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

Band: 26 (1919)

Heft: 17

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. 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. 17. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 6. September 1919.

Säume nicht, dich zu erdreisten,
Wenn die Menge zaudernd schweift.
Alles kann der Edle leisten,
Der versteht und rasch ergreift. Goethe.

Kochen im Dunst.

Obst und Gemüse im Dunst, Obstmus &c.

(Nachdruck verboten.)

II.

Zum Dunsten muß das Obst möglichst frisch, noch nicht zu reif, sondern fest und tadellos sein. Wir haben für Früchte drei Konservierungsarten:

1. Die Früchte werden so fest wie möglich in die Gläser gefüllt, verschlossen und im Wasserbad oder -dampf gekocht.
2. Sie werden lagenweise mit feinem Zucker eingefüllt.
3. Eingefüllt und mit Zuckersirup übergossen. Die Lösung beträgt auf 1 Liter Wasser 150—300 Gr. Zucker.

Die Haltbarkeit der Konserve wird beim Dunsten nicht durch eine Beigabe von Zucker bedingt, diese ist lediglich Sache des Geschmackes. Das Fruchtaroma kommt ohne oder nur mit geringer Zuckerbeigabe viel besser zur Geltung. Um das Zusammenfallen zu verhindern und damit sich schneller Saft bildet, gibt man 1—2 Löffel Wasser bei, bei Früchten mit viel Wasser ist dies nicht nötig.

Gemüse in Dunst. Für die Haltbarmachung der Gemüse sollen nur möglichst junge, zarte, frisch gepflückte Produkte verwendet werden, sofern man eine Konserve zu erhalten wünscht, die auch den frischen Geschmack aufweist und nicht hart und zähe ist. Die Gemüse werden sauber gewaschen und wie zum Kochen vorbereitet. Dann werden sie auf einem Sieb gedämpft, nicht gebrüht, da beim Abbrühen zu viel Nährstoffe verloren gehen.

Das Dämpfen geschieht auf sehr einfache Art. In ein größeres Kochgeschirr oder Topf mit gut schließendem Deckel wird eine Einlage mit Füßchen und Löchern versehen, gestellt. Der Boden des Topfes wird ca. 5 Cm. hoch mit Wasser bedeckt, das gereinigte Gemüse auf das Sieb gegeben und der Deckel des Topfes gut geschlossen. Alle Gemüse werden zum Dunsten vorgedämpft und nachher rasch mit kaltem Wasser übergossen, sofort in die gespülten Gläser eingefüllt, die Salzlösung beigegeben, verschlossen und im Wasserdampf gekocht. Durch rasche Abkühlung mit kaltem Wasser erhalten sie die Farbe und den guten Geschmack. Die Salzlösung, auf 1 Liter Wasser 10 Gr. (1 Theelöffel) Salz wird stets abgekocht und erkaltet bis 3/4 Höhe den Gemüsen beigegeben. Es kommen oft Mißerfolge namentlich bei Bohnen und Erbsen vor. Öfters haben diese Konserven einen säuerlichen unangenehmen Geschmack. Dies rührt namentlich von der allzu langsamen Verarbeitung her. Die abgebrühten Bohnen werden oft längere Zeit vor dem Einfüllen stehen gelassen, also der Luft

und damit dem Bakterienzutritt ausgesetzt. Man kann dann beobachten, daß diese Bohnen schleimig werden, sich auch am Boden des Glases ein milchiger Satz ansetzt, es ist dies ein Zeichen, daß die Milchsäurebakterien arbeiten. Durch eine richtige Sterilisation werden diese dann allerdings abgetötet, aber der säuerliche Geschmack haftet an der Konserve. Schnelles Arbeiten und rasche Abkühlung sind unbedingt notwendig, um diese Vorgänge zu unterdrücken. Alle Gemüse werden zweimal sterilisiert, erster Tag 1 Stunde, nach 2—3 Tagen wieder 50 Minuten.

Das Obstmus ist ohne Zucker dick eingekochter Fruchtbrei aus beliebigen Früchten. Es eignet sich hierfür namentlich Fall- und Süßobst, unreife, vom Hagel beschädigte Früchte. Diese Art der Aufbewahrung ist sehr vorteilhaft.

Die Früchte werden gewaschen, angefaulte Stellen entfernt und weich gedämpft. Das Weichkochen im Dampf ist dem Kochen im Wasser vorzuziehen, weil die Früchte auf diesem Wege im eigenen Saft schön gleichmäßig weich werden und nichts verloren geht. Sind sie weich, werden sie durch ein Sieb getrieben und der Fruchtbrei unter stetem Rühren einige Minuten dick eingekocht. Man würzt nach Belieben mit Nelken, Zimt, Zitronenrinde, Koriander. Das Mus ist dick genug, wenn es in breiten Flocken von der Kelle fällt, dann wird es in erhitzte Flaschen oder Gläser angerichtet, verschlossen, umgestülpt und erkalten gelassen. Will man das Mus in einem Topf aufbewahren, so ist dieser gut auszuschweseln, sofort das kochende Mus einzufüllen, schnell darüber zu schweseln und mit ausgekochtem geschweseltem Pergamentpapier rasch zu verbinden. Auch kann man das Mus in einem Topfe im Wasserdampf sterilisieren. Eine Mischung von verschiedenen Fruchtarten und eine Beigabe von Kürbis oder Karottenmus ist sehr empfehlenswert. Beim Gebrauch wird das Mus mit etwas Wasser und beliebig Zucker zu Brei aufgekocht. Die Aufbewahrung erfolgt an trockenem dunklen Ort.

