Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **23 (1916)**

Heft 18

PDF erstellt am: **27.04.2024**

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

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. 18. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 26. August 1916.

Arbeit, edle Himmelsgabe,
Zu der Menschheit Heil erkoren,
Nie bleibt ohne Trost und Labe,
Wer sich deinem Dienst geschworen.

Bodenstedt.

Zeitgemäße Anleitung zum Konservieren von Obst und Gemüse nach einfachsten und billigsten Methoden.

(Schluß.)

C) Roheinlegen von Gemüse, mit Salzzugabe, aber ohne Sterilisation.

Sauerkraut- bezw. Sauerrübenbereitung. Die gereinigten festen Kabisköpfe oder Kohlköpfe bezw. die Weißrüben werden fein gehobelt und während dem Hobeln schon mit dem abgewogenen Salz und eventuell mit Gewürzen aller Art versetzt. Für das Einlegen kleinerer Quantitäten eignen sich die Steinguttöpfe sehr gut. Für größere Mengen dagegen verwendet man gewöhnlich zylindrische Holzgefäße (Sauerkrautstanden). Die Größe der Salzzugabe variiert von 20 bis 30 Gramm pro Kilo Kabis, Kohl oder Weißrüben.

Der Boden des Gefäßes wird mit Kohlblättern ausgelegt. Das gehobelte und gesalzene Kraut wird eingefüllt und mit einem Holzstößel gestampft. Als Gewürzzugabe eignen sich Wacholderbeeren, Kümmel, Boretsch, eventuell auch Zwiebeln, Majoran &c. Man kann aber diese Gewürze selbstverständlich auch erst beim Kochen für den Tisch zugeben. Zu oberst wird wieder eine feste Schicht von Kohlblättern oder gewaschenen Rebenblättern gemacht und ein Tuch darüber gedeckt. Dann kommt ein solider Holzdeckel, der mit Steinen beschwert wird. Schon nach kurzer Zeit entzieht das zugestreute Salz dem gehobelten Kraut soviel Wasser, daß letzteres über dem Holzdeckel steht. Viel wichtiger nun, als das Einfüllen und das Salzen des Krautes, ist die Behandlung desselben während und nach der sich ergebenden Gärung. Mißerfolge dieser oder jener Art sind weniger auf die Größe der Salzzugabe, als vielmehr auf die unrichtige Behandlung des eingemachten Krautes zurückzuführen. Der sich bildende Gärungsschaum ist von Zeit zu Zeit zu entfernen. Nach Beendigung der Gärung, die bei kühler Temperatur bis vier Wochen dauern kann, ist eine vollständige Reinigung des Deckels und des Tuches vorzunehmen. Dabei wird auch die Salzlake, sofern sie nicht mehr klar ist, entfernt. Der obere Teil des Einmachgefäßes ist mit einem sauberen Tuch auszureiben. Sorgfältig hebt man die über dem Kraut sich befindliche Blätterschicht ab und überzeugt sich von dem Zustand des darunter liegenden Krautes. Dasselbe muß angenehm säuerlich riechen, von schön weißer Farbe sein, und sich fest und nicht etwa schleimig anfühlen lassen. Sollten einzelne Randpartien eine unschöne graue Farbe zeigen, und das Kraut schleimig sein, so entfernt man dasselbe mit einem Löffel; deckt hier-

auf die Blätter, sofern sie noch gesund sind, wiederum darüber; andernfalls hat man sie durch frische zu ersetzen. Dann werden Tuch, Deckel und Stein wieder aufgelegt. Je nach der Größe des Gefäßes gibt man das nötige Quantum Salzwasser frisch zubereitet zu, bis dasselbe handhoch über dem Deckel steht. Für die Bereitung der Salzlake verwendet man pro 1 Liter Wasser 100 bis 120 Gramm Salz. Das Salz ist in kochendem Wasser aufzulösen, damit sich der Kalk des Wassers ausscheidet. Die Salzlösung ist kalt und ohne den am Boden sich bildenden Kalkniederschlag zuzugießen. Im kühlen Keller aufbewahrt, hält sich so bereitetes Kraut bis in den Sommer.

