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

Band: 16 (1909)

Heft: 11

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

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

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

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

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

No. 11. XVI. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 22. Mai 1909.

Sieh, alle Kraft dringt vorwärts in die Weite
Zu leben und zu wirken hier und dort,
Dagegen engt und hemmt von jeder Seite
Der Strom der Welt und reißt uns mit sich fort.
In diesem innern Sturm und äußern Streite
Vernimmt der Mensch ein schwer verstanden Wort:
„Von der Gewalt, die alle Wesen bindet,
Befreit der Mensch sich, der sich überwindet."

Göthe.

Ein Kochkunst-Museum.

Vor kurzem hat der Internat. Verband der Köche in Frankfurt a. M. (Untermainquai 8) ein Museum eröffnet, das — bis jetzt einzig in seiner Art in der ganzen Welt — der Kochkunst gewidmet ist. Der Zweck desselben ist, nicht nur den Fachleuten Gelegenheit zu Anregungen und Erweiterungen ihrer Kenntnisse zu geben, sondern auch der Laie soll hier Belehrung finden und vor allem soll der Kochkunst endlich die wissenschaftliche Basis zuteil werden, die sie bis jetzt entbehrte. Das Museum enthält daher außer den auf die Kochkunst bezüglichen Gegenständen auch eine Abteilung, welche die historische Entwicklung darstellt. Kochgeräte aus den primitivsten Zeiten bis zu den vollkommensten Erzeugnissen unseres Jahrhunderts, Kochbücher aller Art, darunter seltene Exemplare, Menüs von Hoffestlichkeiten, historischen Veranstaltungen, Speisekarten aus der ganzen Welt bilden einen Bestandteil des Museums und sind für den Forscher eine wahre Fundgrube. Die Zusammenstellung und Anordnung ist sehr übersichtlich. — Was nun die moderne Kochkunst betrifft, so ist vor allem die Gewinnung und Bearbeitung des Rohmaterials in Zeichnungen und Modellen veranschaulicht. Die Darstellung des Werdeganges der wichtigsten Nahrungs- und Genußmittel, wie Kaffee, Thee und Kakao, Zucker, Palmin etc. ist in schönen Präparaten vorhanden; Rohmaterial, Konserven, Präserven aller Art sind ausgestellt. Verschiedene Modelle, wie das einer Hotel-Musterküche, solche von Ventilations-Anlagen und Herde, Eisschränke u. s. w. vervollständigen die Sammlung. In einigen großen Glasschränken stehen Speisen aller Art, natürlich in Imitation. Das Ausland hat Spezialitäten geliefert, denn der Verband ist international. Daß das Mu-

seum gerade nach Frankfurt kam, verdankt die Stadt dem Umstand, daß der Sitz des Vereins hier ist. Ein Kochkunst-Museum wäre nicht vollständig, wenn es nicht auch Modelle enthielte von großen Speisesälen aus Schlössern, Restaurants, großen Hotels, gedeckte Tafeln und Tafelschmuck, Porzellan und Bestecke &c. Natürlich fehlen noch manche Einzelheiten. Immerhin aber bekommt der Besucher ein einheitliches Bild.

Bisher haben sich mit der Kochkunst als solcher nur die Fachleute beschäftigt, denn Kochen und Kochkunst ist nicht dasselbe und zwischen einem einfachen, wenn auch noch so sorgfältig und schmackhaft zubereiteten Mittagessen des bürgerlichen Tisches und einem Diner auf einem Ozeandampfer oder einer fürstlichen Hoftafel ist ein gewaltiger Unterschied. Bei den letzteren ist eben die „Kunst" die Hauptsache. Nicht nur in der Zubereitung, auch im Anrichten und Servieren dokumentiert sich die Verschiedenheit. Die teuersten und seltensten Materialien werden herangezogen und oft von diesen nur einzelne Teile verwendet. Auch die ästethische Seite spielt eine große Rolle. Eine unendliche Summe von Arbeit und Können steckt in den sich so einfach präsentierenden Gerichten. Denn man ist neuerdings ganz von den sog. Schaustücken abgekommen, die noch im vorigen Jahrhundert so beliebt waren. Die französische Küche, die noch immer die tonangebende ist, hat hier die Parole der Einfachheit ausgegeben. Alles, was serviert wird, muß eßbar sein. Damit ist ein großer Schritt vorwärts zum Guten gemacht worden.

Diese raffinierten Genüsse einer veredelten Kochkunst sind natürlich nur wenig Bevorzugten zugänglich. Für die Mehrzahl handelt es sich um gute, schmackhafte Speisen in einfacher Zubereitung. Auch auf diesem Gebiete kann der Beschauer allerlei lernen. Es werden richtige und falsche Behandlungsmethoden bei der Zubereitung von Fischen, Geflügel u. s. w. in Modellen vorgeführt. Es sind Zusammenstellungen von Mittag- und Abendessen vorhanden, wie sie in guten bürgerlichen Häusern heute Sitte sind. (Nicht wie sie in der „guten alten Zeit" waren.) Denn das können wir uns nicht verhehlen, daß wie in allem übrigen auch in den kulinarischen Genüssen unsere Ansprüche sehr gewachsen sind. Etwas mehr Einfachheit wäre auch hier zu wünschen und manchem Familienvater würde eine große Sorge abgenommen, wenn die gastronomischen Anforderungen bei Festlichkeiten und Gesellschaften etwas weniger groß wären.

