

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

Band: 15 (1908)

Heft: 6

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: 08.01.2026

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



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 Bäderstrasse 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nö. 6. XV. Jahrgang.

Er scheint jährlich in
24 Nummern

Zürich, 21. März 1908

Treu Dienendem sei doppelt liebevoll,
Verdient er doch mehr, als du ihm gibst,
Wär's noch so reichlich, wenn du ihn nicht liebst,
Und kalt nur forderst des Gehorsams Zoll.
Wer nur zu tun gewöhnt wird, wie er muß,
Lernt leicht zu tun vergessen, wie er soll.
Anstatt der Freude nährt er den Verdruss,
Und den Verdruss erzieht er sich zum Groll,
Zum allgemeinen Hass und Mißgönnen
Jedweden Schicksals, das ihm freier scheint,
Als feins er fühlt: so wird er selbst sich Feind,
Und Feinde sind ihm, die gebieten können.

Julius Hammer.



Wie Liebig's Fleischextrakt gemacht wird.

Bevor wir eine kurze Beschreibung der Fabrikation geben, möchten wir die Frage beantworten, was ist denn Liebig's Fleischextrakt eigentlich? Nichts anderes, als die aus bestem knochenfreien Suppenfleisch, lediglich durch Behandlung mit Wasser und ohne jeden Zusatz von Kochsalz oder anderen Gewürzen gewonnene und unter Anwendung von Vakuum-Pfannen bis zur Honigdicke eingedampfte Suppe, also

konzentrierte Fleischbrühe. Die Temperatur, bei der die Suppe gewonnen wird, ist so geregelt, daß keine leimigen Bestandteile in den Extrakt kommen können. Ebenso wird durch sorgfältiges Abschöpfen alles Fett, welches ja ranzig werden würde, entfernt. Fleischextrakt darf niemals hart und brüchig oder in seidenglänzende Fäden ausziehbar sein, welche Eigenschaften auf hohen Leimgehalt hinweisen.

Die Liebig-Gesellschaft verarbeitet jährlich das Fleisch von ca. 200,000 Stück Rindern. Aus 34 Pfund knochen- und fettfreiem Ochsenfleisch bekommt man nur ein Pfund dieses Extraktes, das alle im Wasser löslichen Bestandteile von 34 Pfund Muskelfleisch oder von 40 Pfund Fleisch von der Fleischbank enthält. Jene löslichen Bestandteile sind: Kreatin, Kreatinin, Inosit, Carnin, ferner extraktive Stoffe, inosin- und milchsaure Salze, Chlorkalium und phosphorsaure Salze. Drei Theelöffel Extrakt enthalten ungefähr ebensoviel davon wie ein Pfund Ochsenfleisch.

Die ausgedehnten Ländereien der Gesellschaft umfassen weit über 400,000 ha., auf denen theils das zu Schlachtzwecken angekaufte Vieh fett gemacht, theils eigenes

Vieh gezogen wird. Die ausgedehnten wasserreichen südamerikanischen Pampas sind das Ideal der Rinderweiden. Sie erzeugen denn auch ganz ausgezeichnetes Schlachtmaterial, unter dem Krankheiten, wie sie bei künstlicher oder Stallfütterung leicht vorkommen, sozusagen unbekannt sind. Trotzdem findet eine genaue tierärztliche Kontrolle statt. Die zur Schlachtung bestimmten Tiere werden in einer großen, mit Platten schottischen Granits belegten Halle mittels des Genickfanges blitzschnell getötet, durch Herzstich verblutet und danach mit erstaunlicher Raschheit gehäutet und zerlegt (oft bis zu 2000 Stück am Tage während der ca. 6 Monate dauernden Hauptsaison).

Ungeachtet des billigen Grundpreises braucht man auf Plazersparnis nicht zu sehen. Überall sind große Räume, zu denen Licht und Luft reichlich Eintritt haben, und in denen von den größten Apparaten und Maschinen bis zu den kleinsten Gerätschaften die peinlichste Sauberkeit herrscht. Diese ist hier um so besser durchzuführen, als das Wasser aus dem Riesenfluß in unbegrenzter Menge zur Verfügung steht. Dasselbe fließt denn auch überreichlich und jedes Fleckchen und Restchen, das sich etwa auf dem mit Steinfliesen Boden bemerkbar machen sollte, wird von den unermüdlichen Spülungen sofort mit fortgeschwemmt. Nachdem das durch die Schlächter von allen Fettheilen befreite Fleisch genügend abgekühlt ist, wird es auf Hackmaschinen zerkleinert und dann zu Fleischbrühe verarbeitet. Die fertige Suppe wird sehr sorgsam durch Abschöpfen von Fetten und Albuminbestandteilen befreit, worauf sie direkt in gewaltige Vakuumapparate gelangt, die pro Tag oft mehr als 300,000 Liter kräftiger Bouillon verarbeiten müssen.

