

Zeitschrift: Ratgeber für Küche und Haushalt : Organ des Vereins
"Hausmütterchen" in Zürich

Herausgeber: Verein "Hausmütterchen"

Band: 5 (1898)

Heft: 22

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: 26.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ratgeber für Küche und Haushalt.

Organ des Vereins „Hausmütterchen“ in Zürich.

Beilage zu Nr. 53 des „Schweizer Frauenheim“.

Nr. 22.

Redaktion: Frau E. Coradi-Stahl, Zürich.

31. Dez. 1898.

Inhaltsverzeichnis: Aus der Heimat des Thee's. — Tropon. — Ueber den Missbrauch des doppelkohlensauren Natrons. — Speisezeddel für zwei Wochen. — Koch-Rezepte. — Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

Was ist die Tugend und was ist das Laster?
Kinder sind sie beide einer Mutter
Und wohnen nah, gefährlich nah beisammen;
Nur dünn die Scheidewand, die beide trennt.
Denn siehe, Sparsamkeit, die weise Tugend,
Wird schmutz'ger Geiz schon auf dem nächsten Schritte
Der Grenze jenseits, die ihr zart gezogen. —
Und jeder Tugend wird es also gehen.
Zu wilder Leidenschaft kann Liebe werden
Und aus der Gottesfurcht — fanatisch Wüten;
Ja selbst des Wohltuns Lust — sie sind Verschwendung,
So du das Mass, das rechte, nicht erkennest.
Drum: Mass in allem, denn das Mass ist Tugend,
Und aus dem Uebermass muss Laster werden. Johanna Wollmann.

Aus der Heimat des Thee's.

In Nord und Süd, in Ost und West, überall hat der Thee, dieses Kind Chinas, das Bürgerrecht erworben. Das ist etwas, worauf die Bewohner des himmlischen Reiches der Mitte mit Recht stolz sein können. Nirgends ist auch der Thee so im eigentlichsten Sinne des Wortes Nationalgetränk, wie in China. Nur Japan könnte ihm die Palme streitig machen. Was die Russen und Engländer, die bekanntlich leidenschaftliche Theetrinker sind, konsumieren, reicht bei Weitem nicht an das heran, was allein in China an Thee verbraucht wird. In China wird zu allen Mahlzeiten und zu allen Tageszeiten Thee getrunken. Die Artigkeit erfordert es dort, dass jeder Geschäftsmann seinen Kunden oder den ihn besuchenden Fremden Thee anbietet. In China gehört es zur guten Erziehung, den Thee bereiten und mit Anstand serviren zu können; es gibt dort für diese Anstandswissenschaft sogar besondere Lehrer. Der Kaiser Kien-Long hat es nicht verschmäht, höchsteigen ein Gedicht zu verfassen und in einem Prachtbände herauszugeben, in welchem die feine Art der Theebereitung beschrieben wird.

Am meisten Aehnlichkeit hat der Theestrauch mit der bekannten Camellie, die aus Japan stammt. Freiwachsend kann der Strauch doppelte Manneshöhe erreichen; aber er kommt selten dazu, denn in den Kulturen hält man ihn wegen des bequemern Einsammelns der Blätter absichtlich niedrig. Hier lässt man ihn nie höher als drei bis vier Fuss wachsen, befördert aber auf jede Weise seine Ausdehnung in die Breite und so erscheint er schliesslich als ein niedriger Busch von ungeheurem Umfang. Dass der Thee nichts weiter ist als das Blatt der Theepflanze, bedarf wohl kaum der Erwähnung; zu bemerken ist nur, dass es nicht die völlig entwickelten Blätter sind, sondern nur die sich entfaltenden jüngeren Knospenblätter.

Das Einsammeln selbst ist eine äusserst delikate Arbeit. Es müssen nämlich die drei obersten Blättchen der Knospe abgenommen werden. Das oberste, noch nicht entfaltete, silberbehaarte Blättchen gibt den Flowery Peckoe, das zweite, schon entfaltete den Peckoe und das dritte, noch ältere den Souchong. Wird der Blattschuss stärker, pflückt man auch noch das vierte und fünfte Blatt, die den zäheren „Congo“ liefern. Noch ältere Blätter sind wertlos. Reelle Theebauer lassen zwar auch diese pflücken, aber nur um dem Strauche Luft zu machen und sie fortzuwerfen. Händler freilich betrachten sie als ein billiges Material, um die Quantität des Produktes zu vergrössern, zum Schaden des eigenen Rufes und der Konsumenten. Es kommen also die verschiedenen Theesorten von einem und demselben Strauch und darüber sind auch die Botaniker schon lange einig gewesen.