Marie Pfungst.

Alte Kartoffeln.

Die Mai-Nummer der Monatsschrift „Frischhaltung" (Öflingen, Baden) bringt eine Reihe bemerkenswerter Ratschläge zur Behandlung der alten Kartoffeln, die wir unsern Leserinnen nicht vorenthalten wollen.

Kartoffeln haben nicht zu jeder Zeit den gleichen Nährwert. Alte, im Keller überwinterte Kartoffeln haben nur sehr wenig Stärkemehlgehalt bewahrt, sind außerdem in Keime geschossen und diese Keime enthalten einen gefährlichen Giftstoff, das „Solanin". „Angekeimte Kartoffeln", sagt Dr. Ruß, „unterliegen sofort einer chechischen Veränderung, durch die einerseits ihr Stärkemehl in für die Ernährung wertlose Stoffe verwandelt und anderseits zugleich in der Masse giftige Bestandteile entwickelt werden."

Der Stärkemehlgehalt der Kartoffeln ist in den verschiedenen Monaten des Jahres verschieden, was wissenschaftlich genau untersucht und in Zahlen festgestellt worden ist. Die eben eingeernteten Kartoffeln besitzen noch nicht den größten Stärkemehlgehalt. Dieser entwickelt sich erst im Dezember zu seiner höchsten Höhe, weshalb die Kartoffeln dann am nahrhaftesten sind. Vom Februar ab vermindert sich der Stärkemehlgehalt wieder und wenn die Kartoffeln im Dezember und Januar 17 % Stärkemehl gehabt, so haben sie im Februar 16 %, im März 15 %, im April 12 %, im Mai 10 % und demgemäß ver-

mindert sich dasselbe von Monat zu Monat. Daß diese Knollenfrucht dadurch im Werte fällt, ist selbstverständlich.

Auch der Wohlgeschmack der Kartoffeln läßt mit vorschreitender Jahreszeit sehr zu wünschen übrig, es läßt sich aber vieles tun, denselben zu verbessern.

Der Aufbewahrungsort der Kartoffeln ist sehr wichtig und wesentlich. Der Keller muß luftig sein. Dann dürfen die Kartoffeln nicht mehr als 30 Cm. hoch aufgeschichtet liegen. Auf feuchten Steinen werden sie glasig und süß und vor der Zeit unbrauchbar. Am besten halten sie sich in Kisten oder Fässern.

Auch der Einfluß des Lichtes ist für die Erhaltung der Kartoffeln von Bedeutung. Jede Kartoffel ist mehliger und schmackhafter, wenn sie frisch aus dem dunklen Keller geholt und nicht lange dem Lichte oder gar den Sonnenstrahlen ausgesetzt war.

Die ungeschälte Kartoffel wird im Frühjahr schon dadurch bedeutend verbessert, daß man sie zwei bis drei Tage vor dem Gebrauch in frisches Wasser legt und dieses öfters erneuert. Am Vorabend des Gebrauchs werden die aufgequollenen, bedeutend frischer aussehenden Kartoffeln geschält und abermals in frisches Wasser gelegt, welches man ebenfalls öfters erneuert. Ihr hoher Gehalt an Stärkemehl schützt sie vor Verlusten, auch bei längerem Liegen im Wasser.

Auf das Kochen alter Kartoffeln ist ganz besondere Aufmerksamkeit zu richten. Nachdem dieselben, wie oben angegeben, vorbereitet sind, wäscht man sie noch einmal warm. Dann gibt man die Kartoffeln in siedendes Wasser, läßt sie aber nur einmal aufwallen und gießt sie ab. Mit kochendem Wasser und dem notwendigen Salz bringt man sie abermals zum Feuer und läßt sie rasch und ununterbrochen kochen. Es ist Hauptbedingung, die Kartoffeln stets gleichmäßig im Sieden zu erhalten. Durch ein Herabsinken des Wärmegrades, welches vielleicht ein Aufhören des Kochens verursacht, wird auch die beste Kartoffel unschmackhaft.

Wenn dieselben soweit gar sind, daß sie sich leicht durchstechen lassen, werden sie abgegossen und es tritt die Dämpfung ein. Ohne Wasser wird der Topf 5—10 Minuten lang auf eine warme Herdstelle gestellt. In dem heißen Brodem verdampft das Wasser, die Stärke wird locker, die innere Kartoffel dehnt sich. Dann wird der Deckel abgenommen, die Kartoffeln mehrmals im Topfe herumgeworfen und offen abdampfen gelassen. Sie kommen nun auf eine erwärmte Platte und werden sofort serviert, denn langes Stehen verträgt die beste Kartoffel nicht. So gekocht, sind sie noch im tiefen Frühjahr mehlig und wohlschmeckend.

