Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Objekttyp: **Appendix**

Zeitschrift: **Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis**

Band (Jahr): **24 (1902)**

Heft 40

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

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

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 10. | Oktober 1902

Verwertung der Quitten.

Im Gegensatz zu früher werden die Quitten jetzt in Menge gepflanzt, so daß es möglich ist, sich diese schmackhafte und gesunde Frucht um billigen Preis zu beschaffen. Sehr zweckmäßig ist es, die Quitten zu dörren, ähnlich wie dies mit anderem Kern- und Steinobst geschieht. Die Quitten, die auf Lager schön ausgereift sind, werden abgerieben, in feine Schnitze zerschnitten, dabei Kelch, Stiel und Kernhaus entfernt, und die Schnitze, auf Hurden ausgelegt, in den Ofen gebracht. Der Vorgang des Trocknens kann beschleunigt und zugleich ein feineres Produkt erhalten werden, wenn man die Quitten schält und die groben Steinpartien ausschneidet und die Schnitze in Wasser oder besser in Dampf halbweich verkocht, bevor sie in den Dörrofen kommen. In 6—7 Stunden sind diese Schnitze gedörrt, während nicht vorgekochte längere Zeit im Ofen bleiben müssen; dafür aber erhalten letztere eine schönere, hellere Farbe. Von 100 Kilogramm grünen Quitten erhält man 16—18 Kilogramm gedörrte Schnitze, die sich sehr leicht aufbewahren und wie gedörrte Aepfel für den Tisch sehr schmackhaft zubereiten lassen. Mit etwas Most oder Wein gekocht, schmecken sie ausgezeichnet, und können sie wohl als bestes Ersatzmittel für Aepfel gelten, wenn solche spärlich vorhanden sind.

Viel einfacher ist die Frischerhaltung der Quitten durch sogenanntes „Dunsten". Zu diesem Zwecke eignen sich irdene Töpfe mit gut verschließbarer Halsöffnung. Selbstverständlich können auch Gläser (vorzugsweise System Schiltknecht-Tobler) verwendet werden, nur sind solche Gläser etwas teurer als Einkochkrüge.

Anstatt die hergerichteten Schnitze in den Dörrapparat zu legen, füllt man sie fest in die besprochenen Gläser oder Töpfe ein, gießt so viel klare Zuckerlösung zu, bis letztere die Schnitze deckt. Für die Zuckerlösung sind zum mindesten 250 Kilogramm Zucker auf den Liter Wasser zu nehmen. Die gut verschlossenen Gefäße kommen nun während einer

halben Stunde lang in ein Wasserbad von 75—80 Grad Celsius und läßt man sie nachher in diesem Kochwasser wieder abkühlen. Auf diese Weise konserviert, behalten die Quitten ihren natürlichen, frischen Geschmack und können kalt oder zu Kompott zubereitet genossen werden.

Aus den Schalen und dem Kerngehäuse kann man bekanntlich eine sehr feine Gelee herstellen. Man bringt diese Abfälle, die wir beim Zurüsten der Quittenschnitze erhalten haben, in eine Kasserole und gibt so viel Wasser zu, bis dasselbe fast handhoch über den Schalen steht. Nach einer halben Stunde guten Kochens wird das schwachrot gefärbte Wasser abgegossen, d. h. man seiht es durch ein Filtriertuch. Auf einen Liter dieses abfiltrierten Saftes gibt man höchstens 3/4 Kilogramm reinen Sack- oder ungebläuten Stockzucker zu und kocht das Ganze über lebhaftem Feuer auf die Geleeprobe ein. Während diesem Kochen umwickelt man gut gereinigte Gläser mit Servietten oder Handtüchern und stellt sie zum Vorwärmen in Schüsseln mit heißem Wasser. Sobald nun die aus der Kasserole entnommenen Tropfenproben nicht mehr zerfließen, sondern beim Erkalten „stehen" und gallertartige Beschaffenheit annehmen, wird die Gelee vom Feuer genommen. Nach etwa zehn Minuten ruhigen Stehenlassens kann dieselbe in die Gläser abgefüllt werden. Dabei schiebt man die Haut, die sich an der Oberfläche gebildet hat, sorgfältig zurück und gießt derart in die schiefgehaltenen Gläser ein, daß keine Blasen sich bilden. Den Bodensatz, sowie die Geleehaut, welche Unreinigkeiten eingeschlossen enthält, läßt man in der Kasserole zurück. Auf diese Weise wird das Abschäumen während dem Einkochen erspart und man erhält eine schöne, klare, hellrote Gelee. Ueber Nacht läßt man die Gläser auskühlen und legt erst am andern Morgen den Papierverschluß an.