Salzbohnen in Steinguttöpfen bezw. Holzstanden eingemacht. Auch die Bohnen können roh in Salz eingelegt werden. Doch dürfen in diesem Falle nur frischgeerntete, zarte Bohnen Verwendung finden. Handelt es sich aber um Markt- oder stark ausgereifte Bohnen, so ist unter allen Umständen ein Vorschwellen in Salzwasser notwendig. Die weichgekochten Bohnen werden im kalten Wasser abgeschreckt, dann entfädet und gewogen. Auch hier rechnet man 30 bis 40 Gramm Salz pro Kilo Bohnen. Letztere werden schichtenweise in den Steinguttopf oder in das Holzfaß eingefüllt, nachdem auch der Boden des Gefäßes mit Kohl- oder gewaschenen Rebenblättern bedeckt wurde. Das trockene Salz, sowie das Gewürz (je nach Liebhaberei, Bohnenkraut, Majoran, Estragon &c.) wird während dem Einfüllen zugegeben. Das Salz ist so zu verteilen, daß die oberste Bohnenschicht noch gut eingesalzen werden kann. Darauf folgt wiederum eine richtige Schicht Reb- oder Kohlblätter. Das Ganze wird mit einem sauberen Tuch, einem Holzdeckel bedeckt, und mit einem Stein beschwert. Bei Verwendung von nur 20 Gramm Salz wird sich nicht genug Salzlake bilden und muß Salzlösung zugegeben werden. Bei einer Salzzugabe von 40 Gramm bildet sich in der Regel genügend Salzlake. Es ist darauf zu achten, daß weder Bohnen noch Stücke von Blättern aus dem Salzwasser hervorstehen, weil diese hervorragenden Teile sonst in Fäulnis übergehen und den ganzen Inhalt verderben können. Während der Gärung ist der sich bildende Schaum zu entfernen, wie bei der Sauerkrautbereitung beschrieben, vorzunehmen. Bevor man Tuch und Deckel wiederum auflegt, untersucht man die Bohnen auf ihre Frischheit im Aussehen und Geschmack. Schleimige Bohnen sind zu entfernen, wenn nötig auch die Blätterschicht zu erneuern. In der Regel wird es auch notwendig, neues Salzwasser beizugeben, weil durch das Entfernen des Gärungsschaumes dasselbe sich stark vermindert hat und nicht mehr über dem Deckel steht. Man verwendet die gleiche Salzlösung wie beim Sauerkraut (100 bis 120 Gramm pro Liter Wasser).

Bohnen roh in Flaschen eingemacht, ohne Sterilisation. Die sauber gewaschenen Bohnen werden mit trockenem Salz überstreut und während 24 Stunden stehen gelassen. Auch hiefür sind nur frischgeerntete und junge Bohnen zu benutzen. Lange Schoten können einmal gebrochen werden. Auf 1 Kilo Bohnen rechnet man 100 bis 120 Gr. Salz. Die Bohnen werden möglichst fest und die Flaschen voll eingefüllt. Alsdann wird der Flaschenhals trocken ausgerieben. Die Flasche wird mit weichgekochtem oder weichgedrücktem Kork verschlossen und verparaffiniert. Das Paraffinieren ist sorgfältig vorzunehmen und darauf zu achten, daß der Kork vollständig mit einer Paraffinschicht überzogen ist. In dieser Weise aufbewahrt, halten sich die Bohnen sehr frisch, müssen aber beim Zubereiten für den Tisch erst weichgekocht werden.

Das Dörren von Obst.

Sind keine besonderen Dörr-Apparate vorhanden, können alte Brotbacköfen, wie wir solche noch in den Gegenden mit Getreidebau finden, zum Dörren benutzt werden. Auch lassen sich Fabriketablissemente aller Art oft ohne sehr große Unkosten zum

Dörren von Obst herrichten. Es wird das wiederum eine besondere Aufgabe der lokalen Komitees und der Gemeindebehörden sein, in der Gemeinde vorhandene Fabrikanlagen in Augenschein zu nehmen und auf ihre Benutzbarkeit zum Dörren zu prüfen. Selbstverständlich sind Fabriken mit vorhandenen Trocknungsräumen in erster Linie zu berücksichtigen.

Apfel. Hiefür eignen sich alle großfrüchtigen Sorten, die ihrer kurzen Haltbarkeit wegen nicht für den Winter aufbewahrt werden können. Der Einfachheit und der raschen Verarbeitung halber wird man auch die sauren Äpfel ungeschält dörren. Die gewaschenen Früchte werden in ca. 1 Cm. dicke Schnitze (je nach der Größe 8—10 Stück) geschnitten und das Kernhaus zugleich entfernt. Einschichtig auf Hurden gelegt, sind die Schnitze in 3—4 Stunden gedörrt. Die Ausbeute beträgt ca. 12—15 %.

Birnen werden am zweckmäßigsten erst geschwellt (in Wasser oder Dampf weichgekocht), dann, nachdem mit spitzem Messer der Kelch ausgeschnitten, ganz oder halbiert gedörrt. Kernteige Mostbirnen sind nicht vorzuschwellen. Die Dörrzeit beträgt je nach Fruchtgröße und Trocknungsanlage 24 bis 36 Stunden und die Ausbeute ca. 25 %.

Steinobst (Zwetschgen, Pflaumen, Aprikosen &c.) wird am raschesten gedörrt, indem der Stein durch Zusammendrücken der Früchte entfernt und die noch zusammenhängenden Fruchthälften geöffnet und auf die Hurden gelegt werden. In 2—2½ Tagen sind auch große Zwetschgen auf diese Weise getrocknet. Ausbeute 18 bis 25 %. Bei schönem, trockenem Wetter kann man Obst auch im Freien auf Hurden oder an durchgezogenen Schnüren dörren.

