Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **22 (1915)**

Heft 16

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kranken- und Kinderpflege, 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 20 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 16. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 31. Juli 1915.

Auf Wunder warte nicht;
Sieh, deine Zeit fliegt hin
Und läßt dir keine Spur
Dahin von ihrem Gleis!

Auf Wunder warte nicht,
Du hast des nicht Gewinn;
Die Götter helfen nur
Durch Tugend und durch Fleiß!

Zschokke.

Ueber einfache Einmachmethoden.

Von Zschokke, Präsident der Kommission für Obst- und Weinbau.

Heute, da nicht nur die Zufuhr und Beschaffung von Lebensmitteln aller Art stetsfort eine beschränkte, sondern auch der Import von zweckmäßigen Gefäßen zum Konservieren völlig unterbrochen ist, sind wir noch mehr als letztes Jahr genötigt, mit den vorhandenen Vorräten und dem im Lande selbst produzierten Obst und Gemüse recht haushälterisch umzugehen. Nichts von allen den als Nahrungsmittel für Menschen und Vieh brauchbaren Erzeugnissen sollte unbenutzt verloren gehen. Schon rechtzeitig, d. h. bei Eintritt der ersten Produktenernten ist mit dem Anlegen von Vorräten für die Zeiten des Mangels zu beginnen.

In nachfolgendem sei auf einige recht einfache Verfahren hingewiesen, welche sich zum Verwerten der diesjährigen Obst- und Gemüseerträge deshalb sehr gut eignen und zu empfehlen sind, weil sie sich leicht und ohne große Kosten durchführen lassen. Es betrifft das Einfüllen und Sterilisieren in sog. Kochflaschen, sowie das Konservieren in weithalsigen Gefäßen mit Watteverschluß.

Die Glashütte Bülach hat sich bereit erklärt, billige Kochflaschen in grünem Glas mit 33 Millimeter Halsweite speziell zu Einmachzwecken zu fabrizieren und in den Handel zu bringen. Es können 1 Liter Flaschen zu 25 Rappen und 2 Liter Flaschen zu 45 Rappen das Stück von dort bezogen werden.

Die Flaschen eignen sich sowohl zum Sterilisieren von Erbsen, geschnittenen Bohnen, Karotten und Beerenfrüchten aller Art. Auch Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen, Birnen und Äpfel lassen sich, wenn halbiert oder geschnitzt, in die Flaschen einfüllen. Ich bemerke ausdrück-

lich, daß sowohl Gemüse wie Obst haltbar bleibt ohne Salz- bezw. Zuckerwasserzugabe; dagegen nehmen die Konserven ein schöneres Aussehen an, die Form bleibt besser erhalten, wenn die betreffenden Auffüll-Lösungen (15-prozentige Salzlösung für Gemüse, 20 bis 30 Prozent Zuckerlösung für Obstfrüchte) verwendet werden. Bei trockenem Einfüllen fallen die Konserven etwas zusammen und bräunen sich namentlich an der Oberfläche. Trotz den vielen bestechenden Reklamerezepten empfehle ich, alles Gemüse zweimal und zwar jedesmal eine Stunde lang in kochendem Wasser zu sterilisieren. Das zweite Kochen hat etwa zwei Tage nach dem ersten zu erfolgen.

Zum Verschließen der Flaschen können sowohl Kork- als Wattepfropfen benutzt werden. Die Schweizerische Korkfabrik der Gebrüder Schlittler in Mollis (Glarus) stellt für diese Bülacher-Kochflaschen gut passende Kunstkorke in der Größe von 33×37 Millimeter her. 100 Stück solcher Korke kosten Fr. 2. 20. Beim Verschließen der Flaschen kann verschieden vorgegangen werden. Entweder verschließt man die Flaschen vor dem Sterilisieren und bindet die Korke, damit sie beim Kochen nicht herausgetrieben werden, mit Bindfaden fest — oder man verkorkt die Flaschen erst dann definitiv, wenn sie die erforderliche Sterilisierungstemperatur erreicht haben. Letzteres Verfahren, das allerdings etwas umständlicher ist, hat den Vorteil, daß die Luft, welche bekanntlich ein schlechter Wärmeleiter ist und die Erhitzung namentlich im Flaschenhals hemmt, beim Kochen frei entweichen kann. Das Entweichen der überflüssigen Luft während dem Kochen wird auch ermöglicht durch Herausschneiden von 3—4 Halbzentimeter tiefen Rinnen an den Seitenflächen des Korks. Die Rinnen dürfen aber nicht bis zum oberen Korkrand reichen. Die Zapfen werden leicht in den Flaschenhals eingetrieben, so daß die Luft durch diese Rinnen entweichen kann. Erst am Schlusse der Sterilisation werden dann die Zapfen rasch in die noch heißen Flaschen eingetrieben. Um nach dem Sterilisieren einen völligen Luftabschluß zu erzielen, übergießt man den Flaschenkork mit flüssig gemachtem Paraffin.

