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

Objekttyp: **Appendix**

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

Band (Jahr): **29 (1907)**

Heft 44

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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. 11. | Nov. 1907

Der Missbrauch von Kaffee.

Ueber den Mißbrauch vom Kaffee findet sich in den „Blättern für Volksgesundheitspflege" ein vorzüglicher und für die Praxis lehrreicher Aufsatz des bekannten Hygienikers Prof. Dr. Hueppe-Prag. Hueppe geht von der Tatsache aus, daß alle Reizmittel, welche uns die überfeinerte Kultur gebracht hat, ausnahmslos ein Agens enthalten, welches sich bei Mißbrauch als Gift geltend macht. Zu den wichtigsten und verbreitetsten dieser Reizmittel gehört der Kaffee. Das eigentliche Agens im Kaffee, d. h. der Stoff, durch den die charakteristische Wirkung des Kaffees bedingt wird, ist, wie alle wissenschaftlichen Versuche übereinstimmend ergeben haben — das Koffein. Nach einer Untersuchung über den chemischen Charakter des Koffeins, die vorwiegend fachmännisches Interesse hat, kommt Hueppe auf die spezifischen Erscheinungen zu sprechen, welche durch Koffein-Genuß im menschlichen Organismus hervorgerufen werden. Er schildert sie folgendermaßen: Die Verdauungsorgane reagieren mit nervösen Verdauungsstörungen, Erbrechen und Durchfall; später tritt oft hartnäckige Verstopfung ein; manchmal werden auch Hämorrhoidal-Erscheinungen beobachtet. Auch auf die Nieren und Schleimhäute der Harnblase und Harnröhren übt Koffein eine Reizwirkung aus. Direkter Einfluß auf die Eiweiß-Zersetzung erfolgt nicht, wohl aber indirekt dadurch, daß es die Muskel-Tätigkeit anregt und damit den Zerfall von Muskel-Eiweiß vermehrt. Der chronische Koffeinismus beim Menschen äußert sich in Herzkrämpfen, Muskelzittern, Halluzinationen und Angstzuständen, es treten Kopfschmerzen, Schwindelanfälle, Schlaflosigkeit ein, die oft verkannt und als Erscheinungen anders gearteter schwerer Hysterie gedeutet werden.

Ein vom sozial-hygienischen Standpunkte besonders wichtiges Moment ist nach Hueppe ferner die ungünstige Wirkung des Koffeins auf das Herz, für welche die moderne Wissenschaft immer mehr unum-

stößliche Tatsachen und Beweise liefert. Der Zunahme des Kaffee-Genusses in den Kulturländern ist direkt die erschreckende Ueberhandnahme der Herzkrankheiten zuzuschreiben.

Aus den weiteren hochinteressanten Ausführungen Hueppes sei schließlich noch ein Punkt herausgegriffen, der in sozialer, hygienischer wie pädagogischer Hinsicht von gleich großer Bedeutung ist — nämlich die Schädlichkeit des Bohnenkaffees für Kinder, auf welche Hueppe dankenswerterweise mit allem Nachdruck hinweist. Wo aber bei Kindern, so fährt er dann fort, und Erwachsenen eine Gewöhnung an den Kaffee-Genuß bereits eingetreten ist, mit der man zu rechnen hat, müssen Ersatz-Getränke Platz greifen, die das Wesentliche des Genußmittels retten. — Damit kommt der berühmte Gelehrte auf die große und brennende Frage des Kaffee-Ersatzes zu sprechen. Nach seiner Meinung kommen da vor allem Milch und Malzkaffee in Betracht, die sich in jeder Hinsicht für Kinder wie für Erwachsene der verschiedensten Berufsklassen als zuträglichste und einwandfreieste tägliche Getränke bis jetzt erwiesen haben.

Senf-Gurken.