Nachdem die Suppe in halbkonzentriertem Zustande noch sorgfältig filtriert ist und weitere Apparate passiert hat, ist sie bis auf ein Fünftel ihres ursprünglichen Rauminhaltes vermindert und stellt eine dickflüssige Masse dar. In einer 100 Zentner haltenden Pfanne wird der Ex-

trakt gleichmäßig gemacht und nach stattgefundener Untersuchung noch warm in Blechbüchsen von je einem Zentner gefüllt, die man verlötet. So kommen die großen Büchsen an das General-Depot der Gesellschaft nach Antwerpen, wo die Abfüllung in die bekannten Steinguttöpfe stattfindet, aber erst, nachdem der Fleischextrakt nochmals einer strengen Untersuchung durch den wissenschaftlichen Beirat der Gesellschaft unterworfen worden ist.

Der in dieser Weise hergestellte Extrakt enthält, wie schon betont, weder Eiweiß noch Leim, noch Fett. Er soll lediglich die Extraktivstoffe des Fleisches darstellen, welche allein den hohen Geldwert desselben bedingen. Eiweiß und Fett und sonstige „eigentliche“ Nährstoffe kann der Mensch in ebenfalls leicht verdaulicher Form aus vielen anderen billigeren Nahrungsmitteln auch pflanzlicher Herkunft entnehmen. Was das Fleisch von den Vegetabilien unterscheidet und es den Menschen so wertvoll macht, sind die den Fleischextrakt bildenden sogenannten Extraktivstoffe; sie geben der Bouillon den feinen Duft; dem Braten die kräftige Würze; sie ermöglichen uns sogar, mit nahrhaften Stoffen aus dem Pflanzenreiche, wie Sago, Reis, Hülsenfrüchte &c. und ein wenig Fleischextrakt das teure Fleisch zu ersetzen, worauf schon Liebig mit Vorliebe, und neuerdings Professor König, hingewiesen haben.



Das Beschneiden der Pflanzen.

Der Laie gebraucht bei den Zimmerpflanzen das Messer viel zu ängstlich und zu wenig. Wo ängstliche Sorgfalt jedes Zweigchen behütet und wo man sich über jedes sich neu bildende Blatt freut, da empfindet man es schmerzlich, wenn der Gärtner mit rauher Hand ganze Zweige abschneidet und dadurch die schönen Triebe, die Freude vieler Wochen vernichtet. Zur Erzielung einer hübschen Form, zur Vermeidung von Einseitigkeiten und bei allzu hoch gewachsenen oder infolge von Krank-

heit schlecht gewordenen Pflanzen gibt es keinen anderen Ausweg, als die Anwendung des Messers; die Pflanze wird uns solche Operation meist durch reichliche junge Triebe und oft sogar durch vermehrten Blütenansatz lohnen.

Bei allem Zurückschneiden bediene man sich stets eines scharfen Messers oder einer guten Rosenschere; je glatter der Schnitt, um so schöner und rascher wird die Wunde vernarben. Größere, dem Stamm beigebrachte Wunden bestreiche man mit Baumwachs; hat aber irgendwo eine Operation mit einer Säge stattfinden müssen, so muß der Sägeschnitt mit scharfem Messer nachgeschnitten werden. Man achte darauf, daß der Schnitt ziemlich dicht über einem Auge oder einem Blatt gemacht werde, denn ein längerer Stummel über einem Auge wird eintrocknen, unschön aussehen und Schlupfwinkel für allerlei Ungeziefer abgeben. Palmen und Pflanzen mit nicht verästelttem langsam wachsendem Stamm, wie Dracaenen, Yucca, Agave und dergleichen dürfen nicht beschnitten werden.

Wie sehen unsere Zimmerpflanzen aus, wenn wir sie nach langer Winterhaft im Frühjahr einmal wieder ins Freie stellen können; Geranien, Fuchsen, Heliotrop, Evonymus, Pelargonien u. a. haben lange, vergeilte, nach abwärts hängende Triebe gebildet, die Blätter sind staubig und schmutzig und die längsten Stäbe wären nötig, um die vergeilten Triebe aufzubinden; doch wir tun dies nicht, es tritt vielmehr das Messer in sein Recht; hat man gut getan, im Winter ruhig wachsen zu lassen, was wächst, so muß im März der ganze Wintertrieb zurückgeschnitten werden, ja, man schneide bei Geranien, Fuchsen, Heliotrop, Lantana, Datura u. a. bis auf 2—6 Cm. vom alten Holz an zurück, und wenn selbst halbe Meter lange Triebe fallen müssen, so tut man den Pflanzen nur einen Gefallen damit. Nach dem Zurückschneiden wasche man den Stamm und die Zweige mit Seifenwasser ab. Bald werden sich überall, selbst am alten Stamm, junge Triebe bilden und die vorher unschöne Pflanze wird nun,

