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

Band: 23 (1916)

Heft: 16

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: 21.08.2025

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

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

Nr. 16. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 29. Juli 1916.

Mensch, was dich auch immer quäle,
Arbeit ist das Zauberwort,
Arbeit ist des Glückes Seele,
Arbeit ist des Friedens Hort!
Deine Pulse schlagen schneller,
Deine Blicke werden heller,
Und dein Herz pocht munter fort.

H. S.

Speisepilze.

(Nachdruck verboten.)

In letzter Zeit hört man wieder viel von Vergiftungen durch Pilze. Stark giftige Pilze kommen bei uns zwar nicht häufig vor und Pilzsammler sollten sich eben angelegen sein lassen, diese ganz wenigen schädlichen Spezies kennen zu lernen. Übrigens können auch Speisepilze schädlich wirken, wenn sie nicht mehr frisch sind. Pilze sind durchschnittlich eine rasch verderbende Speise; sie gehen schnell in Fäulnis über.

Eine Art macht eine Ausnahme, indem sie nicht so rasch verdirbt und mit keiner giftigen Spezies zu verwechseln ist: der wohl den meisten Leserinnen und Lesern des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers" bekannte Eierpilz (Eierschwamm, da und dort auch Pfifferling genannt); la chanterelle commune. Der Botaniker nennt ihn Chantarellus cibarius (Name von griechisch Kantharos, Trinkgeschirr — der Hut des Pilzes hat, wenn der Pilz älter ist, Becherform — und lateinisch cibarius, zur Speise dienlich). Der schön dottergelbe Pilz ist ein Blätterpilz; er hat im Innern weißes Fleisch und kommt bei uns im Tannenwald und im Laubwald vor; im letzteren oft in recht großen Exemplaren. Der Eierschwamm ist wohl der häufigste unter unsern Speisepilzen; man hat also am schnellsten davon eine ordentliche Portion gesammelt.

Der Steinpilz (Boletus edulis) allerdings „gibt besser aus", aber er ist nicht überall zu finden oder nur ganz zerstreut; das gleiche gilt vom Kapuzinerpilz (Boletus scaber). Diese beiden sind „Löcherpilze"; die untere Seite des Hutes zeigt nicht radial stehende Lamellen (Blättchen), sondern sieht aus wie von Nadeln zerstochen.

Der Eierpilz ist nicht der beste unserer Speiseschwämme; er ist ziemlich zähe; gut getrockneter Eierschwamm läßt sich lange aufbewahren und verleiht z. B. Saucen einen pikanten Geschmack.

Der Steinpilz wird dem Feinschmecker weit besser zusagen als der Eierpilz; ebenso der zur Zeit in jungem Tannenwald, unter Brombeerstauden etc. nicht selten zu findende Reizker (Lactarius deliciosus). Dieser, auch ein Blätterpilz, ist mehr oder weniger orangerot gefärbt, besonders im Innern; wenn er noch frisch ist, fließt beim Zerbrechen oder Zerschneiden ziegelroter Saft aus. An diesem Merkmal ist der Reizker leicht zu erkennen.

Was den Nährgehalt des Eierpilzes betrifft, so läßt sich hierüber folgendes sagen: Wie alle Pilze enthält er viel Wasser: zirka 88—92 Prozent; der lufttrockene (zum Trocknen schneidet man den Pilz in feine Scheibchen und hängt diese

an einem Bindfaden auf) enthält noch zirka 14 Prozent. Ein Kilo frisch gesammelte Eierschwämme liefert also nach dem Trocknen etwa noch 93 Gramm; sie schrumpfen sehr zusammen. Im übrigen ist die chemische Zusammensetzung frischer Eierpilze im Durchschnitt folgende:

Wasser	$91\frac{1}{2}$ %
(nach andern Analysen 88)	
Stickstoffhaltende Substanz	$2\frac{1}{2}$ %
Stickstoffreie Extraktstoffe	$3\frac{3}{4}$ %
Rohfaser	1 %
Asche (Mineralbestandteile)	$\frac{3}{4}$ %
Fett (Öl)	$\frac{1}{2}$ %
	100 %

Zum Vergleich mögen die Zahlen für einige Nahrungsmittel beigefügt werden.

	Stickstoffhaltige Substanzen (Eiweißstoffe u. a.)	Fettstoff	Sog. Kohlenhydrate nicht stickstoffhaltig (Stärkemehl Zuckerarten 2c.)
	%	%	%
Kalbfleisch, fett	18,9	7,4	—
„ mager	19,8	0,8	—
Rindfleisch, „	20,5	1,8	—
Hühnereier	14,1	10,9	0,7
Milch	3,4	3,6	4,8
Käse, halbfett	27,6	20,5	3
Butter	0,9	83,1	0,5
Kohlrabi	3	0,2	8,9
Kopfsalat	1,4	0,3	2,2
Zucker	—	—	100
Weizenbrot	6,8	0,8	52,4
Äpfel	0,4	—	13,7
Speck	9	73,3	—
Servelat	17,6	39,8	—
Bohnen	24,3	1,6	49
Kartoffeln	2,1	0,1	21

Neben Wasser und sogenannten Salzen muß die Nahrung des Menschen enthalten: Eiweißstoffe, Fettstoffe und Kohlenhydrate. Ein Erwachsener braucht täglich 500 Gramm Kohlenhydrate, 60 Gramm Fett und 118 Gramm (andere sagen 70 bis 80 Gramm, wenn dafür mehr Zucker eingenommen wird) Eiweißstoffe.

