

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

Band: 16 (1909)

Heft: 15

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 21.05.2025

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



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.

Nr. 15. XVI. Jahrgang.

Erscheint jährlich in
24 Nummern.

Zürich, 24. Juli 1909.

Wie nützt man seine freie Zeit?
Das ist wohl schwer zu sagen;
Denn was dem einen ein Genuß,
Wird andern kaum behagen.
Drum rat' ich, daß ein jeder tut,
Was hebt und neu belebt den Mut,
Was ihn erfreut und was ihm Kraft
Und Lust zu neuer Arbeit schafft.



✧ Reise-Vorbereitungen. ✧

Von Elsa Arends.

(Nachdruck verboten.)

Die Zeit ist gekommen, wo wir wieder mit frohen Gefühlen auf den Boden steigen, um unsere Reisekoffer und -körbe herunterzuholen. Das Packen ist gewiß keine angenehme Beschäftigung, jedoch mit der schönen Aussicht auf kommende genußreiche Ferientage geht man frohgemut daran. Aber nur nicht zu spät damit anfangen oder es gar bis zum Tage vor der Abreise hinausgeschoben! Eine Woche vorher sollen die Körbe schon gründlich gesäubert, die Schlösser revidiert und event. Reparaturen schleunigst ausgeführt werden. Wer im Besitze eines modernen ele-

ganten Reisekoffers ist, wird diesen höchst praktisch ausgestattet finden; diverse Fächer ermöglichen das Packen in gesonderten Abteilungen und die vorhandenen Schnürgurte das Festschnallen der Sachen. Aber ein einfacher Koffer läßt sich auch ganz praktisch herrichten, indem man innen breite Bänder befestigt, mit denen man die Sachen in verschiedenen Absätzen verschnüren kann. Durch ein nach der Form des Koffers zu rechtgeschnittenes glattes, dünnes Brett läßt sich auch sehr gut eine Teilung des Koffers ermöglichen.

Ein Korb sollte stets mit einem wasserdichten Stoff ausgeschlagen sein, aber auch dann empfiehlt sich noch das Hineinlegen eines großen Nesseltuches oder ausgerangierter genügend großer Wäschestücke, die man an den passenden Stellen mit Reißnägeln befestigen muß.

Mit dem Einpacken soll man schon einige Tage vor der Abreise beginnen. Die unterste Schicht bilden immer die schwersten Sachen und solche, die das Drücken vertragen können. Also Stiefel, Bücher, Schachteln und Wäsche. Man muß möglichst darauf achten, kleine Lückenfüller, wie Strümpfe, Taschentücher, kleine Päckchen

und dergleichen geschickt zu plazieren, damit die Sachen recht fest liegen. Die Stiefel werden in Stiefeltücher gewickelt, die man sich selbst herstellen kann. Man nimmt dazu am besten ungebleichte Leinwand, schneidet sie viereckig und faßt sie mit farbigem Band ein. Zum Verschnüren befestigt man zwei Bänder an einer der Ecken. Necessaires und Etuis soll eine praktische Frau zu Hause lassen, denn Nähzeug, Bänder, Handschuhe, Gürtel und Kravatten lassen sich sehr gut in einer Pappschachtel zusammenpacken. Die Kleider müssen recht sorgfältig gefaltet werden, indem man die Nähte aufeinanderlegt, während man die Ärmel mit Seidenpapier ausstopft. Aber zartfarbige Kleider zieht man gern eine Hülle aus alten Mullvorhängen oder ähnlichem. Auch vergesse man niemals eine genügende Anzahl zusammenlegbarer Kleiderbügel mitzunehmen, da diese für das Aushängen der Sachen unentbehrlich sind.

Wer Eßwaren mitzunehmen beabsichtigt, soll diese nicht in den Reisekoffer packen, da es weder sehr appetitlich noch gut für die Waren wäre. Wenn man größere Eßvorräte mitnimmt, ist es am praktischsten, sie separat in eine Kiste zu packen und diese direkt per Post an den Bestimmungsort zu senden. Wegzehrung ist bei kürzeren Reisen ganz überflüssig, sofern nicht Kinder mitfahren. Aber Kuchen und Chocolade erzeugen nur Durstgefühl und Obst ist auf Reisen nicht immer bekömmlich. Ein Glas Fruchtbombons, einige wenige süße Cafés und vielleicht eine Flasche verdünnten Rotweines oder Fruchtsaftes sollte genügen.

Fast wichtiger als das geschickte Einpacken ist das sachgemäße Verwahren der Wohnungen. Wertsachen, wie kostbaren Schmuck und wertvolle Papiere, wird wohl niemand darin zurücklassen und auch nach Deponierung dieser Sachen an geeigneten Orten ist eine Versicherung gegen Einbruch höchst empfehlenswert. Hunde, Vögel und Pflanzen müssen naturgemäß in Pflege gegeben werden, wenn niemand in der Wohnung zurückbleibt. Die Teppiche wer-

den reichlich mit Mottenschutzmitteln bestreut, danach auf Stangen fest zusammengerollt und womöglich an einen dunklen Ort gelegt. Die Polstermöbel bedeckt man zuerst mit Papier und streut auf dieses Pfeffer, Kampfer oder ähnliche wirksame Vertreibungsmittel, um die Möbel sodann mit den dazu gehörigen Hüllen zu beziehen. Die Übergardinen kann man entweder ebenfalls hochrollen oder auch mit festgesteckten Papieren bedecken. Läßt man ein Dienstmädchen im Hause zurück, so ist eine gewisse Regelung ihrer sehr herabgeminderten Pflichten immerhin gut. Da acht Tage vor der Heimkehr zur gründlichen Reinigung einer Mittelwohnung genügen, so bleiben dem Mädchen meistens einige Wochen der Erholung, wo sie kleine Ausbesserungen oder auch eine Handarbeit, wie das Häkeln von Rückenanten oder Sticken von Überhandtüchern für die Herrschaft gern übernehmen wird.



