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

Band: 26 (1919)

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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 16. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 23. August 1919.

Das wollen wir täglich uns bedenken:
Was wir in Kindesseele senken,
Wir werden es seinem Leben schenken.

O. Sutermeister.

Einfache Gerichte für den Sommer.

(Nachdruck verboten.)

Um an Brennstoff zu sparen, müssen die Mahlzeiten vereinfacht werden, was hauptsächlich in der warmen Jahreszeit leicht möglich ist. In Betracht kommen dafür namentlich auch die Gallertspeisen, deren Herstellung sehr einfach ist. Diese Gerichte sind nahrhaft, leicht verdaulich und man kann in die Zubereitung die mannigfaltigste Abwechslung bringen.

Die Gelatine ist ein durch Kochen von leimgebenden Substanzen, wie Knochen, Knorpeln, Sehnen, Bindegeweben von Schweinen, Kälbern &c. fabrikmäßig im Handel hergestellter Leim, ein dem Eiweiß ähnlicher Stoff, der dieses zwar nicht ersetzen kann, ihm aber sparen hilft. Des faden Geschmackes wegen ist Leim für sich allein keine Nahrung, in Verbindung mit Gemüse, Fleisch, Obst erzielt man aber damit nahrhafte und schmackhafte Speisen.

Gelatine wird durch kurzes Aufweichen der Blätter in frischem Wasser aufgelöst. Sie lösen sich schnell und werden der kochend heißen Flüssigkeit unter beständigem Rühren beigefügt. Läßt man die Gelatine einige Sekunden kochen, wird sie auch ohne Klären mit Eiweiß genügend klar. Damit der Leimgeschmack nicht vorherrschend ist, darf nicht mehr Gelatine zugesetzt werden, als unbedingt notwendig ist. Ein langes Stehenlassen an kaltem Ort ist erforderlich (in fließendem Wasser oder in kaltem Keller bis 24 Stunden), um die nötige Festigkeit zu erzielen. Je kälter der Aufbewahrungsort ist, desto besser. Die Speisen werden zweckmäßig am Tage vor der Verwendung zubereitet.

Um die Geleespeisen gut aus der Form bringen zu können, taucht man sie in lauwarmes Wasser, trocknet die Form schnell ab und stürzt sie unter festem Schütteln auf eine Platte. Für alle Rezepte können Speiseresten verwendet werden von Fleisch, Gemüse, Obst.

Maximalzusatz von Gelatine für Fleisch, Gemüse und Pilzspeisen: auf 1 Liter Flüssigkeit = 14—16 Blatt.

Bei allen Gallertspeisen muß längeres Kochen vermieden werden. Beim Einrühren ist darauf zu achten, daß sich keine Klumpen bilden. Die Speisen werden mit der Gelatine stets kurz aufgekocht, dann vom Feuer genommen, etwas abgekühlt in die gespülten Formen oder Schüsseln gegossen und sofort kalt gestellt. Für Gemüse- und Fleischspeisen verwendet man Resten von Saucen und Jus oder gibt dem Wasser etwas Suppenwürze bei oder einen Bouillonwürfel. Nachstehend einige Rezepte:

1. Gelee von Bratenresten. Resten aller Art werden fein geschnitten, einige Kapern und geschnittene Zwiebeln beigefügt, 1/2 Liter Brühe oder Wasser mit etwas Jus oder einem Bouillonwürfel und Grünem wird gut abge-

kocht, passiert, mit etwas Essig und Salz und 5—7 Blatt in kaltem Wasser aufgelöster Gelatine aufgekocht und vom Feuer genommen. Man läßt einige Minuten erkalten, rührt dann die Bratenresten darunter und gießt alles in eine kalt gespülte Schüssel, welche man sofort in die Kälte stellt. Es können auch Wurstresten mit dem Fleisch vermischt werden.

2. **Zunge in Gelee.** Die Zunge wird wie gewöhnlich gekocht, die Brühe entfettet, 1/2 Liter mit etwas Essig und Salz aufgekocht, 5—6 Blatt aufgelöste Gelatine beigefügt, rasch nochmals aufgekocht und ein Teil davon in eine kalte Form gegossen. Man läßt die Flüssigkeit halb erstarren, ordnet fein geschnittene Zungenstreifen, in Scheiben geschnittene rote Randen, gehacktes Grünes darauf, gießt den Rest der Gelatine darüber und stellt die Form kalt.

3. **Geflügel** wird gebraten, in kleine Stückchen zerteilt. Zubereitung wie oben.

4. **Fischresten** werden wie Bratenresten verwendet.

5. **Gemischtes Gelee aus Fleisch, Wurst,** Schinken mit gehackten Cornichons, Kapern, Grünem, Salatstreifen, Scheibchen von Randen. Zubereitung wie Nr. 2.

6. **Sardinengelee.** Die Sardinen werden gesäubert und mit gehackter Petersilie und Grünem wie Nr. 2 hergestellt.

