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

Band: 24 (1917)

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. XXIV. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern Zürich, 4. August 1917.

Ein Büschel Mohn, wilder, vom Feld herein,
Ist mir Symbol in diesen heißen Tagen.
Gern möcht' ich ährengleichen Segen tragen.
Wer ist erwählt?
Doch alle sind berufen,
Weil gute Mächte doch dies Weltspiel schufen.
Es ist auch selig, roter Mohn zu sein.

Dora Stieler.

Das Kochendeinfüllen des Obstes in Flaschen ohne Zuckerzugabe und ohne Sterilisation.*)

Hiefür eignen sich Obstfrüchte aller Art. Bei dieser Methode müssen die Früchte in völlig kochendem Zustande, möglichst rasch in die bereit gehaltenen und vorgewärmten Flaschen eingefüllt werden. Für kleine Früchte (Johannis-, Heidel-, Holunder-, Himbeeren usw.) kann man gewöhnliche Schlegelflaschen, für Kirschen, Apfel- und Birnenschnitze die weithalsigen Kochflaschen benützen. Einmal sind diese Kochflaschen dreimal billiger als Konservengläser gleicher Größe; dann aber ist es ratsam, letztere für Früchte zu reservieren, die nicht nach dieser Methode haltbar gemacht werden können.

*) Aus dem kürzlich vom Schweizerischen Volkswirtschaftsdepartement unter Mitwirkung der eidg. Kommission für Obstverwertung und Obsthandel und des eidg. Fürsorgeamtes herausgegebenen Flugblatt „Zeitgemäße Anleitung über das Frischaufbewahren und Konservieren von Obst und Gemüse nach einfachsten und billigsten Methoden."

Verfahren: Die Früchte sind nur mit soviel Wasser über Feuer zu setzen, um sie darin aufkochen zu können. Bei entstielten, weichfleischigen Kirschen ist ein Wasserzusatz nicht nötig, weil sie beim Erwärmen genügend Saft abgeben. Sobald das Obst richtig zu kochen beginnt, wird eingefüllt. Damit die Flaschen beim Heißeinfüllen nicht springen und nachher nicht mehr sterilisiert zu werden brauchen, sind sie vorher zu reinigen und steril zu machen. Am besten geschieht das im Wasserdampf oder durch Erhitzen im Wasserbad. Mit einem Tuche nimmt man die heißen ausgespülten Flaschen heraus, stellt sie in eine Pfanne oder sauberes Holz- oder Blechgefäß und schöpft mit einer Kelle die fortwährend kochenden Früchte in die Flasche, bis diese vollständig gefüllt ist. Die Flüssigkeit darf bis zirka 5 Zentimeter an den Flaschenrand reichen, so daß nur noch für das richtige Einstoßen des Korkzapfens genügend Raum bleibt. Der Korkzapfen kann mit den Flaschen im Dampf oder in heißem Wasser weichgemacht werden, so daß er leicht von Hand sich eindrücken oder mit einem Holzschlegel eintreiben läßt. Häufig kommt es vor, daß die nassen Zapfen im Flaschenhalse nicht festhalten, sondern herausgestoßen werden. Letzteres wird durch sofortiges Umstülpen der verkorkten Flasche und einem Festdrücken des Korkes auf dem Tische vermieden. In dieser Stellung läßt man die Flaschen erkalten, bis man sie ohne Tuch anfassen

und abwaschen kann. Sobald der Kork getrocknet ist, wird er in flüssiges Paraffin wiederholt eingetaucht. Die Flaschen sind nun fertig und können weggestellt werden.

Beim raschen Einfüllen der siedenden Früchte kommt es natürlich vor, daß ein Teil der aufgeschöpften Früchte über die Flasche herunter fällt. Das in dem unterstellten Gefäß gesammelte Obst wird wieder in die Kochpfanne zurückgegeben, frisch aufgekocht und zum Auffüllen anderer Flaschen verwendet. Die Arbeit des Auffüllens einer Flasche darf nicht unterbrochen werden. Auch müssen die Früchte in der Pfanne stetsfort kochen.

Reicht das Material nicht mehr aus zum Anfüllen einer ganzen Flasche, so muß sie gleichwohl verschlossen werden. Da zweckmäßigerweise immer nur eine Portion von zirka 2 Kilo Früchten auf einmal gekocht wird, kann ein eventuell zurückbleibender Rest immer wieder verwendet werden. Stehen Konservengläser zur Verfügung, so sind sie gleich zu behandeln, wie die Flaschen. Die Gläser sind dann tüchtig auszuschwefeln. Die Gläser sind vollständig aufzufüllen, wie gewöhnlich zu verschließen und rasch auf den Kopf zu stellen. Nach dem Erkalten kann der Bügel weggenommen werden.

