

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

**Band:** 13 (1906)

**Heft:** 15

## 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>**



Redaktion:  
E. Coradi-Stahl  
Zürich  
unter Mitwirkung  
tüchtiger  
Mitarbeiter.

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

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.

№ 15. XIII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern

Zürich, 4. August 1906

Zur Sonne blick, o Mensch, empor!  
Gott schrieb den großen Lauf ihr vor;  
Dir deine Lebensfrist.  
Wie er das All regiert und hält,  
So führe du die kleine Welt,  
Die dir verliehen ist.

Elise von der Recke.



### \*\*\* Zur Einmachzeit. \*\*\*

(Nachdruck verboten.)

Wer seinen Bedarf an Konfitüren nicht fertig kaufen, sondern die Früchte selber einkochen will, beachte jeweilen die folgenden Punkte: 1. Reifestadium der Früchte, 2. Richtiges Verhältnis von Zucker und Früchten, 3. Verhältnis der Kochzeit zur Feuerung und zur Portion, die man zu kochen hat, 4. Füllen und Verschließen der Gläser, 5. Aufbewahren des Eingemachten an einem kühlen und schattigen Ort.

Ich las schon oft vorzügliche Rezepte, deren Verhältnis von Zucker und Früchten bei mir Kopfschütteln hervorrief; allein ich mußte mir dabei sagen: eines schickt sich nicht für alle — nicht jede Hausfrau kann sich die Früchte zum einkochen selber frisch

aus dem Garten holen und was noch wichtiger ist, das Einkochen im richtigen Reifestadium vornehmen. Stark ausgereifte Früchte sind süßer aber weniger haltbar als solche, die man zum Verkaufe vom Land in die Stadt bringt und die oft mehrere Tage frisch bleiben müssen. In den meisten Fällen werden diese frühzeitig gepflückt. Für solches Obst mit meist kleinerem Zuckergehalt mag die bekannte Regel, die einer Großzahl von Rezepten zu Grunde liegt: Kilo auf Kilo, bezw. drei Viertel auf ein Kilo (bei Kirschen, Zwetschgen zc.) gelten.

Jedem Hausmütterchen aber, das in den Besitz sehr süßer, saftiger Früchte gelangen kann und sich einen nicht zu kleinen Vorrat von Konfitüren anlegt, rate ich, die letzteren dickfließend einzukochen, sie halten sich so in der Regel besser. Um zu verhüten, daß das Eingemachte zuckerig wird, gibt man für Beerenfrüchte, je nachdem 350—400 Gramm Zucker auf 500 Gramm Früchte; für Steinobst rechne ich 375 Gramm als Maximum; es kann bei schwarzen Kirschen, Meineclauden zc. sogar die Hälfte das richtigste Verhältnis sein. Das Eingemachte wird entschieden schmack-

haster, wenn es nicht zu süß gekocht wird; zu rasches, kurzes Kochen ist dabei allerdings nicht ratsam bei größeren Portionen. Beeren macht man, wenn sie ganz bleiben und ihr Aroma behalten sollen, am besten pfundweise ein. Zu 500 Gramm gutgespülten Gartenerdbeeren, die man in einer Messingpfanne heiß werden läßt, werden nach und nach 400 Gramm gesiebter Zucker gegeben, 10 Minuten lang öfter geschüttelt und mit silbernem Löffel sehr gut abgeschäumt; eigentliches Rühren ist, zu vermeiden, der Saft muß sich mit den Beeren mischen, dies wird am besten erreicht, wenn das Eingemachte, bis es erkaltet ist in einen neuen Milchkrug oder Porzellan-schüssel und nachher erst in die Gläser gebracht wird. Man kann dann ohne Bedenken eine folgende Portion selbst andern Tags, aber immer erkaltet (bei Früchten die ganz bleiben und im Saft schwimmen müssen), zum auffüllen benutzen. Eine Hauptsache für die Haltbarkeit des Eingemachten ist das richtige Füllen und Schließen der Gläser. Diese dürfen mit Gelee oder warm einzufüllender Marmelade bis an den Rand, die kalte bis zu ein Centimeter unter diesem gefüllt werden, damit kein Raum mehr bleibt für Luftzutritt. Das Zubinden geschieht am besten in der Morgenfrische.

Wie die Zuckersparnis, so ist auch diejenige der Feuerung eine wichtige Frage für die sparsame Hausfrau. Ich koche vorzugsweise ein, nachdem morgens oder abends der Kaffee gebraut wurde; dann ist der Herd gewöhnlich in der richtigen Wärme, damit die Sache rasch vor sich gehen kann und man hat nicht, wie über Mittag, in der heißen Küche die Gerüche der verschiedenen Gerichte, die dem Einzumachenden ferne bleiben sollten. Marmeladen, die fortwährend gerührt werden, sowie Gelees in größeren Portionen, können bei steter Vorsicht auf ziemlich starkem Feuer gekocht werden. Die sogenannten Schüttel-früchte bringt man besser auf mäßig starkes Feuer, damit sie schön ganz bleiben.