Fünf Kilo große, völlig ausgewachsene Gurken werden geschält, der Länge nach durchgeschnitten, mit einem silbernen Löffel Mark und Kerne ausgekratzt und in beliebig große Stücke geschnitten; schichtweise in einem Topf mit Salz überstreut, läßt man sie 24 Stunden liegen, während welcher Zeit man sie öfter umdreht. Sie werden hierauf auf ein Sieb geschüttet und mit einem Tuche sorgfältig abgetrocknet. — Man schichtet die Gurken in Steintöpfe mit dazwischen gestreutem Gewürz. Als Gewürz verwendet man auf ca. 5 Kilo Gurken 300 Gramm Perlzwiebeln, 100 Gramm fein würflig geschnittenen Meerrettich, 15 Gr. Pfefferkörner, etwas Nelkenpfeffer, Lorbeerblätter, Dill und Estragonblätter und 120 Gramm gelben Senfsamen. — 1—2 Liter Wasser und 2 Liter guten Einmach-Essig kocht man einmal auf, nimmt vom Feuer, gibt je nach Geschmack einige Stückchen Zucker und ein Päckchen Dr. Oetker's Salicyl à 10 Cts. hinzu, läßt die Flüssigkeit erkalten und gießt sie über die Gurken. Die Gurken müssen mit dem Essig bedeckt sein. Auf die Gurken legt man ein Säckchen mit gelbem Senfsamen. Ein weiteres nochmaliges Aufkochen des Essigs ist unnötig, weil das hinzugefügte Salicyl ein Verderben des Essigs verhindert. Unter keinen Umständen koche man den Essig mit dem Salicyl, sondern gebe es stets nach dem Kochen hinzu, sonst verliert es seine Kraft. — Gut zugebunden halten sich die Gurken unbegrenzt, sind sehr aromatisch und ausgezeichnet im Geschmack.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Eine gute Kartoffelsuppe. Man nimmt ein gutes Stück Fett, läßt eine fein geschnittene Zwiebel ein wenig darin dämpfen, sie kann aber auch wegbleiben. Nun röste man darin einen Eßlöffel Mehl hellgelb, füllt so viel kaltes Wasser zu, als Suppe nötig ist, gibt Pfeffer, Salz, etwas Fleischextrakt und feinwürflig geschnittene Kartoffeln (für 5 Personen einen Suppenteller voll) hinzu, kocht sie wohl eine Stunde oder auch bis die Kartoffeln gar sind und richtet sie an. Der Fleischextrakt muß nicht durchaus daran, doch macht er die Suppe unvergleichlich besser.

*

Italienische Reissuppe. Eine große Zwiebel, klein geschnitten, schwitzt man mit Butter oder Oel, fügt 1/8 Kilo Reis, der gut abgewaschen und gebrüht ist, hinzu und rührt ihn auf dem Feuer unter Hinzufügung von Salz, Pfeffer und etwas Gewürz, alsdann gießt man 2 bis 3 Liter gute Fleischbrühe darüber und läßt den Reis gar, doch nicht zu weich kochen. Indessen schält man 3 Karotten, bratet sie in Scheiben geschnitten in Butter, mischt sie unter die Reisbrühe und gibt diese Suppe mit Parmesankäse zu Tisch.

*

Suppe von gelben Rüben mit Reis. 6 große, gelbe Rüben werden auf dem Reibeisen gerieben, mit 3 bis 4 dünnen Schnitten rohem Schinken, einem Stück Butter und etwas Fleischbrühe gedünstet, gut verrührt und so viel Bouillon nachgegossen, als man nötig hat. Nach diesem durchpassiert, 70 Gramm weich gedünsteten Reis, etwas Liebigs Fleischextrakt in die Suppe gegeben, und so zu Tische gebracht. Sie kann auch mit Eidottern legiert werden.