Wie wird Fleisch zart und verdaulich.

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten.)

Frisch geschlachtetes rohes Fleisch ist zähe und daher schwer verdaulich. Überhaupt wird rohes Fleisch nur in ganz fein geschabtem Zustande vom Magensaft leicht aufgelöst, während schon Stückchen von Erbsengröße dem Eindringen der Verdauungssäfte weit mehr widerstehen als gekochtes oder gebratenes Fleisch.

Zur Verminderung der Zähigkeit des Fleisches wendet man die verschiedensten Mittel an. Professor Lehmann hat im hygienischen Universitäts-Institut in Würzburg die Wirksamkeit dieser Mittel mehrere Jahre hindurch mit äußerst sinnreichen Reiß- und Rauapparaten untersucht, denn vom gesundheitlichen und ökonomischen Standpunkte aus ist dies von großer Bedeutung. Zähes Fleisch ist schwer verdaulich, wird für die Ernährung ganz ungenügend ausgenützt, bedeutet also direkt Geldverschwendung. Ferner werden wir sehen, daß man auch die zäheren und

billigeren Fleischstücke durch geeignete Mittel fast ebenso zart bekommt wie die teuren (Lende, Filet), was wieder pekuniären Vorteil bietet. Freilich wird das Fleisch alter und abgearbeiteter Tiere nie so zart werden, wie das von jungen und gut gefütterten.

Die Zähigkeit hängt namentlich vom Bindegewebsgehalt ab. Die Hautmuskeln (z. B. der Wade) haben $2\frac{1}{2}$ mal so viel Bindegewebe wie das Filet, sind daher auch bedeutend zäher.

Frisch geschlachtetes Fleisch soll man, wenn irgend möglich, nie sofort verwenden, denn auch nach gründlichem Kochen pflegt es zäher zu sein als „abgehängtes“. Die Versuche haben bewiesen, daß abgehängtes Fleisch um 40, sogar bis 50 Prozent an Zähigkeit abnimmt, also nur halb so zähe ist wie dasselbe Fleischstück in frischem Zustande. Das Abhängen muß aber mindestens 24 Stunden stattfinden und erst nach 48 Stunden ist ungefähr der Höhepunkt von Zartheit erreicht.

Die wirksamste Methode, die Zähigkeit rohen Fleisches zu vermindern, ist das Gefrieren und Wiederauftauen, und zwar wirkt die Kälte auf vorher schon abgehängtes Fleisch stärker ein als auf ganz frisches. Schon nach sechsstündigem Frieren werden die Muskeln ungefähr um 50 Prozent zarter. Wir haben hier also das schnellste, beste und billigste Mittel, um jedes Fleisch zarter, leichter verdaulich und ausnugbarer zu machen. Es sollte daher im Winter das Fleisch stets abends vorher vom Fleischer geholt werden und nicht erst morgens kurz vor der Verwendung, damit es über Nacht gefriert. Dadurch wird es nicht nur gesundheitlich bedeutend wertvoller, sondern durch die nachherige kürzere Kochzeit spart man auch Brennmaterial. Die eingehenden Versuche haben ferner dargetan, daß Frost gerade auf die zäheren (also billigeren) Fleischstücke viel stärker einwirkt als auf die schon an und für sich zarteren, so daß letztere nur ungefähr 30 Prozent an Zähigkeit abnehmen, erstere aber 50 Prozent. Man kann also durch Gefrierenlassen billiges

zäheres Fleisch fast ebensozart, wohl-schmeckend und verdaulich machen wie die teuren Stücke. Mögen sparsame Hausfrauen hieraus Nutzen ziehen.

Am häufigsten angewandt zur Verminderung der Zähigkeit wird das Kochen. Und dabei erscheint diese Methode eigentlich ganz widersinnig, denn gekochtes Muskeleis zieht sich zusammen, preßt Wasser aus und wird dadurch dichter, die Eiweißkörper gerinnen und werden hart, dies alles vermehrt natürlich die Festigkeit und und Zähigkeit. Dafür wird das zwischen den Fleischfasern befindliche Bindegewebe in Leim aufgelöst, die Fleischbündel zerfallen, das Fleisch wird locker und zart.

Am wenigsten verändert sich beim Kochen das Herzfleisch, welches einen festen, kompakten Muskel darstellt, der selbst nach zweistündigem Kochen fast noch gleich fest ist. Also für Kranke, Kinder, alte Leute bildet es keine geeignete Speise.

Am zartesten von allen Organteilen, die man genießt, ist das Hirn.



Die zehn Gebote einer vernünftigen Ernährung.

(Nachdruck verboten.)

1. Wie du ißest, so arbeitest du. Ein ungenügend ernährter Körper verzehrt das Kapital statt der Zinsen.

Ein guter Magen kann vieles vertragen;
Doch wär' er noch so gesund,
Am Unverstand geht er zu Grund.

