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

Band: 26 (1919)

Heft: 18

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. 18. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 20. September 1919.

Wenn sie dich schmähten und wenn sie dich schalten,
Widersprich nicht mit hitzigem Blut,
Schweig und hoffe, was schön und gut,
So wirst du zuletzt doch recht behalten.

Geibel.

Gemüse in Salz und Essig.

(Nachdruck verboten.)

Zum Einsalzen der Gemüse werden starke Salzlösungen angewendet, die, wie die Säuren, schädlich auf das Bakterienwachstum einwirken. Die Salzgemüse, wenn richtig und sorgfältig eingemacht, halten sich sehr gut und sind erfrischend und anregend. Aber nicht die Salzzugabe allein, sondern hauptsächlich auch die richtige Behandlung der Gemüse während der Gärung sichern die Haltbarkeit. Als Gefäße werden Holzstanden oder Steinguttöpfe verwendet. Die Einmachgeschirre werden zuerst mit heißem Sodawasser gründlich gereinigt und nachher gut ausgespült. Peinliche Reinigung sowohl der Geräte wie Hobel, Kellen, Steine, Bretter, sowohl bei der Einfüllung wie nachher, ist notwendig. Bei jedesmaliger Herausnahme der Gemüse wird zuerst das Wasser abgeschöpft, Stein, Brett und Tuch gründlich gesäubert, ebenso der innere Rand des Einmachgefäßes. Die Aufbewahrung erfolgt im kühlen Keller.

Sauerkraut. Es sollen schöne feste Kabisköpfe dazu verwendet werden. Die äußern Blätter werden entfernt, die Köpfe gewaschen und der Kabis gehobelt. (Auf 1 Kilo geschnittenes Kraut 30 Gr. Salz.) Der Boden des Einmachgefäßes wird mit Kohl, Kabis oder Bohnenblättern ausgelegt, ebenso die Wände. Dann wird das Kraut lagenweise mit dem Salz eingeschichtet, und mit der Hand oder einem Porzellanstößel fest eingestampft, hauptsächlich dem Rande nach. Nach Belieben können Wacholderbeeren, Kümmel, Majoran oder geriebener Meerrettig beigelegt werden. Nach der Einfüllung wird zuoberst eine gute Lage Kohl oder Kabisblätter gelegt, ein sauberes Tuch darüber gedeckt und dieses namentlich dem Rande entlang gut hinuntergestoßen, dann mit Brett und Stein belastet. Wenn richtig eingestampft, soll der Saft das Kraut schon am andern Tag bedecken, so daß das Wasser über dem Holzdeckel sichtbar wird. Der sich bildende Gärungsschaum ist von Zeit zu Zeit sorgfältig zu entfernen. Je nach der Witterung ist die Gärung in 3—4 Wochen beendigt. Tuch, Brett und Stein werden nun gründlich gereinigt, ebenso der innere obere Rand des Gefäßes, die Blätterschicht wird weggenommen und das Kraut geprüft. Es muß angenehm säuerlich riechen, eine schöne weiße Farbe haben und sich fest anfühlen lassen. Schleimige Teile werden sofort entfernt. Dann bedeckt man das Kraut mit frischen Blättern, dem Tuch, Brett und Stein. Es ist stets dafür zu sorgen, daß die Salzlake über dem Kraut steht, andernfalls fügt man eine Salzlösung bei.

(Auf 1 Liter Wasser 100—120 Gr. Salz.) Das Salz wird dem kochenden Wasser beigefügt und die Lösung erst nach Erkalten zu den Gemüsen gegeben. Sehr gut wird das Kraut mit einer Mischung von weißen Rüben.

Kohl wie Kabis.

Salzbohnen. Auf 1 Kilo Bohnen 30—40 Gr. Salz. Junge, zarte, möglichst frisch gepflückte Bohnen können roh eingefüllt werden, stark ausgereifte und ältere müssen gedämpft und mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Der Boden und Rand des Einmachgefäßes wird mit Blättern ausgelegt. Die entfädeten, gewaschenen Bohnen werden lagenweise mit dem Salz eingeschichtet. Als Gewürz gibt man Bohnenkraut, Estragon oder Majoran bei. Auf die oberste Schicht kommt Salz, dann eine Lage Kabis- oder Bohnenblätter, hierauf wird mit einem reinen Tuche gut bedeckt und durch einen Holzdeckel mit Steinen beschwert. Nach einigen Tagen wird nachgesehen. Sollte sich nicht so viel Lake gebildet haben, daß diese über den Bohnen steht, muß erkaltete Salzlake darüber gegossen werden (auf 1 Liter Wasser 100 Gr. Salz). Man achte besonders darauf, daß weder Blätter noch Teile von Bohnen aus dem Salzwasser hervorstehen, diese würden sonst in Zersetzung übergehen und alles andere anstecken. Die Gärung erfolgt nach ca. 3—5 Wochen, dann wird der Schaum sorgfältig entfernt, Tuch, Brett und Stein, sowie der obere Teil des Topfes gereinigt und die Bohnen auf ihre Frische geprüft und schleimige entfernt. Falls nicht genügend vorhanden, wird frisches Salzwasser beigegeben.