wenn die Triebe im Freien oder in mäßig warmem Raum im Licht sich entwickeln, buschig und dicht gedrungen bleiben. Auch die hoch gewordenen Begonien, die Abutilon, Zimmer-Akazien, Habrothamnus, Volkameria, Sparmannia, Rosen, überhaupt alle, lange und weiche Wintertriebe bildenden Pflanzen sollen im März zurückgeschnitten werden. Nach dem Zurückschneiden halte man die Pflanzen einige Tage trocken, keinesfalls dürfen sie gedüngt werden. Es wird zuerst ein Stocken in der Lebensfähigkeit, dann aber eine erhöhte Regsamkeit eintreten, die sich auch in neuer Wurzelbildung äußert. Nach jedem kräftigen Rückschnitt muß ein Versetzen folgen, ein Reduzieren der Wurzeln und ein Anregen der Lebensfähigkeit der Pflanze durch den Versatz, bezw. die neue Erde; da aber beide Operationen zu gleicher Zeit vorgenommen, ein zu großer Eingriff in das Leben der Pflanze wären, wartet man nach dem Zurückschneiden noch 14 Tage bis drei Wochen ab, dann zeigen sich am alten Holz schon die sich entwickelnden Neutriebe, jetzt kann auch die zweite Operation folgen.

Wenn Kalthauspflanzen längere Zeit in zu warmem, wenig hellem Raum gestanden haben, so machen sie unnatürlich lange, vergeilte, weiche Triebe; dies ist der Fall bei Kirschlorbeer, Aucuba, Evonymus, Efeu, Viburnum u. a. Werden dann solche Pflanzen plötzlich der Luft und der vollen Sonne ausgesetzt, so leiden die Blätter dieser Schwächlinge meist not; man wird deshalb gut tun, die zu langen Triebe, ehe man diese Pflanzen auswintert, ganz oder teilweise zurückzuschneiden. Besser wäre es freilich, den Pflanzen die Winterruhe ungeschmälert zu erhalten und ihnen nicht Triebe zu entlocken, die nachher wieder entfernt werden müssen.

Sollen Kamelien, Azaleen und Rhododendron zurückgeschnitten werden, so hat dies ebenfalls im Frühjahr zu geschehen, und zwar gleich nach der Blüte, ehe sich die jungen Triebe entwickeln. Auch die Granat- und Feigenbäume sollen, wenn sie es nötig haben, nur im laublosen

Zustande zurückgeschnitten werden. Bei Oleanderbäumen kann ein Zurückschneiden nötig werden, wenn Äste krank oder dünntriebig werden, die Pflanze über und über verlaust ist oder die Pflanze zu sparrig und überhängend wird. Es geschehe dies im April. Abgeblühte Blütenstände dürfen nicht abgeschnitten werden, da sich an solchen im nächsten Jahre wieder Blüten entwickeln.

L. Gräbener

„Die Kultur der Pflanzen im Zimmer“.



Wie verwenden wir die Orangenschalen?

Seit durch Spaniens größere Anpflanzungen die Orangen nicht mehr Delikatesse, sondern im wahrsten Sinne des Wortes Volksfrucht bei uns geworden sind, ist man mehr darauf bedacht, die Frucht auch für die Küche nutzbar zu machen. Dieser Nutzen erstreckt sich sogar auf die Orangenschale. Kommt sie doch — nach Dr. Karl Ruß — frisch und getrocknet „als fremdländisches Gewürz“ in unserer Küche in Betracht. Als das Gewürzige dieser Schale ist sowohl das in besonderen feinen Drüschchen enthaltene, flüchtige und ätherische Öl, als auch ein eigentümlich bitterer, magenstärkender Extraktivstoff zu betrachten.

Hauptbedingung bei der Verwendung von Orangenschalen ist, daß die innere wollige Haut so gut als möglich entfernt wird. Sie können dann eingemacht, getrocknet und kandiert aufbewahrt werden und haben eine solch feine Würze, daß sie der praktischen Hausfrau manche Ausgabe für Orangeat, Zitronen &c. ersparen.

Orangenschalen als Beigabe zu Backwerk, Kompotten, Saucen &c. Man schält die Schale einer Orange fein ab, doch so, daß das Weiße daran zurückbleibt, legt dieselbe in ein Glas und bedeckt sie vollständig mit feinem Zucker, so daß sie ganz davon umhüllt ist. Das Glas wird gut verschlossen und trocken aufgehoben. Man kann die Schale auch in Würfel schneiden oder fein wiegen. So hält sie sich jahrelang. Wiegt man die Schale ganz fein und durchschichtet

sie mit Zucker in ein Einmachglas, so nimmt dieser „Orangenzucker“ ganz den Geschmack der Schale an und ist statt dieser besonders bei Getränken angebracht.

Getrocknet lassen sich Orangenschalen verwenden als Würze zu Backobst, Backwaren, gedämpften Früchten, kurzum überall, wo man sonst Zitrone verwenden würde. Sie dürfen indes beim Trocknen auf oder in einem Zimmerofen nicht braun werden, sondern müssen hochgelb bleiben. Man bewahrt sie an einem trockenen Orte auf.