Das Dörren von Gemüse.

Beim Dörren von Gemüse ist darauf zu achten, daß der Ofen nicht allzustark erwärmt wird.

Alles Gemüse, das gedörrt werden soll, ist so herzurichten, als würde es in frischem Zustande für den Tisch zubereitet.

Bohnen werden weichgedämpft, dann in kaltem Wasser abgekühlt und entfädet. Ein Zerschneiden der Bohnen vor dem Dörren ist deshalb nicht empfehlenswert, weil zu viel Material durch die Dörrhurden herunterfällt und verloren geht. Bei schönem, sonnigem Wetter lassen sich die Bohnen in gleicher Weise wie das Obst an der Luft trocknen. Rascher geht der Dörrprozeß aber vor sich in Dörröfen, in denen sie schon nach ca. 4 Stunden gedörrt werden, sofern man die Dörrhurden nur einschichtig mit Bohnen belegt.

Karotten, Kohl, Kabis, Blumenkohl, Erbsen &c. können ebenfalls gedörrt werden. Auch dieses Gemüse ist vor dem Dörren weichzukochen oder zu dämpfen. Die weichgekochten Karotten werden zerschnitten, ebenso auch der blanchierte Kohl. Der Blumenkohl wird in kleine Stücke zerteilt. Als Suppeneinlage (Julienne) läßt sich alles gedörrte Gemüse recht leicht aufbewahren und später zweckmäßig verwenden. Wie das Obst, so kann auch das Gemüse an der Luft getrocknet werden, nur ist dasselbe vorher ebenfalls weichzukochen.

Bezugsquellen von Konservengläsern.

	Preise von 1 Liter Inhalt	2 Liter Inhalt
Vereinigte Glashütten A.-G., St. Prex und Semsales . . .	Fr. —.80	Fr. 1.—
Schildknecht-Tobler, St. Gallen, enge Form	„ 1.05	„ 1.75
Schildknecht-Tobler, St. Gallen, weite „	„ 1.40	„ —
Ernst-Birch, J., Küsnacht-Zürich	„ 1.10	„ 1.45

Kochflaschen.

Glashütte Bülach A.-G., Bülach (Offerte freibleibend) . . .	„ —.35	„ —.55
Vereinigte Glashütten St. Prex	„ —.28	„ —.55

Küsnacht-Hergiswil, Früchteflaschen ½—2 Liter, halbweiß und grün.

Steinguttöpfe.

		Inhalt — Liter					
		10	15	20	25	30	40
Wunderli, Richterswil	Fr.	3.20	4.60	5.90	7.30	8.—	10.—
Vogt, Portmann & Co., Luzern	„	—	—	—	—	—	—
Handelsgenossenschaft des Schweiz. Baumeisterverbandes, Zürich 1, Seidengasse 12 . .	„	2.80	3.80	5.—	6.—	6.50	7.70

Sterilisierwatte.

Internationale Verbandstoff-Fabrik Neuhausen Fritz Guyer-Kruck, mech. Wattefabrik, Zürich 7, Wolfbachstraße 17 H. Wechlin-Tissot & Co., Zürich, Bahnhofstraße 74	ca. Fr. 5.— das Kilo im Detail.

Meine Schuhfabrikation.

(Nachdruck verboten.)

Meine Schuhfabrikation bezweckt die Anschaffung von Hausschuhen für Kinder, namentlich für kleinere, die rasch wachsen, zu ersparen und ermöglicht die beste Ausnützung von Resten aller Art, mit denen man sonst vielleicht nichts anzufangen weiß. Die Schnittmuster können wir selbst herstellen. Die Werkzeuge sind: eine gute Schere, kräftige Nadeln, die Nähmaschine; das Material: alte Tuchreste, alte Teppiche, alte Lederhandschuhe, Barchent-, Leinwandreste, Satinette u. s. w. Fast aus jedem Rest läßt sich noch etwas machen — ein Kunststück, das in jetziger Zeit geschätzt wird. Die Arbeit selbst erfordert Geduld und Ausdauer. Je größer aber die Fertigkeit, desto größer wird die Freude sein. Ich fabriziere solche seit 22 Jahren.

Man schneidet die Sohlen aus festem Stoff (rohe oder blaue Leinwand), alten Teppichresten oder benutzt als untersten Sohleteil die alten Lederhandschuhe (die Fingerteile sind abzuschneiden, und für „kranke" Finger aufzubewahren). Als Innenfutter der Sohle nimmt man Barchent, heftet die Teile aufeinander, umfährt sie, damit sie fest liegen, mit grobem Faden und steppt sie rings herum auf der Nähmaschine. Nun werden die Oberteile (für Pantoffeln oder Kinderfinken) geschnitten aus dem dafür bestimmten Stoff (für den Sommer Barchent, für den Winter Tuch). Die geschnittenen Teile legt man auf den als Futter bestimmten Stoff (Flanellreste, Barchentreste), heftet sie und schneidet sie aus. Auch diese Teile werden umfahren und bei Pantoffeln erst mit schräg geschnittenen Satinettstreifen (statt Woll-Litzen, die zu teuer wären) von Hand eingefaßt und dann noch auf der Maschine gesteppt.