Ob Wasser zum Einkochen vorteilhaft sei, auch wenn der Zucker rein weiß ist,

das ist eine Frage, die man immer wieder vorbringt. Das Wasser müßte durch längeres Kochen wieder verdunsten, lassen wir es also weg. Dagegen verschmähe ich es nicht, alles Obst, bevor es in die Pfanne kommt, und diese selber, unmittelbar vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser gründlich zu spülen. Der gesiebte Zucker verbindet sich schneller und direkter mit dem Fruchtsaft, ohne weitere Beigabe von Wasser, dafür muß aber zeitig mit dem Abschäumen begonnen werden, weil die Kocherei verhältnismäßig schnell ihr Ende erreicht; bei kleinen Portionen geschieht dies am besten mit silbernem Löffel. Erkaltenlassen der Konfitüren im Kochgeschirr und in heißem Raume ist nicht ratsam. Auch zum Aufbewahren der Gläser wähle man einen möglichst dunkeln, kühlen oder sehr luftigen Ort und sehe hie und da einmal nach, zum mindesten einmal im Herbst und im Frühjahr. — Wer alle diese Regeln beachtet und sich darin selber Erfahrungen sammelt, wird mehr und mehr mit Freude und Gelingen der Einkocherei obliegen.

Auch bei den Gelees wird jetzt fast allgemein das Verfahren mit feinem Zucker vorgezogen. Man läßt den Saft zuerst heiß werden, einmal aufwallen und zieht ihm die schaumartige Haut ab, darnach erst wird der Zucker damit vermischt und wenn der Saft dick zu werden anfängt, gründlich abgeschäumt. Das Gelee muß nicht zu fest sein, und beim Erkalten leicht zittern, im Sommer darf man es nicht zu bald verschließen.

— r.



### »»» Milchkuren. «««

Von Dr. Hans Ehret.

(Nachdruck verboten.)

Die Milch stellt ein ebenso leicht verdauliches als für den Stoffsaß des Körpers ausreichendes Nahrungsmittel dar. Deshalb ist schon seit alter Zeit ein systematischer Genuß der Milch, die Milchkur, als wirksames Heilmittel gegen viele Krankheiten empfohlen worden. Natürlich muß die zu Kuren benutzte Milch gut und unverfälscht, darf nicht von Menschenhand „getauft“,

unrein oder verunstelt sein. Auch ist zu jeder Art von Kur eine durch gute Fütterung mit trockenem Heu und Mehltrank von gesundem Vieh erzeugte Milch notwendig. Wenn die Fütterung mit Rüben und allerhand in Gärung übergegargenen Küchenabfällen stattfindet, ist die Milch zum kurgemäßen Gebrauch untauglich.

Wirklich sichtbaren Erfolg kann man sich von einer Milchkur nur dann versprechen, wenn sie längere Zeit, etwa 4—6 Wochen, ohne Unterbrechung durchgeführt wird. Bei dieser Anwendung bildet sie aber auch ein ausgezeichnetes nährendes Heilmittel für schwächliche Kinder, Genesende, Ausgetrocknete, Schwächliche, Nervenkranke und durch übermäßige — geistige oder körperliche — Arbeit angestrenzte Personen. Dr. Biot rühmt sie auch besonders bei Gelenkrheumatismus. Es muß aber mindestens täglich zweimal ein halber Liter getrunken werden, ohne die übrige gewohnte Nahrungsmenge deshalb zu verringern. Allmählich kann man auch zu einer größeren Menge steigen. Ist es irgend möglich, so soll die Milch des morgens und abends im Kuhstall getrunken werden, ganz frisch gemolken, denn in diesem Zustande, noch mit dem Schaum des Melkens gemischt, wird sie ungleich besser vertragen und verdaut, als wenn durch längeres Stehenbleiben die Ausscheidung des Rahmes bereits begonnen hat. Der Volksglaube hat also gewissermaßen recht, wenn er sich von dem Trinken „kuhwarmer“ Milch besseren Erfolg verspricht. Jedoch ist es nicht richtig, dieser Beschaffenheit der Milch eine besondere Heilkraft zuzuschreiben. Allerdings hat kuhwarmer Milch außer leichter Verdaulichkeit und besserer Bekömmlichkeit noch einige andere, rein äußerliche Vorteile: Um sie in diesem Zustande zu genießen, muß man sich früh und pünktlich vom Lager erheben und den Weg zum Stalle hin- und zurückgehen, sich also, was bei jeder Milchkur von großer Wichtigkeit ist, Bewegung machen; außerdem kann man sich dabei auch an Ort und Stelle mit eigenen Augen davon überzeugen, daß man den Trunk „ungetauft“ in die Hand bekommt. Wer

aber kuhwarmer Milch nicht verträgt oder sich nicht verschaffen kann, möge nur ruhig abgestandene trinken, welche im Sommer Zimmertemperatur haben soll, im Winter jedoch in heißem Wasser leicht erwärmt werden muß. Das Trinken geschehe stets langsam, in kleinen Schlücken, damit die Milch sich nicht im Magen zu großen, äußerst schwer verdaulichen Klumpen zusammenballt. Um dies zu verhüten, ist es empfehlenswert, gleichzeitig etwas Schwarzbrot oder Zwieback zu genießen. Wer sich mit dem „faden“ Geschmack der Milch durchaus nicht befreunden oder sie absolut nicht vertragen kann, muß Beimischungen zusetzen. Am bekömmlichsten wirken meist: doppeltkohlensaures Natron, Kaltwasser oder gebrannte Magnesia. Auch kann zu diesem Zwecke eine Verdünnung mit Zuckerwasser, geschlagenem Eiweiß oder dergleichen stattfinden. Die eingefleischten Kaffeetrinker können den Milchkurtrunk auch mit Kaffee „anbittern“, d. h. etwa einen Theelöffel kalten oder warmen selbstbereiteten Kaffeeextrakt einem halben Liter Milch zusetzen.