7. **Gemüsegelee.** Gemüseresten wie Blumenkohl, Karotten, Erbsen, Bohnen, Sellerie, Lauch, Kabis, Kohl &c. werden in Scheiben geschnitten. Benötigt man frische Gemüse, werden sie gedämpft, 1/2 Liter Wasser mit Bouillonwürfel oder etwas Bratenjus, gehackter Petersilie, Salz und einem Löffel Essig aufgekocht, dann 7—8 Blatt aufgelöste Gelatine beigefügt, nochmals aufgekocht und rasch vom Feuer genommen. Man gießt einen Teil der Flüssigkeit in eine kalt gespülte Form und läßt sie halb erstarren. Dann arrangiert man die Gemüsestückchen in hübscher Weise, gießt den Rest der Gelatine darüber und stellt die Form kalt. Es kann natürlich auch nur Gemüse einer Art verwendet werden.

8. **Tomatengelee.** 5—6 Tomaten werden mit wenig Wasser weich gedämpft und durch ein Sieb getrieben. 1/2 Liter Wasser wird mit Bratenjus oder einem Bouillonwürfel, gehackter Petersilie, Salz und 1 Löffel Essig aufgekocht, 7 Blatt Gelatine beigegeben und vom Feuer genommen. Das halb starre Gelee wird in eine kalt gespülte Form gegossen, so daß der Boden derselben gut bedeckt ist, das Püree schön gleichmäßig darauf verteilt und mit dem übrigen Gelee aufgefüllt. An Stelle des Pürees können auch rohe, in Scheiben geschnittene Tomaten verwendet werden, mit einigen zerschnittenen Cornichons.

9. **Selleriesalatgelee.** Die Salatsauce wird in 1/4 Liter Wasser aufgekocht, 4 Blatt aufgelöste Gelatine beigefügt, aufgekocht, etwas stehen gelassen und zur Hälfte in eine kalte Form gegossen. Halb starr werden die Selleriescheiben darauf gelegt und der Rest des Gelees darüber gegossen und kalt gestellt.

10. **Randen- oder Karottengelee,** wie Nr. 9.

11. **Grüne Salate,** wie Nr. 9, der Sauce wird etwas Senf beigegeben.

12. **Kartoffelsalat,** wie Nr. 9, mit einigen zerschnittenen Salatblättern und gehacktem Grünem.

13. **Pilzgelee.** Pilze jeder Art werden weich gekocht, ganz oder zerschnitten mit Grünem und Gurkenstückchen vermischt und wie Gemüse zubereitet. Auf 1/2 Liter Flüssigkeit 8 Blatt Gelatine.

Zu allen Obstspeisen kann der aufgekochte Saft von Obstschalen und Kernen verwendet werden. Will man ein besonders schönes Aussehen für die Köpfchen, benutzt man rote und weiße Gelatine, rührt aber jede Farbe für sich an.

Maximalzusatz von Gelatine zu süßen Speisen und Obst: auf 1 Liter Flüssigkeit 13 bis 14 Blatt Gelatine.

14. **Birnen in Gelee.** Gute Kochbirnen werden geschält, in Viertel geschnitten, mit 1/4 Liter Wasser und 1/4 Liter Obstsaft, dem nötigen Zucker und 1/2 Zitronenrinde halb weich gekocht, mit dem Schaumlöffel herausgezogen und hübsch in eine kalt gespülte Form oder Kompottschüssel geschichtet. Der Saft wird mit 5—6 Blatt aufgelöster Gelatine nochmals aufgekocht und erkaltet über die Birnen gegossen. Will man zwei Farben, so wird die rote Gelatine in einer Hälfte des Saftes aufgekocht und etwas erkaltet über die Birnen gegossen, die weiße Gelatine in der andern Hälfte erstarrt beigegeben und kalt gestellt.

15. **Rhabarber.** 1/2 Kilo Rhabarberstengel werden gewaschen, in Stücke geschnitten und in 1/2 Liter Wasser mit Zucker weichgekocht, 6 Blatt aufgelöste Gelatine beigefügt, aufgekocht und etwas erkaltet in eine gespülte Form gegossen. Man bestreut mit geriebenen Nüssen oder gibt auch einige Sultaninen bei.

16. **Aprikosen, Pflaumen, Pfirsiche** werden in Hälften oder Viertel geschnitten, weich gekocht und hübsch in eine Kompottschüssel angerichtet. Die Steine kocht man in 1/2 Liter Wasser mit einem Löffel Essig gut aus, passiert und kocht den Saft mit Zucker und Zitronensaft nochmals auf, gibt 6—7 Blatt Gelatine bei, gießt die Flüssigkeit etwas erkaltet über die Früchte und stellt sie kalt.

