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

Band: 28 (1921)

Heft: 14

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 20.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich .·. **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 14. XXVIII. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 9. Juli 1921.

Schreit aus und glaube: dir erklang das Werde!
Schick' deine Blicke aus: die ganze Erde
Blüht dir ans Herz: was schön ist, das ist dein!
Denn der ist König über alle Dinge
Und den berührt der Engel goldene Schwinge,
Der seine Blicke so aussenden kann,
Daß sie wie Adler Beute heimwärts tragen,
Und daß die Morgenstunden leuchtend sagen:
Du Mensch mit hellen Augen, nimm uns an!

Bierbaum.

Fruchtsäfte.

(Nachdruck verboten.)

Wir stehen wieder in der Beerenzeit und für die sorgliche Hausfrau beginnt dadurch wieder eine rege Tätigkeit, gilt es doch, sich aus der Fülle des Guten Vorräte anzulegen für die langen Wintermonate. Und welch reiche Spenderin ist Mutter Natur! Die Beerenkulturen spenden überall reichen Segen. Gerade diese Früchte lassen sich auf die verschiedensten Arten konservieren: sei es als ganze Konserve sterilisiert, sei es als Konfitüre, Gelee, Sirup &c. Unter letzterem verstehen wir eine Zusammensetzung von Fruchtsäften mit gleichschwer oder nahezu gleichschwer Zucker, bei der Verwendung mit Wasser zu verdünnen. Bei den stets noch sehr hohen Zuckerpreisen (vor dem Kriege per Kilo 48 Cts., nun Fr. 1. 65) ergibt diese Zubereitung aber stets noch ein sehr kostspieliges Getränk, weswegen die Aufmerksamkeit mehr auf die reinen Fruchtsäfte gerichtet werden sollte. Unvergorene Säfte sind nicht nur vorzügliche, durstlöschende und gesunde Getränke, sondern in Krankheitsfällen oft wirkliche Heilmittel.

Fruchtsaft erhält man durch auspressen oder ausdämpfen des Obstes. Dieser ist allein für sich, ohne oder nur mit einer geringen Zuckerbeigabe ein ausgezeichnetes Getränk. Um die verschiedenen Fruchtsäfte in unverändertem Zustand aufbewahren zu können, müssen nicht nur die Pilze, die eine Gärung verursachen, zerstört, sondern es muß auch jeder weitere Zutritt von Mikroben verhindert werden. Durch das Kochen im offenen Topf leidet der Geschmack, und das feine Aroma der einzelnen Früchtesorten geht oft mehr oder weniger verloren. Deshalb werden die Säfte am besten sterilisiert, was jedoch vorsichtig geschehen muß. Zu hohe Temperaturen verursachen Trübung und Ausscheidung und beeinträchtigen den Geschmack; zu niedere vermögen die Hefepilze nicht abzutöten und es tritt Gärung ein. — Von großem Einfluß ist auch der Säuregehalt der verschiedenen Fruchtsorten; je höher derselbe ist, desto niederer kann die Temperatur gehalten werden. Im allgemeinen ist für Obst- und Traubensäfte eine Erhitzung von 65—75° C. während 15 bis 30 Minuten erforderlich. Die Sterilisation muß sofort nach Abpressung

oder Abdämpfung besonders bei warmer Witterung erfolgen.

Die Gewinnung der Fruchtsäfte kann auf verschiedene Arten vor sich gehen. Man hat dabei nicht nur auf die Haltbarkeit Bedacht zu legen, sondern auch auf die Erhaltung der schönen natürlichen Farbe und Klarheit der Säfte. Diese dürfen nicht mit Eisen oder anderen Metallen in Berührung kommen, da dadurch die Farbe beeinflußt wird. Es sind also nur Holzgeräte, Porzellan und Steingutgefäße, sowie beim Aufkochen Messing- oder Emailpfannen in tadellosem Zustande zu verwenden.

Die gut reifen, aber nicht überreifen Beeren werden sorgfältig erlesen, gewaschen, zerstampft und vermittels einer Beerenmühle oder Presse gemahlen. Oder sie werden kurz vors Kochen gebracht und dann der Saft langsam durch das Haarsieb ablaufen gelassen. In beiden Fällen wird er nun vermittels Flanell oder Barchent oder spezieller Etaminetücher oder Filtersäcke filtriert. Die beste und einfachste Art ist aber das Dämpfen der Früchte im Fruchtsaftgewinner. Durch den ausströmenden Dampf zerplatzen die Früchte, geben ihren Saft in ein eigenes dafür bestimmtes Gefäß ab, bereits filtriert. Aus diesem kann er dann ohne weiteres vollständig klar durch den Hahnen sofort in Flaschen abgefüllt und steriliſiert werden. Dieses Verfahren ist so einfach und dabei ausgiebig, daß sich die einmalige Anschaffung des Apparates schon lohnt, um so mehr, als natürlich auch die Säfte für Gelee &c. gewonnen werden können und die Rückstände zur Marmeladenbereitung verwendet werden. Als Flaschen können gewöhnliche Schlegelflaschen verwendet werden. Die Korke werden steril gemacht und nachher mit Paraffin gut bestrichen. Besser sind die Patentflaschen, doch sollten die Gummiringe tadellos sein, oder dann die speziellen Saftflaschen, ähnlich den Konservengläsern. — Alle Säfte lassen sich ohne Zucker jahrelang aufbewahren, sofern richtig vorgegangen wird. Der Zuckerzusatz hängt ganz vom persönlichen Geschmack ab, sowie auch von dem zu verwendenden Obst. Die Beigabe kann auch erst bei der Verwendung stattfinden. Eine Mischung von süßen und sauren Früchten ist sehr empfehlenswert; z. B. Himbeer- mit Johannisbeersaft oder Johannisbeer- mit Kirschsaft oder süße und saure Kirschen, Rhabarber mit Himbeersaft &c. &c.