Apfel. Die unreifen wurmstichigen oder angefaulten Apfel werden gewaschen, beschädigte Stellen entfernt, die Fliege herausgeschnitten, halbiert und im Dampf weich gekocht. Durch ein Sieb getrieben, fügt man der Masse etwas Wasser oder auch Apfelmost oder Fruchtsaft bei, würzt mit Zimt oder Muskatnuß, kocht unter Rühren bis Musdicke ein, füllt in erwärmte Flaschen, verkorkt, stellt die Flasche bis zum Erkalten auf den Kopf und verpicht.

Birnen. Die steinigen Partien werden herausgeschnitten und wie Apfel bereitet.

Quitten wie Apfel.

Kürbis mit Vanille gewürzt.

Zwetschgen. Auch unreife Fallfrüchte können verwendet werden. Die Zwetschgen werden gereinigt, entsteint, durch die Hackmaschine getrieben oder in Ermangelung einer solchen auch weich gekocht und durchgepreßt. Dann wird das Mus mit etwas Nelkenpulver und Zimt dick eingekocht und wie oben eingefüllt. Eine Zugabe von geriebenen Nüssen oder etwas Himbeersaft verbessert den Geschmack sehr.

Aprikosen, Pflaumen, wie Zwetschgen.

Tomaten. Die gewaschenen Tomaten werden in Stücke geschnitten, auf schwachem Feuer im eigenen Saft weich gekocht, durch ein Sieb getrieben und das Mus mit etwas Salz dick eingekocht, in ausgekochte kleine Flaschen gefüllt, verkorkt und verpicht.

Gurken. Die Gurken werden geschält, in kleine Stücke geschnitten, auf 1 Kilo Gurken 1/2 Liter Wasser genommen, darin weich gekocht bis zu Musdicke, eingefüllt und verkorkt.

Holunder. Die Beeren werden erlesen, gewaschen, langsam in wenig Wasser weich gedämpft, zerquetscht und zu dickem Mus eingekocht. Sehr gut ist ein Teil Falläpfel darunter gemischt.

Obstpasten. Es wird ebenfalls Fallobst dafür verwendet, hauptsächlich Zwetschgen und Pflaumen, Apfel, Quitten. Die weichgedämpften Früchte werden durch ein

Sieb getrieben, das Mus so lange weiter gekocht, bis es sich von der Pfanne loslöst. Dann wird die Masse auf flache Teller oder Pergamentpapier gestrichen und langsam trocknen gelassen. Um die Paste nach dem Trocknen zu entfernen, wird die Rückseite des Pergamentes mit Wasser bestrichen, hierauf Stücke geschnitten und in Blechbüchsen aufbewahrt. Beim Gebrauch weicht man die Pasten über Nacht in warmem Wasser auf, gibt Zucker bei und kocht sie zu Mus. Diese Zubereitung ist nicht nur wegen der einfachen Aufbewahrung zu empfehlen, sondern die Pasten sind auch eine vorzüglich durststillende Labung für Kranke, sowohl wie für Landarbeiter und Bergsteiger. Für zuckerlose Pasten eignen sich Zwetschgen und Pflaumen.

Apfel, Quitten, mit Zucker, auf 1 Kilo Mus 300—400 Gr. Zucker. F. K.

Vorsicht beim Obstessen.

Von Dr. Thraenhart.

(Nachdruck verboten.)

In meiner Sammlung von Zeitungsausschnitten über gesundheitliche Sünden der Jugend befindet sich folgender: „Wie gefährlich es namentlich für Kinder ist, beim Kirschenessen die Kerne mit zu verschlucken, zeigt ein Fall aus M. Die zehnjährige Ch. E., die am Samstag noch den Unterricht besucht hatte, mußte am Sonntag wegen heftiger Blinddarmentzündung zur Operation ins Krankenhaus gebracht werden. Es zeigte sich, daß das Kind Kirschkerne verschluckt hatte, die sich im Blinddarm festsetzten und dort Eiterung hervorriefen. Das Kind ist kurze Zeit nach der Operation unter furchtbaren Schmerzen gestorben."

Ist das nicht höchst traurig? So ein frisches, fröhliches Kind wird mitten im blühenden Jugendleben dahingerafft, den Armen der liebenden Eltern entrissen, wegen leichtsinniger Nichtachtung des immer und immer wiederholten Gebotes, die Kerne nicht mit zu verschlucken. Der so sehr gesunde und angenehme Obstgenuß fordert durch diesen Ungehorsam der Kinder leider jedes Jahr noch mehrfache Opfer.

