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

Band: 10 (1903)

Heft: 9

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.08.2025

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

Gratisbeilage zu Nr. 18 des „Schweizer Frauenheim“.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Petitzeile 25 Cts., bei Wiederholungen Rabatt.

№ 9. X. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 2. Mai 1903.

Du zürnst dem Wort, das kühl betont,
Wie Undank Dich betroffen,
Und fühlst mit Bitterkeit belohnt
Dein Geben und Dein Hoffen.
Befrag Dich selbst und halt in Ruh
Des Vorwurfs Pfeil im Köcher,
Ob bittre Tropfen nicht auch Du
Gemischt in fremden Becher.

Gritli in der Küche.

II. Teil von: „Wie Gritli haushalten lernt.“

(Nachdruck verboten.)

Siebentes Kapitel.

Gritli hört allerlei vom Fleisch und dessen Zubereitung.

(Fortsetzung.)

Gestern waren sie zusammen beim Metzger gewesen, Rosine und Gritli. Der war sehr freundlich und zeigte und erklärte dem aufhorchenden Gritli, wie die verschiedenen Teile der geschlachteten Tiere heißen und Rosine knüpfte daran manche Belehrung. (Gritli's Zeichnung mit den Benennungen der Stücke und ihrer vorteilhaftesten Verwendung wird sich in seinem „Rezeptbuch“ finden.)

Heute nun wurde das Sieden des Fleisches vorgenommen und dazu ein Stück „dicker Lempen“ verwendet. Die Beigabe an Knochen, welche der gestern so liebenswürdige Metzger aber mitgeschickt hatte, brachten Rosine in Harnisch, sie eilte damit zur Küchenwage und konstatirte mit Entrüstung, daß er ihr einen starken Viertel des Gewichts an Knochen beigelegt hatte, statt des erlaubten Fünftels. „Dem werde ich schon Raison beibringen“, polterte sie, „hätte er mir lieber ein Stückchen Leber beigefügt, die der Fleischbrühe ja einen so feinen Geschmack beibringt. Wenn wir Siedefleisch bereiten, so wollen wir eine gute Fleischbrühe und zugleich ein saftiges und schmackhaftes Stück Fleisch erzielen. Deshalb setzen wir die Knochen mit kaltem Wasser zu und laugen sie durch langsames Erhitzen, indem wir sie eine halbe Stunde ziehen lassen, aus. Erst dann fügt man das Fleischstück bei, dessen Oberfläche sich sofort durch das Gerinnen des Eiweiß weiß färbt und sich mit einer Schicht bedeckt, die den Austritt des Fleischsaftes und der wertvollen Nährstoffe überhaupt verhindert. Man rechnet auf 1 Kilo Siedefleisch 2½ Stunden, für jedes ½ Kilo mehr ½ Stunde mehr Kochzeit. Der Selbstkocher leistet dazu vortreffliche Dienste mit seiner Tätigkeit des Garkochens

unter dem Siedepunkt. Ich gebe dir heute nur diese allgemeine Erläuterung über das Sieden des Fleisches, weil du die genaue Zubereitungsart von Fleischbrühe später in deinem Rezeptbuch einträgst. In der französischen Schweiz, wie in manchen andern Gegenden wird auch das Fleisch mit kaltem Wasser zugesetzt und ausgelaugt, wodurch die Fleischbrühe schmackhafter und nahrhafter, das Fleisch aber beinahe wertlos wird und nicht mehr ohne weitere Zutaten als Gericht gelten kann. Durch gleichmäßiges und langsames Kochen, durch Abschäumen des flockig und schwer verdaulich gewordenen Eiweiß und indem man das Nachgießen von Flüssigkeit vermeidet, erzielt man die Klarheit der Fleischbrühe, was ein Haupterfordernis derselben ist.

Was man unter dem Braten des Fleisches versteht, darüber ist noch manche Hausfrau und manche Köchin im Unklaren. Gebratenes Fleisch muß nur durch die Einwirkung von heißem Fett und heißer Luft und niemals durch größere Mengen von Feuchtigkeit zubereitet werden. Man bedient sich zum Braten der Pfanne, des Bratofens, des Rost's oder des Spieß. Die beiden erstern Arten sind bei uns die gebräuchlichsten. Die französische Küche bevorzugt den Spieß und den Rost und zwar nicht mit Unrecht, weil sich auf diese Weise der eigentliche Bratprozeß: die Bildung einer braunen Kruste, die Lösung des Fettes und Eiweißes im Innern des Stückes und die Lockerung der Fleischfaser am besten vollzieht.