Beim Verwenden von Watte zum Verschließen der Flaschen muß der Flaschenhals sauber von allen Rückständen gereinigt werden, dann wird ein festgerollter Wattepfropfen gut in den Flaschenhals eingedreht. Wenn die Flasche nach dem Sterilisieren ausgekühlt ist, bindet man ein Papier über den Wattepfropfen.

Etwas größere Sorgfalt erfordert das Sterilisieren in weithalsigen Gläsern und Töpfen. Es ist aber zu betonen, daß solche Gefäße viel billiger sind, als die im Handel sich befindenden Sterilisiergläser. 1 Liter Töpfe, bezw. Gläser mit weiter Halsöffnung kosten 30—35 Rappen. Ein entsprechendes Sterilisierglas aber 90 Rp. bis Fr. 1. —. Vorzuziehen sind die grauen, zylindrischen Steinguttöpfe oder aber die gewöhnlichen Einsiedegläser mit Rand. Solche Gläser fabriziert die Schweizerische Glasindustrie Siegwart & Co. A.-G. in Hergiswil (Nidwalden).

Als ungeeignet haben sich die gelbbraun glasierten Töpfe erwiesen. Es scheint, daß die Glasur beim Kochen gerne abspringt. Durch diese nicht immer sichtbaren Risse dringt der Gemüse- oder Obstsaft in den porösen, gebrannten Ton ein. In diesem Falle ist das Gefäß nicht mehr als brauchbar anzusehen.

Das Zubereiten der Konserven geschieht in oben erwähnter Weise. Alles Gemüse wird zweckmäßig vor dem Sterilisieren blanchiert, d. h. in Salzwasser oder Dampf halbweich gekocht. Bohnen lassen sich in diesem Zustande leichter und vollständiger entfäden. Nur wenn ganz junges und zartes Gemüse zur Verfügung steht, kann dasselbe roh eingefüllt werden. Unreife Äpfel und Birnen werden ebenfalls in einer 30 prozentigen Zuckerlösung halbweich gekocht und erst dann in die Gläser eingeschüttet. Was oben über die Auffüllöffnung mitgeteilt wurde, trifft auch hier zu. Nur sei darauf hingewiesen, daß bei Verwendung von solcher die Ge-

fäße nicht vollständig aufgefüllt werden dürfen, weil sonst beim Sterilisieren die Lösung herausfließt. Früher hat man weithalsige Gefäße stets nur zum Aufbewahren von Gelee und Marmeladen, nie aber für Dunstgemüse und Dunstobst gebraucht. Wohl aus dem einfachen Grunde, weil man die nötigen Materialien zum Herstellen eines pilzsichern Abschlusses nicht kannte. Da voraussichtlich in diesem Sommer die Beschaffung der notwendigen Sterilisiergläser schwierig ist, halte ich einen Hinweis auf den einfachen und billigen Watteverschluß als zweckdienlich. Dabei ist vorauszuschicken, daß es sich keineswegs um eine neue Erfindung handelt. Wir benutzen denselben an der Schweizerischen Versuchsanstalt in Wädenswil schon seit dem Jahre 1904. Die damit erzielten Erfolge veranlassen mich, die Anwendung des Watteverschlusses auch in weiteren Kreisen zu empfehlen.

Über das gefüllte Konservengefäß wird ein sauberes, leichtes baumwollenes oder leinenes Tüchlein gespannt, darüber eine gute Schicht Watte ausgebreitet und dann mit Bindfaden festgebunden. Es ist zu beachten, daß die Watte überall eine gleichmäßig dichte Lage bildet. Zur Abhaltung von eindringendem Staub in die Watte überbindet man nach dem Sterilisieren, sobald die Watte trocken geworden ist, ein Papier.

Beim Sterilisieren selbst hat man darauf zu achten, daß die Watte, welche sehr aufsaugefähig ist, mit dem Kochwasser oder mit der Auffüllösung im Gefäße nicht in Berührung kommt. Es darf aus diesem Grunde das Gefäß nicht bis zum oberen Rande in Wasser gestellt werden. Die Gemüse sind, wie bereits erwähnt, eine Stunde lang in kochendem Wasser zu sterilisieren und es muß dieser Prozeß nach zwei Tagen nochmals wiederholt werden. Bei Obst genügt ein einmaliges Kochen. Ein 1 Liter haltendes Gefäß wird eine halbe Stunde lang bei 75—80 Grad sterilisiert. Die Temperatur ist in der Höhe des Watteverschlusses zu konstatieren und es darf das Thermometer nicht in das Wasserbad hinunterreichen. Die Temperatur des Wasserbades kann deshalb nicht maßgebend sein, weil je nach der Konstruktion des Sterilisierkessels ein mehr oder weniger großer Wärmeverlust sich geltend macht, je höher die zu sterilisierenden Gefäße sind. So kann z. B. die Wassertemperatur im Sterilisierkessel 98 Grad Celsius betragen, während das Thermometer, dessen Quecksilberkugel nur wenige Millimeter über dem Wasserniveau eingestellt ist, nur etwa 88 Grad, und ein solches mit der Quecksilberkugel 20 cm über dem Wasser nur 68 Grad Celsius zeigen kann, also eine Temperatur, welche für das Sterilmachen der Konserven nicht genügt.

