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

Band: 19 (1912)

Heft: 14

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: 09.07.2025

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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und 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, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 14. XIX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 20. Juli 1912.

Sei im eigenen Hause du selbst das beste Gerät;
Bist du des Hauses Zier, ist es am schönsten geziert.
Nicht des Hauses glänzender Ruhm rühmt immer die Hausfrau,
Aber der Hausfrauen Ruhm rühmt am besten das Haus.

Kompottvorräte für den Winter.

Von M. Döring.

(Nachdruck verboten.)

Der verfeinerten Kultur entspricht die Verfeinerung des Geschmacks. Der moderne Mensch ißt nicht nur, um den Hunger zu stillen, sondern auch, um einen Genuß von den Speisen, die ihm vorgesetzt werden, zu haben. Daher ist es Sache der Hausfrau, für die Mannigfaltigkeit des Menus zu sorgen, und konsistente Speisen neben solchen, die mehr den Charakter der Delikatesse tragen, vorzusetzen.

Aus diesem Grunde fehlt selbst in den Haushaltungen des Mittelstandes kaum zu einer Mahlzeit das Kompott.

Alle Obstarten lassen sich bei richtiger Behandlung konservieren, angefangen vom Rhabarber und den grünen Stachelbeeren, die den Reigen im Frühjahr eröffnen, bis zu den Kern- und Steinfrüchten, die der Herbst erst zeitigt.

Als Merkworte für das Einmachen gelten: Sauberkeit, Schnelligkeit und Genauigkeit! Sie sind sichere Schutzmittel gegen das Verderben der konservierten Früchte. Gefäße und Gerätschaften müssen peinlich sorgfältig gereinigt und dürfen zu keinem anderen Zwecke vorher verwandt worden sein. Am besten eignen sich Steingutgefäße zum einkochen der Früchte, auch neue, gut glasierte Emailgeschirre sind verwendbar. Die früher so beliebten Messingpfannen benutzt man selten mehr, da sie sehr schwer zu reinigen sind und da besonders die darin gekochten feinen Obstsorten leicht einen Metallgeschmack annehmen. Zum umrühren dürfen keine Blech- oder Zinnlöffel gebraucht werden. Hat man keine aus Porzellan — die sich am besten eignen — so können ganz neue Holzlöffel, Email- oder auch Silberlöffel benutzt werden.

Gut verschließbare Gläser und Büchsen sind wichtige Vorbedingungen für die Haltbarkeit des Eingemachten. Ob Pergamentpapier- oder Patent-Verschluß für die Ge-

fäße bevorzugt wird, bleibt dem Ermessen der Hausfrau überlassen. Welcher Art der Verschluß auch sei, er muß luftdicht sein, da sonst die Mühe verloren wäre und das Kompott doch verdürbe.

Einzelne Fruchtsorten lassen sich recht gut roh konservieren. Unter anderen eignen sich Stachelbeeren und Rhabarber ganz besonders für diese Art des Aufbewahrens. Die unreifen Stachelbeeren werden trocken abgerieben, nachdem Stiel und Blüte entfernt sind, in geschwefelte Flaschen gefüllt, die fest verkorkt und mit Lack luftdicht verschlossen werden. Der Rhabarber wird abgerieben, geschält, in 1 Cm. lange Stücke geschnitten und gleichfalls in geschwefelten und verkorkten Flaschen aufbewahrt. Gerade diese beiden billigen Obstarten bieten, in dieser Form konserviert, von kundiger Hand zubereitet, im Winter sehr schmackhaftes Kompott, das dem frischen keineswegs nachsteht.

Will die Hausfrau große Vorräte eingemachter Früchte herstellen, ohne ihr Ausgabebudget allzustark zu belasten und dennoch für die Haltbarkeit ihrer Schätze eine gewisse Garantie haben, so wähle sie vorzugsweise jene Fruchtarten, die ohne Zucker eingemacht werden können. Neben den vorerwähnten eignen sich noch Heidelbeeren und Preißelbeeren für dieses Verfahren.

Die Heidelbeeren werden roh in Flaschen gefüllt, verkorkt, mit kaltem Wasser aufgesetzt und so lange gekocht, bis die Beeren gar sind, das heißt, bis sie platzen.

Die Preißelbeeren müssen sorgfältig erlesen werden, dann schüttet man die guten, harten auf ein Sieb und übergießt sie mit kochendem Wasser zwei- bis dreimal nacheinander, darauf läßt man sie erkalten. Unterdessen werden die weiteren, überreifen Beeren ganz weich gekocht und durch ein Tuch gedrückt. Den auf diese Weise gewonnenen Saft fülle man über die abgebrühten Beeren und lasse sie vor dem Einfüllen in Gläser oder Töpfe erkalten. Einfaches Pergamentpapier, das durch Anfeuchten geschmeidig gemacht wurde, genügt als Verschlußmittel. Beim Gebrauch werden diese konservierten Früchte, die sich lange Zeit im kühlen, trockenen Raume aufbewahren lassen, mit einer kochenden Zuckerlösung gesüßt.