Die zurückgebliebenen Filtrierrückstände, d. h. die weichgekochten Schalen werden durch ein Salatsieb getrieben. Auf ein Kilogramm durchgetriebenes Mues setzt man 1/2 Kilogramm Zucker und etwas Gewürz zu und kocht unter stetem Umrühren zu dickem Brei ein. In verschlossenen Töpfen und Gläsern aufbewahrt, hält sich auch dieses Mues über ein Jahr.

Wein läßt sich ebenfalls aus Quitten herstellen. Die Weinbereitsing ist aber sehr umständlich. Die Gärung verläuft sehr langsam. Der Wein muß wiederholt abgezogen werden; auch ist der Geschmack dieses Weines für viele unangenehm. Ich finde es nicht für zweckmäßig, aus Qutten Wein zu bereiten in Jahren, wo andere gut bekömmliche Getränke massenhaft vorhanden und zu billigem Preise erhältlich sind, wie das in diesem Herbste der Fall ist.

Dagegen eignen sich die Quitten, vor allem die stark aromatischen Schalen, zur Herstellung eines vorzüglichen Liqueurs.

Das Verfahren ist folgendes: Auf einem Reiber werden die Quitten zerrieben; fehlt ein solcher, so zerschneidet man die Früchte ganz fein mit dem Messer oder benutzt einen gewöhnlichen Krauthobel. Pro 1 Kilogramm Früchte gibt man 750 cm³ Feinsprit oder einen Liter guten, reinen Branntwein und 4—6 ganze Nelken zu. Sofern der Alkohol die Früchte nicht ganz bedeckt, gießt man so viel Wasser zu, bis das der Fall ist. Besser allerdings ist es, die zerriebenen Früchte etwas festzudrücken, damit die Wasserzugabe nicht nötig wird. Während 10—12 Tagen läßt man das mit Papier verschlossene Gefäß in nicht zu kaltem Raume, am besten im Wohnzimmer, stehen; jedoch soll nicht unterlassen werden, von Zeit zu Zeit das Gemisch gehörig umzuschütteln. Nach Verlauf dieser Zeit preßt man den Saft ab und löst pro ein Kilogramm der verwendeten Quitten ein Kilogramm Zucker in 1—1¼ Liter Wasser auf, wobei aber das früher eventuell zugegebene Wasser in Rechnung zu bringen ist. Die kalte, klare Zuckerlösung fügt man dem, durch einen Filtriersack geflossenen Fruchtsaft zu und der Liqueur ist fertig und kann in Flaschen abgefüllt werden.

Wie soll gesundes Fleisch beschaffen sein?

Das Fleisch der Schlachttiere soll eine angenehme, mehr dunkle, als blasse, keineswegs grünlich schimmernde Färbung, derbe, aber nicht harte Konsistenz besitzen, keine zerstreuten, schwärzlich brandigen Punkte, welche auf eine Krankheit deuten würden, zeigen und überhaupt in seinem ganzen Aussehen eine frische Beschaffenheit erkennen lassen. Allerdings sind diese wenigen Merkmale bei weitem nicht genügend, um zu verhindern, daß Fleisch von kranken, krepierten, vergifteten Tieren in die Küche gelangt; wir müssen uns, schreibt die Zeitschrift „Gesunde Kinder, Gesunde Frauen", in dieser Beziehung darauf verlassen, daß das Fleisch tierärztlich untersucht ist, und die glücklicherweise mehr und mehr zur Einführung gelangenden Schlachthäuser, in denen eine obligatorische Fleischbeschau besteht, sind von größter Bedeutung, um die aus dem Genuß schädlichen Fleisches sich ergebenden Gefahren abzuwenden. Fleisch von allen Tieren, welche durch zu große Anstrengungen (Hetzen) verendet sind, von solchen, die an kontagiösen Krankheiten, wie Milzbrand, Rotz, Wutkrankheit, Pocken, Maul- und Klauenseuche, Tuberkulose (Perlsucht), typhösen und pymäischen (Eiter-) Erkrankungen litten, ist im allgemeinen ebenso als für den menschlichen Genuß ungeeignet zu betrachten, wie solches Fleisch, welches lebendige, auf den Menschen übertragbare tierische Parasiten, als Trichinen und Finnen, enthält. Von dem Genuß auszuschließen ist auch das Fleisch eben geborener