Mit einiger Sorgfalt erzielen wir aber auch im Bratofen und sogar in der Pfanne, in letzterer namentlich bei kleinen Stücken ganz schmackhafte Gerichte. Die Hauptsache dabei ist stets der Beginn. Da paß mir gut auf, daß das Fett rauchheiß ist, in welches deine Fleischstücke kommen. Willst du den Bratofen benutzen, so bringe etwas Fett oder Speckscheiben in die Bratpfanne, lege das Fleisch, bei nicht zu großen Stücken anfänglich ungesalzen, weil Salz den Austritt des Fleischsafts befördert, hinein und begieße es mit reichlich dampfend heißem Fett und schiebe es in die heiße Röhre. Die Einwirkung der Hitze trägt zur raschen Bildung der Kruste bei und du hast nur dafür zu sorgen, daß durch fleißiges Begießen dieselbe nicht zu hart wird und schön braun bleibt. Nach einiger Zeit, je nach Größe und Qualität des Fleischstückes, nach 1/2 Stunde oder etwas später, gießt man das noch vorhandene Fett ab und gibt ein bis zwei Eßlöffel heißes Wasser, Milch oder Rahm bei, aber ja nicht viel Flüssigkeit. Mit diesem begießt man den Braten fleißig und ersetzt die verdunstende Brühe immer wieder durch löffelweise Zugabe von Flüssigkeit. Man steche nie in den Braten, um den Austritt von Saft zu verhindern. Diese Art des Bratens kommt nur bei Roastbeef, Filet, Kalbsbraten, Hammelkeule, Wildpret und jungem Geflügel zur Anwendung. Sehr fette Braten, sowie die zähern Fleischgattungen, z. B. Schweinebraten, Gänse-, Enten- und andere größere Geflügelbraten, sowie vom Rind Schwanzstück, Keule 2c. werden anstatt mit heißem Fett mit wenig heißem Wasser zugesetzt, weil sie einer mäßigern, aber dafür länger andauernden Hitzeeinwirkung bedürfen und genügend eigenes Fett besitzen. Wir müssen zum Garwerden den Dampf als Gehülfen dazu haben, weshalb auch oft das Schmoren in geschlossenem Topfe bei gewissen Fleischstücken dem Braten in offenem Gefäß vorzuziehen ist.

Bevor wir jedoch an's Schmoren oder Dünsten gehen, sollst du noch über die Behandlung der kleinen Fleischstücke, die auch noch zum Braten gehört, etwas erfahren; über die Beefsteaks, die Cotelettes, die Entrecôtes und Schnitzel. Es besteht allerdings derselbe Grundsatz zu Recht, wie bei den größern Braten, nämlich den Austritt der Extraktivstoffe zu verhindern durch eine durch Fett und Hitze zu bildende Kruste. Man legt die gutgeklopften kleinen Fleischstücke ungesalzen mit einem Schäufelchen in das heiße Fett, beginnt an einem bestimmten Orte, z. B. beim Pfannenstiel, damit das zuerst eingelegte Stück zuerst gewendet wird. Dabei ist zu beachten, daß nicht zu viel Stücke auf einmal hinein kommen und das Fett zu sehr abkühlen. Dadurch wird der Austritt des Fleischsaftes veranlaßt und sobald dies geschieht, ist dein Beefsteak unrettbar verdorben.

Gelingt es dir auch noch, dasselbe durch die Hitze wieder zu bräunen, so wird es trocken und zähe sein, weil die besten Säfte an der Pfanne kleben und verloren sind. Da ist also doppelte Vorsicht notwendig. Zwei bis drei Centimeter dicke Stücke von Filet-Beefsteaks brauchen unter öfterm Wenden 5—8 Minuten, Entrecôtes 15 Minuten. Panirte Cotelettes oder Schnitzel sollen erst unmittelbar vor dem Braten panirt werden, weil sonst die Panade leicht abfällt. Gesalzen werden diese Fleischstücke erst beim Anrichten und zwar mit feinem Tafelsalz. Ueber das Hinzufügen von Kräuterbutter u. drgl. sprechen wir dann erst bei den einschlägigen Rezepten, ich wollte dir nur das Grundprinzip beibringen. Zum Lösen der an der Bratpfanne klebenden wertvollen Extraktivstoffe bedient man sich bei allen Braten eines ausschließlich zu diesem Zwecke zu benutzenden kleinen Bürstchens mit Stiel, das man wiederholt mit warmem Wasser anfeuchtet. Dadurch werden der Sauce die besten Bestandteile zurückgegeben.

Ein richtiger Schmorbraten ist nun auch nicht zu verachten, wenn er auch einen ganz andern Prozeß des Garwerdens durchmacht. Man kann auf dem Herde in geschlossenen Töpfen, am besten in gußeisernen Kasserollen oder im Bratofen einen Schmorbraten bereiten. Anstatt die trockene Hitze einwirken zu lassen, bedient man sich hier der durch eingeschlossene Hitze entstandenen Dampfwirkung. Je nach der Qualität des Fleischstückes wird dasselbe mit Fett oder Wasser angebraten, etwas Flüssigkeit beigefügt und dann fest verschlossen während längerer Zeit als beim Braten (auf 1 Kilo 2 Stunden) bei mäßiger Hitze in den eigenen ausgetretenen Extraktivstoffen gedünstet. An manchen Orten wird, um ja jegliche Dampfentweichung zu verhindern, am Deckel- und Topfrand ein Streifen Papier mit einem Mehlteiglein festgeklebt. Nach dem Herausnehmen des sehr schmackhaften Fleisches wird die Sauce noch „verlängert" und je nach Wunsch oder Geschmack mit etwas Kartoffelmehl gebunden."

Wieder schien dem Gritli die Kochkunst eine fürchterlich schwer zu erlernende Kunst; aber die in ihrer Domäne so sattelfeste Rosine ermunterte dasselbe zu fröhlichem Angriff und wußte Rat und Trost an allen Enden.