Orangenschalen, eingemacht, als Kompott, zur Garnitur von Torten, Reis- und süßen Speisen, auch als Würze zu verwenden. Man trennt die Schalen in vier Teile ab, wirft sie kurze Zeit in kaltes Wasser, läßt sie dann in siedendem Wasser aufwallen und auf einem Sieb abtropfen. Auf 500 Gr. Orangenschalen löst man 400 Gr. Zucker in ganz wenig Wasser auf, klärt ihn, läßt ihn einkochen und gießt ihn über die in einen Topf gelegten Schalen, bedeckt diese und läßt sie bis zum folgenden Tage stehen. Abgegossen, wird der Zucker abermals aufgekocht und dann fügt man auf die angegebene Menge nochmals 300 Gr. hinzu. Sollen die Schalen als Kompott dienen, so kocht man sie in diesem Zucker weich. Dann werden sie in Gläser gepackt, mit dem dicklich eingekochten Zuckersaft übergossen, zugebunden und trocken aufgehoben.

Orangenschalen, kandiert. Die Schale wird in vier Teilen losgelöst, ins kalte Wasser geworfen, in heißem aufgekocht und abtropfen gelassen. Auf 250 Gr. Schalen kocht man 400 Gr. Zucker in der oben angegebenen Weise und gießt ihn über die Schalen, welche 3 bis 4 Tage darin stehen bleiben. Dann füllt man ihn ab, gibt noch 300 Gr. Zucker zu, läßt ihn einkochen, gibt die Schalen hinein und läßt sie kochen, indem man die Kasserolle hin und her schüttelt, bis die Stücke wie mit einem Guß umgeben sind. Alsdann hebt man die Stücke einzeln heraus und legt sie so auf ein mit Öl bestrichenes Papier, daß kein Stück das andere berührt. So werden sie in einen Trocken-

ofen geschoben und bleiben da, bis sie völlig trocken sind. Sie werden wie andere kandierte Früchte als Dessert verwendet, müssen durch und durch vom Zucker durchzogen, weich und von angenehmem Geschmacke sein.

Orangenschalen statt Zitronat. Die in vier oder acht Theilen losgelösten Orangenschalen werden 8 Tage in frisches Wasser gelegt, welches man täglich erneuert. Alsdann gibt man sie mit frischem Wasser zum Feuer und läßt sie einige Stunden kochen. Auf je eine Orange läutert man 120 Gr. Zucker, gibt die gekochten, noch heißen Schalen hinein und läßt sie eine weitere halbe Stunde kochen. Die Schalen werden mit einem silbernen Löffel herausgenommen, eingeschichtet und mit dem Saft begossen. Dieser wird am folgenden Tage nochmals aufgekocht, aber für sich allein aufbewahrt. Die Orangenschalen halten sich sehr lange und sind ganz wie Zitronat zu verwenden.

Backwerk von Orangenschalen.

Orangenkonfekt. Dünn geschälte Orangenschalen werden zwei Tage lang in Wasser eingeweicht, öfters abgegossen und wieder mit frischem Wasser bedeckt. Alsdann kocht man sie weich, drückt sie fest aus und wiegt sie so fein als möglich. Soviel das Gewicht der Schalen beträgt, soviel Zucker nimmt man, kocht ihn mit etwas Wasser zum Faden, gibt die feingewiegten Schalen dazu und kocht alles nochmals auf. Dann bestreut man ein Brett mit feinem Zucker, gibt von der heißen Marmelade immer einen Theelöffel voll darauf und formt Kügelchen davon, die in dem feinen Zucker umgedreht und mit einem Messer plattgedrückt werden, ehe sie erhärten. Dieses Konfekt hält sich, in Schachteln aufbewahrt, sehr frisch und ist äußerst wohlschmeckend.

Orangenkuchen. Bei Verwendung aller Orangenschalen ist darauf zu achten, daß die Frucht vor dem Schalen oder Abreiben aus sorgfältigste mit einem sauberen Tuche abgewischt wird. Man schält von drei Orangen die Schalen sehr

fein ab, jedoch ohne eine Spur der weißen wolligen Innenseite, kocht diese mit 70 Gramm Zucker und einem Glas Wasser vollständig weich, läßt sie erkalten, nimmt sie aus dem Wasser, schneidet oder wiegt sie fein und läßt sie, mit Zucker bestreut, noch ein Weilchen im Ofen ziehen. Nun rührt man 130 Gr. frische Butter zu Schaum, rührt 4 Eigelb, 3 ganze Eier und 250 Gr. geriebenen Hutzucker, an dem man die Schale von 3—4 Orangen abgerieben, 1 Kilo feinstes Weizenmehl, $\frac{1}{2}$ Liter süßen Rahm, 60 Gr. in etwas lauer Milch gelöste Preßhefe, eine Messerspitze Salz und die gedämpften Apfelsinenschalen dazu, rührt davon einen lockeren Teig und läßt ihn eine Stunde aufgehen. Dann schlägt man schnell den Eierschnee der 4 Eier durch, gibt den Teig in eine mit Butter bestrichene Kuchenform und bäckt ihn 1 Stunde.

Aus Orangenschalen kann auch Extrakt, Likör und folgende wohlschmeckende Essenz hergestellt werden.