Bei diesem Verfahren werden Flaschen, wie Gläser nach dem Einfüllen nicht mehr sterilisiert. Es ist deshalb dafür zu sorgen, daß Fäulnispilze, die während der Arbeit des Einfüllens und Verschließens im Flaschenhalse, am Kork oder Glasdeckel sich festsetzen, nachträglich noch abgetötet werden. Am sichersten wird das dadurch erreicht, daß die verschlossenen Flaschen oder Gläser auf den Kopf gestellt werden. Die siedend heiß eingefüllten Früchte bewirken beim sofortigen Umstülpen ein Keimfreimachen des Flaschenhalses und des Korkes.

Kirschen. Wie schon angedeutet, können entstielte, weichfleischige Kirschen ohne oder nur mit ganz wenig Wasser aufgekocht werden. Durch Entsteinen der Kirschen erhält man nicht allein eine viel feinere Konserve, sondern es läßt sich auch ein größeres Fruchtgewicht in der Flasche versorgen. Dasselbe gilt von kleinen Pflaumen, Mirabellen, Zipärtli usw.

Heidelbeeren. Auf 2 Kilo Früchte 1/4 Liter Wasser. Sie können sehr gut in gewöhnlichen Weinflaschen oder auch in Kochflaschen nach oben angeführtem Verfahren haltbar gemacht werden.

Johannisbeeren. Sind gleich wie Heidelbeeren zu behandeln; doch kann man auf 2 Kilogramm Beeren 1/2 Liter Wasser nehmen, sofern sie später als Kompott gebraucht werden und der Saft als Sirup Verwendung findet.

In gleicher Weise können **schwarze Johannisbeeren, Holunderbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren** behandelt werden.

Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen werden entsteint. Damit die halbierten Früchte beim Aufkochen nicht zerfallen, verwendet man pro Kochportion nur ein Kilo Früchte und 1/4 bis 1/2 Liter Wasser. Beim Einfüllen ist nicht die Schöpfkelle, sondern Schaumkelle zu verwenden, damit der Flaschenraum möglichst mit Früchten und nicht allein mit Saft gefüllt wird.

Apfel-, Birnen-, Quittenschnitze. Auf 2 Kilo Früchte nimmt man 1/2 Liter Wasser oder noch besser ein entsprechendes Quantum süßen Apfel- oder Birnenmost. Da diese Schnitze sich nicht gut in Flaschen einfüllen lassen, verwendet man besser Konservengläser. Die Kochportion wird man immer ungefähr so berechnen, daß das Glas auf einmal angefüllt werden kann. Die Schnitze werden nur so lange gekocht, bis sie durchsichtig und weich zu werden beginnen.

Harte Quittenschnitze sind etwas länger zu kochen. Sie können dann später zur Herstellung von Gelee und Marmelade benutzt werden.

Nimm die Geduld als Magd ins Haus,
Sie hilft dir ein, sie hilft dir aus;
Doch hüt' dich, wenn sie herrschen will,
So steht die ganze Wirtschaft still.

Robert.

Das Kochen der Gemüse.

(Nachdruck verboten.)

Wir scheuen keine Mühe, um dem Boden abzuringen so viel nur immer möglich ist; denn wir sind uns wohl bewußt, daß die Erzeugnisse unserer Scholle drohende Hungersnot von uns fernzuhalten vermögen. Nun erwächst uns aber die strenge Pflicht, mit dem, was die gütige Erde uns spendet, weise zu haushalten und die Werte ihrer Gaben voll auszunützen. Die Nährwerte sind in den grünen Gemüsen weniger konzentriert enthalten als im Fleisch, das sie uns zum großen Teil ersetzen müssen; anderseits sind bereits deutlich die Nachteile eines allzu reichlichen Fleischgenusses zu Tage getreten. Heute sind die Verhältnisse ganz dazu angetan, in dieser Hinsicht einen wohltätigen Ausgleich zu schaffen. Sowohl vom gesundheitlichen als vom ökonomischen Standpunkt aus kann nicht dringend genug empfohlen werden, das Fleisch in kleinem Quantum zusammen mit viel Gemüse zu kochen als sog. Eintopfgerichte, die ebenso nahrhaft als schmackhaft sein können. Das Fleisch (auch Eingeweide, Herz, Lunge &c.) wird zerkleinert, zusammen mit den entsprechend vorbereiteten Gemüsen, z. B. Kohl, Rüben, Kartoffeln und den verschiedenen Suppengemüsen in wenig Fett gedämpft, langsam bei geringer Wasserzugabe 15—20 Min. vorgekocht und zum vollständigen Garwerden in die Kochkiste oder unter die Dampfhaube gestellt. Auf diese Art erhalten wir sehr nahrhafte saftige Gerichte, bei denen die Nährwerte von Fleisch und Gemüse sich vorteilhaft ergänzen.