*

Gebackene Hühner. Die jungen Hühner werden gebrüht, ausgenommen, rein gewaschen und in einen Fleischtopf getan, woselbst man sie einen Wall aufkochen läßt. Alsdann in vier oder sechs Teile zerschnitten, mit Salz und leicht mit Pfeffer bestreut und nachdem sie einige Zeit geruht haben, in Mehl umgekehrt, in zerschlagene Eier getaucht, mit Reibmehl besäet, aus heißem Schmalz zu schöner, goldgelber Farbe herausgebacken und zum Entfetten auf Brotschnitten gelegt. Sie werden erhaben angerichtet und mit Petersilie garniert zu Tisch gegeben.

*

Ente gebraten. Dieselbe muß zwei Tage vor der Zubereitung geschlachtet worden sein, dann schneidet man den Hals, die Flügel und

die Beine ab, wäscht sie gut, reibt sie inwendig mit Salz ein, dressiert sie, füllt sie entweder gar nicht oder mit einer Fülle von 150 Gramm geriebener Semmel, dem gehackten Magen, Herzen, Lunge und Leber, 60 Gramm Butter, 2 Eier und Salz, oder man füllt sie mit Kastanien folgendermaßen, welches auch sehr gut schmeckt: Man macht in große italienische Kastanien mit dem Messer einen Einschnitt, gibt sie in kochendes Wasser und kocht sie so lange, bis sich die innere und äußere Schale leicht ablösen läßt, dann dämpft man die Kastanien in einem Stück frischer Butter, etwas Zucker und Salz, sowie einem Löffel kräftiger Fleischbrühe weich und braun, fügt die feingehackte Entenleber hinzu, füllt alles in die Ente, näht dieselbe zu und brät sie in Butter unter langsamem Angießen von einigen Löffeln Wasser oder Fleischbrühe schön braun.

*

Hasenbraten. Man wasche den Hasen mit kaltem Wasser sauber, dann trockne man ihn mit einem Tuche ab, lege ihn auf ein Brett und häute Ziemer und Schlegel. Alsdann spickt man den Braten mit Speck, reibt ihn mit Salz und gemahlenem Pfeffer gut ein und legt ihn in guten Weinessig, so daß der Essig darüber geht. Dem Weinessig füge man geschnittene Zwiebel, einige Lorbeerblätter und etwas Citrone hinzu, lasse ihn einige Tage in der Beize liegen, dann bratet man ihn. Hiezu nehme man eine Bratpfanne von Blech oder besser einen gußeisernen Tiegel, in welchem man Schweineschmalz und Butter zu gleichen Teilen heiß werden läßt, worauf man den Braten hineinlegt und ihn schön dunkelgelb werden läßt. Auf die Oberfläche streut man zwei Eßlöffel Mehl und wendet ihn um, wenn die eine Seite gelb geworden, das Mehl muß ebenfalls ein dunkelgelbe Farbe erhalten, nachher wird es mit Wasser und der Beizebrühe abgelöscht. Die Sauce kann vor dem Anrichten mit saurem Rahm abgezogen oder ohne denselben auf den Tisch gegeben werden. Als Beilage sind geröstete Kartoffeln, auch Salat, Kartoffelklöße zu empfehlen.

*

Junge Tauben zu backen. Einige Tauben werden gereintgt, in Hälften zerlegt, mit Salz bestreut und mit einer Zwiebel und etwas Wurzelwerk und wenig Fleischbrühe beinahe weich gedünstet in einer gut zugedeckten Kasserolle. Nachher nimmt man die Tauben heraus, läßt sie gut abtropfen, kehrt sie in zerklopftem Ei und Zwieback oder gestoßenen Brosamen um und backt sie auf beiden Seiten schön braun. Beim Anrichten garniert man sie mit Petersilie.

*

Hase. Der Hase wird dressiert, abgehäutet, fein gespickt, mit Salz und Pfeffer bestreut, mit einigen Speckscheiben belegt, mit 1/4 Liter

Essig und ebensoviel Wasser begossen, Zwiebel, gelbe Rüben und Grünzeug dazu, in einem Rohr schön braun und langsam gebraten und mit Salat zu Tisch gegeben.