Die Frage, ob auch Ziegenmilch zur Kur verwendbar oder gar geeigneter sei, möge man ruhig dem Geschmack zur Beantwortung überlassen. Es gibt nicht wenige Erwachsene, welchen die eigentümliche — um einen Weinausdruck zu gebrauchen — „Blume“ der Ziegenmilch widersteht. Wirklich empfehlenswert ist sie aber erfahrungsgemäß den zu Darmkatarrhen neigenden Patienten.

Manche Personen vertragen nur saure Milch. Diese ist ein im Oriente schon lange bekanntes Mittel, um die namentlich bei Damen erwünschte Wohlbeleibtheit zu erhalten. Durch Zusatz von geriebenem Schwarzbrot wird die saure Milch leichter verdaulich, indem dasselbe die Bildung größerer Ballen von Käsestoff im Magen verhindert.

Kurgemäß wird zuweilen auch die Buttermilch gebraucht. Diese enthält außer dem Rahm alle andern Bestandteile der Milch. Der Gehalt an Milchsäure (0,3 Prozent) macht das Casein verdaulicher, indem das feste Zusammenballen desselben verhindert

wird. Die Buttermilch ist ein leicht abführendes Getränk, das die nährenden Eigenschaften der Milch ohne das Fett derselben enthält und daher auch dort angewendet werden kann, wo man Fettansatz vermeiden will. Der systematische Gebrauch der Buttermilch ist bei hartnäckiger Stuhlverstopfung und bei chronischen Magengeschwüren zu empfehlen.

Alle Arten von Milchkuren können aber nur dann von Erfolg gekrönt sein, wenn während der Kurzeit auch im übrigen eine gesundheitsgemäße Lebensweise innegehalten wird. Mögen sich die Patienten auf dem Lande aufhalten oder den Trunk einer im Weichbilde der Stadt gelegenen oder auf einem Promenadenplage errichteten Molkerei entnehmen, stets gehört dazu die Befolgung der hygienischen Gebote: früh aufstehen, viel spazieren gehen und energisches tiefes Atmen. Namentlich körperliche Bewegung ist bei jeder Milchkur in ausgiebigster Weise durchaus notwendig, damit die dem Magen zugeführte größere Nahrungsmenge auch genügend verarbeitet und ordentlich ausgenutzt wird.

### Haushalt.

#### Ein blaues Wunder.

Blau ist sie zwar nicht, meine neue Kaffeeroöstmaschine, sondern mehr schwarz und daneben hat sie verschiedene bronzierte Eisenteile, aber ihre Leistungen grenzen an wunderbare. Als der Schweizerische Wirtverein vor einigen Wochen eine Ausstellung von Kaffeemaschinen und Kaffeeroöstmaschinen im Zunfthaus zur Waag in Zürich veranstaltete, da besah auch ich die verschiedenen Geräte. Im allgemeinen dienen die meisten der ausgestellten Utensilien mehr dem Hotel- oder sonst dem Großbetrieb. Da fiel mein Blick auch auf eine zierliche Walze in durchlöchertem Eisenblech. Der Vertreter der Firma war so freundlich, mir ein Exemplar zu Versuchszwecken zu offerieren und ich machte mich, skeptisch, wie ich nun einmal bin, dahinter um zu konstatieren, daß die im Prospekt versprochene Ersparnis an Zeit und die angesagte minime Abnahme an Gewicht wirklich übertrieben, einfach ein bißchen schöngefärbt seien. Aber — und das ist auch ein blaues Wunder — es verhält sich in der Tat genau so, wie es auf dem gelben Papierchen steht. Meine Versuche waren exakt und gründlich und an Vergleichen mit Gewicht und mit Aroma ließ ich es nicht fehlen.

Diese neue Kaffeeroöstmaschine, für 500 Gr. berechnet, ist für den Gasbetrieb eingerichtet und kann an jeden Gas Schlauch befestigt werden. Die Form ist wie die der ältern Spiritus- oder Kohlen-Kaffeeroöster walzenförmig und zwar, wie bereits gesagt, aus fein durchlöchertem Eisenblech angefertigt. Innerhalb dieser Walze steckt eine zweite kleinere aus einem Drahtgitter. In dieser kleinen brennt das Gas aus zahlreichen Löchern einer Gasröhre. Der Kaffee wird zuerst hineingeschüttet, und dann das Gas entzündet und die Walze langsam gedreht. In 8—10 Minuten ist das  $\frac{1}{2}$  Kilo Kaffee fix und fertig durchgeröstet und entwickelt ein herrliches Aroma und, o Wunder, mein Kaffee ist tatsächlich nur um 30 Gr. leichter geworden, während ich beim gewöhnlichen Rösten jemeilen 100 Gr. an Gewicht verliere und 20—22 Minuten zu rösten habe. Die Kaffeebohnen sind während der ganzen Zeit des Röstens sichtbar; es kann deshalb der Zeitpunkt des Garseins leicht festgestellt werden. Sie verlieren aber nicht nur weniger an Gewicht, sie gehen auch ganz ungewöhnlich auf, gewinnen also an Volumen. Wer es nicht glaubt, der sehe sich diese interessante Neuheit bei Herrn A. Zeller, Seefeldstraße 77, Zürich V, an.

Die Kaffeemaschine, „Uno“ heißt sie, hat nur den einzigen Nachteil, daß die Anschaffung für eine bescheidene Haushaltungskasse etwas hoch kommt. Ich berechnete aber, daß sie sich in kurzer Zeit bezahlt macht, denn ich erspare an einem Pfund Kaffee zu Fr. 1.35 für den geringern Gewichtsverlust 24 Cts. und an dem größeren Umfang (ich benutze ein extra Maß in Form eines kleinen Bechers aus Weißblech) zirka 6 Cts., also zusammen 30 Cts. oder 22%. Wenn ich mit der Zeit auch noch zu rechnen habe, so ergibt sich in der Tat ein wesentlicher Vorteil. Die „Uno“ ist englische Fabrikat; sie ist für Hotels, Kaffeewirtschaften und für den Gebrauch in Privatfamilien äußerst empfehlenswert.

