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

Band: 20 (1913)

Heft: 26

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

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 26. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | Zürich, 27. Dezember 1913.

Wer nur den Tag gewinnt, der hat die Schlacht
Gewonnen! Du gewinne Augenblicke!
Denn hast du jeden Augenblick besiegt,
Hast du das ganze Leben dir gewonnen!
Das ganze Leben dir geschmückt! Dir leicht
Die ungeheure Last der Zeit gemacht!

L. Schefer.

Winterliche Familienfreuden.

Nachdruck verboten.

In der Sommers- und Herbstzeit sind während den Mußestunden unsere Wohnräume meist verlassen! Jeder sucht wenigstens in seiner Freizeit Wiesen, Wald, Berg und Tal auf, um Leib und Seele zu erquicken.

Beginnts aber draußen ungemütlich zu werden, dann suchen alle die Menschen, die im Sommer ihre besonderen Pfade gingen, wieder das trauliche Haus auf, und nun löst ein neues Leben das alte ab.

Der Winter ist die Zeit der Ruhe, stiller Sammlung, Stärkung der Kräfte. So ists in der Natur, so sollte es auch beim Menschen sein. Leider lebt aber ein großer Teil der Menschen im Winter wenig natürlich. Für viele sind die Wintermonate die Saison der Vergnügungen, und Vergnügung und Erholung sind in diesem Falle häufig Gegensätze. Bälle, Soireen, Vereinsfeste, musikalische Aufführungen, Theatervorstellungen wechseln ab mit Einladungen, denen man nicht nur folgen, sondern die man auch erwidern muß. So kann es kommen, daß die Familienglieder nur wenige Abende der Woche oder des Monats zuhause verbringen. Die langweiligen Winterabende! Nicht selten kann man diesen Ausruf von den Lippen moderner Menschen vernehmen, aber wie ungerechtfertigt ist dieser Seufzer!

Winterabende sind im Grunde etwas köstliches, sie führen die Menschen wieder zusammen und beugen ihrer Entfremdung vor. Freuden und Leiden werden gemeinsam und tiefer gefühlt, und so erblüht von selbst die herrliche Blume des Mitgefühls warmer, aufrichtiger Teilnahme. Der Winter ist eine der Quellen, aus denen der Familiensinn seine Stärkung erfährt. Freilich darf er dann aber nicht, wie oben angedeutet, ausschließlich den Vergnügungen außer dem Hause gewidmet sein. Gesellige Freuden in und außer dem Hause sind schätzenswert, nur dürfen

sie nicht zur Regel werden, weil sie dadurch das Familienleben untergraben.

Besonders die Hausfrau soll das Ihrige dazu beitragen, daß sich der Abend auch in der Familie angenehm gestalte. Dabei muß der irrigen, aber verbreiteten Meinung widersprochen werden, daß das Haus nur festlich vorbereitet zu werden brauche, wenn fremde Gäste in unsere Wohnung kommen. Nein, unseren Familiengliedern sind wir die zarteste Rücksicht schuldig, für sie ist nur das Beste gut genug. Warum sollten wir nur für Fremde ein sauberes Tischtuch auflegen, eine Blume auf den Tisch stellen, eine hellere Lampe brennen lassen? Freuen wir selbst uns nicht auch daran? Etwas besonderes auftischen kann die sparsame Hausfrau auch dann und wann, wärs auch nur eine Schale mit Obst, etwas Süßes zum Nachtisch. Und warum sollte man sich mit den Nächsten langweilen? Man kann seine Gedanken über verschiedene Tages- und Zeitfragen in so mannigfaltiger Weise austauschen und besprechen, ein gutes Buch gemeinsam lesen &c. Gerade die gemeinsame Lektüre gewährt die tiefsten, nachhaltigsten Eindrücke auf Geist und Gemüt. Auch die Musik wird manche Stunde ausfüllen.

Es gibt so viel Feierabendbeschäftigungen, daß man sich wundern muß, daß man an Winterabenden Langeweile empfinden kann. Jeder Mensch betreibt neben seiner beruflichen Tätigkeit eine Liebhaberei, für deren Ausübung ihm am Tage die Zeit fehlt und die am Abend in ihr Recht tritt. So wollen wir die Winterabende recht ausnutzen und sie begrüßen als liebe Freunde, die Glück und Freude spenden. P. H.

Wildbretspeisen für Gesunde und Kranke.

Von Dr. Robert Schultze.

(Nachdruck verboten.)

Wildbret hat durchschnittlich mehr Eiweißgehalt als das Fleisch der zahmen Tiere und zeichnet sich durch feinen, pikanten appetitanregenden Geschmack aus. Auch gehören die meisten Wildarten zu den kräftig nährenden und vorzugsweise blutbildenden Fleischgattungen; sie besitzen weniger Fett, als die Masttiere, werden daher von Gesunden und Leidenden gut vertragen.