Dieses Verfahren ist — wenigstens für große Haushaltungen — als eine sehr geeignete Art des Einmachens zu bezeichnen, denn das so preiswert hergestellte Kompott kann die Hausfrau ohne Skrupel den Ihrigen auf dem täglichen Mittagstisch vorsetzen.

Wird Obst vor dem Einfüllen in die Gefäße gekocht, so wird auf diese Weise leichter das richtige Maß der Füllung erzielt.

Nachdem die Früchte in der Zuckerlösung halbweich gekocht sind, werden sie mit dem Schaumlöffel herausgenommen und in eine Schüssel gelegt. Alsdann läßt man den Saft so lange nachkochen, bis er in dicken, schweren Tropfen vom Löffel herabgleitet.

Nach dieser Vorbereitung sind die Früchte vorsorglich mit einem langstieligen, silbernen Löffel, der durch ein angebundenes Stäbchen verlängert werden kann, in die Gläser oder Töpfe zu füllen. Und zwar ist dabei das Wörtchen „füllen“ wohl zu beachten. Halb oder dreiviertel volle Gläser dürfen nicht aufbewahrt werden, da ihr Inhalt gar bald dem Verderben anheim fällt. Bis auf einen Centimeter unterhalb des Randes der Gläser, Büchsen oder Töpfe must die Obstschicht reichen. Alsdann füllt man den Saft vermittels eines Schnabelkännchens über die Früchte.

Das Gefäß mit dem Eingemachten ist beim Einfüllen des Saftes schräg zu halten. Läßt man den Saft langsam am Rande hinabgleiten, so verdrängt er die Luft aus dem Gefäße und durchdringt die Früchte völlig. Für die Haltbarkeit des Eingemachten ist damit Gewähr geleistet.

Nach dem Erkalten des Inhalts sind die Gefäße zu verschließen, die Flaschen mit einer Strohhülle zu umgeben oder auf ein Brett zu stellen und im Wasserbade fertig zu kochen, etwa 10—20 Minuten. Man läßt die Gefäße alsdann abkühlen und stellt sie zum Aufbewahren an einen kühlen, trockenen Ort.

Wird in der vorerwähnten Weise achtsam beim Einmachen verfahren, so hält sich das Obst in den luftdicht verschlossenen Behältern unbegrenzte Zeit. Einer Zugabe von Chemikalien, wie Salizylsäure und dergleichen bedarf es nicht.

Die Methoden, nach denen das Einkochen bewerkstelligt wird, sind sehr verschieden; jede sparsame Hausfrau wird dabei ihre eigenen Erfahrungen verwerten.

Erfahrung und Übung sind die bedeutsamsten Elemente im Küchenreich, ohne die keine Kochkunst erfolgreich betrieben werden kann.

Abgeschnittene Blumen.*)

Abgeschnittene Blumen verwenden wir, um uns unsere Wohnräume zu schmücken, als Geschenke, und um unseren Toten einen letzten Gruß ins Grab zu senden. Man sollte meinen, daß nichts leichter sei, die Blumen als Schmuck zu verwenden; wenn man aber sieht, in wie barbarischer Weise oft mit dem schönsten Blumenmateriale umgegangen wird, dann kommt man doch bald zu der Überzeugung, daß es eine große Kunst ist, Blumen geschmackvoll zusammenzustellen. Mancher stellt eine Hand voll Blumen in eine Vase und erzielt damit gar keinen Effekt, während ein anderer mit denselben Blumen zwei Zimmer in der reizvollsten Weise ausschmückt. Woran liegt das? Einfach daran, daß der erste die Blumen wahllos wie ein Bündel zusammengestopft hat, während der andere jeder einzelnen Blume zu ihrem Rechte verholfen hat und sie so arrangierte, daß sie voll zur Geltung kam.

Abgeschnittene Blumen soll man so einstellen, daß jede einzelne betrachtet werden kann, ohne daß das Auge durch die benachbarten abgelenkt wird. Denn wir schätzen an den Blumen nicht nur die Farbe, sondern auch die Form und den Duft. Leider legt man sehr häufig bei uns zu großen Wert auf die Farbenwirkung und vernachlässigt darüber zu sehr die Formwirkung der Blumen. Dadurch begibt man sich eines Reizes, den man nicht leicht durch etwas anderes erzielen kann. Die Mannigfaltigkeit der Formen ist bei den Blumen so außerordentlich, daß sie kaum durch etwas anderes, das wir zur Ausschmückung verwenden, übertroffen werden kann.