Eine neue Fussbank mit verstellbarem Brett bringt Flury-Roth in Zürich III in den Handel. „Das Ei des Kolumbus“ sagte ich mir, als meine Füße behaglich auf der schrägen Unterlage ruhten, die sich, je nach Bedürfnis, etwas mehr oder etwas weniger schräg halten, resp. treten läßt. Die Einrichtung ist so einfach, daß man wirklich erstaunt ist, daß diese wohltätige Erleichterung für alle Sitzenden nicht längst erfunden wurde. Denn es ist jedem einleuchtend, daß ein leichtes Schräghalten der Füße und damit ein Anlehnen der Fußsohlen die natürlichere Lage bei sitzender Stellung und daher auch von gesundheitlichem Nutzen ist. Alle die armen, mit Krampfadern und geschwollenen Beinen geplagten Frauen, alle die, welche tagelang zum Sitzen verurteilt sind, werden die neue Erfindung segnen. Das kleine verstellbare Fußbänkchen wird seinen Weg machen und in Zukunft gewiß bei keiner Aussteuer fehlen.

Wer ganz frische Eier für den Winter konservieren kann, befolgt wohl auch den Rat jener Hausfrau, die solche nur in Gestellen mit

zwei Tagen, die je 100 Eier halten, aufbewahrt. Sie werden aufrechtstehend in die Borde gestellt und jede Woche einmal umgekehrt. Auf diese Weise aufbewahrte Eier sollen keinerlei Geschmack annehmen. Die Eier müssen an einem trockenen frostfreien Orte aufbewahrt werden. Man lasse aber nicht außer acht, daß auf diese Weise zu konservierende Eier ganz frisch sein müssen.

**Am kalten Aufschnitt lange frisch zu erhalten,** stellt man die Platte auf ein nasses, fest ausgebrücktes Tuch und breitet dieses über einen Drahtbügel aus, der die Platte in der Breite überspannt. Auf diese Weise wird das Fleisch kühl gehalten, ohne daß die Feuchtigkeit seine Qualität beeinträchtigt.

**Schwabenkäfer** aus Wohn- und Schlaf-räumen, Küchen zc. vertreibt man am besten, wenn man die Stellen und Fußböden, wo die Schwabenkäfer sich am meisten aufhalten, ziemlich dicht mit frischen Gurkenscalen bestreut. Da diese mit großer Vorliebe von den Schwabenkäfern besucht werden, um den Saft aus denselben zu saugen, so wird man, wenn eine Stunde später nachgesehen wird, die Gurkenscalen massenhaft davon befreit finden. Sie lassen sich dann leicht ablesen und töten. Dieses Verfahren muß mehrere Mal des Abends spät, wenn die Käfer aus ihren Schlupfwinkeln kommen, wiederholt werden; dann wird man sicher Ruhe haben vor diesen Insekten.



### Kochrezepte.

Alkoholphaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasser- verdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

**Tomatensuppe.** In kochendes Wasser gibt man Kartoffeln (für 6 Personen etwa 1 Kilo), Sellerie und 1 Zwiebel. Nachdem das ungefähr  $\frac{1}{2}$  Stunde gekocht hat, werden ebensoviel zerschnittene Tomaten wie Kartoffeln hineingegeben und noch  $\frac{1}{4}$  Stunde mitgekocht. Dann treibt man alles durch ein Haarsieb und bringt die Suppe mit einem Stück frischer Butter zu nochmaligem Aufkochen in die Pfanne, worauf sie mit etwas geriebenem Käse, Salz und Mustat gewürzt und angerichtet wird.

Aus „Diät. Speisezettel“ von A. Bircher.

**Fischgulasch.** Die Fische werden in mund- rechte Stücke zerschnitten, gesalzen und 1 Stunde beiseite gestellt. Dann schneidet man auf 500 Gr. Fischfleisch 2 Zwiebeln in feine Würfel, schmilzt dieselben in Butter semmelgelb, gibt eine Messer- spitze Paprika, dann die Fischstücke dazu und läßt sie zugedeckt weich dämpfen. Hierauf gießt man langsam  $\frac{1}{2}$  Tasse sauren Rahm, der mit 1 Tee- löffel Mehl verquirlt ist, dazu, schärft die Sauce mit Zitronensaft und läßt sie nochmals aufkochen.

**Rindsniere mit Zwiebelsauce.** Zeit 2 Stunden. 500 Gr. Rindsniere, 2—3 Zwiebeln,  $1\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 50 Gr. Fett, 1 Kochlöffel Mehl, Salz, Küchengemüse. — Dieses für die einfache Küche sehr geschätzte Gericht liefert Suppe und Fleischspeise zugleich. Man bringt die in Scheiben geschnittene Niere mit dem Suppengemüse in das siedende Wasser (zur Suppe bestimmt). Nach  $1\frac{1}{2}$  stündigem langsamem Kochen nimmt man die Nieren heraus, dünstet das Mehl in dem heißen Fett samt den feingeschnittenen Zwiebeln gelb und löst mit der heißen Brühe ab und schmort die Nieren noch vollends weich. In die Suppe rührt man Gries oder Teigwaren und kräftigt beide Gerichte mit etwas Maggi oder Fleischextrakt.

Aus „Grilli in der Küche“.