Gurken. Recht feste, halbgewachsene Gurken werden mit einer Bürste rein gewaschen und 24 Stunden in frisches Wasser gelegt. Hierauf trocknet man sie ab, legt sie in ein Gefäß, dessen Boden und Rand mit saubern Blättern bedeckt ist. Beim Einschichten streut man Nelken- und Pfefferkörner, Lorbeerblätter, geriebenen Meerrettig, Fenchel dazwischen, obenauf eine Lage Blätter. Ein ziemlich starkes Salzwasser (auf 1 Liter Wasser 50—60 Gr. Salz) wird abgekocht, erkalten gelassen und dann über die Gurken gegossen. Es soll stets über diesen stehen. Man bedeckt und belastet wie bei Sauerkraut. Der Topf wird öfters geschüttelt. Beim Herausnehmen wird die Flüssigkeit stets aufgekocht oder frisches Salzwasser beigegeben. Nach 3—4 Wochen genießbar.

Tomaten werden wie Gurken behandelt. Man wähle nur feste, nicht zu reife, tadellose Tomaten. Sie können beim Gebrauche wie frische Tomaten zu Füllungen, zu Saucen &c. verwendet werden.

Zur Konservierung in Essig eignen sich folgende Gemüse:

Blumenkohl, Bohnen, rote Rüben, Schalotten, Cornichons, Kürbis, Tomaten; Gurken, Pilze. Sie ersetzen im Winter die Salate. Bei allen Essiggemüsen soll der Essig 2—3 Cm. über diesen stehen. Die Aufbewahrung geschieht, indem man über den erkalteten Essig etwas Öl gießt und das Gefäß mit Pergament verbindet.

Blumenkohl. Die festen, gut gewaschenen Röschen werden in schwach siedendem Salzwasser aufgekocht, mit kaltem Wasser abgeschreckt und in ein Glas oder Topf gelegt. Guter Essig wird mit etwas Salz oder Estragon oder Pfeffermünz aufgekocht und erkaltet darüber gegossen. Am zweiten Tag wird die Flüssigkeit nochmals gekocht und erkaltet über die Röschen geschüttet, ebenso am dritten Tag, an welchem das Gemüse kurz in die kochende Flüssigkeit gelegt und nach dem Aufkochen sofort herausgezogen und in das Gefäß geschichtet wird. Der Essig wird erkaltet beigegeben und soll stets über den Gemüsen stehen. Mit Pergament verbinden und in trockenem Raum aufbewahren.

Bohnen. 1 Kilo Bohnen, 3 Löffel Salz, 5 Dezil. Essig. Junge Bohnen werden entfädet, kurz gedämpft, mit kaltem Wasser abgeschreckt und vertropfen gelassen. Der Essig wird mit dem Salz siedend gemacht und die Bohnen darin gekocht. Dann zieht man sie heraus, schichtet sie in Töpfe oder Gläser und gießt den Essig abgekühlt darüber. Nach einigen Tagen wird

er nochmals aufgekocht und kalt über die Bohnen gegossen.

Rote Rüben (Randen), gewaschen, wie Kartoffeln gedämpft, geschält, in Scheiben geschnitten und lagenweise mit Salz, Perlzwiebeln und Estragon in Töpfe geschichtet. Der Essig wird aufgekocht und erkaltet darüber gegossen. Nach einigen Tagen wird die Flüssigkeit nochmals aufgekocht und wieder erkaltet über die Randen geschüttet, etwas Öl obenauf und verbunden.

Schalotten (Perlzwiebeln). 1 Kilo Schalotten, 2 Löffel Salz, 6 Dezil. Essig. Die geschälten Zwiebelchen werden in Salzwasser halbweich gekocht und in Gläser angerichtet. Der Essig wird mit Estragon und Pfefferkörnern aufgekocht und erkaltet über die Schalotten gegossen. Am nächsten Tag muß die Flüssigkeit nochmals gekocht und erkaltet über die Zwiebelchen gegossen werden.

Cornichons. 1 Kilo Cornichons, 3 Löffel Salz, 5 Deziliter Essig, Estragon, Nelken. Die Cornichons werden gewaschen, 1—2 Tage stehen gelassen, abgetrocknet und dicht gedrängt aufrecht in Gläser gefüllt. Der Essig mit den Gewürzen aufgekocht und heiß über die Cornichons gegossen. Nach sechs Tagen wird der Essig nochmals aufgekocht.

Tomaten. 1 Kilo Tomaten, 10 Gr. Salz, 5 Dezil. Essig, Zwiebel, Pfefferkörner, Nelken, Senfkörner, nach Belieben etwas Sellerie. Die Tomaten werden mit einem Tuch abgerieben, in einen Topf oder Glas geschichtet, dann streut man Salz darüber und läßt sie zwei Tage stehen. Nun trocknet man sie ab, kocht den Essig mit den Gewürzen auf nebst dem ausgedrückten Saft einer Tomate, filtriert ihn und gießt ihn erkaltet über die Tomaten im Topfe. Man fügt die Zwiebel- und Sellerieſtückchen bei.