Dasselbe gilt vom Wassertrinken nach Obstgenuß. Es kann lebensgefährlich werden. Am schlimmsten und gefährlichsten ist der Wassergenuß nach Obst, wenn dieses noch nicht ganz reif war. Man hüte sich überhaupt vor unreifem Obst.

Viele wissen gar nicht, daß der Kerninhalt des Steinobstes einen giftigen Stoff, Blausäure enthält. Deshalb soll man die Steine von Kirschen, Zwetschgen, Pflaumen, Pfirsichen, Aprikosen nicht öffnen und den Inhalt nicht essen, weil mehrere solcher Kerne sehr schädlich wirken können. Einem Zeitungsbericht nach ist ein 17jähriger Kaufmannslehrling, der die Kerne aus einer Anzahl Pflaumensteinen, die bekanntlich gifthaltig sind, gegessen hatte, an Vergiftung durch Blausäure gestorben, obwohl ärztliche Hilfe zur Stelle war und ihm der Magen ausgepumpt wurde.

Der Genuß von jeglichem Obst ist äußerst gesund und bekömmlich. Deshalb erfreue man sich daran; aber man nehme sich auch ernsthaft vor:

1. Kein unreifes Obst zu essen;
2. Keine Kerne zu verschlucken;
3. Niemals Wasser nach Obstgenuß zu trinken;
4. Nicht den Kerninhalt des Steinobstes zu essen;
5. Obstkerne oder Schalen niemals in den Hausflur, auf Treppen oder Straßen zu werfen, weil schon oft Personen darauf ausgeglitten sind und sich schwer verletzt, sogar Glieder gebrochen haben.

Befolgen wir diese Regeln gewissenhaft, so bietet uns der Obstgenuß große gesundheitliche Vorteile. Die jetzige Jahreszeit ist in jeder Beziehung eine gesundheitliche Gnadenzeit. Schönes, wohlschmeckendes Obst prangt in allen Gärten, herrlich duftende Beeren wachsen in Feld und Wald; kräftigende Luft allüberall, die unsere Lungen stärkt, unser Blut erfrischt, Geist und Sinne erfreut. Nutzt diese Zeit aus, empfangt dankbar die reichlichen Gaben der gütigen Mutter Natur, aber beachtet

dabei für euch und eure Kinder die Ratschläge, die in vorstehenden Zeilen gegeben worden sind.

Gefäße und Geschirr.

Die irdenen, hölzernen und geflochtenen Gefäße der Urzeit haben sich im Laufe der Jahrhunderte um mannigfaltige Formen vermehrt. Unsere Vorfahren lernten von den Römern zuerst die bronzenen Gefäße kennen, auch reines Kupfer, Silber und Gold wurde ihnen von diesen zugebracht. Die Bearbeitung des Eisens und Zinns war ihnen schon lange bekannt, doch verfertigten sie keine Trink- und Eßgeräte aus gewöhnlichem Metall, vielleicht weil ihnen die Instandhaltung derartiger Gefäße zu umständlich oder deren Verwendung zu solchem Zweck nicht genehm war. Diesem Standpunkt blieben sie lange Jahrhunderte hindurch treu; erst mit Erfindung des Eisengusses in vervollkommneten Öfen (zu Anfang des 17. Jahrhunderts) verbreitete sich die Verwendung eiserner Gefäße. Eine gut ausgestattete bürgerliche oder herrschaftliche Küche zu Ende des 17. Jahrhunderts weist bereits alle Metalle der unserigen — mit alleiniger Ausnahme des Aluminiums und Nickels — auf. An Mannigfaltigkeit der Formen und Arten übertrifft aber ein derartiger Haushalt jeden vornehmen Haushalt der Gegenwart um vieles, wie aus den uns erhaltenen Verzeichnissen von Küchenausstellungen hervorgeht.

Die Formen der Gefäße sind in der Hauptsache durch die Zweckmäßigkeit bedingt, die der Geschirre jedoch unterliegen wie jeder andere Hausrat dem veränderlichen, periodisch wechselnden Geschmack. Das ist besonders bei den Stücken aus wertvolleren Metallen, aus Ton, Porzellan und Glas der Fall.

Von Gefäßen aus Holz ist das Faß unstreitig das älteste bekannte, und doch setzt die Anfertigung eines Fasses schon große Geschicklichkeit der Hand und im Gebrauch der Werkzeuge voraus. Auch die Wörter Kasten und Napf sind urgermanisch; ersteres hat ursprünglich ein beliebiges Gefäß — einerlei von welchem Stoff — bedeutet. Eimer, Kessel, Korb, Becken, Becher sind — wie die Sprachgelehrten behaupten — nebst andern kleinen Trinkgefäßen den Germanen erst durch die südlichen Völker (Griechen und Römer) bekannt geworden und nach dem Griechischen oder Lateinischen benannt.