China ist unbestritten das Vaterland des Theestrauches. Die kostbare Pflanze ist zwar auch in Japan, auf der Insel Ceylon und im nördlichen Hinterindien wild gefunden worden, doch datirt der Anbau in jenen Reichen erst aus neuerer Zeit, während er in China und Japan uralt ist. Dennoch lässt sich nachweisen, dass der Thee auch dorthin erst von China eingeführt worden ist. Kaum eine zweite Kulturpflanze hat einen so kleinen Verbreitungskreis, wie der Theestrauch; selbst in China ist sein Anbau ein durchaus beschränkter.

Nach Europa kam der Thee erst zu Ende des 16. Jahrhunderts. Die Griechen und Römer kannten ihn nicht; auch den Kreuzfahrern, die uns so viele orientalische Produkte gebracht, ist er unbekannt geblieben. Aus der Verslossenheit jener Länder ist dies leicht erklärlich. Portugiesen und Holländer waren die ersten, welche den Thee mitbrachten, dem anfänglich allerlei heilkräftige Wirkungen zugeschrieben wurden. Nach Amsterdam kam er zum erstenmal als Ware 1610, nach Paris 1635, nach Moskau 1638.

Dass die Holländer sich redlich bemühten, die kostbare Ware emporzubringen, lässt sich denken. Gleich den Portugiesen, welche Naturforscher und Aerzte besoldeten, um ihre Kolonialprodukte auszuposaunen, wurde auch über den Thee durch sie eine Anzahl von Lobschriften verbreitet. Natürlich forderten diese Posaunenstösse anderseits die Gegner heraus.

Die Chinesen verstehen es prächtig, ihr so gesuchtes Nationalgetränk in der mannigfachsten Weise vorzubereiten. Dass sie zur Erhöhung des Wohlgeschmacks, namentlich des Aromas, allerlei wohlriechende Blumen untermischen, ist eine bekannte Thatsache. Sie sind überhaupt nicht skrupulös, wenn es gilt, ein Geschäft zu machen, und mischen und färben nach Herzenslust, wenn sie sehen, dass die Fremden besser zahlen. Für den eigenen Gebrauch freilich dankt der Chinese für jede Fälschung; er geniesst den Thee auch stets ohne Milch

und Zucker und zwar entweder als Aufguss auf die Blätter oder als ein Pulver, welches in Tassen mit warmem Wasser geschüttet und dann umgerührt wird, bis das Gebräu tüchtig schäumt.

Es ist bekannt, dass die Blätter der Theepflanze einen Stoff enthalten, welcher Thein heisst und der hauptsächlich die aufregende, erheiternde und erfrischende Wirkung hervorbringt. Alten und schwachen Personen dient der Thee wieder in anderer Hinsicht. In dem Leben der meisten Menschen tritt ein Zeitpunkt ein, wo der Magen nicht länger mehr eine geeignete Menge der gewöhnlichen Nahrungsmittel verdauen will. In einem solchen Zeitpunkt wirkt der Thee ganz vorzüglich, indem er den Körper vor raschem Verfall schützt und die minder kräftigen Verdauungsorgane befähigt, immer noch so viel zu verarbeiten, um den Abgang an festem Körpergewebe in ziemlicher Menge wieder einzubringen. Ein übermässiger Genuss von Thee ist dagegen dem Körper unbedingt nachteilig. M.

Tropon.

Eine Reform in der Ernährung.

Es ist früher auf die von Hrn. Prof. Finkler in Bonn erfundene Herstellung des unserm Körper Kraft spendenden Eiweiss in Form eines konzentrierten Pulvers hingewiesen worden. Heute liegen neue und ausführlichere Berichte darüber vor.