Werden aber die Gemüse einzeln für sich gekocht, so dürfen ihnen nicht die Nährsalze, die ihren Hauptwert ausmachen, durch das Kochwasser, in dem wir sie „abwellen", entzogen werden. Bei Verwendung der Kochkiste können die gut vorbereiteten Gemüse in wenig Fett kurz gedämpft, bei geringer Wasserzugabe auf dem offenen Feuer 10—15 Minuten vorgekocht und in 2—3 Stunden in der Kiste gar gemacht werden. Alle grünen Gemüse werden auf diese Weise sehr schmackhaft und behalten ihren vollen Nährwert. Allerdings verlieren sie ihre grüne Farbe etwas; das rührt davon her, daß der beim Kochen der Gemüse sich entwickelnde Schwefeldampf nicht entweichen kann und seine bleichende Eigenschaft auf die Pflanzenfarbstoffe ausübt. Dies ist aber weiter absolut kein Nachteil für die Gemüse.

Für die Zubereitung auf offenem Feuer ist das Weichkochen der Gemüse in strömendem Dampf zu empfehlen. In das Kochgefäß wird ein gelochter, mit ca. 2 cm hohen Füßchen versehener Einsatz aus Email oder Aluminium gelegt, und so viel mit einer Messerspitze Natron und Salz versehenes Wasser zugefügt, daß es bis zum Boden des Einsatzes reicht. Wenn ersteres kocht, werden die geputzten Gemüse darauf gegeben, der Topf gut zugedeckt, womöglich der Deckel beschwert oder mit einer Papierhülle (selbstthergestellte Dampfhaube) überdeckt, um ein Entweichen des Dampfes möglichst zu verhüten. Bei kleinster Gasflamme werden so die Gemüse in kurzer Zeit gar und verlieren nur wenig von ihrem Nährgehalt. Das unter dem Sieb sich befindliche Wasser kann zur Herstellung von Suppen und Saucen vorteilhaft wieder verwendet werden. Natürlich geht auch auf diese Art die grüne Farbe etwas verloren. Zum Dörren und Sterilisieren ist diese Vorbereitungsweise sehr zu empfehlen.

Bei Gemüsen, die bereits etwas zu stark ausgewachsen sind und leicht etwas zähe bleiben, wie ältere Bohnen, späte Kohlraben, Erbsen und dergl. oder solchen, die zufolge ihres Pflanzortes einen unangenehmen Geruch und Geschmack angenommen haben, z. B. Kohlarten, die zu stark gedüngt worden sind, tun wir dennoch gut, sie in Wasser im offenen Topfe etwas vorzukochen. Dieses Wasser muß aber gut gesalzen und in verhältnismäßig großem Quantum verwendet werden, damit es beim Hineingeben der Gemüse sich nicht allzu stark abkühlt; denn bekanntlich löst lauwarmes Wasser gewisse Stoffe leichter als heißes, und je besser das

Wasser schon mit Kochsalz gesättigt ist, um so weniger begierig wird es die Salze der Gemüse ausziehen. Handelt es sich darum, einen bestimmten unangenehmen Geruch aus den Gemüsen zu beseitigen, so fügt man dem Kochwasser eine halbierte Zwiebel oder ein Stück glühender Holzkohle bei. Etwas säuerlich gewordene Salzbohnen werden in viel ungesalzenem, mit 1—2 Messerspitzen Natron versehenem Wasser abgekocht.

Es lohnt sich wohl, der Zubereitung der Gemüse jegliche Sorgfalt zu widmen, werden diese doch von erfahrenen Ärzten als direkte Heil- und Vorbeugungsmittel für bestimmte Krankheiten bezeichnet. Von Interesse mag auch die Feststellung bekannter deutscher Schulärzte sein, die hervorheben, daß der Gesundheitszustand der Schulkinder trotz der vielorts mangelhaften Ernährung im allgemeinen viel besser sei als in normalen Zeiten. Der Grund liege darin, daß die Mütter notgedrungen der Gemüsekost größere Aufmerksamkeit schenken, während früher den Kindern viel zu häufig einfach Fleisch und Wurstwaren vorgesetzt wurden. H.-E.

Über den Wert der Zitrone.

(Nachdruck verboten.)

Nicht mit Unrecht hat man die Zitrone schon als die „Perle unter den Südfrüchten" bezeichnet, und der Grund, weshalb sie vielfach unterschätzt wird, liegt wohl hauptsächlich darin, daß sie so leicht und so billig zu haben ist. Wenn man jetzt auf dem Markt die leuchtenden Früchte in Bergen aufgetürmt sieht, fällt es einem nicht ein, sich sonderlich darüber zu freuen; und ebenso wenig, wie man beim Einkauf oder beim Kochen der Kartoffeln bedenkt, wie weit sie ursprünglich hergekommen sind, ebenso wenig erinnert man sich des Verdienstes der alten asiatischen Kalifen, die bei ihren Eroberungszügen den Zitronenbaum, den „Citrus medica" nach den südlichen Ländern Europas gebracht und dort verbreitet haben.

Unsere Urur- und Urgroßmütter hatten wohl noch eine ihr gebührende Hochachtung vor der Zitrone, konnten sie doch nicht wie wir, sich solche für wenige Rappen kaufen. In einem „Konversationslexicon für alle Stände" aus dem Jahre 1833 findet sich eine Beschreibung der kostbaren Südfrucht, die sich nicht jedermann leisten konnte. Es heißt dort nämlich: .... „die eiförmigen, hellgelben Früchte besitzen eine mehr oder minder feine Oberhaut, unter welcher das Zitronenöl in eigenen Zellen enthalten ist. Der Brei, den sie enthalten, ist voll säuerlichen, angenehmen Saftes, welcher mit Zucker und Wasser vermischt, ein angenehm kühlendes Getränk gibt."