Nach dem Töten pflegt man alles Wild kürzere oder längere Zeit an einem kühlen, luftigen Ort zu hängen, damit es den ihm eigentümlichen Wildgeschmack entwickelt. Dabei müssen die Tiere aber stets ihr Fell oder Federkleid behalten; sonst werden sie trocken. Beim Hängenlassen bildet sich im Fleisch die sogen. Fleischmilchsäure, welche für die Verdaulichkeit und Schmackhaftigkeit große Bedeutung hat. Je säurereicher das Fleisch ist, desto mürber wird es beim Kochen und Braten, da unter der Säure die Häute der Gewebe rascher und vollkommener sich lösen. Aber auch schmackhafter wird das Fleisch durch die normal auftretende Säure. Der fade Geschmack, welchen frischgeschlachtetes und zubereitetes Fleich neben seiner Zähigkeit zeigt, wird durch das Hängenlassen beseitigt. Ist das Wildbret recht alt und zähe so genügt die sich selbst bildende Säure nicht, sondern man muß es vor dem Zubereiten noch längere Zeit in Essig oder saure Milch legen (beizen). Hängt ein Stück Wild zu lange, so entwickelt sich ein eigentümlicher Hautgout, welcher einigen Leuten Ekel und Widerwillen, andern großen Genuß bereitet. Dieser Zustand bedeutet den ersten Grad der Fäulnis. Faules Fleisch ist und bleibt aber immer mehr oder weniger Gift für den Körper. Wie Dr. Oppenheimer berichtet, treten nach Genuß von solchem Wildbret nicht selten Verdauungsstörungen, Hautwassersucht und Nesselsucht, bei Kindern Krämpfe auf.

Von allen Wildarten bietet den besten, namentlich den zartesten Braten unstreitig der junge Hase. Das sicherste Kennzeichen seiner Jugend besteht darin, daß sich die Ohren leicht schlitzen lassen. Besonders zart und für Kranke zuträglich ist ein Braten von Laffen oder vom Rückenstück (Ziemer). Ein alter Hase ist trocken, zäh und nur durch Beizen weich zu bekommen;

gebeizter Braten aber fordert einen fehlerfreien Magen.

Rehfleisch wird nach dem zweiten Jahre grobfaserig und daher schwer verdaulich. Den besten Braten für Kranke geben die einjährigen Rehe. Die braunen Tiere haben in der Regel zarteres Fleisch, als die roten; die Geißen weicheres Fleisch, als die Böcke. Auch auf den Stand kommt vieles an: je gebirgiger die Gegend, desto kräftiger das Fleisch; die Rehe in den Tiergärten oder in sumpfigen Ebenen haben ein weniger pikantes Fleisch. Für schwache Magen ist der frisch gebratene Laffen oder das Rückenstück junger Rehe wegen der sehr zarten Fasern am meisten zu empfehlen. Rehleber ist für viele eine Delikatesse. Auch für den Krankentisch eignet sich diese Leber mehr als alle andern wegen ihres geringen Gehaltes an Fett. Die Zubereitung geschieht am besten in der Weise, daß man sie in dünne Scheiben schneidet, leicht salzt und in recht heißer Butter über starkem Feuer während einer oder höchstens zwei Minuten schwingt. Bleibt die Leber länger über Feuer, so wird sie hart, schwer verdaulich und verliert den Geschmack. Beim Servieren gibt man etwas Bratensauce dazu.

Hirschfleisch ist im Frühling und Anfang des Sommers am besten, meist besser, als im Winter, wo es oft an Futter fehlt. Wirklich zart ist nur das Fleisch der Hirschkälber und der Spießer, alles andere hat eine so zähe Faser, daß es gebeizt werden muß.

Das Damwild ist durchschnittlich fetter, als das vorgenannte, zudem etwas zarter, und eignet sich deshalb, frisch gebraten, recht gut auch für den Krankentisch.

Das Fleisch des Wildschweins ist gesünder, als dasjenige des Hausschweins. Am delikatesten ist das Fleisch der Frischlinge.

Das Federwild hat einen viel pikanteren Geschmack als das zahme Geflügel. Wenn es jung ist, gibt es einen leicht verdaulichen Braten, auch für Magenkranke. Das Fleisch der jungen Rebhüner ist sehr zart, wohlschmeckend, leicht verdaulich und der Gesundheit zuträglich. Aus einem alten Rebhuhn kann man getrost eine sehr wohlschmeckende, nahrhafte Jägersuppe bereiten; oder man hackt das Fleisch fein, brät es in Butter, Ei und geriebenem Brot, und erhält dann die feinste und nahrhafteste Speise für Gesunde und Kranke.

Die Krammetsvögel werden erst in der späteren Jahreszeit, wenn sie Vogelbeeren, Weinbeeren und Wachholderbeeren fressen, außerordentlich wohlschmeckend und von eigentümlichem Aroma.