Nicht nur die alten, sondern alle Kartoffeln, namentlich auch die Frühkartoffeln, werden durch ein Kochen in zwei Wasseraufgüssen verbessert, gleichviel, ob sie mit oder ohne Schale zum Feuer gebracht werden. Man kann sogar übrig gebliebene, kalt gewordene Kartoffeln dadurch so gut wie frisch gekochte verwenden, daß man sie in siedendes Wasser wirft und einige Minuten darin läßt. Will die sparsame Hausfrau im Frühjahr noch Kartoffeln in der Schale auf den Tisch bringen, so verbessert sie dieselben wesentlich, wenn sie rundum einen schmalen Streifen Schale abschält, die Knollen nochmals in warmem Wasser wäscht und sie dann mit siedendem Wasser und Salz zum Feuer bringt. Sie werden rasch weich gekocht, abgedämpft, mit einem Löffel einzeln herausgenommen und auf erwärmter Platte serviert.

Alle Aufmerksamkeiten und Verbesserungen, die wir alten Kartoffeln zuteil werden lassen, bringen es doch nicht dahin, daß wir sie noch in jeder Form auf den Tisch bringen können. Ausgeschlossen sind alle diejenigen Gerichte, in welchen die Kochbrühe bleibt, da diese einen sehr starken Geschmack hat, z. B. alle Kartoffelsuppen und alle Gemüse, in denen das Kochwasser bleibt. Trotzdem ist die Zahl der Kartoffelgerichte, welche sich aus alten Kartoffeln herrichten lassen und noch sehr wohlschmeckend sind, fast unabsehbar.

Ein Heilmittel aus der Küche.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Die Volksmedizin hat von jeher der Heidelbeere mannigfache Heilwirkungen beigelegt. In neuerer Zeit hat nun eine medizinische Autorität, Hofrat Dr. Winternitz in Wien, durch viele Versuche an Patienten tatsächlich einen heilsamen Einfluß nachweisen können. Dies ist besonders bedeutungsvoll deshalb, weil gerade die alltäglichsten Krankheiten dadurch geheilt werden und weil Heidelbeeren sehr billig sind und getrocknet den ganzen Winter über leicht aufbewahrt werden können.

Namentlich günstig beeinflußt werden alle Entzündungen und andere Erkrankungen der Schleimhäute. Bei Mund-, Rachen- und Halskatarrh ist wiederholtes Spülen und Gurgeln mit Heidelbeersaft sehr wirksam und, im Gegensatz zu anderen Gurgelmitteln, bei etwaigem Verschlucken ganz unschädlich. Ebenso vertreibt fleißige Benutzung der Heidelbeere zur Mundpflege jeden übeln Geruch aus dem Munde. Auch Schnupfen wird bei Durchspülung der Nase mit ziemlich konzentriertem Heidelbeersaft alsbald beseitigt.

Nach Professor Winternitz beruht die heilsame Wirkung auf der bekannten Blaufärbung der Haut. Deshalb muß die erkrankte Schleimhaut ziemlich lange mit der färbenden Flüssigkeit in Berührung bleiben und die Bespülung häufig erneuert werden. „Es sind namentlich die erkrankten Epithelien und Gewebe, in die der Farbstoff tief eindringt und eine grauschwarze Decke, die fest haftet, bildet. Es hat den Anschein, als sei diese Decke der Schutz für das darunter liegende Gewebe. Dieser Schutz hält alle mechanischen Reizungen von der erkrankten Stelle ab und unter dieser Decke wird normales Epithel gebildet, wodurch die Heilung stattfindet.“ (Prof. Winternitz.)

Verhält es sich doch bei den „Hustenbonbons“ ähnlich: die rauhe, entzündete, schmerzende Schleimhaut des Halses überziehen sie bei der Auflösung im Munde mit einer schleimigen, schützenden Schicht, so daß Rauhigkeit und Schmerzgefühl im Halse bedeutend gelindert werden. Dieser Überzug muß aber durch weitere Bonbons immer wieder erneuert werden, da er nur an der Oberfläche haftet und bald hinabgeschluckt wird, während der Heidelbeerstoff in die Haut eindringt.

Sogar bei der hartnäckigen Schuppenflechte der Zunge, welche sich namentlich bei starken Rauchern findet, sind mit Heidelbeersaft sehr gute Erfolge erzielt worden.

Oft bewährt als wirksames Heilmittel haben sich Heidelbeeren bei Diarrhöen, selbst bei den durch die verschiedensten Medikamente nicht stillbaren Diarrhöen der Phthisiker.

Nicht nur die Schleimhäute, sondern auch jede andere Hautoberfläche versieht der Farbstoff mit einem festhaftenden, schützenden Überzuge. Daher erzielte Winternitz auch bei den verschiedensten Hautausschlägen und Flechtenarten rasche und dauernde Heilung.