Der vollständig getrocknete, dürre, wasserfreie Eierpilz enthält nach vorgenommenen Untersuchungen im Durchschnitt:

Stickstoffhaltige (eiweißartige und andere) Substanz	$23\frac{2}{5}$—$32\frac{1}{4}$ %
(nach andern Angaben 28)	
Fett	$1\frac{4}{5}$ %
(nach andern Angaben 5—7)	
Mannit	$10\frac{1}{5}$ %
(nach andern Angaben $12\frac{1}{2}$)	
Stickstoffreie Extraktstoffe (Kohlenhydrate u. a.)	$31\frac{1}{4}$ %
(nach andern Angaben $7\frac{1}{5}$)	
Rohfaser	$9\frac{1}{2}$—13 %
(nach andern Angaben 37)	
Asche (Salze)	$8\frac{1}{5}$—$11\frac{1}{2}$ %
(nach andern Angaben $9\frac{1}{5}$)	

Die Angaben der Chemiker, welche den Eierpilz analysiert haben, sind, wie man sieht, sehr divergierend.

In lufttrockenen Eierpilzen hat man (nach älteren Analysen) ca. 20 % Proteïn — eiweißartige Substanz — gefunden; das wäre ungefähr so viel wie in magerem Schweine- oder fettem Rindfleisch. Daraus darf man aber nicht schließen, daß, sagen wir 100 Gramm lufttrockene Eierpilze so viel wert sind als 100 Gramm im Metzgerladen gekauftes Fleisch; dieses enthält nämlich noch 7 bis 8 Prozent Fett — der Pilz weniger — und während das Eiweiß des Fleisches sozusagen restlos verdaut wird, werden die Proteïnstoffe der Pilze höchstenfalls zu drei Viertel verdaut.

Es rührt dies davon her, daß die Zellen der Pilze (als pflanzliche Wesen sind sie aus mikroskopisch kleinen Zellen aufgebaut) Zellwände besitzen, die infolge besonderer chemischer Beschaffenheit bei der Zubereitung nicht zerreißen und so den Zellinhalt der Einwirkung der Verdauungssäfte entziehen.

Will man diesem Übelstand begegnen, so muß man die trockenen Pilze vor dem Kochen fein zerpulvern. Frische Pilze zerkleinert man mittelst der Fleischhackmaschine. Von den Hüten zieht man so gut möglich die Oberhaut ab.

Statt die Pilze zu trocknen und so für später aufzubewahren, bereitet man daraus in England Saucen. Die frischen Pilze werden mit Kochsalz eingewässert, nach einigen Tagen preßt man die erhaltene Brühe von den Pilzen ab und kocht sie mit Gewürzen ein (man kocht hiebei oft auch noch Schweinsleber mit).

Solche Pilzsaucen enthalten

ca. 35 Proz.	Wasser
„ 34 „	Kohlenhydrate und andere stickstofffreie Substanz
„ $21\frac{1}{2}$ „	stickstoffhaltige Substanzen

ca. 1/2 Proz. Fett
„ 9 „ Aschenbestandteile.

Die stickstoffenthaltenden Substanzen der Pilze sind nicht sämtlich Proteinsubstanzen (richtige Eiweißstoffe) eine erhebliche Menge ist in Form anderer chemischer Verbindungen enthalten (z. B. als Cholin), deren Nährwert gering oder überhaupt fraglich ist.

Wenn die Elementaranalyse nachweist, daß der Prozentgehalt an Stickstoff in einem Pilze z. B. 3 Prozent beträgt, so hat man nach bisher üblicher Weise angenommen, es entspreche dies einem Eiweißgehalt von $6^1/_2 \times 3 = 19^1/_2$ %.

Nun aber wird nach der neueren Forschung davon ein Fünftel bis ein Drittel für stickstoffenthaltende, aber nicht eiweißähnliche Substanzen in Abrechnung gebracht werden müssen.

Frischer Eierpilz schmeckt etwas pfefferartig, besonders der Nachgeschmack ist pfefferartig, doch nicht unangenehm. Zur Zubereitung genügt Abschaben der daran haftenden Erdteilchen und der Lamellen auf der untern Seite des Hutes.

Wie aus vorstehendem ersichtlich, ist der Nährgehalt des Eierschwamms (und überhaupt der Speisepilze) bei weitem nicht so groß, wie man früher behauptete; aber ihr Genuß kann vielleicht auch in anderer Weise günstige Wirkungen ausüben. Cantharellus cibarius enthält z. B. ziemlich viel Kali — im frischen Pilz ist dieses in den Zellen als Chlorkalium enthalten — und Phosphorsäure.