Tiere. Als gesundheitsschädlich ist weiter faules Fleisch anzusehen, da durch die bei der Zersetzung beteiligten Bakterien giftige Stoffwechselprodukte (Ptomaïne) erzeugt sein können. Der Genuß rohen Fleisches sollte wegen der selbst bei sorgfältigster Fleischbeschau möglichen Gefahren durch tierische oder pflanzliche Parasiten, soweit irgend angängig, eingeschränkt werden.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Schwammklößchen-Suppe. (Französ. Art) Von 30 Gramm Mehl, 30 Gramm Butter und 1/4 Liter Milch wird eine weiße Sauce bereitet, diese mit Salz und Muskatnuß gewürzt, mit 1 Eiweiß gebunden und unter gutem Rühren zu einem dicklichen Brei aufgekocht, der zum Erkalten gestellt wird. Indessen wird 30 Gramm Butter schaumig gerührt, nach und nach 2 Eigelb darunter gezogen, die mit der erkalteten Masse gut verrührt und kurz vor Gebrauch mit dem Eierschnee vermengt. Von dieser feinen Masse, die immer kühl stehen muß, werden nun, entweder mit dem Kaffeelöffel oder mit dem Spritzsack, kleine Klößchen in die schwach siedende Fleisch- oder Knochenbrühe abgestochen und etwa 5—7 Minuten zugedeckt ganz leicht gekocht. Die Suppe wird über Grüns und etwas „Liebigs Fleischextrakt" angerichtet.

*

Gebrannte Griessuppe. Für 6 Personen nimmt man 1 Obertasse Griesmehl, röstet solches in einem Stück recht heiß gemachtem Schmalz hellbraun, gießt dann kaltes Wasser langsam unter beständigem Umrühren daran, würzt die Suppe mit Salz und Muskatnuß und kocht sie eine Viertelstunde; beim Anrichten zieht man die Suppe mit 1—2 Eigelb ab.

*

Traufsuppe. 125 Gramm Butter werden leicht abgerührt, dann gibt man 4 Eier, 8 Eßlöffel feines Mehl mit etwas Rahm oder Milch daran, rührt alles gut ab, würzt es mit Muskatnuß und Salz, läßt den Teig in siedende Fleischbrühe eintropfen und die Suppe noch etwas aufkochen.

*

Kalbsbrust. Die Kalbsbrust wird ausgebeint, die harten Knochen an den Brustknorpeln herausgeschnitten, rein gewaschen, abgetrocknet, mit Salz bestreut. 250 Gramm abgekochter Kalbseuter oder Stierenstollen werden fein gehackt, einige feingehackte Schalottenzwiebeln, 3 Eidotter, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuß hinzugefügt, gut gemischt, die Brust damit bestrichen, zusammengelegt, zugenäht, mit Bindfaden um-

wickelt, Speck, Zwiebeln, Petersilienwurzeln, ein halbes Lorbeerblatt, Pfeffer, Nelken angeschwitzt, die Brust hinein, etwas frische Butter darauf-gelegt, eine halbe Stunde angebraten, das Fett abgegossen, fest zugedeckt, mit etwas Liebigs Fleischextrakt gekräftigt und weich gedämpft. Fleißig begießen, etwas Farbe nehmen lassen, vom Bindfaden befreien, anrichten.

