

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

Band: 24 (1917)

Heft: 14

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.08.2025

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, Schönthalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

Nr. 14. XXIV. Jahrgang

Erscheint jährlich in 26 Nummern

Zürich, 7. Juli 1917.

Wer Zeit hat, warte nicht auf Zeit,
Sie kommt ihm nicht in Ewigkeit.
Wer den rechten Augenblick ergreift,
Dem kommen goldne Zeiten;
Wer ihn benützt, ist Herr von Ewigkeiten.

Lavater.



Das Konservieren von Obst und Gemüse.

(Nachdruck verboten.)

Zuckermangel und Einschränkung des Gasverbrauches dürfen uns nicht veranlassen, dies Jahr weniger einzumachen. Im Gegenteil, wir haben mehr als je die Pflicht, alles, was uns die gütige Mutter Natur liefert, möglichst auszunützen und haltbar zu machen.

Die Einmach- und Konservierungskunst erfordert wie das Kochen Freude und Verständnis für die Sache; an Zeit und Mühe darf nicht gespart werden dabei. Das Konservieren ist nicht als eine mechanische Verrichtung zu betrachten. Es handelt sich dabei nicht um eine tote, sondern um eine lebende Materie, deshalb muß mit Überlegung vorgegangen werden.

Unsere Naturprodukte haben nicht alle dieselbe Beschaffenheit, der Boden in dem sie wachsen, ist verschieden; ebenso sind die Reifegrade zu berücksichtigen, sowie die Witterungsverhältnisse. Wenn die Früchte bei schönem Wetter und guter Sonnenbestrahlung zur Reife kommen, benötigen sie weniger Zuckergabe, weil sie süßer werden als bei nasser, ungünstiger Witter-

ung. Die Angaben der verschiedenen Kochbücher können also, besonders in diesem Jahr, nicht mehr schablonenmäßig befolgt werden.

Die Haltbarkeit der Lebensmittel wird durch die Vernichtung der Bakterien und Fäulniserreger, die sich überall in Luft und Wasser, also auf allen Nahrungsmitteln vorfinden, bedingt.

Die Konservierungsmethode besteht also:

1. In Erötung der organischen Fermente durch Hitzegrade.
2. In Absperrung der Luft.
3. In Entziehung des Wassers.
4. In Beifügung von Zucker, Essig, Salz als fäulniswidrige Substanz.

Unsere Hauptaufgabe muß nun darin liegen, Früchte und Gemüse möglichst in ihrem vollen Nährwert zu erhalten.

Dies geschieht durch:

1. Frischeinlagerung in Kellern, Gruben und Erdmieten.
2. Sterilisieren, Eindicken und Ein-salzen.
3. Dörren und Trocknen.

Die Frischeinlagerung von Obst und Gemüse wäre das einfachste, aber nicht alle Produkte eignen sich dafür.

Einige Früchte wie Rhabarber, Preiselbeeren, unreife Stachelbeeren, Berberitzen und Cornelfirschen lassen sich ohne Zuckergabe und ohne Sterilisation roh einmachen, ebenso junge Bohnen. Dafür können gewöhnliche Schlegelflaschen oder für letztere die weithalsigen Flaschen verwendet werden.

Die Sterilisation bleibt immer das sicherste und zuverlässigste Verfahren, es muß aber heute mit geringerem Gasverbrauch gerechnet werden. Vielerorts kann vielleicht der Waschkessel zur Verwendung kommen, was den Vorteil hat, daß mehr Gläser oder Flaschen auf einmal eingestellt werden können.

Die Früchte lassen sich sehr gut ohne Zucker in Gläsern und Flaschen konservieren. Die Haltbarkeit wird bei der Sterilisation nicht durch die Beigabe des Zuckers bedingt; die Zugabe von Zuckersirup war lediglich Sache des Geschmacks. Das Quantum Zucker, das wir später bei Verwendung der Konserve benötigen, ist leichter zu beschaffen, als das größere, das wir bei der Konservierung einer großen Menge von Früchten bedürfen. Aus konservierten Früchten können wir auch im Laufe des Winters Marmelade machen, brauchen also auch in diesem Falle weniger Zucker, als wenn wir sie im großen Vorrat herstellen. Gelee sollte in diesem Jahre ganz wegfallen.

Bei der Sterilisation werden alle Früchte, Stein- und Beerenobst ohne Zuckerzugabe in Gläser oder Flaschen gefüllt, 1—2 Löffel Wasser beigelegt, damit sich schneller Saft bildet. Früchte mit viel Wassergehalt, wie Kirschen, saftige Pflaumen &c. brauchen gar keine Wasserzugabe. Die Sterilisation erfolgt in gewohnter Weise. Das gewünschte Zuckerquantum wird, wie oben bemerkt, bei Verwendung beigelegt.

Auch das Kocheneinfüllen ohne Zucker und ohne Sterilisation hat sich gut bewährt. Rasche, sorgfältige Arbeit ist hier Hauptbedingung, man hat den Vorteil, auf diese Art in kurzer Zeit viel einmachen zu können und erspart Feuerung. Auch können dafür Flaschen verwendet werden.