2. Das Blut ist der Baumeister; die Eiweißstoffe sind die Bausteine dazu. Merke: Hülsenfrüchte, Milchgerichte machen urgesundes Blut.

Malen rosig bleiche Wangen, geben Körperkraft und Mut!

4. Die teuersten Speisen sind nicht immer die nahrhaftesten, denn:

Milch und Haferbrei hat unsern Alten
Den Arm gestählt und Heldenkraft erhalten.

4. Du lebst nicht von dem, was du ißest, sondern von dem, was du verdaut hast, darum:

Nichtiges Kochen bringt Mark und Knochen;
Gut gekaut, ist halb verdaut.

5. Genieße die Speisen nicht zu kalt und nicht zu heiß, denn:

Heiß gegessen, heiß getrunken,
Heißt dem Zahnweh hergewunken;
Heißes Trinken, heißes Verzehren,
Heißt den Magen schnell zerstören.

6. Halte auf Abwechslung in den Speisen, denn:

Alle Tage gleichen Tisch, wärs auch Wildpret
oder Fisch,
Macht dem Magen Langeweile, darum wechsle
und verteile!

7. Stark gewürzte und stark gesalzene Speisen vermeide, denn:

Salz und Würze nach Bedarf,
Über niemals allzu scharf!

8. Iß, wie der Baumeister bauet. Das Morgenessen als Fundament sei solid; das Abendessen als Abschluß sei leicht. Merke:

Des morgens kräftig, erhebend zum Flug,
Des mittags reichlich, das ist Flug,
Des abends ein wenig, das ist genug.

9. Kräftige Hauptmahlzeiten machen die Zwischenmahlzeiten entbehrlich. Merke:

Der Magen ist ein fleißiger Knecht,
Doch wenn er ruht, dann ruht er recht.

10. Halte beim Essen und Trinken stets Maß und Ziel! Bedenke:

Maßzuhalten ist gut, sprach schon der griechische
Weise;
Nur mit Maß und mit Ziel erblühet ein kräftig'
Geschlecht!



Haushalt.



Ein billiges Putzmittel. Wo Herren im Hause sind, da findet sich auch meistens Zigarrenasche vor. „Leiber“, seufzt die Hausfrau und entfernt sie resigniert von sämtlichen Möbeln und Teppichen. Daß die oft geschmähte Zigarrenasche aber ein vorzügliches Putzmittel für die verschiedensten Metalle abgibt, das dürfte wenigen bekannt sein. Eine praktische Hausfrau soll auch aus dem Unscheinbarsten Nutzen zu ziehen versuchen und wird angenehm überrascht sein, wenn angelaufene Gold- und Silbersachen im alten Glanze schimmern, nachdem man sie mit einem weichen, in Zigarrenasche getauchten Lätzchen abgerieben hat. Alle übrigen Metallsachen lassen sich auf die gleiche, höchst einfache Weise reinigen. Wenn sich auf Kupfer, Messing, Zink oder Zinn Flecken gebildet haben sollten, so lassen sich auch diese entfernen, indem man die Zigarrenasche mit Petroleum anfeuchtet. Um den penetranten Petroleumgeruch von den Gegenständen zu entfernen,

bedient man sich einfach des mehrmaligen Nachspülens mit lauem Wasser und danach nochmaligem Ueberpolierens mit einem Flanellläppchen.

E. A.

Grasflecke in weißen Kinderkleidern weichen meistens schon durch bloßes Auswaschen in kochendem Wasser. Gelingt das nicht, so befeuchtet man sie mit einer schwachen Auflösung von Zinnchlorid und wäscht nachher schnell aber wiederholt in reinem weichem Wasser nach.



Küche.



Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Tropfteigsuppe, *Schweinsfilet, Kartoffelstock, Kohlraaben, Salat.

Dienstag: Feine Kräutersuppe, +Abrio, gebratene Kartoffeln, Kirschaufschlag.

Mittwoch: Braune Mehlsuppe, +Piroggen mit Pilzen, Fleischvögel, Kartoffelsalat.

Donnerstag: *Gehirnsuppe, *Sauerbraten mit Champignons, Rubeln, +Heidelbeersauce.

Freitag: Brotsuppe, gedämpfter Hecht, Salz-Kartoffeln, Salat, Kirschenkompott.

Samstag: Einlaufsuppe, gesottenes Rindfleisch, Bohnen mit Speck gekocht, Rhubarber schnitten.

Sonntag: Markknöbelsuppe, *Tauben mit Frikassee, Filetbraten mit Gemüse garniert, *Salat à la Nostitz, +feine Kirschentorte.

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 wasser-verbünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Gehirnsuppe. Dazu wird das Gehirn nach dem Säubern gehackt, nebst 2—3 Löffeln Mehl in 75 Gr. Butter gargeschwitz, mit Salz und weißem Pfeffer gewürzt und mit der fertigen Fleischbrühe verköcht. Die Suppe wird mit einigen Eidottern abgezogen, und man gibt abgewellte und feingehackte Kräuter, Petersilie, Portulak und Kerbel hinein.