*

Ueberkrustete Schweinskoteletten. 6—8 Schweinskoteletten richtet man zu, putzt die Knochen sauber, würzt sie auf beiden Seiten, zieht sie durch geschmolzene Butter und geriebenes Semmelbrot, legt sie auf den Rost über mäßige Kohlenglut, läßt sie auf jeder Seite 8 Minuten braten und richtet an. 1/4 Liter Rindfleischjus kocht man mit 15 Gramm Liebigs Fleischextrakt rasch auf, fügt den Saft einer halben Citrone bei und richtet in Sauciere extra an.

*

Brotsauce zu kaltem Fleisch. 3 hartgekochte Eier mit etwas Pfeffer und Salz zerdrückt, 4—5 gestoßene Wachholderberen, Essig, Provencen-öl, ein Theelöffel Senf, Zucker nach Geschmack, und eine Handvoll ge-riebenes Schwarzbrot untergemischt, durch ein Haarsieb passiert, und aufgetragen. Vorsicht mit dem Essig!

*

Gurkensauce. Eine mittelgroße Gurke wird geschält, halbiert, die Kerne entfernt, in kleine Scheibchen geschnitten, diese in siedendem Salz-wasser weichgekocht, angerichtet, mit kaltem Wasser abgekühlt und samt ein Eßlöffel feingehackter Estragon oder Fenchelblättchen in Süß-butter einige Minuten aufgekocht; die Sauce, die bindig sein soll, wird mit 2 Eigelb gebunden und mit etwas Fleischextrakt gehoben.

*

Saure Leber. Ein Kilogr. Kalbsleber wird abgezogen, in Blätter geschnitten, diese nicht zu dünn, um das Hartwerden der Leber zu ver-hindern. Nun wird eine große, fein geschnittene Zwiebel mit ein Eß-löffel voll gehackter, frischer Petersilie in 200 Gramm Butter eine Minute geschwenkt, die Leberschnitten dazugeschüttet, das nötige Salz und Pfeffer, sowie 20 Gramm Mehl zugefügt und tüchtig geschwenkt. Dann bringt man 1/8 Liter Fleischbrühe, den Saft einer Citrone, 1/16 Liter Weißwein, etwas Estragon-Essig hinzu, läßt einmal aufkochen und richtet sogleich an.

*

Leberschnitten. 280 Gramm Kalbsleber werden abgehäutet und mit einer Zwiebel, etwas Citrone, Petersilie und einem Stückchen Mark sehr fein gewiegt. Nun rührt man 50 Gramm Butter mit 2 Eidottern schaumig, befeuchtet 2 gute Handvoll Weißbrotbrösel mit Milch, giebt diese, sowie die gewiegte Leber, den Schnee der 2 Eiweiß und das

nötige Salz dazu, bestreicht eine kleine Form mit Butter, füllt die Masse fingerdick ein und läßt sie schön gelb backen.

*

Plattenmüesli. Ein Kaffeelöffel voll Kartoffelmehl, Reismehl oder Maizena wird mit 7 Deziliter kalter Milch glatt angerührt, dann in einer Pfanne oder Kasserolle aufs Feuer gesetzt und abgeschlagen bis es kocht; verschlage dann 4 ganze Eier mit einer Prise Salz, schütte nach und nach unter beständigem Rühren die aufgekochte Milch dazu. Bestreiche eine Kochplatte leicht mit Butter, schütte die mit den Eiern verrührte Milch dazu und backe das Müesli in mittelheißem Ofen bis es gleichmäßig fest geworden ist, wozu es ca. 25 bis 40 Minuten braucht, je nach der Ofenhitze und der Größe der Kochplatte.

*

Chokoladen-Pudding. 2 Liter Milch werden mit 3/4 Pfund Chokolade aufgekocht, dann 25 Gramm weiße Gelatine in Wasser aufgelöst dazu getan; nun rührt man in einer Schüssel 8 Eidotter mit 3/4 Pfund Zucker recht seimig und lange, tut es dann zur Masse, zuletzt den Schnee der Eier. Hiezu paßt Schlagrahm oder Vanillensauce.