Bei den Finken setzt man zuerst die Teile zusammen, die mit einem Schrägriemen verziert werden, und faßt sie dann mit den Streifen ein. Ein fester Schrägstreifen von dunkelm Stoff, gut 2 Cm. breit, wird rings um den Sohlenteil 1/2 Cm. tief aufgesteppt und zwar so, daß er überschlagen wird und die nicht abgesteppte Seite am Oberteil des Pantöffelchens oder des Schühleins angenäht werden kann. Erst nachdem der Schrägstreifen an der Sohle aufgenäht wurde, verbindet man Oberteil und Sohle mit starkem Faden und Überwindlingsstichen und nachher wird zur sauberen Fertigstellung der Schrägstreifen darüber gezogen und mit festen Saumstichen am Oberteil befestigt. Um der Fußbekleidung bessern Halt zu geben, kann man Schnüre zum Binden oder Knöpfe anbringen.

Auf diese Art läßt sich so mancher Rest verwerten und manches Paar kleiner Hausschuhe herstellen. Sie werden kinderreichen Müttern sehr willkommen sein, wenn auch das Fabrikat weniger dauerhaft ist als gekauftes. Jungen Mädchen und Frauen, die mit ihrer freien Zeit nichts anzufangen wissen, wird die Herstellung solcher Sachen große Freude und Befriedigung bringen.

An dieser Stelle möchte ich noch auf ein zeitgemäßes „Flugblatt" von Frau Kautz hinweisen, das im Braun'schen Verlage in Karlsruhe à 30 Pfg. erschienen ist und vielleicht mancher Leserin noch weitern Aufschluß, die Schuhfrage betreffend, geben

wird. Es enthält Anleitung zur Erhaltung, Ausbesserung und Neuanfertigung von Zeug- und Tuchschuhen, Kriegsschuhen mit Holzsohlen, Hausschuhen u. s. w. Zur Unterstützung des Textes sind Illustrationen beigegeben, die auf die Werkzeuge, Schnittformen &c. Bezug nehmen. Wo viele Hände mithelfen können, wird das Flugblatt manche Anregung zur Selbstanfertigung auch größerer Hausschuhe geben. Vielleicht dient es auch den verschiedenen Frauen-Arbeitsvereinen, denen es zeigt, wie sie das geschenkte Material an Tuch, Resten aller Art besser verwerten können. Wir möchten namentlich solche Frauenkreise auf die Anleitung aufmerksam machen, denn auch bei uns sind die Schuhpreise stark im Steigen, so daß eine „Schuhfürsorge" dieser Art sehr am Platze ist. R. Gutersohn.

Haushalt.

Will man beim Einschlagen von Nägeln die verunzierenden Löcher vermeiden, die beim späteren Entfernen der Nägel deutlich sichtbar werden, so schneide man mit scharfem Meßer kreuzweise 1 Cm. an der betr. Stelle die Tapete ein und lege die vier Ecken um. Wird dann der Nagel ausgezogen, so braucht man nur mit etwas Leim die Ecken zuzukleben, um die Löcher in der Tapete unsichtbar zu machen. T.

Die unverwendbaren Rippen und Schalen von Gemüse und Wurzeln, wie Kohlrabischale und die starken Stengel der großen Blätter, ferner die dicken Rippen und Strünke von Weiß-, Blumenkohl und Wirsing, ebenso die abgeschälten Rippen des Rotkohls schneidet man in möglichst kleine Stückchen, trocknet sie in der Sonne, oder auf Tellern, oder mit Gaze benagelten Rahmen und verwendet sie im Winter mit Rüben, Sellerie und Kohlrabi (kleingeschnitten) und mit den gesammelten Spargelschalen als Suppenkräuter. T.

Schlechten, ungebrannten Kaffee zu verbessern. Man übergießt zu diesem Zweck die schlechten Sorten mit kochendem Wasser, rührt einige Male um und gießt hierauf das übelriechende Wasser ab, trocknet den Kaffee und brennt ihn wie gewöhnlich zum Gebrauche. Auf diese Weise gelingt es, schlechte Sorten, die außerdem oft lange in feuchten Gewölben aufbewahrt wurden, genießbar zu machen.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Pilzsuppe, *Gebackene Krebse, †Tomatenauflauf mit Reis, *Traubentorte.

Montag: Kümmelsuppe, †Bratlinge von Haferflocken, Kohlraben, *Schokoladebirnen.

Dienstag: Krautsuppe, *Bohnen mit Schweinefleisch, †Zwetschgenkuchen.

Mittwoch: *Tomatensuppe, †Geschuppte Kartoffel-Omeletten, †Holundermus.