Für Obstmuse von Frühobst, Fallobst hergestellt, eignet sich dieses Verfahren ebenfalls. Zu empfehlen ist auch die Herstellung von Obstpasten.

Um beim Einkochen zu Konfitüren Zucker zu ersparen, sollten süße mit mehr

säuerlichen Sorten gemischt werden. Gute Verbindungen sind: 1. Erdbeeren und Johannisbeeren, 2. Kirschen und Johannisbeeren, 3. Himbeeren und Johannisbeeren, 4. Kirschen und Rhabarber, 5. Stachelbeeren und Himbeeren, 6. Aprikosen und Rhabarber, 7. Birnen und Rhabarber, 8. Apfel, Birnen und Kürbis &c. Dieselben Zusammenstellungen eignen sich auch für Muse. Es kann auch nur die Hälfte des Zuckers beigelegt (auf 2 Kilo Frucht 250 Gr. Zucker), die Frucht damit kurz aufgekocht, in erwärmte Gläser oder Töpfe gefüllt und mit Watteverschluß 15 bis 20 Minuten sterilisiert werden. Auf diese Weise bleibt den Früchten der natürliche, feine Fruchtgeschmack erhalten und die Zuckerersparnis ist bedeutend. Die Verschlüsse sind aber ganz sorgfältig auszuführen und es darf nicht an Zeit und Mühe gespart werden.

Für die Konservierung von Gemüse muß dies Jahr namentlich auch das Einsalzen empfohlen werden. Die Sterilisation würde an den meisten Orten zu viel Gas konsumieren. Das Einsalzen ist ein altes, erprobtes Verfahren. Wichtig für gutes Gelingen und Haltbarkeit ist auch die Behandlung nach der Konservierung. Peinliche Reinlichkeit ist Haupterfordernis. Nur junge Bohnen sollten roh eingemacht werden, ältere werden gedämpft. Für Gemüse in Salz eignen sich: Rohl, Rabis, Weißrüben, Bohnen, Gurken, Tomaten. — Um im Winter Salate zu haben, können wir die Gemüse auch in Essig konservieren: Blumenkohl, Bohnen, rote Randen, Schalotten, Cornichons, Kürbis, Tomaten. Sie sind erfrischend und bieten angenehme Abwechslung in der kalten Jahreszeit. — Wenn dann auch dem Dörren von Obst und Gemüse, Rüchen- und Medizinalkräutern, Pilzen &c. die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird, darf die Hausfrau beruhigt dem Winter entgegengehen, hat sie doch ihr Möglichstes getan, um durch wohlüberlegte Konservierung der Ernte, die Not von ihrer Tür fernzuhalten.



Über das Dörren.

(Nachdruck verboten.)

Die Notwendigkeit, möglichst viele Vorräte an Gemüse und Früchten für den Winter zurückzulegen, ist bereits genügend hervorgehoben worden. Das Dörren ist eines der ältesten und billigsten Konservierungsmittel und auch deshalb empfehlenswert, weil die Dörrprodukte nur wenig Raum zur Aufbewahrung beanspruchen. In reinen Säckchen an luftigem, trockenem Ort aufgehängt, können weit reichende Quantitäten leicht aufbewahrt werden. Man klagt über mangelnde Dörrogelegenheiten, indessen bieten sich solche der findigen Hausfrau fast in jedem Haushalt, wenn Mühe und Sorgfalt nicht gescheut werden, die das Dörren in kleinen Portionen mit den primitivsten Hilfsmitteln erfordern. Vor allem sollten die gegenwärtig herrlichen, sonnenreichen Tage möglichst zu diesem Zwecke ausgenützt werden.

Die ersten Bohnen, Erbsen und anderes Gemüse sollten jetzt gedörrt und die Sterilisiervgläser für später reife Früchte und Gemüse gespart werden. Die auf einem Drahtsieb halb weich gedämpften Bohnen und Erbsen können auf breite Fensterbänke, die man mit reinen Tüchern belegt, ausgebreitet werden. Ein dünnes, reines Tuch darüber gebreitet, schützt vor Verunreinigung durch Staub oder Insekten. Noch besser ist es, das Dörrgemüse auf Drahthürden ausgebreitet, leicht bedeckt, der Sonnenwärme auszusetzen.

Bohnen können auch, nachdem sie gedämpft sind, mittels einer Nadel an ihren dicken Stellen mit starkem Faden durchgezogen und in nicht zu langen Strängen an einen Wäschendraht oder -leine an einen Ort aufgehängt werden, wo sie von allen Seiten reichlich von der warmen Luft durchgezogen werden können. Aus bereits genanntem Grunde ist ein Überdecken mit einem feinen Sülftuch auch in diesem Falle ratsam.