Maccaroni auf französische Art. 250 Gr. Maccaroni werden in kleine Stücke gebrochen und in Salzwasser gekocht, man läßt sie nachher über einem Sieb abtropfen. Dann sind 250 Gr. grob gewiegter Schinken und reichlich geriebener Parmesan Käse darunterzumischen; man schlägt $\frac{1}{4}$ Liter Rahm schaumig und gießt ihn über die in feuerfester Schüssel zum Berge aufgeschichtete Speise, die in der Röhre (Hitze von allen Seiten) etwas ziehen muß. Unterdessen bäckt man in der Spiegel-eierpfanne runde Spiegeleier, die auf den Maccaroniberg gelegt werden. Kurz vor dem Servieren wird noch etwas braune Butter über das wohl-schmeckende Gericht gegossen, das sehr gut aussieht und eine Fleischplatte ersetzt.

Tomaten-Mehlspeise. 500 Gr. Tomaten werden abgebräht, abgewogen und in Scheiben geschnitten, die man mit 250 Gr. gestoßenem Zucker bestreut und etwa $\frac{1}{2}$ Stunde durchziehen läßt. Dann sind 350 Gramm Schwarzbrot abzuwiegen. Man reibt es und vermischt es mit Vanillezucker (für ungefähr 10 Ets.) Es wird nun eine Mehlspeisenform dick mit Butter ausgestrichen und auf dem Boden mit einem Drittel des Reibbrotes bestreut. Darauf folgt die Hälfte der Tomatenscheiben, darauf wieder ein Drittel Brot, dann die andere Hälfte Tomaten und zuletzt das letzte Drittel Brot. Nun verquirlt man 6 ganze Eier, 200 Gr. gestoßenen Zucker, 150 Gr. geschmolzene Butter, eine kleine Prise Salz und $\frac{1}{2}$ Liter dicken sauren Rahm und gießt dies Gemisch über Brot und Tomaten. Nach 10 Minuten, während denen die Flüssigkeit etwas einziehen muß, stellt man die Mehlspeise in die Bratröhre und bäckt sie bei mäßigem Feuer. Sie schmeckt auch kalt sehr gut.

Sauerbraten mit Champignons. Ein schönes Stück Rindfleisch wird gehörig geklopft, mit feinem Salz bestreut und in reichlich kochender Butter auf beiden Seiten angebraten, dann fügt man heißes Wasser dazu und 2–3 Schalotten, deckt den Schmortopf zu und läßt den Braten langsam gar dämpfen. Sobald er weich ist, füllt man nach Geschmack feinen Essig dazu, gibt einen Löffel eingemachte Champignons, einige Perlwiebeln und Zitronenscheiben dazu, läßt alles zusammen verkochen, schmeckt ab, macht, wenn nötig, die Sauce mit etwas Krautmehl feimig und würzt sie mit 6–10 Tropfen Maggis Würze.

Schweinsfilet wird auf folgende Art ganz besonders zart und schmackhaft. Das ausgelöste Filet ist 24 Stunden in Milch zu legen, dann abzutrocknen, gut zu klopfen, mit Sardellenstreifen, Speck und Trüffelfstückchen in abwechselnder Reihenfolge zu spicken und dann rasch in steigender Butter zu braten mit Zusatz von saurem Rahm und einem Gläschen Madeira. Fleißiges Beschöpfen ist nötig. Bratzeit je nach Größe knapp $\frac{1}{2}$ Stunde. Wer auf die zarte rosa Farbe des Bratens Wert legt, braucht weniger Zeit zu verwenden.

Tauben mit Frikassee. Man bereitet die Tauben, etwa vier, gut vor und halbiert sie roh. Dann durchzieht man mit einer recht feinen Spicknadel die Brüstchen mit fein geschnittenen, gesalzenen Speckfäden und brät die Hälften in Butter zu schöner Farbe, worauf man sie in einen Napf gibt und wohlverdeckt heiß hält. In der Taubenbutter macht man eine kleine Mehlschwitze, rührt sie mit etwas Bouillon (gelöstem Fleischextrakt) klar und gibt in die so entstandene Sauce etwa 125 Gr. klein gewürfelte, gekochte Kälber- oder Rinderzunge, klein gehackelte Champignons, die fein gewiegten rohen Taubenlebern, die feingewiegten gekochten Taubenherzen und -Magen, einige Perlwiebeln, einige gewiegte Kapern, drei geriebene Sardellen, etwas Zitronensaft und Salz und roten Pfeffer nach Geschmack. Diese Mischung läßt man zusammen unverdeckt schnell einmal aufkochen, legt

dann die Taubenhälften auf eine lange Schüssel die Höhlungen nach oben, und füllt die letzteren mit dem sehr feinen Ragout, das man zum Schluß mit geriebenem Parmesankäse dick bestreut und mit der glühenden Kohlschaufel von oben leicht anbräunt. Hierzu sind feine geröstete Scheiben von englischem Kastenvrot sehr gut.

Kalte Petersiliensauce. Zwei hartgekochte Eigelb werden zerdrückt und mit einem rohen Eigelb, dem nötigen Salz und 1 Eßlöffel voll Fleischgelee, sowie einem Glase Weißwein verrührt. Inzwischen kocht man 3 Eßlöffel voll Petersilienblättchen 15 Minuten in Wasser, drückt sie dann aus und wiegt sie fein. Diese Petersilie, sowie eine halbe, kleine, geriebene Zwiebel fügt man zu der Sauce, gibt noch eine kleine Prise Pfeffer dazu und verdünnt sie nach Belieben mit mildem Kräutereisig. Diese Sauce eignet sich zu kaltem Lachs, Kalb, sowie zu fettem, kaltem Fleisch. Zu magerem Fleisch ist sie dagegen nicht zu geben.