Bei allen kleineren Vögeln ist die Bratmethode am Spieß allen andern vorzuziehen, oder es sollte wenigstens beim Braten in der Pfanne der Vogel mit Speckschwarten, die an der inneren Seite mehrfach eingeschnitten und gesalzen sind, eingewickelt werden. Die größeren Waldvögel liefern nur dann einen zarten Braten, wenn sie längere Zeit aufgehängt worden sind; beim Fasan muß dies 14 Tage bis drei Wochen geschehen. Dagegen dürfen die Wasservögel, ebenso Wildenten, nur sehr kurze Zeit hängen.

Wie man Dörrobst bereiten muss.

Von M. K. Sch.

(Nachdruck verboten.)

Gegen das getrocknete Obst, das uns besonders das Sonnenland Kalifornien in so vorzüglicher Qualität liefert, herrscht in vielen Familien ein Vorurteil, das aber nur durch falsche Zubereitung veranlaßt wird. Nachfolgende Anleitung, Dörrobst so zu behandeln, daß es von frischem kaum zu unterscheiden ist, dürfte daher vielen Hausfrauen willkommen sein.

Der Hauptfehler wird gewöhnlich damit begangen, daß man das Dörrobst nicht lange genug vor dem Kochen einweicht, ja es gibt sogar Köchinnen, die getrocknete Pflaumen, Aprikosen, Prünellen, Äpfel u. s. w. aufs Feuer geben, ohne es überhaupt eingeweicht zu haben. Wenn das Dörrobst dann zähe ist und schrumpfig aussieht, ists wahrlich kein Wunder. Dörrobst verlangt ein vorheriges Einweichen von 12—24 Stunden. Die längste Zeit

beanspruchen die hartschaligen Sorten, wie Pflaumen, Zwetschgen, Birnen, Aprikosen und Pfirsiche, während man bei Äpfeln und Prünellen mit 12—15 Stunden auskommt. Nun aber werden auch beim Einweichen leicht wieder zwei Fehler begangen, die den Wohlgeschmack und das Aroma beeinträchtigen. Erstens weichen viele Köchinnen das Obst ungewaschen ein und gießen dann das Einweichwasser weg, und dann lassen sie die eingeweichten Früchte unbedeckt stehen. Beides ist grundfalsch. Das Obst muß vor dem Einlegen recht schnell und gründlich mit lauwarmem Wasser abgewaschen und dann mit frischem Leitungswasser eingeweicht werden. Man rechnet im Durchschnitt auf 500 Gr. Früchte einen Liter Wasser. Das Gefäß wird gut zugedeckt, damit sich das Aroma nicht verflüchtigt und das Obst, nachdem es die gehörige Zeit gequollen ist, mit demselben Wasser, das ja den Saft und die Nährsalze der Früchte enthält, auf das Feuer gebracht. Stets fest zugedeckt, damit das Aroma erhalten bleibt und der Dampf die Früchte völlig aufquellen läßt, muß es nun ganz langsam auf schwachem Feuer dünsten.

Den Zucker fügt man erst zu, wenn das Obst einmal aufgewallt hat. Sind die Früchte weich, so nimmt man sie behutsam, damit sie nicht zerfallen und unansehnlich werden, mit einem Sieblöffel heraus und legt sie in eine Porzellanschale. Den Saft kocht man mit etwas Kartoffelmehl sämig, gießt ihn kochend über das Obst und bedeckt die Schüssel sofort wieder mit einem gutschließenden Deckel. Das Obst muß gut zugedeckt, langsam erkalten, denn nur so erlangt es die Fülle und das schöne Ansehen des frischen Obstes und bewahrt sein volles Aroma.

Will man getrocknete Pfirsiche zu einem ganz delikaten Kompott gestalten, muß man die rauhe Schale abziehen, was ganz leicht von statten geht, wenn man sie vor dem Einweichen, unmittelbar nach dem Waschen, mit stark kochendem Wasser brüht und zugedeckt etwa 15 Minuten stehen läßt. Man kann danach mit einem spitzen Küchenmesser die Schale leicht entfernen. Die geschälten Pfirsiche werden nun mit dem Brühwasser 15 — 20 Minuten eingeweicht und dann erst dieses Wasser wieder zum Kochen gebracht, ehe man die Pfirsiche hineinlegt. Ohne sie umzurühren, dämpft man sie recht vorsichtig 15—20 Minuten. Die Pfirsiche werden dann voll und rund.

Backpflaumen soll man vor dem Einweichen mehrmals mit einer Stecknadel durchstechen, so daß das Wasser besser durch die Schale eindringen kann. Außer bei Prünellen, die gewöhnlich eine scharfe Säure besitzen, sei man mit der Zugabe von Zucker vorsichtig, da das Obst sonst leicht zu süß wird. Drei Eßlöffel Zucker dürften für 500 Gramm Dörrobst fast immer genügen. Nur bei Ringäpfeln und getrockneten Pflaumen ist die Beigabe von Zimt, Nelken, Zitronen- und Orangenschale anzuraten, bei den andern Sorten beeinträchtigen diese Gewürze das feine Fruchtaroma. Bei Ringäpfeln dürfte stets der Zusatz von Zitronensaft den Wohlgeschmack erhöhen. Mit Dörrobst, das auf diese Weise zubereitet wurde, wird jede Hausfrau Ehre einlegen.