Sollen die Blumen voll zur Geltung kommen, so ist es nötig, daß wir ihnen einen Hintergrund geben, von dem sie sich gut abheben. Der beste Hintergrund ist und bleibt Blattgrün. Es ist aber nicht nötig, daß die Blätter eine dichte Wand hinter der Blume bilden.

Wenn nun auch die eigenen Blätter der Blume den wirkungsvollsten Hintergrund für sie abgeben, so läßt es sich leider nicht immer durchführen, daß man ihr diese gibt. In diesen Fällen verwendet man Blätter oder Zweige anderer Pflanzen. Ganz vorzüglich eignen sich Gräser, von denen besonders das Bandgras in seiner buntblättrigen Varietät hervorgehoben sei.

Will man die abgeschnittenen Blumen und Zweige zur vollen Geltung bringen, so ist es nötig, daß man für sie auch passende Gefäße verwendet. Form und Farbe des Gefäßes sollen in einem gewissen Einklang zu dem Strauße stehen. Wie verschieden die Wirkung ist, davon kann man sich leicht überzeugen, wenn man z. B. eine auf schlankem Stengel sitzende Blume, die man mit einigen Grashalmen zusammengestellt hat, erst in ein weitbauchiges, enghalsiges und dann in ein schlankes, vasenförmiges Gefäß stellt. Man wird ohne weiteres einsehen, daß die Blume nur in letzterem stehen kann, um voll zur Geltung zu kommen. Auch die Größe des Gefäßes muß zu dem Strauße in einem bestimmten Verhältnisse stehen: ist das Gefäß zu klein, so wird man das Gefühl nicht los, daß der Strauß jeden Augenblick umfallen kann, während umgekehrt ein zu großes Gefäß den Eindruck des Kümmerlichen, Dürftigen hervorruft.

*) Aus „Unsere Blumen und Pflanzen im Zimmer", von M. Dammer. (Aus Natur und Geisteswelt, Sammlung wissenschaftlich-gemeinverständlicher Darstellungen, Nr. 359.) Verlag B. G. Teubner, Leipzig.

Nicht selten verlangt ein Strauß ein weithalsiges Gefäß, in welchem sich aber die Blumen schlecht arrangieren lassen, weil sie keinen festen Halt haben; in solchen Fällen kann man auf sehr einfache Weise doch zum Ziele gelangen, wenn man nämlich das Gefäß zu etwa drei viertel voll großer runder Glasperlen füllt; zur Not tuen es auch Schrotkörner oder grober Sand.

Die Anordnung der Blumen nehme man immer so vor, daß man die Blumen einzeln in das Gefäß stellt. Zuerst bringe man die höchsten hinein und arrangiere um diese herum die kleineren. Auf diese Weise hat man es ganz in der Gewalt, jeder einzelnen Blume die beste Stellung zu geben. Man wird gar bald die Erfahrung machen, daß man auf diese Weise stets die wenigsten Blumen braucht. Die lose in die Vasen gestellten Blumen werden sich auch stets viel besser halten, als die zu einem Strauße zusammengebundenen, weil in ihren Stengeln das Wasser viel leichter aufsteigen kann.

Abgeschnittene Blumen erhalten sich lange frisch, wenn man die Stiele mit einer Schere unter Wasser abschneidet. Welk gewordene Blumen bekommt man hierdurch sowie durch etwas stark kohlensäurehaltiges Wasser meist wieder zu voller ursprünglicher Frische. Während der Nacht stelle man die abgeschnittenen Blumen kühl. Kann man es einrichten, daß man sie während der Nacht in einen feuchten Raum stellt, so ist das noch besser.

Gift in den alten Kartoffeln.

(Nachdruck verboten.)

Vom Februar an keimen die Kartoffeln in den meisten Kellern ziemlich schnell. Solche ausgewachsene Kartoffeln weisen nach den Untersuchungen von Prof. Dr. Schmiedeberg und Meyer einen fünffachen Gehalt an giftigem Solanin auf wie normale, ohne Keime noch einen dreifachen, und nach dem Schälen immer noch einen etwas übernormalen. Der meiste Giftstoff befindet sich in den Keimen selbst. Daher sind die Keime vor dem Kosten auf das sorgfältigste zu entfernen; überhaupt dürfen gekeimte Kartoffeln nie ungeschält gekocht werden. Der Solaningehalt der Kartoffeln nimmt ungefähr von April bis August selbst dann noch zu, wenn sie nicht keimen. Also ist es als gesunder Instinkt unseres Körpers zu bezeichnen, daß im Sommer unsere Abneigung gegen alte Kartoffeln immer größer wird, und wir immer mehr die ersten und neuen herbeisehnen. Noch schädlicher als die Keime selbst sind die bisweilen an ihnen wachsenden, ganz kleinen Kartöffelchen, welche sich namentlich in feuchten, schlechten Kellern bilden. Man muß diese stets wegwerfen und darf sie nicht etwa aus Sparsamkeitsrücksichten zu den Speisen verwenden.