Kürbis. Der Kürbis wird geschält und in Stücke geschnitten. Es wird so viel Essig aufgekocht, als es erfordert, um den Kürbis ganz damit zu bedecken. Man gibt dem Essig etwas Senf (auf 1 Liter 8—9 Gr.) bei, einige Lorbeerblätter, Meerrettig, Estragon, Pfefferkörner und Zwiebel, und kocht alles zusammen auf, gibt die Kürbisstückchen hinein und kocht sie so lange, bis sie glasig, d. h. durchsichtig werden. Dann nimmt man sie heraus, füllt sie in in einen Topf und gießt den Essig heiß darüber. Die Flüssigkeit wird drei Tage nacheinander gekocht und stets heiß über den Kürbis gegossen. Sie soll gut 2 Cm. darüber stehen.

Pilze. Junge und frisch gepflückte Schwämme werden gewaschen, geputzt, in Salzwasser weich gekocht und abtropfen gelassen. Der zum Bedecken der Pilze nötige Essig wird mit Salz, Nelken, Lorbeerblättern und Senfkörnern siedend gemacht, die Pilze 5—10 Minuten darin gekocht und in Gläser gefüllt. Am nächsten Tag wird der Essig nochmals aufgekocht und erkaltet über die Pilze gegossen.

Mixed-Pickles. Verschiedene Gemüse, wie: Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Maiskolben, Bohnen, Erbsen, Kohl oder Kabis, kleine Tomaten, Cornichons, Schalotten, roter Pfeffer werden gerüstet. Karotten, Kohlrabi werden in Stengelchen oder Stücke zerschnitten, Blumenkohl in kleine Röschen. Es werden kleine feste Tomaten gewählt, ebenso Cornichons. Alle Gemüse, außer Tomaten und Cornichons werden gedämpft und mit kaltem Wasser abgeschreckt, abtropfen gelassen und recht bunt durcheinander hübsch in Gläser eingefüllt. Man gibt einige Meerrettigwürfel und Lorbeerblätter dazu, kocht den Essig mit dem Salz auf (10 Gr. auf 1 Liter Essig), fügt Nelken und Senfkörner bei und gießt heiß über das Gemüse. Nach zwei Tagen wird er nochmals aufgekocht und erkaltet über das Gemüse gegossen, Öl darüber und mit Pergament verbunden.

Senfgurken. Die Gurken werden geschält, der Länge nach halbiert, die Körner mit dem Löffel herausgenommen, in ein Geschirr gelegt (Höhlung nach oben) und 24 Stunden stehen gelassen. Dann läßt man sie abtropfen, schneidet sie in kleinere Stückchen, legt diese mit Senf-

körnern, Nelken, Lorbeerblatt und Zwiebelchen, sowie geschnittenem Meerrettig in einen Topf und begießt sie drei Tage nacheinander mit heißem Essig, der gut über den Gurken stehen muß. Vor dem Verbinden legt man ein Beutelchen mit 50—60 Gr. gelbem Senfpulver obenauf.

Kürbis und grüne Tomaten mit Senf. Der geschälte und entkernte Kürbis wird in Stücke oder Stengel geschnitten, die man in ein Geschirr legt, sie lagenweise mit etwas Salz bestreut und sie 24 Stunden stehen läßt. Die unreifen Tomaten werden abgerieben, die Fliegen entfernt, in Hälften oder Vierteile geschnitten und mit gutem Weinessig bedeckt, den man zur Hälfte mit Wasser vermischt hat. Auf 1 Liter Flüssigkeit werden zirka 25 Gr. Salz zugegeben. Man läßt die Tomaten ebenfalls 24 Stunden stehen. Dann werden Tomaten und Kürbis abtropfen gelassen, der Essig mit einigen Schalotten, Pfefferkörnern und Meerrettigwürfeln aufgekocht, der Kürbis hinein gegeben und gekocht, bis er glasig wird. Nun wird abwechslungsweise eine Lage Kürbis und eine Lage Tomaten in einen Topf geschichtet, die Flüssigkeit kalt darüber gegossen, drei Tage nacheinander aufgekocht und jeweilen kalt über die Gemüse geschüttet, gut 2 Cm. über diesen stehend. Vor dem Verbinden legt man ein Beutelchen mit 50—60 Gr. Senfpulver obenauf. F. K.

Einige Ratschläge zur kommenden Obsternte.