*

Theestangen. Man rührt 8 Eigelb mit 170 Gramm feinem Zucker in einer Schüssel sehr schaumig, fügt die abgeriebene Schale einer Orange, 2 Gramm Pottasche und 200 Gramm gesiebtes Mehl hinzu; formt aus diesem Teig 10 Centimeter lange und 1 Centimeter breite Rollen, setzt sie in Abständen von 6 Centimeter Breite auf ein butterbestrichenes Backblech, bestreicht die Stangen mit gequirltem Ei und bäckt sie lichtgelb bei mäßiger Hitze, nimmt sie nach 12—15 Minuten aus dem Ofen, löst sie mit feinem Messer los, läßt erkalten, ordnet sie über Spitzenpapier zierlich an und serviert.

*

Leichte Fischsauce. 6 Eigelb mit 1/4 Liter gutem Rahm verrührt, 2 Eßlöffel Stärkemehl und 1 Liter lauwarmes Fischwasser, sowie Pfeffer und Citronensaft dazu gegeben, in ein Gefäß mit heißem Wasser gestellt und geschlagen, bis diese Sauce sich gebunden hat. Man legiert mit einem Stück Butter und süßem Rahm.

*

Käskuchen. 1/2 Pfund Mehl wird im Kranz auf das Teigbrett dressiert, in die Mitte gebe man 125 Gr. glatt abgeknetete Butter, eine Prise Salz, zirka 1 Deziliter Wasser, ziehe nach und nach das Mehl gegen die Mitte, verarbeite es rasch und leicht mit dem Wasser und der Butter zu einem mittelfesten Teig, knete denselben einige Mal mit den Handballen durch, schlage ihn, bevor er weiter verarbeitet wird, in ein Tuch ein und lasse ihn 20—25 Minuten ruhen. Dieser Teig

wird zu einer 2—3 Millimeter dicken, runden Platte ausgerollt und ein Kuchenblech damit ausgelegt, so daß wenigstens ein fingerbreiter Rand aufsteht. Rühre dann 1 Kaffeelöffel voll (10 Gr.) Kartoffelmehl mit 3 Deziliter kalter Milch glatt an, schlage es zusammen auf dem Feuer ab, bis es kocht, ziehe die Kasserole vom Feuer zurück, gebe eine Prise Salz, Pfeffer, ein wenig Muskatnuß und 3 ganze Eier, eines ums andere, dazu, verschlage alles recht tüchtig und ziehe 150 Gr. geriebenen fetten Käse darunter, gieße diese Fülle auf den Teig, backe den Kuchen circa 35—40 Minuten in einem mittelheißen Ofen schön braun. Nach Beliebeu kann man über den Kuchen, nachdem er halb gebacken ist, noch dünn geschnittene Käsescheiben darauf legen. Es ist vielerorts Uebung, unter die Käsefüllung gekochte, durchgestrichene Kartoffeln zu mischen, doch wird der Kuchen dadurch schwer.

*

Käse-Auflauf. Man bringt 200 Gramm Mehl, 1 Gramm Salz und 2 Gramm gestoßenen Zucker in ein Geschirr, gießt etwas kalte Milch hinzu, verrührt zu einem glatten Teig, fügt 150 Gramm frische Butter, 1/2 Liter süßen Rahm, sowie 6 Eigelb hinzu, stellt das Geschirr ans Feuer, rührt tnchtig bis sich eine steife Maße gebildet hat; schüttet 140 Gramm geriebenen Parmesankäse sowie 60 Gramm geriebenen Schweizerkäse hinzu, vermengt tüchtig, nimm das Geschirr vom Feuer weg, setzt ein Gramm gestoßenen weißen Pfeffer und 4 Eigelb bei; schüttet die Masse in eine Schüssel, rührt sie schaumig, bringt den steifen Schnee von 6 Eiweiß darunter, füllt Papierkapseln von 10 Centimeter Länge, 5 Centimeter Breite und ebensolcher Höhe damit, setzt diese auf ein Backblech, schiebt sie in einen mäßig heißen Ofen, läßt 15 Minuten backen, richtet diesen Käsauflauf dann sofort an und trägt auf.