Prof. Schmiedeberg hat seine Untersuchungen auch auf das Wasser ausgedehnt, in welchem die Kartoffeln gekocht wurden. Waren sie geschält, so ließ sich in dem Kochwasser deutlich Solanin nachweisen; wurden sie dagegen mit der Schale gekocht, dann ging überhaupt kein Solanin in das Wasser über, die Schale hielt es in den Kartoffeln zurück. Es darf also das Wasser, in dem man geschälte Kartoffeln abgekocht hat, auch nicht mehr verwandt werden; ferner ist zu empfehlen, die Kartoffeln nicht in einem zu kleinen Wasserquantum abzukochen, und nach April die Kartoffeln nicht mehr mit der Schale zu kochen. Besonders notwendig ist das Schälen bei eingeschrumpften oder weichen Kartoffeln und sogar recht dickes Schälen, denn diese enthalten 3—4mal so viel giftiges Solanin in und unter der Schale, als andere. Ungefähr ebenso groß ist nach Prof. Schmiedeberg der Solaningehalt solcher Kartoffeln, welche geschwärzte Flecke zeigen, von denen sich nach innen graue Streifen ziehen. Alle diese grauen und schwarzen Stellen müssen beim Schälen, vor dem Kochen, sehr sorgfältig entfernt werden, weil sie nicht nur viel Solanin enthalten, sondern auch, wie die mikroskopischen Untersuchungen ergeben haben, mit Pilzwucherungen durchsetzt sind.

Wie häufig kommt es vor, daß jemand über Appetitlosigkeit, verdorbenen Magen,

sogar krampfartige Magenschmerzen klagt und sich gar nicht erklären kann, woher dies kommt. Hier haben wir eine besonders oft schädigende Ursache kennen gelernt und zugleich erfahren, wie man mit einiger Vorsicht in der Küche den Schaden abwenden kann. S. W.

Haushalt.

Die soziale Käuferliga gibt ihren Mitgliedern und allen Ferienreisenden folgende Ratschläge: Bevor wir in die Ferien reisen, bezahlen wir noch unsere Rechnungen. Das ist den anderen gegenüber sozial und gerecht und zugleich unser eigener wirtschaftlicher Vorteil. Wir wollen an die Zurückgebliebenen denken. Sie haben wenig Kunden und wenig Arbeit, deshalb sehen wir vor unserer Abreise die Kleider nach und legen die Flickarbeiten zurecht. Manche Näharbeit kann ohne uns gemacht werden. An Arbeit fehlt es oft bei Schneidern, Schneiderinnen, Weißnäherinnen, Putzmacherinnen, Tapezierern, Kürschnern.

Wir wollen auch an die Bahnangestellten denken, und schlecht verschlossene oder mit mangelhaften Beschlägen versehene Gepäckstücke vermeiden.

Vom Gasthofpersonal wollen wir nichts unnötiges verlangen, es hat ohnedies oft zu viel zu tun.

Badekappen aus Gummi oder solche mit Gummirand müssen zweckentsprechend behandelt werden, wenn man sie in der nächsten Badesaison wieder benutzen will. Man bestreicht den Gummi auf beiden Seiten leicht mit Glyzerinöl und bewahrt die Kappen an einem Orte auf, der vor Frost und auch vor Hitze geschützt ist. Auf diese Weise wird der Gummi weder hart noch brüchig. Diese Behandlung ist für alle Gummiartikel, die längere Zeit nicht gebraucht werden, zu empfehlen.

Allzuheißes Wasser ist den Tischmessern schädlich. Beim Abwaschen wird oft der Fehler gemacht, daß für die Messer zu heißes Wasser verwandt wird. Der feine Stahl der Klingen verträgt dies nicht, die Messer verlieren ihre Schärfe und werden stumpf. Wasser, das über 60 Grad heiß ist, verdirbt die Stahlwaren. Ebenso leiden gute Messer darunter, wenn sie zum umrühren von heißem Fett oder Speck oder zum umwenden von Schmalzbackwerk gebraucht werden. Dazu soll man Eisenschäufelchen, Löffel oder gewöhnliche Küchenmesser benutzen. Auch das lange Liegen im Spülwasser schadet den guten Messern; man sollte jedes Messer nur eintauchen, sofort abreiben und trocknen; das Putzen kann später vorgenommen werden. Richtig behandelte Tischmesser werden ihre Schärfe lange bewahren und das leidige Ablösen der Klingen vom Heft, das nur vom Liegenbleiben im heißen Wasser herrührt, wird vermieden.