Der Pilz enthält ferner kleine Mengen von Cholesterin — eine Substanz, die in vielen tierischen Geweben vorkommt, im Gehirn, in den Nerven, in der Galle &c. auch in Pflanzensamen, und Cholin; ferner Apfelsäure, Weinsäure und wie schon erwähnt Mannit (Manna-Zucker). Letzteres wies schon anno 1811 der französische Chemiker Braconnot nach; er nannte diese Zuckerart sucre de champignon (Pilzzucker).

Cholin ist ein im Pflanzenreich verbreiteter Stoff. Es ist auch ein Komponent der Lecithine, sehr kompliziert zusammengesetzter Verbindungen, die z. B. in der Gehirnsubstanz, im Eidotter &c. vorkommen.

Mannit ist besonders reichlich in der Manna*) enthalten, dem eingetrockneten Saft der Manna-Esche. Dieser Baum, Fraxinus Ornus L., unserer Esche ähnlich, wird hauptsächlich auf Sizilien kultiviert. Im August und September werden wagrecht in Abständen von 1—4 Cm. Einschnitte durch die Stammrinde gemacht. Der herausfließende Saft erstarrt bald zu weißer kristallinischer Masse, der Manna. Diese enthält zirka 80—90 % Mannit und 11 % Zucker.

Mannit — der moderne Chemiker zählt diesen Stoff zu den Alkoholen — findet sich übrigens in vielen Pflanzen.

Was das Pilzsammeln anbelangt, so sammelt kein Pilzkenner alte und nasse Pilze; er geht also nicht bei Regenwetter oder unmittelbar nach solchem Schwämme suchen.

Zum Transport benützt er ein Netz noch besser ist ein leichter Handkorb.

Die Pilze sind, sofern man sie nicht trocknen will, noch am gleichen Tag zu genießen. Will man sie erst am andern Tag zubereiten, so zerschneidet man sie, gibt sie in eine Schüssel, streut eine Hand voll Salz darüber und stellt sie an einen kühlen Ort. Nie vergesse man, daß Pilze so schnell wie tote Fische in Fäulnis übergehen.

Dr. J. Hofer, Wädenswil.

Zucker-Ersparnis beim Sterilisieren und Einmachen von Früchten.

(Nachdruck verboten.)

Trotzdem gerade in den letzten Jahren so viel über das Konservieren der Früchte und Gemüse geschrieben wurde, kommen immer wieder neue Anfragen nach Anleitung zur Vereinfachung des Verfahrens. Eine einfachere Methode als die der Sterilisation, wodurch wir haltbare und schmackhafte Konserven erzielen, gibt

*) Es ist dies nicht das Manna der Bibel; was dieses für eine Substanz gewesen, ist unsicher.

es nicht. Vielfach ist aber noch die irrige Meinung vorhanden, daß die Haltbarkeit der Früchte durch die Beigabe von Zucker bedingt sei. Dies ist bei der Sterilisation nicht der Fall; die Hinzugabe von Zucker in der Form von Zuckersirup ist lediglich Sache des Geschmacks. Die Haltbarkeit der Lebensmittel wird durch die Vernichtung der Bakterien, Fäulniserreger, die sich überall in Luft und Wasser, also auf allen Nahrungsmitteln vorfinden, bedingt.

Die Konservierungsmethode besteht also: 1. in der Ertötung der organischen Fermente; 2. in der Entziehung des Wassers; 3. in der Absperrung der Luft — möglichst durch Hitzeeinwirkung (erforderlicher Hitzgrad 70 °C.).

Dies Jahr ist das Einmachen mit besonderen Schwierigkeiten verbunden wegen des Zuckermangels; wir möchten aber doch für die kommende Zeit so gut als möglich vorsorgen. Ich möchte darauf aufmerksam machen, daß ich Stein- und Beerenobst schon lange ohne Zugabe von Zuckersirup sterilisiere*) und beobachten konnte, daß sich die Früchte ebenso gut halten, wie die mit Zucker konservierten. Für die Diätküche (Magen- und Zuckerkranke) kommt sowieso nur diese Art in Betracht. Die Früchte behalten ihr natürliches Aroma und verlieren keineswegs an Geschmack.

Ich fülle die Gläser sehr gut, so daß die Früchte möglichst dicht beisammen liegen, verschließe und sterilisiere wie gewohnt, aber ohne Zugabe von Zucker oder Wasser. Diese Methode eignet sich sehr gut für Früchte mit viel Wassergehalt: Kirschen, Mirabellen, saftige Pflaumen. Bei Johannis-, Himbeeren, Preisel-, Brombeeren, Stachel- und Heidelbeeren &c. kann ebenso verfahren werden, man kann aber auch einige Löffelchen feinen Zucker dazwischen streuen beim Einfüllen und fügt dann 1—2 Löffel Wasser bei, damit sich schneller Saft bildet. Die Früchte schrumpfen bei richtigem Verfahren nicht zusammen. Beim Gebrauche kann dann nach Belieben Zucker darunter gemischt werden. Als Kompott zu Fastenspeisen wünscht man die Früchte gewöhnlich auch weniger süß, als bei der Verwendung als Nachspeise. Auf diese einfache Art kann zurzeit viel Zucker erspart werden und im Winter ist die Zuckernot vielleicht etwas gehoben.