*

Hirnschnitten. Ein oder zwei gutgereinigte Kalbshirne werden verwiegt und mit einer feinverwiegten Zwiebel in heiße Speckwürfelchen gegeben; ein eingeweichtes, ausgedrücktes, verwiegtes Brötchen, ein Löffel gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuß und etwas Zitronensaft zugefügt und alles über gelindem Feuer gekocht und zuletzt mit einem verklopften Ei und einem Güßchen Maggis Suppenwürze vermischt. Milchbrötchen werden in ein Centimeter dicke Scheibchen geschnitten, auf einer Seite mit Eiweiß bestrichen, eine fingerdicke Lage Fülle drauf gegeben, am Rand schön glatt gestrichen, wieder mit Eiweiß bepinselt, mit Paniermehl bestreut, in heißer Butter schwimmend goldgelb gebacken, abgetropft und heiß serviert.

*

Kalte Meerrettig-Sauce. Bereitungszeit 10 Minuten. Für 5 Personen. Zutaten: 1/4 Liter dicken sauren Rahm, 2 Eßlöffel geriebener Meerrettig, ein Teelöffel Senf, ein Teelöffel Zucker, Salz, Pfeffer, zwei Eßlöffel Tafelöl, fünf Gramm Liebigs Fleischextrakt und der Saft einer halben Zitrone. Obige Ingredienzien vermische man gut, schmecke, ob genügend süß oder säuerlich und richte zu Suppenfleisch oder Sulze und Kartoffeln an.

*

Aal in Madeirasauce. Von 60 Gramm Butter und Mehl wird eine bräunliche Mehlschwitze geröstet und mit Fleischbrühe zu einer sämigen Sauce gerührt und gekocht. In diese wird der in Stücke geschnittene Aal gegeben, gesalzen und in der Sauce langsam geschmort Ist er weich, legt man ihn behutsam auf die Servierschüssel, passiert die Sauce über ein Ragout von weich gekochten Morcheln, Champignons, Klößchen und Krebsschwänzen, gibt ein Glas Madeira zu und schüttet das Ragout über den Fisch.

*

Kümmelkraut. Ein Weißkohlkopf wird in vier Teile geschnitten, gewaschen, in Salzwasser weich gekocht und mit dem Wiegemesser grob zerkleinert. In 50 Gramm heißer Butter werden gehackte Zwiebeln gedämpft und ebenso das Kraut; nach einer halben Stunde staubt man etwas Mehl auf, gießt einige Löffel mit Fleischextrakt gekräftigte Fleischbrühe daran, streut Kümmel ein und dämpft das Kraut vollends gut weich.

Kartoffel-Klöße. 750 Gramm gekochte Kartoffeln werden gerieben. Stückchen dürfen nicht dazwischen sein, weil diese das Zusammenhalten verhindern. Die Krummen von 250 Gramm Weißbrot werden gerieben. Die Rinden in kleine Stücke zerschnitten und in Butter kroß gebacken. Dies alles wird mit 6 Eiern, etwas Salz nach Geschmack und ein Päckchen Backpulver verarbeitet. Ist der Teig zu weich, so fügt man Mehl hinzu; hieraus formt man 6 Klöße, kocht sie in Salzwasser. Erforderlich ca. 20 Minuten. Einen Kloß prüft man durch Zerschneiden, ob er gar sei. Sehr gut zu Hasen- und Sauerbraten, auch reicht man gekochtes Obst dazu. Besonders im Frühjahr zu empfehlen, wenn die Kartoffeln nicht mehr gut schmecken.

