorgfältigem Abschäumen ein wenig dicklich kochen. P.

### Kirschenkonsfitüre mit Himbeeren.

6 Kilo schöne schwarze Kirschen werden ausgesteint und mit 1 Kilo Himbeeren und 4 Kilo Zucker sorgfältig auf nicht zu starkem Feuer gekocht, gerührt und abgeschäumt, bis die Kirschen weich sind und die Konsfitüre die gewünschte Dicke hat.

### Gelee von Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Trauben.

Gleichschwer Zucker wie Saft wird in trockener Messingpfanne unter Umrühren schwach geröstet, bis er gelblich anläuft und sich ballt; dann wird der Fruchtsaft dazu gegossen, alles noch ca. 10 Minuten gekocht und verschäumt. Auf diese Weise erhält man ein ausgiebiges Gelee von schöner Farbe.

### Kirschmus nach Simmentaler Art.

Gut ausgereifte und erlesene Kirschen werden entstielt, ausgesteint und durch die Hackmaschine getrieben. In einem Kupferkessel (für kleinere Mengen genügt eine Email- oder Messingpfanne) wird das Durchgetriebene, über gelindem Feuer unter beständigem Umrühren zur Verhinderung des Umbrennens und Übersäuerns eingedickt. Nach Belieben kann man auf 10 Kilo Früchte 300–400 Gr. Zucker beifügen. Das Kirschmus kann in Steingut-töpfen, gut verschlossen, längere Zeit aufbewahrt werden.

### Pilze im Dunst.

Die sauber gereinigten Schwämme (Morcheln, Steinpilze, Eierschwämme, Champignons &c.) werden in siedendem Salzwasser während  $\frac{1}{4}$  Stunde vorgekocht, zum Abtropfen auf ein Sieb gebracht, mit Schalotten in Gläser gefüllt, Salzwasser daran gegossen und 50 Minuten sterilisiert.

„Die Herstellung der Konserven.“

## Gesundheitspflege.

### Vom Schnarchen.

Schnarchen entsteht dadurch, daß der Schlafende den Mund offen hält, wodurch beim tiefen Atmen der weiche Gaumen (Gaumensegel) mit dem „Zäpfchen“ durch den ein- und ausströmenden Luftstrom ähnlich in vibrierende



Schwingungen versetzt wird, wie dies der Violinbogen an einer Saite tut. Da bei Seitenlage des Schlafenden das Zäpfchen sich seitlich mehr an den Gaumen anlegt und eine größere Atmungsöffnung freigibt, entsteht dann seltener Schnarchen oder wenigstens in leiseren Tönen. Dagegen hängt bei Rückenlage das Zäpfchen versperrend in der Mitte herab und bewirkt oft mächtiges, durch Wände hörbares Schnarchen. Wenn man auf der Seite liegt, hat der Unterkiefer auf der Brust auch einigen Halt, so daß er weniger herabsinkt, wodurch ein Mundatmen und Schnarchen verhindert wird.

Besonders starkes Schnarchen tritt ein, wenn Gaumensegel und Zäpfchen geschwollen sind, z. B. bei längerer und größerer Reizung durch abendlichen Alkoholgenuß, Tabakrauch und viel Sprechen. Eine Schwellung kann aber auch ohne vorherige Ursache erst in der Nacht eintreten, wenn beim Schlafen mit offenem Munde die kalte Einatemluft (im Winter) direkt die empfindliche Halsschleimhaut die ganze Nacht hindurch trifft; solche Schläfer sind dann häufig am andern Morgen von einer „unerklärlichen“ Heiserkeit befallen. Bei Kindern hat oft eine krankhafte Schwellung der Nasenrachenwand schädliche Mund-Atmung zur Folge. Da tritt dann über Nacht leicht eine bedeutende Halsentzündung ein. Nur beim Atmen durch die Nase, in welcher die Luft erwärmt, angefeuchtet und gereinigt wird, heilen derartige Erkrankungen schnell und auch ein Schnarchen hört auf. Ist aber eine ständige entzündliche Schwellung der Rachenmandeln vorhanden, die zur Mundatmung zwingt, dann hilft am besten die Entfernung der Mandeln durch den Arzt.