Zur Bohnenkultur,

Alle Bohnenarten lieben einen lockern, in alter Dungkraft stehenden Boden und eine warme, milde Lage. Kälte vertragen die jungen Bohnenpflänzchen absolut nicht, deshalb die Aussaat in der Regel nicht vor Mai erfolgen kann. Ist Saatgut genug vorhanden, so kann ja auf's Geratewohl bei günstiger Witterung schon im April eine Aussaat erfolgen. Gibt es keine Fröste mehr, so erhält man eine frühe Bohnenernte, andernfalls ist der Samen verloren und war die Arbeit umsonst getan. Gibt es während der Keimung, dem Hervorbrechen der Pflänzchen, leichte Fröste, so kann die Saat durch leichtes Anhäufeln geschützt werden, man darf jedoch nicht mehr Erde über die jungen Triebe ziehen, als notwendig ist, d. h., daß solche vollständig mit Erde bedeckt sind. Ein Ueberspannen von Emballage oder sonstigen alten Tüchern, oder ein sorgfältiges Ueberdecken mit Tannästen im kritischen Moment, kann ebenfalls oft die ganze Saat vor dem Erfrieren retten. Tritt jedoch nach der Saat anhaltend naßkalte Witterung ein, so plage man sich mit wiederholter Deckarbeit nicht ab, in solchen Fällen nützt alles nichts, man kann durch sichern Schutz die Pflänzchen wohl vor dem Erfrieren, entschieden aber nicht vor dem Gelbwerden und langsamen Hinsiechen bewahren. Da hilft nichts, als gutes Wetter abwarten, die vergeilten Pflanzen auszureißen und schnellmöglichst eine frische Aussaat vorzunehmen. Am unempfindlichsten gegen die Witterung ist die Puff- oder gewöhnliche Gartenbohne. Die Schoten müssen in ganz jungem Zustande verbraucht werden. Der Anbau der Puffbohnen wird immer seltener.

Die Aussaat der Stangenbohnen wird vorteilhaft nicht vor Mitte Mai vorgenommen. Um bis in den Herbst hinein frische Bohnen zu haben, können weitere Aussaaten im Juni, die letzte sogar in den ersten Tagen des Juli erfolgen. Das Legen der Bohnen geschieht

bekanntlich in kreisrunde, flache Vertiefungen folgenderweise: Nachdem die Bohnenstangen in Abständen 70—80 Cm. mittels des Steckeisens genügend tief in den Boden eingebracht worden sind, wird die Erde rings um die Stangen mit den Händen ca. 5 Cm. tief ausgehoben, so daß ein kreisrundes Loch von ca. 18—25 Cm. Durchmesser entsteht. In dieser kreisförmigen Vertiefung wird die Erde fein zurecht gemacht und alsdann nicht zu nahe an die Stangen ca. 15 recht vollkommene Saatbohnen gelegt und diese mit der zuvor ausgehobenen Erde, welche mit den Händen zerrieben und von Steinen gereinigt werden muß, ca. 2 Cm. tief bedeckt, leicht angedrückt und bei trockener Witterung mit Wasser, mittels einer Brause, tüchtig angegossen. Bis nach stattgefundener Keimung muß für regelmäßige Feuchthaltung gesorgt werden. Sobald die jungen Bohnenranken ca. 10 Cm. hoch gewachsen sind, darf nach einem warmen Regen eine durchdringliche Begießung mit Jauche vorgenommen werden. Unmittelbar nachher wird gehäufelt, die Wirkung der Jauche ist dann eine viel größere und zudem bekommen die Pflanzen durch das Behäufeln eine Neigung gegen die Stangen, was ein sich Festklammern der Ranken besser gestattet. Ein leichtes Anbinden der zarten Ranken darf dessen ungeachtet nicht versäumt werden, dasselbe wird so lange fortgesetzt, bis sich ein solches als überflüssig erzeigt, die Ranken sich ohne menschliches Dazutun an den Stangen hinaufschlingen. Das Anbinden geschieht am besten mit Bast.

Die weitere Pflege der Bohnenbeete besteht in einem öfteren Hacken und in der Reinhaltung des Bodens von Unkraut. Auch muß bei trockener Witterung reichlich mit gestandenem Wasser, jeweilen am Abend gegossen werden, ansonst die Stauden gern vor der Zeit gelb und reif werden.

Was über das Pflücken der Erbsen gesagt worden ist, gilt auch für die Bohnen. Man pflücke nur, wenn die Stauden trocken sind und gehe dabei mit größtmöglichster Schonung der Pflanzen um.

Als ganz vorzügliche Stangenbohnen kann ich aus eigener Erfahrung empfehlen: „Juli", allerfrüheste von beispielloser Fruchtbarkeit, die Stauden sind von unten bis oben mit Schoten bedeckt, meistens sitzen vier bis sechs 12 bis 15 Cm. lange Schoten beisammen; diese sind fast zylindrisch rund und von außergewöhnlicher Zartheit. Die Blüte beginnt sehr frühzeitig, so daß ca. 2 Wochen früher mit Pflücken der Schoten begonnen werden kann, als bei den übrigen Stangenbohnensorten. Ein weiterer Vorteil der Julibohne besteht darin, daß die Stauden nicht so sehr in die Höhe wachsen, so daß selbst große Erbsenstickel oder Bohnenstangen bei dieser Sorte verwendet werden können. Alle diese Eigenschaften machen die Julibohne zu einer Haushaltungs-, Markt- und Konservenbohne ersten Ranges, sowohl grün gekocht, als auch eingemacht, ist die Sorte gleich vorzüglich, das aus ihr erzielte Dörrprodukt ist unübertroffen. Eine aus der Julibohne entstandene, ebenfalls hochfeine Sorte ist die „Bürgers Fadenlose", auch diese ist in jedem Altersstadium absolut fadenlos, äußerst fein und wohlschmeckend. Eine sich ganz besonders schnell entwickelnde, ebenfalls neuere Sorte ist die „Zehnwochen", diese bringt wirklich ihrem Namen entsprechend bei guter Kultur in zehn Wochen verbrauchsfähige, durchschnittlich 20 Cm. lange Schoten. Die Tragbarkeit und Zartheit lassen nichts zu wünschen übrig, „Carolines Liebling", gelbsamige Speck, ebenfalls eine neue, ganz vorzügliche dickfleischige Sorte, „Ruhm von Thüringen", zeichnet sich durch große Tragbarkeit und Feinheit der Schoten aus, „Schlachtschwert", liefert ebenfalls reiche Erträge, „Prinzeß", gelbe, ausgezeichnet zum Einmachen und Dörren, „Don Carlos", dickfleischige und reichtragende Zucker-Brech, „Fürst Bismarck" feine frühe ohne Schotenbast, „Korbfüller", langschotige, sehr volltragende Sorte. „Wachs Flageolet", und „Wachs Mont-d'or", gelbschotig, sehr fein. Sehr bekannte wie auch allgemein beliebte Schweizer Landsorten sind die weiß, grau, schwarz und buntsamigen Schmalzbohnen; diese dickernigen fadenlosen Sorten werden mit Recht ungemein viel angebaut.