Haushalt.

Kuchenformen, aus denen sich der Kuchen nicht löst, stellt man einige Minuten auf kochendes Wasser oder man umhüllt sie mit einem nassen Tuche.

Mehrmals gewaschene **Handschuhe,** die eingelaufen und zu eng geworden sind, schlägt man in ein wenig angefeuchtetes Tuch und läßt sie kurze Zeit darin liegen. Nach dieser Prozedur lassen sie sich nach Wunsch dehnen. — **Gestrickte Wollhandschuhe** werden am besten in lauwarmem Wasser mit Gallseife gewaschen und lauwarm gespült. Wollhandschuhe verfilzen, sobald das Waschwasser zu heiß ist.

Da guter **Bienenhonig** ziemlich teuer ist, kommen vielfach Fälschungen in den Handel, die sich auf folgende Weise leicht erkennen lassen. Man schüttet in ein reines Glas einen Eßlöffel Honig und drei Eßlöffel Weingeist. Ist ersterer gefälscht, so zeigt sich eine starke Trübung und Bodensatz, während sich reiner Honig in Weingeist vollständig klar auflöst.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: Gerstensuppe, Rehkoteletten, †Imitierte Artischockenböden, *Apfelhälften.

Dienstag: Ochsenschwanzsuppe, Schweinsbraten, †Kartoffelpüree-Auflauf, Endiviensalat.

Mittwoch: *Suppe mit Käseerbsen, *Poulet mit Reisrand, Rosenkohl, *Mokkatorte.

Donnerstag: Grünkernsuppe, Gulasch, †Gebackene Schwarzwurzeln, Gemischter Salat.

Freitag: Pilz-Suppe, *Filet in Gelee, *Semmelpudding, Pariser Kartöffelchen, †Orangencreme.

Samstag: Geröstete Reissuppe, Hackbraten, Karottenpüree, Zwetschgenauflauf.

Sonntag: Blumenkohlsuppe, †Pastete mit Hirn, †Gebratene Gans mit Äpfeln, *Kastanien, *Rahmgefrorenes.

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

Kochrezepte.

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

Suppe mit Käseerbsen. 50 Gr. Käse, 50 Gr. Mehl, 1 Deziliter Milch, 1 Ei. Mehl und fein geriebener Käse werden mit der Milch angerührt und das Ei dazugeklopft. Diesen Teig läßt man nun durch ein Sieb mit erbsengroßen Löchern in viel heißes Backfett einlaufen, fischt die abfallenden Teigtropfen, sobald sie gelb sind, heraus, gibt sie in die Suppenschüssel und richtet kochende Fleischbrühe darüber an.

Aus „Reformkochbuch“ von J. Spühler.

Filet in Gelee. Ein gespicktes und gebratenes Rindsfilet wird nach dem Erkalten in gleichmäßige Scheiben geschnitten, worauf man eine Form mit Provenceröl bestreicht, den Boden mit einer Schicht Fleischscheiben, kleinen Pfeffergurken, Zitronenscheiben und Petersilienblättern geschmackvoll auslegt, mit Aspik übergießt, das man auf Eis erstarren läßt und dann mit dem Füllen der Form so fortfährt. Nachdem das Gelee einige Stunden kalt gestanden, stürzt man es auf eine Schüssel und serviert es mit Rémouladensauce.

Poulet mit Reisrand. Während man ein sauber zugerichtetes Poulet in der Braise weichdünstet, dämpft man 250 Gr. gebrühten Reis mit etwas Salz, einer mit Nelken besteckten Zwiebel und kräftiger Geflügelbrühe, zugedeckt ganz langsam weich, wobei die Körner völlig ganz bleiben müssen. Dann nimmt man die Zwiebel heraus, füllt den Reis in eine mit Butter ausgestrichene Form, bäckt ihn bei mäßiger Hitze und stürzt ihn aus der Form. Darauf bestreicht man ihn mit geschlagenem Ei und läßt ihn nochmals auf der Schüssel überbacken, legt das gedämpfte Poulet darauf und garniert mit einem Ragout von Champignons, Kalbsmilch und Geflügelklößchen.