Kupfergeschirre werden spiegelblank, wenn man sie mit den Blättern des Sauerampfers abreibt. Den gleichen Erfolg erzielt man mit einer Mischung von Essig, Mehl und Salz.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: *Blumenkohlsuppe, †Schweinsohren, †Grüne Bohnen, *Johannisbeer-Kuchen.

Dienstag: Gemüsesuppe, Gulasch, Kartoffeln in der Schale, *Zuckererbsen, †Stachelbeer-Eis.

Mittwoch: Geröstete Mehlsuppe, Leberschnitten, †Indische Omelette, Kopfsalat.

Donnerstag: † Lauchsuppe, *Lammragout, *Kartoffeln nach Freiburger Art, Karotten, *Kirsch-Scharlotte.

Freitag: Tomatensuppe, †Zugerrötel en sauce, Gefüllte Kohlraben, Gurkensalat.

Samstag: Einlaufsuppe, Rindsfilet, Makkaroni, Kirschenkompott.

Sonntag: Sagosuppe, *Gebackene Krebse, Gefüllte Kalbsbrust, Champignons, Pommes frites, *Himbeertorte mit Guß.

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.

Blumenkohlsuppe. Für 3 Personen. 1 kleiner Blumenkohl, 1¼ Liter Fleischbrühe, 1 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Mehl, Grünes, Geröstete Brotwürfel. Der Blumenkohl wird gereinigt, in kleine Röschen zerteilt und in Fleischbrühe weichgekocht. Nun dämpft man in süßer Butter das Mehl kurze Zeit, gießt die Fleischbrühe mit dem Blumenkohl zu, kocht noch einigemal gut auf und richtet die Suppe über Grünes und geröstete Brotwürfel an. Etwas Parmesan zugegeben, macht die Suppe kräftig. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Ragout von Lammfleisch. Für 3 Personen. 750 Gr. Lammfleisch, 1 Eßlöffel süße Butter, 1 Eßlöffel Mehl, Salz und Pfeffer, ½ Liter Fleischbrühe, etwas Zitronensaft und Grünes, 1 Eigelb. Zu Ragout verwendet man Brust und Schultern. Das Fleisch schneidet man in schöne Vorlegestücke und überbrüht es mit kochendem Wasser, damit es weiß bleibt. Nun dämpft man in süßer Butter das Mehl, löscht mit Fleischbrühe ab,

säuert mit Zitronensaft, würzt mit Salz und Pfeffer, gibt das Fleisch hinein und dämpft es weich. Beim Anrichten zieht man die Sauce mit Eigelb ab. Man serviert das Ragout zu gekochtem Reis. Zubereitungszeit 1¼ Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Gebackene Krebse. Nachdem die Krebse in Salzwasser gargekocht sind, bricht man die Körper und Schwänze, ohne sie von einander zu trennen, behutsam aus den Schalen, wendet sie in Mehl, das mit Salz und gehackter Petersilie vermischt ist, bäckt sie in geklärter Butter und legt sie wieder in die ganz gebliebenen Schalen, von denen man die Füße entfernt hat. Beim Anrichten garniert man sie mit gebackener Petersilie und serviert sie als Hors d'oeuvre.

Zuckererbsen. (Französische Art.) Zeit ½ Stunde. ½ Kilo ausgekernte Erbsen, ½ Liter Fleischbrühe, Petersilie, 1 Salatköpfchen, 30 Gr. Butter. Die Zuckererbsen werden in wenig siedender Fleischbrühe weichgekocht. Der feingewiegte Salatkopf und die Petersilie kommen nach einer Viertelstunde dazu. Die Brühe soll eindünsten. Ist dies nicht ganz geschehen, so wird sie abgegossen. Zuletzt wird die zerstückelte Butter darunter geschwenkt und sofort serviert. Die Butter darf nicht mehr mitkochen. Nach Belieben ein Stückchen Zucker beifügen.

Kartoffeln nach Freiburger Art. Zeit ¾ Stunden. 1 Kilo Kartoffeln, 3 Eier, 40 Gr. Fett, 50 Gr. Käse, 3 Dezil. Milch oder Rahm, Salz. Die Kartoffeln werden geschält und in Scheiben geschnitten, gut abgetropft und in das heiße Fett gebracht. Unter öfterem Schütteln dünstet man sie zugedeckt auf kleinem Feuer ½ Stunde. Inzwischen werden die Eier und der geriebene Käse gut verrührt und die Milch langsam daran gegossen und auch damit gequirlt. Nun bringt man diesen Brei über die Kartoffeln, rührt sie um und kocht nun das Gericht noch ¼ Stunde zugedeckt. Es muß wie ein Kuchen aussehen und einmal gewendet werden. Dieses Gericht kann auch im Bratofen zubereitet werden und schmeckt ebenso gut.

Aus „Gritli in der Küche".