Somit lohnt es sich doch gewiß, dieses vielseitige Heilmittel aus der Küche stets vorrätig zu halten. Zur sommerlichen Reifezeit trocknet man die Heidelbeeren, auf Papier einzeln gestreut, bis sie ganz zusammengeschrumpft sind, und hängt sie dann in Gazebeutelchen an einem luftigen trockenen Ort auf. Braucht man sie später, so verfahre man folgendermaßen: 500 Gr. getrocknete Heidelbeeren werden mit 2 Liter kaltem Wasser übergossen und 24 Stunden lang an einen warmen Ort gestellt. Nun wird das Ganze bei langsamem Feuer gekocht, bis es eine dicke Sirupmasse bildet. Hierauf preßt man es durch ein feines Haarsieb, fügt etwa 1 Gramm Borsäure zu, dickt auf langsamem Feuer unter beständigem Umrühren noch etwas ein und füllt nach dem Erkalten in gut verschließbare Flaschen. Dadurch hat man dann ein durch neue wissenschaftliche Untersuchungen erprobtes Mittel gegen die häufigsten Erkrankungen, wie Hals- und Nasenkatarrh, Flechten, übeln Geruch des Mundes, Diarrhöen und Hautausschläge, zu jeder Jahreszeit stets vorrätig im Hause.

Haushalt.

Von neuern Ersatzmitteln für eingesottene Kuhbutter macht sich das **Oleol** in vorteilhafter Weise bemerkbar. Verschiedene Proben, die wir damit zum Backen, Braten, zu Saucen und Gemüsen vornahmen, haben vollständig befriedigt; es ist von feinem Geschmack und riecht ganz wie Butter, auch sein Aussehen ist wie dasjenige eingesottener Butter.

„Oleol" ist ein vortreffliches Kochfett und besteht in erster Linie aus Ochsenfett und Kalbsfett frisch geschlachteter Tiere. Das Rohfett wird zuerst sorgfältig ausgelesen, gewaschen, mit Dampf geschmolzen und kristallisiert. Das so erhaltene Produkt nennt man Vorlauf.

Um dessen Eigenschaften noch zu erhöhen, wird das darin enthaltene Stearin nach modernem Verfahren mittelst hydraulischer Presse entfernt und wird damit die Oleo-Margarine erzeugt, welche besser verdaulich ist. Durch Beifügen einer gewissen Menge Naturbutter erhalten wir schließlich ein Kochfett, welches nicht nur sehr appetitlich, sondern auch von tadelloser Eigenschaft ist.

Oleol auf diese Weise hergestellt, hat sich als ein Nahrungsprodukt erster Klasse erwiesen und ist auch von kompetenten Leuten als solches erkannt worden, ebenso von vorurteilslosen Konsumenten. Verschiedene Hôtel ersten Ranges bedienen sich dieses Fettes.

Preise des Kochfettes „Oleol":

Gelten à 50 und 30 Kilo } à Fr. 2.— per Kilo.
Kessel à 5, 10 u. 20 „ }

Es wird von Karl Strübin, Weinmarkt, Luzern in den Handel gebracht.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: † Milzsuppe, Gebackener Kalbskopf, * Risotto, Eingemachte Heidelbeeren.

Dienstag: * Suppe à la Faubonne, Fleischsalat, † Topinambours, * Mehlspeise à la bourgeoise.

Mittwoch: † Spargelsuppe, Gulasch, Kartoffelstock, † Rhabarberschnitten.

Donnerstag: Eierstichsuppe, * Petersilienfisch, Salzkartoffeln, Konservierte Zwetschgen.

Freitag: Hirsesuppe, † Gebratenes Huhn, Nüßlisalat, * Junge Karotten, Natronkuchen.

Samstag: Brotsuppe, * Schweinsrücken auf span. Art, Maccaroni, * Käsecrême, † Spinatkuchen.

Sonntag: Weinsuppe, † Falsche Krebse, Kalbsfricandeau, Spargeln mit Pommes de terre frites, * Rhabarbergelee,.

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

Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Suppe à la Faubonne. Sauerampfer, Lattich, Sellerieblätter und nach Bedarf Kerbelkraut wird fein zerschnitten, in frischer Butter gedünstet und mit Fleischbrühe oder heißem Wasser 20—30 Minuten gekocht. Die Suppe wird dann mit Erbsen- oder Kartoffelpüree fertig gekocht und über ein Güßchen Maggis Würze und etwas Schnittlauch angerichtet. Die Suppe ist dicklich und wird deshalb ohne Croûtons serviert.

Petersilienfisch. Bereitungszeit 1½ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 1—1½ Kilo Fisch, 100 Gr. Speckfäden, 50 Gr. Butter, 1 Theelöffel Salz, 2 Eßlöffel geriebene Milchbrotrinde, 3 Eßlöffel Rahm, 100 Gr. Liebig's Fleischextrakt, 8—10 große Petersilienblätter. Der gesäuberte Fisch wird wie ein Häschen in zwei Reihen fein gespickt, mit Salz bestreut, in der vorher gebräunten Butter bei Glut und Oberhitze gebraten, beträufelt, mit Semmel bestreut, dann mit Rahm begossen. Man legt die Petersilie in die Pfanne zum ausbacken und nachher zum verzieren bereit, gibt zur Sauce Wasser und Fleisch-Extrakt und richtet zu grünem Salate an. Am besten eignet sich Hecht hierzu. Zum bräunen der Sauce nehme man etwas Fleisch-Extrakt.