*

Schwarzwälder Kartoffelragout. Große rohe Kartoffeln werden in dicke Scheiben geschnitten, gesalzen, gepfeffert, und mit in Butter gehackten Zwiebeln und mit Petersilie vermischt. Hierauf wird der Boden einer gut ausgebutterten Kasserolle mit der Hälfte der Kartoffeln belegt; auf diese gibt man ein Kilo in Scheiben geschnittenes Schweinefleisch vom Bug, ebenfalls mit in Butter gedämpften gehackten Zwiebeln und Petersilie sowie mit Pfeffer und Salz bestreut. Auf dieses wird die andere Hälfte der Kartoffeln gefüllt, die Kasserolle gut geschlossen und in die Bratröhre gegeben, in der man sie zwei Stunden unter öfterem Rütteln schmoren läßt. Kurz vor dem Anrichten gießt man eine Masse an das Ragout, die wie folgt zubereitet wird: Vier ganze Eier zerquirlt man mit 1/2 Liter saurem Rahm und etwas Kümmel. Dies wird einigemale kurz durchgeschwungen und dann sofort serviert.

*

Aepfelspeise. Man schäle sechs gute saure Aepfel, schnitzle sie fein, wälze sie ganz leicht in Mehl und backe sie schön gelb in gutem Fett. Nun bestreiche man eine Kasserolle ebenfalls mit Fett, gebe die ausgebackenen Aepfel hinein mit dazwischen gestreuten Weinbeeren, feingewiegter Zitronenschale, Zucker und Zimmt, alsdann rühre man drei Eigelb in einer Schüssel mit einer Tasse süßem Rahm gut ab, gebe es über die Aepfel, schiebe das Ganze in den Ofen und backe es zu schöner Farbe. Das Ganze muß man heiß zu Tisch geben.

*

Reisring mit verschiedenen Früchten. 150 Gr. Reis werden einigemal gewaschen, dann kalt aufgesetzt, bis zum Kochen gebracht und abgegossen, mit kaltem Wasser abgeschwenkt und mit einem halben Liter Milch, 60 Gramm Butter, einer Stange Vanille oder Citronenschale langsam weich und körnig gekocht. Etwas Butter wird

darunter gezogen, ebenso 100 Gramm Zucker. Das Ganze wird in eine angefeuchtete oder ausgebutterte Ringform eingedrückt und auf eine runde Schüssel gestürzt. Verschiedene gekochte Früchte werden heiß in den Ring eingelegt, die Fruchtsauce mit etwas Rum aufgekocht und über die Speise gegossen.

*

Auflauf von saurem Rahm. 125 Gramm Mehl werden mit einem halben Liter saurem Rahm und vier Eigelb glatt gerührt, Zucker und Vanille zugegeben, zuletzt der Schnee der vier Eiweiß darunter-gezogen, in die Auflaufform eingefüllt und langsam im Ofen gebacken.

*

Preißelbeeren in Gläsern und Steinguttöpfen. Man verwende nur ganz reife, schöne, vollkommen entwickelte Früchte. Alle unreifen und schlechten Beeren lese man aus. Man wasche sie dann in reinem Brunnenwasser und lasse sie auf einem Seiher gut ablaufen. Noch einfacher und schneller reinigt man aber die Preißelbeeren, wenn sie durchaus schön reif sind, daß man sie in einem Haarsiebe in Wasser hält und gehörig durcheinanderrührt. Die dadurch sich ablösenden Blätter und Schmutzteile steigen an die Oberfläche. Man entfernt diese und bringt die Beeren zum Abtropfen in ein Blechsieb. In einem emaillierten oder glasierten Kochgeschirr (auch im Kupfer- oder Messingkessel) löse man stückweise in Wasser getauchten Hutzucker auf und verschäume ihn. Auf ein Kilo Beeren rechnet man gewöhnlich 300 Gramm Zucker; doch kann man nach Wunsch weniger (nur 100 bis 150 Gramm) nehmen. Ist der Zucker klar geläutert, so schüttet man die abgeschwenkten Beeren hinein, hebe sie mit einer Schaumkelle vom Boden möglichst nach oben, rühre sie mehrmals um, wobei man den Schaum entfernt, lasse sie auf nicht zu starkem Feuer weich werden, aber nicht zerkochen, und bringe sie mit dem Safte in eine Porzellan- oder glasierte Schüssel. Diese überdecke man mit einem Tuche und stelle sie 24 Stunden lang an einen kühlen Ort. Am andern Tag rühre man die kalt gewordenen Beeren gehörig durcheinander, fülle sie in trockene reine Gläser oder Steinguttöpfe, wobei man darauf achtet, daß keine Hohlräume bleiben, streiche sie obenauf glatt, lege als Verschluß mit Rum, Arrak oder Fruchtbranntwein getränktes Papier auf und binde die Gefäße mit Papier, am zweckmäßigsten mit angefeuchtetem Pergamentpapier, gut zu. Um den für viele unangenehmen scharfen Geschmack der Preißelbeeren zu mildern, empfiehlt es sich, auf fünf Gewichtsteile Beeren zwei Gewichtsteile geschälte Birnen und andere ganz mit möglichst erhaltenem Stiele zusammen zu kochen und dann so in die Gefäße einzufüllen, daß sie von den Preißelbeeren bedeckt sind. Die Birnen werden schön rot und schmecken recht pikant, während die Preißelbeeren ihren herben Ge-

