

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

**Band:** 17 (1910)

**Heft:** 16

**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:** 25.05.2025

**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.

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

N<sup>o</sup>. 16. XVII. Jahrgang.

Erscheint jährlich in  
24 Nummern.

Zürich, 22. August 1910.

Bürde dir zu deiner Last  
Nicht noch einen Haufen Klagen.  
Still und mutig geh des Wegs  
Und der liebe Gott hilft tragen.

B. Hagger.



## Für die Küche.

Nach A. Burg.

(Nachdruck verboten.)

Mit Früchten versorgt der August die Küche gut. Sommer- und frühes Herbstobst reihen sich aneinander. Man sieht neben den Restvorräten von all unsern in diesem Jahre so gut geratenen und so aromatischen Beeren schon die ersten rötlichen und gelben Pflaumen, die grünen Reineclauden, die gelben italienischen Birnen, die ersten Äpfel. Auch einheimische Birnen und Äpfel gibt es schon.

Melonen steht man viel. Ursprünglich nur im Süden gedeihend, werden diese „Schwestern und Cousinen der Gurke“ jetzt auch viel in Triebbetten gezogen. Am meisten verbreitet sind hier im Handel die grünen, mit weißlich-grauem Geäder überzogenen Netzmelonen mit ihrem orange-gelben, sehr saftigen Fleisch, und die orien-

talischen, glatten, dünnchaligen, die von außen grün aussehen, und rosa oder rötliches Fleisch und schwarze Kerne haben. Meist wird die gelbe, geschälte, in feine Streifen geschnittene Melone nur mit feingeriebenem Zucker bestreut, roh verspeist, doch ergibt sie auch, mit Vanille gewürzt, in Zuckersaft gesotten, ein sehr angenehmes Kompott; ferner kann man Raltschale, Suppen und Saucen davon bereiten.

Langsam bereichern sich Markt und Küche mit den verschiedenen Arten trefflicher Sommerkartoffeln, von denen die blauen vielfach besonders geschätzt sind. Aber auch die runden und länglichen weißen Kartoffeln haben ihre Anhänger. Der Geschmack ist so verschieden, und dieser ist mehlig, jener weniger mehlig, Arten besonders gern. Im allgemeinen eignen sich diese „neuen“ Kartoffeln noch nicht zu Salat, aber Reste von in der Schale gekochten kommen als ganz vorzügliche Bratkartoffeln in Frage. Die „neue“ ist bei weitem schmackhafter als die „alte Bratkartoffel“, weil sie goldgelb sich brät und nicht so viel Fett in sich saugt. Das tut nämlich die „alte“ und bleibt, trotz der Zutat reichlichen Fettes, trocken und weiß.

Von Gemüsen schätzt man besonders die Bohnen, namentlich Wachsbohnen sind, auch als Salat, sehr begehrt, daneben die sorgfältig ausgehülsten Puff- oder Sau-  
bohnenn, die man entweder mit Hammelfleisch oder mit durchwachsenem Speck kocht. Auf jeden Fall können Puffbohnen die Würze reichlichen Pfefferkrauts und, wenn man es liebt, Pfeffers vertragen. Zuletzt gibt man gehackte Petersilie daran.

Gute Mohrrüben, verschiedene Arten Kohlrabi, die ersten diesjährigen Kohllarten, z. B. krauser, gelber Wirsingkohl, Rot- und Weißkohl und sogar schon eingemachter Sauerkohl helfen die Küche mit allerhand verschiedenen Gemüsen zu versorgen. Der krause, gelbliche Wirsingkohl wird anscheinend besonders gern als Herbstgemüse aufgetragen, er ist hierzulande im allgemeinen viel beliebter und beehrter, als der glattblättrige, weiße, festgefügte holländische, der zur Winterzeit den Markt beherrscht und der viel strenger schmeckt.

Wenn die Tage nicht zu trocken und heiß sind, werden die Pilze eine echte Augustgabe, die billigen Pfefferlinge pflegen dann große Nachfrage zu haben.

Junges Geflügel, ebenfalls eine Gabe dieser Jahreszeit, steht hoch im Preise, so daß in den Städten Hühner- und Taubenbraten zu Delikatessen in Küchen der reichen Häuser und in der Krankenküche geworden sind. Die Eier pflegen jetzt im Preise zu steigen, denn man legt bekanntlich gern die „Augusteier“ für den Wintervorrat ein.

Von Fischen werden selbstverständlich, sobald man sich nicht am Gestade des Meeres befindet, wo man die Seefische frisch vom Fang haben kann, die Süßwasserfische vorgezogen. Der Lachs pflegt gut und nicht so teuer zu sein wie im Frühling; Hechte, Aale, Felchen, Schleien und Karauschen, sowie die Forellen sind vorzüglich. Letztere gehören aber zu den Delikatessen.

Frische Schollen sind beliebt und in geräuchertem Zustande als Flundern besonders begehrt.