Weniger empfehlenswert ist es, die Bohnen der Länge nach aufzuschneiden, zwecks leichtem Aufhängen. Auf diese Art fallen die Bohnen (Kerne), die viel wert-

volle Nährstoffe enthalten, leicht hinaus. — Sogen. Gemüseabfälle, wie die großen Blätter von Kohlraben, Kohl, Lauch und Sellerie, auch Rübchen (wenn auch aufgesprungen) können in feine Streifen geschnitten, zum trocknen an der Sonne ausgebreitet werden. Sie ergeben für den Winter eine schmackhafte Einlage in Reis-, Gersten-, Gries- und Fleischbrühsuppen. Getrocknete Erbsenschalen geben den Suppen einen kräftigen Beigeschmack. Schnittlauch und Petersilie, klein geschnitten und getrocknet, bilden im Winter eine angenehme Würze für Suppen, Fleisch und Gemüse. Spinat, besonders Neuseeländer, läßt sich leicht dörren, indem man ihn roh in Streifen geschnitten oder fein gehackt an der Sonne ausbreitet. Zur Verwendung als Gemüse wird er dann in Fett leicht gedämpft, mit Wasser oder Fleischbrühe langsam fertig gekocht und mit etwas Milch oder Rahm verfeinert.

Heidelbeeren und Kirschen (letztere besonders vorteilhaft, wenn sie entsteint werden) lassen sich leicht trocknen durch Ausbreiten auf heißen Fensterbänken oder Drahthürden, die man an warme, luftige Stellen aussetzt.

Frühe Sorten Äpfel und Zwetschgen können ebenfalls leicht an der heißen Sommerluft getrocknet werden. Die Äpfel werden ungeschält (die Schale enthält wertvolle Nährsalze) in ca. 8–16 Teile geschnitten, die Schnitze an ihren dicksten Stellen mit starkem Zwirn durchzogen und leicht überdeckt zum trocknen aufgehängt.

Die Zwetschgen oder Pflaumen schneidet man zur Hälfte auf, um den Stein zu entfernen, zieht durch beide Hälften einen starken Faden, ohne die Frucht wieder zusammenzuklappen, und hängt sie ebenfalls zum trocknen an einen sonnigen, zugigen Ort. Vor einem allfälligen nachtrocknen auf dem Herd oder im Bratofen werden die beiden Hälften dann wieder zusammengeklappt.

Für alle, auch für die scheinbar vollständig ausgetrockneten Gemüse und Früchte, empfiehlt es sich, dieselben anfangs Winter entweder in den Säckchen, in denen man sie

ab und zu ausschüttelt, in der Nähe des Ofens oder Heizkörpers aufzuhängen oder darauf auszubreiten.

Ein zeitweises Kontrollieren der Dörrvorräte ist selbstverständlich unerlässlich.

H.-E.



Ein Gang durch die Gärten bringt eitel Freude.

(Nachdruck verboten.)

Reich blühen die Buschbohnen, die Erbsenstauden hangen voll Schoten, die Stangenbohnen klettern eilends hinauf an ihren Stützen. Die saftig dunkelgrünen Blätter verraten die große Kraft, die den Pflanzen innewohnt; von dem gefürchteten Brenner ist noch keine Spur zu bemerken. Daß dem Wachstum so günstige Wetter mit den häufigen Niederschlägen ist auch den Kohlarten sehr von Nutzen gewesen. Schon kraust sich der Frühwurz zu Köpfchen, der Blumenkohl ist so weit gekräftigt, daß der Fruchtansatz bevorsteht. Die Kartoffeln stehen in groß gewachsenen Stauden voller Blüten, nur der Salat spukt da und dort — auch er will hinauf mit allem andern, das aufwärts strebt — statt mollige Köpfchen mit zarten Blättchen zu bilden, die blinken wie eitel Gold, will auch er sich am Blühen beteiligen und erreicht dadurch nicht, was den Gärtner freut. Neue Saaten sind da geboten, um das Fehlende zu ersetzen. Am besten ist es, alle 9—10 Tage an einer leeren Stelle etwas Samen auszusäen, etwas bringt man immer davon von diesem so willkommenen Gewächs.

Man tut gut, auch noch Kohlraben anzusäen, es gibt davon im Herbst noch eine Ernte. Endiviensamen kann man noch irgendwo als Zwischenpflanzung austreuen; man ist froh, wenn man im eigenen Garten einige Sezlinge selbst gezogen hat, die man zu gegebener Zeit auf leere Plätzchen als Lückenbüßer auspflanzen kann. Anfangs Juli kann auf ganz gut vorbereiteten Boden noch einmal eine Saat früher Karotten gemacht werden. In Familiengärten, in denen man keine Stangenbohnen ziehen will, setzt man nochmals frische Busch-

bohnen, die bei gutem Wetter bis spät in den Herbst hinaus noch eine gute Ernte geben. Auch vergesse man nicht, genügend Lauch auszupflanzen. Dieser ist in allen Größen verwendbar und man ist mit dem Versetzen an keine Zeit gebunden.