Gefülltes Krauthaupt. Man nimmt einen großen, weißen Kohlkopf, löst vorsichtig Blatt für Blatt ab und kocht sie in Salzwasser weich, ohne sie zerfallen zu lassen. Dann bestreicht man eine Budingform mit Butter, streut sie aus und legt sie mit den größten gekochten Krautblättern, deren Rippen man etwas abschneidet, gut aus und zwar so, daß die Stiele mit dem Blatt oben etwas über die Form hinausgehen. Nun macht man eine Fleischfarce von 500 Gr. Schweinefleisch und 250 Gramm Kalb- oder Rindfleisch, sehr fein gewiegtem, tut 2 eingeweichte und ausgedrückte und 1 geriebene Weißbrot, Salz, Pfeffer, geriebene Zwiebel, Zitronenschale und 3 Eier hinzu, auch 1 Löffel sauren Rahm, mengt gut und tut alles auf folgende Weise in die Form: eine Lage Farce, darauf eine Lage kleingeschnittener Krautblätter, hierüber kleine Stückchen Butter verteilt, dann wieder Farce u. s. w. bis die Form gefüllt ist. Die großen überstehenden Blätter werden nun über das ganze gedeckt, die Form gut geschlossen und 2 Stunden in Wasser gekocht, doch darf das Wasser nur bis zur Hälfte der Form gehen und muß der Topf, in welchem sie kocht, fest bedeckt sein. Auch muß man zuweilen nachfüllen, damit sich das Wasser nicht verkocht.

Salade à la Nostitz. Einige Löffel voll Spargelspitzen (geht auch ohne diese), ebensoviel Blumenkohltröschen, gleichviel in schräge Stückchen geschnittene, junge, grüne Bohnen, sowie hübsch gleichmäßig geschnittene Rübschen und Sellerie, werden, jede Sorte besonders in ein Mouffeltinestückchen gebunden und in siedendem Salzwasser weichgebräht, dann mit kaltem Wasser abgespült, abgetropft und jedes Gemüse besonders mit Del und Essig mariniert. — Einige Kopfsalatherzen werden mit Salz, Pfeffer, Del und Essig angemacht und hübsch erhöht in die Mitte einer Glashale angerichtet, die Gemüschchen, in der Farbe abwechselnd, ringsum garniert und nach Belieben mit Krebschwänzen und harten Eiern verziert. Zum Schluß gießt man eine aus 2 harten Ei-

gelb, Estragoneffig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, gehacktem Grünen und nach Belieben etwas feinst geschnittener Zwiebel bereitete und mit wenig Maggi's Suppenwürze gekräftigte Sauce darüber.

Angebackene Schokoladentorte. Unter 250 Gr. fein geriebene Schokolade mischt man 125 Gr. geriebene und 125 Gr. in feine Scheibchen geschnittene Mandeln, 80 Gr. in ganz feine Würfel geschnittenes Zitronat und vermischt alles ordentlich ineinander. Dann kocht man 250 Gr. Zucker mit 5 Löffeln Wasser auf und verrührt ihn in die Schokoladenmasse. Das Ganze wird in eine mit feinem Del ausgestrichene Form gefüllt und bleibt an einem kühlen Orte mehrere Tage stehen, bis es ganz erstarrt ist.

Eingemachte Früchte.

Das Aroma der Frucht bei der Saftbereitung zu erhalten. Sämtliche Früchte, die zur Saftbereitung benutzt werden, verlieren bekanntlich viel von ihrem Aroma, wenn sie gekocht werden. Namentlich ist das bei Erdbeeren und Himbeeren der Fall. Nach folgender Methode kann man leicht einen haltbaren Saft herstellen, der das volle Aroma der Frucht bewahrt. Zunächst wiegt man die zu verarbeitenden, von Blättern und Stielen befreiten Früchte. Dann werden die Beeren am besten mit den Händen in einem Porzellan- oder anderem passenden Gefäß zerquetscht; die Fingerspitzen und Nägel werden durch Ueberziehen von Gummifingerlingen vollständig geschützt. Zu der Fruchtmasse ist dann das gleiche Gewicht fein gestoßenen Zuckers hinzuzumischen. Nach Verlauf einer Stunde füllt man das Gemisch in einen Spitzbeutel aus nicht zu festem Gewebe, der über einer Schüssel aufgehängt wird. Der Saft tropft klar ab und wird in kleine Flaschen gefüllt. Der Beutel darf nicht berührt und gedrückt werden, um das Abtropfen des Saftes zu beschleunigen, da dieser sonst trübe wird. Der Saft tropft ohne Hilfe bis auf einen geringen Rest ab. Nur dieser Rest wird abgepresst; dieser Saft ist sofort zu verwenden. Die Flaschen sind gut zu verkorken und danach mit Lack oder Gelatine zu verschließen.

Einfacher Gelatineverschluss für Einmachegläser. Man tauche ein Blatt weiße Gelatine, welches annähernd zur Öffnung des Einmacheglasses passend, zurechtschneiden ist, in kaltes Wasser und lege es über die Öffnung des Einmacheglasses, wobei man die Gelatine fest an die Ränder andrückt. Ist die Glasöffnung größer als das Gelatineblatt, so legt man ein zweites Blatt oder je nachdem auch nur ein halbes daneben, natürlich so, daß die Ränder übereinander liegen. Beim Ueberspannen der Gelatine entstehen in dieser leicht Löcher; diese können mühelos mit dem Abfall der Gelatine zugeflückt werden. Nachdem die Gelatine völlig trocken geworden, ist sie in eine glatte Platte verschmolzen und durchsichtig und hart wie Glas. Dieser Verschluss ist haltbarer als Pergamentpapier und besitzt außerdem den Vorzug, daß er das Verderben der Konserven

vermeiden läßt. Die Gelatine wölbt sich nämlich, sobald Gärung bevorsteht; man braucht dann, um die Gefahr zu beseitigen, nur die Früchte nochmals aufzukochen. Natürlich ist es auch hierbet nötig, häufiger nachzusehen.