Orangenessenz. Zu $\frac{1}{2}$ Liter Einmachessig nimmt man die Schalen von 2—3 Orangen. Nach etwa vier Wochen gießt man die Flüssigkeit von den Schalen. Diese Essenz hält sich jahrelang, und man benutzt sie mit Vorteil zu einer angenehmschmeckenden Marmelade. Man gießt etwa einen Eßlöffel voll davon in 1 Liter Wasser, fügt 20 Gr. Zucker und nach Belieben Korinthen hinzu, die man vorher aufquellen kann, ebenso geriebenes oder geröstetes Brot. S. 3. f. d. H.



Haushalt.



Einkauf der Eier. Weil die Schale durchlässig ist, bringt auch Schmutz ins Ei. Darum kaufe man nie schmutzige Eier, da die Gefahr vorliegt, daß sie verdorben sind. Da bei kleinen Eiern das Gewicht der Schale verhältnismäßig höher als bei großen ist, kaufe man tunlichst große Eier. — Man kaufe keine Enteneier für Hühnereier. Erstere sind grün oder grünlichweiß, letztere weiß, gelblichweiß bis braun. — Weil die Luft durch die Schale bringt, verdunstet der Gehalt, aber er zerfällt sich auch und verdirbt unter dem Einflusse der Luft. Man kaufe also kein Ei ohne Probe. Zwei Proben sind sicher.

1. Die Sichtprobe. Man umschließe die eine Eihälfte mit der rohrartig geformten Hand und sehe von der stumpfen zur scharfen Spitze hindurch. Ist der Inhalt gleichmäßig hell und ohne bewegliche Blase, so ist das Ei frisch und gut; ist es hell, aber eine bewegliche Blase in ihm, so ist es gut, aber schon älter; ist die Mitte dunkel bis schwarz, so ist es schlecht. Besser als die rohrartig geschlossene Hand ist ein Ring (Serviettenring), in den das Ei gerade paßt oder ein Ei-becher mit einem Loch im Grunde.

2. Die Wasserprobe. Man legt das Ei in eine Salzlösung (5 Gr. Salz auf $\frac{1}{4}$ Liter Wasser). Sinkt es unter, so ist es frisch und gut; ragt die Spitze noch über die Wasseroberfläche, so ist es gut, aber schon älter; schwimmt es oben auf, so ist es schlecht.

Guter Essig muß hell, höchstens bläugelig und durchsichtig sein; in gut verkorkter Flasche darf er weder einen Niederschlag hinterlassen, noch das Glas blind machen. Schlechter Essig brennt auf die Lippen (Schwefelsäure) und wird selbst in verkorkter Flasche bald undurchsichtig, oft sogar klumpig.

Der Essig ist bloße Würze und hat keinen Nährwert, besitzt aber andere Vorzüge. Er konserviert und macht zugleich mürbe (Fleisch und Obst in Essig). Er zerlegt ferner schwer verdauliche Saucen und Speisen und regt die Verdauungsorgane an; aber im Uebermaß genossen ist er schädlich. Er darf erst den garen Speisen beigegeben werden; vorher hinzugegan, verfliegt er oder läßt die Speisen (z. B. Hülsenfrüchte) nicht weich werden.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Kartoffelsuppe mit Zigererbsen, Rebhuhn, †Linsen auf Wiener Art, *Zitronenmolken.

Dienstag: Maismehlsuppe, †Kabeljau au gratin, *Schwarzwurzelsalat, †Käseauflauf.

Mittwoch: Rübensuppe, Hirn in Sauce, Kartoffelkugeln, *kalte Marmelademehlspeise.

Donnerstag: Gerstensuppe, *Leberpudding, †Dörrkastanien, Sauerkraut, *geschnittene Eier.

Freitag: *Reisuppe ohne Fleisch, *Ochsenszunge au gratin, Spinat, †Goldschnitten.

Samstag: Luftsuppe, †Büchelsteinerfleisch, *Maisgrieschmarren, †Zitroneneis.

Sonntag: Suppe mit verlorenen Eiern, †Seeszunge, gebacken, gefüllte Kalbsbrust, Spargeln, *feine Biscuittorie.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

Reisuppe ohne Fleisch. Vorbereitungszeit 1 Stunde. Für 5 Personen. Zutaten: 250 Gr. bester, gebräuter Reis, 50 Gr. Fett, Salz, gewiegte

Suppenträuter, 15 Gr. Liebigs Fleischextrakt, 3 Eßlöffel süße Milch, Blumenkohlströschen, Muskatnuß. — Der gebräute Reis wird mit reichlich Wasser, Salz, Suppenträutern, unter Hinzugabe von Fett und Blumenkohl weich gekocht und der Fleischextrakt nebst Milch daran getan; mit geriebener Muskatnuß wird gewürzt.