Schweinsrücken auf spanische Art. Vom Rückenstück eines Schweines wird das Fett entfernt und 5—6 Tage in Rotwein mit einigen Knoblauchzehen gelegt, indem man während dieser Zeit ein bis zweimal das Fleisch aus der Marinade nimmt, zum Trocknen aufhängt und dann wieder in die Marinade legt. Man brät es hierauf entweder am Spieß und reicht Tomatensauce dazu, oder man bestreut es mit feingehackten Kräutern, bindet es in frische Lorbeerblätter ein und dämpft es ganz langsam in der Marinade weich, zu der man den Saft einer bitteren Orange preßt.

Junge Karotten. Junge Karotten werden gewaschen, in kochendes Salzwasser gegeben, halbgedeckt weichgekocht, durch kaltes Wasser gezogen, rasch aus dem Häutchen gestreift, abgeschwenkt, in Frischbutter- od. Bechamelsauce aufgekocht. Ersterer wird Schnittlauch und Petersilie beigegeben.

Größere Karotten und Rotgelbrüben werden vor dem Kochen in Salzwasser weichgekocht, geschält, nachher in Scheibchen geschnitten und in einer der beiden Saucen aufgekocht oder in Butter wird Grün und ein wenig Mehl gedünstet, mit Fleischbrühe abgelöscht und die Rüben darin aufgekocht. Illustr. Reformküche.

Mailänder Risotto. Zeit 1½ Stunde. 250 Gr. Karoliner Reis, 50 Gr. Fett, 1 Zwiebel. ¾ Liter Fleischbrühe, 2 Löffel Tomatenpüree, 50 Gr. Käse, Würze. Der trocken in einem reinen Tuch abgeriebene Reis wird in dem heißgemachten Fett mit der feingeschnittenen Zwiebel gedünstet, indem

man langsam umrührt, dann gibt man die Fleischbrühe zu und läßt 20—25 Minuten zugedeckt langsam kochen. Der Reis wird inzwischen aufgequollen und weich geworden sein. Nun mischt man die Tomaten (Konserven oder frisch zerdrückte), sowie den geriebenen Käse und etwas Pfeffer dazu und richtet auf eine runde Platte gehäuft an. — Reisgerichte werden im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche".

Mehlspeise à la Bourgeoise. Zutaten: 2/3 Liter Milch, 4 Eßlöffel voll Mehl, 60 Gr. Butter, 4 Eier, Salz. Das Mehl wird mit der Hälfte der Milch klar gequirlt, wobei sich auch nicht das kleinste Klümpchen bilden darf, dann die andere Milchhälfte heiß dazu gegossen, ebenso die zerlassene Butter und alles gut durchgerührt. Hernach gibt man das Salz und nach und nach die Eier dazu, füllt dann die Masse in eine größere oder mehrere kleine, mit Butter bestrichene Formen bis zu 3/4 ihrer Höhe voll und backt sie, je nachdem, in 3/4 oder 1 1/4 Stunden gar. Gut geschmortes Obst ist zu dieser Speise eine vortreffliche Beigabe.

Rhabarbergelee. Krankenspeise für 1 Person: 250 Gr. Rhabarber, 1 Eßlöffel Zitronenzucker, 85 Gr. Zucker, 1 Eßlöffel dicker Rahm, 3 Gr. (zirka 1 1/2 Tafel) weiße Gelatine, 5 Gr. Zucker zum Ausstreuen, 1/8 Liter Wasser. — Der Rhabarber wird sauber gewaschen und in kleinen Stücken mit dem Wasser und Zucker weichgekocht. Durch ein Haarsieb gestrichen, benutzt man das erste abfließende Wasser zum Auflösen der abgewaschenen Gelatine, welche man mit dem Püree und Zucker vermischt und noch einmal mit einem Eßlöffel dickem Rahm und Zitronenzucker durchrührt. Man spült einen Napf mit Wasser aus, streut ihn mit Zucker aus und füllt die Masse ein. Erkaltet, stürzt man sie und gibt 1/8 Liter guten, kalten Rahm dazu. Zeit 1 Stunde.

Käsecreme. 2—8 Deziliter Milch werden zum kochen gebracht, dann gießt man unter gutem Rühren 2—3 mit Milch verklopfte Eier hinein und rührt weiter, bis die Creme zu kochen anfängt, d. h. dicklich wird. Man fügt nun 3—4 Löffel geriebenen Käse bei, läßt nochmals unter fleißigem Rühren aufkochen und kräftigt die Creme mit etwas Maggis Suppenwürze.

Spinatauflauf. Man bäckt möglichst dünne Omeletten und füllt diese mit fertig gekochtem Spinat, legt die Rollen in eine mit Butter bestrichene Auflaufform lagenweise übereinander, gießt dann ziemlich viel sauren Rahm darüber und bäckt sie im Ofen ungefähr 20 Minuten.