## Von den Pilzen.

Mit den ersten Morcheln, die der Frühling und der Frühsommer bringt, beginnt die Pilzsaison des Jahres. Man darf wohl behaupten, daß die meisten Menschen gern schmackhaft zubereitete Pilze essen, andere, aber wahrscheinlich der kleinere Teil, verschmähen jedes Pilzgericht aus Sorge, es könnten „giftige“ darunter sein. Nun gibt es aber, sowohl unter denen, die aus Liebhaberei, wie unter denen, die zum Erwerb Pilze suchen, wohl keinen, der nicht genau Giftpilze von Gypilzen zu unterscheiden vermag. Oft kommt Unbefinden nach dem Pilzgenuß nicht von einem daruntergekommenen Giftpilz, sondern von im Pilzgericht vorhanden gewesenen, leicht in Fäulnis übergegangenen Exemplaren. Die Hauptsache ist es, Pilze nur in ganz frischem Zustande zu verzehren. Raue irgend ein anderes Gewächs geht so leicht in Fäulnis über, wie der Pilz, hervorgerufen durch seinen großen Wasserreichtum. Man soll also in der Küche beim Zurechtmachen jeden einzelnen Pilz genau auf seine Frische prüfen und keinen mit der selbst kleinsten angefaulten Stelle durchlassen. Jede kleinste Fäulnisstelle kann ein gefährliches Gift entwickeln, welches, wenn auch nicht den Tod, so doch schmerzhaftes Leiden des Magens und der Därme herbeiführen kann.

Ferner gebietet es die Vorsicht, bei dem Kochen von Pilzen sehr sorgfältig zu verfahren. Das Mitkochen eines Silberlöffels oder einer Zwiebel behufs „Erkennung der etwa dazwischen vorhandenen giftigen“ ist längst als „alter, überwundener Küchenstandpunkt“ zum alten Eisen geworfen. Dagegen ist das ein- bis zweimalige Abwässern der Morcheln, wie überhaupt aller Pilze, und das Fortgießen des Abwassers sehr zu empfehlen, da damit oft etwaige Schädlichkeiten vernichtet werden. Namentlich gilt diese Vorsichtsmaßregel bei den Morcheln, die den Morcheln bekanntlich sehr ähnlich sind. Ein zweites Erfordernis ist, diese so faltigen Pilze durch sehr oft wiederholtes Waschen von allen

Sandteilchen energisch zu befreien, dann mit kochendem Wasser zu brühen, das Wasser fortzugießen, sie mit neuem kochendem Wasser 10 Minuten wellen zu lassen, dieses Wasser nochmals fortzugießen, worauf man die abgetropften Morcheln nach Belieben und Vorschrift verwenden kann.

Überängstliche Gemüter tun jedoch gut, beim Zubereiten von Schwämmen das folgende Verfahren anzuwenden, das selbst die giftigsten Stoffe sofort löst. Auf  $\frac{1}{2}$  Kilo Pilze rechnet man ein Liter Wasser, dem zwei Löffel Essig zugesetzt werden. In dieser Flüssigkeit lasse man die Schwämme eine Zeitlang stehen, wennmöglich in Stücke zerkleinert. Hierauf wasche man sie gründlich und bringe sie mit kaltem Wasser auf Feuer. Selbstverständlich darf die erstgenannte Flüssigkeit keine weitere Verwendung finden.

Später als die Morchel kommt der Steinpilz, der bekanntlich eine sehr vielseitige Verwendung gestattet, als Gemüse, sogar als Fleischersatz (in Schnitzelform) geschätzt wird. Der Hut des Pilzes ist groß, dick, oft etwas unregelmäßig, lederbis rotbraun, die Röhrchen sind weiß, später gelblich, im Alter gelbgrün, am Stiel kürzer, der Stiel ist nach unten stark verdickt, selten walzenförmig, voll, blaßbraun (niemals rot), oben mit feinem, weißem Adlernez (charakteristisch). Das Fleisch ist weiß, nur unter der Oberhaut etwas gebräunt, herb, von unveränderlicher Farbe und süßlich nußartigem Geruch und Geschmack.

Jedenfalls ist es gut, sich von Leuten, die die Sache genau kennen, in die Lehre, die Pilze zu unterscheiden, einweihen zu lassen und niemals gefundene Pilze, die man noch nicht kennt, zu essen.

In der Reihenfolge der Pilze erscheint dann der so beliebte Pfefferling oder Eierschwamm, auch wohl „Rehsüßchen“ genannt, der mit seinem charakteristischen Aussehen leicht zu erkennen ist. Er wächst besonders gern in Nadelholzwäldern, kommt aber auch in Laubwäldern vor und erscheint in Mengen, wenn der Sommer nicht zu trocken war. Der auf Waldblößen

und Waldbädern zu findende schädliche falsche Eierschwamm unterscheidet sich von dem echten durch einen regelmäßigeren, trockenen samtartigen, oft gebleichten oder nach der Mitte zu rauchig gebräunten Hut, und durch einen dünnen, im Alter sich bräunenden Stiel; die Blättchen sind gewöhnlich stärker gelb gefärbt als der Hut und am Rand nicht neßförmig.