Heute zwar wird dieses angenehme Getränk vielerorts durch Limonaden ersetzt oder durch Bonbons und Schokoladebouchées mit Zitronengeschmack; aber in der Küche, im Krankenzimmer und auf dem Toilettentisch findet der unverfälschte Zitronensaft immer noch für alle möglichen Zwecke Verwendung. Und welche Hausfrau möchte ihn heute missen? In der Küche ist die Zitrone ihr unentbehrlich. Als Desinfektionsstoff bei Nasen- und Rachenkatarrhen, als Heilmittel bei Magenkrankheiten nimmt sie einen ersten Platz ein. Ferner soll sie gegen Blasenleiden, Rheumatismus, Gicht, Ischias, und sogar Diphtherie häufig mit Erfolg angewendet werden; auch Krampfadern, Venenerweiterungen, ja Arteriosklerose sollen durch regelmäßigen Genuß von Zitronensaft günstig beeinflußt werden.

Nicht zu unterschätzen ist ferner die Zitrone als Hautpflegemittel, und zwar für Gesicht und Hände, wie auch für die Füße; ja wer dem ganzen Körper bei heißem Wetter eine besondere Wohltat erweisen will, der wendet Waschungen mit Zitronenwasser an oder gönnt ihm ein Bad mit etlichen ausgequetschten Zitronen.

Schließlich können die Abfälle sogar zur Seifenstreckung dienen, was bei der heutigen Seifenknappheit gar nicht zu verachten ist. Man versuche es mit farbiger, baumwollener Kleinwäsche, wie besonders

feinen Strümpfen und Socken oder mit andern Dingen, und man wird erstaunt sein, daß schon vor Seifengebrauch die Sachen beinahe rein werden und den Geruch frischer Wäsche angenommen haben.

So vielseitig ist sicherlich keine einzige unter allen andern Früchten verwendbar. Ehren wir also die bescheidene Zitrone, und verfehlen wir nicht, jetzt, als in der besten Erntezeit, recht ausgiebig Gebrauch davon zu machen. An kühlem, trockenem Ort hält sich die gesunde Frucht lange Zeit, und man wird es nicht bereuen, sich einen möglichst ausgiebigen Vorrat zugelegt zu haben. -y-

Haushalt.

Fettflecken aus Tuch- und Wollstoffen entfernt man mit Hilfe folgenden Mittels: Man löse 20 Gramm gepulverten Borax in einer halben Flasche kochenden Wassers auf, und fülle diese Flüssigkeit, wenn sie erkaltet ist, in kleine Flaschen. Es ist ein unschätzbares Fleckenwasser. K.

Soll der Eisschrank ständig gute Dienste leisten, so muß er vor allem frei von jeglichem Geruch gehalten werden. Ist doch einmal ein dumpfiger Geruch darin entstanden, so wasche und bürste man ihn gründlich mit viel kaltem Wasser aus, das man durch Beifügen von übermangansaurem Kali dunkel wie Rotwein färbte. Dieses desinfiziert und bannt jeglichen Geruch. Nachdem der Eisschrank darauf noch mit viel klarem Wasser nachgewaschen wurde, trocknet man ihn tüchtig aus und verbrennt bei geschlossenen Türen auf einem alten Untersatz ein Stück Schwefelfaden. Nun kann der Schrank wieder unbesorgt in Gebrauch genommen werden, doch müssen sowohl stark riechende Speisen, wie Fisch und Käse, sowie sehr empfindliche Nahrungsmittel, wie Butter und Milch, sorgsam verdeckt darin aufbewahrt werden. Auch gekochte Speisen sollten nur völlig ausgekühlt darin Aufnahme finden, da sie zumeist die Entwicklung dumpfigen Geruches verschulden.

Um Flaschen zu reinigen, gleichviel mit welcher Flüssigkeit sie gefüllt waren, verwendet man getrocknete und grobgestoßene Eierschalen, die man eigens zu diesem Zwecke sammelt und trocknet. Diese zerkleinerten Schalen füllt man zur Hälfte in die Flasche und gießt sie zu dreivierteln mit warmem Wasser voll, schüttelt und schwenkt sie und spült nach erfolgter Reinigung die Flaschen mit klarem, kaltem Wasser.

Küche.

Kochrezepte.

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

Reizker-Suppe. (Für 3—4 Personen). Eine gehäufte Untertasse voll Reizker werden gut geputzt, gewaschen und mit einem Theelöffel voll Kümmelkernchen, einer Zwiebel, etwas Salz, einem Stück Butter oder Palmin und Wasser aufs Feuer gesetzt. Man kocht die Pilze weich, bereitet eine Mehlschwitze (Einbrenne) und macht die Suppe damit sämig. Sch.