17. **Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren** werden erlesen, gezuckert, 1/4 Liter Wasser mit Zitronensaft oder Him-

beersaft zum Kochen gebracht, 6—7 Blatt Gelatine hineingerührt, aufgekocht, vom Feuer genommen und halb erstarrt über die Beeren geschüttet, die Beeren einzeln oder verschiedene Sorten vermischt.

18. **Kirschen**, 500 Gr. in ¾ Liter Wasser, 6 Blatt Gelatine, Zucker, sehr gut mit Erd- oder Himbeeren vermischt.

19. **Dörrobst.** Das Dörrobst wird in gewohnter Weise eingeweicht, aufgekocht und längere Zeit in die Kochkiste gestellt. Wenn es weich ist, wird es entweder durch ein Sieb gepreßt oder auch ganz verwendet, mit Zucker, Zitronensaft und einigen geriebenen Nüssen aufgekocht, 7—8 Blatt Gelatine beigefügt und kalt gestellt.

Schokoladegelee. 50—60 Gr. Schokoladepulver werden in ¼ Liter Wasser angerührt, ¼ Liter Milch und der gewünschte Zucker beigefügt, aufgekocht, 6 Blatt Gelatine beigegeben, in die kalte Form angerichtet und kalt gestellt. Wird mit Fruchtsaft serviert.

Die Obstgelee können nach Belieben mit kalter Milch serviert werden. F. K.

Kochen im Dunst.

(Nachdruck verboten.)

I.

Die Methode, Früchte und Gemüse durch das Erhitzen im Wasserdampf aufzubewahren, ist die sicherste und bequemste Art der Aufbewahrung. Die Konserven werden während einer genügend langen Zeit bei höheren Temperaturen in luftdicht verschlossenen Gefäßen gekocht. Damit bezweckt man ein Abtöten der Bakterien und durch den Luftabschluß soll das Hinzutreten neuer Keime verhindert werden. Bei Obstfrüchten können die Bakterien bei einer Hitzeeinwirkung von ca. 70° C. abgetötet werden. Bei den Gemüsen aber braucht es eine größere und längere Hitzeeinwirkung, um nicht nur die Bakterien selbst, sondern auch deren Sporen oder Keime zu vernichten. Da sie die Hitze des kochenden Wassers ertragen, vermögen sie also bei Temperaturen von über 100° C. sich wieder weiter zu entwickeln. Im Großbetrieb werden deshalb Temperaturen von 115 bis 117° C., im Vakuum von 120 bis 130° C. angewendet. Im Haushalt ist die Erzeugung derartiger Temperaturen nicht möglich, deshalb sollen Gemüse, Fleisch, Pilze zwei Mal sterilisiert werden und zwar soll die zweite Sterilisation nach zwei bis drei Tagen erfolgen. Diejenigen Bakterien, die bei der ersten Sterilisation nicht getötet wurden, sind dann wahrscheinlich wieder in einem Zustand der Entwicklung begriffen und können nun bei einer Temperatur von 90—100° C. vernichtet werden. Die Zeitdauer der Sterilisation ist nicht nur von der Beschaffenheit der Konserve abhängig, sondern auch von derjenigen der verwendeten Gefäße. Bei Steinguttöpfen erfordert es natürlich längere Zeit, bis die Hitze durchdringt und der Inhalt die erforderliche Temperatur annimmt, als bei Gläsern und Flaschen. Eine genügend lange Zeit zum keimfrei machen ist auf alle Fälle erforderlich. Im allgemeinen rechnet man für

Früchte

in 1 Liter-Gläsern oder Flaschen	ca.	30 Min.
„ 1 Liter-Topf	„	45 „

auf 80—90° C.

Gemüse

in 1 Liter-Glas od. Flasche	1. Mal	60	Min.
	2. „	45-50	„

bei 90—100° C.

von dem Zeitpunkt an gerechnet, wo die vorgeschriebene Temperatur erreicht ist oder in Ermangelung eines Thermometers der Dampf zwischen Deckel und Kochtopf ausströmt.

Das Erhitzen kann sowohl im Wasserbad wie Wasserdampf erfolgen. Letzteres Verfahren muß besonders bei der Knappheit der Brennstoffe empfohlen werden, erspart Zeit und ist einfacher als das Wasserbad. Man belegt zu diesem Zwecke den Boden eines Topfes oder Sterilisierkessels mit einer mit Füßchen und vielen Löchern versehenen Einlage aus Email, Blech, Aluminium oder Holz, wie sie zum dämpfen der Gemüse und Kartoffeln benutzt werden, füllt den Boden des Topfes bis zum Rande dieser Einlage mit Wasser, stellt Gläser oder Flaschen darauf, schließt den Deckel des Topfes gut zu und erhitzt in gewohnter Weise. Diese Art erfordert natürlich ein viel kleineres Wasserquantum, das bald erhitzt ist. Die Temperatur muß

aber beim Dämpfen von der Höhe des Verschlusses an und nicht vom Boden des Gefäßes aus genommen werden, da die Temperatur sich im obern Teil des Topfes infolge Wärmeverlustes durch die Wandungen vermindert. Nach beendigtem Kochen wird der Topf vom Feuer genommen, noch einige Zeit zugedeckt stehen gelassen und dann die Gefäße auf ein Tuch gestellt. Luftzug ist zu vermeiden.