Donnerstag: †Gerstensuppe, †Kalbskopf in brauner Sauce, Kartoffeln in der Schale, Grüner Salat.

Freitag: Julienne-Suppe, *Polentapastetchen, Tomaten- und Bohnensalat.

Samstag: Restensuppe, Rindsbraten mit Wasser, *Kürbisbrei, Pflaumen.

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

Kochrezepte.

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

Tomatensuppe. Zeit 3/4 Stunden. 500 Gr. Tomaten, 500 Gr. Kartoffeln, 2 Liter Wasser, 30 Gr. Fett, 20 Gr. Mehl, 1 Zwiebel, Salz. Die zerrissenen Tomaten und die geschälten und zerschnittenen Kartoffeln werden mit dem Wasser und dem nötigen Salz aufs Feuer gebracht, weich gekocht und durch ein Sieb gestrichen. In dem heißen Fett werden Mehl und die feingeschnittene Zwiebel gelb geröstet, mit der Suppe abgelöscht und noch ca. 10 Minuten weitergekocht. Beim Anrichten gibt man Schnittlauch oder Petersilie darauf.

Aus „Gritli in der Küche".

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

Bohnen mit Schweinefleisch. Zeit 2 Stunden. 1 Kilo Bohnen, kleine, 1 Stück Speck oder frisches oder geräuchertes Schweinefleisch, 30 Gr. Fett, 1/2 Liter Wasser. Die Bohnen werden in das heiß gemachte Fett gebracht und tüchtig durchgeschüttelt, dann etwas Wasser zugegossen und das Fleisch zwischen hinein gelegt und gut zugedeckt. Frisches Fleisch wird zuerst ringsum angebraten. Von Zeit zu Zeit rütteln und etwas Wasser nachgießen. Auf schwachem Feuer dünsten.

Im Selbstkocher vorzüglich. 1/2 Stunde Vorkochzeit. 3 Stunden Kocher.

Aus „Gritli in der Küche".

Polentapastetchen. 500 Gr. Maisgrieß wird unter beständigem Rühren in stark zwei Liter siedendes, gesalzenes Wasser geschüttet und auf gutem Feuer, unter fortgesetztem Rühren zur Polenta fertig gekocht; sie muß so fest sein, daß der Löffel stecken bleibt. Nun schüttet man sie auf ein Brett, läßt verkühlen und formt mit der Hand kleine Klöße daraus, die man breit drückt, so daß sie gut fingerdick sind. Die Hälfte dieser Pastetchen bestreicht man mit einer Fülle von in Butter oder Pflanzenfett gedämpften, gewiegten Pilzen und drückt immer ein leeres Plättchen darauf. Die so geformten Pastetchen bäckt man in heißem Fett schön braun. Auch ungefüllt sind sie zu Gemüse, Salat oder Kompott eine gute Zuspeise.

Aus „Die Vegetarische Küche" von Martha Rammelmeyer.

Kürbisbrei. Man schält den Kürbis, schneidet ihn in Stücke und läßt diese mit sehr wenig Wasser und etwas Salz gut zugedeckt weich dünsten und auf einem Sieb abtropfen; hierauf schneidet man 1—2 Zwiebeln in dünne Scheiben, bräunt sie in Butter oder Fett, vermischt sie mit dem durchgestrichenen Kürbisbrei, fügt Salz und Pfeffer hinzu, dämpft den Brei noch ein wenig durch und richtet ihn an. Man kann auch etwas Milch und 1—2 Löffel Mehl darunter rühren, in welchem Falle der Brei noch eine Stunde verkochen muß.

Schokoladebirnen. Kochbirnen werden sorgfältig geschält und je nach ihrer Größe halbiert oder geviertelt. Dann werden in einer Messing- oder Aluminiumpfanne 3—4 Eßlöffel Zucker mit 2 Löffeln Wasser schön dunkelgelb geröstet und mit dem für die Birnen notwendigen Quantum Wasser abgelöscht. Wenn der geröstete Zucker, der beim Zugießen des Wassers hart wird, wieder aufgelöst ist und kocht, gibt man die Birnen hinein und läßt sie, zugedeckt, langsam weich kochen. Wenn sie weich sind, läßt man die Brühe etwas einkochen und gibt kurz vor dem Anrichten einige Löffel süßen Rahm oder Milch daran. Je nach Geschmack kann man auch noch etwas Zucker beigeben. Die Birnen werden warm serviert als gutes, billiges Dessert, oder als Abendspeise mit Nudeln usw.

Milchgelee. Eine Tasse Zucker, eine Tasse Maizena, eine Tasse gewiegte Mandeln (oder Nüsse), sechs Tassen Milch. Fünf Tassen Milch werden mit dem Zucker zusammen aufs Feuer gebracht. Mit der sechsten Tasse kalter Milch wird die Maizena glatt angerührt und wenn die Milch siedet, derselben beigefügt, dann noch die Mandeln dazu gegeben, alles zusammen unter Rühren gekocht, bis es dick wird, in die mit Wasser ausgespülte Form gegeben, kalt gestellt, gestürzt und mit Fruchtsauce serviert.