Wenn vielerorts die ersten Erfahrungen mit dem Watteverschluß ungünstig ausfielen, so sind wohl in den meisten Fällen die Ursachen auf folgende Fehler zurückzuführen:

1. Es sind irdene Töpfe verwendet worden, deren Glasur an einzelnen Stellen feine Risse aufwies, von welchen aus eine Ansteckung erfolgen konnte.

2. Die verwendete Watteschicht war zu dünn oder zu ungleich ausgebreitet und es konnte daher ein Eindringen von Schimmelpilzen an den zu lockern Stellen erfolgen.

3. Ist die Sterilisiertemperatur in unrichtiger Weise ermittelt, bezw. die Konserve nicht genügend erhitzt worden.

Da wie einleitend erwähnt, eine Einfuhr von Konservengläsern von außen gegenwärtig ausgeschlossen ist, seien noch einige Schweizer-Firmen angeführt, die Konservengläser fabrizieren und in den Handel bringen:

Verreries de St. Prex et Semsales réunies S. A. St. Prex: **Simplex-Gläser** 1 Liter 60 Rp., **Terminus-Gläser** 20 Rp., **Gurken-Gläser** 35 Rp.

Schweizerische Glasindustrie Siegwart & Co. A.-G., Hergiswil: Ideal-Glas 1 Liter 60 Rp., **Helvetia** 1 Liter 70 Rp.

Glashütte Bülach (Zürich): Kochflaschen 1 Liter Flasche 25 Rp., 2 Liter Flasche 45 Rp.

Verschlußwatte kann bezogen werden zu Fr. 3.— das Kilo von der Internationalen Verbandstoff-Fabrik Neuhausen.

Alkoholfreie Getränke.

(Nachdruck verboten.)

Sobald die Temperatur steigt, macht sich auch das Durstgefühl in vermehrtem Maße geltend und es taucht die Frage auf: „Wie löscht man den Durst am besten?“ Reichlicher Genuß von Wasser ist kein Abwehrmittel gegen den Durst, dieses verursacht namentlich bei Kindern Durchfall oder Magenstörungen.

Sirup und alkoholfreie Weine leisten mit Wasser verdünnt, als Durstlöscher gute Dienste. Auch die nach Dr. Böhis System hergestellten Weine sind wegen ihres Kohlensäuregehaltes beliebt. Die Hausfrau kann aber mit wenig Kosten selbst Getränke herstellen, die ihren Zweck gut erfüllen und namentlich Kindern sehr zuträglich sind.

Wie Fruchtsäfte und Sirupe (erstere durch Sterilisation haltbar gemacht) hergestellt werden, ist im Ratgeber schon oft mitgeteilt worden. Sehr vorteilhaft ist die Bereitung von Sirup auf kaltem Wege, ohne Kochen des Saftes. Es finden dazu Himbeeren und Brombeeren am besten Verwendung; man kann aber auch Heidelbeeren, Johannis- und Stachelbeeren nehmen, doch ist in diesem Falle schnellerer Verbrauch ratsam.

Zu ungekochtem Sirup braucht man 40 Gr. Weinsäure, 1½ Kilo Himbeeren (oder andere Beeren) und 2 Liter Wasser. Die Säure wird im Wasser ganz aufgelöst und dann über die Beeren gegossen, die leicht zerdrückt werden. Man läßt dies 24 Stunden stehen und gießt dann den Saft durch ein Tuch ab und vermengt ihn mit Grießzucker (¾ oder das Gewicht des Saftes). Saft und Zucker rührt man zirka 20 Minuten, damit letzterer sich auflöst. Dann füllt man die Flüssigkeit in Flaschen ab, die man mit Gaze verbindet und an einen staubfreien Ort stellt. Es wird Schaum aufsteigen, der abgeschöpft wird. Nachdem dieser Prozeß aufgehört hat — nach ungefähr 3 Wochen — können die Flaschen verkorkt werden. Dieser Sirup wird nicht nur als Durstlöscher, sondern auch als Beigabe zu Puddings und Aufläufen gute Dienste leisten.

