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

Band: 18 (1911)

Heft: 15

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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, Schöntalgasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 15. XVIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 5. August 1911.

Es gibt Menschen, die ihre Wege gehen
Schlicht und einfach und unbeirrt,
Die wie Leuchten im Leben stehen,
In deren Nähe man besser wird.

Sommerarbeiten der Hausfrau.

(Nachdruck verboten.)

Wenn die praktische Hausfrau ruhig dem langen Winter entgegensehen will, so muß sie schon zur Sommerszeit fleißig ihre Hände rühren, um Vorräte zu sammeln. Wer sich das Vergnügen einer Sommerfrische auf dem Lande erlauben konnte, wird die Gelegenheit gerne ergriffen haben, sich von dort aus frische Eier, frische Butter und Frühobst mit nach Hause zu bringen. Wer aber nicht in dieser glücklichen Lage war, wird gut tun, sich diese Vorräte baldmöglichst zu verschaffen, denn Obst und Eier sollten in der zweiten Augusthälfte oder spätestens anfangs September konserviert werden.

Feine Birnen und Tafeläpfel, sowie Zitronen lassen sich auf folgende Weise gut aufbewahren. Jede einzelne Frucht (es dürfen aber nur tadellose Exemplare sein) wird in weiches Papier gewickelt, bei den Zitronen die Stelle, wo der Stiel war, vorher mit Markenpapier verklebt oder mit Watte bedeckt. In ein Gefäß wird entweder gesiebte Asche oder feiner, an der Sonne getrockneter Sand oder Kleie gegeben. Jede Fruchtart wird für sich nun so eingelegt, daß keine Frucht die andere berührt. Zu oberst kommt eine handhohe Lage Sand oder Asche (auch Torfmull findet Verwendung). Die Gefäße bewahrt man an einem trockenen, luftigen, jedoch frostfreien Orte auf.

Es ist wohl hinlänglich bekannt, daß die August-Eier sich am besten für den Wintervorrat eignen. Man darf aber trotzdem nicht unterlassen, vor dem Einlegen die Probe zu machen, ob die Eier frisch sind. Man legt sie zu diesem Zwecke in ein mit Wasser gefülltes Gefäß. Die frischen Eier sinken schnell, während die faulen oder angebrüteten obenauf schwimmen. Auch die Lichtprobe ist einfach und gut. Jedes Ei wird gegen ein Licht gehalten, die gesunden sind hell und klar, die schlechten erscheinen trüb und oft mit dunklen Flecken.

Die gebräuchlichste Art des Einlegens ist das Einkalken. Es wird dabei auf

folgende Weise verfahren. Auf ca. 60 Eier rechnet man ein eigroßes Stück ungelöschten Kalk. Nachdem man ihn mit kaltem Wasser in einem Gefäß abgelöscht, wird er gut durchgerührt und nach dem Erkalten über die sorgfältig in einen Holzkübel oder Steintopf eingelegten Eier gegossen, so daß sie reichlich damit bedeckt sind, da das Wasser mit der Zeit verdunstet. Man nimmt das Geschäft des Eiereinlegens im Keller vor, damit man den Topf an Ort und Stelle stehen lassen kann. Er wird mit einem Holzdeckel zugedeckt.

Eine andere Art des Konservierens der Eier ist das Einlegen in Wasserglas, das in jeder Droguerie erhältlich ist. Das Verfahren ist noch einfacher, aber etwas teurer als mit Kalkwasser.

In Spreu oder Kleie lassen sich die Eier auch lange frisch aufbewahren. Man stellt sie mit der Spitze nach unten ein und zwar so, daß keines das andere berührt. Es ist aber notwendig, daß man diese Eier alle drei bis vier Wochen einmal durchs Licht nachsieht und die trübgewordenen entfernt. Sie müssen an einem trockenen, ja nicht dumpfen Ort aufbewahrt werden.

Wer sich für die kurzen Wintertage eine Erleichterung verschaffen will, der wird im Spätsommer auch für Vorräte in Kochbutter sorgen. $2^1/_2$ Kilo süße Rahmbutter ergeben ca. 2 Kilo gesottene Butter. Man verwendet zum Einsieden kupfernes oder irdenes Geschirr, in neuerer Zeit auch Aluminium. Um der Gefahr des Überlaufens vorzubeugen, füllt man den Kochtopf nur zur Hälfte. Die Butter soll so lange kochen, bis sie klar geworden ist; dann zieht man sie vom Feuer zurück und läßt sie einige Zeit stehen. Hernach wird sie durch ein Haarsieb in den Steintopf gegossen und fleißig umgerührt. Nach dem gänzlichen Erkalten und Festwerden wird der Topf mit Pergamentpapier verbunden und im kühlen Keller aufbewahrt.