Die Obsternte naht, und bereits können schon manche Frühobstsorten gesammelt und verwertet werden. Da die diesjährigen Obsterträge in den meisten Gegenden sehr reichlich ausfallen, nimmt die Ernte des Obstes viel Zeit in Anspruch, namentlich dann, wenn man das wertvolle Obst mit Vorsicht pflückt und richtig behandelt. Um ein haltbares, lagerhaftes, schön aussehendes Obst auf den Markt bringen zu können oder überhaupt zu erhalten, muß dies reif sein, namentlich das Spätobst. Das Sommer- oder Frühobst überreift sich schneller und verliert an Güte und Geruch. Reif ist das Obst, wenn die Kerne braun bis schwarz, die Farbe der Haut gelb geworden, die Fleischzellen vollsaftig und die ganze Frucht einen feinen aromatischen Geruch verbreitet. Wenn nun das Obst reif ist, hat man bei dessen Ernte alle Sorgfalt zu beobachten, daß es ganz unversehrt bleibt. Da soll man nicht mit Prügel und Bengel ausziehen, wie es leider öfters noch geschieht, daß Obstbaumbesitzer ihre Knechte dazu beauftragen und nicht im mindesten beaufsichtigen, wenn nur die Arbeit recht rasch vollzogen ist. Dabei werden die Bäume öfters schändlich geschädigt und das Obst wird so nur mehr halbwertig eingeheimst. Viele Hundert der schönsten Fruchtzweige werden heruntergeschlagen und die Tragfähigkeit des Baumes beeinträchtigt. Und von den so geernteten Früchten selbst sind viele arg zugerichtet und nur mehr zum sofortigen Mosten zu verwenden. Eine jede Beule, ein jeder Riß sind Angriffspunkte zum schnellen Faulwerden der Früchte und machen diese unhaltbar. Es kommt bei jedem Baum vor, daß dessen Früchte nicht gleichzeitig reif sind; deshalb soll man lieber zwei- bis dreimal nachgehen, als um des kleinen Vorteils, etwas Zeit zu gewinnen, den Baum und Nutzertrag unverantwortlich zu schädigen.

Um also recht lagerhaftes und schön aussehendes Obst zu erhalten, soll solches, wenn die Bäume vom Tau oder Regen trocken sind und nicht in der größten Mittagshitze ab dem Baum gelesen werden. Dieses gibt allerdings mehr Arbeit, aber dabei kann fast jede einzelne Frucht zur vollen Verwertung gebracht werden. Bei diesem Herunterpflücken ist also jede geringste Verletzung durch Stoß oder Druck, durch Fingernägel oder rasches Weglegen aufs Sorgfältigste zu vermeiden. Die Früchte sind in mit Emballage belegte Gefäße zu legen, aber nicht zu viel aufeinander, und so sorgfältig in den bestimmten Aufbewahrungsraum zu bringen.

Das so eingeheimste Obst ist, wenn Gelegenheit vorhanden, zunächst in ein trokkenes, kühles Zimmer auf kurze Zeit zur besseren Verdunstung des Wassergehaltes zu legen und dann für den Winter in einen kühlen, eher trockenen, nicht hellen Aufbewahrungsraum (Keller u. s. w.) zu bringen. Dieser Raum ist möglichst rein zu halten und gut zu lüften. Ist es kalt, so sind die Früchte mit Emballage zu decken. Diese Früchte sind auf hiezu eingerichtete sog. Hurden auf Stroh u. s. w. aneinanderschließend auf den Kelch zu betten (Stiel aufwärts), bei großen Früchten nur eine Lage oder Schicht, bei kleineren zwei bis drei aufeinander. Da vielerorts Platzmangel herrscht und nur ein bis zwei solcher Hurden anzubringen sind, so empfehlen sich verschiebbare, schubladenartige Hurden sehr. Alles Obst ist dann von Zeit zu Zeit nachzusehen und allfällig angefaultes zu entfernen. Bei guter Reife, sorgfältiger Ernte und Aufbewahrung ist solches Obst über den Winter, bei lagerhaftern Sorten sogar in den Frühling und Sommer hinein gut zu erhalten.

Für den Obsthandel ist es von größter Bedeutung, in welchem Zustand das Obst am Bestimmungsorte anlangt, und dies hängt selbstverständlich von der Verpackung ab. Um das Obst seiner Güte und Haltbarkeit unbeschädigt dem weiteren Transport zu übergeben, ist es in niedere Körbe oder Kisten, und nicht viele Schichten aufeinandergelegt, mit Zwischeneinlagen, Boden- und Randbelag durch Moos, weiche und feine Holz- oder Papierschnitzel zu verpacken und per Eilgut zu versenden.

Da gutes, unbeschädigtes Tafelobst für den Winter, namentlich Äpfel, hauptsächlich in den Großstädten, ein gesuchter und gut bezahlter Artikel ist, wäre es vielleicht angebracht, Verkaufsstellen in Städten zu erstellen, welchen das Obst auf die sorgfältigste Weise geliefert würde. Zu einem solchen Versuche wäre ein gemeinsames Vorgehen sehr geraten, und es sollten die landwirtschaftlichen Vereine die Sache zur Ausführung zu bringen suchen.

„Zeitschrift für Obst- und Weinbau".

Haushalt.