Falsche Ernährung und Ueberernährung treten uns häufig in den wohlhabenden Klassen der Bevölkerung entgegen. Von viel grösserer Bedeutung aber ist die ungenügende Ernährung, die den Menschen schlaff und widerstandslos macht, die ihn bei jeder grossen Kraftforderung erschöpft hinsinken und frühzeitig altern lässt. Diese Zeichen der Unterernährung finden sich in allen Klassen der Bevölkerung, nicht nur bei dem Armen, sondern auch bei dem „blühend und kräftig aussehenden“ Reichen, dessen Fettpolster über die traurige Armut seiner Muskelmasse hinwegtäuscht.

Die Quelle aller Kraft ist das Eiweiss der Nahrung, die wir aufnehmen. Die neuen Untersuchungen haben erwiesen, dass das Eiweiss der Nährstoff erster Ordnung ist, während Fette und Kohlenhydrate, die neben dem Eiweiss als Nährstoff eine besondere Bedeutung haben, als Stoffe zweiter Ordnung angesehen werden müssen. Das Eiweiss ist im Stande, allein alle Lebensarbeit zu leisten; es stellt die alleinige unmittelbare Quelle der Muskelkraft dar. Fette und Kohlenhydrate unterstützen das Eiweiss, indem sie ihm eine Reihe anderer Leistungen im Körper abnehmen. Professor Finkler hat zunächst das Quantum Eiweiss, das der Mensch normaler Weise einnehmen soll, das Kostmass für Eiweiss, das schon mehrfach von anderen Gelehrten bestimmt worden ist, selbstständig festgestellt. Dieses Kostmass haben Professor Finkler und seine Mitarbeiter auf verschiedenen Wegen gefunden.

Für ein mittleres Körpergewicht von 65 kg beträgt das Kostmass 112,45 gr verdauliches Eiweiss bei schwerer und 92,3 gr bei mässiger Arbeit. Wie verhielten sich nun einzelne Bevölkerungsklassen diesen Mindestforderungen gegenüber? Die ärmeren sozialen Klassen zeigen nach den vorliegenden Statistiken einen mehr oder minder grossen Mangel an Eiweiss in der Ernährung. Aber

nicht nur der dauernde Mangel an Eiweiss, sondern auch die Ungleichmässigkeit in der Eiweisszufuhr an den verschiedenen Tagen kennzeichnet die Ernährung vieler Menschen heute als Unterernährung.

Ebenso wichtig ist die Form, in der das Eiweiss dem Körper zugeführt wird. Nicht alles Eiweiss, das wir einnehmen, kommt im Körper zum Umsatz oder Ansatz. Ein Teil des Eiweisses der Nahrung bleibt immer unverdaulich.

Professor Finkler hat deshalb dahin gestrebt, ein Eiweiss herzustellen, das möglichst vollkommen verdaulich, ohne eigenen Geschmack und billiger sein musste, als die natürlichen Nahrungsmittel. Sein neuer Eiweissstoff, Tropon genannt, erfüllt die gesammten Forderungen. Die chemische Herstellung des reinen Präparates war besonders schwierig, weil die Eiweisssubstanzen mit Fetten, Farbstoffen, Riech- und Schmeckstoffen und giftigen Stoffen in so inniger Beziehung stehen, dass sie, zumal im Grossbetriebe, nur sehr schwer von ihnen zu trennen sind. Durch mühsame Arbeiten gelang es, nicht nur alle diese Verunreinigungen, sondern auch den Leim, der den heutigen teuren Eiweisspräparaten einen Teil ihres Wertes nimmt, ganz auszuschneiden. Tropon ist frei von Leim und geruch- und geschmacklos.

Mit dem Tropon sind nun mannigfache Versuche bei Tieren und bei gesunden und kranken Menschen angestellt worden, alle mit gutem Erfolge. Es gelang, Milch und Fleisch in der Nahrung ganz durch die entsprechende Menge Tropon zu ersetzen. Menschen, die bei anstrengendem Radfahren besonders schwer arbeiteten, bekamen das ganze Nahrungseiweiss in Form des Tropons und konnten dabei ausserordentlich grosse Arbeit ohne jeden Körperverlust ausführen. In der Krupp'schen Haushaltungsschule für Mädchen von 14 bis 15 Jahren wurde mehrere Wochen lang der Nahrung Tropon zugesetzt mit überraschend günstigem Erfolg für die Zunahme des Körpergewichts. Von Kranken erhielten chronisch und akute Kranke das neue Präparat teils als Zulage zur gewöhnlichen Nahrung, teils als vorwiegende oder ausschliessliche Eiweisssubstanz. Die eingeführte Masse schwankte täglich zwischen 15—30 und 50—70 Gramm Tropon.