Geschirr aus Ton gehört zu den ältesten Kulturzeugnissen, die wir besitzen; es wurden glasierte Tonscherben in Massen tief im Nilschlamm gefunden, deren Alter man nach der Fundstätte auf mehr als 10,000 Jahre schätzt; ebenso kommen sie in aufgedeckten Pfahlbauten und alten Gräbern aus vorchristlicher Zeit vor. Wie diese Geräte zeigen, war damals schon die Töpferscheibe im Gebrauch, vereinzelt auch bereits das Glasieren der gebrannten Tongefäße üblich. Die Herstellung des Steinguts (auch Fayence oder Majolika genannt), die seit dem Anfange des 16. Jahrhunderts zu hoher Blüte gelangte, und ferner die von J. F. Böttger um 1709 gemachte Nacherfindung des chinesischen Porzellans bereicherte die Haushaltungen bemittelter Familien um viele schöne Stücke.

Gefäße aus Glas kannte man schon um das Jahr 1300. Die Kunst der Glasmacherei wurde immer mehr vervollkommnet und hat sich auch in der Schweiz zu einer außerordentlich rührigen Industrie entwickelt.

Hölzernes Geschirr von hygienisch einwandfreier Beschaffenheit muß aus hartem, gut ausgetrocknetem Holze bestehen und in Sodalauge ausgekocht sein, bis das Wasser keinen Nebengeschmack mehr hat. Alle irdenen Gefäße haben den Vorteil, daß sie gesundheitlich einwandfrei sind. Freilich können auch Töpfe mit bleihaltiger Glasur namentlich für Eingemachtes und Milch durch Abgabe der Bleimischung an ihren Inhalt gesundheitsschädlich werden; dies kann aber auch vorkommen bei kupfernen, eisernen und blechernen Gefäßen.

Eine für die Verwendung von Gefäßen aus Eisen und Eisenblech sehr wichtige

Erfindung ist der Überzug derselben mit Email. Es verhindert das Rosten der Töpfe, splittert aber bei Stößen leicht ab (desto leichter, je nachlässiger die Gefäße emailliert sind). Von Kupfergefäßen geht in fette und säuerliche Speisen, die man in diesen erkalten läßt, der sehr giftige Grünspan über, von Zinkgefäßen (auch von schlecht emaillierten) das so widerlich schmeckende Zinkoxyd, das z. B. in solchen Gefäßen (Kannen) aufbewahrte Milch rasch verdirbt. Zinngefäße enthalten meist mehr oder minder starke Beimischung von Blei und werden durch Auflösung des Bleis in den Speisen gefährlich; reines Zinn ist unschädlich. Hauswirtsch. Nachschlagebuch.

Haushalt.

Jede vielbeschäftigte, oft beruflich noch in Anspruch genommene Hausfrau oder Erwerbende, die sich ihre Mahlzeiten selbst bereiten, werden Präparate begrüßen, die ihnen ohne großen Zeitverlust die Führung einer abwechslungsreichen Küche ermöglichen. Ein solches Präparat ist die seit kurzem in Stangenform in den Handel kommende **Bratensauce** der Fabrik von Maggis Nahrungsmitteln in Kemptal. Sie hat sich ihrer vielseitigen Verwendbarkeit zu Fleisch- und Gemüsegerichten, Teigwaren &c. und ihres Wohlgeschmacks halber umso rascher eingebürgert, als sie, in Wasser aufgekocht, in kürzester Zeit gebrauchsfertig ist. Rezepte enthalten die Umhüllung der Tabletten und die in Lebensmittelgeschäften aufgelegten Prospekte.

Maß und Gewicht in der Küche. Nicht immer hat man Zeit und erachtet es oft nicht der Mühe wert, wegen jeder Kleinigkeit die Küchenwage zu benützen. Es kommt auch häufig gar nicht so sehr darauf an, ob die Zutaten zu einem Gericht auf das Gramm stimmen, aber doch soll man ungefähr wissen, wie viel man von diesem oder jenem nehmen muß. In Ermangelung einer Küchenwage und um doch einige Anhaltspunkte zur Maß- und Gewichtsberechnung zu haben, ist nachstehende Zusammenstellung gewiß mancher Hausfrau willkommen, wobei allerdings vorausgesetzt werden muß, daß die Gewichtsangabe nicht immer genau stimmen wird, weil die hiezu verwendeten Teller, Tassen und Löffel nicht alle gleich groß sind, immerhin stimmen folgende Angaben in der Hauptsache überein:

Ein Suppenteller, flacher, in gewöhnlicher Weise gefüllt, enthält 1/4 Liter Flüssigkeit oder 375 Gr. Reis, Mehl, Gerste, Sago od. dergl. Ein gewöhnlicher Eßlöffel voll Zucker, Salz, Sago &c. wiegt 30, Reis 40, Gerste 35, Mehl und Pantermehl 25 und Kaffeepulver 15 Gr. Eine gewöhnliche Kaffeetasse voll Mehl, gestoßener Zucker, Gries, Salz &c. wiegt 65 Gr., 1 Liter Salatöl wiegt 900 Gr., 1 Liter Petrol 750 Gr. und 1 Liter Wasser 1000 Gr.