Limonade aus Holunder- oder Lindenblüten ist ein sehr erfrischendes, angenehmes Getränk, das leicht zubereitet werden kann. Man gibt in eine Korbflasche von zirka 6—8 Liter vier bis fünf Dolden Holunder oder ein entsprechendes Quantum Lindenblüten. Dann legt man das Fleisch einer Zitrone und die feine abgeschabte gelbe Rinde dazu, erwärmt zirka 5—6 Liter Wasser mit 1 Kilogramm Zucker (man kann es auch ungekocht dazu geben, was von der Qualität des Wassers abhängt) und schüttet es erkaltet darüber. Mit Gaze überbunden, läßt man die Korbflasche an warmem Ort stehen, bis Blasen aufsteigen, zirka 4—6 Tage. Dann filtriert man die Flüssigkeit, füllt sie in Astiflaschen oder andere starke Flaschen ab, verkorkt und verbindet sie und bewahrt sie stehend im Keller auf. Nach 8—10 Tagen ist die Limonade fertig. Auch Waldmeister, der getrocknet werden kann, findet zu solcher Limonade Verwendung; ebenso können Lindenblüten zu diesem Zweck getrocknet werden.

Sirup aus Orangenschalen ist sehr angenehm, weil etwas säuerlich schmeckend. Man braucht dazu die Schale von sechs Orangen (die Früchte selbst finden rasch Abnehmer), 50 Gr. kristallisierte Zitronensäure, etwas feine geschälte gelbe Zitronenrinde. Dies gibt man in einen Krug aus Steingut, darüber gießt man 2½ Liter Wasser mit 2 Kilo Zucker; jeden Tag rührt man leicht um, damit Zucker und Säure sich leicht lösen. Bei mäßig warmer Temperatur wird der Sirup nach sechs Tagen passiert und in Flaschen abgezogen, die gut verkorkt werden. Dieser Sirup findet auch auf dem Lande als sehr willkommenes durststillendes Mittel während dem Heuet gerne Verwendung.

Zu Agra wählt man 500 Gr. recht feine Zitronen aus, schält sie sorgfältig, damit keine weiße Haut daran bleibt und nur das Fleisch der Zitrone zur Verwendung kommt. Nun nimmt man 1 Kilo Zucker, läßt diesen in 2 Glas Wasser zergehen und kocht ihn ca. 10 Minuten auf, schäumt ihn ab, gibt die fein zerschnittenen Zitronen (Kerne entfernen) hinein und kocht sie ca. 5 Minuten mit dem Sirup. Nach völligem Abkühlen wird das Getränk, ohne filtrirt zu werden, in Flaschen gefüllt; die Zitronenschnitze bleiben also darin. Die Flaschen werden gut verkorkt, versiegelt und im Keller in Sand aufbewahrt. Agra wird mit Selterswasser vermischt getrunken und ist sehr erfrischend.

Als sehr einfache Löschmittel für den Durst werden Thee und Kaffee kalt genossen und eventuell mit Wasser vermischt. Für Touren bereitet man sehr starken Thee, vermengt ihn mit Zucker und vermischt ihn dann mit klarem frischem Bergwasser; dies Getränk erfrischt und löscht den Durst in vorzüglicher Weise.

Auch folgende Mischung ist zu empfehlen: Ein kleiner Kaffeelöffel voll Kakao wird mit Zucker und wenig Wasser gut vermengt; dann füllt man mit Wasser auf. Ein Versuch wird bald zeigen, ob dieses Getränk seinen Zweck erfüllt.

Die Liste der Löschmittel für den Durst ist größer geworden in den letzten Jahren, sie finden aber auch mehr Beachtung als in früherer Zeit, da man irrtümlicherweise Bier und Wein als allein durststillend hielt.

R. Gutersohn.

Haushalt.

Warum kocht man Kohl usw. in Salzwasser? Wasser siedet unter gewöhnlichem Luftdrucke bei einer Wärme von 100°. Auch wenn man noch so starkes Feuer darunter brächte, würde es nicht heißer werden. Einen höheren Hitzegrad kann es nämlich nicht annehmen, weil es sich bei 100° in Dampf verwandelt. Bei 100° werden aber Kohl und verschiedene andere Gemüse nicht hinreichend gar; sie bedürfen einer höheren Temperatur. Darum kocht man sie in Salzwasser. Salzwasser siedet nämlich erst bei einer Temperatur von mehr als 100°. Um wieviel die 100° überschritten werden, das ist verschieden, je nachdem im Wasser viel oder wenig Salz enthalten ist. Der Siedepunkt hängt also von der Konzentration der Salzlösung ab. Man hat demnach in dem Salzzusatze ein sehr einfaches Mittel, dem Wasser die höhere Temperatur zu geben, die zum Garwerden der Gemüse erforderlich ist. Es kommt aber noch der wichtige Punkt hinzu, daß das Salzwasser dem Kohl viel weniger lösliche Stoffe entzieht.

Pilze zu trocknen. Dazu eignen sich sowohl die Steinpilze als die Champignons, auch der Eierschwamm, der Kapuzinerpilz, der krause Ziegenbart und die Morchel. Zuerst werden die sandigen Stiele soweit, wie sie in der Erde gesteckt haben, abgeschnitten und die Pilze sauber geputzt, aber nicht gewaschen. In Scheiben geschnitten, streut man sie auf Horden oder Bleche und läßt sie an einem warmen, luftigen Ort, am liebsten an der Sonne trocknen.