Aus „Was koche ich morgen?"

Traubentorte. Eine ausgestrichene flache Tortenform belege man mit dünn ausgerolltem Mürbteig, streut gesiebten Zwieback ziemlich dick darüber und gibt recht reife Traubenbeeren dicht darauf. Dann siebt man so viel Zucker, als die Beeren schwer waren, darüber, und legt einen Deckel von dem Teig darüber. Man drücke ihn am Rande gut an und schneide mit einem feinen Messerchen kleine Zieraten hinein, wobei der Teig aber nur halb durchschnitten werden darf, bestreiche ihn mit Ei und backe die Torte bei Mittelhitze.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Moussierende Zitronenlimonade. 7 Liter Wasser, 1 Kilo Zucker und 2 in Scheiben geschnittene Zitronen werden zusammen siedend heiß gemacht, filtriert, mit 1 Glas gutem Weinessig gemischt, lauwarm in Flaschen gefüllt und diese gut verkorkt und zugebunden im Keller stehend aufbewahrt. Nach etwa 10 Tagen ist die Limonade verwendbar und moussiert stark. Statt Zitronen können Holunder- oder Rosenblüten verwendet werden.

Aus „Bürgerliche Küche" von Frau Wyder-Ineichen.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Apfelgelee. Apfelsaft und gleichschwer Zucker. Hiezu können alle möglichen Sorten Apfel verwendet werden; je unreifer sie sind, desto besser ists. Gewöhnlich nimmt man Fallobst. Das Obst wird gewaschen, in vier Teile geschnitten und recht sauber von allem Wurmigen und Faulen befreit. Nachdem die Schnitze nun, samt Schale, mit dem Wasser 1 Stunde gekocht worden, schüttet man sie in ein großlöcheriges Sieb, unter welchem man ein Tuch gespannt hat. Man läßt den Saft klar ablaufen, ohne in den Äpfeln zu rühren. Nachdem sodann das Sieb auf ein anderes Gefäß gestellt worden ist, treibt man die Äpfel durch, so daß nur noch die Schalen im Sieb zurückbleiben. Das durchgetriebene Mus wird zur Marmelade und Apfelmus verwendet. Saft und Zucker wird nun unbedeckt zirka 3/4 Stunden gekocht. Manchmal wird der Saft schon früher zu Gelee, besonders wenn er von recht unreifen Äpfeln gewonnen ist. Man macht die Probe, indem man einen Löffel voll auf einem flachen Teller erkalten läßt. Gelee muß gallertartig dick sein und hat ein wunderschön rotes Aussehen. Es wird in kleine Geleegläser gefüllt, die man am folgenden Tag verbindet.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Holunderlatwerge. Die durchgetriebenen Holunderbeeren werden mit Zucker dick eingekocht, bis sie glänzend vom Löffel fallen;

in Gläser gefüllt und bei Erkältungen auf Butterbrot gestrichen oder sonst gegessen.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Tomaten einzumachen. Schön reife Tomaten werden zerschnitten, ohne weitere Beigabe in einer verzinnten Pfanne weich gekocht und durch ein Sieb getrieben. Das Durchgetriebene wird in Flaschen gefüllt, diese werden luftdicht verschlossen und so 1/2 Stunde im Wasserbad gekocht und an kühlem, trockenem Ort aufbewahrt. Diese Tomaten werden als Würze zu Suppen, Saucen &c. verwendet.

Gewürze für den Winter. Junge Küchenkräuter (Petersilie, Sellerie, Lauch, Majoran, Thymian, Estragon &c.) werden gewaschen, gut ausgeschwenkt, auf Papier oder Brettern am Schatten völlig getrocknet, was am besten auf dem Estrichboden unter dem Ziegeldach geschieht. Hernach wird jede Sorte besonders von den Stielen abgestreift, zwischen den Händen gerieben und durchgesiebt, in Flaschen gefüllt und darin gut verschlossen aufbewahrt. Als Würze für Suppen, Saucen und Gemüse sehr empfehlenswert.

Aus „Bürgerliche Küche"
von Frau Wyder-Ineichen.

Gesundheitspflege.

Zur Hautpflege bedürfen wir der Mittel, welche die Hautabsonderungen befördern. Diese Mittel sind Reinlichkeit und körperliche Bewegung. Die Reinlichkeit wirkt dadurch fördernd auf die Hautausdünstung, daß die verstopften Poren geöffnet werden, wodurch den Absonderungen freien Austritt gestattet wird; deshalb häufiges Waschen und Baden!