-r.

Küche.

Kochrezepte.

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

Tomatensuppe. 250 Gr. Tomaten, 1 1/4 Liter Wasser, Salz, 75 Gr. Mehl, 25 Gr. Butter, eine halbe Zwiebel, Suppenwürze. Die zerschnittenen Tomaten werden mit der geriebenen Zwiebel in Fett gedünstet und durchgeschlagen; das so erhaltene Mus verdünnt man mit kochendem Wasser, bindet die Suppe mit dem angequirlten Mehl und salzt. Um die Suppe sättigender zu gestalten, gibt man weichgedämpften Reis hinein oder ganz dünne, kleingebrochene und abgekochte Nudeln, in eine Becherform (Tassenkopf) gedrückt und in die Mitte des Tellers gestürzt.

„Die fleischlose Küche in der Kriegszeit."

Leberspießli. (Churer Rezept). Kalbsleber wird in 5 Cm. lange Stückchen geschnitten, die mit Salz und etwas Pfeffer überstreut, jedes einzelne nebst einem Salbeiblättchen, in ein entsprechend großes Stückchen Kalbsnetz eingewickelt werden. So vorgerichtet, zieht man sie, immer je 6–8 Stücke, an längere, unten und oben zugespitzte Holzstäbchen. Sie werden an diesen Spießchen hängend, wie Leber gebraten, und mitsamt den Spießchen serviert.

Kohlrabi à l'asperge. Die Kohlrabiknollen werden geschält, sorgfältig von allen holzigen Teilen befreit und in 6–8 Centimeter lange Stückchen wie Brechspargel geschnitten. Dann dämpft man sie weich, läßt sie auf einem Sieb abtropfen, richtet sie auf einer Schüssel an und übergießt sie mit einer holländischen Sauce.

Gefüllte Karotten. Ziemlich große und starke Karotten schabt man und höhlt sie mit einem spitzen Messer vorsichtig aus. Das Ausgehöhlte wird fein gehackt, mit rohem, gehacktem Fleisch, etwas zerlassener Butter, Salz, Petersilie und Muskatnuß zu einer Farce verarbeitet, die man in die Karotten füllt. Hierauf kocht man sie in Fleischbrühe oder in Buttersauce weich und gibt sie, nachdem man ein Büschelchen frische Petersilie oben in die Fülle gesteckt, als Garnitur um

gebratenes Rindfleisch oder zu anderem Gemüse.

Kartoffelpuffer. 1 Kilo rohe Kartoffeln, 1 Eigelb, 1 Eiweiß zu Schnee, 3 Eßlöffel Weizenmehl, 10 Gr. Salz, 1 kleine Tasse Magermilch, 100 Gr. Fett. Die Kartoffeln werden geschält und in Wasser gelegt. Dann reibt man sie auf dem Reibeisen rasch in eine Schüssel, in die man etwas Wasser gibt, damit sie weiß bleiben, schüttet sie auf ein Tuch, preßt die Feuchtigkeit ein wenig aus und rührt danach Salz, Milch, Mehl und Eigelb daran. Der steife Eischnee wird darunter gezogen. In einer Eierkuchenpfanne erhitzt man reichlich Fett. Wenn es dampft, legt man von der Kartoffelmasse mit einer kleinen Kelle ein wenig hinein und streicht sie so dünn wie möglich zur Größe eines kleinen Tellers aus. Man bäckt die Puffer unter mehrmaligem Wenden ziemlich braun und kroß. Obige Menge gibt 12 Stück. Bereitungsdauer 1 Stunde. Aus „Die Nahrung".

Quark aus saurer Milch. 3 Liter Milch. Die saure dicke Milch wird samt dem Rahm in ein reines Tuch geschüttet, zugebunden und 24 Stunden aufgehängt, damit das Wasser abtropfen kann. Dann treibt man den Quark durch ein Sieb, mischt ihn mit etwas Rahm oder Milch und würzt ihn mit Salz und Kümmel oder Schnittlauch. Wird zu Schwarzbrot oder Kartoffeln serviert.

Gebackene Hefenklöße. Der Hefeteig wird bereitet aus 1/2 Kilogramm Mehl, 25 Gr. in 1/4 Liter Milch aufgelöster Hefe, 2 Eiern, 2 Löffeln geschmolzener Butter, einer reichlichen Prise Salz und einem Eßlöffel Zucker. Aus der gehörig mehrmals aufgegangenen Masse formt man Klöße, die man nach nochmaligem Gehen noch ein wenig flach drückt und auf beiden Seiten in einer Pfanne in hellbraun gemachtem Fett backen läßt, und sie dann heiß mit Obst-Sauce oder gedämpftem Obst serviert.