Maibowle. Frisch gepflückter, noch nicht ganz aufgeblühter Waldmeister wird in Wasser gespült, abgetropft, in eine Schüssel gelegt, mit 1 Flasche alkoholfreiem Weißwein übergossen, 50—100 Gr. Zucker beigefügt und etwa 1/2 Stunde stehen gelassen. Dann wird passiert, der Saft von 1—2 Zitronen damit vermengt und serviert.

Illustr. Reformküche.

Gesundheitspflege.

In den **Wechseljahren** zeigen sich Störungen mannigfacher Art; am häufigsten findet man Blutwallungen, Schweißausbrüche, Hitze- und Kältegefühl, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, Schwere in den Beinen, Stuhlträgheit, Blähungen, Uebelkeit, leichte Magenstörungen, Depression des Gemütes usw. Nicht immer sind diese Beschwerden die Folge einer direkten Erkrankung, sondern sie beruhen oftmals auf nervöser Basis oder sind durch die jetzt eintretenden Veränderungen der Blutzirkulation in den Unterleibsorganen entstanden. Durch tägliche Sitzbäder, Leibumschläge, kühle Waschungen 2c., verbunden mit reizloser Nahrung, sind derartige Uebelstände meistens leicht zu beseitigen. — In anderen Fällen, wo sich im Gesichte Pusteln, Knötchen, rote Hautflecke und Flechten zeigen, wo Wechselfieber, Gürtelrose und Furunkel zeitweise auftreten, da genügen nicht allein die oben erwähnten Mittel, sondern, um die Haut- und Blutzirkulation anzuregen, müssen öfters milde Dampfbäder mit nachfolgender Trockenpackung genommen werden, ebenso auch Luft- und Sonnenbäder, die man monatelang fortsetzen muß, um Rückfälle, welche so leicht dabei auftreten, zu vermeiden.

L. C.

Kinderpflege und -Erziehung.

Von der Dauer des Schlafes. Während der Schulzeit sind acht bis neun Stunden Schlaf nicht genügend, wie man schon daraus sieht, daß Schüler und Schülerinnen — und gerade die fleißigsten nicht am wenigsten — Sonntags und in den Ferien, wenigstens zu Anfang, mit vorzüglicher Wonne spät in den Tag hineinschlafen. Nach der alten Regel, daß Schlaf vor Mitternacht doppelt so viel wert ist, als Schlaf nach Mitternacht, halte man während der ganzen Schulzeit darauf, daß bis zum vollendeten vierzehnten Jahre halb neun, später neun und halb zehn Uhr die regelmäßige Zeit des Zubettegehens sei. Vom vierzehnten Jahre an können die Heranwachsenden recht gut um sechs Uhr aufstehen und eine Stunde den Vorbereitungen zur Schule widmen. Zu gewissen Zeiten haben die Mädchen, nach größeren Anstrengungen auch die Knaben, mehr Schlaf nötig, der ihnen dann durchaus nicht verkürzt werden darf. Geistesarbeit erfordert überhaupt mehr Sorge für ruhigen und ausreichenden Schlaf als Leibesarbeit, wo fester Schlaf sich von selbst einstellt und lange genug andauert, wenn er nicht etwa durch zu große Anstrengungen und Muskelschmerzen gestört wird.

Aus „Die Gesundheitspflege der Schuljugend" von Dr. Dornblüth.

Gartenbau und Blumenzucht.

Petunien können von Mitte Mai ab ausgepflanzt werden, 20—30 Cm. Abstand. Die gewöhnlichen reichblühenden, kleinen, roten Petunienarten gedeihen in jedem Boden; die schönen, gefransten, großblumigen mit weitem Schlund verlangen bessere Bodenverhältnisse. Für dauernde Kultur in Töpfen oder in Vasen, die auf die Treppen oder Balkons aufgestellt werden, eignen sich Petunien sehr.

Für Kultur auf Gartenbeete ist Petunia kermesina splendens zu empfehlen. Für bessere Kultur eignet sich die teure Petunia fimbriata grandiflora flore pleno; das ist die großblumige, gefranste, gefüllte. Wer gefüllte wählt, wird immer eine große Zahl, 70—80 Prozent, einfache Blumen zu erwarten haben. Die gefüllten tragen keinen Samen, nur Blütenstaub und es ist bei den Petunien künstliche Befruchtung nötig, um Samen zu gewinnen, der auch gefüllte Blumen bietet. Von einfachen Petunien kann jeder Gartenfreund den Samen selbst sammeln.

Die Behandlung der Schnittblumen. In seinen „Praktischen Winken für die Behandlung der Zimmerpflanzen" empfiehlt Carl Vogel, die Stiele der abgeschnittenen Blumen, die eine Zeit lang ohne Wasser waren (bei Transport oder Postversandt) mit scharfem Messer (nicht Schere) am untern Ende abzuschneiden. Darauf stelle man sie einige Stunden tief bis an die Blüten in ein geräumiges Gefäß frischen Wassers und bringe sie dann erst in die dafür bestimmten Vasen. So sollte man auch die Blumen jeden Abend aus den engen Vasen herausnehmen, frisch abschneiden und in erwähnter Weise die Nacht über in einem kühlen Zimmer oder Keller versorgt halten. Ganz wenig Kochsalz im Wasser verhütet die Fäulnis der Stengel und Blätter.