Der Champignon, der treffliche Gemüse gibt, der aber auch als Würze für Saucen und feine Frikassees beliebt ist, wird seit einer Reihe von Jahren schon künstlich in „Champignonbrut“ angebaut. Deshalb kann man sie in der feinen Küche während des ganzen Jahres haben. Es wird aber allgemein behauptet, daß diese künstlich gezüchteten Pilze, die ja ein vorzüglicher Notbehelf sind, nicht das unvergleichlich schöne Aroma haben, wie der Feldchampignon, der in Wäldern, auf Triften, Grasplätzen, Pferdeweidern wächst. Auch zum sicheren Erkennen der wild wachsenden Champignons beim Pflücken gehört Übung und Vorsicht und strengste Beobachtung aller charakteristischen Merkmale.

Gebratene Steinpilze. Man pugt die Pilze sauber, schneidet sie in Stücke, wäscht sie, brüht sie ab, läßt sie abtropfen und dann in reichlich zerlassener Butter unter beständigem Rühren so lange braten, bis die Butter ganz klar wird. Dann fügt man eine hellgelb gedünstete, feinwürflig geschnittene Zwiebel und etwas fein gehackte Petersilie dazu und brät die Pilze noch ein Weilchen, worauf man sie mit Salz, weißem Pfeffer und wenig Muskatnuß würzt.

Steinpilze auf Petersburger Art. Die gereinigten und gewaschenen Pilze werden in Stücke geschnitten und 15 Minuten lang in einer Rasserolle in Butter geschmort. Dann bestäubt man sie mit etwas Mehl, gibt genügend saure Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und dämpft die Pilze gar und weich. Um ein Dickwerden der Sauce zu verhüten, fügt man ab und zu noch einen Löffel saure Sahne hinzu.

**Champignon-Ragout.** Die gepuzten, gewaschenen und in Stücke geschnittenen Pilze werden in zerlassener Butter nebst etwas Weinessig, geriebener Muskatnuß, fein gehackter Petersilie und Schalotte, sowie dem nötigen Salz weich gebünstet. Dann legiert man die Sauce mit zwei Eigelben, schmeckt sie ab und gießt sie über die angerichteten Pilze.

**Pilzschneiden (vegetarisches Rezept).** Man puzt die Pilze, bakt und dünstet sie in Butter mit etwas Zwiebeln und Petersilie weich, weicht Semmeln in Wasser ein, drückt sie aus und brennt sie ab. Nun rührt man alles zusammen, fügt ein bis zwei Eier und Semmelbrösel dazu, formt Klöße (Koteletts) daraus, wälzt sie in Semmelbrösel und bakt sie in Butter oder Kokosnußbutter schön braun.

Sehr empfehlen möchten wir aber allen Hausfrauen das Dörren von Pilzen. Man reinigt sie von allem schadhafte Unreinen, ohne sie zu waschen, und reißt sie mit einer Nadel an Bindfaden, die man in einem luftigen Raume aufhängt. Getrocknete Pilze verbessern Saucen, Suppen, Reisk Gemüse &c. und sollten in keiner Küche fehlen.



### ==== Gartenpflege. ====

Aus „Haushaltungskunde“, von Dr. Eppler.

Für viele Hausfrauen ist der Garten eine nützliche und angenehme Beigabe zur Hauswirtschaft. Die Beschäftigung im Freien ist eine gesunde, nervenerfrischende Abwechslung im täglichen Pflichtkreise und die Aufzucht und Pflege der Pflanzen gewährt, wie jede Beschäftigung mit der Natur, viel Freude und mancherlei Genuß, der die aufgewandte Mühe reichlich lohnt. Deshalb suchen Hausfrauen, die keinen Garten besitzen, oft einen Ersatz in der Blumenpflege, die, wenn sie mit Nachdenken und Sorgfalt betrieben wird, sehr viel Freude bereiten kann. Zimmerblumen sind ein schöner Schmuck jedes Hauses, und bieten viel mehr Vergnügen, als es der schönste gekaufte Blumenstock bereitet, kann

es uns gewähren, an einer selbstgezogenen Pflanze das Knospen und Ausbrechen einer Blüte zu beobachten.

Um in der Blumenpflege Erfolg zu haben, muß man außer der Freude an den Blumen auch allerlei Kenntnisse besitzen und Erfahrungen sammeln; deshalb beginne man als Anfänger ja nicht mit der Aufzucht empfindlicher exotischer Gewächse, sondern halte sich vorerst an unsere altbewährten, gut akklimatisierten, widerstandsfähigen und dankbar blühenden Zimmerblumen, wie: Geranien, Pelargonien, Fuchsen, Rosen, Nelken, Goldlack, Heliotrop und ähnliche, die, wenn sie in gute Erde gepflanzt sind und regelmäßig begossen werden, weiter nichts als etwas Licht verlangen, um fröhlich zu gedeihen. Wer empfindlichere Blumen pflegen will, wie: Kamellen, Orchideen und andere, muß suchen, sich mit den Ansprüchen vertraut zu machen, die sie an Bodenbeschaffenheit, Wärme, Boden- und Luftfeuchtigkeit usw. machen, sonst erlebt man Enttäuschungen; man wundere sich auch nicht, wenn prächtig blühende Pflanzen, die man aus dem Treibhause eines Gärtners in ein Wohnzimmer bringt, unter den veränderten Verhältnissen leiden, rasch verblühen, kränkeln und schließlich absterben, trotzdem man sich alle Mühe mit ihnen gegeben hat. Solche Mißerfolge haben leider schon mancher Hausfrau die Blumenzucht verleidet.