Gesalzener Semmelpudding mit Schinken und Tomatensauce. Bereitungszeit 1½ Stunden. Zutaten: 8 altbackene Semmeln, Salz, Pfeffer, Schnittlauch, 125 Gr. gekochter Schinken, Schinkenfett, 3 Eier, ¼ Liter Milch. Zur Sauce: 1 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Eßlöffel Tomatenpüree, Butter und Stoßbrot, 3 Theelöffel Liebigs Fleisch-Extrakt. Die Brötchen werden in dünne Scheiben geschnitten, der Schinken und das Fett gewiegt. Eine Puddingform, mit Deckel ohne Zylinder, wird mit Butter ausgestrichen und mit Stoßbrot ausgestreut. Dann belegt man den Boden mit Brotscheiben, streut Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Schinken und Fett darüber, legt wieder Brotscheiben, Salz, Pfeffer, Schinken u. s. w. darauf, bis die Form voll ist. Den Schluß müssen Semmelscheiben bilden. Die Eier werden mit ¼ Liter Milch und Liebigs Fleisch-Extrakt verrührt und langsam über den Pudding verteilt. Dann wird, wenn alles gut durchzogen ist, die Form in kochendes Wasser gestellt und zugedeckt 1 Stunde gekocht.

Husarensalat. ½ Suppenteller gute Fleischreste, frische geschälte oder ½ Tasse voll eingemachte Gurken, 2—3 mittelgroße, gekochte und geschälte Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1—2 hartgesottene Eier werden in dünne Scheibchen geschnitten oder auch gehackt, mit ½ Kaffeelöffel Tafelsenf, dem nötigen Salz, Pfeffer, Essig und Öl gemischt und nach einer Stunde serviert.

Aus „Bürgerliche Küche“
von Frau Wyder-Ineichen.

Kastanien (Maronen). Von den Kastanien entfernt man erst die äußerste harte Schale und gibt sie dann in siedendes Salzwasser, worin sie solange kochen sollen, bis man mit Leichtigkeit die zweite braune Haut wegnehmen kann, ohne daß die Kastanien oder Maronen zerfallen. Nun läßt man ziemlich viel Butter zergehen und dämpft sie darin mit Zugabe von Wasser und etwas Milch auf kleinem Feuer ungefähr ½ Stunde. Um den Geschmack dieses etwas trockenen Gemüses zu verfeinern, gibt man einige Minuten vor dem Essen ein Stückchen frische Butter hinein, und streut, nachdem es bergartig auf einer Schüssel angerichtet ist, hellgelb geröstete Zwiebeln darüber.

Aus „Diät. Speisezettel“ v. A. Bircher.

Apfelhälften. 1½ Kilo säuerliche Äpfel, 250 Gr. Zucker, 100 Gr. Weinbeeren, 8 Deziliter Wasser. Wasser, Zucker und die gewaschenen Weinbeeren werden aufs Feuer gebracht. Wenn sie kochen, gibt man die Hälfte der geschälten, halbierten Äpfel hinein,

so daß sie nicht aufeinander liegen, läßt sie weich werden und fischt sie heraus, bevor sie zerfallen. Dann gibt man die andere Hälfte in die Sauce und verfährt ebenso. Die Sauce mit den Weinbeeren kocht man noch ein wenig ein und richtet sie über die Äpfel an. Man kann auch in die Kernhaushöhle jeder Apfelhälfte eine Weinbeere legen. Die Apfelschalen können zu Thee verwandt werden.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Rahm-Gefrorenes mit Marmelade. Man stößt 250 Gr. süße und 60 Gr. bittere, abgezogene Mandeln zusammen fein, gibt sie mit 250 Gr. in kleine Stücke geschlagenem Zucker, 1/2 Liter süßem Rahm und 6 Eidottern in eine Kasserolle und rührt es über dem Feuer zu einer dickflüssigen Creme, gießt sie durch ein Sieb, läßt sie erkalten und dann, in gewöhnlicher Weise, gefrieren. 20 Minuten vor dem Servieren zieht man 1/4 Liter Obstmarmelade, besonders Aprikosenmarmelade, darunter, richtet gehäuft an und garniert mit eingemachten Früchten.

Aus Pröpper: „Das Obst in der Küche".

Mokkatorte. Zeit 1 1/2 Stunden. 8 Eier, 200 Gr. Vanillezucker, 150 Gr. Mehl. Zur Cremefülle: 5 Eidotter, 140 Gr. Zucker, 3 Eßlöffel sehr starken schwarzen Kaffee, 140 Gr. Butter. Die Eidotter und der Zucker werden 1/2 Stunde sehr schaumig gerührt, das Mehl langsam dazugegeben, der feste Schnee von 5 Eiweiß durchgezogen und die Torte in 2 Hälften gebacken. Andern Tags werden die Hälften nochmals durchgeschnitten, auf jedes Blatt einige Löffel von der Fülle gestrichen, die Blätter aufeinandergelegt und das oberste mit Kaffeeglasur glasiert. Creme-Fülle: Die Eidotter und der Zucker werden auf dem Herde recht schaumig gerührt und nach und nach der sehr starke schwarze Kaffee dazugegeben. Wenn die Creme dick geworden, gibt man die Butter dazu, nimmt die Masse vom Feuer und rührt weiter, bis sie kalt ist. Aus „Gritli in der Küche".