Aufbewahrung der Weintrauben. Man legt die Trauben auf Hürden, die mit Stroh bedeckt sind und im Keller stehen, oder hängt sie einzeln, mit der Spitze nach oben an eine Schnur gebunden, auf. Der Raum muß kühl und luftig sein. Zur Aufbewahrung nimmt man spätreife, weiße Sorten, wenn möglich recht großbeerige und lockere. Ratsam ist es, die Weintrauben mit einem Stück Rebholz zu schneiden und in mit Wasser gefüllte Flaschen einzeln zu stecken, so daß die Traube frei hängt. Auf diese Weise lassen sich späte Trauben im kühlen Raume lange Zeit aufbewahren. Das Wasser muß nötigenfalls nachgefüllt werden. Man kann etwas Natron oder Kochsalz zusetzen.

Feine Birnen legt man einzeln in Gläser und läßt sie unbedeckt in einem kühlen, luftigen Raume stehen. Sie halten sich lange frisch.

Wie erkennt man gute Mehlsorten? Gutes Mehl hat ein feines Aussehen, fühlt sich mild und fettig an und ballt sich beim Zusammendrücken. Man preßt eine handvoll Mehl fest zusammen und legt es auf einen Tisch; hält es zusammen, so ist es rein, fällt es aber sofort auseinander, so ist es gefälscht. Reismehl muß weiß sein und sich knarrend anfühlen.

Ölfarben aus wollenen Stoffen zu entfernen. Jede Ölfarbe läßt sich entfernen, wenn die nicht zu alten Flecke mit Terpentin getränkt und mit einem trockenen Wollappen abgerieben werden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: †Tomatensuppe, *Eingepackte Bratwurst, Gehackter Kohl, Pflaumenkuchen.

Montag: *Weiße Käse-Suppe, †Gebackene Hefenklöße, Birnenkompott.

Dienstag: Hafersuppe, *Rindfleischvögel, Risotto, Gurkensalat.

Mittwoch: Krautsuppe, Spaghetti mit Käse und Tomaten, †Obstkuchen mit Quark.

Donnerstag: Fideli-Suppe, †Leberspießli, Bohnen, Salzkartoffeln.

Freitag: Zwiebelsuppe, †Gefüllte Karotten, †Kartoffelpuffer.

Samstag: Braune Kartoffelsuppe, Reisauflauf, Apfelmus.

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.

Weiße Käsesuppe. Für 4 Personen. 1 Eßlöffel Fett, 3 Eßlöffel Mehl, 1 Tasse Milch, 2 Liter Wasser, 60—80 Gr. geriebenen Käse, 1½ Eßlöffel Salz, Geröstete Brotwürfel. Das Fett wird flüssig gemacht, das Mehl darin gelblich gedämpft, mit Milch und Wasser abgelöscht, zum Kochen gebracht und 10 Min. langsam weitergekocht. Der geriebene Käse wird mit der heißen Suppe angerührt, in diese gegeben, der Topf zugedeckt und noch ½ Min. kochen gelassen, in den Selbstkocher gegeben für 1½—2 Stunden oder länger. Die Suppe wird über geröstete Brotwürfel angerichtet. Aus „Die Kochkiste."

Eingepackte Bratwurst. Aus etwas zu Schaum gerührter Butter, 1 Ei, einigen Löffeln Mehl und der nötigen Flüssigkeit, stellt man einen geschmeidigen Teig her, den man zu einem langen dünnen Kuchen auswallt und in den zwei große Bratwürste aneinandergelegt eingerollt werden. Es entsteht dann dabei eine lange, mit Teig umgebene Wurst, die man kranzförmig in eine runde Pfanne mit heißgemachter Butter oder Fett legt und eine halbe Stunde langsam braten läßt. Ist sie auf allen Seiten braun, so richtet man sie auf einer runden Schüssel an und gießt in die Mitte Sardellen- oder Kapernsauce.

Rindfleischvögel. Zutaten: ½ Kilo Rindfleisch, 20 Gr. Speck, 10 Gr. Mehl, 20 Gr. Fett, Salz, 30 Gr. Brot, ½ Liter Wasser. Zubereitung: Man schneidet von dem vorbereiteten Fleisch etwa ½ Cm. dicke Plätzchen, klopft und salzt sie, legt ein Brotstengelchen und ein Speckstengelchen darauf, rollt sie zusammen und bindet sie. In einer Bratpfanne läßt man das Fett heiß werden, bratet darin die Fleischrollen gleichmäßig an, streut etwas Mehl daneben, röstet dieses noch einige Minuten mit und löscht ab. Die Fleischvögel werden etwa 1½ Stunden in der Sauce langsam gekocht, dann abgeschmeckt, von den Bindfäden befreit, auf die erwärmte Platte angerichtet und mit der Sauce übergossen. Kochkiste: Vorkochzeit in der Sauce 30 Minuten, in der Kochkiste mindestens 2 Stunden.
Aus „222 Rezepte".