Besondere Sorgfalt erfordert auch das Aufbewahren der Blumen während des Winters; nur wenige Pflanzen gedeihen im geheizten Zimmer und die Verbrennungsprodukte unserer Gaslampen wirken wie Gift auf die meisten Zimmerpflanzen. Wem nicht ein frostfreier Raum zum Aufstellen der Topfpflanzen im Winter zur Verfügung steht, beschränke sich auf die Pflege von Sommerblumen, Zwiebelgewächsen und von anderen Pflanzen, die man jedes Jahr erneuert.

Recht viel Freude kann auch ein kleines Blumengärtchen beim Hause bringen; wenn die Blumen, die unsern Tisch schmücken, selbst gezüchtet sind, bereiten sie doppelte Freude. Das rechtzeitige und richtige Be-

schneiden der Ziersträucher, das Anlegen und die Pflege des Rasens, sowie die Bepflanzung der Blumenbeete erfordern etwas Sachkenntnis, die man sich aber leicht erwerben kann, wenn man in den ersten Jahren einen erfahrenen Gärtner zu Rate zieht.

Mehr Kenntnisse erfordert die Pflege des Gemüsegartens, die auf mancherlei Umstände Rücksicht zu nehmen hat und Kenntnisse und Erfahrung verlangt. Eine Hausfrau, die ihren Hausgarten in guter Ordnung halten will, muß über viele Fragen Bescheid wissen, z. B.: Wann ist der Boden umzugraben und wie tief? Welche Düngung verlangen die einzelnen Pflanzen? Welche Pflanzen gedeihen in dem vorhandenen Boden und in dem Klima der betr. Gegend und welche nicht? Wie kann man den Boden verbessern und ertragreicher machen? Wann werden die verschiedenen Gemüse- und Salatarten ausgesät, bezw. gepflanzt? Wie bekämpft man Unkraut und Ungeziefer? Welche Pflanzen gedeihen nach dem ersten oder zweiten Ab-ernten? Welche Pflanzen lassen sich überwintern? Welche Pflanzen haben einen besonderen Frostschutz nötig? Wie werden Mistbeete angelegt usw.

In den ersten Jahren wird eine unerfahrene Hausfrau mancherlei Mißerfolge nicht vermeiden können, aber nach und nach wird sie lernen, den Schwierigkeiten zu begegnen, und mit dem Können wächst der Erfolg und damit die Freude an der Arbeit.

Ein gut gepflegter Haus- und Küchen- garten gewährt neben mancherlei Unnehmlichkeiten auch viel Nutzen; wenn man Gemüse, Obst und Küchenkräuter stets frisch zur Hand hat, ist die Herstellung der Mahlzeiten wesentlich erleichtert und manche Ausgabe unnötig. Versteht es die Hausfrau, den Ueberfluß des Sommers und des Herbstes durch Konservieren für den Winter zu verwahren, so werden die Ausgaben für den Garten nicht nur reichlich aufgewogen, sondern es läßt sich auch noch ein namhafter Gewinn erzielen.



**Holzwürmer aus Möbeln zu vertreiben.** Am besten wendet man hierbei folgendes Verfahren an. Man schmilzt, wegen der Feuergefährlichkeit natürlich sehr vorsichtig, bei gelinder Wärme in einem Porzellannöpfchen ein Stückchen Wachs oder Paraffin mit etwas Terpentinöl zusammen, nimmt von der entstehenden Salbe eine Kleinigkeit an einen mit altem Handschuhleder umwickelten Bausch Watte und reibt die Salbe in die Bohrlöcher ein. Das Terpentinöl verflüchtigt sich allmählich und das Wachs erhärtet, die Bohrgänge werden dadurch gut verkittet. Man kann auch reines Terpentinöl mit einer Pravazschen Spritze mit aufgesetzter Nadel in die einzelnen Bohrlöcher spritzen.

**Flechtig gewordene Kleidersäume dunkler Kleider** bürste man mit dünnem Kaffee ab, solche heller Kleider können mit Brot abgerieben werden. Meist ist der Erfolg günstig. W.

**Trüben Essig zu klären.** Man gießt zu einem Liter Essig etwa zwei Theelöffel süße, frische Milch. Bereits nach 24 Stunden hat sich dann meist alles Trübe zu Boden gesetzt; sollte dies aber in 2—3 Tagen nicht geschehen sein, so wiederholt man den Aufguß noch ein- oder zweimal. Hat sich dann der Essig gereinigt, so gießt man ihn von dem Bodensatz vorsichtig ab.