Im Juli sät man nochmals etwas Peterflie aus; dies gibt dann aufs Frühjahr eine schöne Ernte hübscher Blätter, die wieder ausreichen wird, bis die Frühlingsfaat nachgewachsen ist.

Wie man hier und da beobachten kann, wird das Gießen nicht überall zweckmäßig vorgenommen. Gießen am Morgen ist nicht so vorteilhaft, weil die Sonne rasch wieder alles austrocknet. Einzig richtig ist das Gießen am späten Abend, wo die Abkühlung der Luft auch mithilft, daß das köstliche Naß von den Pflanzen voll und ganz aufgenommen werden kann. Unkraut wird entweder ausgejätet oder bei ganz großer Hitze ausgehackt. Die brennende Sonne erspart uns das Auflesen des Gejätes, das vorweg verdorrt. Unsinn ist es, die Erde bei großer Hitze immer und immer wieder zu lockern, denn die obere kompakte Erdschicht hält die Feuchtigkeit besser im Boden zurück. Nach Regenwetter darf dann wieder gelockert werden. Auf alle Fälle besorge man dies nicht zu gründlich, dadurch wird dem raschen Austrocknen des Erdreichs Vorschub geleistet.

Erdbeeren, Himbeerstauden, überhaupt Beerenpflanzen müssen, wenn der Fruchtansatz da ist, täglich reichlich begossen werden. Die Früchte werden dadurch außerordentlich günstig beeinflusst — groß und schön.

Bald wird man die Aussaat der Wintergemüse vornehmen müssen. Da sorge man bei Zeiten für den nötigen Samen: weiße Winterzwiebeln, Pariser, gelber und grüner Salat (bewährte Sorte: Zürchermarkt), Spinat. Anfangs August wird von letzterem die erste Aussaat gemacht, die event. noch im November schnittfähig wird.

M.



Der schlimmste Autoritätsglauben ist der an sich selbst verübte. W. P.

Haushalt.

Backpulver. Da das Backpulver im Handel recht teuer wird, bereitet man es am besten im Haushalt selbst in größerem Quantum. 100 Gr. doppeltkohlensaures Natron, 200 Gr. präparierter Weinstein (cremor tartari) werden gut miteinander vermischt und mehrere Mal durch ein Sieb passiert. Das Pulver wird in einer trockenen Glasflasche aufbewahrt. Beim Gebrauch wird das Pulver mit dem zum Gebäck bestimmten Mehl durchgestiebt. Die Masse darf dann nicht mehr zu lange stehen, bevor sie gebacken wird. F. R.

Nicht allen Hausfrauen dürfte bekannt sein, daß das gebrauchte Wasserglas noch zu Reinigungszwecken verwendbar ist. Hartgewordenes Wasserglas wird wie Schmierseife auf den Steinboden oder die Steintreppe aufgestrichen und mit heißem Wasser aufgebürstet. Löst man das Wasserglas vorher, so ist die Wirkung nur sehr schwach. C. S.

Wenn die Milch während des Kochens bricht, so kann sie noch sehr vorteilhaft verwendet werden, indem man sofort Mais oder Gries einrührt zu nachheriger Verwendung zu „Rösti“, Schnitten, Rühlein, Pudding, Griesköpfchen.

Die scharfe Säure des Rhabarbers wird ohne allzugroße Zuckerzugabe gemildert, wenn man beim Kochen etwas Natron und Milch zufügt. Vorteilhaft ist es auch, den Rhabarber zusammen mit Dörrobst, das man mit wenig Wasser tags zuvor einweicht, zu kochen.

Roh in Flaschen eingemachter Rhabarber braucht später beim Kochen weniger Zucker als früher; auch andere Früchte: Pflaumen, Zwetschgen, Kirschen u. a. bedürfen weniger Zucker, nachdem sie sterilisiert worden sind, als wenn man sie frisch kocht. S.

Rüche.

Kochrezepte.

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

Minestra. Zeit 1 Stunde. 100 Gr. Speck, 1 Rohlköpfchen, 1 Sellertewurzel, 1 Knoblauchzehe, Petersilie, Lauch, Tomaten oder Purée, 200 Gr. Reis, 2 Liter Wasser. Die kleingeschnittenen Gemüse und der würfelig geschnittene Speck werden zirka $\frac{3}{4}$ Stunden zusammen in dem Wasser weich gekocht und der Reis nur 10–15 Minuten vor dem Anrichten hineingegeben. Er muß körnig bleiben. Man reicht Käse dazu oder gibt ihn zuletzt noch in die kochende Suppe.

Aus „Gritli in der Rüche“.

Ralbsherz und Lunge mit Reis. 500 Gr. Herz und Lunge, 500 Gr. Reis, Fett und Zwiebel, 1 Maggi-Würfel, Pfeffer, Salz und Muskatnuß. Herz und Lunge werden in kleinere Vorlegstücke geschnitten, mit Fett und Zwiebel auf allen Seiten rasch braun geröstet, mit Wasser in dem ein Maggi-Würfel aufgelöst wurde, abgelöscht, Gewürze beigegeben und 20 Minuten vorgekocht. Dann wird der Reis beigegeben, noch 5 Minuten kochen gelassen und die Speise 2 Stunden in den Selbstkocher gestellt. C. W.