**Schmorgurken.** Große Gurken werden ge- schält und der Länge nach in 4 Teile zerschnitten, nachdem die Samenförner entfernt sind. Dann streut man Salz darauf und läßt sie eine Zeit- lang stehen. Inzwischen hat man kleingeschnittenen Speck in einen Topf getan und läßt ihn ordent- lich ausbraten. Dann nimmt man den Speck heraus und tut zum Fett etwas Butter. Sobald die Fettmasse braun wird, gibt man die gesalzenen Gurkenstücke hinein, verschließt den Topf und läßt sie schmoren. Sobald sie weich geworden sind, fügt man etwas Essig, Salz und Zucker, je nach Geschmack, hinzu und läßt sie dann völlig weich schmoren. Sollte die Sauce zu dünn sein, so kann man sie mit Mehl verdicken.

**Bohnensalat.** Zarte grüne Bohnen werden gepuht, aber nicht zerschnitten, in schwachem Salz- wasser weich gekocht, abgekühlt und nun erst in dünne Scheiben geschnitten. Auf 500 Gr. Bohnen gibt man 3 Eßlöffel feines Del, 1 Theelöffel frisches gehacktes Bohnenkraut, eine Prise Salz, 1 Theelöffel Zucker, 5 Gr. in Wasser aufgelösten Fleischextrakt und kurz vor dem Auftragen nach Belieben Zitronensaft.

**Champignons au jus.** In Salzwasser, dem etwas Zitronensaft beigelegt ist, blanchiere man schnell schöne, gut gereinigte Champignons, richte sie auf ein Sieb an und lasse sie abtropfen. Dann wird mit Fleisch- oder Knochenbrühe eine braune Sauce bereitet, ein Sträußchen Petersilie, 1 Zwiebel, 1 Rübe, wenn vorrätig etwas Kalb- fleisch- oder Schinkenscheiben hinzugefügt und alles zusammen zirka 15 Minuten gekocht, Garnitur und Fleisch entfernt, die Sauce, wenn nötig, durch- passiert, wieder aufgekocht, die Champignons so- wie ein Stückchen frische Butter dazugegeben und kurz fertig gekocht. Beim Anrichten kräftigt man mit einem Gläschen „Maggi's Würze“.

**Kräuter-Omelette.** 6 Eier, Salz, ein wenig weißer Pfeffer und 4 Eßlöffel süßer Rahm werden gut durcheinander gequirlt; dann läßt man in der Omelettenpfanne ein Stückchen Butter heiß werden, schüttet das Gequirlte hinein, rüttelt die Pfanne leicht über dem Feuer und fährt mit einer Messerklinge darunter, damit die Omelette nicht anbrennt. Ist sie schön hellbraun gebacken, dann

rundet man sie ab und streicht von der folgenden Masse fingerdick auf. In 100 Gr. Butter und 1 Eßlöffel feinem Mehl wird Spinat, Sauerampfer, Kerbel, Petersilie und ein wenig Schnittlauch, alles feingewiegt, geschwitzt. Nachdem die Omelette auch auf der andern Seite gut gebacken ist, rollt man sie zusammen und gibt sie auf einem warmen Teller sofort zu Tisch.

**Früchteauflauf.** 6 Eigelb werden mit 7 Deziliter Rahm oder Milch, 60 Gramm Zucker, 4 Löffeln Kartoffelmehl und zuletzt mit dem Schnee der Eiweiß verrührt. Unter diese Masse mischt man leicht 1 Kilo vorher gut eingezuckerte und angezogene Früchte, zum Beispiel Himbeeren oder Erdbeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren, auch ausgesteinte Kirschen u. s. w. Alles zusammen gibt man dann in eine bestrichene, mit Brosamen bestreute Form zum Aufziehen in den Ofen.

Aus „Diät. Speisezettel“ von A. Bircher.

### Eingemachte Früchte.

**Gelee von unreifen Stachelbeeren.** Zutaten: noch nicht gereifte Stachelbeeren und Zucker; auf 1 Kilogramm durchgelaufenen Saft 1 Kilogramm Zucker. — Die Stachelbeeren werden von Blüten und Stielen befreit, gewaschen und mit etwas Wasser, auf 1 Kilogramm Beeren  $\frac{1}{4}$  Liter, vollständig zerkoht. Dann seigt man den Saft durch ein Tuch, vermischt ihn mit dem Zucker- verhältnis, wie oben angegeben, kocht ihn zur Geleedicke ein und füllt es in kleine, erwärmte Geleegläser.

**Kirschen mit Himbeeren.** 2 Kilo schöne, schwarze Kirschen und  $1\frac{1}{4}$  Kilo Zahmkirschen werden ausgesteint und  $\frac{1}{2}$  Kilo Himbeeren und 2 Kilo Zucker sorgfältig auf nicht zu starkem Feuer gekocht, gerührt und verschäumt, bis die Kirschen weich sind und die Konfitüre die gewünschte Dike hat.

Aus „Die Herstellung der Konserven“.

**Aus geschälten Pfirsichen, sowie aus Aprikosen und Mirabellen** wird vorzügliche Marmelade hergestellt, indem die Früchte geviertelt, entsteint, in Ton- oder Emailgefäß mit gestoßenem Zucker (Kilo auf Kilo, oder nur 750 Gr. Zucker) eingeschichtet und 24 Stunden lang gut zugedeckt in einen kühlen Raum gestellt werden. Hernach wird die Masse zirka  $\frac{1}{4}$  Stunde gekocht. Je nach Wunsch kann dann das Weichgekochte durch ein Haarsieb getrieben und das so gewonnene Mark solange gekocht werden, bis es genügend dick ist. Aprikosenmarmelade neigt sehr leicht zum Verderben und muß daher sorgfältig bereitet werden.