Abgesehen von diesen krankhaften Ursachen gibt es namentlich unter den Männern Gewohnheitsschnarcher, die fast stets mit offenem Munde schlafen, besonders bei Rückenlage. Dies kann man in der Regel verhüten durch Entfernung der weichen Federkopfkissen, in welche bei Rückenlage der Kopf tief nach hinten hineinstinkt und der Unterkiefer dann herabfällt. Dafür lege man eine feste Kopfrolle auf das Keilkissen, die den Hohlraum zwischen Schultern und Hinterkopf unter dem Halse ausfüllt. Den Kopf darf man aber nicht über diese Rolle weit hinüber legen, sondern nur anlegen. Dadurch bekommt der Unterkiefer einen Halt auf Halsfalten und Brust und wird nicht mehr herabfallen: Mundatmung und Schnarchen sind beseitigt. Eine solche Kopfrolle wird am besten aus Drilich und Rohhaar angefertigt; man kann sie auch aus einem fest gerollten und zusammengeschnürten Kleidungsstück herstellen. Bei ganz hartnäckigem Schnarchen muß der Unterkiefer durch eine Binde vor dem Herabfallen bewahrt werden. Ähnlich wie bei Zahnschmerzen faltet man ein Tuch und bindet es unter dem Kiefer über den Kopf, jedoch muß es unten namentlich das Kinn mit

umfassen und festhalten. Nach einigen Nächten hat sich der Schnarcher meist an die Nasenatmung gewöhnt und hält in Zukunft den Mund auch ohne Binde geschlossen und das Schnarchen ist beseitigt. Dr. T.

## Rinderpflege und -Erziehung.

### Die wichtigsten Maßnahmen bei der Behandlung nervöser Kinder.

Dem nervösen überreizten Kinde wird nur selten jene Behandlung, resp. Beachtung seitens der Eltern geschenkt, die sein Zustand erfordert. Wenn es auch frisch und lebhaft ist, also den Eltern völlig gesund erscheint, müßte es doch einer besonderen Behandlung unterzogen werden, damit die vorhandene Nervosität bei Nichtbeachtung oder Verzärtelung bei der Erziehung nicht zur Nervenschwäche wird, die nur durch langdauernde Behandlung wieder gehoben werden kann. Nervöse oder überreizte Kinder müssen vor allen Dingen eine leichte, reizlose Kost, ohne scharfe Gewürze bereitet, genießen. Weiter ist tägliche Hautpflege, entweder Ganzabwaschung von 26° R. oder Ganzabreibungen von 25° R. mit vorhergehender Erwärmung des Körpers durch Abreiben mit wollenen Tüchern sehr zuträglich. Der Schlaf muß tief und erquickend sein, bei offenem Fenster im ruhigsten Raume der Wohnung stattfinden. Ausgiebigster Genuß frischer Luft, besonders bei Sonnenschein, möglichst fleißiges Barfußlaufen während der warmen Jahreszeit, und mäßige, ständige Bewegung im Freien sind dem Kinde außerordentlich dienlich. Haupterfordernis jedoch ist gute Darmverdauung (im Notfall ableitende Rhiztiere) und ausgedehnter Schlaf. Ist ein nervöses Kind besonders lebhaft und aufgeregter beim Spiel im Freien, dann sollte es eine Stunde früher als die anderen zu Bett geschickt werden. Als Bedeckung wähle man leichte, wollene Decken ohne Federbett. Zur Erzielung eines baldigen Schlafes und Ableitung des Blutes vom Gehirn ist Leibumschlag oder kühlfeuchte Fußpackung zu empfehlen. Je ein Tuch, zu Taschentuchgröße, also in vierfacher Lage bis zum Knöchel um den Fuß gelegt und darüber ein wollener Strumpf gezogen, führt sofort zum erwünschten tiefen Schlaf. Dr. Schöner.

## Gartenbau und Blumenkultur.

### Pflege und Behandlung der Erdbeerbeete vor und nach der Ernte.

Kurz vor, während und 8—10 Tage nach dem Blühen müssen die Erdbeerbüsche, wenn sie reichlich Früchte ansetzen sollen, wiederholt reichlich mit stark verdünnter Jauche begossen



werden, welcher zuvor etwas flüssige Phosphorsäure oder in Wasser gut aufgelöstes Superphosphat beigemischt worden ist. Mit zunehmender Reife der Erdbeeren verwende man aber nur noch reines gestandenes Wasser, aber keine Jauche mehr zum Gießen, da diese den Beeren sonst einen unangenehmen Beigeschmack gibt, ihr Aroma und deren Haltbarkeit nachteilig beeinflusst und weil überdies die Wirkung einer Jauchedüngung kurz vor der Beerenreife doch nicht mehr voll und ganz zur Geltung käme. Auch mit dem Gießen muß etwa 8 Tage vor der Ernte aufgehört werden, damit die reisenden Beeren nicht auf den nassen Boden zu liegen kommen, denn auf solchem gehen sie sehr bald in Fäulnis über. Die Erdbeerpflanzen dürfen erst nach der Beerenernte abgerankt werden, geschieht dies früher, dann verwendet die Pflanze ihre ganze Kraft dazu, wieder neue Triebe zu bilden und dies erfolgt nur auf Kosten einer guten Ausbildung und Ausreifung der Beeren. Sobald aber die Beeren alle gepflückt sind, entferne man auch die Ranken, damit sie die Stöcke nicht unnötig schwächen und belasse nur so viele der schönsten Ranken an den einzelnen Büschen, als man zur allfälligen Vermehrung durch Heranzucht junger Pflanzen unbedingt braucht. Auch an den Monats-Erdbeeren, die bekanntlich bis tief in den Herbst hinein immer wieder von neuem Blüten und Früchte hervorbringen, warte man wenigstens mit dem Entfernen der Ranken, bis die Haupternte vorbei ist (Mitte/Ende Juni bis Anfangs Juli). Die an den Rankenenden der am Stock belassenen Ausläufer sich bildenden Pflänzchen sind dann bis Ende August schon genügend erstarkt, um sie zur Neuanlage benutzen zu können, dann alle Erdbeeren, besonders aber die Monatserdbeeren müssen nach 4—5 Jahren wieder verjüngt, d. h. die alten Stöcke entfernt und durch junge Rankenpflanzen ersetzt werden, weil zu alte Büsche nur noch wenig und kleine Erdbeeren liefern.