Sangina-Püree. $\frac{1}{2}$ Liter Blut, $\frac{1}{2}$ Liter Milch, fein gehackte Zwiebel, Salz und Majoran. Die Zwiebel wird fein gehackt, Blut und Milch mit dem Gewürz und der Zwiebel und nach Belieben etwas Fett in einer Schüssel oder Pfanne gut durcheinander gerührt. Am besten wird das Püree im Wasserbad oder auch in der Ofenröhre bereitet, auch kann ein Abbesteller über die Flamme gelegt werden, damit das Gerinnen langsam vor sich geht. Die Zubereitung ist genau wie die bei Rührei. Die Masse wird unter öfterem Rühren 15–20 Minuten gekocht. Sehr gut zu Kartoffeln, Kohl, Rabi, Salat oder Obst. Dieses Püree kann zu den mannigfaltigsten Füllungen verwendet und damit reiche Abwechslung erzielt werden.

Gurken mit Sangina-Püree. Es werden dafür kleine Gurken gewählt. Man schält sie, schneidet sie der Länge nach in zwei Hälften und entkernt sie. Dann werden sie in schwachem Salzwasser, nach Belieben mit etwas Essig, halbweich gekocht und nachher abtropfen gelassen, Höhlung nach unten. Hierauf gibt man das Sangina-Püree hinein, legt sie in eine feuerfeste, mit Fett bestrichene Platte, streut geriebenes Brot darüber, fügt einige Butterstückchen bei und bäckt sie langsam 20 Minuten. Ebenso können auch Rohrabi bereitet werden.

Aus „Sangina-Speisen“.

Geröstete Haferflocken. 2 Schiltbrötl, 250 Gr. Haferflocken, 1 Tasse Milch, 50 Gr. Käse, 3 Eier, Fett. Das Fett wird in flacher Pfanne heiß gemacht, das fein geschnittene Brot darin gelb geröstet. Die Haferflocken werden mit der kochenden Milch übergossen und zugedeckt ca. 1 Stunde stehen gelassen. Dann werden Käse und Eier beigegeben, gut geklopft und über das geröstete Brot gegossen, wenn nötig etwas Salz beigegeben und das Ganze unter beständigem Rühren gelb gebraten, was in zirka 10 Minuten geschehen ist. C. W.

Gemüseküchlein als Fleischersatz. Rohrabi, Randen, Gurken, Bodenkohlraden werden in Fleischbrühe oder in gesalzenem Wasser, das man später zu Suppe verwendet, halbweich gekocht, dann in $\frac{1}{2}$ Cm. dicke Scheiben geschnitten, in Omelettenteig getaucht und in heißem Fett beidseitig gebraten. Je nach dem

Grünzeug, das man, fein gehackt, dem Teig beifügt, erhalten die Ruchlein eine verschiedenartige Würze.

Heidelbeerkaltschale mit Milch. Schöne trockene Heidelbeeren werden verlesen und sauber gewaschen. Dann zerdrückt man sie roh und verdünnt das Fruchtmasse mit versüßter, abgekochter Magermilch, oder ungekochter Buttermilch. **M. B.**

Sauermilchcreme mit Früchten. (Für Gesunde und Kranke.) 5 Deziliter saure, dicke Milch, 1 Tasse Vollmilch, 1 Tasse reife Beeren, 2—3 Löffel Zucker. Man legt ein Tuch über ein Sieb, gießt die abgerahmte, dicke Milch hinein und läßt die Molke ablaufen. Den abgetropften Quark treibt man durch das Sieb, vermischt ihn mit einer Tasse Milch und schlägt ihn mit dem Schneebesen schaumig. Die Beerenfrüchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren) werden erlesen und mit dem Zucker vermischt, ehe man die Creme schaumig schlägt. Vor dem Servieren werden sie in die Creme gegeben. Ein ausgezeichnetes Erfrischungs- und Kräftigungsmittel.

Yoghurt. 1 Liter Kuh- oder Ziegenmilch, 1 Löffel Yoghurt. Gute, frische Kuh- oder Ziegenmilch wird auf schwachem Feuer $\frac{1}{4}$ Stunde gekocht und fleißig umgerührt, damit sich keine Haut bildet und die Milch nicht anbrennt. Dann wird sie auf 50° C abgekühlt. Ein Kaffeelöffel voll Yoghurt (auf 1 Liter Milch) wird in einem Glase mit einigen Löffeln abgekühlter Milch gut vermischt, mit der übrigen Milch gut verrührt und in vorgewärmte Gläser oder Tassen gefüllt. Am besten stellt man die gefüllten Gläser in eine mit Holzwohle ausgestopfte und mit Papierbechern versehene, kleine Kiste, deckt die Gläser mit einem weißen, reinen Papier zu und legt eine kleine Wolldecke darüber, damit die Temperatur möglichst lange auf etwa 40° C bleibt. Je nach der Außentemperatur ist die Milch in 4—7 Stunden dick und kann herausgenommen werden. Nach dem Herausnehmen muß der Yoghurt sofort kalt gestellt werden, sonst wird er zu sauer. Um feinen Yoghurt zu erzielen, muß die Temperatur genau inne gehalten werden. Bei zu tiefer Temperatur wird er nicht fest und bei zu hoher Temperatur scheidet sich Molke aus. Der fertige Yoghurt soll einen angenehmen, säuerlichen Geschmack haben und gleichmäßig fest sein, dann ist er 2 Tage genießbar. An einem kühlen Ort aufbewahrt, läßt sich Yoghurt 2—3 Tage aufheben zur Weiterimpfung. Je nach sorgfältiger Bereitung sollte alle 3—4 Wochen frisch bezogener Yoghurt verwendet werden. Yoghurt wird mit oder ohne Zucker genossen.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt“