Die fortlaufende Beobachtung ergab auch bei empfindlichsten Verdauungswerkzeugen nie eine Störung und stets eine Zunahme des Körpergewichts auch bei Tuberkulosen. Gerade bei Tuberkulosen wird das Präparat von besonderer Bedeutung sein und bei Einführung in den Speiseplan der Lungenheilstätten den täglichen Verpflegungssatz um 40—50 Cts. herabsetzen können.

Das Tropon kann in den verschiedensten Formen, allen Verhältnissen angepasst, geliefert werden. Brod, Zwieback und alle möglichen Gebäcke, Suppen- und Gemüsetafeln und Fleischextrakt sollen in der Zusammensetzung mit Tropon fabrizirt werden. Somit bietet die Arbeit Professor Finkler's und deren Frucht die Basis für eine Reform unserer Ernährung und wieder einen Beweis dafür, dass Wissenschaft und Praxis in fruchtbarer Wechselwirkung einander geben und nehmen.

Wer kochen lernen will
Durch Lesen — nicht durch Ueben,
Der wird zu guter Zeit
Sich und die Welt betrüben.

Ueber den Missbrauch des doppelkohlensauren Natrons.

Zu einer Art von Sucht wird bei vielen die Anwendung des doppelkohlensauren Natrons als Mittel gegen Magensäure. Nach der »Apotheker-Zeitung« sind die Verdauungszustände, bei welchen das doppelkohlensaure Natron gewöhnlich übertrieben angewendet wird, folgende:

1. Wenn die Ansäuerung der Speisen im Magen zu schnell einen zu hohen Grad erreicht (wenn hastig gegessen wird oder bei geistiger Ermattung, sowie bei Heiss hunger).

2. Bei schneller und reichlicher Entwicklung anderer Formen von Säure, wie Fettsäure, Milchsäure und Essigsäure.

3. Bei normalem Säuregehalt, aber einer Ueberempfindlichkeit des Magens. Bei der letzten Form besonders wird das Mittel den Kranken unentbehrlich, weil es ihre Beschwerden temporär erleichtert; aber seine günstige Wirkung ist nur die eines Betäubungs- und Beruhigungsmittels. In den beiden ersten Fällen ist die Folge der Neutralisirung zunächst eine Anregung zu neuer Produktion von Säure, welche häufig wieder durch neue Gaben von doppelkohlensaurem Natron abgestumpft wird, wodurch eine Schädigung des Organismus entsteht, die sich schliesslich bis zur totalen Aufhebung der normalen Verdauungstätigkeit steigert. Angewendet soll das Natron nicht werden, wenn die Ursache der Säure in Nervosität, Missbrauch von Alkohol oder Tabak oder schon vom Natron selbst herührt. Niemals aber soll es längere Zeit hindurch genommen werden. Nach reichlicheren Mahlzeiten reguliren einige Tropfen Salzsäure die Verdauung besser und schaffen auch dauernde Erleichterung.

—❧ Speisezeddel für zwei Wochen. ❧—

Sonntag: *Reissuppe auf französische Art, Milkenpastete, *Hammelschlegel auf Wildart, Reisklöße, *Orangencrème.

Montag: Gerstensuppe, gepökelttes Schweinefleisch, *Sauerkraut mit Erbsen.

Dienstag: Einbrennsuppe, Stockfisch, *Russischer Kartoffelsalat, Apfelcompot.

Mittwoch: Flädchensuppe, Netzwurst, Kartoffelknöpfchen.

Donnerstag: Gemüsesuppe, Nierenbraten, Maccaroni mit Kastanien, gedämpfte Zwetschgen.

Freitag: Kartoffelsuppe, Beefsteaks mit Endiviensalat, gefüllte Omelettes.