**Johannisbeeren** (sog. Schüttelbeeren): Die Beeren werden mittelst einer Gabel abgestreift, gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Auf 500 Gr. Beeren wiegt man 4–500 Gr. Zucker ab. Beides wird zusammen lagenweise in einer Schüssel vermischt, über Nacht stehen gelassen, in einer Messingpfanne auf dem Feuer geschüttelt, bis es zu kochen beginnt. Man läßt die Beeren 10 Minuten kochen und füllt sie in Gläser. Gut ist es, wenn man auf einmal nicht mehr als

500 Gr. bereitet, weil es sonst leicht anbrennt. Auf ähnliche Weise behandelt man Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren (je 375 Gr. Zucker), Erdbeeren 500 Gr. Zucker).

**Eingemachte Bohnen ohne Salz.** Hierzu muß man immer junge, zarte Bohnen nehmen und sie gut rüsten. In siedendem Salzwasser mit wenig Natron überwallen lassen, den Boden des Fasses mit Salz bestreuen, die abgekühlten Bohnen einschichten, belasten, kaltes weiches Wasser darüber gießen, nach 14 Tagen alle Brühe abschöpfen, dann frisches, weiches Wasser auf die Bohnen, dies 2–3 Mal innert 6 Wochen wiederholen und dann das Wasser stehen lassen.

Aus „Die Herstellung der Konserven“.

**Himbeersirup (feinste Art).** 1 Kilo Himbeeren,  $1\frac{1}{4}$  Kilo Zucker. Die schönen Himbeeren werden etwas gequetscht, in einen engen, hohen Topf (großer Milchtopf u.) gebracht und mit dem Zucker vermischt. Dieser Topf wird nun in kaltes Wasser in eine große Kasserolle gestellt und im Wasserbade auf kleinem Feuer langsam 2 Stunden gekocht. Dann filtriert man den Saft in erwärmte Flaschen und hat in dem Rückstand noch eine sehr gute Marmelade.

Aus „Gritli in der Küche“.



## Gesundheitspflege.



### Ueber den Nutzen des Schwimmens.

Unter den der Gesundheitspflege dienenden Sportsübungen nimmt der Schwimmsport unbedingt eine hervorragende Stelle ein. Wenn schon das Bad als solches den Körper des regelmäßig Badenden kräftiger, leistungs- und widerstandsfähiger macht, so geschieht dies bei dem, der zugleich dem Schwimmsport huldigt, noch in höherem Maße. Alle Vorteile des Badenden empfindet der Schwimmer doppelt. Zu der Kräftigung des Nervenlebens tritt die Erhöhung der Muskelkraft; der Stoffwechsel und die Blutbildung werden infolge der Bewegung und des kräftigen Atmens erhöht. Das Schwimmen ist eine gymnastische Übung, es stellt gewissermaßen die vollendetste der Turnübungen dar, es ist ein Turnen im Wasser, das alle Muskeln in Anspruch nimmt und somit eine Steigerung der Elastizität und der Lebensfrische hervorruft, die die der Turnerei noch übertrifft, da die Bewegungen in staubfreier Luft ausgeführt werden. Wenn wir die beim Schwimmen benötigte Muskelkraft und Muskelarbeit in Betracht ziehen, so erklärt sich die günstige Beeinflussung des ganzen Organismus. Die Muskelarbeit beim Schwimmen ist nicht nur eine geregelte, sondern sie verteilt sich auch gleichmäßig auf den ganzen Körper. Um den Widerstand des Wassers beim Brustschwimmen zu überwinden, bedarf es einer bestimmten und energischen Tätigkeit, nicht nur der Brust- und Armmuskulatur, sondern auch der Bauchmuskeln; weiter aber müssen zur Vorwärtsbewegung im Wasser die Muskeln des Rückens und der Beine zu geregelter und kräftiger Arbeit gebracht werden.

Es sind so beim Schwimmer fast sämtliche Muskeln abwechselnd in harmonischer Weise tätig, wie dies bei keiner sonst bekannten Leibesübung in gleicher Ausdehnung der Fall ist. Insbesondere sei noch darauf hingewiesen, daß gewisse Muskelgruppen, die bei der sitzenden Lebensweise sehr vernachlässigt werden, zu der eine große Anzahl von Menschen während vieler Tagesstunden verurteilt ist, beim Schwimmen zu nutzbringender Tätigkeit gebracht werden. Es sind dies die Muskeln, die den Brustkasten heben und erweitern und so die Atmungstätigkeit, besonders auch die der Lungenspitzen, vervollständigen. Die Tatsachen bestätigen es, daß jemand, der schon als Kind sich im Schwimmen übt und sich kräftig im Wasser tummelt, nicht nur eine breite und schön gewölbte Brust, sondern auch eine kräftige, widerstandsfähige Lunge besitzt. Aus diesem Grunde ist das Schwimmen nicht nur ein Mittel zur Kräftigung und Gesunderhaltung für die männliche Jugend, sondern auch für die weibliche, ja für die ganze Frauenwelt, deren körperliche Erziehung leider noch so viel zu wünschen übrig läßt.