Rindsniere mit Zwiebelsauce. Zeit 2 Stunden. 500 Gr. Rindsniere, 2—3 Zwiebeln, 1½ Liter Wasser, 1 Löffel Fett, 1 Kochlöffel Mehl, Salz, Suppengemüse. Dieses für die einfache Küche sehr geschätzte Gericht liefert Suppe und Fleischspeise zugleich. Man bringt die in 1 Cm. dicke, zirka 6 Cm. im Quadrat messende Scheiben geschnittene Niere mit dem Suppengemüse in das siedende Wasser (zur Suppe bestimmt). Nach 1½stündigem langsamem Kochen nimmt man die Nierenstücke heraus, dünstet das Mehl in dem heißen Fett samt den feingeschnittenen Zwiebeln gelb, löscht mit der heißen Brühe ab und schmort die Niere noch vollends weich. In die Suppe rührt man Grieß oder Teigwaren und kräftigt beide Gerichte mit etwas Suppenwürze. Aus „Grilli in der Küche".

Kartoffeln mit Fleischresten. (Für 4 Personen). Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Kartoffeln, 2 Löffel Mehl, 1 Deziliter saurer Rahm, 2 Zwiebeln und Grünes, Salz, Pfeffer und 1 Löffel Fett, ein wenig Fleischresten. Die Kartoffeln werden geschält, in kleine Scheibchen geschnitten und in Salzwasser halbweich gekocht. Dann bringt man sie in eine eingefettete Kochplatte und vermischt sie mit folgender Sauce: Die mit Zwiebeln und Grünem feingewiegten Fleischresten werden in wenig Fett gedämpft, mit 2 Löffeln Mehl überstäubt, mit ½ Liter Wasser abgelöscht, mit Salz und Pfeffer gewürzt und 5 Minuten gekocht; dann mit den Kartoffeln vermischt, mit dem sauren Rahm übergossen und ½ Stunde im Ofen gebacken. Man serviert grünen Salat dazu. — Das Gericht schmeckt auch ohne Fleischresten gut. Statt Kartoffeln kann man auch gelbe Rübli, Rübenkohl, Muserbsen oder Bohnen, Reis oder Makkaroni verwenden; den beiden letztern füge ich etwas Käse und 2 Tomaten bei. M.

Gemüse von Kohlrabenblättern. Zu diesem sehr wohlschmeckenden Gemüse sind alle noch zarten, grünen Kohlrabenblätter zu verwenden. Sie werden geputzt, gewaschen

und in wenig Wasser weichgekocht; dann feingehackt. Das Gemüse kann nun wie Spinat zubereitet oder in einer weißen Grundsauce aufgekocht werden, nach Belieben mit Zwiebelstreifchen gewürzt.

Tomatensalat. Tomaten werden in der Hälfte quer durchschnitten und die Kerne entfernt. Man streut dann etwas Salz und nach Belieben Pfeffer in die Höhlungen, gießt noch ein paar Tropfen Essig oder Zitronensaft dazu und läßt die Tomaten etwa eine Stunde stehen, bevor sie serviert werden.

Johannisbeergrütze (billiger Nachtisch). 250 Gr. Johannisbeeren werden entstielt, gewaschen und mit ziemlich viel Wasser aufgekocht. Dann wird der Saft abgegossen und mit 1 Messerspitze Natron seiner stärksten Säure beraubt, um Zucker zu sparen. Nun wird er nach Geschmack versüßt, mit Wasser angerührtes Mondamin, Reismehl oder Maronenmehl unter Rühren beigefügt, ausquellen gelassen, in eine mit Wasser ausgespülte Form gefüllt und erkaltet gestürzt und mit Milchsauce oder Fruchtsaft serviert.

Kirschkuchen mit Gallert. Von einem Obstkuchenteig wellt man einen Boden aus und belegt damit eine Springform, ebenso legt man einen Randstreifen aus Teig auf. Zunächst wird die Form mit sauberem zerknülltem Papier ausgelegt und der Kuchen im Ofen ausgebacken. Inzwischen hat man Kirschen entsteint, mit wenig Zucker ohne Wasserzusatz gedünstet und gut abgetropft. Nachdem das Papier von der Kuchenplatte entfernt ist, belegt man sie dicht mit den Kirschen und füllt ein Gallert (Gelee) von dem Kirschensaft behutsam darüber. Hierzu hat man auf je 1/2 Liter Saft 8 Blatt Gelatine in warmem Wasser gelöst, mit dem Saft vermischt und durch ein Sieb gegossen. Das Gallert muß ca. 2 Cm. hoch über den Kirschen stehen. Erst wenn es völlig steif ist, wird der Rand der Springform geöffnet.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit".

Zitronenlimonade. 3 Liter Wasser, 500 Gramm Zucker und 1—2 zerschnittene Zitronen werden ca. 7 Minuten gekocht, abgestellt, mit 1/2 Glas gutem Essig gemischt, dann abgekühlt, eingefüllt, verschlossen und in den Keller gestellt. Nach 6—8 Tagen kann die Limonade verwendet werden.