Das Schweinefett muß zum Auskochen frisch sein. Der sogenannte Schmer oder auch Flammenschmalz geheißen, eignet sich besser dazu als das Fett aus den Speckseiten. Das Fett wird recht fein geschnitten, auf dem Feuer gelassen, bis die Grieben sich bräunen, wobei man hie und da umrühren muß, um das Ansitzen zu verhüten. Einen guten Geschmack bekommt das Fett, wenn man einen oder mehrere Äpfel mitkocht. Man füllt es durch ein Haarsieb in Steintöpfe und hebt es an kühlem, trockenem Orte auf.

Gänseschmalz wird auf gleiche Weise bereitet, nur läßt man die Äpfel weg, damit dem Fett der eigenartige Geschmack rein erhalten bleibt.

Bei den jetzigen hohen Butterpreisen wird manche Hausfrau darauf verzichten müssen, reine Butter in der Küche zu verwenden. Eine sehr gute Kochbutter ergibt sich aus einer Mischung (zu gleichen Teilen) von ausgekochter Butter, gesottenem Schweinefett und mit einer Tasse Milch ausgekochtem Nierenfett. Letzteres kann auch durch ein gutes Pflanzenfett ersetzt werden. Wenn man Nierenfett beifügt, so empfiehlt sich der Zusatz von einer halben bis ganzen Tasse Olivenöl oder Witschis Speiseöl, um das Fett geschmeidig zu machen.

Die Zubereitung von Obstmarmeladen wurde in Nr. 14 des „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" besprochen; es mögen daher hier nur noch wenige bewährte Einmachrezepte folgen:

Birnen werden geschält, der Stiel jedoch nicht entfernt. Auf 1 Kilo Birnen werden 500 Gr. Zucker gerechnet, und dieser zum Breitlauf gekocht. Die vorher in kochendem Wasser überwallten Birnen werden hineingegeben und mit etwas Zitronenrinde halbweich gekocht. Nach Belieben kann in jede Birne an Stelle des Butzens eine Gewürznelke und ein Stückchen Zimt gesteckt werden. Am folgenden Tage gießt man den Sirup ab, kocht ihn bis zur großen Perle ein und dann die Birnen noch 10—15 Minuten mit. Das Ganze wird erkaltet in Gläser gefüllt.

Aprikosen werden halbiert und nur mit dem gekochten Zuckersirup übergossen. Am zweiten Tage wird der Saft abge-

gossen, aufgekocht und wieder über die Früchte gegossen. Erst am dritten Tage läßt man die Aprikosen fünf Minuten mitkochen, sowie einige Mandeln aus den Kernen.

Pfirsiche können auf die gleiche Weise behandelt werden, doch empfiehlt es sich, sie zu schälen, was sehr leicht geht, wenn man sie mit kochendem Wasser überbrüht, oder in einem Körbchen aus Drahtgeflecht einige Minuten in heißes Wasser hält.

Zwetschgen und Kirschen in Essig sind als Beigabe zu Fleisch vielerorts beliebt. Die Zubereitungsart ist folgende: Auf 1 Kilo Früchte rechnet man 500 Gr. Zucker, 3/4 Liter Weinessig, etwas ganzen Zimt und einige Gewürznelken. Der Essig wird mit dem Zucker und dem Gewürz gut aufgekocht, abgeschäumt und lauwarm über die Früchte gegossen. Am folgenden Tag kocht man den Saft wieder auf und gießt ihn gut warm über die Früchte; erst am dritten Tage kocht man diese zehn Minuten mit.

Preißelbeeren werden auf verschiedene Arten eingemacht. Folgendes Verfahren verdient den Vorzug:

Die Beeren werden gut verlesen und sauber gewaschen. Hierauf gibt man sie mit dem Zucker (auf 10 Liter Beeren 3 bis 4 Kilo) und etwas ganzem Zimt aufs Feuer und fügt soviel Wasser bei, daß die Früchte damit bedeckt sind. Unter fleißigem Abschäumen läßt man sie kochen, bis die Beeren zusammenfallen; dann hebt man sie heraus, läßt den Saft noch dicker einkochen und füllt das Ganze in vorher erwärmte Steintöpfe. Preißelbeeren halten sich von allem Eingemachten am besten.

Hagebuttenmark, das man vorbereitet einkaufen kann, wird nur mit dem vorher zur großen Perle gekochten Zuckersirup so lange gerührt, bis es erkaltet ist. Auf 1 Kilo Mark werden 750 Gramm Zucker gerechnet.

Das nun allgemein übliche Sterilisieren der Früchte und Gemüse nach bewährten Methoden, ist eine überaus dankbare Beschäftigung. Mit verhältnismäßig wenig Mühe kann sich die Hausfrau da herrliche Schätze für den langen Winter aufspeichern. H.