Kirschscharlotte. Saure, oder zur Hälfte saure und süße Kirschen steint man aus, dämpft sie mit Zucker, Zimt, Zitronenschale und frischer Butter unter öfterem Umschütteln in ihrem Saft weich und läßt sie auskühlen. Dann bestreicht man eine Form gut mit geklärter Butter, schneidet Einback in Scheiben, taucht sie in geschmolzene Butter und gestoßenen Zucker, legt sie fest nebeneinander in die Form, so daß der Boden und die Seiten damit ausgekleidet sind. Dann schichtet man abwechselnd Lagen von Kirschen und solche von Einback-Scheiben darauf. Man deckt oben darüber eine Schicht der Scheibchen, träufelt noch etwas Butter darauf und bestreut sie mit Zucker. Man bäckt die Scharlotte bei mäßiger Hitze hellbraun und stürzt sie vor dem Servieren auf eine Schüssel.

Vanille-Eis (für Diabetiker). Man schlägt 200 Gr. Rahm mit 4 Eigelb oder 2 ganzen Eiern, etwas Kristallose und Vanille tüchtig, bringt die Masse aufs Feuer und schlägt sie bis zum Kochen. Man läßt die Masse erkalten und gibt sie in die Gefrierbüchse.

Himbeertorte mit Guß. 1 Portion Zuckerteig, 250 Gr. Garten-Himbeeren, 4—5 Eßlöffel Zucker, Guß: 3 Eiweiß, 125 Gr. Zucker. Eine Kuchenform wird mit Zuckerteig ausgelegt und dieser im Ofen schön gelb gebacken. Nachdem der Boden erkaltet ist, belegt man ihn mit den mit Zucker vermischten Himbeeren. Dann schlägt man die Eiweiß zu steifem Schnee, gibt den Zucker hinzu, bedeckt damit die Torte ganz oder gitterartig und stellt sie noch 5—10 Minuten in den heißen, offenen Backofen.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Johannisbeer-Limonade. ½ Liter frisch ausgepreßter Johannisbeersaft wird mit 1 Liter kaltem Wasser und 250 Gr. Zucker vermischt und durch ein Tuch geseiht, oder man nimmt Johannisbeer-Sirup, mischt 250 Gr. davon mit dem Saft einer Zitrone und 1¼ Liter frischem Wasser.

Eingemachte Früchte.

Konfitüre aus Johannisbeeren, Erdbeeren, Himbeeren, unreifen Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren.

Bei Johannisbeeren und unreifen Stachelbeeren auf 1 Kilo Früchte 1¼ Kilo Zucker, bei den übrigen je gleich schwer. Es können zu dieser Art Eingemachtem nur ganz tadellose Früchte verwendet werden; auch empfiehlt es sich, nicht mehr als 1½ Kilo in derselben Kasserolle zu kochen. Der Zucker wird mit Wasser (auf 1 Kilo 5 Dezil. Wasser) zugesetzt und zu einem dicken Sirup gekocht. Dann schüttet man die Früchte hinein, rührt mit einem silbernen Löffel fortwährend oder schüttelt die Kasserolle und schäumt fleißig ab. Vom Augenblicke des Kochens an nur 5 bis 10 Minuten kochen. In eine tiefe Schüssel anrichten und mit Rühren fortfahren, bis die etwas zusammengefallenen Früchte sich mit Saft füllen und wieder rundlich werden.

Man erhält auf diese Weise eine prachtvolle Konfitüre, der Saft ist eine kristallhelle Gelee geworden, die beim aufbewahren öfter den untern Teil des Glases füllt, während oben die Früchte schwimmen. Aus diesem Grunde empfehlen sich zur Aufbewahrung kleinere Gläser, damit vor dem Gebrauch rasch aufgerührt werden kann. Man schrecke vor dem großen Zuckerverbrauch nicht zurück. Er

bezahlt sich durch größere Ausgiebigkeit und Wohlgeschmack.

Gelee von roten und weißen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Himbeeren.

Auf 1 Kilo Früchte 3/4 Kilo gestoßenen Zucker und 2 Dezil. Wasser. Die Früchte werden mit dem Wasser zugesetzt, erhitzt und gekocht, bis sie platzen. Dann quetscht man sie ein wenig und gießt sie durch ein Haarsieb oder ein Tuch, welches an den vier Beinen eines umgekehrten Stuhles befestigt wurde. In der Messingpfanne rührt man nun den Zucker, bis er sich zu ballen beginnt, fügt den Saft bei und kocht vom Zeitpunkte des Siedens an noch 5—10 Minuten auf starkem Feuer. Beim Zugießen des Saftes zum Zucker bilden sich kleine Stücke Zucker, die sich jedoch rasch wieder auflösen. Auf obige Weise zubereitete Gelee ist ausgiebig, fest, und hat eine schöne Farbe.