Aus „Der Gartenfreund", von Ernst Meier. Verlag Th. Schröter, Zürich. Preis Fr. 1.50.

Haushalt.

Wer **Backpulver** selber herzustellen wünscht, findet nachstehend ein empfehlenswertes Rezept. 1 Gr. Hirschhornsalz, 1 Gr. Ammoniak, alles fein gepulvert, wird gut gemischt und in einer Blechdose oder besser noch Glasflasche aufbewahrt. Man benutzt diese Mischung an Stelle der Hefe für die verschiedensten Arten von Kuchen, wobei folgendes zu beobachten ist: Auf 500 Gr. Mehl nimmt man 2 Kaffeelöffel voll Pulver und siebt beides, durch einander gemengt, zur besseren Verteilung und Auflockerung durch. Alsdann rührt man die Butter zu Schaum, mischt Zucker, Eier, Milch, Gewürz, Rosinen, Zitronat, oder was man sonst zu nehmen wünscht, darunter und schüttet zuletzt das mit dem Backpulver vermischte Mehl hinzu. Die Herstellung des Teiges geschieht ganz auf kaltem Wege, doch darf er nicht allzu steif werden; ein Klopfen ist zu vermeiden. Hat man die Masse mit dem Mehl vermischt, so schiebt man sie rasch, am besten mit Papier bedeckt, in den Ofen. Bei sorgfältiger Beachtung dieser Regeln ist ein Mißlingen fast ganz ausgeschlossen.

Das Waschen der Gemüse. Da die Saison der Gemüse allgemach heranrückt, gilt es, die werten Küchengeister immer wieder darauf aufmerksam zu machen, daß das Waschen auf richtige Weise vorgenommen werden soll. Man besorge die Arbeit unmittelbar vor dem Kochen, resp. dem Zurichten für die Tafel. Besonders Kartoffeln, Rüben, Karotten, Sellerie, auch Pastinaken, Rettige, Kohlrabi 2c. büßen sehr an Wohlgeschmack ein, wenn sie längere Zeit im Wasser liegen und nicht sofort nach dem Waschen in der Küche verwendet werden. Kohlgemüse, namentlich Blumenkohl, verliert im Wasser den feinen Geschmack und die angenehme Frische sehr schnell. Schlimmer noch ist für Gartensalat eine Berührung mit Wasser; er wird sehr bald gelb, schlaff und fast ungenießbar. Das Waschen sollte daher speziell beim Salat (aber auch beim andern Blatt- und Wurzelgemüse) erst kurz vor deren Verwendung geschehen. Alles Wasser werde durch tüchtiges Ausschütteln und Schwingen entfernt und der Salat dann sogleich angemacht. Je frischer aus dem Boden, je besser schmeckt und bekommt der Salat oder überhaupt jedes Gemüse; leider ist dieser Grundsatz in städtischen Verhältnissen nicht leicht zu befolgen.

Wollene Möbelbezüge lassen sich mit bestem Erfolg auf dem Polster reinigen; man bürstet sie mit einer Lösung von weißer Seife und für 40 Cts. Salmiak auf 4 Liter Wasser strichweise ab und reibt sie sofort mit einem weißen Leintuch trocken.

Oel- und Fettflecken aus Tapeten zu bringen. Solche findet man oft beim Einzug in eine andere Wohnung, wo sie meistens durch Anlehnen der Köpfe an die Wand entstanden sind. Die ebenso häßlichen, wie unappetitlichen Flecke bedeckt man, ohne zu reiben, mit einem Brei aus Pfeifenerde und Wasser, den man 24 Stunden ruhig darauf läßt. Dann wischt man ihn weg; sollte der Fleck noch nicht verschwunden sein, so wiederholt man das Verfahren.

Mottenmittel. Ein gutes Mittel gegen die Motten sollen die Juchtenlederschnitzel sein. Die Motten können den Geruch absolut nicht vertragen, den Menschen ist er nicht unangenehm und das Leder behält jahrelang seinen eigenartigen Geruch. Man steckt die Stückchen Leder in die Möbel, an Portieren, unter Teppiche 2c. Sie sind im ersten Ankauf etwas teuer (in Lederwarenfabriken zu beziehen), werden aber durch ihre lange Gebrauchsfähigkeit sehr billig und sollen sich gut bewähren.