*

Rühreier. 25—30 Gr. frische Butter werden in einer passenden, nicht zu weiten Kasserole heiß gemacht; unterdessen verklopfe man die gewünschte Anzahl aufgeschlagener Eier recht tüchtig, würze sie mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß, gebe sie in das Gefäß und rühre sie auf nicht zu starkem Feuer mit einem Spatel fleißig ab, damit sie nicht anbrennen können, bis sie eine etwas dicke, flockige Masse bilden, richte sie sofort an. Will man für eine größere Personenzahl Rühreier machen, so schlage man die nätigen Eier, per Person 1 1/2 Ei berechnet, in eine Kasserole auf, gebe ein Stück Butter, etwas Salz und Pfeffer dazu und schlage alles gut durcheinander. Stelle die Kasserole in eine etwas weitere, jedoch niedrige, zweite Kasserole, in welche man heißes Wasser gießt (au bain marie) und stelle alles aufs Feuer, unter öfterem Umrühren. Man sucht sich so einzurichten, daß die Eier im Moment, in welchem sie serviert werden, noch etwas dünnflüssig sind, hebt dann im

letzten Moment die Kasserole aus dem Wasserbad aufs Feuer und rührt sie rasch mit einem Spatel zu einer saftigen, flockigen Masse ab. Sollte es passieren, daß die Eier etwas trocken werden, so schlage man rasch einige rohe Eier dazu.

*

Backteig. 126 Gr. Mehl, eine Prise Salz werden mit schwach 2 Deziliter Weißwein zu einem glatten, dicklichen Teige vermischt, der Teig darf beim Vermischen nicht verrührt oder abgeschlagen werden, weil er dadurch ziehend oder „fädig" würde, sondern er muß vielmehr mit dem Spatel abgestochen werden, wodurch er kurz und leicht bleibt. Wenn die Maße schön gleichmäßig und glatt ist, gebe man 3/4 Deziliter feines Olivenöl oder das gleiche Quantum leicht geschmolzene Butter oder Palmbutter dazu, schlage 2 Eiweiß zu festem Schnee und ziehe diesen sorgfältig darunter. Der Teig darf etwas zum voraus bereitet werden, jedoch dürfen die Eiweiß erst kurz vor dem Gebrauch geschlagen und darunter gezogen werden. Ist der Teig zu Süßspeisen bestimmt, so gibt man mit dem Salz einen Kaffeelöffel voll Zucker und zuletzt, nachdem das geschlagene Eiweiß darunter gezogen ist, einen Eßlöffel voll Kirschwasser dazu.

*

Blasen an den Füßen, welche zuweilen durch enges Schuhwerk, sowie durch anhaltendes Marschieren entstehen, kann man schnell heilen, wenn man Glycerin anwendet, welches man mit Arnika- oder Hamamelistinktur (etwa 1 Teil auf 3 Teile Glyzerin) vermischt hat. Auch Einreibungen mit Kampfersalbe oder Kampferöl sollen sich bei diesem Leiden recht gut bewähren.

*

Der Saft einer Citrone in einer Tasse heißen Kaffees ist ein vorzügliches Mittel gegen Kopfschmerzen, überhaupt sind alle Fruchtsäfte als Beigabe zum Wasser eine Wohltat in der Krankenstube. Der Saft von Brombeeren, mit Zucker eingekocht, ist ein vorzügliches Beruhigungsmittel beim Husten, ebenso Marmelade aus schwarzen Albeeren, mit Zucker eingekocht und mit heißem Wasser angerührt und abends vor dem Schlafengehen getrunken.

*

Eichenrindenthee ist leider den meisten Leuten ganz unbekannt als ein herrliches Hausmittel. Recht schwächliche Naturen sollen jeden Morgen und Abend 2—3 Eßlöffel voll Eichenrindenthee trinken; er kräftigt, wie kaum ein Mittel, ist gut zu trinken, widersteht nicht, macht leicht und behaglich. Ganz besonders wirksam ist dieser Thee, wenn etwas Honig beigemischt oder auch damit gesotten wird.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.