Will man sie verwenden, legt man sie 2 Stunden zuvor in frisches Wasser und behandelt sie dann wie frische Pilze.

Obstflecken verschwinden aus Leinenstoffen (Tisch-, Hand-, Taschentüchern u. dgl.) durch Ausschwenken in Javelle'scher oder einer anderen Bleichflüssigkeit, oder auch in schwacher, jedoch ganz klarer Chlorkalklösung, welcher man eventuell etwas wenig Essig zugesetzt hat. Ist der Stoff rein geworden, so muß er sehr gut in fließendem Wasser gespült, am besten durch eine Lösung Soda durchgenommen werden.

In ähnlicher Weise kann man bei ungefärbten baumwollenen Stoffen verfahren; sehr oft gehen die Obstflecken schon durch bloßes Waschen in Seifenwasser, dem man etwas Borax oder Salmiakgeist zugesetzt hat, aus.

Flecke von Rotwein, Kirschen, Weichseln, Heidelbeeren u. dgl. in weißen ungefärbten Stoffen werden in gleicher Art und Weise behandelt wie die Obstflecken.

Milch- und Kaffeeflecken werden mit einer Mischung von Eigelb und Glyzerin bestrichen, dann in warmem Wasser ausgewaschen und noch feucht auf der Rückseite mit einem nicht gar zu heißen Plätteisen geplättet.

Seidene Stoffe werden in ähnlicher Weise mit 5 Teilen Glyzerin, 5 Teilen Wasser und 1/4 Teil Salmiakgeist behandelt, doch muß man sich überzeugen, ob die Farbe nicht leidet. Man stellt den Glanz durch Bepinseln mit Gummiwasser vor dem Plätten wieder her.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Tapiokasuppe, *Fricassée von Huhn, Kartoffelschnee, *Gurkensalat, †Johannisbeertorte.

Montag: Gemüsesuppe, *Vitello à la Tono, †Setzeier in Tomaten, Heidelbeerkompott.

Dienstag: Grüne Erbs-Suppe, Gebackener Schweinsfuß mit Kopfsalat, †Kirschenpfanne.

Mittwoch: †Käsesuppe, †Falscher Hase, *Rotrübengemüse, †Kartoffeln mit Quark und Kümmel, *Soufflee von Marmelade.

Donnerstag: Mehl-Suppe, †Rindfleischschnitten, †Reis mit Gemüse, *Pfirsichtorte.

Freitag: Einlaufsuppe, †Geschmorte Gurken, *Käsekartoffeln.

Samstag: *Zwiebelsuppe, Lungenragout, *Gestürzte Eier mit Kräutersauce, †Himbeereis.

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.

Zwiebelsuppe. 300 Gr. Zwiebeln, 100 Gr. Brot, Salz, 50 Gr. Mehl, 60 Gr. Fett, 1 Ei, 2 Liter Wasser. Das Mehl wird im Fett braun geröstet, die ganz fein gewiegten Zwiebeln damit gedämpft und das fein geschnittene Brot ebenfalls damit geröstet. Dann wird das kochende Wasser dazu geschüttet und die Suppe mit Salz 20 Minuten gekocht. Ein oder auch mehrere Eier werden mit wenig Wasser in der Suppenschüssel zerquirlt und die Suppe daran gerührt. Geriebener Käse schmeckt auch gut in dieser Suppe.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Vitello à la Tono. (Sehr gute und ergiebige kalte Platte). 1 Kilo Kalbfleisch vom Schlegel wird von Haut und Knochen befreit, zu länglicher Form zusammengebunden und in einem Sud wie Fischsud weichgekocht, jedoch nur mit wenig Wasser, damit die Brühe kräftig wird. Nachdem das Fleisch mit der Brühe in einer tiefen Schüssel gänzlich erkaltet ist, schneidet man es in feine Scheiben und ordnet es auf einer Platte. Dann preßt man den Saft einer Zitrone aus, gibt feines Olivenöl, 6—8 geputzte, fein gewiegte Sardellen und einen Teil des Sudes dazu, garniert das Fleisch mit Kapern und 1—2 dicken Eiern, gießt die gut vermengte Sauce wenigstens eine Stunde vor dem Servieren an das Fleisch und stellt es an sehr kühlen Ort bis zum Gebrauch. R. G.