Einige Winke für Ausflügler.

(Nachdruck verboten.)

An schönen Sonntagen zieht der Städter mit seiner Familie gern hinaus in die herrliche Gotteswelt, hinauf auf lustige Höhen oder in kühlen Waldesschatten Für Halbtagstouren braucht es keine großen Vorbereitungen seitens der Hausfrau. Butterbrot oder Kuchen und etwas Fruchtsaft dürften genügen. Man findet ja immer Gelegenheit, sich bei einem Brünnlein einen erfrischenden und zugleich wohlschmeckenden Trunk zu bereiten. Picknickrollen kann man sich leicht aus leeren Konservenbüchsen herstellen, indem man in deren Breitseiten je zwei Löcher macht, durch die zwei Tragbänder gezogen werden.

Mehr zu tun gibt es, wenn eine größere Landpartie in Aussicht genommen ist. Da ist es ratsam, sich jede Mahlzeit gesondert zu verpacken. Zu den obengenannten Vorräten werden einige hartgesottene Eier, etwas Salz und Zucker verpackt. Will man das Mittagessen nicht in einem Restaurant einnehmen, so ist kalter Braten (besonders gut ist Hackbraten) mitzunehmen, oder auch frischer Schinken. Einige sog. „Nüßli“ oder „Schenkeli“ schmecken herrlich zum Dessert. Um nicht einen gar zu großen Vorrat an Kaffee mitführen zu müssen, ist es sehr zu empfehlen, sich vor dem Ausflug Kaffee-Essenz zu bereiten. Man rechnet hiezu 25 Gr. für die Person. Der Kaffeeaufsatz oder die -Maschine wird mit Filtrierpapier belegt, damit der Kaffee nur tropfenweise hindurchfließen kann. Auf die Person rechnet man zwei Theelöffel Wasser. Die filtrierte Essenz wird nach ein paar Minuten wiederholt über den Kaffee gegossen. Nach 10—15 Minuten ist der Kaffee genügend filtriert und die Essenz wird in ein Fläschchen gefüllt, das man eine halbe Stunde lang in kochendes Wasser setzt. Diese Essenz

wird bei Gebrauch mit kochendem Wasser verdünnt, das man sich auf einem Spirituskocher leicht bereiten kann. Wer den Thee vorzieht, versehe sich mit diesem.

Man sollte auch stets etwas englisches Heftpflaster mit sich führen, sowie Salmiakgeist gegen Insektenstiche; ferner Verbandgaze und -Watte, Arnika und Hoffmannstropfen. Auch Nähgarn, Sicherheits- und Nähnadeln dürfen nicht fehlen. Auf diese Weise hat die Hausfrau trefflich für das Wohl der Ihrigen gesorgt. St.

Ueber die Milch.

Von den tierischen Nahrungsmitteln ist das wichtigste die Milch, die alle Stoffe enthält, die zum Aufbau und zur Erhaltung unseres Körpers nötig sind; deshalb kann sie uns während des ersten Abschnittes unseres Lebens als alleiniges Nahrungsmittel dienen. Die Milch besteht aus den drei Hauptbestandteilen: Milcheiweiß oder Käsestoff, Milchzucker und Milchfett. Man kann diese Bestandteile einzeln aus der Milch abscheiden. Läßt man die Milch ruhig einige Zeit stehen, so sammelt sich in ihrer oberen Schicht der größte Teil des Fettes an und kann als Rahm abgenommen werden. Wird dieser Rahm heftig geschüttelt, so klumpen sich die Fetteilchen zusammen und scheiden sich als Butter ab. Mit Hilfe der Milchzentrifugen kann man unmittelbar aus der frischen Milch den Rahm gewinnen, ohne daß die Milch längere Zeit aufbewahrt werden muß; das hat den Vorteil, daß die entfettete Magermilch ungeronnen ist, während bei der ersten Art der Entrahmung die Milch sauer wird und gerinnt. Das Sauerwerden und Gerinnen der Milch ist eine Folge der Milchsäure-Entwicklung während der Aufbewahrung der Milch. Diese Milchsäure wird durch den Milchsäurebazillus abgeschieden, der sich in der ungekochten Milch sehr rasch vermehrt.

Durch Erwärmen kann man aus der geronnenen Milch den Weißkäse abscheiden, der von der wässerigen Molke getrennt werden kann. In der Molke ist der Milchzucker, eine schwach süßschmeckende Zuckerart, enthalten.

In seiner Schrift „Haushaltungskunde" (Verlag J. G. Teubner, Leipzig) schreibt Dr. Eppler: An eine gute Milch muß man folgende Anforderungen stellen:

a) Sie soll von gesunden, richtig ernährten Milchtieren stammen, da sie sonst Krankheiten verursachen kann.

b) Sie soll rein sein. Verunreinigungen können während des Melkens oder durch Benutzung schlecht gereinigter Geschirre und durch Aufbewahrung in verunreinigter Luft verursacht werden.