**Korsette auszubessern.** Bekanntlich reißt das Korsett immer zuerst in der Taille, wo es durch die verschiedenen Rösche und Bänder leicht durchgebunden ist. Tritt dieser Zeitpunkt ein, so nähe man ein Gurtband, wie man es zum Schließen der Taillen inwendig nimmt, rund um die Taille, und zwar wähle man den Zwirn oder die Seide in derjenigen Farbe, in welcher die Steppnähte und sonstigen Verzierungen des Korsetts gehalten sind. Man näht das Band zu beiden Seiten mit Stielstichen auf. Das Ganze erhält ein hübsches Aussehen und ist nun sehr dauerhaft.



#### Kochrezepte.

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

**Suppe mit verlorenen Eiern.** Für 4 Personen. 4 Eier, 1 Liter Wasser, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Essig,  $\frac{3}{4}$  Liter Fleischbrühe, Grünbes. Die Eier werden ganz vorsichtig in das kochende Salzwasser mit dem Essig aufgeschlagen, so daß sie nicht zerfallen, und das Gelbe ganz vom Eiweiß umgeben ist; 3—4 Minuten gekocht, sorgfältig in die Suppenschüssel oder direkt in den Teller angerichtet, mit Grünem bestreut und mit

klarer, kochender Fleischbrühe serviert. Zubereitungszeit:  $\frac{1}{4}$  Stunde.

**Hammelbraten mit Bohnen.** 1 Kilo Hammelschulter, Salz, Pfeffer und Salbei, 1 Kilo Bohnen,  $\frac{1}{2}$  Liter Fleischbrühe,  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser, 1 Eßlöffel Butter oder Speck. — Die Hammelschulter (Bug) wird vom Knochen befreit, gut geklopft und mit Salz, Pfeffer und Salbei eingerieben. Die Bohnen werden abgezogen in kochendes Salzwasser gelegt, einmal aufgekocht und abgegossen. Nun gibt man in eine Pfanne Speck oder Fett, legt die Bohnen und das Fleisch hinein, gießt Fleischbrühe und etwas Wasser zu und dämpft alles zusammen weich. Zubereitungszeit:  $1\frac{1}{2}$  Stunden.

**Nichelsteinerfleisch.** Gelbe Wurzeln, Sellerie, Porree und Kartoffeln werden zurechtgemacht und in feine Scheiben geschnitten. Man nimmt zu dieser Speise am besten einen Dampftopf, oder sonst einen gut verschließbaren Schmortopf. Der Boden wird zuerst mit rohen, fetten Speckscheiben oder mit in Scheiben geschnittenem Ochsenmark belegt. Nachdem dies einige Minuten geschmort hat, schüttet man Gemüse und Fleisch, das auch in dünne Scheiben geschnitten ist, hinzu. (Man verwendet entweder Filet oder Huhn dazu.) Man würzt kräftig mit Pfeffer und Salz und gießt dann einen Löffel Fleischbrühe darüber. Nach etwa 1 Stunde ist es fertig.

**Boulet à la Marengo.** Das Boulet wird je nach Größe in 8—10 Stücke geschnitten, in gutem Olivenöl oder Butter mit Zwiebel und gelben Rüben schön gelb gebraten; dann streue man wenig Mehl darüber, röste es etwas, beneze es mit Fleischbrühe und Weißwein, gebe frische oder eingemachte Tomaten daran und lasse es 20 bis 30 Minuten braten. Die Sauce wird vor dem Anrichten gesteht und entfettet. Man serviere das Boulet mit gebackenen Eiern und verziere die Platte mit in Dreiecke geschnittenen Brotschnitten.

**Tomatengemüse.** Man schält die Tomaten, schneidet sie in vier Teile und läßt sie gesalzen einige Zeit stehen. Den sich bildenden Saft gießt man nun ab, macht daraus eine Buttersauce und kocht in dieser die Tomaten höchstens 2—3 Min. auf. Die Sauce muß sehr dick sein, weil sie durch die Tomaten gleich bedeutend verdünnt wird. Vor dem Anrichten wird mit Muskat gewürzt.

Aus „Diät. Speisezettel“ von A. Bircher.

**Mangoldstiele (Krautstiele).** Die von der dünnen Haut befreiten Mangoldstiele schneidet man in gleichmäßige 3 Zentimeter lange Stengelchen, welche in Wasser und Milch weichgekocht werden. Um dem etwas faden Gemüse einen kräftigen Geschmack zu verleihen, fügt man der Buttersauce, in der man die Stiele aufkocht, ziemlich viele Käse bei. Auch eine mit Zitronensaft säuerlich gemachte Sauce schmeckt sehr gut dazu.

**Gurkensalat.** Man schäle die Gurken vom Stiel aus und überzeuge sich, daß sie an der Spitze nicht bitter sind. In diesem Falle wird das Bittere, welches stets dort sitzt, weggeschnitten.

Dann hoble man die Gurken fein, ohne das wässerige Kerngehäuse mitzuverwenden, und hülle sie sofort mit 1—2 Eßlöffeln Olivenöl ein. Der Essig und das Salz, etwas Pfeffer und allenfalls ein wenig Dill, aber sonst keine Gewürze, werden erst im letzten Moment vor dem Auftragen dazugegeben. Das früher gebräuchliche Auspressen des Saftes ist verwerflich, da gerade in diesem Saft das Erfrischende der Gurke liegt.