Küche.

Kochrezepte.

Gemüse-Püree-Suppe. Zur Bereitung einer sehr schmackhaften Suppe diene folgendes Rezept: Man weicht 500 Gr. grüne enthülste Erbsen über Nacht ein, schüttet sie am Morgen auf ein Sieb und setzt sie nach dem Ablaufen mit zwei großen Rüben und Kohlrabi, die man in Scheiben geschnitten hat, Zwiebeln, 2—3 Salatköpfen, einem Bündchen Brunnenkresse, einem Bündchen wohlriechender Kräuter, einer Prise Salz und Pfeffer und genügend Fleischbrühe, um das Ganze zu bedecken, zum Feuer. Darauf wird die Suppe langsam gekocht, bis die Gemüse weich sind, die Kräuter entfernt und die Suppe durch ein Sieb geschlagen. Man fügt sodann noch die nötige Menge Fleischbrühe zu dem Püree, bringt die Suppe wieder zum Kochen und gibt vor dem Anrichten feine, besonders weichgedämpfte Bohnen- und Karottenschnitzel hinzu. An Stelle der getrockneten Erbsen kann man bei vorgeschrittener Jahreszeit auch junge Erbsen nehmen, oder wenigstens die fertige Suppe durch Zusatz von einigen Löffeln voll Erbsen wohlschmeckender machen.

Ungarischer Paprika-Fisch. Zutaten: 1 Kilo Fische, 1 Zwiebel, 100 Gr. Butter, 1/2 Theelöffel Paprika, 4/10 Liter Rahm, 20 Gr. Liebig's Fleischextrakt, 1—2 Eigelb. — Kleinere Fische verschiedener Art werden in Stücke geschnitten und gesalzen. Die feingewiegte Zwiebel dünstet man in einem Teil der Butter, rührt den Rahm und den Paprika darunter, läßt die Fische langsam darin gar kochen und serviert sie auf einer tiefen Schüssel. Die Sauce kocht man mit der übrigen Butter und 20 Gr. Liebig's Fleischextrakt nochmals auf, legiert sie mit 1—2 Eigelb und richtet sie über den Fischen an.

Gebackene Krebse. Nachdem die Krebse in Salzwasser gargekocht sind, bricht man die Körper und Schwänze derselben, ohne sie von einander zu trennen, behutsam aus den Schalen, wendet sie in Mehl, das mit Salz und gehackter Petersilie vermischt ist (an manchen Orten ist auch eine Misch-

ung von Mehl mit ein wenig gestoßenem Ingwer beliebt), bäckt sie in geklärter Butter und legt sie wieder in die ganz gebliebenen Schalen, von denen man die Füße entfernt hat; bei dem Anrichten garniert man sie mit gebackener Petersilie.

Kalbfleischvögel. (Mit Benützung des Selbstkochers.) Handgroße, dünne Kalbschnitzel werden mit einem Tellerrande messerrückendick auseinander gekneipt, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß gewürzt und darauf glattgestrichen, aber nicht zusammengestoßen. Jedes Schnitzel wird hierauf entweder mit Kalbsbrustfülle oder mit einem Gehäck von Zwiebeln, Speck und Petersilie bestrichen, gerollt und gebunden, wenn man sämigere Sauce will, in Mehl gewälzt. Sie werden mit nußgroß heißer, nicht mehr kreischender Butter ziemlich rasch allseitig gelb angebraten, dann mit etwas Fleischbrühe oder Wasser angefeuchtet und weiter bei kleinem Feuer bedeckt gedämpft, bis der Fond wieder gelb anlegt. Dann wendet man sie und wiederholt das Anfeuchten und Einbraten nochmals, hebt sie dann in die Selbstkocher-Kasserole, löst den Fond mit etwas Fleischbrühe oder Wasser auf, fügt nach Belieben ein wenig Bratenjus oder gelösten Fleischextrakt dazu, läßt sie langsam zum Dämpfen kommen, stellt sie 1/2—3/4 Stunden in den Selbstkocher und säuert sie vor dem Anrichten noch mit ein wenig Zitronensaft. — Sie können auch gespickt werden.

Rhabarberkompott. Die Stiele werden geschält und in 2 Centimeter lange Stücke geschnitten. Diese werden dann rasch gewaschen und mit so viel Wasser als daran hängen bleibt, in ein wenig steigende Butter in die Pfanne gegeben. Zucker bedarf es in der Regel halb so viel als das Gewicht der Stengel beträgt. Nach Belieben wird Zimmt beigegeben oder ein Stückchen Zitronenschale mitgekocht, dann werden die Stengel nicht zu weich gekocht und mit dem Schaumlöffel in die Kompottschale gehoben. Der dicklich eingekochte Saft wird dann darüber gegossen und das Gericht nach Belieben kalt oder warm serviert.

Maccaroni in Fleischbrühe. Eierhörnli oder sonst eine gute Sorte Maccaroni, sind dazu in erster Linie zu empfehlen. Sehr ergiebig sind die Fabrikate der Fabrik in Affoltern a/A. In einer Kasserole oder Emailpfanne läßt man ein Eigroß Butter zergehen (nicht heiß werden lassen), gibt die Maccaroni hinein, rührt sie einige Minuten damit, ohne daß sie Farbe annehmen dürfen. Dann schüttet man so viel gute gesalzene Fleischbrühe daran, daß sie darob zusammengeht und läßt es kochen. In 30—40 Minuten sind die Maccaroni gewöhnlich weich und die Brühe eingekocht. Sie schmecken ausgezeichnet. Allfällige Resten kann man abends mit Käse zubereiten; sie sind jedoch auch ohne diesen sehr schmackhaft.