Eingemachte Früchte.

Heidelbeermus. Die Heidelbeeren werden mit feinem Zucker (500 Gramm auf 1 Kilo Beeren) steif eingekocht, in einen Steintopf gegossen und nach dem Erkalten zugebunden.

Gurkensauce. 1 Kilo geschälte, in kleine Stücke geschnittene Gurken werden mit 1/2 Liter Wasser und einem Theelöffel Salz weich gekocht; dann treibt man sie durch ein Sieb, damit die Kernchen zurückbleiben, kocht das Durchgetriebene nochmals zehn Minuten und füllt es wie Apfelmus in Flaschen, die verpicht und kühl aufbewahrt werden. Als Wintergemüse ist diese Gurkensauce zu Kartoffeln und Mehlspeisen und auch in Suppen stets willkommen. Sie wird mit in Butter gedämpftem Mehl und Zwiebeln aufgekocht und kann mit saurem Rahm abgerührt werden.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Salzgurken. Halbgewachsene Gurken legt man 24 Stunden in Salzwasser, dann trocknet man sie mit sauberem Tuche ab, belegt den Boden des Einmachgefäßes mit gestoßenen Pfefferkörnern, mit Lorbeer- und Rebblättern und bringt die Gurken lagenweise mit dem genannten Gewürz hinein. Man legt zu oberst noch etwas Fenchel und Zitronenmelisse, kocht Salzwasser (auf 1 Liter Wasser eine große Hand voll Salz), läßt es erkalten und gießt es über die Gurken. Man schließe das Gefäß gut zu, rüttle von Zeit zu Zeit und bewahre es an einem trockenen Orte auf. Nach 2 Wochen sind die Gurken genießbar; sie halten sich recht lange, nur hat man nach dem Herausnehmen die Flüssigkeit nochmals aufzukochen.

Dörren von Kartoffeln. Nicht haltbare Kartoffelsorten oder angehackte Kartoffeln, die bald zu faulen beginnen, werden gewaschen, im Wasserdampf weichgedämpft, geschält, dann gehobelt, durch die Fleischhackmaschine oder durch die gewöhnliche Kartoffelpresse getrieben. Es ist nicht empfehlenswert, die Kartoffeln im Wasser weichzukochen. Die gedämpften Kartoffeln bleiben trockener, kleben weniger auf den Hurden fest und sind auch rascher gedörrt. In dünnen Schichten breitet man die durchgetriebenen Kartoffeln auf gewöhnlichen Dörrhurden aus, die vorher mit weißem Papier oder mit Tüchern überzogen wurden. Bei günstiger Witterung können Kartoffeln an der Sonne getrocknet werden. Das Trocknen sollte möglichst rasch vor sich gehen, sonst nehmen die Kartoffeln säuerlichen Geschmack an. Im Dörrofen werden Kartoffeln in fünf Stunden fertig getrocknet; 100 Kilo frische Kartoffeln ergeben 12 Kilo gedörrte Ware.

Gesundheitspflege.

Tüchtiges Kauen auch härterer Speisen stellt für die Zähne eine Art Übung dar und kräftigt sie. Ein gleiches gilt auch für die Schleimhaut des Magens und des Darmes. Alle härteren Bestandteile der Nahrung, selbst wenn sie nicht ganz verdaulich sind, wie der Holzstoff der Pflanzenzellen, die Kleie im groben Brot, die Brotrinde, sowie jede harte Kruste nach dem Backen oder Braten u. dgl. reizen die Magen- und Darmschleimhaut. Da-

durch wird die Absonderung von Verdauungssäften reger und werden die Darmbewegungen zur Fortschaffung des Darminhalts lebhafter. Zweifellos liegt hier eine wohltuende, ja notwendige Übung der Verdauungswerkzeuge vor. Mag es für den kranken Menschen eine Wohltat sein, wenn man ihm Nahrungsmittel zuführen kann, welche die Verdauungstätigkeit im denkbar geringsten Maße beanspruchen, so daß sie kaum gekaut zu werden brauchen, gleich in Lösung sind usw.: für den Gesunden wäre solche Ernährung grundsätzlich verkehrt. Denn wenn jede Nahrung bereits mechanisch zu Brei- oder Pulverform verkleinert und bis zu einem gewissen Grade sozusagen schon verdaut ist, so wird die Folge Trägheit und schließlich Verkümmerung der Verdauungswerkzeuge sein. Darum sind solche Präparate aus tierischen Nahrungsstoffen (wie Pepton, Somatose, Bovin, Plasmon, Eulaktol usw.), oder aus pflanzlichen (Kindermehl, Legumin, Protose oder Nußfleisch, Nußbutter u. dgl.) oder aus Mischungen beider (z. B. Tropon) zur Auffütterung Kranker oder Geschwächter sehr brauchbar, überflüssig aber für Gesunde.

Dr. Sch.

Krankenpflege.