Aus „Gritli in der Küche“.

**Bohnensalat.** Man schneidet junge, von den Fäden befreite Bohnen in fingergliedlange Stücke, kocht sie im Wasser mit Salz weich, läßt sie abtropfen und macht sie nach dem Erkalten mit Del, Essig, Pfeffer, feingehackter Petersilie und ein wenig feingehacktem frischem Pfefferkraut an. Der Bohnensalat ist sehr passend zu Hammelbraten.

**Ananasreis mit Sulze.** 250 Gramm Reis werden in 2 Liter Milch weichgekocht. Dann löst man 20 Blatt Gelatine auf und gibt sie samt 120 Gr. Zucker in den Reis. In Würfel geschnittene Ananas werden in ihrem Saft kurz aufgekocht und ebenfalls beigegeben. Ist die Masse erkaltet, wird 1 Liter Schlagahne beigemischt. Unten in eine Form gießt man erst ein wenig Sulze, ist diese hart geworden, füllt man den Reis nach. Hat man nach einiger Zeit den Pudding gefüllt, spritzt man mit einer Papierdüse die übriggebliebene Sulze ringsherum.

**Früchtenwähen.** Für diese bereite man einen geriebenen Teig oder Matländerleiteig. Sind die Früchte sehr saftig, so bestreue man den Teig mit Brosamen oder gebackten Mandeln und reihe die Früchte darauf. Nach Belieben kann man über die halbgebackene Wähe ein Teiglein von einem Ei und einer halben Tasse Milch oder Rahm mit mehr oder weniger Zucker (je nach den Früchten) darüber schütten.

Die Wähen werden im heißen Ofen gebacken und sobald sie aus dem Ofen kommen, mit Zucker bestreut.

### Eingemachte Früchte.

**Gelee von Aprikosen mit zerschnittenen Pistazien.** Schöne, schon etwas weiche Aprikosen werden zerschnitten, die Steine entfernt und die Früchte zerkoht. Man bedarf bei Aprikosen nur wenig Wasserzusatzes, auf  $2\frac{1}{2}$  Kilo genügt  $\frac{1}{2}$  Liter. Ist die Masse zerkoht, wird genau so weiter verfahren wie bei Gelee von Beeren, nur gibt man auf  $2\frac{1}{2}$  Kilo Aprikosen 500 Gr. kleingeschnittene Pistazien mit in den Kessel, aber erst dann, wenn das Gelteren des Saftes bereits begonnen hat.

Bei Gelee von Reineclauden, Pfirsichen und Kirschen wird ebenso verfahren, der Zusatz von Pistazien bleibt jedoch fort.

**Fruchtsaft roh zu bereiten.** Man nimmt 3 Liter Früchte, Himbeeren oder Erdbeeren oder auch entsteinte Kirschen, 2 Liter frisches Brunnenwasser, 50 Gr. pulverisierte Weinsäure. Dieselbe muß vorher in klarem Brunnenwasser auf-

gelöst werden. Nun werden die Früchte etwas zerbröckelt. Dann nimmt man einen Stuhl, dreht denselben um, spannt über die vier Füße desselben ein Tuch und gießt die ganze Flüssigkeit hinein. Man läßt alles 12—18 Stunden stehen. Der Saft läuft allmählich unten hindurch in ein dazu aufgestelltes Gefäß. Auf  $\frac{1}{2}$  Liter Saft nimmt man 500 Gr. Zucker. Nun wird der Saft  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Stunden gerührt, bis er ganz klar ist, dann füllt man ihn mit einem Porzellanlöffel in ganz reine Flaschen und bindet dieselben mit einem Mullläppchen zu. Himbeeren eignen sich am besten zu dieser Methode.

**Perlzwiebeln.** Die Perlzwiebeln, von denen man nur die kleinen und möglichst gleiche nimmt, werden gewaschen, abgeschält und abgespült. Dann stellt man sie, mit Salz durchstreut über Nacht hin, macht am anderen Tage die Haut ab, wäscht sie rein und tut sie in kochenden Essig. Dort müssen sie gut durchkochen. Nach Belieben kann man dem Essig auch etwas Zucker begeben. Nach dem Erkalten packt man sie mit Estragon, Dill, Meerrettich und Pfefferkörnern durchschichtet in Gläser und gießt den kalt gewordenen Essig darüber, der sie gut bedecken muß, dann wird zugebunden.

**Reife Tomaten in Salz.** Man bereitet Salzlake in der Weise, daß man in das Wasser ein ganzes Ei legt und nun soviel Salz hinzuschüttet, bis das Ei in die Höhe steigt. Inzwischen legt man eine Anzahl Tomaten, so fest es nur geht, in einen Topf, gießt die Lake darüber, legt ein Brett darauf und beschwert dies mit einem Stein. Nun verbindet man die Töpfe gut mit starkem Papier. Wenn die Lake sorgsam bereitet ist, halten sich die Tomaten darin jahrelang frisch.