Gänseblümchen.

Spargel-Pudding (englisch). Die oberen, zarten Teile von ungefähr sechzig mittelstarken Spargeln werden in kleine, bohnengroße Stückchen geschnitten. 120 Gr. Butter rührt man flüssig, gibt nach und nach eine Obertasse voll Mehl, 2 Eßlöffel feingehackten, rohen Schinken, 5 geschlagene Eier, die Spargelstückchen, Salz, Pfeffer und einige Löffel süße Milch oder Rahm dazu, so daß aus allem ein lockerer Teig wird, füllt diesen in eine mit Butter bestrichene, mit Semmelmehl bestreute Form, kocht den Pudding zwei Stunden im Wasserbad, stürzt ihn um und trägt ihn mit brauner Butter begossen auf.

Esdragonessig. Zur Bereitung dieses den Salat angenehm würzenden Essigs gibt man die frischgepflückten Esdragonblätter mit einigen Schalotten in eine weithalsige Flasche, füllt diese mit gutem Weinessig und läßt sie verkorkt 14 Tage in der Sonne stehen. Fencheleſſig, der hauptsächlich bei Ragouts und Saucen verwendet wird, stellt man ebenso von den abgeschnittenen Dolden her, so lange dieselben noch grün sind, ihr volles Aroma also noch besitzen.

Kaffee-Sulz. Man löse fünf Blätter weiße Gelatine in 1 Deziliter Wasser auf, füge 5 Eidotter, 1 Deziliter abgekochte Milch, 1 Deziliter starken schwarzen Kaffee und 40 Gr. Zucker hinzu, quirlt dies über dem Feuer, bis es steigt, schütte es dann in eine tiefe Schüssel und rühre es bis es kühl ist. Nun mische man 1/4 Liter Schlagrahm darunter, gieße alles in eine mit Mandelöl ausgestrichene Form und stürze es beim Gebrauche. Diese Sulz mißlingt nie und kann schon nach 2 Stunden gestürzt werden.

Zwetschgen-Kuchen von Henckell & Roth's Lenzburger konservierten halben Zwetschgen. Man nimmt 200 Gr. Mehl, 60 Gr. in kleine Stückchen zerpflückte Butter, 50 Gr. Zucker, 3 Eßlöffel voll Wein, 1—2 Eigelb, knete dieses rasch zu einem Teig zusammen, den man dünn auswallt und auf ein mit Butter bestrichenes Kuchenblech legt. — Man umgibt den Rand mit einem Papierstreifen, durchsticht den Boden mehreremale und bäckt den Kuchen in mäßig heißem Ofen zu schöner Farbe. Hierauf entfernt man den Papierstreifen, nimmt 1 Literdose Lenzburger konservierte halbe Zwetschgen, gießt deren Saft ab und belegt den Kuchen mit den halben Zwetschgen. Dann streut man etwas geriebene Mandeln und Zucker darauf, gibt von der abgegossenen Sauce darüber und schiebt den Kuchen noch einige Minuten in den Ofen. Die Mandeln kann man auch fortlassen. Schmeckt wie Kuchen von frischen Zwetschgen.

Gesundheitspflege.

Über das Radfahren hielt Dr. Merkel aus Nürnberg im Deutschen Vereine für öffentliche Gesundheitspflege zu Trier einen Vortrag. Darin bezeichnete er maßvolles Radfahren als eine Art Heilgymnastik. Es müssen aber hiebei alle Maßregeln beobachtet werden, welche Arzt, Vernunft und das Radeln selbst vorschreiben. Ein gutes Rad muß einen festen, gutsitzenden Sattel, einen standhaften Rahmen, leichtlaufende Verbindungen

und eine gerade Lenkstange besitzen. Beim Sitzen sollen die Füße stets die Pedale berühren. Der Sattel muß hinter der Pedalachse stehen. Ein Anfänger soll nicht mehr als einen Kilometer in fünf Minuten zurücklegen. Erst nach und nach kann schneller gefahren werden. Die beste Uebersetzung ist anfangs 58—63, später 63—68 engl. Zoll. Die beste Kleidung ist aus Wolle. Knie frei! Also Kniehosen, aber ohne schädlichen Gummizug an den Strümpfen. Frauen dürfen unbedingt kein Korsett tragen, ebenso keine langen, faltigen Röcke. Am besten ist die geteilte Rockhose. Auf dem Kopfe ein Hut mit breiter Krämpe! Gutes Schuhzeug! Alkohol (Bier, Wein, Schnaps, Likör) ist zu meiden. Nicht Tabak rauchen! Dann wird das Radfahren nützlich sein, besonders für Gichtige, Bleichsüchtige, Magenkranke, an Stuhlverstopfung Leidende u. s. w. Frauen mit gewissen Leiden, Blasenkranke u. s. w. sollen nicht radeln; auch Kinder nicht, wenn sie zu Uebertreibungen neigen. Wer nach einer Radfahrt nicht mehr als hundert Pulsschläge zählt, nicht allzusehr schwitzt, gut ißt und schläft, darf ohne weiteres radeln. Unmäßiges Radeln ist gefährlich. Zwei Drittel der „Renner" nebst ihren Schrittmachern gehen an Krankheiten frühzeitig zu grunde. Das Radfahren soll kein Rennsport sein.