schmack durch die süßen Birnen verlieren. Man kann beide Fruchtarten zusammen oder jede für sich auf den Tisch bringen.

*

Eingesalzene Petersilie. Um Petersilie auch zur Winterszeit zu haben, kann man sich im Sommer frisches Kraut von ihr trocknen, oder Pflanzen in Töpfe pflanzen und an frostfreien Orten zum Weiterwachsen aufstellen. Weniger ist dagegen bekannt, daß Petersilie auch in eingesalzenem Zustande zum Weiterverbrauche tauglich ist. Das frische Kraut wird hierzu im Herbst mit samt den Stilen in ein Gefäß gelegt, mit gekochtem und abgekühltem Salzwasser übergossen und dann noch reichlich Salzwasser hinzugetan. Das Kraut ist dann noch mit einem reingewaschenen Steine zu beschweren und darf nicht auf der Flüssigkeit schwimmen.

*

Rhabarber auf einfache Art zu konservieren. Die gewaschenen Stengel werden nicht abgezogen, nur leicht geschabt, damit den Stengeln die hübsche rote Farbe erhalten bleibt. In kleine Würfel geschnitten wird der Rhabarber in gut gereinigte Verschlußgläser eingefüllt, mit klarem Wasser übergossen und das Glas verschlossen. So eingemacht hält sich Rhabarber wie auf andere Weise. Beim Gebrauch wird beliebig Zucker beigefügt.

*

Um Flaschen zu reinigen, in denen Flüssigkeiten, Rückstände zurückgelassen haben, bediene man sich der Schalen von zwei bis drei Eiern. Diese werden klein gedrückt, in die Flasche geschüttet und mit reinem Wasser tüchtig darin herumgeschwenkt. Ein ebenso praktisches Mittel sind kleine Kartoffelstückchen, mit denen man die Flasche zur Hälfte füllt. Mehrmaliges Abgießen des trüben und Nachfüllen frischen Wassers macht die Reinigung vollständig. Für ölige Flaschen sind Brennesseln oder frisches Gras ein vorzügliches Mittel zum Reinigen. Man steckt das Kraut in die Flaschen, füllt etwas Wasser darauf, und schüttelt sie gut, worauf alle Unreinigkeit verschwinden wird.

*

Um Linoleum lang glänzend zu erhalten, behandelt man es auf folgende Weise: Bevor man zum Wichsen desselben schreitet, wäscht man es mit gleichen Teilen Milch und Wasser sauber ab, sodann reibe man es mit Terpentinspiritus, in dem Bienenwachs gelöst wurde, ein, und glätte es mit reiner, weicher Bürste oder Flanellappen. Drei bis vier Wochen reibe man das Linoleum täglich trocken ab. Erst nach Verlauf dieser Zeit wiederhole man dies Verfahren und man hat stets reine und glänzende Teppiche und Läufer.

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