### Gesundheitspflege.

**Einige Regeln für eine richtige Zahnpflege:**

1. Raue abwechselnd auf beiden Seiten und kräftige so beim Gebiß!
2. Benütze die Zähne nicht zum Zerbeißen harter Gegenstände! Dabei könnte der Schmelz springen, welcher den Zahntnocen gegen die Angriffe der in den Speisen enthaltenen oder im Munde sich erst bildenden Säuren schützt.
3. Vermeide unvermittelten Wechsel von heißen und kalten Speisen! Wie ein kaltes Glas, in welches plötzlich heiße Flüssigkeit gegossen wird, springt auch der Zahnschmelz unter schnell aufeinanderfolgender Einwirkung größerer Temperaturgegensätze.
4. Reinige die Zähne regelmäßig, das heißt möglichst nach jeder Mahlzeit, wenigstens aber früh und abends, und benütze dazu lauwarmes Wasser, eine weiche Bürste und nötigenfalls etwas Schlemmkreide oder pulverisierte Holzkohle!
5. Eintretende Schäden laß rechtzeitig von einem Zahnarzte beseitigen.

**Durst bei Fusstouren.** Wer größere Fusstouren unternimmt und will nicht vom Durst geplagt werden, vermeide schon tagelang vorher, scharf gesalzene und gewürzte Speisen, ebenso viel Süßigkeiten und alkoholhaltige Getränke; bei Beachtung dieser Ratschläge kann man selbst bei beträchtlicher Hitze stundenlang gehen ohne einmal das Bedürfnis zum Trinken zu haben. Sehr leicht wird dies den Vegetariern; durch ihre milde reizlose Diät brauchen sie sich gar nicht einmal zu einer größeren Fusttour vorher zu präparieren, etwas Obst, eventuell eine Zitrone und ein Stück Brot gestatten ihnen, Meilen zu gehen, ohne des Durstes wegen Einkehr halten zu müssen.

### Krankenpflege.

**Mittel gegen das Schnarchen.** Das Schnarchen hat verschiedene Ursachen. 1. Vom Liegen des Schnarchenden auf dem Rücken, 2. von Entzündung und Anschwellung der Respirationorgane und 3. von Verstopfung der Nase. Im ersten Fall gewöhne man sich, auf der Seite zu liegen, im zweiten muß ärztlicher Rat eingeholt werden, und im dritten Fall wende man lauwarme Wasserpflung der Nase an.

Es gibt auch ein mechanisches Mittel gegen das Schnarchen. Man spanne ein Gummischwürchen über Kopf und Kinn um das Aufstehen des Mundes zu verhindern, was öfter Ursache des Schnarchens ist.

### Kinderpflege und -Erziehung.

Zur Hautpflege ist im Kindesalter ein laues Vollbad, etwa zweimal in der Woche, die richtige Badeform. Vorzeitige Abhärtungsversuche mit kalten Bädern, Duschen und Uebergießungen sind in dieser Altersstufe, in der das Kind noch immer recht empfindlich ist gegenüber stärkeren Temperaturunterschieden, zu meiden. Dagegen kann man in der heißen Sommerzeit wohl beginnen, nach dem 4. Lebensjahre etwa die Kinder auch ein kurzes Fluß- oder Seebad im Freien nehmen zu lassen, vorausgesetzt, daß sie das Wasser nicht fürchten und nicht allzusehnell blaß oder blau werden.

Soweit es sich um gesunde, nicht verärrtelte Kinder handelt, kann auch gegen das zur Sommerzeit nicht nur im Seebad beliebte Barfußlaufen der Kinder oder das Tragen nur leichter Sandalen am nackten Fuß und Bein nichts eingewendet werden. Zweifellos wird die Widerstandskraft der Kinder dadurch vermehrt. Dagegen gehört es in das Gebiet übertriebener und oft direkt schädlicher Abhärtungssucht, die Kinder auch zur kalten Herbst- und Winterzeit mit nackten Unterschenkeln und Knie. einherlaufen zu lassen.

In das Gebiet der Haut- und Reinlichkeitspflege gehört auch das tägliche Waschen nicht nur von Gesicht, Hals, Brust, Armen und Händen,

sondern auch das tägliche Abreiben der Unterschenkel und Füße. Ebenso sind die Kinder zu gewöhnen, recht häufig die Hände zu waschen. Die Fingernägel sind stets kurz zu schneiden.

## Tierzucht.

Rotlauf der Schweine tritt im Hoch- und Nachsommer besonders bei den verebelten Rassen auf und ist eine Art Blutzerlegungsprozeß. Heiße, dunstige und unreine Ställe, verdorbenes Futter, schlechtes Getränk sind nicht selten die Ursachen der Krankheit, die oft nicht erkannt und infolgedessen verschleppt wird. Die Tiere sehen matt und traurig aus, fressen nicht, liegen viel und die Haut zeigt rote Flecke. So lange diese nicht blaurot sind, läßt sich noch auf Heilung hoffen. Man bringe das Schwein in einen kühlen Raum, begieße es mit kaltem Wasser, reiche ihm nur dünne Nahrung und gebe ihm dreimal am Tage zwei Eßlöffel verdünnte Karbolsäure, 25 Gr. Karbol zu 400 Gr. Wasser. Auch Kystiere mit etwas Karbol sind zu empfehlen. Durch Desinfektion der Ställe beuge man der Krankheit vor und mische den gesunden Tieren, sobald der Rotlauf auftritt, Spießglanz oder auch Salicyl als Präservativ unter das Futter.