Fricassée von Huhn. Zeit 2 Stunden. 2 Hühner, 1 Liter Wasser, Suppengemüse, 50 Gr. Butter, weiße Grundsauce, Schwämme, Zitronensaft, Salz, 2 Eidotter. Die Hühner werden tags zuvor getötet und ausgenommen. Vor der Verwendung zerlegt man sie in Viertel, salzt sie und läßt sie eine Stunde stehen. Aus den gut gereinigten Köpfen, Hälsen, Flügeln, Mägen und Herzen kocht man inzwischen eine kräftige Hühnerbrühe durch Zusetzen in das kalte Wasser. In der Butter dünstet man nun die Geflügelviertel in einer andern Kasserolle langsam zugedeckt weich. Dann bereitet man eine weiße Grundsauce mit der Hühnerbrühe, legt Schwämme dazu, würzt mit Zitronensaft, bindet mit Ei und gießt die Sauce über die hübsch auf der Platte angerichteten Hühnerteile.

Aus „Gritli in der Küche".

Rotrübengemüse (Randen). 1 Kilo Rotrüben, 1 Liter Wasser, 80 Gr. Fett, 1/4 Zwiebel, Salz, 3 Deziliter sauren Rahm. Die gewaschenen Rüben werden mit 1 Liter Wasser und Salz 2 Stunden gekocht, abgeseiht, kalt abgespült, geschält und in Scheiben geschnitten. Im heißen Fett wird die geriebene Zwiebel gedämpft und die Rüben darin geschwenkt. Vor dem Anrichten wird nach Belieben saurer Rahm und Zitronensaft dazu gerührt.

Käsekartoffeln. 1 1/2 Kilo Kartoffeln, 1/2 Liter Wasser, 30 Gr. Butter, 100 Gr. Käse, Salz. Die gewaschenen, geschälten Kartoffeln werden in vier Teile geteilt, mit Salz, frischer Butter und Wasser 20 Minuten zugedeckt gekocht. Beim Anrichten streut man den fein geriebenen Käse dazwischen. Auch kann man sie mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gestürzte Eier mit Kräutersauce. Kerbel, Petersilie und Estragon werden blanchiert, gehackt und gut ausgedrückt. Becherförmchen werden gut mit Butter ausgestrichen, worauf man sie mit diesen Kräutern ausstreut, je ein Ei hineinschlägt, die Förmchen in eine Kasserolle stellt und so viel kochendes Wasser hinzugießt, daß die Eier bedeckt sind. Nach 3—4 Minuten hebt man die Förmchen heraus, läßt sie ein wenig ruhen und stürzt dann die Eier auf die Schüssel. Sie werden mit einer warmen weißen Kräutersauce überzogen, die mit ein wenig Zitronensaft und Estragonessig geschärft ist.

Souflee von Marmelade. Ein Eßlöffel Himbeer- oder andere Marmelade wird mit einem Eiweiß und Zucker dick gerührt, dann Schnee von 2 bis 3 Eiern dazu gemischt und in der Backröhre gebacken. Zeitdauer: Zehn Minuten.

Pfirsichtorte. 1 Portion Zuckerteig, 1 Kilo Pfirsiche, 125 Gr. Zucker, 1 Glas Wasser, 50 Gr. Mandeln. Die Tortenform wird mit ausgewalltem Zuckerteig ausgelegt und dieser gebacken. Die Pfirsiche werden entsteint, in 8 Teile geschnitten, diese in einer Zuckerlösung

weichgekocht und erkaltet hübsch auf den gebackenen Boden der Torte gelegt, den man zuvor mit den geriebenen Mandeln bestreut hat. Den dick eingekochten Saft gießt man zuletzt über die Torte.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Marmelade von Sauerkirschen. 1 Kilo Kirschen, 1 Kilo Zucker, 1 Glas Wasser. Man steint die Kirschen aus, überstreut sie mit der Hälfte des Zuckers und läßt sie über Nacht stehen. Am folgenden Tag gibt man die andere Hälfte Zucker noch zu, stellt alles zusammen aufs Feuer, kocht, bis die Kirschen weich sind, nimmt sie mit dem Schaumlöffel heraus, kocht den Saft dicklich ein, gibt die Kirschen noch einige Minuten zu und füllt nach dem Abschäumen in reine Gläser.

Aprikosen auf englische Art. 1 Kilo ausgesteinte Aprikosen, 1 Kilo Zucker, 2 Glas Wasser. Man kocht den Zucker mit dem Wasser etwa 10 Minuten, gibt einige Aprikosenkerne zu und gießt diese Lösung warm an die halbierten Aprikosen. Zugedeckt läßt man diese über Nacht stehen. Am folgenden Tag gießt man den Saft ab, kocht ihn dicklich ein, gibt am Schluß die Früchte noch einige Minuten zu, achte aber darauf, daß sie nicht verkochen, fülle sie dann sorgfältig mit einem Löffel in das Glas und gießt den dicklich eingekochten Saft darüber.

Mirabellen in Dunst. 1/2 Liter-Glas voll Mirabellen, 125 Gr. Zucker. Man entsteint die Mirabellen und füllt sie mit dem Zucker hübsch in Gläser, welche gut verschlossen 15 Minuten in Dunst gekocht werden.