Wickelklöße. Für 4 Personen. 1½ Kilo gekochte Kartoffeln, reichlich 1 Eßlöffel Salz, 1 Prise Muskat, 1 Ei, 200 Gr. Mehl, ½ altbackenes Brötchen 1 Eßlöffel Fett, 2 Liter Wasser, knapp 2 Eßlöffel Salz. Am Tage vorher gekochte Kartoffeln werden geschält, gerieben, mit Salz, Muskat, Ei und Mehl gut vermengt. Dann dieser Teig etwa ½ Cm. stark ausgerollt, das geriebene, in Fett geröstete Brötchen daraufgestreut und zusammengerollt. Diese Rolle schneidet man in 4—5 Cm. lange Stücke, legt diese in kochendes Salzwasser und läßt 10—12 Minuten kochen.

Gemüsesalat. Für 4 Personen. 500 Gr. Bohnen, 500 Gr. Carotten, 500 Gr. gekochte Kartoffeln, 2 Eßlöffel Öl, ⅛ Liter Essig, ¼ Liter Gemüsewasser, 1 Prise Pfeffer, 1 kleine geriebene Zwiebel, Salz. Die Bohnen putzen, schneiden, in ½ Liter Salzwasser weichkochen. Ebenso die gesäuberten Carotten, diese nach dem Kochen in Würfel oder Scheiben schneiden, die Kartoffeln abziehen und in Würfel schneiden. Essig, Gemüsewasser, Öl, Pfeffer und geriebene Zwiebel mischen, die anderen Zutaten hineintun, salzen und gut durchziehen lassen. Anstelle der Bohnen kann man Blumenkohl verwenden. Auch kann der Salat durch saure Gurke, Apfel, Kapern wohlschmeckender gemacht werden.
Aus „Nahrhafte Kost."

Kürbisreis. 250 Gr. Reis, ½ Liter Milch, ½ Liter Wasser, 1 Zitrone, 1 Kilo Kürbis, 2 Löffel Zucker, Salz. Der Reis wird in Milch und Wasser mit einer Prise Salz aufgekocht, die geriebene Zitronenrinde, der Zucker und der fein geschnittene Kürbis darunter gerührt, 3 Minuten aufgekocht und 2—3 Stunden in die Kochkiste gestellt. Der Kürbis kann auch zuerst als Mus gekocht und so mit dem Reis vermischt werden. Gemahlene Nüsse sind sehr gut darunter.
„Wie koche ich zeitgemäß?"

Holundercreme. Für 4 Personen. 375 Gr. Holunderbeeren, 1¼ Liter Wasser, 1 Stück Zitronenschale, 4—5 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl oder Maizena, 2 Eßlöffel Wasser. Die Holunderbeeren waschen, abstreifen, mit kaltem Wasser und Zitronenschale weichkochen (etwa ¼ Stunde), durch ein Sieb streichen, wieder zum Kochen bringen, mit dem kalt angerührten Kartoffelmehl sämig machen und mit Zucker versüßen. Man kann Semmel- oder Zwiebackwürfel dazugeben. Eine kleine Zugabe von Milch mildert den Geschmack.

Zwetschgenstrudel. Aus 250 Gr. feinem Mehl, etwas Butter, einem Ei, einer Prise Salz und einer halben Tasse lauwarmem Wasser bereitet man einen gewöhnlichen Strudelteig. Nachdem dieser an warmem Ort ½ Stunde geruht hat, wird er aufgerollt und möglichst fein ausgezogen, dann mit einer gut gerührten Mischung von 30 Gr. Butter, 2 Eiern und 1 Tasse saurem Rahm bestrichen. Darauf legt man ausgesteinte, in kleine Stücke geschnittene Zwetschgen, streut Zucker und Zimt darüber, rollt den Strudel zusammen, bestreicht ihn mit etwas Rahm und bäckt ihn schneckenartig zusammengelegt, in eine ausgestrichene Form.

Holunderbeersaft. Zuerst werden die Beeren in warmem Wasser rasch abgespült, worauf man sie abzupft, in einem irdenen Gefäß (Wasserbad) langsam erhitzt und dann einigemale aufkocht. Nachdem man den Saft durch ein feines Sieb gegossen hat, füllt man ihn in gut gereinigte angewärmte Flaschen, die gut verschlossen und stehend aufbewahrt werden.

Most. Man füllt gut gespülte, ausgetrocknete feste Flaschen mit Birnsaft, der kurz vorher ausgepreßt wurde, also noch ganz süß sein muß. Dann verschließt man die Flaschen mit steriler Watte (Verbandwatte) so, daß noch ein Bausch über den Flaschenrand hinausgeht. Die Flaschen werden in einen großen Topf mit Blech- oder Holzboden gestellt, dann füllt man Wasser bis über die halbe Flaschenhöhe ein, stellt den Topf aufs Feuer und erwärmt den Inhalt nicht höher als auf 75 Grad. Während 35—40 Minuten muß die Temperatur gleich sein, dann stellt man den Topf mit den Flaschen kurz beiseite, hebt diese heraus, wenn die Temperatur noch 35—40 Grad zeigt, deckt sie an zugfreiem Ort mit sauberem Tuche zu und läßt sie erkalten. Die Flaschen werden am besten in trockenem Keller, am Boden stehend aufbewahrt. Der Most schmeckt nach Monaten noch tadellos frisch und süß und hat keinen Beigeschmack, wie dies sonst bei Aufkochen und dann Einfüllen der Fall wäre. G.