Die Haut wird auf zweifache Weise fortwährend verunreinigt, erstens von außen her durch ihre Berührung mit unreinen Gegenständen, namentlich aber durch Anfliegen in der Luft befindlichen Staubes, zweitens von innen durch die auf ihr beim Verdunsten zurückbleibenden festen Bestandteile der Schweiß- und Talgdrüsenabsonderung, sowie durch die abgestorbenen Oberhautzellen. Durch Waschen von Gesicht und Händen wird höchstens der Verunreinigung von Außen gesteuert, während für die letzteren Abwaschungen des ganzen Körpers, am besten in Form der Duschebäder nötig sind. Wie oft letztere angewendet werden sollen, richtet sich natürlich nach den Umständen. Doch muß wöchentlich mindestens ein Bad, und zwar auch im Winter, als erforderlich bezeichnet werden. Die Seife hat den Zweck, die auf der Oberhaut lagernden fettigen Absonderungen besser zu lösen.

Auch auf das Allgemeinbefinden haben Bäder einen sehr wohltätigen Einfluß. Das Blut strömt nach der Haut, die Blutgefäße erweitern sich, der Pulsschlag wird beschleunigt, die Hautnerven werden angeregt und ein allgemeines Wohlgefühl durchströmt den Körper; namentlich gilt dies von den kalten Bädern, den Fluß- und Schwimmbassinbädern, während zu häufig, z. B. täglich genommene warme Bäder den Körper erschlaffen. Der wohltätige Einfluß rührt zum Teil auch von der mechanischen (frottierenden) Wirkung, wodurch die Hautnerven gestärkt werden, her. Man pflege die Reinlichkeit auch durch häufigen Wechsel der Leibwäsche und deren Reinigung.

Gartenbau und Blumenkultur.

Im August müssen die Vorbereitungsarbeiten zur Hyazinthenzucht in Angriff genommen werden, wenn man im zeitigen Frühjahr an den in allen Farben blühenden Hyazinthen Freude haben will. Die erste Vorbedingung zu deren Anzucht sind unbeschädigte, feste Zwiebeln von mittlerer Größe, da zu kleine Exemplare kümmerliche Pflanzen hervorbringen. Ferner lege man besonderen Wert auf den Wurzelboden der Zwiebeln. Ist dieser zerrissen, so können sich keine kräftigen Wurzeln bilden, was eine unregelmäßige Entwicklung der keimenden Pflanze zur Folge hat. Beim Einsetzen der Zwiebeln in Töpfe ist mancherlei zu beachten. Da die Hyazinthe in kleinen Töpfen am besten gedeiht, so verlange man beim Gärtner Größe 3, 4 und 5. Vor der Verwendung müssen sie mehrere Tage im Wasser liegen, damit sie sich vollsaugen, andernfalls würden sie dem Erdreich die Feuchtigkeit zu sehr entziehen. Nachdem man die Töpfe von innen und außen sorgfältig gebürstet hat, gibt man alsdann auf das Abflußloch einen kleinen Scherben, damit beim Gießen die Erde nicht fortgeschwemmt wird. Nun füllt man jeden einzelnen Topf bis zur Hälfte mit guter Gartenerde, die man zuvor mit Mistbeeterde untermischt hat, hält mit der einen Hand die Zwiebel in die Mitte, während man mit der anderen Erde auffüllt, jedoch lasse man einen 1—2 Cm. breiten Gießrand. Die Spitze der Zwiebel darf nicht von der Erde bedeckt sein, sondern muß mit ihr abschließen. Nachdem man zuerst die Zwiebeln leicht angegossen hat, birgt man die Töpfe entweder im Garten in einer ca. 30 Cm. tiefen Grube, deren Breite sich je nach Anzahl der Töpfe richtet, die man nebeneinander aufstellt. Nun schaufelt man die ausgegrabene Erde wieder auf dieselben und bedeckt sie zum Schutze vor eintretendem Frost und Kälte mit einer Lage Baumlaub, Stroh oder alten Säcken. Im Notfall kann man sie auch im Zimmer aufbewahren, wo man sie in einer mit Sand gefüllten Kiste birgt. In diesem Versteck verbleiben sie bis zu ihrer Treibzeit, die im Dezember bei den früheren und Mitte Januar bei den späteren

Sorten einsetzt. Eine Ausnahme davon macht die kleine, weißblühende Romaine blanche, die Mitte November ins warme Zimmer gebracht werden kann, um bereits schon in den ersten Adventswochen durch ihre starkduftenden Blüten zu erfreuen. Jansen.

Frage-Ecke.

Antworten.

75. **Wolldecken** reinigt man in lauem Seifenwasser, dem etwas Salmiak beigefügt wird; dann zieht man sie durch lauwarmes Spülwasser und hängt sie im Schatten auf. Ob Schals so gereinigt und desinfiziert werden können, hängt vom Stoff und der Farbe ab. G.

76. **Erbsen** werden, wenn sie ausgemacht sind, in kochendes Wasser gegeben; nach zwei bis drei Wällen nimmt man sie heraus, läßt kaltes Wasser darüber fließen und breitet sie nach dem Vertropfen auf Rahmen oder Dörrhurden zum Trocknen oder zum Dörren aus. Trocknen an luftigem Ort ist dem an der Sonne vorzuziehen; das Dörren im Back-, Brat- oder eigentlichen Dörrofen erfordert einige Stunden. Die zarten Schoten wirft man nicht weg, sondern trocknet oder dörrt sie ebenfalls. Sie geben im Winter der Fleischsuppe einen angenehmen, würzigen Geschmack. G.