Samstag: Panadensuppe, gesottenes Rindfleisch in brauner Sauce, gebratene Kartoffeln, geschmorte Birnen.

*

Sonntag: Einlaufsuppe, *Karpfen, weiss gekocht, Salzkartoffeln, *gebratener Trut-
hahn mit Salat und Compot, Blanc-Manger mit Chocolate.

Montag: Blumenkohl-^{*}suppe, Kalbscôtelettes, Blumenkohl in Milchsauce, Grieswürfel.

Dienstag: Eiergerstensuppe, Schellfisch mit gedämpften Kartoffeln, Apfelstrudel.

Mittwoch: Mehlsuppe, Törtchen mit Fischfülle, Maismehlauf-^{*}lauf mit gedünstetem Obst.

Donnerstag: Einfache Semmelsuppe, Fleischvögel, Kohlgemüse, Bratkartoffeln.

Freitag: Französische Suppe, Rindfleischragoût, aufgezo-^{*}gene Nudeln, Randensalat.

Samstag: Suppe mit Kräuterklösschen, gedämpftes Rindfleisch mit Meerrettigsalat, gebackenes Hirn mit Brotschnitten.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden.

Koch-Rezepte.

Reis-Suppe auf französische Art oder Crème de riz veloutée. Zunächst stellt man hierzu einen dicken, sehr kräftigen Reisschleim her, indem man $\frac{1}{2}$ Kilogramm gelesenen, mehrmals gewaschenen Reis mit 3 Liter Kalbsbrühe und einem alten Huhn oder mehreren alten Tauben zusetzt und ganz langsam $1\frac{1}{2}$ — 2 Stunden kochen lässt, worauf man das Fett von der Suppe schöpft und dieselbe durch ein Haarsieb streicht, wenn nötig mit etwas Fleischbrühe verdünnt, salzt, mit $\frac{1}{4}$ Liter fettem süßen Rahm abquirlt und über einer Anzahl kleiner Klösschen aus Geflügel-Farce anrichtet,

Einfache Semmelsuppe. Ein Schildbrot wird feinblättrig aufgeschnitten, einige Minuten mit einem Stückchen Butter geröstet, mit siedendem Wasser angegossen, nach Bedarf gesalzen, gut aufgeköcht und mit Maggi verstärkt und frischem Schnittlauch bestreut angerichtet. Th. H.

Karpfen, weiss gekocht. Ein grosser Karpfen wird geschuppt, in Stücke geschnitten, gewaschen und mit Wasser, einem Löffel Salz, einer Zwiebel, einigen Pfeffer- und Gewürzkörnern, zwei Petersilienwurzeln, einer von Schalen und Kernen befreiten Zitrone und ein wenig Macis zum Kochen gebracht, worauf man den Schaum abnimmt und 125 Gramm Butter hinzufügt. Hat der Fisch $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht, so nimmt man ihn heraus, quirlt die durchseihete Brühe oder $\frac{1}{2}$ Liter davon mit einem Kaffeelöffel voll Kartoffelmehl ab, welches in 1 Löffel Essig glatt gerührt ist, und legirt die Sauce, sobald sie sämig gekocht ist, mit zwei Eidottern, giesst etwas davon über den Fisch und giebt den Rest nebenbei.

Gebratener Truthahn mit Salat und Compot. Ein gut gemästeter, einige Tage abgehängter, junger Truthahn wird gerupft, gesengt, ausgenommen, gewaschen und dressirt; die Füsse haut man zur Hälfte ab, zieht die starken Sehnen aus

den Keulen, füllt den Kropf des Tieres mit einer Farce aus weichgekochten, feingehackten Herzen und Magen, sowie der rohen Leber, die man mit 125 Gramm schaumig gerührter Butter, 3 Eiern, 2 geriebenen Mundbrötchen, einer fein gehackten, in Butter geschwitzten Chalotte, etwas Salz und Muskatnuss vermischt, umbindet den Truthahn mit Speckscheiben oder spickt ihn und brät ihn unter fleissigem Begiessen mit Butter, entweder am Spiess, was eine reichliche Stunde in Anspruch nimmt, oder in der Pfanne, was gegen 3 Stunden dauert. Beim Anrichten kocht man den Fond aus der Pfanne mit etwas siedendem Wasser los und giebt die Sauce nebst Salat und Compot zum Braten.