Beim Ertrinken wird der Tod meist dadurch herbeigeführt, daß der ins Wasser Gefallene durch Eindringen von Wasser in die Luftwege erstickt. Es ist daher unsere Aufgabe, nachdem der Ertrunkene vorsichtig aus dem Wasser gezogen ist, die Luftwege von dem eingedrungenen Wasser zu befreien und gleich die künstliche Atmung zu machen, sofern sie überhaupt nötig ist. Man reinige zuerst mit umwickeltem Finger Mund und Schlund von Schleim, Schlamm und dergl. und lege den entkleideten Oberkörper so auf ein Polster, daß das letztere unter der Magengegend liegt und das Gesicht des Scheintoten nach unten gerichtet ist. Durch kräftiges Drücken auf den Rücken, sowie durch abwechselndes Rollen des Körpers auf die rechte und linke Seite wird nun der Abfluß des Wassers aus Lungen und Magen erreicht — ein Stellen des Ertrunkenen auf den Kopf ist also unsinnig. — Alsdann hat man durch Umdrehen des Scheintoten gleich die richtige Lage zur Einleitung der künstlichen Atmung. Sobald die natürliche Atmung im Gange ist, reibe man zur Erwärmung des Ertrunkenen denselben tüchtig mit trockenen Tüchern, flöße ihm wenn möglich warme belebende Getränke ein und schaffe ihn, in warme wollene Decken eingehüllt, baldigst in ein Bett, welches durch Wärmeflaschen, heiße Ziegelsteine und drgl. noch besonders erwärmt wird. Auf diese Weise wird einer weiteren Gefahr der Erkältung, soweit wie möglich, vorgebeugt.

Will jemand dem Ertrinkenden Hilfe leisten, so möge er die Vorsicht gebrauchen, sich vorher der beengenden Kleidungsstücke zu entledigen und den Verunglückten von hinten zu erfassen, um nicht durch unglückliches Festklammern seitens des Letzteren selbst in Gefahr zu kommen.

Dr. P.

Kinderpflege und -Erziehung.

Einige Winke zur Säuglingspflege im Sommer. Soll der kleine Erdenbürger gut gedeihen, so muß ihm nicht nur eine sorgfältige Pflege und Wartung zuteil werden, unter der wir Verabreichung einwandfreier Nahrung, Körperflege und täglichen Wechsel der Wäsche verstehen, sondern er muß, wenigstens im Sommer, täglich mehrere Stunden ins Freie gebracht werden. Die frische Luft, die ihn hier umfängt, bietet ihm selbst das bestgelüftete sonnige Zimmer nicht. Nun ist es freilich vielen starkbeschäftigten oder wohl gar beruflich tätigen Müttern unmöglich, selbst ihrem Säugling zuliebe, täglich einige Stunden ihrer kostbaren Zeit zu opfern, um ihn auszufahren und nicht immer stehen die erforderlichen Mittel zur Verfügung, ihn durch bezahlte Kräfte ausfahren zu lassen. In diesem Falle möchte ich empfehlen, das Kind (mit Sicherheitsgurten gegen das Herausfallen aus dem Wagen geschützt) in diesem ins Freie zu stellen und sich, unter öfterer Kontrolle durch die Mutter, selbst zu überlassen. Selbst der engste Hofraum, sofern er nicht durch Ausdünstungen mangelhafter Grubenanlagen schlechte Luft aufweist, bietet dem Kinde bessere Luft als ein geschlossener Raum. Natürlich verfalle man nicht in den Fehler, das Wagenverdeck durch zugezogene Gardinen oder überhängte Tücher gegen etwa eindringende Insekten, vor allem gegen lästige Fliegen abzuschließen, denn schon in kurzer Zeit würde die Luft hinter diesen durch Ausatmungen des Kindes verschlechtert, für diese sehr schädlich werden, abgesehen von der Hitze, die sich dahinter entwickelt und den Säugling in Unruhe versetzt. Will eine Mutter ihren Liebling vor Fliegen schützen, so lege sie rechts und links auf das Bettchen des Wagens, etwa in Magenhöhe des Kindes, je ein kleines dünnes Säckchen mit Kampfer gefüllt. Der durchdringende Geruch desselben, dem Kinde durchaus nicht schädlich, hält die Fliegen fern, so daß man es unbekümmert um diese Quälgeister, stundenlang zu seinem Besten im Freien lassen kann, auch wenn es nicht schläft. Natürlich muß man dafür Sorge tragen, daß es nicht nach dem Erwachen in die Sonne blinzeln muß, wodurch es nicht nur sehr bald mit seiner Ruhe vorbei sein würde, sondern auch die Augen sich entzünden könnten.

Dr. Sartorius.

Frage-Ecke.

Antworten.