„Gesundheitslehrer".

Kinderpflege und -Erziehung.

Gebt den Kindern keine Ohrfeigen! Schon eine einzige kräftige Ohrfeige genügt oft, das Trommelfell, ein papierdünnes Häutchen, welches das innere Ohr vom äußern abschließt, infolge der plötzlichen Luftverdichtung und der starken Erschütterung zum Zerreißen zu bringen, was sehr schwere Nachteile für das ganze Leben zur Folge haben kann. Die entstandenen Risse im Trommelfell heilen sehr selten wieder ganz zu, infolge dessen in den meisten Fällen eine dauernde Schwerhörigkeit sich einstellt. Tritt aber noch eine Entzündung des innern Ohres und der Gehörgänge hinzu, dann hat dieselbe völlige Taubheit zur Folge. Eine einzige Ohrfeige kann somit den Verlust des Gehörs nach sich ziehen.

Gartenbau.

Beim Versetzen der Topfpflanzen wird oft ein sehr großer Fehler begangen, indem die schon jahrelang gebrauchten Töpfe immer wieder aufs neue benutzt werden. Die Pflanzen können in solchen Gefäßen nicht gedeihen, weil die Poren des Topfes, welche der Erde sonst die Luft zuführten, durch Algen und Ausschlag von Kalk und Salpeter verstopft sind. Werden vor dem Verpflanzen solche Töpfe nicht mit heißem Wasser genügend ausgescheuert und von jedem Schmutz gereinigt, so wird die Gesundheit der Gewächse erheblich benachteiligt. Die Pflanzen müssen einen sonnigen, luftigen, aber zugfreien Stand hinter dem Fenster bekommen. Neben dem regelmäßigen übergießen, ist ihnen ein öfteres leichtes Ueberspritzen auch sehr zuträglich.

Gutes Werkzeug fördert die Arbeit. Dieses Wort gilt auch beim Gartenwerkzeug. Dasselbe muß nicht nur in guter Quantität angeschafft werden, sondern soll auch im guten Zustande erhalten bleiben. Wie oft sieht man Menschen sich mit stumpfen und rostigen Geräten abmühen, ohne daß die Arbeit fortschreitet. Der stumpfe, rostige Spaten, der während des ganzen Winters unbenutzt in einem feuchten Winkel gestanden, dringt nicht in die Erde und läßt sie an der rauhen Fläche festkleben. Man sollte deshalb die geringe Mühe nicht scheuen und einige Minuten auf das Reinigen und Schärfen des Spatens verwenden. Am schnellsten wird er blank, wenn man ihn mit Petroleum oder Wagenschmiere einreibt, einen Tag ruhig stehen läßt und dann zu graben beginnt; er wird dann in kurzer Zeit blank. Die stumpfe Schneide muß mit einer Feile beseitigt werden.

Tierzucht.

Zur Entenzucht. Junge Entchen zeigen sich schon gleich nach dem Auskriechen sehr freßgierig und können leicht überfüttert werden, weshalb es geraten ist, sie eher etwas hungern zu lassen. Man gebe ihnen niemals so viel, als sie fressen wollen, und treibe sie nach jeder Fütterung wieder in den Brutraum zurück, damit sie sich gewöhnen, in diesem ihren „Verdauungsschlummer" zu halten. Krampfhaftes Zurückwerfen des Kopfes, Ausschlagen mit den Füßen und unruhiges Drehen sind Anzeichen von Ueberfütterung und Erkältung.

Beim **Ankauf von Kanarienvögeln** ist es für den Laien notwendig, zu wissen, was für Eigenschaften die Tierchen haben müssen. Der gesunde Kanarienvogel muß eine volle, runde Brust haben, der Bauch dagegen muß zurücktreten, was man am besten durch Auseinanderblasen der Federn erkennt; andernfalls leidet er an Fettansatz. Das Gefieder liegt dem Körper glatt an; die Augen müssen groß und glänzend sein, zuletzt ist auf die Bewegungen zu achten, die immer lebhaft sein sollen. Der Gesang muß zart und doch lebendig sein.

Frage-Ecke.

Antworten.

35. Mindestens sechs Dutzend verschiedene **Küchentücher** (Gläser-, Teller-, Besteck-, Wischtücher 2c.) muß jede Wäscheaussteuer für die Küche aufweisen. Wenn Sie aber zwölf Dutzend anschaffen können, ist's noch besser; es kommt eben alles auf die Verhältnisse an. Auch ein Dutzend

Küchenschürzen sollten Sie mindestens einkaufen. Sehr beliebt, weil praktisch und solid, sind die rohleinenen mit blauen oder roten Karreaux. Man gibt Ihnen übrigens in jedem Aussteuergeschäft gerne Auskunft darüber, was zweckdienlich ist, wenn Sie den Betrag nennen, den Sie verausgaben dürfen. Lisa.

36. Spinat, mit Natron bei etwas entsäuertem Rhabarber, Zwiebeln und Karotten, blos mit reiner Butter (resp. Zucker) gekocht, sind zu empfehlen. Auf die Zubereitung kommt natürlich viel an, die müssen Sie der Art der **Verdauungsbeschwerden** anpassen. F.

38. **Goldstickereien** sollen mit Spiritus wieder glänzend gemacht werden können, wie ich höre. Nehmen Sie einen Wattebausch und reiben Sie mit der Flüssigkeit vorsichtig darüber hin. Das Mittel hat wenigstens den Vorteil, daß es der Seide nichts anhaben kann. Will der Goldglanz sich nicht einstellen, so übergeben Sie die Sache lieber einer chemischen Waschanstalt, ehe Sie mit verschiedenen Versuchen mehr verderben, als nützen. Frau Anna.