Stachelbeer-Gelee. 2 Liter reife Stachelbeeren werden mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser so lange gekocht, bis sie ganz zerfallen sind. Sie werden dann durch ein Sieb oder ein Tuch gedrückt. Zu jedem Liter Saft nimmt man 350 Gr. Zucker und kocht ihn unter Abschäumen $\frac{1}{4}$ Stunde. Darauf kommt das Gelee in Gläser, wird mit Kognak getränktem Papier belegt und zugebunden.

Stachelbeersaft. 2 Liter unreife Stachelbeeren werden mit 1 Liter Wasser zu Brei gekocht und dann durch ein Sieb gedrückt. Zu 1 Liter Saft werden 125 Gr. Zucker genommen, der mit diesem kocht, bis er geschäumt hat und dick ist. Am nächsten Tag füllt man ihn in Flaschen, gießt etwas Kognak darauf und bindet sie mit Blase zu.

Himbeer-Grütze. 500 Gr. gute, große Himbeeren werden mit 500 Gr. feinem Zucker überstreut und bleiben so bis zum nächsten Tag stehen. Dann läßt man sie ein paarmal aufkochen, schäumt sie und schüttet sie auf ein Sieb, damit der Saft ablaufen kann, der dann noch 8–10 Minuten weiterkochen muß. Ist er abgeschäumt und vom Feuer genommen, gibt man die Beeren hinzu, schüttelt sie gut, damit sie sich vollständig mit dem Saft vermischen, tut sie in Gläser, bedeckt sie mit in Kognak getauchtem Papier und bindet sie am anderen Tage zu.

Englische Tomatenmarmelade. Ganz reife rote Tomaten werden mit siedendem Wasser abgebrüht, abgezogen und mit möglichst wenig Wasser zerkoht. Man treibt dann den Brei durch ein Sieb, wiegt ihn und füllt auf jedes Kilogr. der Masse 1 Kilogr. Zucker, den Saft und die auf Zucker abgeriebene Schale von zwei Zitronen, sowie zehn geriebene bittere Mandeln hinzu. Dann wird alles zusammen auf ganz schwachem Feuer zu einer steifen Marmelade eingekocht. Auf jedes Kilogr. sind zwei Litörgläser voll Kognak zu rechnen, den man in die heiße Marmelade einrührt, ohne sie damit kochen zu lassen. Die Marmelade wird dann in Gläser gefüllt, die sorgfältig verschlossen werden müssen. Sie hat eine starke Ähnlichkeit mit Aprikosenmarmelade und eignet sich vorzüglich zum Füllen von Backwerk und Omelettes, wie als Belag auf Brot; sie kann auch in Geleeformchen gefüllt als Beisatz zum Braten gegeben werden.



Gesundheitspflege.



Gegen Sonnenbrand und rote flecken. Auf der Haut bildet sich bei längeren Touren, bei denen man den Sonnenstrahlen ausgesetzt ist, allerlei Hautröte; dagegen hilft Einreibung mit Voriglycerin-Creme. Auch Umschläge mit Lanolinmilch wirken wohltätig und lindern den schmerzhaften

Sonnenbrand. Boroglyzerin-Creme ist in den Apotheken und Drogenhandlungen überall zu kaufen. Lanolinmilch wird selten vorrätig gehalten, man kann sie aber leicht selbst herstellen. In einer Reibschale löst man 3 Gr. Borax und $1\frac{1}{2}$ Gr. gereinigte Pottasche in 15 Gr. Rosenwasser, verreibt damit 15 Gr. wasserfreies Lanolin und setzt unter stetem Umrühren allmählich noch 100 Gr. Rosenwasser in kleinen Portionen hinzu. Die entstandene milchähnliche Lanolinlösung ist zum Schluss mit einigen Tropfen Eau de Cologne zu parfümieren.

Zartheit der Hände zu erzielen. Jeden Abend vor dem Schlafengehen sind die Hände mit einer milden Seife zu waschen und gut abzuspolen. Dann gleißt man einige Tropfen Glyzerin in die feuchten Hände. Nachdem die Hände mit Glyzerin trocken gerieben sind, überstreicht man die Haut dünn mit Lanolin-Creme und zieht über Nacht Handschuhe an.

Krankenpflege.