Beispiel einer Sterilisation mit Glasdeckel und Gummiring.

Die Gläser werden mit Sodawasser gereinigt und nachher mit heißem Wasser ausgespült, nicht ausgetrocknet, und sofort dicht eingefüllt unter mehrmaligem Aufstoßen auf einem mehrfach zusammengelegten Tuch. Der in lauwarmes Wasser eingelegte Gummiring wird gleichmäßig auf den Rand des Glases gelegt, ebenso der Glasdeckel und der Bügel oder die Verschlußfeder darüber gespannt, wobei eine Verschiebung des Gummiringes zu verhindern ist. Die so vorbereiteten Gläser werden in den Kochtopf gebracht in der Weise, daß sie einander nicht berühren und im Wasserbad (Wasser halbe Gläserhöhe) oder im Wasserdampf sterilisiert.

Sterilisation mit gewöhnlichen Gläsern oder Töpfen und Pergament oder Watte.

Die Gläser werden wie gewöhnlich vorbereitet und geschwefelt, die Früchte dicht eingefüllt, aber nur bis 5 Cm. unter den Glasrand, da sich die Konserve ausdehnt. Ein Pergamentpapier, das etwas größer ist als die Glasöffnung, wird in heißes Wasser getaucht und straff auf das Glas gebunden. Nach dem Einsetzen mit einer Kartonscheibe belegt und im Wasserdampf gekocht. Man öffne den Topf nachher nicht sofort, der sich darin befindliche Dampf setzt sich langsam den Wänden entlang. Beim vorsichtigen Entfernen des Deckels vom Topfe kann man, wie auch beim Watteverschluß ein Feuchtwerden dieser Verschlüsse verhindern. Nach dem Trocknen wird das Pergament mit gut flüssigem Paraffin oder Wachs bestrichen.

Kochen in Flaschen mit Korkanwendung.

Die Flaschen werden gereinigt, mit heißem Wasser gespült und dicht eingefüllt bis 5 Cm. unter den Flaschenrand. Die Korke werden 10 Minuten im Wasserbad oder -dampf ausgekocht. Ist die Flasche gefüllt, wird der Kork aus dem kochenden Wasser genommen und zwar oben angefaßt, so daß der untere in den Flaschenhals kommende Teil nicht berührt wird. Der Kork wird mittels Bindfaden oder Klammer am Flaschenhals befestigt und die Flaschen im Wasserdampf gekocht. Nach dem Trocknen taucht man die Korke in flüssiges Paraffin, um sie luftdicht zu machen.

Die Hagebutte.

Unter den Feldblumen, die draußen am Rain oder an Bergabhängen stehen, ist besonders die Heckenrose ein Liebling des Volkes. Schon durch Goethes Lied: „Sah ein Knab' ein Röslein stehn" ist sie in aller Mund gekommen. Sage und Legende haben auch um diese unscheinbare Verwandte der stolzen Blumenkönigin einen lieblichen Kranz anmutiger Geschichten gewunden, in denen aber zumeist die Heckenrose selbst im Mittelpunkte der Betrachtung steht.

Zu Unrecht vergißt man oftmals die Früchte der Heckenrose, die Hagebutten, zu erwähnen. Wenige kümmern sich um sie. Wenn schon der Wintersturm heult, trotzt die Hagebutte mit feuerrotem Kopfe gegen Hagel und Schnee. Ein paar alte Mütterchen oder die vorüberspringenden Kinder pflücken sie hier und dort, wo sie leicht erreichbar sind, und stoßen ihnen in langen Winterabenden, wo die Gartenarbeit ruht, mit einem harten Federkiel die haarigen Kerne aus dem rotgelben Leibe, legen die Hülsen auf die Herdplatte zum Trocknen und bringen sie zuweilen in den Handel. Der Apotheker ist Abnehmer. Sonst finden die Früchte, die man in England „Judasbeeren" ne

weil sich Judas an einem Hagedorn erhängt haben soll, nicht viel Verwendung und Beachtung. Ja man hat sogar Worte der Verachtung für die Hagebutte. So besteht eine österreichische Redensart, wonach man Leute, die einem lästig sind, auf den Hetscherlberg wünscht (Hetscherl dortige mundartliche Bezeichnung für Hagebutte). Dieser Hetscherlberg ist weit weg, mindestens so weit, als das Land, „wo der Pfeffer wächst", aber niemand kann ihn recht beschreiben. Dennoch sind die kleinen, gelbroten Apfelchen nicht nur heilsam und zu jeder Zeit bekömmlich für den Organismus, sondern auch aromatisch und erfrischend, wenn sie gut zubereitet werden.