Eingemachte Früchte.

Falsche Orangenmarmelade. Sauber gereinigte gelbe Rüben kocht man mit wenig Wasser weich, treibt sie durch die Fleischhackmaschine oder wiegt sie fein und setzt sie nochmals mit Gewürz zum Kochen auf. Man rechnet auf je 500 Gr. Masse den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, 1 Messerspitze Zimt und 1 Theelöffel Pomeranzentinktur und fügt je nach Vorrat Zucker bei. Ist der Zusatz relativ klein so wird diese Marmelade sich weniger gut halten und deshalb bald in Angriff genommen werden müssen.

Eingemachte Champignons. Die Champignons müssen zum Einmachen ganz frisch, schön weiß und möglichst fest sein. Die Pilze werden in kaltem Wasser, dem man ein wenig Essig zugibt, mit einer feinen Bürste weiß gebürstet, dann sofort gespült und in siedendem Salzwasser gelegt. Man darf sie gereinigt nicht liegen lassen, da sie sonst dunkel werden. Nun kocht man die Pilze halbweich, füllt sie sofort in Gläser, gibt von dem Kochwasser zu und sterilisiert noch 1 Stunde.

Bohnen in Essig. Die Bohnen werden abgefädelt, gewaschen und in Salzwasser halbweich gekocht. Dann legt man sie in kochenden Essig, kocht sie einmal auf und läßt sie 24 Stunden stehen. Am folgenden Tag gießt man den Essig ab, kocht frischen Essig mit einigen Perlzwiebelchen, Lorbeer und Pfefferkörnern und gießt ihn erkaltet an die in einen Steinkrug gefüllten Bohnen.

Senfgurken. 2 Kilo geschälte Gurken, 100 Gr. Salz, $\frac{1}{2}$ Liter Essig, 1 Eßlöffel Salz, 1 Eßlöffel Zucker, 10—12 Schalotten, 2 Eßlöffel Meerrettich, $\frac{1}{2}$ 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 Schalotten und dem feingeschnittenen Meerrettich 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.

Rohraben in Dunst. Man schält die Rohraben. Die kleinen läßt man ganz, sind sie schon etwas größer, schneidet man sie entweder in Scheibchen oder mit dem Buntmesser in kleine Streifen. Sodann kocht man sie in Salzwasser 5 Minuten, gießt und

schreckt sie ab, füllt sie hübsch in Gläser, gießt frisches Salzwasser zu, verschließt die Gläser gut und kocht sie im Wasserbade $1\frac{1}{2}$ –2 Stunden.

Aus „Die Zubereitung der Konserven“.

Gesundheitspflege.

Hygiene im Hause. Im letzten Jahrzehnt hat die Hygiene auf allen Gebieten gewaltige Fortschritte gemacht. In Schulen und Krankenhäusern, bei allen öffentlichen Einrichtungen werden fortgesetzt hygienische Verbesserungen eingeführt. In allen Kreisen der Bevölkerung hat man durch Vorträge und durch die Presse aufklärend gewirkt, überall weiß man genau, daß die Gesundheit beständig von Bazillen bedroht ist und daß man die Verpflichtung hat, durch peinlichste Sauberkeit für sich und seines Nächsten Wohl zu sorgen. Trotz aller Aufklärung stößt man aber im Hause immer noch auf Ungewohnheiten, die aller Hygiene Hohn sprechen, oft gerade bei solchen Hausfrauen, die ihre Reinlichkeit beständig im Munde führen. Wie oft lassen die Fingernägel, die Sauberkeit der Zahn- und Haarbürsten zu wünschen übrig. Das Kosten der Speisen mit einem Löffel, der eben zu Munde geführt, bald darauf wieder im Kochtopf verschwindet, das Salzen mit den Händen, das Abwischen der Hände an Schürzen und für andere Zwecke bestimmte Handtücher, unsaubere Abwaschlappen, ungenügendes Wechseln des Aufwisch- und Abwaschwassers, schmutzige Toppflappen &c., das sind nur einige von den Vergehen, denen wir im Haushalt auf Schritt und Tritt begegnen können. Wie manche Frau teilt das Essen aus mit einer Gabel, die sie zu Munde geführt hat; sie kostet die Milch aus der Tasse oder Saugflasche des Kindes mit dem Munde; sie küßt das Kleine auf den Mund, trotzdem sie weiß, daß sie kariöse Zähne hat; sie läßt mehrere Kinder aus einem Glase trinken oder reinigt ihnen die Nase mit ihrem bereits benutzten Taschentuche; sie beißt mit den Zähnen Konfekt oder Früchte durch, um eine Hälfte dem Kinde zu geben. So lassen sich noch viele üble Ungewohnheiten aufzählen, die sich bei etwas Selbstzucht leicht unterdrücken ließen. Schnupfen, Halskrankheiten, selbst Tuberkulose werden auf diese Weise übertragen. Ein wenig beachteter Unfug ist auch das Verbinden der Augen mehrerer Kinder beim Blindenspiel mit dem gleichen Taschentuche, wodurch leicht Augenentzündungen übertragen werden. Wenn die Hausfrau ihren Familiengliedern mit gutem Beispiel vorangeht, kann sie sich manche Sorge und Krankheit ersparen.