Senfgurken. 2 Kilo geschälte Gurken, 100 Gr. Salz, 1/2 Liter Essig, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Zucker, 10—12 Schalotten, 2 Eßlöffel Meerrettig, 1/2 Eßlöffel ganzen Pfeffer, 2 Eßlöffel Senfkörner. Die geschälten Gurken werden halbiert, die Kerne entfernt und in kleinere Stücke geschnitten, welche man mit dem Salz vermischt, 24 Stunden stehen läßt. Am folgenden Tag trocknet man die Gurken gut ab und übergießt sie mit gekochtem, lauwarmem Essig, den man am dritten Tag nochmals aufkocht und kalt über die Gurken gießt. Am nächsten Tag gießt man die Gurken vom Essig ab, schichtet sie mit den Chalotten und dem feingeschnittenen Meerrettig in den Topf und gießt den aufgekochten, erkalteten Weinessig darüber. Die Gewürze und den Zucker gibt man in einem Mullbeutelchen dem Essig bei. Nach acht Tagen kocht man den Essig nochmals auf und gießt ihn kalt auf die Gurken, die nun mit einem Pergamentpapier verbunden werden.

Bohnen trocknen (dörren). Junge, zarte Bohnen, welche noch keine großen Kerne haben dürfen, werden in kochendes Salzwasser gelegt, einmal aufgekocht, abgegossen, erkalten gelassen und in mäßiger Hitze im Ofen oder an Faden gereiht an der Luft getrocknet. Gehobelte Bohnen kann man roh im Ofen trocknen.

Meerrettig zu trocknen. Der geschälte Meerrettig wird in Scheiben geschnitten, diese in Essig getaucht und auf Papier im Ofen getrocknet. Der getrocknete Meerrettig wird im Mörser fein zerstoßen und in verschlossenen Gläsern aufbewahrt.

Gemüse in Essig (Mixed pickles). 10 Karotten, 8 Radieschen, 20 kleine Bohnen, 2 Sellerie, 1 kleiner Blumenkohl, 20 Schalotten, 20 Cornichons, 5 Kolben unreifer Mais, 5 Kohlraben, 10 Champignons oder andere Schwämme, 20 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, etwas Estragon, 1 Eßlöffel Salz, 1 Liter Essig. Alle Gemüse werden gut gereinigt und mit dem Buntmesser hübsch hergerichtet. Dann kocht man die Gemüse einzeln gut halbweich, gießt sie ab und legt sie zum Trocknen auf ein Tuch. Die Schalotten, die Cornichons, die Schwämme und der Mais werden ebenfalls gereinigt, mit einem Eßlöffel Salz vermischt, über Nacht stehen gelassen und abgetrocknet. Die Gewürze werden in einem Mullbeutelchen dem Essig beigegeben. Alle Zutaten werden nun bunt durcheinander in ein Glas oder Topf geschichtet, der mit dem Salz und Gewürz aufgekochte Essig kalt darüber gegossen und der Topf mit Pergament zugebunden. Nach 5—6 Tagen gießt man den Essig ab, kocht ihn nochmals auf und gießt ihn erkaltet wieder über die Gemüse.

Aus „Die Zubereitung der Konserven" von A. Kündig.

Gesundheitspflege.

Von allen unseren Sinneswerkzeugen ist das Auge das unentbehrlichste, und wir haben die heilige Pflicht, es zu schonen, soviel wir können. Greller Wechsel von Licht und Dunkel ist den Augen nicht zuträglich und sollte deshalb möglichst vermieden werden. Insbesondere sollte man sein Bett so stellen, daß das Morgenlicht nicht das erwachende Auge trifft, und eine etwa brennende Nachtlampe (die man aber nur in größten Notfällen haben sollte) so, daß das Auge vor ihrem Schein geschützt ist. Sehr schädlich ist ferner für die Augen, in die Sonne hineinzuschauen oder hellfarbige, stark beleuchtete Gegenstände lange anzusehen. Bei Arbeiten, welche das Auge besonders in Anspruch nehmen: Lesen, Schreiben, Nähen und drgl. sollte die Beleuchtung sorgfältig beachtet werden, wenn man sich die Sehkraft lange zu erhalten wünscht. Von größtem Nachteil ist die häufig vorkommende Unsitte, die Sonne auf den einen Teil der Arbeit scheinen zu lassen,

während man sich an dem anderen beschäftigt. Ebenso nachteilig wie zu grelles Licht ist aber auch ein zu schwaches. Gleichmäßiges, helles, nicht flackerndes Licht ist das für die Augen zuträglichste, und man sollte dafür sorgen, daß es von der linken Seite oder von oben herab die Arbeit beleuchte.

Kinder werden leicht kurzsichtig, wenn sie beim Lesen, Schreiben, Zeichnen und dergl. den Kopf zu sehr vorneigen; das muß ihnen ernstlich untersagt werden, ebenso wie das Arbeiten bei zu grellem Sonnenlicht oder in der Dämmerstunde.