Hammelschlegel auf Wildart. Der rein-gewaschene, gut abgelegene, mürbe geklopfte Hammelschlegel wird auf der obern Seite abgehäutet, wie ein Rehshlegel fein gespickt, dann 5—6 Tage in Essigbeize gelegt, mit Zwiebel- und Gelbrübenscheiben, Zitronenschale, einem Lorbeerblatt, einigen zerdrückten Pfefferkörnern gewürzt und täglich umgewendet, beim Gebrauche eingesalzen und gepfeffert und unter fleissigem Begiessen mit saurem Rahm und Beize saftig weich gebraten. Nachdem man ihn ausgelegt hat, stäubt man den Satz mit einem kleinen Kochlöffel Mehl, verdünnt mit etwas Fleischbrühe oder nur mit heissem Wasser — wenn nicht zu scharf auch noch mit etwas Beize, lässt die Sauce nochmals aufkochen, sieht sie durch und hebt sie mit ein wenig Maggi. Th. H.

Sauerkraut mit Erbsen. Das Sauerkraut wird in Wasser völlig weichgekocht, abgegossen, mit einem guten Stück Gänse- oder Schweineschmalz und etwas Salz tüchtig verrührt und noch eine Weile kurz eingeshmort. Nebenbei kocht man $\frac{3}{4}$ —1 Liter trockene Erbsen in Wasser weich, schüttet das Wasser

ab, giesst Rinds- oder Schweinefleisch-Brühe an, auch Schinkenbrühe, wenn man deren hat, kocht die Erbsen damit noch eine Zeitlang durch, streicht sie durch ein Sieb, lässt sie nochmals heiss werden, bestreut sie beim Anrichten mit geriebener, in Butter gerösteter Semmel, giebt das Sauerkraut auf einer anderen Schüssel auf, garnirt es mit Bratwürsten oder giebt Schinken, Rauch- oder Pökelfleisch dazu und isst Kraut und Erbsen zusammen.

Maccaroni mit Kastanien. Man röstet 12—15 schöne, grosse Kastanien, schält sie und zerstampft sie zu Brei, würzt denselben mit einem knappen Theelöffel Salz und mischt ihn dann recht gut mit 250 Gramm Maccaroni, die in Salzwasser eingekocht und gut abgetropft sind, fügt noch 100 Gramm frische Butter und eine geschälte, aber nicht zerschnittene Zwiebel hinzu, schwenkt und verrührt alles 10 bis 12 Minuten über dem Feuer, feuchtet es mit ein bis zwei Löffeln Milch an, beseitigt die Zwiebel, häuft die Maccaroni auf eine Schüssel, überstreut sie mit geriebener Semmel und Käse, begiesst sie mit zerlassener Butter und bräunt sie im Ofen.

Russischer Kartoffelsalat. Man bereitet eine kleine Mayonnaise, d. h. man verarbeitet 2 Eigelb, 6 Löffel voll Olivenöl und 4 Löffel Essig rasch und steif, fügt Salz, Pfeffer, eine Hand voll feingewiegter Cornichons und Capern bei, ebenso sechs Löffel voll in ganz kleine Würfel geschnittenen Braten (Resten). Damit vermischt man einen kleinen Teller feingescheibelte Kartoffeln, garnirt obenauf mit gewiegtem, hartgesottenem Eiweis und Eigelb, ebenso mit gewiegten Cornichons.

Orangen-Crème. 250 Gramm Zucker rührt man mit acht Eidottern zu Schaum, mengt die auf Zucker abgeriebene Schale einer Apfelsine (Orange) und den Saft von drei weiteren, zwei knappe Esslöffel feines Mehl und $\frac{1}{2}$ Liter Weisswein* dazu, quirlt dies bei gelinder Hitze bis zum Kochen, nimmt es vom Feuer, lässt es etwas auskühlen und vermischt es mit dem Schnee von sechs Eiweissen. Diese Art Crème verwendet man zur Füllung von Torten und anderem Backwerk; eine Crème als selbständige Schüssel erhält man durch Zusatz von 30 Gramm aufgelöster Hausenblase zu obiger Mischung, nachdem dieselbe vom Feuer genommen ist, wobei man das Mehl weglässt.

Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

(Verein ehemaliger Schülerinnen der Kochkurse an der Gewerbeschule Zürich.)

Antworten.

53. Im letzten Ratgeber haben Sie über die richtige Einpökelung des Fleisches Aufschluss erhalten können. Es bliebe mir also nur noch übrig, Ihnen meine Erfahrungen betreffs der Zubereitung desselben mitzuteilen. In unserem grossen Haushalt auf dem Lande haben wir viel Verwendung für Pökelfleisch, daher haben wir es in der Zubereitung desselben nachgerade zu einer gewissen Vollendung gebracht. Gerne lasse ich einige Rezepte folgen:

Frikandellen von Pökelfleisch. Man wiegt 500 g Pökelfleisch fein, vermischt dies mit 15 grossen, gekochten, geriebenen Kartoffeln, 2 Löffeln Mehl, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss und formt längliche Fleischklösschen von der Masse. Man wendet diese in geriebener Semmel, bäckt sie in halb Butter, halb Schweinefett goldbraun und gibt sie zu beliebigen Gemüsen.

Panirte Pökelscheibchen. Gekochtes Pökelfleisch wird in Scheiben geschnitten, mit Ei und Semmel panirt und in kochender Butter goldgelb gebacken. Dazu Bratkartoffeln.

Spanisches Gericht. Gekochte Kartoffeln, die in Scheiben geschnitten sind, werden gesalzen und mit Zwiebeln in reichlich Butter und Fett durchschmort. Gekochtes Pökelfleisch, in Würfel geschnitten, wird nun lagenweise mit den Kartoffeln in eine Speiseform geschichtet. Saure Sahne, die mit ein wenig Rotwein und Kartoffelmehl gequirlt ist, wird darüber gegossen und das Ganze eine Stunde im Ofen gebacken.

Hausfrau vom Lande.

55. Gewiss haben sie ein paar billige Rezepte nötig, wenn Sie mit 1 Fr. per Tag Pension geben sollen. Ich zweifle aber daran, dass Sie auch bei der Anwendung von diesen Rezepten Ihre Rechnung finden werden. Das ist entschieden zu wenig, verlangen Sie getrost für ganze Pension Fr. 1.70, 1.80 pro Tag; auch dabei werden Sie nichts verdienen bei kleiner Anzahl, aber doch auch nichts einbüßen.

Sehr billig kommt Sie folgendes Gericht zu stehen: Tags zuvor gekochte und geschälte Kartoffeln werden gerieben, mit wenig Mehl gut vermischt und etwas gesalzen. Man wellt, so gut es geht, Teigplatten von dieser Masse und belegt mit der Hälfte derselben den Boden einer gut mit Schmalz oder Kokosnussbutter bestrichenen, viereckigen Pfanne, schüttet darauf ziemlich viel geschälte, in Scheibchen geschnittene Äpfel, überstreut sie je nach der Apfelsorte mit mehr oder weniger Zucker, legt die übrigen Teigplatten darüber, bestreicht diese mit Schmalz, noch besser mit dickem, saurem Rahm und lässt den Auflauf in der Bratröhre schön braun backen. — Wer diese Speise einmal probirt hat, wird staunen, wie gut dieselbe trotz der wenigen Zutaten schmeckt.

Netzwurst aus Braten- und übrigen Fleischresten, mit 1 bis 2 Eiern, ziemlich viel eingeweichtem Brod, Zwiebeln und Grünem, vielleicht etwas Fleischsauce zum Saftigmachen, nach Bedarf noch Salz und Pfeffer, ist auch nicht teuer. Wir mengen all das gut durcheinander und legen den Klops in Mehl, rollen ihn rund, bis er allseits trocken ist und braten ihn so, also ohne Netz, ab. Dies ist bei den Herren besonders beliebt.

Verwenden Sie auch Mondamin oder Maismehl, es ersetzt Ihnen Fett und Eier, macht Saucen und Suppen kernig, glänzend und schmackhaft.