F.

Krankenpflege.

Das „Pilzmerkblatt“ aus dem Verlag Springer, Berlin, gibt neben ausführlicher Belehrung über die wichtigsten Merkmale erkennbarer und schädlicher Pilze auch Ratschläge zur Behandlung bei Pilzvergiftungen, denen wir folgendes entnehmen.

„Die schädliche Wirkung des Genusses giftiger Pilze äußert sich gewöhnlich nach einigen Stunden. Abgesehen vom Fliegenpilz, der sehr bald nach dem Genuß Unruhe, rauschähnliche Zustände, in schweren Fällen Krämpfe, Verlust des Bewußtseins, fast niemals Erbrechen und Diarrhöen hervorruft, sind es im allgemeinen zunächst Störungen in den Verdauungsorganen, welche eine eingetretene Vergiftung melden: Starke Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle, Leibschmerzen. Weiterhin können sich heftiger Durst, Herz klopfen, Schwindel und Ohnmacht einstellen, und endlich kann unter Abnahme der Herzaktivität und heftigen Krämpfen oder Betäubung der Tod eintreten. Bei anderen Pilzen zeigt sich die Giftwirkung erst nach 4–8 Stunden, bei dem Knollenblätterschwamm sogar erst nach 8–40 Stunden, wobei die Aussicht auf Hilfe wegen der bereits erfolgten allgemeinen Vergiftung erheblich verringert ist. Machen sich nach dem Genuß eines Pilzgerichts Erscheinungen geltend, welche den Verdacht einer Vergiftung erregen, so sorge man sofort für ärztliche Hilfe. Bis solche zur Stelle ist, muß die Aufmerksamkeit auf Entfernung des Giftes aus Magen und Darm gerichtet werden. Falls Erbrechen nicht bereits eingetreten ist, rufe man es durch Verabreichen von warmem Wasser oder dadurch hervor, daß ein Finger tief in den Rachen gesteckt wird. Nötigenfalls gebe man ein Abführmittel, am besten 1–2 Löffel Rizinusöl. Reichliches Trinken von Wasser, welches bei Vergiftungen mit Speiteufel oder Giftreizker am besten eiskalt gegeben wird, ist räthlich. Schmerzlindernd pflegen heiße Umschläge auf den Unterleib oder heiße Bäder zu wirken.“

Kinderpflege und -Erziehung.

Luftbäder für Kinder. Die meisten Mütter haben keine Ahnung davon, daß ein tägliches Luftbad das Wohlbefinden ihrer Lieblinge überaus günstig beeinflusst. Man härtet den Körper nicht nur ab, sondern leitet auch die überflüssige Wärme von den inneren Organen auf die Hautoberfläche ab, wodurch namentlich, wenn das Luftbad am Abend genommen wird, ein tiefer Schlaf garantiert wird. Ist eine tägliche regelmäßige Abreibung immerhin noch mit einigen Umständen verknüpft, so bedarf es zu diesem Luftbad der Kinder keiner-

lei Vorbereitungen. Anfänglich in geschlossenem aber gut gelüftetem Raum werden sie entkleidet und machen sich nun während 10 bis 15 Minuten Bewegung, wobei leichte Turnübungen nach Belieben auszuführen sind. Wenn sie sich schon etwas abgehärtet haben, öffnet man das Fenster, sorgt jedoch stets für ständige Bewegung und sei es auch nur ein Rundlauf im Zimmer. Dann zieht man den Kindern das gut gelüftete Nachthemd aus möglichst leichten Stoffen an, bedeckt sie nur wenig, am besten mit einer Wolldecke, und wird schon nach kurzer Zeit den segensreichen Einfluß dieses so einfachen Luftbades auf den kindlichen Organismus spüren. Sch.

Frage-Ecke.

Antworten.