Anders verhält es sich bei der Zubereitung von Gelees und Konfitüren. Hier geschieht das Konservieren durch den Zucker, oder sie müssen gleichfalls sterilisiert werden durch vollständigen Luftabschluß. Aber in den meisten Haushaltungen werden wohl keine übrigen Konservengläser vorhanden sein und der Ankauf neuer ist durch den Mangel an Gummiringen erschwert. Auch sollen diese Ratschläge aufs Sparen und nicht auf neue Auslagen gerichtet sein.

Folgende Art des Einmachens hat sich als sehr einfach und gut erwiesen: Ich koche die Hälfte des angegebenen Zuckerquantums (je nach den Früchten) zu einem dicken Sirup und füge die Frucht bei, koche sie 5 Minuten und richte an. Nach dem Erkalten mache ich folgenden Verschluß:

Ein Eiweiß wird mit Gabel und Messer zerschnitten und durch ein leinenes Tüchlein gepreßt. Dann taucht man das Pergamentpapier (entsprechend dem Durchmesser des Glases) hinein, bestreicht es gut mit einem Pinsel, besonders am Rand, legt es auf den Rand des Glases und beschwert dieses. Das Papier wird durch die Verwendung von Eiweiß völlig luftdicht. Nun lasse ich es vollständig trocknen, stelle hierauf die Gläser (einfache Konfitüregläser oder Töpfe) in etwas warmes Wasser zum erwärmen und verschließe das Glas wie die Konservengläser, also entweder mit einem passenden Deckel oder Holz, spanne den Bügel darüber und sterilisiere 15—20 Minuten bei 85—90 Grad. Bei richtigem Verfahren bleibt das Papier vollständig trocken und verschließt völlig und der Deckel kann durch gewöhnlichen Papierverschluß ersetzt werden. Diese Konfitüren werden weniger süß,

*) Wir verweisen auch auf die Ratschläge betr. Konservieren in Nr. 14, Seite 106.
Die Red

aber desto bekömmlicher und die Zuckerersparnis ist sehr groß. Der natürliche feine Fruchtgeschmack wird erhalten. Ein Eiweiß reicht für viele Gläser und der Gasverbrauch in 30—35 Minuten (für Einkochen und Sterilisation) ist minim.

K. F.

Haushalt.

Das Ausschwefeln von Gläsern und Töpfen, die unsere verschiedenen Obst- und Gemüsekonserven aufnehmen sollen, beschreibt A. Albert in ihrer empfehlenswerten Schrift „Das Konservieren" wie folgt:

In ein kleines Gefäß, z. B. Eierbecherchen, lege man einige Schwefelstückchen, zünde sie an und stülpe den Topf oder das Glas darüber, so daß unten kein Schwefeldampf heraus und keine Luft hineinströmen kann. Nach einigen Augenblicken ist das Gefäß mit schwefliger Säure gefüllt, und der Schwefel brennt nicht mehr. Das Gefäß wird dann rasch beiseite gestellt mit der Öffnung nach unten, damit kein Schwefel entweicht. Mit den weiteren Gefäßen wird ebenso verfahren; Mus, Gelee oder Marmelade werden dann noch heiß eingefüllt.

Während des Verbindens kann man den leeren Raum unterhalb des Papieres auch noch mit schwefliger Säure anfüllen, indem man folgendermaßen verfährt: Das Papier richtet man sorgfältig wie zum Zubinden auf den Topf, dann drückt man mit der linken Hand diese Papierkappe fest an und hebt sie nur an einer Stelle etwas auf, hält mit der rechten Hand das Schwefelgefäßchen an diese Öffnung, so daß die schweflige Säure hineingeht, worauf sofort zugebunden wird. (Das Verlöschen des weiterbrennenden Schwefels wird durch einen darüber gestülpten Topf bewirkt.)

Die so häufig im Keller auftretenden Schnecken sind auf folgende Weise zu vertreiben. Aller Staub und loser Kalk wird von den Wänden mit scharfem Reisigbesen entfernt, dann werden strichweise Decken und Wände mit einer kräftigen Chlorkalklösung gestrichen. Namentlich Winkel und Ecken müssen dabei tüchtig mit der Kalkbrühe ausgespritzt werden. Dann streut man noch Chlorkalk auf den Boden und hält das Kellerfenster offen. Am anderen Tage wird der Keller noch gründlich ausgefegt und vor allem Steine, Kisten und Fässer untersucht, ob noch ungebetene Gäste darunter vorhanden sind. Nach dieser Generalreinigung werden sie spurlos verschwunden sein und obendrein ist die Luft im Keller noch völlig von allen schädlichen Dünsten befreit. A.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Kräuter-Suppe, †Ochsengaumen nach Geflügelart, Gebratene Kartoffeln, *Gurkensalat, *Kirschkuchen.

Montag: Mehlsuppe, †Roastbeef mit Maccaroni und Tomaten, Heidelbeerkompott.