Blumen, welche auf dem Transport oder im heißen Zimmer welk wurden, müssen in nasses Seidenpapier eingewickelt und dann wie oben erwähnt behandelt werden, ebenso Blumen, welche den Duft leicht verlieren.

Tierzucht.

Das Futter für die **Pfeifferkanarien** wird aus einem Theelöffel frischen roten Cayennepfeffers (nicht spanischen Pfeffers), einem ganzen hartgekochten, zerriebenen Hühnerei und ebensoviel Eierbrot durch inniges Zusammenmischen bereitet. Dieses Gemisch gibt man, von der 6.—8. Lebenswoche an, den jungen Vögeln, zuerst wenig, nachher immer mehr, bis zu täglich einem gehäuften Theelöffel pro Kopf, wobei man die Körnernahrung beschränkt. Auch während der Mauser ist dies Futter zu geben, da sonst die Federn in der Naturfarbe nachwachsen.

Frage-Ecke.

Antworten.

36. Mit lebhaftem Interesse las ich die Antwort Nr. 36 in vorletzter Nummer des Ratgebers. Längst wünschte ich einen Austausch von Erfahrungen über die Wirkung der **Sauerstoffwaschmittel** unter den Leserinnen anzuregen. Man liest so überzeugende Anpreisungen dieser Waschmittel und daneben hört man auch andere Stimmen, die energisch abraten. Gerne möchte ich nun die interessierten Leserinnen anfragen, ob sie nach einjähriger Benützung der Sauerstoffwaschmittel keine Schäden an der Wäsche entdeckten, respektive ob wirklich diese Mittel die Stofffasern nicht angreifen? Das lange Kochen der Wäsche und das Liegenlassen derselben in der Seifenlauge scheint mir gewagt. Frau B.

37. Die Versuche im **Gemüsegarten** machen so wenig Ansprüche an die Kasse, daß wohl jede Hausfrau an Hand einer guten Anleitung sie wagen darf und soll. Man zieht sich selbst nicht nur billige, sondern auch bessere Gemüse, weil man sie immer frisch aus dem Garten holen kann. Der Gemüsebau erfordert aber Zeit und Genauigkeit — es muß alles zur rechten Zeit gemacht werden.

Eine Hausfrau, die sich seit 25 Jahren alles Gemüse selbst zieht und für den Winter konserviert.

38. Wenn Ihnen die praktischen Begriffe von der richtigen Bodenbearbeitung, Düngung und Wechselwirtschaft, ferner vom Säen, Pflanzen und der weiteren Behandlung der verschiedenen Gemüsearten fehlen, wird Sie der Erfolg mit dem **Anpflanzen von Gemüse** für Ihren Hausbedarf (nur aus Büchern gelernt) kaum befriedigen. Ich möchte Ihnen anraten, wenn Ihnen Gelegenheit geboten ist, einmal einen theoretischen und praktischen Gemüsebaukurs, welche vielerorts von landwirtschaftlichen Vereinen oder gemeinnützigen Gesellschaften veranstaltet und durch einen Fachmann geleitet werden, zu besuchen. Solche Kurse sind für die Teilnehmer unentgeltlich und dauern in 3—4 Abteilungen im Frühjahr, Sommer und Herbst zusammen 10—12 Tage. Landolt.

43. Hier zwei **Tompinambour-Rezepte.** Tompinambour-Fricassee. 1 Kilo geschälte und in Salzwasser weichgekochte Knollen werden auf einem Siebe abgetropft, dann schüttet man ½ Liter Milch in ein Kasserol, würzt sie mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskatnuß, verkocht ein in Mehl gerolltes Stückchen Butter damit und läßt die Erdbirnen 5—6 Minuten darin dämpfen.

Brei aus Tompinambours. Nachdem die Knollen geschält und in Salzwasser ganz weich gekocht sind, gießt man das Wasser ab und rührt die Erdbirnen mit heißem Rahm, Pfeffer und Salz zu Brei, den man zu gebratenem Fleisch, Beefsteaks und dergleichen aufträgt.

Hausfrau.

44. Wenn Sie wählen können, so greifen Sie unbedingt zu **Aluminium-Kochgeschirren.** Wir haben solche für den Selbstkocher seit längerer Zeit in Gebrauch und möchten sie nicht mehr an die früher benutzten aus Email tauschen. Wenn das Geschirr sachgemäß gereinigt wird, braucht es nicht häßlich zu werden. Verwenden Sie auf alle Fälle kein Soda bei der Reinigung. Emma.

45. Vor Jahresfrist wurde die gleiche Frage betreffend **Wellenbadwanne** im Ratgeber gestellt und die eingegangenen Antworten sprachen sich im empfehlenden Sinne darüber aus. Wenn Ihnen diese Auskunft nicht genügt, können Sie gewiß durch die Redaktion die Adressen der Antwortgeberinnen erfahren. Elly.