Die leuchtend roten Scheinfrüchte der einheimischen wilden und verwilderten Rosen bieten in ihrem fleischig gewordenen Blütenboden nach Entfernung der ihn innen bedeckenden kleinen, weichen Haare und der eingeschlossenen einsamigen, nußähnlichen Früchtchen mit Zucker gekocht ein durch seinen Wohlgeschmack ausgezeichnetes Fruchtmus, das geradezu als Leckerbissen bezeichnet werden kann und dessen einfache Abkunft man ihm nicht anmerkt. Aber auch roh bilden sie, wenn ein Frost über sie gegangen ist und sie infolgedessen einen süßen Geschmack erlangt haben, eine von den Kindern gern gegessene Speise. Die getrocknete Frucht gibt, 1/2 Stunde oder noch länger gekocht, nicht nur einen heilsamen Thee, der die Nieren heilt und anregt, sondern auch ein erfrischendes Getränk. Wie die geschichtlichen Überlieferungen bewiesen haben, müssen die Hagebutten schon von den Pfahlbauern gesammelt und gegessen worden sein, denn man hat die Samenkerne der Heckenrose in großen Mengen in den späineolitischen Ausgrabungen von Robenhausen und Mooseedorf gefunden.

Also alle Achtung vor diesem ganz vorzüglichen, zweckmäßigen und bisher nicht genügend beachteten Obst. Sammelt die schönen, gelbroten Hagebutten von den dornigen Heckensträuchern und verwendet sie in der Küche. „Frauenwirtschaft".

Haushalt.

Sonnenschirme zu waschen. Der Schirm (bestehe er aus Baumwolle, Leinen, Satin usw.) wird mit kaltem Wasser übergossen und mit einer kleinen Bürste gehörig eingeseift, besonders die streifigen Stellen. Nachdem die Seife etwas gezogen hat, spült man den Schirm so lange mit reinem, kalten Wasser, bis alle Seife verschwunden ist. Dann wird er aufgespannt in die Sonne gesetzt. Sind Spitzen am Schirm, so werden sie in der Hand mit Seife gerieben und noch feucht geplättet.

Natürlich können nur Schirme mit echten Farben gewaschen werden.

Dörren der Zwiebeln. Zwiebeln, die sich nicht gut halten oder schon etwas gelitten haben, kann man lt. „Familiengarten" mittelst Dörren auf unbegrenzte Zeit haltbar machen. Die gesäuberten Zwiebeln werden in 2 Millimeter dicke Scheiben geschniten, auf sauberm Papier ausgebreitet und auf dem Herd, Ofen oder im Bratofen, dessen Türe geöffnet bleiben muß, getrocknet. Nach zirka zwölf Stunden sind die Zwiebeln gut; legt man sie auf zu heiße Herdplatten, so bräunen sie sich und verlieren auch an Geschmack. Aus dem Grunde sollte das Trocknen mit Sorgfalt besorgt werden. In Papierdüten oder auch gut schließenden Schachteln lassen sich die getrockneten Zwiebeln sehr gut aufbewahren und bei Gebrauch wie frische verwenden.

Aus Blechgeschirr entfernt man leicht **Rostflecken** mit Kochsalzlösung.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Eierstichsuppe, †Kalbskopf mit Tomatensauce, Gebratene Kartoffeln, Salat, *Zitronen-Gramolate.

Montag: †Sommersuppe, †Brotschnittenauflauf, Heidelbeerkompott.

Dienstag: Hafermehlsuppe, †Gefüllte Tomaten, Geröstete Kartoffeln.

Mittwoch: Spätzchenwasser-Suppe, Gefüllte Gurken, Käsespätzchen.

Donnerstag: Fidelisuppe, *Miroton, *Polentapastetchen, Apfelmus.

Freitag: Gemüse-Kartoffelsuppe mit Wurst, *Engl. Obstpastete.

Samstag: Zwiebel-Suppe, Spaghetti nach neapol. Art, Salat.

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.

Fruchtsuppe mit Flocken. 125 Gramm Hafer- oder Gerstenflocken, 1¾ Liter Wasser, 1 Stückchen Zitronenschale, Zucker; ½ Kilo Kirschen, Pflaumen oder anderes Obst. Die Flocken werden einige Stunden in Wasser eingeweicht, dann zusammen mit dem Obst zum Feuer gebracht. Steinobst ist auszusteinen, Äpfel in Achtel zu schneiden. Die Suppe wird je nach Art des Obstes mit mehr oder weniger Zucker versüßt, Zitronenschale beigefügt und nun auf kleinem Feuer gargekocht. Ein beliebtes gesundes Abendessen für Kinder. B.