39. Ein paar Rezepte für **Krankensuppen** will ich Ihnen gerne angeben. Ich habe sie der „Krankenküche" entnommen, die als praktisches Hilfsbüchlein für die bürgerlichen Hausfrauen und Haustöchter sehr zu empfehlen wäre. Die kleine Broschüre ist erhältlich bei der Buchdruckerei H. Keller, Luzern.

Hühner-Bouillon. Das Huhn wird sauber vorbereitet und gewaschen, die Brust abgelöst und ohne Haut bei Seite gelegt. Dann wird das Huhn mit Salz, Suppenkräutern und kaltem Wasser zu Feuer gebracht und drei Stunden gekocht.

Einlaufsuppe. Ein ganzes Ei wird mit ½ Eßlöffel voll Mehl und 4 Eßlöffel voll Milch gut geschlagen, gesalzen und durch ein Sieb in die kochende Suppe hineinlaufen gelassen.

Hafersuppe. 50 Gr. Hafergrütze wird mit 10 Gr. Butter leicht geröstet, 2 Liter kaltes Wasser zugefügt und mit etwas Salz langsam 2 Stunden gar gekocht.

Griessuppe. ½ Liter Milch wird zum Kochen gebracht, 30 Gr. Gries unter fleißigem Umrühren hineingestreut und vor dem Anrichten schwach gesalzen.

Lebersuppe. 500 Gr. rohe Kalbsleber wird mit 60 Gr. Speck fein verwiegt, in 60 Gr. Butter unter fleißigem Umrühren rasch durchgeschwitzt, mit Fleischbrühe aufgefüllt, Suppenkräuter und Salz hinzugefügt, aufgekocht, durchgerieben und über gerösteten Brotwürfeln angerichtet.

Frau A. K. in R.

40. Will man **Bettfedern** waschen, so geht man folgendermaßen vor: Man schüttet sie in ein Gefäß, gießt kochendes Wasser darüber und läßt sie unter zeitweiligem Umrühren bis zum Erkalten stehen. Dann drückt man die Federn gut aus, bringt sie in ein anderes Gefäß und gießt kaltes Wasser darüber. Nach einigen Stunden werden sie wieder ausgedrückt und in einem leeren Zimmer auf leinenen Tüchern ausgebreitet. Zwei- bis viermal am Tage klopft man sie tüchtig durch. Man kann dies Verfahren zweimal wiederholen, die Federn werden sauber und elastisch danach. B.

40. Eine Frau Maier-Streib in Rottweil, Württemberg, hat ein sehr praktisches Büchlein verfaßt und vertreibt es auch, das die **Bettfedernreinigung** 2c. behandelt. So viel ich weiß, kostet das Werklein nicht über 1 Fr. Vielleicht tun Sie am besten, solch ein Büchlein anzuschaffen und die nötige Belehrung daraus zu schöpfen.

Hausfrau in M.

Fragen.

41. Welches **Kindernährmittel** ist am meisten zu empfehlen? Ich habe schon von einem Lahmann'schen Präparat gehört, das für zarte Kinder sehr gut sein soll. Bin ich recht berichtet?

Aengstliches Mütterchen.

42. Könnte mir jemand eine Adresse mitteilen, wo in Zürich oder Luzern **Praktikol** erhältlich ist und zu welchem Preise per Kilo? Bestens dankt Eine Abonnentin.

43. Kann man **gestrickten Wollgegenständen,** die durch die Wäsche oder den Schweiß eingegangen (filzig geworden) sind, die Elastizität wieder geben, und wie müßte man dabei vorgehen? Besten Dank für gute Auskunft.

Frau C. R. in L.

44. Ich habe in **Leintüchern** rote Flecken, hervorgerufen durch ein rotes Stück Stoff. Leider bringe ich diese Flecken auch in der Wäsche nicht weg und bitte daher um gütige Auskunft, wie ich vorzugehen habe, um sie zu entfernen.

Hausfrau im Waadtland.

45. Wie kann man **Plateaux in lackiertem Metall** immer sauber und glänzend erhalten?

Frau R.

46. Wie werden **Kataplasmen** kunstgerecht gemacht? Man liest in Doktorbüchern wohl, wann solche zur Anwendung kommen sollen, nicht aber wie sie hergestellt und aufgelegt werden müssen. Vielen Dank zum voraus. Haustöchterchen.

In jedem sparsamen Haushalt unentbehrlich!

Brauns'sche Stofffarben
zum Auffärben verblaßter Kleider 2c.
Brauns'sche Blusenfarben
zum Auffärben von Blusen, Waschkleidern,
Brauns'sche Crêmefarben
für Gardinen, Vorhänge, Spitzen,
Brauns'sche Handschuhfarben
f. alte Glacéhandschuhe, Schnitzereien.
Dr. Weller's Antipluvius (Schutz gegen Durchnäßung bei Regenwetter) zum porös-wasserdicht-machen aller Art Gewebe, auch unzertrennter Kleidungsstücke.

Käuflich in
Apotheken, Drogen- und Farbenhandlungen.

Schutzmarke: **Schleife mit Krone, auf die man achten wolle.**

Alleiniger Fabrikant:
Wilhelm Brauns, Quedlinburg (Harz).

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.