Italienischer Leberpudding. 250 Gramm Schweinsleber, 250 Gr. fettes Schweinefleisch und 250 Gr. Speck werden fein gewiegt, mit Salz, Muskat und Pfeffer gewürzt, gehackte Zwiebeln und Petersilie dazu gegeben und in einer mit Speckschwarten belegten Puddingform im Bratofen 2 Stunden gebacken. Diese vortreffliche Speise schmeckt besonders gut zu Salat und ist sehr sättigend.

Ochsenszunge au gratin, auf südfranzösische Art. Eine blanchierte Ochsenszunge wird in Salzwasser weichgekocht, abgehäutet und nach dem Erkalten in Scheiben geschnitten. Hierauf hackt man Petersilie und ein wenig Knoblauch recht fein, belegt ein Kasserol oder den Boden einer vertieften Schüssel mit dünnen Schinkenscheibchen und einer Schicht der gehackten Kräuter, auf die man einen Teil der Zungenscheiben legt, wiederholt das Ueberstreuen mit den Kräutern und das Einlegen der Zunge, die man mit Pfeffer und Salz würzt, streut geriebenes Weißbrot oben darüber und gießt etwas Fleischbrühe darauf. Man bäckt das Gratin auf Kohlenfeuer unter einem kohlenbelegten Deckel.

Schwarzwurzelsalat. Die gesäuberten, in der Schale gekochten Schwarzwurzeln werden abgezogen und länglich oder in dicke Scheiben geschnitten. Dann durchschwenkt man sie mit einer Remouladesauce, richtet sie bergartig in einer Glasschale an und umgibt sie mit einem Kranz von in Salzwasser abgekochten kleinen Blumenkohlströschen.

Kalte Marmelade-Mehlspeise. Man belegt den Boden einer vertieften Schüssel mit frischbackenen Makronen oder Biscuits, füllt eine Schicht Himbeer-, Erdbeer-, Apfel-, Kirsch-, Aprikosen- oder Quittenmarmelade darauf, die man mit etwas Zitronensaft verdünnt hat. Man schlägt 12 Eiweiße zu steifem Schnee, den man mit 500 Gr. Zucker und ein wenig gestoßener Vanille vermischt, schichtet diesen Schnee bergartig auf die Schüssel, übersiebt ihn mit Staubzucker, läßt ihn in einem schwach geheizten Ofen hellgelb backen, dann erkalten und gibt diese sehr zierlich aussehende Speise mit einer kleinen Himbeer- oder Weinsauce auf.

Zitronenmolken. $\frac{1}{2}$ Liter Milch und $\frac{1}{2}$ Liter Wasser werden zusammen zum Kochen gebracht, mit dem Saft von 2 Zitronen vermischt, langsam 5 Minuten gekocht, durchgeseiht und mit Zucker versüßt.

Geschnittene Eier. In 80 Gramm frischer, heißer Butter wird 1 gehäufte Eßlöffel geriebenes Weißbrot geröstet und 1 Eßlöffel gehackte Peter-

filie geschwigt. Dies verlockt man alsdann mit $\frac{3}{4}$ Liter saurem Rahm zu einer dicklichen Sauce, in die man 5 hartgekochte, in Scheiben geschnittene Eier gibt. Das Gericht muß sofort aufgetragen werden.

Feine Biscuittorte. Zeit $1\frac{1}{2}$ Stunden. 200 Gr. Zucker, 6 Eier, 160 Gr. gestiebtes Mehl (die Hälfte Kartoffelmehl), 160 Gr. zerlassene Butter. — Im runden Bassin aus Kupfer oder Messing Eier und Zucker über siedendem Wasser mit dem Schneebesen schwingen, bis die Masse schaumig geworden und um das Doppelte gestiegen ist. Dann wird der Kessel vom Feuer zurückgezogen und noch einige Minuten gerührt, das gestiebte Mehl leicht darunter gezogen und nach und nach die zerlassene Butter zugefügt. Die Form wird mit Butter bestrichen, der Boden mit einem Butterpapier belegt und mit Mehl ausgestreut, die Masse hineingegeben und 50 Min. in mäßiger Hitze gebacken.

Aus „Gritli in der Küche“.

Osterreichischer Maigriesschmarrn. In 1 Liter siedende Milch quirlt man $\frac{1}{2}$ Liter Maigries, läßt denselben einige Male aufkochen, dann eine halbe Stunde etwas abseits vom Feuer zu einem dicken Brei dünsten, worauf man ihn in eine Pfanne mit 90 Gr. siedender Butter schüttet, auf einer heißen Stelle zuerst von unten bräunt, umbreht, mit zwei Gabeln zu großen Brocken zerreiht, nochmals etwas fest und braun werden läßt und zu gedünstetem Backobst oder geschmorten frischen Pflaumen aufgibt.

Krankpflege.