Obstkuchen mit Quark. Teig: 300 Gr. Mehl, 1 Prise Salz, 1 kleine Tasse Milch, 15 Gr. Hefe, 80 Gr. Butter oder 60 Gr. Pflanzenfett. Fülle: 1 Kilo saure Apfel, 120 Gr. Zucker, 100 Gr. Quark, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Prise Salz, 1 Ei, 4 Löffel Milch oder Rahm. Man bereitet einen guten Hefeteig und läßt ihn an der Wärme gehen. Ein Kuchenblech wird mit Butter eingefettet, der ausgewallte Teig darauf gelegt und mit den zerschnittenen Apfeln hübsch belegt. Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit dem Mehl, Salz, Ei, Rahm oder der Milch glatt gerührt. Man würzt die Fülle mit etwas Salz und 2 Löffel Zucker. Kurz vor dem Backen streut man 2 Löffel Zucker über die Apfel, gibt dann die Fülle gleichmäßig verteilt darüber und bäckt den Kuchen im heißen Ofen während 1/2—3/4 Stunden. Vor dem Anrichten bestreut man den Kuchen mit Zucker und Zimt und serviert ihn warm oder kalt. Statt Apfeln kann man auch Zwetschgen oder kurz abgewellten Rhabarber verwenden.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt", von M. u. L. Barth.

Eingemachte Früchte und Gemüse.

Apfelmus. 3 Kilo Apfel, 1—1 1/2 Liter Wasser. Die gut gewaschenen Apfel werden in 4 Teile geschnitten, von Butzen und Kernhaus befreit und mit 1 Liter Wasser 1/4 Stunde gekocht oder nach 5 Minuten für wenigstens 1 Stunde in die Kochkiste gesetzt. Sind es besonders harte, wenig saftige Apfel, die man länger kochen muß, so braucht es mehr Wasser, damit das Mus nicht zu dick wird; aber gewöhnlich genügt die angegebene Menge, wenn die Apfel zugedeckt gekocht werden. Sind sie weich, so treibt man sie durch ein großlöcheriges Sieb, so daß nur die Schalen zurückbleiben. Diese werden mit 1/2 Liter Wasser nochmals aufgekocht und durch das Sieb getrieben. Das Mus kocht man unter stetigem Rühren 1/4 Stunde und füllt es durch einen Trichter möglichst schnell in Flaschen. Die Hauptsache ist, kochend und schnell einfüllen, sofort gut verkorken, umlegen, dann verpichen und kühl und dunkel aufbewahren. Zum Gebrauch versüßt man das Mus beim Aufkochen nach Belieben mit ein wenig Zucker. Sobald die Apfel fallen, auch wenn sie noch recht unreif sind, können sie für solches Mus schon recht gut verwendet werden. Welche Fülle köstlicher Nahrung für den Winter könnte auf diese Weise auf dem Lande durch Benützung von Fallobst konserviert werden! Auch könnte man in obstreichen Jahren für obstarme vorsorgen, denn dieses Flaschenobst ist in zwei Jahren noch so frisch, wie eben eingefülltes. Hat man keine haltbaren Obstsorten, so kann man sich ebenfalls dadurch helfen, daß man das sonst nicht haltbare Obst in Flaschen konserviert.

Birnenmus. 2 Kilo Birnen, 1/2 Liter Wasser. Die gewaschenen, in 4 Teile geschnittenen Birnen, werden mit dem Wasser weich gekocht, und zwar je nach der Sorte 1/4—1/2 Stunde (Kochkiste) und durch ein großlöcheriges Sieb getrieben. Von den Schalen bleibt sehr wenig zurück. Das Mus kocht man unter fleißigem Rühren noch 10 Min. und füllt und verschließt es wie oben angegeben. Beim Gebrauch wird es mit wenig Zucker aufgekocht. Wenn im Herbst der Wind die unreifen Birnen von den Bäumen schüttelt, so daß man nicht weiß, was damit anfangen, oder wenn, was sehr oft vorkommt, die Birnen schnell überreif werden, so kann dieses Verfahren mit Vorteil zur Anwendung kommen. Werden mit den Birnen einige Quitten, auch unreife, gekocht, so wird das Mus kräftiger.

Zwetschgenmus. Bei Mangel an Gläsern können Zwetschgen und Pflaumen auch als Brei in Flaschen gefüllt und später mit wenig Zucker zu Kompott verwendet oder zu Konfitüre gekocht werden. Fallzwetschgen werden gewaschen, entzwei geschnitten, entsteint, vom Wurmigen befreit und nochmals gewaschen. Dann kocht man sie wie die Äpfel (3 Kilo Zwetschgen, 1 Liter Wasser) drückt sie samt der Haut durch ein großlöcheriges Sieb und kocht dann das Mus unter stetem Rühren nochmals auf. Es muß aber in die Flaschen gefüllt werden, wenn es durch und durch kocht, nicht schon, wenn es nur zu kochen scheint, sonst kommt es in Gärung.