Verschmutzte Milch ist nicht nur unappetitlich, sondern auch gefährlich für die Gesundheit, da außer dem harmlosen Milchsäurebazillus gefährliche Krankheitserreger mit dem Schmutz in die Milch gelangen können. Das Abkochen der Milch ist deshalb nicht nur zweckmäßig, um sie haltbarer zu machen, sondern auch notwendig, um sie von schädlichen Keimen zu befreien, besonders wenn sie nicht unmittelbar nach dem Melken genossen wird. Milch, die eine bläuliche Farbe bekommt, Fäden zieht oder zu rasch gerinnt, ist zu beanstanden; diesen Milchfehlern liegen entweder Krankheit des Milchtieres, schlechte Fütterung oder unsaubere Behandlung der Milch zugrunde.

c) Gute Milch soll unverfälscht und fettreich sein. Je nach der Rasse der Milchkühe und je nach dem Futter ist der Fettgehalt der Milch verschieden; die Hausfrau kann aus der Menge des sich beim Stehenlassen der Milch abscheidenden Rahmes einen ziemlich brauchbaren Maßstab für den Fettgehalt der Milch gewinnen. Zu einer genauen Bestimmung ist ein Verfahren nötig, durch das das Fett völlig aus der Milch abgeschieden wird. Da es aber etwas umständlich ist und einige Übung verlangt, läßt es sich nicht gut im Haushalte selbst anwenden.

Bei der großen Wichtigkeit der Milch als Nahrungsmittel, besonders auch als Nahrungsmittel der Kinder, sollte man

verdächtige Milch nicht genießen, sondern sie untersuchen lassen, wenn ein zu geringer Fettgehalt oder Geruch und Geschmack sie als nicht einwandfrei erscheinen lassen, zumal die Milchfälscher auch gelegentlich zu allerlei anderen unerlaubten Zusätzen wie Borsäure, verschiedenen Natronsalzen, Salizylsäure, Kreide, Stärkemehl, Gips und dergleichen greifen, um ihre Fälschungen zu verdecken. Da die Milch sich leicht verändert und sauer wird, so muß die Hausfrau die Bedingungen kennen, die diese Veränderung hemmen oder befördern können. Wie schon bekannt, ist die Ursache des Sauerwerdens die Lebenstätigkeit der Milchsäurebazillen. Bei einer Wärme von etwa 25—30 Grad Celsius vermehren sich diese Bakterien am schnellsten; will man also saure Milch haben, so stelle man ungekochte Milch in einen mäßig warmen Ranm.

Das einfachste und am meisten angewandte Mittel, die Säuerung der Milch zu verhindern, ist das Kochen der Milch. Da dabei aber nicht alle Bakterien zu grunde gehen, ist die Haltbarkeit der gekochten Milch nur eine begrenzte, und da das Kochen die Milch selbst sehr verändert, so ist Milch, die nach dem Kochen oder schon während des Kochens gerinnt, ungenießbar.

Die Haltbarkeit der frischen wie der gekochten Milch kann man dadurch erhöhen, daß man sie möglichst kühl stellt. In der Kälte kann man Milch ziemlich lange unverändert erhalten, da sich bei niederer Temperatur die Bakterien nicht zu vermehren vermögen.

Statt des gewöhnlichen Kochens bis zum Aufwallen, kann man die Milch pasteurisieren; das geschieht, indem man sie etwa eine halbe Stunde lang auf einer Temperatur von etwa 75 Grad erhält. Dadurch werden die meisten schädlichen Keime ebenso getötet wie durch das Aufkochen, und die Haltbarkeit der Milch wird erhöht*); der aufgekochten Milch gegenüber hat aber die pasteurisierte den großen Vorteil, daß sie sich selbst kaum verändert, und vor allem den Geschmack der ungekochten Milch bewahrt hat.

Soll die Milch sehr lange aufbewahrt und völlig keimfrei gemacht werden, so muß man sie sterilisieren, das heißt etwa eine Viertelstunde lang auf 110—115 Grad Celsius erhitzen, oder längere Zeit auf 102 bis 105 Grad Celsius. Dabei verändert sich die Milch; sie wird bei diesem Verfahren oft etwas bräunlich und schmeckt wie leicht angebrannt.

Im Handel hat man als einzige Milchkonserve die unter Luftabschluß (im Vacuum) eingedickte, sogenannte kondensierte Milch, die mit Rohrzucker und, der Löslichkeit halber, oft mit etwas Glyzerin versetzt ist und in verlöteten Blechdosen verkauft und besonders nach den Tropen versandt wird.