Diätetisches für Nieren- und Blasen- kranke. Alle akuten Nieren- und Blasenleiden erheischen Bettruhe, Wärme und überhaupt Ruhe. Aber auch bei chronischen Nierenübeln ist von dem Augenblicke an, wo Geschwulst an den Unter- gliedern oder im Gesicht auftreten, Bettruhe unerläßlich, selbst dann, wenn der Patient sich nicht so krank fühlt, daß er das Bett aufsuchen möchte. Denn wenn das Leiden noch heilbar ist, so kann es nur bei Befolgung dieser Vorsichts- maßregeln zur Heilung kommen. Solche Kranke, die noch ausgehen können, müssen Erkältungen jeder Art durch entsprechende Bekleidung zc. verhindern, denn das Nierenleiden verschlimmert sich dadurch jedesmal. Als Getränk ist Wasser, mit Zusatz von etwas Obstsaft, das beste. Alkoholische und gegorene Getränke müssen vermieden werden. Doch ist es bei vielen Kranken zweckmäßig, die Flüssigkeitszufuhr zu beschränken, um die Harn- wege durch vermehrte Absonderung nicht zu reizen. Wird nur schwach gesalzene Nahrung genossen, so verschwindet auch der oft vorhandene Durst. Das beste Nahrungsmittel ist die Milch. Dieselbe hat sich bei Nierenübeln sogar den Ruf eines Heilmittels erworben. Sie kann süß oder sauer, wie auch als Buttermilch genossen werden. Bei

Milchbiät ist es sogar ganz unnötig, nebenher noch Wasser zu trinken. Widersteht die Milch, so verabreicht man Mehl-, Grieß- und Hafergrü- suppe; auch Obst ist erlaubt. Andere Speisen dürfen in akuten Fällen gar nicht, in chronischen nur in mäßigen Mengen genossen werden und dürfen nicht scharf gesalzen oder gewürzt sein, wie denn überhaupt zeitweise vegetarische Kost Nierenkranken fast immer von Nutzen ist.

Frau Dr. M.



Kinderpflege und -Erziehung.



Mittel gegen Keuchhusten. 3 Gr. Schwefel- milch, 2 Gr. Cochenille, 2 Gr. kohlensaures Natron werden mit 40 Gr. weißem Pulverzucker vermischt und größeren Kindern täglich drei Mal eine Messer- spitze voll davon gegeben. Dies Mittel soll auch da noch helfen, wo selbst Chinin erfolglos war.



Gartenbau und Blumenzucht.



Um sehr lange frischen Spinat zu haben, macht man vorteilhaft drei verschiedene Aussaaten. Die erste anfangs August für den Herbstbedarf, die zweite Mitte September für den Frühjahr- bedarf und die dritte im Frühjahr, möglichst früh- zeitig. Die Aussaat kann sowohl breitwürfig, als auch in Reihen erfolgen. Bei breitwürfiger recht dünner Aussaat und guter Düngung gibt es in der Regel mastigere Blätter und von etwas früher Reifezeit. Der Spinat liebt lockeren, stark gedüngten Boden und eine freie warme Lage, bei trockener Witter- ung fleißige Bewässerung, bei trübem Wetter kräftige Dünggüsse. Der Spinat läßt sich auch ganz gut als Zwischenfrucht anbauen, zum Bei- spiel zwischen Frühkartoffeln, Zwiebeln u. s. w. Beste Sorten Spinat für jederzeitige Aussaat geeignet, sind: „Gaudry“, verbesserter dunkelgrüner spätaufsteigender, „Victoria“, „Goliath“, groß- blättriger, „Großblättriger scharfsamiger“.

Der Gemüsesfreund.



Clerzucht.



Der Zeisig ist einer der bekanntesten und am häufigsten vorkommenden Stubenvögel. Unermüd- lichkeit im Gesang und Zutraulichkeit haben ihn zum Freund jedes Vogelliebers gemacht und er ist daher fast überall zu finden. Seine Nahrung besteht aus Mohn, Kanariensamen und etwas an- gequetschtem Hanf. Eilen- und Distelsamen sind Lockereien für diesen grünen Sänger. Zur Bastard- zuchtung wird er mehrfach herangezogen und sind ganz gute Erfolge mit ihm erzielt worden.



• Frage-Ecke. •



Antworten.

15. Fragen Sie bei der Droguerie Wernle, Augustinergasse, Zürich an; wenn es dort nicht erhältlich ist, finden Sie das **Ruiolin** vielleicht bei Finsler, Droguerie zum Meiershof, Münster-gasse, Zürich. Eva.

16. Vollwertige Naturbutter gibt es jetzt zu Fr. 1.40 per Pfund genug in Guggisberg, z. B. bei Käser Wyß im Almetli; herrliche Löffli und Schinken in Schwarzenburg, z. B. bei Metzgermeister Grünig. F.

17. Gewöhnlich entfernt man die Schwarte, ehe man den Brotteig um den Schinken schlägt. Nach englischer und französischer Manier wird diese aber erst nach dem Backen entfernt. Sie können den Schinken warm und kalt servieren. Hausfrau.

18. Marmor reinigt man mit leichter Mühe mit Marmorgries. In Badeten à 15 und 25 Cts. erhältlich bei E. Frei, Nordstraße 193, Zürich IV.