76. Um **Erbsen** zu dörren, gibt man sie in kochendes Salzwasser, läßt zwei- bis dreimal aufkochen und schüttet sie dann auf ein Drahtsieb oder Korb zum vertropfen und dörrt sie auf dem warmen Ofen oder an der heißen Sonne. Auch lassen sich die Erbsen einmachen wie Sauerkraut. Hausmutter.

77. Über das Dörren der **Gewürzkräuter** wurde im „Hauswirtschaftl. Ratgeber" vom 11. Sept. 1915 eingehend gesprochen. Wer jenen Rat befolgte, wird sicher damit gute Erfahrungen gemacht haben und auch dies Jahr wieder solche Kräuter dörren. Wer die Angaben richtig befolgt, wird eine vorzügliche Würze für Suppen, Fleisch und andere Speisen dadurch mit geringen Kosten haben. Resa.

78. Hier ein billiges und gutes **Kuchenrezept.**

Kuchen mit eingemachten Früchten. Zutaten: 250 Gr. süße Butter, 250 Gr. Zucker, 375 Gr. Mehl, 1 Ei und 1 Löffel Zimt. Man wirkt alles mit 2 Löffel Wasser gut durcheinander, bis der Teig „Löchli" hat, dann wird er in zwei Teile geteilt, die eine Hälfte für den Boden gebraucht und von der andern Hälfte wallt man fingerdicke Riemlein aus. Nun legt man eingekochte Brombeeren, Himbeeren oder andere Konfitüre auf den Boden und deckt mit den Riemlein nach und nach so zu, daß man am Rand anfängt und so ringsum bis in die Mitte fährt. Der Kuchen wird einen Tag vor Gebrauch langsam gebacken. Er läßt sich acht Tage lang aufbewahren. G. Sch.

78. Wenn Sie Brotteig vom Bäcker kaufen und nach Belieben Butter hineinkneten, können Sie einen guten und nicht zu teuren **Kuchenteig** für Ihren Tisch herstellen. Ich finde, das selbst zubereitete Backwerk sei besser als das vom Konditor bezogene und es komme, wenn man die Zeit nicht in Anrechnung bringt, auch billiger zu stehen. F.

79. Die **Bettfedern** werden durch Sonnen bei großer Wärme und in direkter Sonne zu trocken und verlieren ihre Elastizität. Deshalb sollte man das Federzeug im Schatten an die Luft legen. Auch Matratzen sollten, wenn es nicht wegen Krankheit sein muß, nicht dem heißen Sonnenschein ausgesetzt werden, damit das Roßhaar nicht zu spröde wird. Resa.

Fragen.

80. Wie wäscht man schwarze wollene und baumwollene **Schürzen**, um sie möglichst lange hübsch schwarz zu erhalten? Eine Unerfahrene.

81. Kann mir eine der w. Leserinnen sagen, ob eine gewöhnliche **Weinflasche** springt, die mit rohem Obst gefüllt, mit Zuckersirup versehen, gut verkorkt und mit Schnüren überbunden und entsprechende Zeit im Wasserbad gekocht wurde? Abonnentin.

82. Wo kann man größere Posten **Bohnenkaffee und Kaffeemischungen** beziehen zum Wiederverkauf? Alte Abonnentin.

83. Als zukünftige Geschäftsfrau, die ebenfalls den kleinen Haushalt von zwei Personen zu besorgen hat, möchte ich erfahrene Frauenheimchen um Rat bitten, welche **Kochweise** in diesem Falle am besten ist, um möglichst viel Zeit zu ersparen. Ist die Kochkiste oder der Selbstkocher da am Platz? Welches System ist das beste und wo bezieht man es? Existieren Schriften mit Anleitung und Kochrezepte? Wie hoch würde die Anschaffung kommen? Für gütige Auskunft und Rat ist sehr dankbar Eine Unerfahrene.

84. Ich möchte an einem hübschen Örtchen, das von Feriengästen noch nicht besucht wird, ein gemietetes **Zimmer** für meine Ferienbedürfnisse einrichten. Kann mir jemand sagen, wie ich diesen Plan (der Einrichtung) mit möglichst wenig Kosten verwirkliche? Ich möchte auch die Küche selber besorgen und bin auch in Bezug darauf für gute Ratschläge dankbar. L.

85. Wer kann mir eine Bezugsquelle angeben für **„Benzobol"**, das ich früher bei Alb. Kläusli, Luzern, erhalten konnte? Dieser Laden existiert nicht mehr. „Benzobol" ist vorzüglich, um Wasser- und andere Flecken auf Parkettböden wegzuputzen. F. A.