-r.

## Tierzucht.

### Während der Landausflüge die Haustiere nicht vergessen!

Die heiße Jahreszeit ist für alle Tiere eine große Leidenszeit. Sie kann aber zu einer ganz besonderen Qual werden, wenn die Familie frühmorgens fortgeht, ohne auch genügend für ihre Haustiere gesorgt zu haben. Mit dem bloßen Hinstellen einer Portion Futter und Wasser ist es nicht getan. Bei Geflügel z. B. ist täglich ein mehrmaliges Darreichen von Futter und Wasser notwendig. Jeder sollte wissen, wie er hier richtig zu handeln hat.

„Tierschutz-Korresp.“

## Frage-Ecke.

### Antworten.

35. Eintopfgerichte sind, wenn sie kräftig zubereitet werden, entschieden genügend sättigend, z. B. Irish-Stew ist ein vorzügliches und nahrhaftes Gericht. Etwas Kompott oder Obst dazu genügt zu einer guten Mahlzeit.

Abonnentin im Engadin.

36. Wenn Freude und Interesse an der Natur vorhanden ist, wird es Ihnen nicht schwer fallen, ein Stück Boden auch ohne praktische Vorkenntnisse selbst zu bebauen. Das Büchlein von Ed. Drack: „Der Gemüsegarten“, zu beziehen beim Verlag von Emil Wirz in Aarau zum Preise von Fr. 3. 60, wird Ihnen in jeder Beziehung ein guter Ratgeber sein. Man bedient sich desselben auch an land- und hauswirtschaftlichen Schulen. Uns selbst war der Gemüsebau ein fremdes Gebiet. Wir haben uns aber mit Hilfe von Büchern und allerlei Ratschlägen von Fachleuten sehr gut zurecht gefunden und bereits wiederholt schöne Erfolge erzielt.

B. E.

37. Es existieren verschiedene Schriften, auch Flugblätter über Pilzkunde, die Ihnen durch jede Buchhandlung zugänglich sind. Jedenfalls kann Ihnen auch das Pestalozzianum Zürich darüber Auskunft erteilen, sowie die Direktion des Botanischen Gartens. An den Wochenmärkten in Zürich werden alle Pilze, die zum Verkaufe kommen, kontrolliert. Sie haben weniger zu befürchten, daß Sie Giftpilze genießen auf diesem Wege, als wenn Sie solche ohne genügende Kenntnis selbst sammeln und verwerten.

Leserin.

38. Ich habe vor einigen Wochen ebenfalls Kleider mit „Luz“ gewaschen, denen dieser Geruch anhaftete. Durch 2—3maliges Tragen hat sich derselbe aber verflüchtigt. Meines Erachtens ist es daher von Vorteil, wenn Sie die gewaschenen und gebügelten Kleider etwa einen Tag lang an die frische Luft hängen. Auch durch Mottenkugeln, die ich in meinen Kleiderschrank lege, wird der Geruch bedeutend gedämpft.

B. E.

### Fragen.

39. Unsere gemeinsame Waschküche, die während der Kriegszeit erstellt wurde, ist mit einem galvanisierten Kessel ausgestattet. Nun wurde dieser mit Stahlspänen gereinigt und jetzt haben wir bei jeder Wäsche die großen Stücke voll schwarzer Striche, die kaum zu entfernen sind. Was ist da zu machen?

M. H.

40. Kann man Erdbeeren nicht auch auf unbegrenzte Zeit haltbar machen? Meine Konfitüre von solchen (Gartenerdbeeren) ist nur ganz kurze Zeit gut. Wer kennt ein empfehlenswertes Rezept?

Leserin.