19. Wenn Hühner sich gegenseitig die Federn abstreifen, verwendet man gerne eine Abkochung von Aloë (30 Gr. auf 100 Gr. Wasser). Man bestreicht damit das Gefieder. Der bittere Geschmack bringt die Tiere schließlich von ihrer Unart ab. Ähnlich sollten Sie vorgehen bei Ihrem Papagei; immerhin ist es gut, wenn Sie sich zuerst erkundigen, ob Aloë dem Vogel nicht schadet. Marie.

19. In Band 18 von Grethleins praktischer Hausbibliothek: „Unsere ausländischen Zimmer-vögel“ schreibt A. Wulf, man dürfe Papagelen nie menschliche Nahrungsmittel geben, wie Butterbrot, Kartoffeln etc.; Federfressen und andere Un-tugenden seien die Folge davon. Er empfiehlt als Futter Pferdejahnmais, den man etwas anfeuchten kann, besser aber trocken gibt, ferner Hanf und Sonnenblumensamen, auch ungeschälten Reis und Hafer. Weiter etwas Eierbrot oder Zwieback, vorzugsweise trocken, sowie gute Nüsse und Mandeln (vorher probieren!), wenig reifes Obst: Äpfel, Birnen, Kirschen, Weintrauben, keine Süßfrüchte, statt deren lieber schwach gesüßtes, eingemachtes Obst. Unentbehrlich ist Holz zum Nagen, beson-deres Zweige von Obstbäumen, Weiden, Eber-eschen, letztere mit den Früchten.

20. Sie haben ganz recht, zu Bolero, also auch Reformkleidern passen Schürzen irgend wel-cher Art nicht gut. Am besten kleiden wohl die das ganze Kostüm bedeckenden, eigentlichen Reform-schürzen. Will man aber auch Zierschürzen im Haus tragen, so kann man leicht in Verlegenheit kommen. Meiner Erfahrung nach tut man gut, ziemlich weit unten in der Taille die im Reform-schnitt gearbeitete Schürze in zwei Trägern aus-einandergehen zu lassen und sie namentlich über die Schultern mit Spitze, Stidereirolants etc. reich zu garnieren. Die Träger knöpft man dann hinten

an die Schürzenseitenteile und kann dabei die so- genannten Bindebänder, die hinten die Schürze zusammenhalten sollen, event. entbehren.

Mir scheint bei Reformkleidern und Schürzen sehr wichtig, daß man über Schultern und Brust breit scheint, da die Taille ja auch größeren Um-fang hat als bei den zweiteiligen Kleidern.

Eine Reformfreundin.

21. Bürsten Sie die Seidenbänder recht gut aus, vermischen Sie dann Eigelb mit Spiritus und bestreichen das Band damit, resp. die Flecken. Nach dem Trocknen wird das Eigelb weggetragt. Haftet noch ein Rest daran, so reiben Sie solchen mit einem in warmes Wasser getauchten Lein-wandläppchen aus. Emmy.

Fragen.

22. Kann mir eine erfahrene Gartenfreundin sagen, ob es irgend eine Gefahr mit sich bringt, Obstbäume mit Kunstdünger zu düngen? Im voraus besten Dank.

Eine Unerfahrene am Vierwaldstättersee.

23. Wer kann mir tüchtigen Kochherdfabri-kanten und gutes System (Kohlenfeuerung) nennen für Haushalt von 7—8 Personen? Zum voraus dankt bestens Alte Abonnentin.

24. Ich habe ein hübsches Rosenstöcklein in unserer Wohnstube, das aber immer mit Milben an den jungen Zweigen bedeckt ist. Weiß mir jemand ein radikales Mittel zur Vertilgung? Zacherlin wirkte nur vorübergehend.

Blumenfreundin.

25. Wodurch unterscheidet sich eigentlich die vegetarische Küche von der Fleischküche? Ist sie wirklich der letzteren vorzuziehen, wie man so oft sagt? Ich lasse mich gerne von Sachverständigen belehren und danke für jede Auskunft.

Mline.

26. Unser Hausherr, der lange Jahre in In-dien verbrachte, erzählt viel von dort genossenen Gerichten „Bouillon Quatre Cantons“ und „Filet de boeuf à l'Esplanade“. Kennt vielleicht eine der freundlichen Leserinnen die beiden Re-zpte? Für Ueberlassung derselben wäre sehr dankbar J. S.

27. Wo bezieht man Linoleum am besten? Ist es wirklich vorteilhafter, seine Böden belegen zu lassen? Muß man denn nicht auch dem Be-lag fast ebenso viel Aufmerksamkeit widmen, wie früher dem Holz der Fußböden?

Junge Hausfrau.

Es ist für das geistige und körperliche Wohl-befinden der Kinder von großem Nutzen, wenn sie morgens vor dem Schulgang ein sättigendes und gut nährendes Frühstück zu sich nehmen können. Der reine Hafercacao, Marke Weisses Pferd (in roten Paketen und Cartons in Würfel- und Pulverform überall zu haben) ist ganz besonders geeignet, diese Forderung zu erfüllen. Es wird auch jeder Erwachsene diesen Cacao zu seinem ge-sundheitlichen Vorteil genießen.