Miroton. Kaltes, gesottenes Rindfleisch wird in Scheiben geschnitten, damit eine feuerfeste Schüssel belegt und einige in Scheibchen geschnittene Cornichons darüber gestreut. Feingeschnittene Zwiebeln und ein Knoblauchzinken werden in Fett gelbgeröstet. Maggis Bratensauce, nach der Kochanleitung zubereitet und mit etwas Tomatenpüree und Zitronensaft durchsetzt, darüber gegossen und zusammen einige Minuten kochen lassen. Mit dieser Sauce wird das Fleisch bedeckt, geriebenes Brot darüber gestreut und im heißen Ofen überbacken.

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.

Geschmorte Tomaten. Die Früchte werden am Stielende etwas ausgehöhlt und in diese kleine Vertiefung Salz und Pfeffer gestreut. Die so behandelten Tomaten läßt man 10 Minuten in Butter dämpfen und gibt noch ein wenig feingewiegte Zwiebel daran. Ein billiges, wohlschmeckendes Gericht. M.

Kürbis au gratin. 1 Kilo Kürbis, 1 Ei, 2 Löffel Fett, 2 Löffel Käse, Salz. Die geschälten Kürbisstücke werden im Salzwasser weichgekocht, abgetropft und durch ein Sieb gestrichen. Die nötige Milch und 1 zerschlagenes Ei werden mit dem Brei verrührt, 2 Löffel geriebener Käse und Salz beigefügt und das Mus in eine mit dem Fett gut ausgestrichene Form gefüllt und im Ofen gebacken.

„Wie koche ich zeitgemäß?“

Englische Obstpastete. In eine etwas tiefe feuerfeste Schüssel lege man das für die Pastete bestimmte Obst (oder Beeren) gehäuft (kuppelartig) und streue Zucker dazwischen und darüber. Von Mürbteig (180 Gr. Mehl, 100 Gr. Butter, 60 Gr. Zucker, 1 Ei) rolle man einen 3 Zentimeter breiten Streifen, befeuchte den Rand der Schüssel mit Wasser und belege ihn mit dem Streifen; rolle den übrigen Teig zu einer Platte in Größe der Schüssel und decke sie über den ebenfalls mit Wasser befeuchteten Streifen, drücke die Ränder gut aneinander und schneide sie mit der Schüssel gleich. Oben in der Mitte mache man eine kleine Öffnung und bestreiche das Ganze mit verklopftem Ei, backe die Pastete bei guter Hitze ein bis anderthalb Stunden, je nachdem die Früchte hart oder weich sind, und bestäube sie mit gesiebtem Zucker. Man serviert die Pastete warm oder kalt als Mehlspeise oder als Kuchen.

Pröpper, „Das Obst in der Küche“.

Zitronen-Gramolate. Man läßt 1 Liter Zucker-Sirup mit der dünnabgeschälten Schale von drei und dem Saft von sechs Zitronen eine Stunde lang ziehen, gießt ihn dann durch ein Haarsieb und füllt ihn in die Gefrierbüchse, bis die Flüssigkeit beginnt klümpig zu werden und etwa wie schmelzender Schnee aussieht, ohne zu stark gefroren zu sein.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Preißelbeeren ohne Zucker. Man bringt die gut gereinigten Preißelbeeren in einer Pfanne aufs Feuer und schüttelt sie, sobald sie anfangen warm zu werden, immer hin und her, damit sie recht untereinander kommen. Wenn sich an den Seiten Bläschen bilden und die Beeren durch und durch heiß sind, ohne wirklich zu kochen, so schüttle man sie auf dem Feuer noch kurze Zeit durcheinander, hebe sie ab und fülle sie schnell in Steintöpfe. Zum Gebrauch nehme man abends vorher die nötige Portion in eine Schüssel und rühre feingesiebten Zucker darunter. Am andern Tag sind die Früchte dann wie in Gelee gesetzt und haben ihren natürlichen Wohlgeschmack behalten.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte“.

Tomatensauce. Die gewaschenen Tomaten werden in Stücke geschnitten, auf kleinem Feuer im eigenen Saft eine Viertelstunde gekocht und durch ein Drahtsieb getrieben, so daß Haut und Kernchen zurückbleiben. Man kocht letztere mit wenig Wasser nochmals auf und treibt sie wieder durch das Sieb. Nun wird die Tomatensauce aufs Feuer gebracht und mit oder ohne Salz eine

Viertelstunde gekocht, dann mittels eines Trichters eingefüllt, verkorkt und verpicht. Es ist besser, kleine Fläschchen zu benützen, da man gewöhnlich keine große Flasche Sauce auf einmal braucht. Man soll sie auch nicht länger kochen, um sie einzudicken, sonst tritt gerne Gärung ein. Dies kommt nicht vor, wenn die Sauce dünnflüssig eingefüllt, gut verkorkt, verpicht und kühl und dunkel aufbewahrt wird. Den Rückstand im Sieb kann man nochmals aufkochen und das Wasser z. B. für Reissuppe verwenden.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gesundheitspflege.

Splitter schmerzlos herauszuziehen.