Aprikosen-Marmelade. Auf je 1 Kilo Früchte, 3 Dezil. Wasser, 500 Gr. Stockzucker, 200 Gr. Grieszucker. Die Früchte werden halbiert und entsteint und lagenweise mit dem Grieszucker in eine tiefe Schüssel gebracht und über Nacht in den Keller gestellt. Will man die Früchte zusetzen, so wird zuerst der Stockzucker mit dem Wasser zur großen Perle gekocht, dann die nun im Saft schwimmenden Früchte mit dem allenfalls noch anklebenden Zucker hinzugefügt und die Marmelade unter öfterm Umrühren vom Zeitpunkt des Kochens an ca. 10 Minuten gekocht. Diese Art der Zubereitung ist vorzüglich. Sie erhöht das Aroma der Früchte.

Aus „Gritli in der Küche".

Tomatenpüree. Man stellt die zerrissenen Tomaten ohne Wasserzugabe aufs Feuer, kocht sie weich, drückt sie durch ein Haarsieb, kocht sie nochmals dicklich ein, füllt sie in Dunstgläser oder Flaschen und kocht sie im Wasser 1 Stunde.

Bohnen und Erbsen in Dunst. Die abgezogenen Bohnen oder ausgekernten Erbsen werden in kochendes Salzwasser gelegt, 5 Minuten gekocht, mit dem Wasser in Einmachgläser oder Büchsen gefüllt, diese gut verschlossen und 3/4 Stunden im Dunste gekocht. Auf diese Weise kann man alle Gemüse im Dunst kochen.

Essiggurken. Man rechnet 5% Salz. Die Gurken werden geschält, die Kerne entfernt und fein geschnitten. Dann vermischt man sie mit dem Salz, füllt sie in einen Topf und gießt so viel aufgekochten, wieder erkalteten Essig darüber, bis er darüber steht.

„Bürgerliches Kochbuch".

Gesundheitspflege.

Zur Handpflege. Die Erfahrung lehrt, daß bei der Hautpflege das Wasser weder zu kalt noch zu heiß sein darf, dadurch würden die Hände ein rotes Aussehen erhalten und leicht rissig werden. Daher sind lauwarme Waschungen mit milder Seife angebracht, besonders nach häuslicher Betätigung; auch ein Bürsten der Innenfläche der Hand, niemals aber der Oberfläche, ist zu empfehlen. Zuletzt begieße man die Hände mit kaltem Wasser. Kurze kalte Wasseranwendung schließt die Poren und ruft schnelle Wiedererwärmung hervor, während langandauerndes kaltes Waschen nachhaltige Kälteempfindung mit deren Folgeerscheinungen bewirkt. Durch Zusatz von etwas Borax kann man das Wasser weich machen. Sind die Hände vom Obstschälen oder ähnlichen Verrichtungen unansehnlich geworden, so reibe man mit der Innenfläche einer ausgedrückten Zitrone diese Stellen gründlich ein, bevor man die Waschung vornimmt. Leidet man an aufgesprungenen Händen, so reibe man sie nach einer Reinigung mit der Schnittfläche einer Zitrone gut mit Glyzerin, das mit ein wenig Eau de Cologne vermengt ist, vor dem Schlafengehen ein und ziehe ein Paar alte lederne Handschuhe an.

Das Waschen in dicker Milch oder Buttermilch macht die Hände ebenfalls glatt und weich. — Um Sonnenbrand und Sommerflecken zu lindern resp. zu bleichen, empfehlen sich besonders des abends Waschungen mit Petersilienwasser. Eine Handvoll frischer Petersilie wird zu diesem Zweck tagsüber in weiches Wasser gelegt.

Es gehört nicht viel Zeit dazu, den Händen eine richtige Pflege angedeihen zu lassen. Man versäume nie, das Fleisch an den Nägeln zurückzustoßen, wie diese selbst zu pflegen, und falls sie gar zu spröde sind, sie mit Goldcrême einzureiben. Zum Polieren der Nägel benützt man ein Stückchen weiches Leder von alten Handschuhen; die Nägel sollen weder zu kurz gestutzt noch krallenartig spitz und lang sein, sondern wie ein feiner klarer Reif und abgerundet vorstehen.

Frage-Ecke.

Antworten.

54. Der **Ofen-Automat** ist im Winter sehr angenehm und heizt je nach der Größe gut drei Zimmer. Er löscht mir nie aus; ich brauche Anthracit. Er ersetzt die Zentralheizung; es ist eine saubere Regulierung. Im Vorfrühling und Herbst heizt er natürlich zu viel.

F.

55. Es würde zu weit führen, wenn man an dieser Stelle die Bereitung von **Stachelbeerwein** beschreiben wollte. Wenden Sie sich an die Versuchsanstalt für Obst- und Weinbau in Wädenswil. Dort gibt man Ihnen gerne zuverlässigen Rat. W.