52. Glace läßt sich leicht in der Kochkiste herstellen. Sie füllen ein enges Blechgefäß, am besten eine mit einer Röhre versehene Puddingform, mit der Glacemasse, stellen dieses in die Mitte eines großen Gefäßes, in dem Sie Eis zerkleinert und mit fast ebenso viel Salz vermischt haben, so daß dieses die ganze Form umgibt und auch die Röhre ausfüllt. Zugedeckt stellen Sie es in die Kochkiste oder unter die Dampfhaube. Nach etwa einer Stunde ist die Masse den Gefäßwänden nach bereits gefroren. Sie lösen sie nun sorgfältig und vermischen sie, so daß der noch flüssige Teil auch an die Gefäßwand zu sitzen kommt, stellen den Topf nochmals in die Kiste und nach einer weitern Stunde wird die Glace vollständig fertig sein. Haben Sie keine Kochkiste zur Verfügung, so können sie das Gefäß mit dem Eis mit einer etwa 10fachen Schicht Papier umhüllen, ein größeres Gefäß darüber stülpen und in den Keller stellen.

Erfahrene Hausfrau.

54. Benützen Sie das vom schweizerischen Volkswirtschaftsdepartement herausgegebene Flugblatt „Zeitgemäße Anleitung über das Frischaufbewahren und Konservieren von Obst und Gemüse nach einfachsten und billigsten Methoden." Ich besitze vorläufig nur ein entlehntes Exemplar, doch wird Ihnen die schweizer. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau in Wädenswil (Herr Zschokke) gewiß ein solches zustellen können.

Frau L.

55. Backen Sie Ihren Kirschpfannkuchen in einer feuerfesten Kochplatte, in der Sie das Gebäck auf den Tisch geben können, und wenn es ganz schön sein muß, so kaufen Sie eine solche mit Nickelrand, indem man die Platte auf den Tisch stellt. Wir backen seit Jahren unsere Kirsch- und andern Aufläufe in diesen sogenannten Gratinplatten und es sieht ganz gut aus. J.

56. Gute Anleitung finden Sie in den folgenden Büchern und in der Broschüre: „Kurze Anleitung über den Gemüsebau im Hausgarten und den Feldgemüsebau" (bei Jacques Bollmann, unterer Mühlesteg 3, Zürich 1, Preis 20 Cts.); „Der Gemüsegarten" von Ed. Drack (Verlag E. Wirz, Aarau, Preis Fr. 2.40); „Gartenbuch für Anfänger) von Johannes Böttner, mit 627 Abbildungen (Verlag Trowitzsch & Sohn, Frankfurt a. O., Preis geb. Mk. 6.—). Heiri.

56. Ohne Lage und Boden Ihres Landstückes, Ihre Wünsche betr. Pachtdauer und Bepflanzung zu kennen, läßt sich aus der Ferne nur schwer raten. Auf jeden Fall trachten Sie darnach, durch aufmerksame Beobachtung des bebauten Landes und an Hand eines guten Gartenbuches die Grundkenntnisse des Pflanzens und der Pflege, Düngung und Bearbeitung des Landes zu erwerben, so daß Sie nächstes Jahr nicht zu viel „Lehrgeld" zu zahlen haben. Ebenso tun Sie auf jeden Fall gut, das Land schon im Herbst vorzubereiten (Einteilung der Quartiere, Weganlage, Graben und Düngen). Bepflanzung mit Beerensträuchern ist nur bei mindestens 5-jähriger Pachtdauer lohnend; bei kurzfristiger Landmiete gehen noch am besten die Erdbeeren und Himbeeren, jedoch verlangen beide viel Humus. Herbstpflanzung (mitte Oktober) von Gehölz ist derjenigen im Frühjahr entschieden vorzuziehen, ebenso von Rhabarber und Blütenstauden.

Empfehlenswerte Gartenbücher sind: Böttner's „Gartenbuch" (Fr. 8.—). A. Beer's „Lohnender Gemüsebau" (Gartenführer Bibliothek) ca. M. 1.80 und Ed. Drack's „Der Gemüsegarten", Fr. 2.40 und als Gartenbauzeitschriften: „Pflanzenfreund", Fr. 2.— und „Schweizerische Obst- und Gartenbauzeitung" Fr. 5.—. M. H.

Fragen.

57. Zur Zeit sind die begehrten Stücke Ochsen- und Kalbfleisch hier in Paris unverhältnismäßig teuer. Zu annehmbaren Preisen sind unter anderm noch die Kalbshaxen erhältlich und bitte ich die freundlichen Leserinnen um Angabe einiger bewährter Rezepte, sowohl für die übliche Zubereitung als „Kalbshaxen", wie auch für die italienische Art „Osso buco". Zum voraus besten Dank.

Ida.

58. Kann mir jemand einige Rezepte zur Zubereitung von Kürbissen mitteilen? Zum voraus herzlichen Dank.

Fr. M. Sch. J. in G.

59. Wie kann man Harzflecken aus wollenen Kleidern entfernen? Für Auskunft dankt eine Abonnentin.

60. Wie kann man braunlederne Offiziershandschuhe selbst reinigen? Für gütige Auskunft dankt zum voraus J. H.

61. Kann man Schuhe (schwarze Herrenstiefel) auch selbst desinfizieren und wie hat man dabei vorzugehen? H.