Durch vollständige Wasserentziehung erhält man ein Milchpulver, das sich aber im Wasser schlecht löst und daher weniger zu Nahrungsmitteln (Milchschokolade) als zu verschiedenen technischen Zwecken verwendet wird.

Die Verwertung der Milch ist sehr mannigfaltig, unseren Hausfrauen aber zur Genüge bekannt; so daß wir nicht näher darauf einzutreten brauchen.

*) Gekochte oder pasteurisierte Milch hält sich bei 25° C 10 Stunden, bei 14—15° 2—3 Tage länger als ohne Pasteurisieren.

Haushalt.

Wollene Leibwäsche zu waschen. Es ist eine bekannte Sache, daß auch die beste Wolle Neigung zum „Filzen" zeigt und zwar bei stark schwitzenden Personen schon während des Tragens. Dagegen ist nichts zu machen, aber beim Waschen kann man sich davor schützen. Als erstes, oft nicht beobachtetes Erfordernis gilt: Wollstoffe, gleich welcher Art, dürfen niemals gerieben werden. Wollwäsche, wie auch Leinenwäsche auf die Hand nehmen, einseifen und reiben heißt so viel wie sie ruinieren. Am besten wäscht man Wollwäsche in Seifenschaum, d. h. man bereitet aus zerschnittener weißer Seife durch Aufbrühen mit kochendem weichem Wasser (Regen- oder Flußwasser) eine Seifenbrühe. Nachdem sie lauwarm geworden, drückt man die Wäsche hinein, deckt zu und läßt sie erweichen. Dann wird die Wäsche wiederholt ausgedrückt und die schmutzigsten Stellen mit einer Bürste gerieben. Nachher spült man,

die Sachen immer nur drückend, in lauwarmem Wasser und läßt sie trocknen. Helle, wollene Schals und Tücher reinigt man auf dieselbe Weise, hängt sie aber nicht an Wäscheleinen auf, damit sie nicht zipflig werden. Man legt sie gut ausgebreitet auf saubere, ältere Leinentücher.

Gaslampen, die durch die Hitze verbrannt sind, zu reinigen. Die über der Gasflamme befindlichen Teile, die durch die große Hitze verbrannt sind, sehen grau aus, bekommen eine rauhe Oberfläche und sind schwer zu reinigen. Recht gute Resultate erzielt man jedoch durch öfteres Putzen der gefährdeten Lampenteile mit Benzin, das man mit Putzsteinsand vermischt.

Tintenflecke aus wollenen Stoffen zu entfernen. Man reibt den Fleck mit Weingeist oder wäscht ihn mit Milch aus.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Blumenkohlsuppe, *gespickte Kalbsbrust mit Rahmsauce, Mangold, Salzkartoffeln, Johannisbeertorte.

Dienstag: Pilzsuppe (Maggi), †falscher Rehbraten, *große Bohnen, *Mehlspeise von Stachelbeeren.

Mittwoch: Gerstensuppe, Schweinsfüße in brauner Sauce, †Auberginen, †Salbeiküchlein.

Donnerstag: Einlaufsuppe, Lungenragout, †Artischoken, Salat, †Eispudding.

Freitag: Brotsuppe, *Paprikahuhn, Kartoffelstock, †Heidelbeernocken.

Samstag: Mehlsuppe, Schweinsniere, Kefen, *Schüsselpastete mit Obst.

Sonntag: Grüne Suppe, †gedämpfte Äschen, Spinat, *Eiergericht, Kopfsalat, †Schweizertorte.

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.

Tomatensuppe. Zeit 3/4 Stunden. 300 Gramm Tomaten, 300 Gr. Kartoffeln, 2 Liter Wasser, 30 Gr. Fett, 20 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, Salz. — Die zerrissenen Tomaten, und die geschälten und zerschnittenen Kartoffeln werden mit dem Wasser und dem nötigen Salz aufs Feuer gebracht, weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. In dem heißen Fett werden Mehl und Zwiebel gelb geröstet, mit der Suppe abgelöscht und noch zirka 10 Min. weitergekocht.

Aus „Gritli in der Küche".

Paprikahuhn. Das Huhn wird geschlachtet, gerupft, gesengt, ausgenommen, gut gewaschen und in gleichmäßige Stücke zerlegt, die man mit etwas Salz bestreut. Inzwischen röstet man eine gehackte Zwiebel in reichlicher Butter hellgelb, mischt eine Messerspitze Paprika hinzu, legt die Hühnerstücke in das Kasserol und dämpft sie unter öfterem Umschütteln langsam weich. Dann stäubt man 1 Löffel Mehl darüber, gießt 3/8 Liter kräftige Bouillon und einige Eßlöffel Rahm oder Milch hinzu und verkocht dies zu einer sämigen Sauce, die man über das Huhn anrichtet.