Richtiges Atmen. So natürlich und selbstverständlich uns auch ein richtiges Atmen scheint, so wenig wird es doch recht verstanden und geübt. Manche schwache Lunge kann durch regelmäßige Atmungsgymnastik gekräftigt und damit allerlei Lungenleiden der Kugel vorgeschoben werden. Ja, Lungenpflege ist ein wichtiges Gebot für groß und klein, denn die stetige Zunahme der Lungenkrankheiten sind der klarste Beweis dafür, daß unsere Lungen ebenso der Pflege bedürftig sind wie alle anderen Teile unseres Körpers und damit ist die Frage aufgeworfen: „Wie soll ich meine Lungen pflegen? Wie soll ich richtig atmen?“ In erster Linie hängt dieses mit der regelrechten Körperhaltung zusammen. Man versteht darunter eine möglichst stramme, gerade Haltung: Schultern zurück, Brust heraus, damit sich der Brustkorb nach allen Richtungen genügend ausdehnen kann. Das Atmen, auch beim Gehen, muß immer mit geschlossenem Munde durch die Nase geschehen. Man atme möglichst tief, so daß man die Empfindung hat, daß die Lungen bis in die obersten Spitzen eine große Ausdehnung erreicht haben; danach kleine Pausen und endlich ein langsames aber kräftiges Ausatmen. Also: 1. Einatmung, 2. Atemhaltung und 3. Ausatmung. Die Übung kann sowohl stehend als langsam gehend vorgenommen werden; immer aber in reiner Luft, also in stetig gelüftetem Zimmer oder im Freien. Bei dieser Art Atemübung werden die ganzen Lungen in Tätigkeit gesetzt, was sehr wichtig ist. Bei nachlässigem Atmen kommen die Lungenspitzen, die in der Schlüsselbeingegegend nach den Schultern zu liegen, zu wenig in Tätigkeit und werden dadurch schlaff. Da heißt es dann auch: „Rast' ich, so rost' ich“, denn gerade an den Lungenspitzen beginnen die meisten Lungenleiden. Hier lagert sich der eingeatmet: Staub ab, wodurch natürlich ein

Reiz auf die Lunge ausgeübt wird. Es entsteht dadurch Hustenreiz und Lungenspitzenkatarrh, was nur zu häufig der erste Schritt zu verhängnisvollen Lungenleiden wird.



Gartenbau und Blumenzucht.



Der Haus- und Zimmergarten im Juli. Sommer! Im freudigen Leben der Pflanzenwelt ist eine Art Stillstand eingetreten. Es rüstet alles sich zur Reise, zur Ernte. Schon hat sie begonnen. Blumensamen sind in großer Zahl reif, Erdbeeren, Beerenobst, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, frühe Pflaumen folgen; im Gemüsegarten gibts die ersten Kartoffeln, die Erbsen werden geerntet, die Zwiebeln sind ausgewachsen, die Küchenkräuter zu schneiden. Der Blumenkohl beginnt die Blumen zu bilden und muß geschützt werden. Andere Gemüse sind zu jauchen, alles aber gut zu gießen. Gießen, Spritzen, Unkraut vernichten, das sind auch im Juli Hauptarbeiten. Den Komposthaufen vergesse man nicht. Er sollte sich steter Fürsorge erfreuen, denn er ist eine „Quelle des Lebens“, wenn er eben gepflegt wird.

Im Gemüsegarten können wir aussäen: Blattkohl, Rettig, Rüben, Bohnen, Kapuziner, natürlich nach Bedarf. Salat, Radies, Spinat, auch nochmals frühe Karotten.

Im Obstgarten ist das Heranreifen des Obstes Gegenstand unserer Sorge und hoffentlich auch Freude. Sehr wichtig ist es, die Arbeit des Ausdünnens bei allzustarkem Fruchtansatz in rechter Weise und zur rechten Zeit vorzunehmen. Beim Wein zeigen wir aus, schneiden die Fruchtstiele auf zwei Augen über der letzten Traube zurück und befestigen sie sorgfältig an. Ebenso bei den Formobstbäumen (Spalteren etc.) alle Leittriebe. Den Insekten und Pilzkrankheiten stelle man nach und Sorge durch reichliches Gießen und Spritzen für freudiges Gedeihen.

Im Blumengarten sind es nicht zuletzt die Rosen, denen wir manch Stündchen opfern.



Tierzucht.



Der Hund. Man kann recht unangenehme Erfahrungen machen, wenn man beim Kauf eines Hundes nicht die genügende Vorsicht walten läßt. Es gibt eben rassistere und rasselose, gutartige und bössartige, wohlgezogene und ungezogene Hunde. Für einen kleinen Preis kann man kein wertvolles besterzogenes Tier verlangen und wer ohne die nötigen Kenntnisse einen Hundekauf abschließt, kann gründlich reinfallen. Die verschiedenen Rassen besitzen ihre Eigentümlichkeiten, die der Käufer kennen muß. Während ein Rassehund nicht immer ein ansprechendes Äußeres zu besitzen braucht, verlangt man vom rasselosen Köter, daß er wenigstens manierlich aussteht, weil er sich für besondere

Zwecke meist als untauglich erweist. Auch ist bekanntlich die Anhänglichkeit der Bastarde bei weitem nicht dieselbe wie bei den Tieren reiner Abstammung. Ein Großstädter, der hohe Steuern für seinen vierbeinigen Hausgenossen zahlen muß, wird wohl so wie so beim Ankauf eines Hundes wählerischer sein. Für die kleinere Stadtwohnung empfehlen sich naturgemäß keine großen Tiere. Als Stubenhund bevorzugt man die Bologneser, Zwergspitze, Pudel, Foxterrier und Tiedel. Der Mops, der vor 20 Jahren Mode war, ist von diesen Rassen verdrängt worden. Doggen, Neufundländer und Bernhardiner sind vorzügliche Wächter. Für den Jäger ist der Hundekauf ein wichtiger und meist sehr kostspieliger Akt. Die Wahl der Rasse richtet sich ganz nach der Art der Jagd. Der Gebirgsjäger benötigt einen Schweißhund und der Dachsbracke, die Hühnerjagd verlangt Setter, die Fuchsjagd den Tiedel. Der eigentliche Hund des Waidmanns ist der Vorsteherhund, dessen langhaarige Rasse für die Wasserjagd verwandt wird.