## \* Kinderpflege und -Erziehung. \*

An der Gewitterfurcht leiden sehr viele Menschen. Während aber Erwachsene nur in seltenen Fällen davon kurtiert werden können, läßt sie sich bei Kindern wenn nicht ganz abgewöhnen, so doch bedeutend abschwächen. Wie immer bei der Erziehung von Kindern, so wirkt auch hierbei das Beispiel als Hauptfaktor; deshalb müssen sie vor dem Umgang mit Personen, die sich vor dem Gewitter fürchten, gehütet werden. Dann muß streng darauf geachtet werden, daß die Dienstboten nicht durch Redensarten wie: „Der liebe Gott zürnt und bestraft durch das Gewitter die Menschen, die Böses getan haben,“ die Kinder ängstigen. Die Kindesseele ist für solche Eindrücke sehr empfänglich; selbst eine geringe Unart, die sie begangen haben, kann sie in solchen Augenblicken namenlos bedrücken und ihre Angst vergrößern. Auch Erzählungen von Unglücksfällen durch Blitzschläge sind strengstens zu vermeiden. Man versuche lieber, in dem Kinde den Sinn für die Allmacht Gottes und die Schönheit des Naturereignisses zu wecken. Man lasse es die verschiedenen Gestaltungen des Blitzes und der Wolkengebilde beobachten, mache es auf die verschiedenen Schallwellen des ferneren und näheren Donners aufmerksam und stelle das Gewitter als eine große Wohltat dar.

## \* Frage-Ecke. \*

### Antworten.

50. Wenn die „Köpfchen“ anzusehen beginnen wird der Salat bei warmem sonnigem Wetter zwischen 9 und 10 Uhr vormittags mit Wasser,

das man früh in die Sonne stellt, tüchtig überbraut; dann gibt es sehr zarte volle Köpfe. Im allgemeinen ist ihm warmes trockenes Wetter zuträglicher, bei zu viel Feuchtigkeit und Hitze kann man das Aufschließen oder Zäherwerden oft nicht mehr hindern. Rita.

50. Ein Gärtner, den ich wegen seinem ausgezeichneten Kopfsalat gefragt, versichert, man soll denselben nur jeden Tag bei der größten Mittagshitze feuchten (also gegen alle Regel), das sei das einzige Mittel, ihn mürb zu machen und vor dem raschen Aufstengeln zu bewahren. Rigorosa.

53. Zu Essigbohnen eignen sich die beiden Sorten „Fürst Bismarck“ und „Don Carlos“ — doch dürfte es für diesjähriges Anpflanzen etwas spät sein. Die Bohnen werden jung gepflückt (gut fingerlang und ohne Faden). — r.

53. Die Zwergbohnenart „Hundert für eine“ eignet sich sehr gut zum Einmachen in Essig. Es gibt schmale, kleine Böhnchen, welche nicht zerfallen im Kochen. U. G.

54. Mit dem Buntglas-Papier, das Sie wohl meinen, habe ich vor einiger Zeit bei einer Glastüre einen Versuch gemacht und bin mit dem Resultat recht zufrieden. Die Papierhandlung Ritter & Co, Speisergasse-Thurmstraße in St. Gallen, hat eine sehr schöne Musterauswahl. Das Papier ist ungefähr  $\frac{1}{2}$  Meter breit und kostet per Meter Fr. 1.20, doch hat es auch billigeres, je nach Muster. Das Befestigen des Papiers ist einfach. Nachdem dasselbe auf die passende Größe zugeschnitten ist, befeuchtet man dessen vordere glänzendere Seite und die gut gereinigte Glasfläche, auf welcher die Dekoration angebracht werden soll, gleichmäßig mit lauwarmem Wasser, in welchem man ein wenig helle Gelatine auflösen kann (auf  $\frac{1}{2}$  Liter ein Blatt). Dann legt man die noch feuchte Seite des Papiers auf die feuchte Glasfläche und reibt unter mäßigem Druck das Papier von der Mitte aus nach den Seiten fest an, um Luftblasen und Wasser zu entfernen. Um eine größere Haltbarkeit zu erreichen, kann man die Dekoration, wenn sie gut trocken ist, mit hellem Kopallack überstreichen. P. B.

55. Dem Schinken wird kaum mehr zu helfen sein. Derselbe ist jedenfalls zu rasch geräuchert worden, so daß er außen eine harte Kruste hatte und der Rauch nicht mehr eindringen konnte. Geben Sie dem Kochwasser viel grüne Gewürzkräuter und Zwiebeln bei. Bereiten Sie Schinkennudeln und Schinkentlöße. Den gehackten Schinken dämpfen Sie zuerst mit Zugabe von Zwiebeln und Grünem. U. G.

57. Die Strohüte werden wieder steif, wenn man sie gleich nach dem Maßwerden in den Keller bringt und dort vollständig trocknen läßt. Auf andere Weise getrocknet, kann man ihnen schwerlich selber wieder die nötige Festigkeit geben. — r.

57. Ich denke, Sie haben im Zeitraum der 14 Tage, die zwischen dem Erscheinen des letzten

und des vorliegenden Ratgebers liegt, doch das beste Mittel gebraucht, das Ihnen empfohlen werden könnte und den Hut zum Ausbügeln dem Hutmacher übergeben. Die Ausgabe ist keine große, und das Resultat jedenfalls befriedigender, als wenn Sie selber Ihre Künste daran versucht haben würden. *Liss.*