Salzgurken. Auf 1 Kilo Gurken zirka 50 Gr. Salz. Man schichtet die sauber gewaschenen Gurken in einem großen Glas oder Steintopf gut ein, legt Gewürzkräuter, z. B. Dill, Zitronell, Majoran u. s. w. dazwischen, streut Salz darauf und gießt zuletzt Wasser dazu, so daß die Gurken damit gut bedeckt sind. Man muß sie ein wenig beschweren, damit sie auch während der Gärung unter Wasser bleiben, darf jedoch nicht stark pressen, sonst platzen sie, besonders wenn sie reif sind. Besser ist es, man nehme noch nicht ausgewachsene Gurken ohne Kerne. Nach 3—4 Wochen, je nach der Temperatur des Standortes, ist die Gärung vorbei und die Gurken können nach Bedarf herausgenommen werden. Man ißt sie zu Brot, oder fein gerieben mit Rahm vermischt, als Sauce zu Schalenkartoffeln, Reis u. s. w. In Scheiben geschnitten kann man sie in weißer Buttersauce als Gemüse zu Kartoffeln und Mehlspeisen servieren; auch als Beigabe in viele Suppen sind diese Gurken, fein geschnitten, eine willkommene Abwechslung.

Aus: „Das Einmachen mit und ohne Zucker und das Konservieren der Gemüse" von J. Spühler-Suter.

Gesundheitspflege.

Salzwasser als Mittel gegen Durst- und Hitzebeschwerden. Bekanntlich leiden die meisten Menschen in der schönen Jahreszeit unter großem Durst und dadurch verursachter Schwäche. Auch die Schweißbildung, die oft außerordentlich stark ist, macht ihnen sehr zu schaffen, so daß sie oft nur aus diesem Grunde auf die ihnen sonst so wohltätige Wanderung verzichten und einen Genuß entbehren, auf den sie sich oft während des ganzen Winters gefreut haben. Wohl gibt es eine ganze Reihe durstlöschender Mittel, deren Genuß die erhoffte Linderung verursachen und die Hitzebeschwerden verringern. Aber ihre segensreiche Wirkung ist oft nur von kurzer Dauer.

Ein Mittel, das außerordentlich wohltätig auf den Körper einwirkt und das Durstgefühl mildert, die Schweißbildung verringert und namentlich auch ein gutes Vorbeugungsmittel gegen Hitzschlag ist, besteht in einer schwachen zweiprozentigen Kochsalzlösung (2 gestrichene Theelöffel voll Salz auf 1/2 Liter Wasser).

Wird von diesem leicht gesalzenen Wasser vor Antritt einer längeren Tour getrunken und wird es auch in einer Thermosflasche gut abgekühlt mitgeführt, dann wird man sich nicht nur während der ganzen Wanderung außerordentlich kräftig fühlen, sondern auch bei sehr starker Hitze kein Schwächegefühl empfinden, da diese Salzlösung immer wieder das durch den Schweiß austretende Salz im Körper ergänzt und dadurch einer Verdickung des Blutes, die nur durch dessen Ausscheidung bewirkt wird, also auch einem Hitzschlag vorbeugt. S.

Krankenpflege.

Maßnahmen bei Fußverstauchung. Es kommt nicht selten vor, daß man sich bei Ausflügen, Wanderungen usw. eine Verstauchung des Fußes zuzieht, ein Vorgang, bei dem die Gelenkflächen auf kurze Zeit gewaltsam voneinander entfernt und die Sehnen eine Ausdehnung oder gar teilweise Zerreißung erfahren, die dem Patienten dann die heftigsten Schmerzen bereiten kann. In diesem Falle bringe man das verletzte Glied zunächst in Ruhelage, suche durch kalte oder kühle, feuchte Umschläge, die beim Warmwerden zu wechseln sind, die sich entwickelnde Hitze zu mildern, die bei heftigen Schmerzen und einer stärkeren Verletzung längere Zeit fortgesetzt werden müssen. Empfehlenswert ist auch, das verletzte Glied in kühles Wasser zu halten oder damit zu übergießen, eine Maßregel, die man zweckmäßig durch sanftes Reiben und Massieren der verletzten Stelle und ihrer Umgebung, soweit die Schmerzen es zulassen, unterstützt und dann ebenfalls kalte Umschläge folgen läßt. Die Kälte des Wassers, die bis zu den innersten Teilen des verletzten Gliedes dringt, ist von zusammenziehender, belebender und kräftigender Wirkung, während das Reiben und Streichen die Aufsaugung des im Innern ausgetretenen Blutes fördert und Stockungen verhütet. Dr. Sch.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Doppelhändigkeit der Kinder. Die Mehrzahl der Menschen ist vorwiegend rechtshändig, also körperlich einseitig tätig. Das zeigt sich nicht nur beim Tragen von Lasten,