Wer sich ein Tier hält, soll ihm auch die nötige Pflege angedeihen lassen, es regelmäßig und richtig füttern, säubern und ins Freie führen. Der Hund ist ein Fleischfresser, und daher muß Fleisch immer den Hauptbestandteil seiner Nahrung bilden; daneben Reis, Hundekuchen und auch Kartoffeln. Ein Hund soll nicht mangelhaft ernährt, aber auch nicht überfüttert werden. Vor allem ist das Verabreichen von Lederbissen, die leicht Verdauungsstörungen herbeiführen, zu vermeiden. Die Erziehung ist nicht schwierig, wenn man das Tier gern mag, sich mit ihm beschäftigt, seine Folgsamkeit belohnt, aber auch jede Unart sofort bestraft. Ein kluger Hund besitzt ein ganz hübsches Quantum Verstand und weiß sehr bald, was erlaubt und was verboten ist. Und dann noch eins: Sperrt so ein armes Tier nicht dauernd ein, führt es regelmäßig und bei jeder Witterung spazieren! E. A.



• Frage-Ecke. •



Antworten.

63. Man muß wissen, welcher Art die Flecken und wodurch sie entstanden sind. Ohne die Erleuchtung dieser Grundfrage kann Ihnen niemand raten. Im übrigen wird Mahagoniholz wie jedes andere polierte Holz behandelt, d. h. nur mit einem weichen Luche oder Leder abgerieben.

64. Linoleum in 5 Meter Breite habe ich noch nie gesehen. Aber geschickte Teppichleger werden Ihnen das Linoleum so exakt legen, daß man das Zusammensetzen absolut nicht bemerkt; Inlaid ist wohl etwas teurer, aber viel solider; die Farben gehen nie weg. Inlaid ist eher in 5 Meter Breite zu bekommen. Wenden Sie sich an die Firmen Meyer, Müller & Cie. oder Forster & Altorfer, beide in Zürich. E. B.

65. Von der Möbelfabrik Neftenbach können Sie einen Selbstkocher Nr. 5 für 10–12 Personen beziehen, der komplet mit drei Emailtöpfen Fr. 58. — und mit Aluminiumgeschirr Fr. 69. 50 kostet. Darin köcheln Suppen, Siedes- oder Bratfleisch und Gemüse jeder Art gar, wie über ständigem Feuer, nachdem sie den Siedegrad auf beliebigem kräftigem Herdfeuer erreicht haben, und gleichzeitig mit dem inzwischen auf mehrere hundert Grad Celsius erhitzten Wärmekörper samt Kochgeschirr eingesetzt und mit dem verschiebbaren Isolierkolben eingeschlossen sind.

65. Wir wären in der Lage, einen neuen Selbstkocher (System Susanna Müller), für 9 Personen berechnet, weil für uns zu groß, zu verkaufen. Die Geschirre sind von Aluminium und bloß ein paar Mal gebraucht. Abz. b. d. Red.

65. Bleiben Sie ruhig bei Susanna Müllers Selbstkocher. Aber ich würde Ihnen raten, einen neuen zu kaufen mit Aluminiumgeschirr. Ich war im gleichen Falle. Nun verwende ich den alten zum Aufbewahren von Speiseresten und Getränken. Durch den Luftabschluß bleibt alles kühl. Und an dem schönen neuen, der vorzüglich kocht, habe ich meine größte Freude. Lisa.

66. Häkeln Sie doch aus dieser Strangenseide bunte Herren- und Damenkravatten, sogen. Selbstbinder, die jetzt ganz modern sind. Man schlägt die Länge an und häkelt stets 1 Stäbchen, 1 Luftmasche, und sticht ins Loch bei der nächsten Tour. Von waschechter Seide häkelt man auch sehr angenehm zu tragende Sommer-Unterleibchen in derselben Manier. Man fängt unten an und häkelt in der Rundung. Zürcherin.

Tragen.

67. Meine Konfitüren vom letzten Jahr haben fast durchweg ein Zuckerdeckelchen bekommen, was man wohl in der Küchensprache „landieren“ nennt. Es wundert mich, woher das kommt und wie ich es dieses Jahr vermeiden könnte.

Junge Hausfrau.

68. Wäre es einer freundlichen Mitabonentin möglich, mir ein Kleingebäck zu Bier zu nennen und dessen Rezept. Es darf aber keine Hefe zur Verwendung kommen, da solche hier nicht erhältlich ist. Herzlichen Dank. Abonentin in N.

69. Ich habe für die kleine Wäsche, die wir jeden Montag zu Hause haben, alle modernen Waschpulver probiert und bin von keinem entzückt worden. Viele Wäscherinnen finden überhaupt, daß die Wäsche vorgewaschen und erst gekocht werden muß, sonst wird der Schmutz gekocht und geht nimmer weg, sagen sie. Ich denke aber, gerade weil nicht aller Schmutz beim Vorwaschen weggebe, müsse die Wäsche gekocht werden, wie man es früher überall machte. Ein großer Zeitverlust liegt aber dabei. Wer teilt mir seine Erfahrungen darüber mit? Es dankt zum voraus bestens. Eine geplagte Hausfrau.