Dienstag: †Gemüsesuppe mit grünen Bohnen, Schaffleisch *Reis mit Äpfeln.

Mittwoch: Brotsuppe, Kalbskoteletten, †Gefüllte Gurken, Kopfsalat.

Donnerstag: Einlaufsuppe, †Falscher Fisch, Grüne Erbsen, †Johannisbeersalat.

Freitag: Maissuppe, Rindsbraten mit Nudeln, Gemüseragout.

Samstag: Kartoffelsuppe, †Tapioka-Auflauf, Aprikosenkompott.

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.

Kräutersuppe. Zwei Hände voll Spinat, Mangold, Sellerie, Petersilie, Körbelkraut, Wirsing, Lauch, Zwiebelröhren, Sauerampfer werden sauber gewaschen, in schmale Streifchen geschnitten oder gehackt. Dann wird ein Löffel voll Butter heiß gemacht, die Kräuter werden darin gedünstet, 1½ Liter Wasser dazu gegossen, gesalzen und langsam weich gekocht. Dann wird die noch nötige Fleischbrühe oder heißes Wasser zugefügt, nochmals aufgekocht und über geröstete Brotwürfel angerichtet. Für 4—6 Personen.

Aus „Bürgerliche Küche"
von Frau Wyder-Ineichen.

Kuheuter. ½ Kilo Kuheuter, 50 Gramm Zwiebel, 15 Gr. Salz, 1 Prise Pfeffer, 1½ Liter Wasser, 1 Ei, 70 Gr. geriebene Semmel, 60 Gr. Fett. Das Kuheuter wird gewaschen, mit kaltem Wasser aufgesetzt, bis zum Kochen kommen gelassen, abgegossen, nochmals abgewaschen, dann mit 1½ Liter Wasser, Zwiebeln, Salz und Gewürz zugedeckt 4—5 Stunden langsam gekocht (Selbstkocher). Ist es weich, nimmt man es aus der Brühe, schneidet es in Scheiben, wälzt es in Ei und Semmel und brät es mit dem Fett in einer Pfanne auf beiden Seiten. Bereitungsdauer 4—5 Stunden.

Bemerkung: Das Euter kann man tags zuvor abkochen, läßt es dann in der Brühe über Nacht stehen und brät es am Tage der Verwendung.

Gurkensalat. ½ Kilo Gurkenscheiben (= 1 große Gurke), 2 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Essig, 5 Gr. Salz, 1 starke Prise Pfeffer. Die Gurke wird geschält und dabei an verschie-

denen Stellen gekostet, ob sie nicht bitter ist, in Scheiben gehobelt und mit Öl, Salz und Essig vermengt. Das Öl gibt man zuerst dazu und erst, wenn die Gurkenscheiben damit durchgemengt sind, Essig Salz und Pfeffer. Gurkensalat muß sofort verspeist werden; steht er, so wird er hart und unverdaulich; auch ist zu widerraten, nach früherer Art, die Gurken mit Salz zu bestreuen und sie dann auszupressen. Auf diese Weise bleibt nur die schwerverdauliche Pflanzenfaser zurück; gerade die weggegossene Brühe macht die Gurke verdaulich, schmackhaft und erfrischend. Bereitungsdauer 1/2 Stunde.

Quarkkäulchen. 3/4 Kilo gekochte Kartoffeln, 375 Gr. Quark, 2 Eier, 100 Gr. Mehl, 80 Gr. Zucker, 1 Eßlöffel Salz, knapp, 80 Gr. Korinthen, Ausbackfett, 40 Gr. Zucker zum Bestreuen. Die am Tage zuvor gekochten Kartoffeln werden abgezogen und gerieben. Die Korinthen reibt man ab, stellt sie mit etwas kaltem Wasser zum aufquellen an die Seite des Herdes, gießt sie nachher ab und schüttet sie breit, damit sie trocknen. Alle Zutaten, bis auf die Korinthen, werden gut vermengt, die Korinthen zuletzt darunter gegeben. Nun bestreut man die sauberen Hände mit Mehl, formt nicht zu große Klöße, drückt sie breit und rund, bäckt sie in dampfendem Fett auf beiden Seiten gleichmäßig goldbraun und bestreut sie mit Zucker. Bereitungsdauer 2 Stunden.

Aus „Die Nahrung" von A. von Nostitz.

Auberginen (Eierpflanze). Zeit 1 Stunde. 5 Auberginen, 30 Gr. Fett, 20 Gr. Butter, 2 Kochlöffel Mehl, 3 Deziliter Milch, 25 Gr. Käse, Salz. Dieses ebenso schmackhafte wie gesunde Gemüse ist südlichen Ursprungs, verkauft sich jedoch auf jedem städtischen Markt. Man halbiert die gurkenähnlichen Früchte der Länge nach, streut etwas Salz darüber und läßt sie eine halbe Stunde stehen, drückt die inzwischen entstandene Flüssigkeit aus, trocknet die Auberginen ab und dünstet sie in dem heißen Fett abgedeckt unter Begießen mit dem Fett 10 Minuten lang. Dann bringt man sie in eine feuerfeste gebutterte Platte, begießt sie mit einer mit Milch abgelöschten Buttersauce, unter welche der geriebene Käse gemischt wird und bäckt sie 15 Minuten im heißen Bratofen. Die Auberginen können auch mit einer beliebigen Farce, auch von Fleischresten gefüllt werden.