Gespickte Kalbsbrust mit Rahmsauce. Für 3 Personen. 750 Gr. Kalbsbrust, Speck, 1 Liter Fleischbrühe, 1/4 Tasse sauren Rahm, 1 Eigelb. — Die Kalbsbrust wird mit kochendem Wasser übergossen, abgetropft und erkalten gelassen. Nun wird die Oberseite hübsch mit Speck überspickt, mit etwas Sellerie, Gelbrübe und Zwiebel in die kochende Fleischbrühe gelegt und langsam (1 Stunde) weich gedünstet, dann nimmt man das Gemüse heraus, schneidet das Fleisch in schöne Vorlegestücke, gibt den Rahm und das Fleisch wieder in die Sauce, kocht gut auf, richtet das Fleisch an und zieht die Sauce mit Eigelb ab. Zubereitungszeit 2 Stunden.

Große Bohnen. Für 3 Personen. 1 Kilo große Bohnen, 2 Liter Wasser, 1 1/2 Eßlöffel Salz, 1 1/2 Eßlöffel Fett oder Speck, 1 Prise Mehl, Salz und Pfeffer, Zwiebeln und Grünes, 1 Tasse Fleischbrühe. — Die Bohnen werden ausgekernt, gewaschen und in Salzwasser weichgekocht; dann abgegossen und mit kaltem Wasser abgeschreckt. In heißem Fett dämpft man die feingeschnittenen Zwiebeln und das Mehl gelb, gibt die Fleischbrühe und die Bohnen zu und kocht sie noch gut durch. Angerichtet, werden sie mit feingeschnittener Petersilie bestreut. Zubereitungszeit 2 Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Eiergericht. Bereitungszeit 15 Minnten. Zutaten: 10 Eier, 20 Gr. Liebigs Fleischextrakt, 100 Gr. Butter, Petersilie. Die Eier werden 5 Minuten gekocht und die Schalen entfernt; inzwischen mache man die Butter heiß und bräune sie ein wenig. Man teile dann die Eier und bestreiche jede Hälfte mit ungefähr 1 Gr. Liebigs Fleischextrakt, gieße die braune Butter in eine gewärmte Salatschüssel, lege die Eier hinein und streue gehackte Petersilie oder Schnittlauch je nach Belieben darüber.

Mehlspeise von Stachelbeeren. Man rührt 70 Gr. Butter, 3 Eier, 70 Gr. Zucker, 40 Gr. geriebenen Zwieback, zuletzt den Schnee der 3 Eiweiß gut untereinander, gibt diese Masse lagenweise abwechselnd mit in Zucker eingekochten grünen (unreifen) Stachelbeeren in eine Form und bäckt die Speise 3/4 Stunden.

„Vegetarische Küche".

Schüsselpastete mit Obst. Zeit (ohne Teig) 1½—2 Stunden. 400 Gr. Butterteig, Zucker, Mandeln, beliebige Früchte. — Eine Timbaleform oder eine feuerfeste Porzellanform wird mit dem 3 Millimeter dick ausgewallten Teig sorgfältig ausgelegt und zwar so, daß die Mitte des Teigstückes auf die Mitte des Bodens des Gefäßes kommt. Den Rest des Teiges läßt man vorläufig über die Form hinunter hängen, legt Obst hinein und zwar entweder ausgesteinte Kirschen, Äpfelschnitzchen, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen etc. Auf jede Lage wird 1 Eßlöffel Zucker und 1 Eßlöffel geriebene Mandeln gestreut. Mit einem Teigdeckel versehen und 1¼ St. backen.

Aus „Gritli in der Küche".

Eingemachte Früchte.

Ungekochte Johannisbeer-Gelee. Man presse die sorgfältig ausgesuchten und abgebeerten Johannisbeeren durch ein leinenes Tuch und nehme zu ½ Liter Saft ½ Kilo vom feinsten Zucker, den man im Ofen so heiß wie möglich werden läßt, ohne daß er schmilzt. In diesen heißen Zucker gibt man nun den Saft in kleinen Pausen, indem eine Person den Saft eingießt und eine zweite Person beständig rührt. Ist der Zucker vollständig aufgelöst, so ist die Gelee fertig und kann in die Gläser gefüllt werden. Sie übertrifft an Farbe und Geschmack alle andern Gelees und hält sich vortrefflich.

Aus „Das Einmachen der Früchte"
von L. v. Pröpper.

Stachelbeer-Marmelade. Man stelle einen Topf mit geputzten, reifen Stachelbeeren in einen Topf mit kaltem Wasser zu Feuer und lasse die Beeren im Wasserbade weich kochen, treibe sie dann durch ein Sieb, vermische diese Masse mit halbsoviel Zucker und lasse sie steif kochen.