44. Ich sammle den Rahm in einem Topfe, der unten ungefähr 1 Cm. von Bodenhöhe mit einem kleinen Loch versehen ist, durch welches man die sich am Boden sammelnde Milch abfließen lassen kann. Dadurch erhalte ich reinen Rahm, der sich rascher zu Butter rühren läßt, als wenn er noch mit Milch vermischt ist. Wenn Sie den Rahm vor dem Rühren auf eine Temperatur von 13–15° R. bringen, werden Sie rasch Butter bekommen. Als Kunstgewerblerin verfertige ich die Rahmtöpfchen selber und bin gerne bereit, Ihnen wünschensfalls ein solches zum Preise von Fr. 1.— bis Fr. 1.20 zuzustellen. Sie halten $\frac{1}{2}$ und 1 Liter. Adresse bei der Redaktion.

Kunstgewerblerin.

46. Ich koche die Rhabarber mit Sacharin auf folgende Weise: Die in Stückchen geschnittenen Stengel werden mit so viel Wasser, daß es in der Pfanne mit den Stengeln auf gleicher Höhe steht, unter Beigabe einer Messerspitze Natron rasch aufgekocht, das Wasser weggeschüttet und durch wenig frisches ersetzt. Dann füge ich auf 1 Kilo Rhabarber $\frac{1}{2}$ Tasse Zucker und $\frac{1}{2}$ Theelöffel Zimt bei und koche die Stengel weich. Wenn das Kompott etwas abgekühlt ist, gebe ich noch 6 bis 8 Tabletten „Hermes“-Sacharin bei und rühre gut um. Wenn Sie nicht zu viel Sacharin nehmen, werden Sie keinen unangenehmen Geschmack verspüren. Ich richte dieses Kompott stets über geröstete Brotwürfel an. C.

47. Sie haben jedenfalls gut getan, den Saft in einem Konservenglas zu sterilisieren, dadurch sind Sie der Gefahr aus dem Wege gegangen, daß der Saft sich zu einer Kruste eindickte. Möglicherweise waren die Himbeeren zu wenig saftreich und die Zuckerzugabe in diesem Falle zu groß.

Dies Jahr wird niemand in Versuchung kommen, Himbeerstrup zu machen! Wohl aber wird man Fruchtsäfte sterilisieren, um

sie dann im Laufe des Jahres beim Gebrauch zu verfüßen.

H.

48. Kaufen Sie das in letzter Nummer empfohlene Milchbüchlein von Fr. M. Barth. Sie werden daraus ersehen, was Sie mit der sauer gewordenen Milch noch machen können.

Frida.

49. Das Ausschwefeln der Gläser ist ein in meinem Bekanntenkreise beliebtes Verfahren und man spricht sich günstig darüber aus. Sie können aber die Früchte auch mit sehr wenig Zucker sterilisieren und später beim Gebrauch verfüßen. Man wird dies Jahr bei dem kleinen zugemessenen Zuckerquantum ganz anders konservieren müssen als früher. Der „Ratgeber“ bringt immer gute Ratschläge; machen Sie sich solche zu nuzel!

P.

50. Grahambrot kann selbst gebacken oder doch zum Backen vorbereitet werden. Sie tun am besten, einen Versuch selbst vorzunehmen. Wenn Sie nicht unter der Milchnot leiden, so machen Sie den Teig mit Milch an (ohne Hefe) und fügen ein kleines Quantum gehackte Feigen oder Rosinen bei. Der Teig muß gut gearbeitet werden. Lassen Sie ihn der Einfachheit halber beim Bäcker backen. Er wird Ihnen nicht viel für die Mühe verlangen.

n.

51. Schenken Sie der jungen Tochter das Büchlein: *Wie Gritli haushalten lernt* von Emma Coradi-Stahl. Es erscheint im Verlag des Schweizer Frauenheim zum Preise von Fr. 1.50 brosch. und 2 Fr. gebunden. Die junge Tochter wird darin in Form einer Erzählung genaue Anleitung zur Hausarbeit finden.

Hausfrau.

Fragen.

52. Kann man auch Glace machen ohne Maschine? Ich bin nicht im Falle, eine solche anzuschaffen, habe aber eine große Vorliebe für Eispeisen. Für guten Rat, wie ich mir helfen könnte, dankt sehr

S. L.

53. Ist die Kaninchenzucht wirklich rentabel? Man hört eben so viel Stimmen dafür wie dagegen. Wer spricht aus Erfahrung?

B.

Fischer's Hochglanzcrème

„Ideal“

unstreitig das beste Schuhputzmittel der Jetztzeit. „Ideal“ gibt verblüffend schnellen und haltbaren Glanz, färbt nicht ab und macht die Schuhe geschmeidig und wasserdicht. Ein Anstrich genügt gewöhnlich für mehrere Tage. Zu beziehen in Dosen verschiedener Größe durch jede Spezerei- und Schuhhandlung.

Alleiniger Fabrikant: G. H. Fischer, schweiz. Zündholz- u. Fettwarenfabrik, Fehraltorf. Gegründet 1860.