Aus „Gritli in der Küche".

Gebackener Reis mit Äpfeln. 400 Gr. Reis wird erlesen, gewaschen, in Salzwasser weich gekocht und auf ein Sieb geschüttet. In einer feuerfesten Platte wird ein Löffel voll Butter geschmolzen, eine Lage Reis, hierauf eine Lage fein geschnitzelte saure Äpfel, dann wieder Reis hinein gegeben. Nun werden 2—3 Eier mit einer Tasse Milch gemischt, über den Reis gegossen und im heißen Ofen oder auf glühenden Kohlen 1/4 Stunde gebacken. Zucker nach Belieben.

Feiner Kirschkuchen. Ein Kuchenblech wird mit ausgewalztem Butterteig belegt, dann ausgesteinte Kirschen gleichmäßig, nicht zu dicht, darauf gebracht und mit gestoßenem Zucker bestreut. Hernach werden 1—2 Eier, eine Tasse süßer Rahm, ein wenig abgeriebene Zitronenschale mit einander gemischt, über die Kirschen gegossen und bei guter Hitze im Ofen gebacken. Aus „Bürgerliche Küche" von Frau Wyder-Ineichen.

Himbeersirup. 1 Kilo Himbeeren, 1 Liter Wasser, 25 Gr. kristallisierter Weinstein, 600 Gramm Zucker (oder auf 1 Liter Saft 1 bis 1 1/4 Kilo). Man löst den Weinstein im Wasser auf und gießt die Flüssigkeit über die etwas gequetschten Himbeeren in eine tiefe Schüssel, gibt noch 2 Eßlöffel Grieszucker dazu und stellt die Mischung 2—3 Tage ruhig hin. Dann läßt man den Saft über den Zucker ablaufen, ohne zu drücken, verrührt den Zucker gleichmäßig damit, indem man nach 10 Minuten wieder einmal umrührt. Man füllt den Sirup in Flaschen und bindet vorläufig nur mit einem Mull-Läppchen zu, falls die Gärung noch nicht beendigt sein sollte. Noch besser ist es, diesen Sirup im Weck-Apparat zu sterilisieren, wozu Extra-Flaschen erhältlich sind. Er ist sehr ausgiebig und wohlschmeckend. Es kann auch einfach ausgepreßter frischer Saft in diesen Flaschen sterilisiert werden, oder, wo kein Weck-Apparat vorhanden ist, umwickelt man die Flaschen mit Heu oder stellt sie in ein durchlochtes Breit auf den Boden der Kasserole ins Wasserbad. Sterilisationszeit 20—30 Minuten.

Aus „Gritli in der Küche".

Eingemachte Früchte und Getränke.

Verschiedene Beerenarten als Schüttelfrüchte. Die Früchte dürfen nicht zu reif sein, Stachelbeeren am besten unreif. Es empfiehlt sich, kein zu großes Quantum auf einmal zu kochen. Auf 500 Gr. Beeren 250 Gr. Zucker, wenn sterilisiert. Ohne Sterilisation 500—625 Gr. Der Zucker wird mit ganz wenig Wasser zu einem dicken Sirup gekocht, abgeschäumt, die Beeren unter beständigem langsamem Rühren hinzugegeben und vom Zeitpunkte des Kochens an noch 5 Minuten auf dem Feuer gelassen. Dann richtet man sie in eine Schüssel an, rührt zirka 10 Min. langsam weiter, so daß sich die zusammengefallenen Früchte wieder mit Saft füllen.

Gelee. Auf 500 Gr. Saft 500 Gr. Zucker. Die Beeren werden mit wenig Wasser gekocht bis sie platzen, und dann auf ein Haarsieb geschüttet. Man läßt den Saft langsam ablaufen, ohne zu rühren oder zu pressen. Auf diese Weise erhält man ein viel klareres

und schöneres Gelee. Aus dem Rückstand kann eine gute Marmelade bereitet werden. Der Saft wird über den Zucker gegossen und auf gutem Feuer zirka 5—10 Minuten gekocht, dann soll das Gelee in breiten Flocken von der Kelle fallen.

Früchte mit Zucker und Senf. Die Früchte werden ihrer Art entsprechend entsteint oder geschält. Größere halbiert oder in vier Teile geschnitten. Man kocht jede Art gesondert im kochenden Wasser halb weich, und schüttet sie zum Abtropfen auf ein Sieb. Gleichschwer Zucker wie Früchte wird mit der Hälfte ihres Gewichts Wasser aufs Feuer gesetzt, der Sirup einige Minuten kochen gelassen, die Früchte hineingelegt und nach einmaligem Aufkochen sofort in eine Schüssel angerichtet und bis zum nächsten Tag stehen gelassen. Dann wird der Sirup abgegossen, mit wenig Zucker zu einem dicklichen Safte eingekocht und wieder über die Früchte gegossen. Am dritten Tage werden sie nochmals aufgekocht und dann auf 1 Kilo Früchte 150 Gr. englisches Senfmehl mit etwas Saft angerührt, gut unter den Sirup gemischt, über die Früchte gegossen und in die Töpfe gefüllt. K. F.