Aus „Das Einmachen der Früchte"
von L. v. Pröpper.

Kirschen (Weichseln) und Mirabellen in Essig. Die schönsten Essigkirschen liefern unstreitig die Sauerkirschen oder Weichseln. Doch lassen sich auch recht gut dunkelbraunrote oder schwarze Herz- und Knorpelkirschsorten dazu verwenden.

Bei den Mirabellen, die in dieser Einmachart vorzüglich schmecken, kommt es auf bestimmte Sorten nicht an. — Die Früchte beider Sorten müssen schön reif sein. Überreif sollte man sie nicht nehmen.

Bei den Kirschen schneidet man die Stiele etwa zur Hälfte ihrer Länge ab, die der Mirabellen dagegen bleiben unversehrt. Man legt die Früchte, welche man noch mit frischem Wasser gehörig abgeschwenkt hat, mit Zimtstückchen und Gewürznelken lagenweise in Gläser oder Einmachtöpfe und rüttelt sie durch zeitweises Aufstoßen auf ein zusammengelegtes Tuch so viel als möglich ein.

Während dieser Vorbereitungen hat man schon reinen Wein- oder Obstessig mit bestem Hutzucker in einem irdenen oder emaillierten Topfe gekocht und abgeschäumt. Man rechnet 500 Gr. Zucker und 1 Liter Essig auf 2 Kilo Früchte. Die Zuckeressiglösung läßt man abkühlen und gießt sie lauwarm über die Kirschen oder Mirabellen. Dieselben bleiben zugedeckt an einem kühlen Orte stehen. Nach 4 bis 6 Tagen gießt man die Brühe ab, kocht sie tüchtig auf und gibt sie wieder in lauwarmem Zustande auf die Früchte. Da diese infolge Austretens von Saft in die Zuckeressiglösung jetzt schon dichter aufeinanderliegen, füllt man mit dem Inhalte eines Glases oder Topfes die übrigen voll, ehe man die Flüssigkeit aufgießt. In den meisten Fällen genügt ein zweimaliges Kochen der Zuckeressiglösung. Sollte nach Verkauf von weiteren 4—6 Tagen auf der Oberfläche sich doch eine größere Anzahl von Bläschen zeigen, so muß man noch ein drittes Mal aufkochen.

Das Verschließen der Gefäße geschieht nach Abkühlung der Früchte mit doppelt gelegtem angefeuchtetem Pergamentpapier.

Aus „Obsteinkochbüchlein" von E. Junge.

Gesundheitspflege.

Der Einfluß der Höhenluft auf die Gesundheit. Der Aufenthalt im Hochgebirge erweist sich am erfolgreichsten bei denen, die ihrer sitzenden Lebensweise und reichlicher Ernährung eine gewisse Körperfülle und verminderte Lebensenergie verdanken. Chronische Luftröhrenkatarrhe, Blutarmut, Skrofulose, nervöses und bronchiales Asthma finden ebenfalls häufig Besserung und Heilung. Leichtere Fälle von Lungentuberkulose können bei längerem Aufenthalt im Hochgebirge ausheilen. Die Wahl des geeigneten Kurortes überlasse man dem Arzte, der die klimatischen Verhältnisse und die passende Höhenlage am besten zu beurteilen weiß. In manchen Fällen empfiehlt es sich, von einem Orte mittlerer Höhe einen Übergang zu höheren Regionen zu machen.

Bei Herzfehlern, schwerem Asthma mit Lungenerweiterung und bei Arterienverkalkung ist der Aufenthalt in Höhenluft schädlich, ja gefahrvoll. Auch Rekonvaleszenz nach schwerer Krankheit, sowie Nervenschwäche schließen eine Hochgebirgskur aus. Die physikalischen Faktoren, von denen das Höhenklima hauptsächlich abhängig ist, sind: Stark verminderter Druck der dünnen Luft, ihre große Durchsichtigkeit, Durchlässigkeit für Sonnenstrahlen und geringerer Feuchtigkeitsgehalt als in der Ebene. Der Einfluß des Hochgebirgsklimas auf den menschlichen Organismus läßt sich dahin zusammenfassen, daß es die

Blutzufuhr nach außen, also nach Haut und Lungen steigert, Wärmeabgabe und Wasserverdunstung von beiden Organen begünstigt, die Atmung vertieft und das Herz zu erhöhter Arbeitsleistung anregt. Aus diesen gemeinschaftlich wirkenden Faktoren ergibt sich gesteigerter Appetit, rege Nerven- und Muskeltätigkeit, überhaupt eine stärkere Anspannung aller Organfunktionen. Um aber eine solche ohne Schaden ertragen zu können, darf die Körperkraft keine allzugroße Einbuße erlitten haben.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Zur Behandlung der Topfpflanzen im Sommer (siehe letzte Nummer) ist zu bemerken, daß erst gedüngt werden soll, wenn das Wachstum der Pflanzen voll eingesetzt hat.