Gesundheitspflege.

Von den Absonderungen der Haut ist die **Schweißabsonderung** die wichtigste und an Menge größte. Der Schweiß besteht in der Hauptsache aus Wasser, welches in ganz geringer Menge Kochsalz, Fette und flüchtige Fettsäuren enthält. Die Menge des Schweißes beträgt für gewöhnlich 600—800 Gramm in 24 Stunden, kann aber auf das Mehrfache ansteigen. Die Schweißbildung wird vermehrt durch erhöhte Temperatur der Umgebung (hohe Luftwärme, Dampfbad); ferner durch starken Wassergehalt des Blutes, namentlich nach Aufnahme reichlichen warmen Getränks (z. B. schweißtreibender, warmer Thee), und endlich durch erhöhte Herztätigkeit, so besonders bei starker Muskelarbeit.

Außer dem Schweiß sondert die Haut auch Riechstoffe ab, welche der Hautoberfläche ihren besonderen Geruch verleihen. Dieser ist nicht nur verschieden bei den einzelnen Menschenrassen — bekannt ist der scharfe, unangenehme Geruch des Negers —, sondern auch bei den einzelnen Menschen. Eine große Unterscheidungsgabe für den eigentümlichen Geruch einer Persönlichkeit besitzt der Hund, welcher die Fußspuren seines Herrn herauswittert.

Die gesamte Hauttätigkeit ist für den gesunden Ablauf der Lebensvorgänge im Körper von großer und unersetzlicher Bedeutung und geregelte Hautpflege eines der wichtigsten Gebote der Gesundheitspflege. Wird die Hauttätigkeit über größere Strecken der Haut unterdrückt, so tritt leicht der Tod ein.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Behandlung nervöser Kinder. Dem nervösen, überreizten Kinde wird nur selten jene Beachtung seitens der Eltern geschenkt, die sein Zustand erfordert. Wenn es auch frisch und lebhaft ist, also den Eltern völlig gesund erscheint, müßte es doch einer besonderen Behandlung unterzogen werden, damit die vorhandene Nervosität durch Nachlässigkeit, Nichtbeachtung oder Verzärtelung bei der Erziehung nicht zur Nervenschwäche wird, die nur durch langdauernde Behandlung wieder gehoben werden kann.

Nervöse, gereizte oder überreizte Kinder müssen vor allen Dingen eine leichte, reizlose Kost, ohne scharfe Gewürze bereitet, genießen. Weiter ist die tägliche Hautpflege, entweder Ganzabwaschung von 26° R. oder Ganzabreibungen von 25° R. mit vorhergehender Erwärmung des Körpers durch Abreiben mit wollenen Tüchern sehr zuträglich. Der Schlaf muß tief und erquickend sein, bei offenem Fenster im ruhigsten Raume der Wohnung stattfinden. Nötigenfalls müssen die Ohren des nervösen Kindes gegen störende Geräusche durch Wattebäuschchen möglichst abgedichtet werden. Ausgiebigster Genuß der frischen Luft, besonders bei Sonnenschein, möglichst fleißiges Barfußgehen während der warmen Jahreszeit und mäßige, ständige Bewegung im Freien, sind dem Kinde in seinem Zustande außerordentlich dienlich. Hauptbedingung jedoch ist täglicher Stuhlgang, im Notfall durch ableitende Klystiere erzeugt, und tiefer, erquickender, langausgedehnter Schlaf. Ist ein nervöses Kind besonders lebhaft und aufgeregt beim Spiel im Freien, dann sollte es noch eine Stunde früher als die anderen zu Bett gebracht werden, nur mit leichten, wollenen Decken ohne Federbett zur Ruhe gelegt und zur Erzielung eines baldigen Schlafes und Ableitung des Blutes vom Gehirn mit Leibumschlag oder kühlfeuchter Fußpackung versehen werden. Je ein Tuch zu Taschentuchgröße, also in vierfacher Lage bis zum Knöchel um den Fuß gelegt und darüber ein wollener Strumpf gezogen, führt sofort zum erwünschten tiefen Schlaf, den gerade das nervöse Kind sowohl zum ungehinderten Gedeihen, wie auch zur Bekämpfung seines Leidens notwendig braucht. Dr. Schöner.

Gartenbau und Blumenkultur.

Rosenstöcke müssen jedes Jahr beschnitten werden. Der Hauptschnitt soll im Herbst geschehen, wenn die Blüte vorbei ist, nicht im Frühjahre, womit schon viel Schaden angerichtet worden ist, denn im Frühjahr wird der bereits treibende Saft durch den Schnitt gestört. Der Herbstschnitt hat, wenn man ihn etwa acht Tage vor dem Umlegen macht, außerdem noch den Vorteil, daß der Saft zurücktritt und daß das Holz dadurch besser der Kälte und Nässe widersteht. Im Frühjahr schneidet man dann nur noch das schadhaft gewordene Holz fort.