46. In dem schwiegerelterlichen Hause, wo ich wohne, wird die **Waschmaschine** Marke „Schwedin" mit Handbetrieb, von beiden Familien seit zwei Jahren mit Vorteil bei jeder Wäsche benutzt. Allerdings sind beides Privathaushaltungen; die Wäschestücke sind nicht so sehr schmutzig oder „verschwitzt". In letzterem Fall genügt vielleicht Maschinenbetrieb nicht. Frau G.

47. Um einen guten **Essig** zu erhalten, verfahre ich nach dem Rezept des „Hausmütterchens". Man spült ein Essigfaß oder eine Strohflasche mehrere Male mit gutem Essig aus und läßt es eintrocknen. Dann gießt man 1/2 Liter guten scharfen, warmen, weißen oder roten Weinessig hinein, füllt bis auf den vierten Teil der Flasche mit ordinärem, warmem, weißem oder rotem Landwein und stellt sie, mit einem Pfropf von eingebundenem Salz versehen, an die Sonne, im Winter aber in die Nähe des Ofens (15—18° R.), wirft aber vorher noch ein Stück warmes weiches Brot, mit ein paar Pfefferkörnern besteckt, hinein, um eine Essigmutter zu erhalten. — Schneller wird der Essig fertig, wenn man den Wein nicht auf einmal, sondern täglich eine Flasche voll, wenn möglich zuvor an der Sonne erwärmt, hinzu gibt. So kann der Ansatz auch ohne Essig gemacht werden, besonders wenn man einen Teil von einer guten frischen Essigmutter hiefür bekommen kann. Zum Gebrauche zieht man von Zeit zu Zeit Essig in Flaschen ab und füllt wieder warmen Wein nach. Alljährlich muß die Essigmutter sorgfältig gereinigt werden, wenn man immer einen guten Essig haben will.

Obstessig — aus sogenanntem Most — wird auf die nämliche Art bereitet wie Weinessig.

B.

48. Ich hörte das Gemüse **Helianthi** wiederholt als gut und schmackhaft rühmen. Die Pflanze soll sehr ertragreich sein und auch mit einem wenig günstigen Standort vorlieb nehmen. Fragen Sie den Gemüsebaulehrer Landolt, Wallisellen, Kanton Zürich, an, was er für Erfahrungen damit gemacht hat. Elsy.

Fragen.

49. Ich bin im Besitze eines **Solothurner-Gasherdes** mit Bratofen. Zum Kochen und Fleischbraten ist er ausgezeichnet. Nun möchte ich den Bratofen auch gerne benützen zum Backen von Torten, leider ist mir bis jetzt noch alles mißraten. Die Torten gehen nicht auf oder fallen während dem Backen zusammen. Kann mir vielleicht eine erfahrene Abonnentin raten? G.

50. Wir wohnen in einer großen Anstalt, folglich wird unsere **Wäsche** von derselben besorgt und selbstverständlich mit Maschinenbetrieb. Nun ist unsere Wäsche so unansehnlich gelb geworden und nicht selten sind kleine runde Löcher drin, trotzdem mir behauptet wird, daß man keinen Chlor verwende. Kann mir jemand sagen, warum die Wäsche so gelb wird und woher die Löcher kommen? Frau J.

51. Ist es ratsam, farbige **Wolldecken** selbst zu waschen und sollen sie geschwefelt werden? Hausfrau.

52. Wie können neue geschliffene **Spiegelgläser,** die an einigen Stellen Flecken bekommen haben, respektive „blind" sind, wieder klar geputzt werden? Kann der Schaden von der Feuchtigkeit einer Parterrewohnung herrühren? C.

53. Gibt es ein anderes Mittel, Flecken aus weißem **Marmor** zu entfernen, als Magnesia mit Benzin vermischt? Letzteres habe ich ohne guten Erfolg probiert. Hausfrau.

54. Kann man gelbe **Baumwollsatinette** ohne Nachteil selbst waschen und soll dieselbe dann, damit sie Halt und Glanz behält, durch eine Gelatinelösung gezogen werden? C.

55. Kann es richtig sein, daß die **Rosinen** beim Dörren mit Eselsmist getränkt werden? Dies ist mir von sonst durchaus zuverlässiger Seite gesagt worden, scheint mir aber unwahrscheinlich. Wegewart.

56. Wie reinigt man **Christoffel-Bestecke,** die durch Salat und Wassertropfen fleckig geworden sind? Für gefl. Antworten dankt zum voraus Wegewart.

57. Wüßte mir eine der geschätzten Leserinnen des Ratgebers eine Adresse, wo man gute **Bettfedern und Flaum** zu annehmbarem Preis beziehen könnte? Vielleicht würde auch eine erfahrene Hausfrau so gütig sein und mir angeben, wieviel von jeder Sorte nötig ist, zu zwei Betten? Zum voraus herzlichsten Dank von

Einer, die bald heiraten will.