Wenn ein Splitter tief in die Hand oder in den Fuß getrieben ist, kann er ohne Schmerz durch Dampf entfernt werden. Man fülle eine weithalsige Flasche mit heißem Wasser, presse den verletzten Teil auf die Öffnung der Flasche; nun saugt sich das Fleisch, in welchem sich der Splitter befindet, in den Flaschenhals ein wenig hinein, und in 1—2 Minuten wird der Dampf den Splitter und auch die Entzündung herausziehen.

Hautunreinigkeiten. Zur Beseitigung von Hautunreinigkeiten empfiehlt sich folgendes Waschwasser: Man bringt 10 Gr. Borax in 100 Gr. Alkohol und rührt die Mischung vorsichtig unter 100 Gr. Glyzerin und gibt dann das Angerührte in zwei Liter einfaches Orangenblütenwasser. Es wirkt vorzüglich. Zum Gebrauch nimmt man ein wenig davon auf ein Bäuschchen Watte und wäscht sich vorsichtig damit ab. M. K.

Krankenpflege.

Die Ruhr, eine Krankheit, die in den Tropengegenden besonders häufig vorkommt, ist auch bei uns in der heißen Jahreszeit nicht selten.

Ihre Erreger kennt man noch nicht und weiß nur, daß eine starke Entzündung des Darms, zumal seines unteren Endes, besteht, in dem sich Geschwüre bilden, welche einen diphtherieähnlichen Belag haben.

Die Verbreitung erfolgt durch die Stuhlgänge, welche also hier auf das sorgfältigste zu desinfizieren sind. Die Inkubationszeit ist 8—14 Tage.

Die Krankheit geht einher mit Fieber und heftigen Leibschmerzen; die häufigen Darmentleerungen geschehen unter fortwährendem, sehr lästigem und schmerzhaftem Stuhldrang und enthalten dünne Massen, denen Schleim, Eiter, Blut und Gewebfetzen beigemengt sind.

Die Behandlung ist natürlich dem Arzt zu überlassen, der geeignete Arzneien verordnen wird. Man legt den Kranken ins Bett, hüllt ihn in warme Tücher oder macht einen Prießnitzschen Umschlag auf den Leib und gibt ihm schleimigflüssige Kost.

Diese muß längere Zeit beibehalten werden, ehe der Patient zur gewöhnlichen Kost übergehen darf. Dr. K. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Um bei Schulkindern an heißen Sommerabenden den erwünschten Schlaf rasch herbeizuführen, empfiehlt es sich, ein oft erprobtes Verfahren anzuwenden. Man füllt in ein festes Email- oder Holzbecken, in dem die Kinder stehen können, dreifingerhoch kaltes Wasser, läßt sie hineintreten und darin 3—4 Minuten herumplantschen, wobei sie, ohne sich zu bücken, abwechselnd den einen Fuß mit der anderen Fußsohle abreiben. Durch dieses Sohlen-Reibebad wird das Blut rasch vom Kopfe abgeleitet und dadurch der gewünschte Schlaf erzielt. S.

Gartenbau und Blumenkultur.

Sellerie und dessen Nährwert. Die Selleriepflanze wird hinsichtlich ihres Nährwertes und ihres Gehaltes an wichtigen, für unsern Organismus so unentbehrlichen Nährsalzen noch viel zu wenig geschätzt. In der Regel werden von ihr nur die Knollen in der Küche verwendet, während die Blätter als Suppengrün geschätzt werden. Ein solches Verfahren ist aber ganz unklug, zum mindesten sollten alle Blätter des Sellerie ebenso gut wie die Selleriekollen selbst verwertet werden. Diesbezügl. wissenschaftliche Untersuchungen haben nämlich ergeben, daß die Stengel und Blätter der Selleriepflanzen sogar an den verschiedenen Nährstoffen und -Salzen noch gehaltreicher sind, als die Knollen, die in dieser Beziehung von vielen bisher stets überschätzt und anderseits das Selleriekraut unterschätzt wurde. Die chemische Untersuchung ergab nämlich bei Selleriekollen Fett 0,5, Zucker 0,9, Eiweiß 0,5, Salze 0,9, andere Nährstoffe 11 Prozent; bei Selleriestengeln und -Blättern: Fett 0,8, Zucker 1,2, Eiweiß 4,5, mineralische Nährsalze 2,5, andere Nährstoffe 8,5 Prozent. Hieraus ist der höhere Nährstoffgehalt des Selleriekrautes ohne weiteres ersichtlich und sollte daher jede Hausfrau einer richtigen, vollständigen Nutzbarmachung und Verwendung desselben in der Küche weit mehr Beachtung schenken, als dies bis anhin der Fall war.

Tierzucht.