Kalte Bowle. Sie wird schon am Morgen für den Abend zubereitet und folgendes dazu verwendet: 500 Gr. ganzen Zucker, 2 Flaschen alkoholfreien Rotwein, 1 Flasche alkoholfreien Weißwein und 3 schöne Orangen. Die Orangen werden in Räder geschnitten, und zwar samt der Schale, mit 1 Flasche Rotwein nnd dem Zucker angesetzt. Dies läßt man zugedeckt einige Stunden stehen, hierauf wird der weitere Wein zugegossen und später mit den Orangen serviert. — Wer die Bowle sehr fein machen will, gebe 1 Flasche alkoholfreien Schaumwein kurz vor dem Servieren hinzu.

Aus „Wie kocht man ohne Alkohol".

Warmer Milchpunsch. Man übergießt in einer Theekanne eine halbe Tasse guten Thee, 1 Eßlöffel Gerste, 1 Prise Saffran, 6 Nelken, etwas Muskatblüte und ein Stück Zimt mit kochendem Wasser, verstopft die Röhre mit etwas weißem Papier und läßt alles eine Stunde an warmer Stelle ziehen. Dann kocht man 1 1/2 Liter frische Milch auf, gibt die durch ein Sieb gegossene Flüssigkeit aus der Kanne hinzu, nimmt die Milch vom Feuer, verquirlt das Getränk mit 3—4 Eidottern und gibt es in starken Gläsern zu Tisch.

Wein-Konfekt. 250 Gr. Mehl, 150 Gr. Butter, 150 Gr. Zucker, 1 Eigelb, 10 Gr. Zimt, 1 Dezil. Wein. Diese Zutaten werden gut durcheinander gerührt und zu einem elastischen Teig verarbeitet. Die Masse wird dann 3 Millimeter dick ausgewallt und mit Blechförmchen ausgestochen. Man legt sie auf ein mit Speckschwarte eingefettetes Blech und bäckt sie in mäßiger Hitze.

Aus „Gritli in der Küche".

Berliner Rollen. 625 Gr. Mehl, 500 Gr. gelber Farinzucker, 250 Gr. grobgeschnittene Mandeln, 60 Gr. kleingeschnittene Sukkade, 60 Gr. geriebene Schokolade, 8 Gr. Zimt, 4 Gr. Gewürznelken, eine halbe geriebene Muskatnuß, 4 Eier. Man vermengt und verarbeitet die Zutaten mit den Händen, bis der Teig sich gut formen läßt, bricht dann Stücke davon ab und formt sie mit den Händen zu langen, daumendicken Rollen, drückt sie von oben etwas platt, kerbt sie mit einem Messer alle fingerlang ein und backt sie auf einem Blech. Solange sie noch heiß sind, werden sie an der eingekerbten Stelle auseinandergebrochen und an einem trockenen Orte aufbewahrt, wo sie sich ungewöhnlich lange halten. Sie sind äußerst wohlschmeckend.

Aus „Häusl. Konditorei" von Pröpper.

Zimt-Makronen. 500 Gr. recht frische, süße Mandeln werden mit einem Tuche abgerieben und ohne sie zu schälen, mit 3 bis 4 Eiweißen fein gestoßen, dann mit 625 Gr. Zucker, 25 Gr. sehr feinem, gestoßenem Zimt und fünf zu Schnee geschlagenen Eiweißen zu einer dicklichen Masse verrührt, aus der man runde oder längliche Makronen formt, welche man auf Papier oder Oblaten eine Viertelstunde bei schwacher Hitze bäckt.

Gesundheitspflege.

Der Einwirkung auf die Blutgefäße in inneren Organen durch plötzliche Abkühlung einzelner Teile der Haut schreiben wir die Entstehung gewisser Krankheiten zu, so von **Katarrhen der Schleimhäute** der Nase, des Halses und der tieferen Luftwege, von rheumatischen Schmerzen in den Muskeln und Gelenken u. dregl., die wir als „Erkältungskrankheiten" bezeichnen. So wenig nun die Möglichkeit von solchen Schädigungen durch Erkältung geleugnet werden kann, so sicher ist es, daß die Erkältungsfurcht die schlimmste

Wurzel der Erkältungskrankheiten bildet, indem sie die Veranlagung dazu heranzieht. Die weitverbreitete Luftscheu, die Furcht vor jedem kühleren Luftzug, der Gebrauch von dicken Federbetten, warm geheizte Schlafzimmer, und was alles sonst noch geschieht, um unsere Haut zu verweichlichen, ihrer natürlichen Fähigkeit der Wärmeregulierung zu berauben und gegen jeden Temperaturwechsel und jeden Luftzug empfindlich zu machen, schafft uns erst recht bei der harmlosesten Gelegenheit Schnupfen, Husten und rheumatisches Ziehen.