## \* Frage-Ecke. \*

### Antworten.

65. Sie meinen wohl die Kartoffelpuffer. Von Knödeln aus rohen Kartoffeln habe ich nie etwas gehört. Hier ein gutes, alterprobtes Rezept: Man schält große Kartoffeln, wäscht sie und reibt sie auf einem Reibeisen in eine Schüssel mit Wasser. Dann brüht man die Masse fest aus, vermischt sie mit 4 Eßlöffeln dickem saurem Rahm, 2 Eiern, Salz, nach Belieben mit feingehackter Zwiebel, Petersilie oder Schnittlauch und läßt davon in halbgeschwimmendem Fett kleine, dünne, knusperige Kuchen. Schmeckt sehr fein.

Alte Köchin.

73. Holundermus ist in der Tat ein prächtiger Ersatz für die fehlenden Äpfel. Sie streifen recht reife Holunderbeeren von den Stielen und zerstoßen sie mit einem Holz- oder Porzellanstößel recht fein. Dann nehmen Sie auf 1 Kilo dieser Masse 250 Gr. Kristallstampezucker, vermengen alles gut und setzen den Topf auf ganz kleines Feuer oder auch in einen Backofen und lassen langsam eine Stunde eindünsten. Die Einmachtopfe werden gut gereinigt, etwas erwärmt und das Mus warm eingefüllt und wenn erkaltet, gut zugebunden.

Die sogenannte Holunderlatwerge, die gegen Halsweh und Schlingbeschwerden sehr wirksam sein soll, bereitet man folgendermaßen: Die abgestreiften Beeren werden mit so viel Wasser, als

vom Waschen dran hängen bleibt, aufs Feuer gesetzt und etwa eine Viertelstunde gekocht; dann treibt man sie durch ein Haarsieb und gibt auf 1 Kilo des Fruchtmarks 250—500 Gr. Zucker, kocht unter öfterem Rühren auf raschem Feuer dicklich ein, würzt nach Belieben mit etwas Zitronenschale oder Zimmet und bewahrt sie auf, wie oben gesagt. Ditschweizerin.

74. Um richtige *Pommes soufflées* bereiten zu können, muß man vor allem die richtigen Kartoffeln haben. Ich las im „Grill“, daß es eine speckige Kartoffel sein muß. Die in jenem Kochbuch genannte Sorte „Early“ finde ich jedoch bei uns nicht und behelfe mich nun mit den sogen. Schneeballen oder auch mit den länglichen holländischen, die etwas rötlich und ohne Augen sind. Auch habe ich bemerkt, daß die Kartoffeln mehr „aufgehen“, wenn man sie der Länge nach, statt rund herum in Scheiben schneidet. Dann kommen die Scheiben zuerst in nur halbwarmes Fett. Hier läßt man sie anbraten, bis sie eine Haut annehmen. In einer zweiten Pfanne hält man rauchheißes Fett bereit, zieht das erste Quantum heraus und gibt sie in das heiße Fett, wo sie bald knusperig und aufgeblasen werden. Man gibt nie zu viel auf einmal hinein und fährt so fort, bis alle gebacken sind. Zuletzt bestreut man sie mit feinem Tafelsalz.

75. Zarte Hopfenspitzen haben einen ähnlichen Geschmack wie Spargel. Man siedet sie in wenig gesalzenem Wasser mit einem Stückchen Butter in 20—25 Minuten weich und serviert sie mit einer weißen, mit einem Ei abgezogenen und mit etwas Zitronensaft gewürzten Sauce.

### Fragen.

76. Gibt es ein Verfahren, bronzierte Gipsgegenstände wieder aufzufrischen? B. S.

77. Lassen sich Eierpilze frisch versenden (vom Kanton Graubünden bis Kanton Zürich), um dann noch in grünem Zustand, d. h. ungetrocknet, als Gemüse unbeschadet zubereitet zu werden und wie werden sie gut sterilisiert? Viola.

78. Werden gute Erfahrungen gemacht mit dem Reform-Kochtopf Tip-Top? Wird der hohe Preis desselben nicht mit der Zeit etwas sinken? Viola.

79. Muß zum Bedecken der Konfitüren das Blättchen Papier, das in Kirchwasser oder Rum getaucht werden soll, auch Pergamentpapier sein, wie das Verschlusspapier, oder darf es gewöhnliches Post- oder Schreibpapier sein? Unwissende.

80. Wer könnte einer jungen, unerfahrenen Hausfrau einige schmackhafte, schnell zuzubereitende Gerichte für den Abendtisch nennen, vorzugsweise Eier- oder Mehlspeisen? Mein lieber Mann will abends keine Fleischspeisen, verschmäht auch Aufschnitt und Würste. Vielen Dank zum voraus. A. C.