Bohnen in Salz. Auf 1 Kilo Bohnen 50 Gr. Salz. Junge Bohnen werden von Spitzen und Fäden befreit, entweder blanchiert oder roh in Steintöpfe oder Holzkübel eingeschichtet und lagenweise das Salz darüber gestreut. Zu unterst und an den Wänden werden gewaschene Rebenblätter gelegt und auch auf die oberste Schicht kommt Salz, dann Rebenblätter und zuletzt ein reines Tuch. Die Bohnen werden mit einem passenden Brettchen und einem Stein beschwert. Sollte sich nach einigen Tagen nicht so viel Lake gebildet haben, daß sie darüber steht, so muß mit gekochtem und erkaltetem Salzwasser (auf 1 Liter 100 Gr. Salz) nachgeholfen werden. Nach 3—5 Wochen soll die Gärung beendigt sein. Dann werden Tuch und Brettchen gut gereinigt, die oberste Schicht entfernt und nachher die Bohnen wieder beschwert.

Mangels Rebenblätter können auch große Kohlblätter verwendet werden.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Behandlung von Frostschäden im Sommer. Die meisten Menschen kümmern sich um Gesundheitspflege erst, wenn sie ihre Gesundheit verloren haben. Selbst dann wenden sie die nötige Behandlung nur so lange an, bis die Krankheitserscheinungen geschwunden sind. Das ist oberflächliches Ausbessern, keine gründliche Beseitigung des ursächlichen Schadens. Besonders häufig geschieht dies bei den nur im Winter auftretenden Gebresten, weil man Monate hindurch nichts von ihnen merkt und nicht an sie erinnert werden will. Für diese bildet aber gerade der Sommer die geeignetste Behandlungszeit, um sie für immer zu beseitigen. Da sind die Erfrierungen an Händen oder Füßen. Hiergegen bewähren sich während der warmen Jahreszeit tägliche Wechselbäder der betreffenden Glieder. Prof. Binz hält kalte Bäder allein für genügend, wenn sie den ganzen Sommer hindurch mit strenger Regelmäßigkeit durchgeführt und in der kalten Jahreszeit fortgesetzt werden. Die äußerst wirksamen Wechselbäder nimmt man folgendermaßen: In ein Gefäß gibt man kaltes Wasser, in ein anderes recht warmes, dessen Abkühlung man durch öfteres Zugießen von heißem Wasser verhütet. Man hält die Hände oder die Füße längere Zeit in das warme Wasser, darauf kurz in das kalte, und wechselt auf diese Weise ungefähr eine halbe Stunde lang ab. Hat man dies einige Wochen gewissenhaft durchgeführt, kann man sich mit einfachen kalten Bädern täglich begnügen, muß aber ohne Unterbrechung auch in der kälteren Jahreszeit damit fortfahren. Das ist eine altbewährte Behandlungsweise für Frostschäden und das beste Vorbeugungsmittel gegen Erfrierungen jeglicher Art. Beschleunigen kann man die günstige Wirkung durch möglichst häufiges Besonnen. Man hält die unbekleideten Füße (Hände) in die durch das geöffnete Fenster scheinenden Sonnenstrahlen, wobei man gemütlich lesen kann. Das wirkt Wunder bei allen Frostleiden, wenn es mit strenger Regelmäßigkeit durchgeführt wird. Dr. Th.

Krankenpflege.

Man unterscheidet drei Grade der **Verbrennung.** 1. Grad: Schmerzhafte Rötung der Haut. Behandlung: Kalte Umschläge mit Bleiwasser oder Bestreichen mit Öl, Eigelb oder Kollodium. 2. Grad: Blasenbildung. Behandlung: Die Blasen werden nur, wenn sie größer sind, mit einer sauberen Schere angeschnitten und entleert; die abgehobene Haut läßt man einstweilen sitzen und bestreut die ganze Fläche mit Dermatol- oder Wismutpulver oder auch nur mit Stärkemehl. Darüber kommt eine Schicht Verbandmull, Watte und eine Binde, oder man bedient sich der von Bardelebenschen Wismut-Brandbinden. Gleich gut ist die Behandlung mit Salben. Dr. Witthauer empfiehlt in seinem „Leitfaden für Krankenpflege" eine solche aus Kalium sozojodolicum, 3,0, Lanolin und Vaselin je 15,0, die in den meisten Apotheken in Tuben unter dem Namen Sozojodolwundsalbe zu haben ist. Sie wird auf reine Leinwand oder Gazekompressen gestrichen, diese mit Watte be-

deckt und mit einer Binde befestigt. 3. Grad: Absterben der verbrannten Hautpartien und Brand. Behandlung: Zuerst wie bei 2, später sucht man die Abstoßung der abgestorbenen Teile durch feuchte Prießnitzsche Umschläge von essigsaurer Tonerde oder Kampferwein zu befördern. Das weitere verordnet der Arzt.