Staub, starke Erhitzung und Rauch sind den Augen immer schädlich, besonders aber, wenn sie ohnehin entzündet sind.

Bei einer Verletzung des Auges, und sei sie noch so gering, soll man so schnell als möglich zum Arzt gehen. Sehr viele Menschen haben durch das Auflegen von rohem Fleisch, von Spinnweben, selbst durch falsch angewendete kalte Umschläge ihr Augenlicht eingebüßt.

Krankenpflege.

Leute mit sogenannten Herzfehlern sollten vor der Unternehmung von **Bergtouren** den Rat des Arztes einholen. Jedenfalls dürfen sie nur vollständig berechenbare Touren unternehmen.

Alte Leute mit stärkerer Arterienverkalkung sollten ebenfalls vorsichtig mit Bergtouren sein. Der an sich bei jeder erhöhten körperlichen Arbeit gesteigerte arterielle Blutdruck hätte gewiß — wenigstens im Hochgebirge — weniger zu bedeuten, — solange ein ruhiges Tempo eingehalten wird und plötzliche Kraftanstrengungen und Pressen vermieden werden (Gefahr eines Schlaganfalles), — denn die Natur selbst schützt hier bis zu einem gewissen Grad dadurch, daß infolge der Luftverdünnung im Hochgebirge die oberflächlichen Venen strotzender mit Blut gefüllt werden als in der Ebene und dadurch der arterielle Druck sinkt. So lehrt ja auch die Erfahrung, daß Schlaganfälle (bei der einheimischen Bevölkerung) im Hochgebirge trotz Arterienverkalkung, Alkoholmißbrauch und Anstrengungen relativ selten sind. Wer also im Alter überhaupt noch anstrengende Touren machen will und kann, sollte deshalb jedenfalls nur das eigentliche Hochgebirge wählen.

Viel wichtiger ist wohl, daß bei verkalkten Arterien meist auch die Ernährung des Herzens notleidet, so daß gar leicht dieses geschädigt werden kann.

Bei Leuten mit Lungenerweiterung und chronischem Katarrh besteht außer den Gefahren für das in der Regel gedehnte und hypertrophische Herz eine Disposition zu Katarrhen und damit zu weiterer Verschlimmerung des Leidens. Außer den bekannten Vorsichtsmaßregeln für das Herz sollte während des Bestehens eines Katarrhs überhaupt keine Tour gemacht werden, auch ist aus diesem Grund auf die Wahl der Kleidung ganz besondere Sorgfalt zu verwenden.

Frage-Ecke.

Antworten.

51. Auch ich habe die **Fliegen** nicht loswerden können, bis ich unsichtbare Gazefenster einsetzen ließ und Blätter von Thymian auf die Möbel legte. Das hat geholfen, trotzdem wir einen Stall in nächster Nähe haben.

Hausfrau in J.

54. **Pelze** und **Felle** lassen sich gut mit feinem weißem Sand reinigen, den man auf der Ofen- oder Herdplatte recht heiß werden läßt. Man legt dann einen soliden Handschuh an, und reibt das Pelzwerk damit ein, hüte sich aber, gegen den Strich zu fahren. Wenn das Stück rein ist, so schüttelt man den Sand aus. Kleie tut den gleichen, oder noch bessern Dienst, aber wir können in gegenwärtiger Zeit die Kleie besser verwenden!

Mina.

55. Ein Rezept für **Iva-Liqueur** enthält das Kochbuch bündnerischer Frauen, das wir Ihnen auf Wunsch für kurze Zeit leihen können. A.

56. **Wirklich gute Mottenmittel** gibt es meiner Ansicht nach nicht, am sichersten schützt man Pelze und Wollsachen durch recht häufiges Klopfen und Sonnen während des Sommers. Viele schützen die Wollsachen auch durch gänzlichen Abschluß von der Luft. Die Gegenstände werden nach gründlicher Lüftung in Zeitungspapier eingeschlagen und in eine Schachtel oder Holzkasten gelegt, der ebenfalls in Papier gewickelt und überall so gut zugeklebt wird, daß kein Luftzutritt stattfinden kann. W.

Fragen.

57. Wer gibt mir ein gutes **Strüblirezept** an? Meine Köchin, eine Bernerin, hat schon oft versucht, solche zu machen, sie gelingen ihr aber nicht gut in Bezug auf die Form; der Geschmack dagegen ist gut. Besitzt keine Leserin das ausgezeichnete Rezept der Strübli, die an der Landesausstellung in der Milchhalle serviert worden sind? Ich wäre sehr dankbar für Vermittlung.

Hausfrau in Italien.

58. Es sollen kleine billige **Eismaschinen** im Handel sein für den Hausgebrauch zur Anfertigung von Eis und zur Kühlung. Wer gibt Bezugsquellen an?

Eine Landdoktorsfrau.