58. **Unterröcke** für Reformtracht passend, können Sie ganz gut aus schon vorhandenen machen, wenn Sie Ihr Reformkleidmuster benutzen event. oben oder unten Stoff ansetzen und den Unterrock an einem kurzen Leitchen festknöpfen. Vielleicht ziehen Sie vor, an den Ober-Unterrock das hinaufreichende „Gstätkli“ anzunähen und lassen die Unaussprechlichen und die „Unterunterröcke“ wie sie sind, resp. knöpfen sie an Ihr Reform-Corset an, das ja wohl bis in die Taille reicht. Wer keine großen Auslagen für die Neuananschaffung von Reformunterkleidung haben will, behilft sich auf diese Weise. Unmittelbar unter dem Kleid sollte immer ein Reformunterrock, der dem Oberkleid entspricht, getragen werden, sonst sieht dieses nicht gut. Machen Sie den Oberunterrock nicht zu weit, damit es keine Falten gibt, wenn Sie das Oberkleid darüber tragen. Ueberhaupt ist es ein Unsinn, die Reformkleider zu weit machen, die Körperformen brauchen doch nicht ganz zu verschwinden, sie sollen im Gegenteil schöner zur Geltung kommen, als in der Corsettracht. *Eine Reformlerin.*

59. **Zwei Sommergetränke**, die uns außer den selbstbereiteten Limonaden, den Fruchtsäften aller Art, die wir mit Wasser trinken, immer vortrefflich munden, sind das Reiskaffee und das Brotwasser, deren Rezepte auch in dem mir so liebgewordenen Kochbuch: „Gritli in der Küche“ stehen. Ich lasse sie hiemit folgen.

**Reiskaffee.** 100 Gr. Karolinenreis, 1 Liter Wasser, Zucker und Zitronensaft nach Belieben. Der Reis wird mit kaltem Wasser zugelegt, vom Kochen an gerechnet 10 Minuten gekocht und durchgeseiht. Das Wasser mit Zucker und Zitronensaft gewürzt.

**Brotwasser.** 300 Gr. Weißbrot (Wecken) 1 Liter Wasser, nach Belieben Zitronensaft und Zucker. Man röstet feine Schnitten von Weißbrot im Bratofen auf beiden Seiten gelb, übergießt sie mit kochendem Wasser, dem man nach Belieben etwas Zucker und Zitronensaft beigemischt hat, läßt zugebedt einige Minuten ziehen und seigt durch.

Ich bereite auch immer Hagebuttenthee im Vorrat (Kochzeit  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde), den wir in kaltem Zustande trinken. Vielleicht ist auch der Thee aus Cacao-Schalen nach Ihrem Geschmack. Die Schalen erhalten Sie bei Sprüngli, Conditorei, Paradeplatz, Zürich, so viel ich weiß zu 80 Cts. per 500 Gramm. *Ell.*

59. Ich denke, Sie bekommen in jeder Apotheke eine Art **Limonadenpulver**, welches Sie mit kaltem Wasser, das mit etwas Fruchtsirup oder Zucker versüßt wird, messerspitzenweise (auf ein Glas) unmittelbar vor dem Trinken auflösen.

Ober Sie kaufen getrennt in kleinen Schachteln: Doppellohensaures Natron und Weinsäure, nehmen aber dann von dem letzteren nur zwei Drittel der Quantität des ersteren. — r.

60. Ein großes Glas Wasser auf ein Pfund Zucker aufkochen lassen, fleißig abschäumen, wenn dann dicke Tropfen von einem silbernen Löffel herabfallen, ist der **Breitlauf** erreicht. Durch noch längeres Kochen kommen Sie zu den drei folgenden Graden: wenn der Saft in dünnem Faden vom Löffel träufelt und sich in kleinen Tröpfchen zurückzieht, ist das Stadium der kleinen Perle erreicht u. s. w. Im Zeitalter der Maschine muß aber alles, auch die Einmacherei flugs gehen, also wählen wir lieber einfachere Methoden; man fährt erprobter Weise auch gut damit. Vor 20 Jahren kochte man wohl das meiste auf jene Art, laut Kochbuch die einzige sichere. — Für unreife Stachelbeeren, Trauben, event. auch Waldbeeren die ganz bleiben müssen, kann sie ja immer noch in Frage kommen. *Rita.*

### Fragen.

61. Was kann man tun gegen die **Fliegenplage**? Wir bewohnen seit einigen Wochen eine neue Wohnung in neugebautem Hause. In allen Zimmern haben wir sehr viele Fliegen, die uns belästigen und Fenster, Tapeten und Vorhänge beschmutzen. Können diese vielleicht durch ein Räuchermittel vertrieben werden? Wer gibt Auskunft? *Einer von Fliegen Bebrängten.*

62. Was kann man gegen die **Ameisen** tun, die sich meine Honigtöpfe und Konfitüregläser zum Sammelplatz auserlesen haben? Ich bin den Schmarozern gegenüber ganz machtlos. Wer weiß guten Rat? *Hausfrau in B.*

63. Ich möchte gerne wissen, mit welchem **Backofen** für Gasherd die besten Erfahrungen gemacht worden sind. Ich habe schon früher einmal eine ähnliche Frage im „Ratgeber“ gelesen — aber oh weh, es wurde keine Antwort darauf erteilt! Vielleicht erbarmen sich aber diesmal ein paar tüchtige erfahrene Hausfrauen meiner Not und geben mir genaue Auskunft. *Junge Köchin.*

## Hausfrauen!

Das beste Emailgeschirr der Welt

ist das mit dieser Schutzmarke versehene

Neue Amberger Gesundheits-Kochgeschirr



aussen und innen grau,  
aussen braun, innen granit.  
Es bewährt sich als das beste,  
billigste und schönste Ge-  
schirr für alle Zwecke des Haus-  
haltes. — Garantie für Feuer-  
und Säure-Beständigkeit.  
Zu haben in allen Küchen-  
und Haushaltsgeschäften.  
Wo nicht erhältlich, werden  
Adressen nachgewiesen.

Alleinverkauf für die Schweiz:

Ernst Walcker & Cie., Zürich.