Hat eine ausgedehnte Verbrennung eines großen Teils der Körperoberfläche stattgefunden, dann ist das Leben gefährdet nicht nur durch die Verletzung an sich, sondern auch durch die Gefahr einer Herzschwäche und Lungenentzündung. Man gibt den Unglücklichen reichlich Wein und Grog. Der Arzt macht gegen die Schmerzen eine Morphiumeinspritzung (1½ cgr).

Kinderpflege und -Erziehung.

Eine gefährliche Unsitte der Kinder bei Spaziergängen in Feld und Wald sollten Eltern und Erzieher energisch bekämpfen. Es handelt sich um den Genuß unreifer Getreidekörner und des Saugens an allerlei Gräsern und ihren Blüten. Eingehende Forschungen, die lange Zeit fortgesetzt wurden, haben ergeben, daß vor allem unreife Gerstenkörner, aber auch verschiedene Arten Gräser einen Saft in sich bergen, der, ins Blut übergehend, eine krankhafte Veränderung des Zellengewebes erzeugt und Ursache der unheilbaren Strahlenpilzkrankheit werden kann.

Diese Krankheit, einmal im Organismus festgesetzt, kann nur durch sofortige Operation beseitigt werden, meist ist sie aber nicht gleich bemerkbar und der operative Eingriff ist vergeblich. Da sie sich strahlenförmig ausbreitet, schreitet auch der geringste bei der Operation übersehene Rest dieses gefährlichen, krebsartigen Geschwüres unablässig im Körper weiter fort und nur ein früher Tod unter unsäglichen Schmerzen kann Erlösung davon bringen. Dr. Sch.

Gartenbau und Blumenkultur.

Das „Rostigwerden" der äußeren Wedelspitzen der Palmen

zeigt an, daß in dem betreffenden Raume zu trockene Zimmerluft herrscht, denn die Blätter sind bekanntlich porös und saugen die Feuchtigkeit aus der Luft. Ist nun diese trocken, so wird den Zellengeweben der sogenannte Lebenssaft entzogen, so daß sie nach und nach absterben. Man kann aber dem Absterben und dadurch Braunwerden der Wedelspitzen Einhalt tun, indem man ihnen durch Besprühen mit Wasser die nötige Feuchtigkeit verschafft, was namentlich in der heißen Jahreszeit zu geschehen hat. A. J.

Frage-Ecke.

Antworten.

67. Die dritte Woche des August ist die günstigste Zeit, um von den Geranien **Stecklinge** zu schneiden. Man schneidet, von der Spitze gerechnet, unter dem dritten oder besser fünften Blatt schräg ab und setzt die Stecklinge in Töpfe. Wenn sie dann den ganzen Winter in hellem Raum bei mäßiger Wärme mäßig begossen werden, hat man im nächsten Sommer schön blühende, junge Stöcke. Fuchsien habe ich noch nicht vermehrt. Anna.

68. Ich möchte Ihnen Zuppingers naturreine **alkoholfreie Obst- und Traubenweine** in Ober-Meilen sehr empfehlen. Diese Firma besteht erst seit einigen Jahren. Alle ihre Kunden sind sehr zufrieden mit den Getränken, denn sie sind wirklich gut und erfrischend und nicht sehr teuer. L. L.

69. Zwei gute **Limonade-Rezepte** stehen in Nr. 14, Seite 111 des Hauswirtschaftlichen Ratgebers. Diese **alkoholfreien Getränke** können ohne Mühe in jedem Haushalt hergestellt werden. In früheren Jahrgängen des Ratgebers finden Sie auch andere Rezepte von Sommergetränken. H.

Fragen.

70. Kann mir vielleicht eine Leserin aus Erfahrung ein gutes, billiges **Luftabschlußmittel** für Konfitüre mitteilen? Im letzten „Hauswirtschaftlichen Ratgeber" wird das Salizyl-Pergamentpapier empfohlen. Ist da die gleiche Behandlung nötig wie bei gewöhnlichem Pergamentpapier, von dem ich ein passendes Stück in Cognac tauche, dann auf die Konfitüre lege und mit einem größeren Stück verbinde. Wo erhält man das Salzyl-Pergamentpapier? Frau auf dem Lande.

71. Wer gibt mir gute Anleitung dazu, wie ältere **Möbel** weiß anzustreichen sind? Besten Dank. Abonnentin.

72. Man sagt, **Quark** sei der Gesundheit so zuträglich. Wer sagt mir, in welcher Form ich solchen am besten auf den Tisch bringe? Lisa.

73. Ist die **Kaninchenzucht** zu empfehlen? Man hört ebensoviel günstige wie ungünstige Urteile, weiß also nicht, ob etwas dabei für den Haushalt herausschaut. Z.

74. Wie kann man billig einen **Eisschrank** herstellen? A.

Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins.

Der Ertrag ist für die Bekämpfung der Tuberkulose und für die Schweiz. Pflegerinnenschule bestimmt.