Und doch sehen wir, daß Leute, welche zu jeder Jahreszeit in Sturm und Wetter ihren Beruf ausüben, daß Arbeiter und Beamte, daß Bäuerinnen und Marktfrauen, die tagtäglich sich schroff wechselnder Temperatur und scharfer Zugluft aussetzen müssen, dies ohne Schaden für ihre Gesundheit tun, ja von Erkältungskrankheiten weit mehr verschont sind, als solche, die ihre Hauptarbeitszeit in der Stube verbringen, stets für behagliche Wärme am Körper besorgt sind und jeden Luftzug ängstlich meiden.

Es ist also möglich, sich so zu erziehen, daß die Haut die gelegentliche Abkühlung durch stärkeren plötzlichen Temperaturwechsel ganz gut ertragen kann. Solche Abhärtung ist namentlich in der Kindererziehung von großer Bedeutsamkeit. Nur muß sie in rechtem Maße, ohne Übertreibung geübt werden.

Aus Dr. Schmidts „Gesundheitslehre".

Krankenpflege.

Die kräftigende Wirkung der **Fichten- und Tannennadelbäder**, namentlich für Kinder, ist bekannt. Ein Extrakt der Nadeln, die der Christbaum liefert, läßt sich ohne Schwierigkeit selbst herstellen. Hierzu werden die Nadeln fest in einen Topf gepreßt, nachdem sie mit dem Wiegemesser noch etwas zerkleinert worden sind. Dann werden sie mit siedendem Wasser übergossen, so daß die Nadeln, die dabei zusammengepreßt bleiben müssen, eben bedeckt sind. Nach etwa drei Stunden wird das Wasser unter Pressen wieder abgegossen und gesammelt. Das Aufgießen wird noch zweimal wiederholt. Zuletzt werden alle Auszüge vereinigt und mit etwas Weingeist versetzt, damit sich der Extrakt besser hält. Man verwendet davon einen halben Liter auf ein Bad, für Kinder die Hälfte.

Man kann auch einen Teil der Nadeln in Spiritus ansetzen und die Flüssigkeit das Jahr hindurch bei Gliederschmerzen zum einreiben benutzen.

Bei Erstickungsanfällen, die durch das Eindringen von Speiseteilchen in die Luftröhre &c. hervorgerufen werden, empfiehlt Dr. Thränhart, die betr. Person auf den Bauch quer auf ein Bett oder über einen Stuhl zu legen. Die Hände sollen dabei auf den Boden gestützt werden und der Oberkörper nach vorn überhängen. Nun muß der Betreffende langsam und tief atmen, während ihm von einer andern Person auf Rücken und Brust geklopft wird. Auf diese Weise wurden schon oft Fremdkörper aus der Luftröhre entfernt. In Fällen, wo man nicht ganz sicher ist, ob der Gegenstand wirklich herausgekommen ist, empfiehlt es sich, durch den Arzt eine Untersuchung mit dem Kehlkopfspiegel vornehmen zu lassen.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Erscheinungen der **Schulkrankheit** zeigen sich meist erst, nachdem das Kind die ersten Schuljahre hinter sich hat. Am häufigsten wird über Kopfweh geklagt. Der Aufenthalt in den geschlossenen und leider oft überfüllten oder überheizten Schulzimmern wird dafür angeschuldigt. Nicht gar selten handelt es sich aber um Augenfehler, die den Kopfschmerz verursachen, oder um Nervenschwäche, die schon vor der Schulzeit vorhanden war und nun unter dem Einfluß des Unterrichts immer mehr zutage tritt. Wie häufig gerade Nervosität sich vorfindet, das mag man daraus ersehen, daß sie sich bei dem vierten Teil unserer Zürcher Gymnasiasten schon beim Eintritt ins Gymnasium nachweisen läßt. Nach Dr. Bernheim sind Abgespanntheit, Appetitmangel, Brechreiz und Schlaflosigkeit, die ebenfalls als Erscheinungen der Schulkrankheit gelten, oft nur insofern die Folgen des Schulbesuches, als die Schulsorgen bei nervösen oder schwach begabten Kindern sie auslösen.

Als Mittel gegen **Erkältung** bei kleineren und größeren Kindern ist ein warmes Bad zu empfehlen. Wenn der Körper nach dem Bade tüchtig trocken gerieben ist, wird der Patient sofort ins erwärmte Bett gebracht. Stellt sich trotzdem Fieber ein, so mache man lauwarme Wickel und rufe den Arzt, da leicht Lungenentzündung entstehen könnte.

Frau L.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Bei der **Durchwinterung der Pflanzen** im Keller ist häufige Lüftung die Hauptsache, es soll hierzu jeder frostfreie Tage benutzt werden, um frische Luft durchstreifen zu lassen. Das Gießen beschränkt sich auf das Allernötigste, doch darf deshalb keine Pflanze ballentrocken werden. Das Entfernen kranker oder verdorrter Pflanzenteile darf im Keller nicht

allzu oft und allzu stark betrieben werden. Nur was durchaus faulig ist und fast von selbst abfällt, wird entfernt, im Notfalle mit scharfem Messer abgeschnitten. Ein Abreißen noch halbgesunder Teile führt eher zu weitgehender Fäulnis, als ein sitzengebliebenes, faulendes Blättchen. Daß jedoch alles entfernt werden muß, was Schimmel und Fäulnis, ja nur schlechte Luft erzeugen kann, versteht sich von selbst. Zwischen den Pflanzen muß die größte Sauberkeit herrschen.