Tierzucht.

Wie man Tiere tragen soll. Beim Tragen der Tiere werden aus Unkenntnis vielfach Quälereien verübt. Allgemein herrscht die Unsitte, Hunde bei der Nackenhaut, Kaninchen bei den Löffeln (Ohren) aufzuheben und zu halten. Dies bereitet den Tieren Schmerz und Unbehagen; man fasse die Tiere am Vorderkörper und hebe sie dann hoch.

Daß das Aufheben und Halten des lebenden Geflügels an den Beinen mit Hängenlassen des Kopfes eine arge Quälerei für das betreffende Tier bedeutet, ist allgemein bekannt, wird aber noch immer von Händlern, Hausfrauen und Dienstboten verübt. Am zweckmäßigsten trägt man leichtes Geflügel so, daß man beide Flügel hart am Rumpf mit der Hand faßt und bei längerem Tragen mit der anderen Hand die Füße des Tieres stützt. Schwereres Geflügel (Gänse und Enten) trage man stets ganz im Arme.

Frage-Ecke.

Antworten.

60. **Weißwollene Stoffe** lassen sich mit weichem Brot, das fleißig zu erneuern ist, reinigen. Die schmutzigen Stellen können auch mit Mehl bestreut und gut damit gerieben werden. J. St.

61. Ich habe noch nie gehört, daß eine Zugabe von Terpentin der **Wäsche** schädlich sei; Sie dürfen ganz ruhig einen solchen Versuch wagen. Emmy.

62. Kaufen Sie das vorzügliche Büchlein „Die Gemüseverwertung" von E. Junge (Verlag Bechtold & Cie., Wiesbaden, Mark 1.50). Dort finden Sie die gewünschte Anleitung zum Sterilisieren von **Gemüsen** in Büchsen. Leserin.

63. Nehmen Sie zum stärken Ihres **Voilebatistkleides** Gelatine anstatt Stärke. Die Spitze wird dann besser aussehen. Hausfrau.

Fragen.

64. Wer gibt mir ein paar gut sättigende **vegetarische Gerichte** an? Ich möchte langsam die Fleischkost entbehrlich machen, werde aber nur dann in unserer Familie dafür Verständnis finden, wenn ich einen wirklich guten Ersatz finden kann. Wer kommt mir zu Hülfe? Haushälterin in Z.

65. Wer könnte mir aus Erfahrung sagen, ob sich das elektrische **Glätteisen** auch für eine Berufsglätterin eignet, um auch Herrenhemden, zu denen stark erhitzte Eisen notwendig sind, glätten zu können? Für gütige Auskunft Dank zum voraus. Abonnentin.

66. Kann mir eine w. Mitleserin mitteilen, ob ein Kochbüchlein zur **Kochkiste** und zum **Selbstkocher** existiert, worin die Zeitdauer des Kochens der Speisen genau angegeben ist. Wo und zu welchem Preise wäre dasselbe zu haben? Besten Dank. Eine Lernbegierige.

67. Wo sind sämtliche feinen **Küchenkräuter** frisch in Zürich erhältlich? Den Samen, um solche selbst anzupflanzen, bekomme ich hier am Ort nicht, obwohl wir große Gärtnereien und die meisten Häuser Gärten haben. Viola.

68. Was ist wohl die Ursache, daß mein gesottenes **Schweineschmalz** nach kurzer Zeit ranzig wird? Begehe ich vielleicht beim Einsieden einen Fehler? Saure Äpfel sollen dem Fett den unangenehmen Geschmack nehmen, auch Zwiebeln, letztere zwar weniger als Äpfel, und solche hat man jetzt nicht. Gibt es vielleicht noch ein anderes Mittel? Zum voraus besten Dank für Ratschläge. Abonnentin in D.

69. In Großmütterchens Rumpelkammer fand ich ein schönes, sechsteiliges **Bretzeleisen.** Da ich dasselbe gerne wieder zu Ehren ziehen möchte, jedoch kein Rezept für die so beliebten Bricelettes besitze, möchte ich anfragen, ob die eine oder andere Hausfrau im Falle wäre, mir ein erprobtes Rezept mit genauen Angaben, auch über die Behandlung des Eisens, zu stellen. Besten Dank im voraus. Zu Gegendiensten bin ich gerne erbötig. Abonnentin in B.

70. Könnte mir eine w. Mitabonnentin über die Leistungen der billigen **Blitzwaschmaschine** à 6 Fr. Aufschluß geben? Besten Dank! F.