sondern auch beim Verrichten von Arbeiten, zu denen nur eine Hand notwendig ist. Immer wird dabei die rechte bevorzugt und das Ergebnis dieser stärkeren Anspannung der Kräfte auf der rechten Seite sind, wie ärztlicherseits beobachtet wurde, vorzeitige Ermüdung des rechten Armes, hervortretende Schulterblätter, hängende Schultern usw. Die Wissenschaft hat sich schon seit Jahren diese Beobachtungen zu eigen gemacht und verschiedene Versuche angestellt, die „Doppelhändigkeit" zu fördern und dadurch die Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Individuums zu vermehren. Seit rund dreißig Jahren besteht in Philadelphia eine Kunstgewerbeschule, die unter der Leitung von Liberty Tadd nur doppelhändigen Unterricht erteilt und in allen Schulen dieser Stadt wird der gesamte Handfertigkeitsunterricht nur bimanuell, also doppelhändig gestattet. Auch in London ist in vielen Schulen zur Förderung der Doppelhändigkeit ein Unterrichtsplan zur Beschäftigung beider Hände aufgestellt worden, in denen sogar das Schreiben rechts- und linkshändig ausgeführt wird. 1904 setzte auch in Königsberg i. Pr. eine Bewegung zur Förderung der Linkshändigkeit ein, die unter Führung des Professor Simon sehr gute Erfolge zeitigte und deren Produkte, öffentlich ausgestellt, das Interesse weitester Kreise fanden. Es sind sogar, wie Leopold Katscher in den „Dokumenten des Fortschritts" schrieb, die Beobachtungen gemacht worden, daß durch regelrechte, systematisch durchgeführte Übungen der linken Hand bei rechtsseitig Gelähmten das verlorene Sprachvermögen wieder hergestellt wurde. Alle diese Feststellungen sollten für unsere Mütter eine Mahnung sein, die oft beobachtete, ausgesprochene Rechtshändigkeit ihrer Kinder zu unterdrücken und diese zur gleichzeitigen Anwendung beider Hände zu erziehen. S.

Gartenbau und Blumenkultur.

Der Efeu als Zimmerpflanze. Die Kultur des Efeu ist sehr dankbar. Wenn man nur einzelne Zweige davon ohne Wurzeln ins Wasser stellt, bilden sich bald Wurzeln daran, worauf man jeden Zweig in einen Topf mit lockerer Erde setzt, in welcher er bald ausschlagen und Blätter treiben wird. Der Efeu bedarf keiner großen Pflege; Gießen ist die Hauptsache. Im Sommer muß er jeden zweiten Tag, im Winter nur alle acht Tage einmal begossen und bisweilen mit frischem Wasser überbraust werden. Wird der Efeu von Schildläusen befallen, so muß er täglich mit kaltem Wasser überbraust werden, was diese Läuse nicht ertragen. Ferner darf man den Efeu nicht zu sehr der Hitze aussetzen und muß öfters Zugluft herstellen. Haben sich die Läuse schon stark eingenistet, taucht man die ganze Pflanze einige Minuten lang in Seifenwasser und spült dann mit frischem Wasser gehörig nach. G.

Frage-Ecke.

Antworten.

47. Die beste Pflanzzeit für Efeu ist im September. Beziehen Sie die nötigen Pflanzen lieber aus einer guten Gärtnerei (gut bewurzelte Topfpflanzen), damit Sie sicher den großblättrigen Efeu, die schöne Hedera hibernica erhalten. Bei roher Erde empfiehlt es sich, an die Pflanzstelle etwas Kompost zu bringen. M. H.

54. Das Büchlein von Frl. Barth: „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt" gibt Ihnen die gewünschte Anleitung zur Hauskäserei. Es ist im Selbstverlag der Geschwister Barth, Schleitheim (Schaffhausen) meines Wissens zu 70 Cts. erhältlich. L.

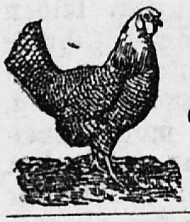
55. Man hat mir bestätigt, daß eine Beigabe von Kampfer die Blumen lange frisch erhalte. Meiner Erfahrung nach erhalten sie sich aber auch in Wasser, das täglich erneuert wird, lange frisch. Man schneide aber möglichst lange Stiele ab und stecke nie zu viel Blumen in ein Glas. E.

Fragen.

56. Gibt es ein Einmachbüchlein, das aus der Fülle der guten Ratschläge, die man überall empfängt, das Beste knapp und klar zusammenfaßt? Ich wäre für Angabe des Titels dankbar. Vielbeschäftigte.

57. Beim Logiswechsel fanden sich im Keller Schnecken vor. Wer könnte mir Auskunft geben, wie diese zu vertilgen sind?
Frau L.

58. Wer könnte mir ein gutes Mittel gegen die lästigen Schwabenkäfer in der Küche (Holzboden) anraten? Alaunpulver mit Zucker und auch die Mischung eines bekannten Giftfabrikannten haben nichts genützt. Zum voraus besten Dank. G. M.


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

O.F. 4000 R. 396