Tierzucht.

Das Hochheben der Kaninchen an den Ohren, die ihrer Länge wegen eine bequeme Handhabe dafür bieten, muß unterbleiben, da es den Tieren großen Schmerz bereitet, wenn die Last des ganzen Körpers an den schwachen Ohren hängt.

Das Schlachten von Gänsen und Enten. Der größte Teil der Gänse, die geschlachtet auf den Markt kommen, sind nur durch den Genickstich oder Halsschnitt ohne Betäubung getötet worden. Diese Schlachtweise ist für die Tiere sehr schmerzhaft, denn durch die Genickwunde sind sie nur gelähmt, aber nicht sogleich bewußtlos und müssen sich lange quälen. Die Leiden der Tiere beim Schlachten werden vermieden, wenn das Tier durch kräftige Schläge mit einem Holzschlägel oder dergl. zuerst betäubt und dann abgestochen wird. Noch einfacher wäre das Kopfabschlagen mit scharfem Beil. Den Käufern sei empfohlen, nur solches Geflügel zu kaufen, das enthauptet oder aber nach Betäubung geschlachtet worden ist. Bei einer Untersuchung des Kopfes läßt sich leicht erkennen, ob ein Betäubungsschlag ausgeführt wurde. Zu bedenken ist auch, daß sich das Fleisch solcher Tiere, die vor ihrem Tode gequält wurden, gesundheitsschädlich verändert. Tierschutz-Korresp.

Frage-Ecke.

Antworten.

98. Einem so unverständigen Mieter muß man klar machen, daß man für 1 Fr. höchstens eine **gute Suppe** (Mehl, Hafer, Grieß &c.), ferner Makkaroni, Reis und ganz einfach gekochtes Obst verlangen kann. Wenn er das nicht begreift, so kündigen Sie dem Herrn schleunigst. Sie kommen sonst viel zu kurz.
A. L., Lugano.

98. Wie wenig die Männerwelt in vielen Fällen von Hauswirtschaft versteht, tritt in Ihrer Frage wieder zutage. Wenn Sie dem Zimmerherrn für einen Franken all das Verlangte servieren wollen, so können Sie die Einnahme für das Zimmer wieder in der Küche draufgehen lassen. Wenn der anspruchsvolle Herr gut essen will, soll er ins Hotel gehen, dort aber einen entsprechenden Preis zahlen. Für das **Nachtessen,** wie er es verlangt, müßten Sie mindestens Fr. 1. 50 berechnen und wären dabei für die Mühe gar nicht entschädigt. Ehemaliges Hausmütterchen.

99. Die Zürcherfirmen Séquin-Dormann, Sonnenquai 6, F. Bender, Oberdorfstr. 9, und A. Erpf, Poststr. 12 (Spezialgeschäfte für Haushaltungsartikel) führen **Kaffeemaschinen** in bester Qualität. Sie werden an allen drei Orten reell bedient. Zürcherin.

100. Ohne Frage! Jede tüchtige Hausfrau kann nach einem **vegetarischen Kochbuch** auch fleischlos kochen. Sehr beliebt sind folgende Kochbücher: „Reformkochbuch“ von Ida Spühler, „Vegetar. Küche“ von Martha Rammelmeyer, „Diätetische Speisezettel und fleischlose Kochrezepte“ von Alice Bircher, „Die harnsäurefreie Kost“ von Margarethe Brandenburg. Haustochter.

Fragen.

101. Hat jemand Erfahrungen mit dem vielgenannten **Grude-Herde** gemacht und welche? Wir sind fünf Personen und kochen z. Z. mit Gas, beziehen aber vielleicht wieder Wohnung ohne solches. Sind die Grude-Herde leicht transportabel? Womit wird gefeuert? Wie stellt sich der Heizstoffverbrauch? Sind diese Herde für kleinere und größere Familien zu empfehlen? Für möglichst genaue Auskunft wäre sehr dankbar M. B.

102. Wie kann man den **Tannenbaum** oder einzelne Teile am besten längere Zeit frisch erhalten? Ich finde, es sei so poesielos, ihn einfach zu verbrennen, wenn er seine Mission erfüllt hat. Für guten Rat dankt
Junges Hausmütterchen.

103. Kann mir vielleicht eine werte Mitabonnentin das Rezept zu dem ausgezeichneten deutschen **Apfelstrudel** mitteilen, welcher aus gebackenem Brot, Äpfeln, Fett &c. bereitet wird, also nicht mit Butterteig? Das Ganze hat eine rötliche Farbe und schmeckt vorzüglich. Zum voraus dankend Th.