Bei dem Beschneiden gelten im allgemeinen folgende Regeln: Die alten Zweige werden ganz fort- oder doch bis auf einen jungen Trieb vom letzten Jahre zurückgeschnitten; diesen Trieb kürzt man ebenfalls bis auf einige Augen. Das Zurückschneiden junger Triebe muß immer über einem Auge geschehen, welches in dem Winkel eines gesunden Blattes sitzt. Auch alle Zweige, die in das Innere der Krone hineinwachsen, oder solche, die die Form verunzieren oder einen anderen Zweig stören, müssen entfernt werden. Hat man sehr starke Triebe wegschneiden müssen, so verstreicht man die Schnittfläche mit etwas kaltflüssigem Baumwachs.

Nicht alle Rosen dürfen aber gleich stark zurückgeschnitten werden. Stark rankende Rosen muß man lang schneiden; man schneidet sonst das Blütenholz weg und würde statt Blüten nur neues Holz erhalten. Bei diesen Sorten werden nur die schwarz gewordenen Spitzen, sowie das dünne Holz, welches zu schwach ist, um Blüten zu tragen, fortgenommen. Hierher gehören Centifolien, Moosrosen, panachierte Rosen, Theerosen, Remontanten &c.

Aus „Hof und Garten".

Tierzucht.

Pflege der Tauben. Der Taubenschlag muß öfter gesäubert und der Kot beseitigt werden. Bei genügender Besandung des Schlagbodens ist durch Abharken mit einem engzinkigen Rechen die Reinigung allwöchentlich leicht und schnell auszuführen. Der Boden wird zeitweilig wieder frisch mit Sand bestreut. Auch die Sitzbretter und Stangen, sowie die Nester sind öfter zu reinigen. Im Frühjahr oder Herbst ist das Auskalken des Schlages durch Ausweißen der Wände und der Nester mit frischgelöschtem Kalk notwendig. Dadurch wird der Ausbreitung des Ungeziefers vorgebeugt. Es ist auch notwendig, den Tauben öfters ein flaches Gefäß mit frischem Wasser gefüllt zum Baden hinzustellen. Tauben, die freien Ausflug haben, brauchen kein Badewasser, wenn sie außerhalb des Schlages Gelegenheit finden. Reinlichkeit, Luft und Licht, regelmäßige Futterzeiten, Ruhe, Trockenheit und Zugfreiheit sind die besten Mittel, um die Tauben an den Schlag zu fesseln.

Frage-Ecke.

Antworten.

56. Das Einmachbüchlein von Frau J. Spühler: „Das Einmachen mit und ohne Zucker und das Konservieren der Gemüse" kann Ihnen empfohlen werden. Es enthält in aller Kürze die für jede Hausfrau wissenswerten Einmachrezepte. B.

57. Zur Vertilgung der Kellerschnecken wird empfohlen, die Ritzen und Winkel des Kellers mit frischgelöschtem Kalk auszustreichen. Auch das Eingraben von Töpfen, die mit Wasser gefüllt sind, ist anzuraten. Am besten wird sein, die Mollusken fleißig zusammenzulesen und sie in ein mit Wasser gefülltes Gefäß zu werfen, worin sie ertrinken. Sv.

58. Die Schwabenkäfer können mit einem Gemisch von Zucker und Borax vertilgt werden. Man streut dasselbe Abend für Abend um das Versteck der Schädlinge, die davon betäubt oder getötet werden. Man kann sie am Morgen dann mit dem Besen zusammenkehren. Auch Insektenpulver soll als Vertilgungsmittel gute Dienste leisten. E.

Fragen.

59. Existiert ein Geschäft, welches Porzellansachen kitten oder nieten würde? Von meiner schönen, neuen Küchengarnitur ist mir das Salzfaß auf den Herd gefallen und liegt nun in zwei Stücken. Für diesbezügliche Adressenangabe wäre sehr dankbar

Junge Hausfrau.

60. Könnte mir vielleicht eine von den w. Abonnentinnen mitteilen, wie man Federkohl am zukömmlichsten zubereitet? Mein Mann pflanzte dieses Jahr ziemlich viel Federkohl als Novum, und auch Lattich. Ich habe wohl die einfache Bürgerküche bei meiner Mutter gelernt, aber sowohl Federkohl als Lattich kamen nie zur Zubereitung. So bringt mich die diesjährige Ernte ein wenig in Verlegenheit. Wer wäre so freundlich, mir Anleitung zu verschaffen? H. B.

61. Ist der Torf als Heizmaterial für den Winter zu empfehlen, resp. ist es durchaus nötig, daß die Öfen dazu ohne Rost sein müssen? Kommt der oft so unangenehme Geruch aus der Holzfaser und deren ungenügenden Trocknung? Junge Hausfrau.