Die Kartoffelrestengerichte aus letzter Nummer des Ratgebers scheinen mir auch für Sie gut verwendbar zu sein. Wer wenig Uebung im Kochen hat, braucht eben leicht zu viel. Suchen Sie immer auf jede Kleinigkeit zu achten und überall etwas zu lernen, es gibt beständig Gelegenheit. Wenn Sie keinen Selbstkocher haben, so soll sie das Geld dafür nicht reuen, er hilft Ihnen bedeutend sparen. Billige und gute Kochbücher, sind die von Frau Beyli, Frau Pfarrer Gschwind, Volkarts Koch-, Haushaltungs- und Gesundheitsbüchlein. Kaufen Sie sich solche Ratgeber.

Eine die's gut meint.

57. Ich kann Ihnen mitteilen, dass ich zwei schöne farbige Kleider schwarz umfärben liess bei Herrn Hintermeister in Zürich und zwar zu meiner grössten Zufriedenheit. Ich bin gerne bereit, der betreffenden Dame Musterchen davon einzusenden Frau F. in G.

57. Nach meiner Methode werden ganz wollene Stoffe (gleichgiltig ob weiss oder farbig) sowohl schön als solid schwarz gefärbt J. Noser, Färberei, Glarus.

58. Beim Aufputzen des Christbaumes bin ich gleich Ihnen darauf angewiesen, mit geschmackvollem Arrangement grosse Sparsamkeit zu verbinden. Viel Wert lege ich aber darauf, dass das ganze Zimmer „Weihnachtsduft“ atmet. Die Tür- und Fensterrahmen, Bilder, Spiegel, Uhr umgebe ich mit schön gewachsenen, grünen Tannenzweiglein. Ueber der Eingangstüre wird aus Glanzkarton in schwungvoller Schrift „Frohe Weihnachten“ geschrieben und die Schriftzüge mit dünnen Tannenzweiglein beklebt. Vergoldete Nüsse fallen aus dem Grün heraus. Die Baumzweige selber bestreichen wir mit Stärkekleister und streuen Salz darauf, soviel darauf hängen bleibt. Beim Kerzenlicht flimmert das Salz wie Schnee. Allerliebste sind „gefrorene“ Tannenzapfen. Gut mit warmem Wasser und Bürste gereinigt, legt man diese in eine starke Alaunlösung, kocht sie eine Viertelstunde darin, nimmt das Geschirr vom Feuer und giesst den Inhalt in einen Topf. Am Morgen sind prächtige Eiskristalle an den Zapfen. Wir befestigen dann ein Drahthäkchen daran und ein reizender Christbaumschmuck ist fertig. Papiernetze, wie sie gebräuchlich sind, benütze ich nicht, lieber häkle ich solche aus Gold- und Silberfaden in weiten Luftmaschen-Bogen; sie sind jedes Jahr verwendbar und sehen überaus zierlich aus. Kleine Dütchen, aus Karton ausgeschnitten, mit krauser, bunter Wolle umhäckelt und farbigem Seidenbändchen zum Aufhängen versehen, sind auch recht hübsch. Aus leeren Fadenspulen fabriziere ich allerliebste Müffchen, umwickle das Holz mit Watte, die ich mit losen Stichen befestige, bestreue sie mit Salz, wie die Zweige, oder besser mit Brillantine und stosse durch die Oeffnung ein hübsches Bändchen zum Aufhängen. Kleine Bildchen, auf die Watte geklebt, sehen auch ganz gut aus. Ferner bronzire ich mit Gold-, Silber- oder Kupferbronze hübschgeformte Eicheln und Nüsse, suche die schönsten, rotbackigen Äpfel aus dem Keller, hänge Mandarinen auf, verfertige selber billiges aber gutes Zuckerkonfekt in diversen Farben etc. Mit Vorliebe verwende ich dunkelrote Wollfäden oder Seidenbändchen zum Aufhängen der Sachen ohne Ausnahme für jeden Gegenstand. Mein Weihnachtsbaum kommt auf diese Weise gar nicht hoch zu stehen und meine grossen und kleinen Gäste sind immer hochbefriedigt daran. Es wird mich interessiren, zu vernehmen, ob Ihr Baum Ihnen auch so viel Freude macht, wie uns.

Junges Hausmütterchen.