Um Hühnern das Eierfressen abzugewöhnen, entziehe man ihnen die Gelegenheit dazu. Dies geschieht durch Verwendung eines automatischen Legenestes oder durch Porzellaneier als Nesteier und tunlichst baldiger Wegnahme der frisch gelegten Eier. Die Hühner können die Porzellaneier von den eigenen nicht unterscheiden und geben die vergeblichen Versuche, die Eier aufzupicken, bald auf. Das Fressen der eigenen Eier gewöhnen sich die Hühner leicht an, wenn sie die ganzen Eierschalen, wie sie aus der Küche kommen, zum Fressen erhalten. Die Eierschalen bekommen den Hühnern allerdings sehr gut und werden gern genommen, sollten aber nicht anders als zerschlagen und unter das Futter gemengt verabreicht werden. Auch tut man gut, eierfressende Hühner zum Legen an einen dunklen Ort zu sperren und öfter nachzusehen, ob sie gelegt haben, um die Eier bald fortzunehmen. Sieht die Henne ihr Ei nicht, kommt ihr die Lust zum Fressen weniger an. Es empfiehlt sich daher, verschiedene Kästen mit Schiebedeckeln und Luftlöchern versehen im Hühnerstall zu haben, um die Tiere womöglich einzeln einsperren zu können. Man wird dann bald die Hauptübeltäterin herausfinden. Die Hühner fressen gewöhnlich nur weichschalige Eier, das sind solche, bei denen Eiweiß und Dotter nur mit der inneren Haut bedeckt sind (Windeier). Kommen solche Eier öfter vor, so ist es ein Zeichen, daß es dem Federvieh an kalkartigem Stoff zum Fressen fehlt. Man gebe deshalb Gips oder getrocknete und kleingehackte Eierschalen unter das Futter.

Frage-Ecke.

Antworten.

41. **Wählen Sie lieber die freundliche Buchseinfassung**, statt der gar so billig und banal aussehenden Kieselsteine. Letztere müssen schon sehr solid eingesetzt werden, wenn sie einigermaßen halten sollen. Auch rutscht die Gartenerde so leicht durch die Fugen und über die Steine selbst herunter und bildet dann einen kräftigen Nährboden für das Unkraut in den Wegen. Wenn Sie eine Steineinfassung wünschen, so sei eher zu Jurasteinen oder zu Zementbausteinen — besser Platten — geraten. Damit sie genügend feststehen, sollten sie 6—8 Cm. in den Boden kommen, alle in schnurgerader Richtung und gleicher Höhe. Über die Kosten pro laufender Meter Buchs oder Steine erkundigen Sie sich am besten bei einem Gärtner. M. H.

43. **Einmalige Düngung der Topfpflanzen pro Woche genügt**, ebenso reichliches Gießen am Abend für den nächsten Tag. Bei kühler Witterung, namentlich im Frühjahr und im Herbst, ist Gießen am Morgen, und dies nur wenn nötig, angezeigt. Gärtnerin.

50. **Mit feinem Sand oder auch mit Sägemehl lassen sich alle Flaschen leicht reinigen.** Der Sand wird in die Flaschen geschüttet, etwas Wasser zugegossen und tüchtig geschüttelt, bis die Flasche rein ist. J.

51. Ich glaube kaum, daß sich diese **Kondensmilchbüchsen zu Konservierungszwecken** verwenden lassen. Ein Verschluß mit Paraffin oder Pech scheint mir für Tomatenkonserven ungenügend. Erika.

52. **Ein besonderes Rezept für diese Marmeladen** braucht es wohl nicht. Ich würde einfach ein entsprechendes Quantum (vielleicht ein Drittel) frisch bereitetes Apfelmus unter die kochende Konfitüre mischen und beides zusammen unter fortwährendem Rühren nochmals gut aufkochen lassen vor dem Einfüllen in die Töpfe. Machen Sie vorerst einen Versuch mit einem kleinen Quantum. Angabe der Mischungsverhältnisse finden Sie in letzter Nummer des „Ratgebers" auf Seite 119. Hausmütterchen.

53. **Das Siedendeinfüllen der Früchte** ist eine einfache, weitverbreitete und sehr empfehlenswerte Art der Konservierung. Sie erfordert relativ wenig Zeit und ein Sterilisier-Apparat ist dazu nicht nötig. Wenn genau nach Vorschrift ausgeführt, halten sich die Konserven sehr lange. Genaue Anleitung gibt Ihnen die Broschüre von Ida Spühler-Suter „Das Einmachen mit und ohne Zucker, Das Konservieren der Gemüse". Buchhandlung Beer & Cie., Peterhofstatt, Zürich 1. Preis 60 Rp. Leserin.

Fragen.

54. **Wer hat Erfahrung in der Herstellung von Hauskäse und gibt ein paar einfache gute Rezepte an?** S.

55. **Lassen sich Blumen wirklich durch Beigabe von Kampfer lange frisch erhalten? Oder welches andere Mittel dient dem gleichen Zweck?** Blumenliebhaberin.

O.F. 4000 R. 396

Leghühner
678 Die besten (O.F.9136 L.)
Preisliste gratis.
Marchal - Murten.