56. Sie tun am besten, die **Zuckererbsen** wie die Bohnen zu behandeln. Diese werden, wenn sie ganz jung sind, roh in die Gläser gefüllt, zu 3/4 mit Salzwasser übergossen und 1½ Stunden sterilisiert. Sind die Bohnen größer, aber noch zart, so legt man sie in kochendes Salzwasser und kocht sie 3—4 Minuten ungedeckt. Dann füllt man sie noch warm ein, gießt das Siedewasser zu und sterilisiert ebenfalls 1½—2 Stunden. —n.

57. Dr. Schmidt schreibt in seiner Gesundheitslehre: „Nach ihrem Gehalt an **Nährstoffen**, wie auch nach ihrer Ausnutzbarkeit gehören die Eier zu den wertvollsten Nahrungsmitteln. Wir meinen die Eier der Hühner, wenn wir schlechtweg von „Eiern" sprechen. 62,4% im Ei entfallen auf das Eiweiß, welches in der Hauptsache in Wasser gelösten Eiweißstoff enthält; in dem durch einen gelben Farbstoff gefärbten Dotter (37,6% des Eis) ist der Gehalt an Eiweißstoffen verhältnismäßig noch ein wenig größer. Hinzu kommt aber im Dotter noch ein nicht unerheblicher Gehalt an Fett. Der Nährwert eines Eis ist ungefähr gleich dem von 40 Gr. Fleisch (d. h. drei Eier sind nicht ganz gleichwertig 125 Gr. Fleisch) oder etwa 150 Kubik-Cm. Milch."
Lise.

58. Legen Sie das **Fleisch**, das wohl zähe sein wird, vor der Zubereitung in Milch, es wird dadurch mürbe und feiner im Geschmack. Führen Sie doch wenigstens über den Sommer die fleischlose Diät ein, dann werden alle Familienglieder dadurch gewinnen.
Hausfrau.

59. Sie können streng genommen alles Grüne (gesotten oder roh) zu **Salat** brauchen. Der Wochenmarkt bietet Auswahl genug. Sie fehlen aber wahrscheinlich bei der Zubereitung. Ich würde Ihnen raten, nur Zitronensaft zu verwenden und beste Qualität Olivenöl. An diesem darf nicht gespart werden. Eine Beimischung von Rahm und Eigelb macht manchen Salat feiner. Wo solche Zugaben am besten angebracht sind, finden Sie wohl selbst heraus. Hausmutter.

60. Es liegt doch klar auf der Hand, daß selbstzubereitetes **Backwerk** billiger zu stehen kommt, denn der Konditor muß sich doch für seine Arbeit bezahlt machen. Wenn Sie nicht mit der Zeit zu rechnen haben, machen Sie einmal einen Versuch. Frau H.

Fragen.

61. Ich habe letztes Jahr eine Menge **Zwetschgen** à l'aigre-doux eingemacht. Nachdem nun die Zwetschgen gegessen sind, bleiben noch etwa 6 Flaschen Flüssigkeit (Jus) zurück. Könnte mir wohl eine werte Mitabonnentin sagen, ob ich diesen „Jus" unter Zugabe von frischem Essig und wenig Zucker diesen Herbst neuerdings zum einmachen verwenden kann?
F. G. B.

62. Darf ich um einige gute Ratschläge bitten, wie sich helles **Granit-Linoleum** in Korridor und Treppenhaus am besten reinigen läßt? In den Ecken und überall da, wo die Blochbürste nicht gut gebraucht werden kann, bilden sich häßliche, braune Stellen, die auch dem warmen Sodawasser nicht weichen. Auch die Fußleisten, die hell gefärbt sind, werden wahrscheinlich von der Wichse, die doch weiß ist, und möglicherweise von der oft unvermeidlichen Berührung mit der Blochbürste braun beschmutzt. Kein Waschpulver und keine Soda bringen irgend eine reinigende Wirkung hervor. F. G. B.

63. Könnte mir eine der erfahrenen Frauen Auskunft geben über den **Petrolgas-Schnellkocher mit Wasserschiff**, von A. Bösch, Kappel? Leistet er, was von ihm versprochen wird? Sind auch Backofen und Glätteeinrichtung, die dazu gehören, praktisch, leistungsfähig und billig im Gebrauche? Für gütige Antwort wäre von Herzen dankbar eine Alte Abonnentin.

64. Wo ist der Fehler zu suchen, wenn **Gläser** mit sterilisiertem Inhalt sich rasch wieder öffnen? Hausfrau in B.

65. Ich möchte das Rezept für einen ganz billigen, aber doch guten **Kuchenteig** erbitten. Wir haben viele Früchte im Garten, die meine Familienangehörigen gerne als Kuchenauflage essen. Mimmy.