Die Aufbewahrung in den Flaschen hat möglichst stehend zu erfolgen in kühlem, trockenem Raum. — Eine kleine Broschüre: „Die Bereitung von Fruchtsäften“, macht genaue Angaben über die verschiedenen Verfahren der einzelnen Fruchtsorten (zu beziehen: bei F. J. Weck, Konservengläser, Zürich).

Drei Beispiele der Zubereitung von Himbeersaft.

1. Die gut reifen Beeren werden erlesen, gewaschen, in einem Steingut- oder Porzellangefäß lagenweise mit Zucker bestreut (zu oberst Zucker) und zirka 24 Stunden zugedeckt an kühlem Ort stehen gelassen, bis der Zucker zerflossen ist. Die Masse wird nun durch das Haarsieb in ein untergestelltes Gefäß ablaufen gelassen, der gewonnene Saft einige Stunden stehen gelassen, dann durch das Filtertuch filtriert, in Flaschen gefüllt bis 7 Cm. unter den Rand und 25 Min. bei 70° C. steriliſiert.

(Ergibt keinen klaren Saft. Rückstand zur Bereitung von Marmelade.)

2. Die vorbereiteten Beeren werden bis vors Kochen gebracht, auf ein Haarsieb geschüttet, ablaufen gelassen, die gewünschte Menge Zucker beigegeben (auf 1 Liter Saft ca. 200 Gr. Zucker), einige Zeit stehen gelassen, filtriert in Flaschen bis ca. 7 Cm. unter den Rand gefüllt und steriliſiert. Büßen durch das Vorkochen etwas am Geschmack ein. Auch sollte eine zweite Klärung nach einigen Monaten und hierauf eine nochmalige Steriliſation stattfinden, um einen klaren Saft zu erhalten.

3. Mit dem Fruchtsaftgewinner. Die gut erlesenen und gewaschenen Beeren werden in den Fruchtbehälter eingefüllt, nach Belieben leicht mit Zucker bestreut und gedämpft, bis sie allen Saft abgegeben. Dieser wird in dem Behälter durch das Filtertuch filtriert, läuft klar ab, wird sofort in gut gereinigte, mit feuchtem Tuch umwundene Flasche eingefüllt und 25 Minuten bei 70 Grad sterilisiert. — Rückstand zu Marmelade verwendbar. F. H.

□

Gesundheits- und Nährwert der Gemüsespeisen.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

In manchen Ländern werden Gemüsesuppen tagtäglich mit großem Appetit genossen. Der russische Bauer muß jeden Tag seine „Borschtzije“ oder Kohlsuppe haben, in die nur selten etwas Fleisch getan wird. Der Italiener hat seine „Minestra“ oder Gemüsesuppe den größten Teil des Tages auf dem Feuer stehen. Sie besteht aus den verschiedensten, sehr fein geschnittenen Gemüsearten, denen Grütze, Mehl oder Teigwaren, namentlich Makkaroni, zugesetzt werden; bisweilen kommt auch ein wenig Fleisch hinzu. Auf dem Speisezettel steht Minestra an jedem Tage des Jahres; stets verzehrt man sie mit großem Appetit, ohne ihrer je überdrüssig zu werden.

Die Gemüsespeisen sind namentlich durch ihren Reichtum an Nährsalzen sehr gesund und nahrhaft, was in neuerer Zeit wieder der bekannte dänische Physiologe Professor Hindhede durch zahlreiche Ernährungsversuche bewiesen hat. Die Blattgemüse enthalten vor allem auch viel Kalk, nämlich achtmal so viel wie Rindfleisch. Daher sind sie bei der Ernährung der Kinder sehr wichtig für die Bildung gesunder Zähne und kräftiger Knochen, zur Verhütung und Heilung von Rachitis (englischer Krankheit). Hinreichende Kalkzufuhr vermehrt aber auch in allen Organen der Erwachsenen die Leistungsfähigkeit und Lebenskraft ganz bedeutend, wie durch praktische ärztliche Erfahrungen vielfach bewiesen ist. Dazu kommt in den Gemüsen noch der hohe Gehalt an Vitaminen, den eigentlichen, „Leben spendenden Stoffen“.

Nun kann man sich diese Nährwerte schon in genügender Menge zuführen durch reichlichen Gemüsegenuß zum Fleisch oder Braten. Aber meist wird dabei das besser mundende, jedoch noch sehr teure und nur einseitige Nährwerte (Eiweiß) enthaltende Fleisch bevorzugt zum Nachteil der Gemüse. Jedenfalls soll man, um sparsamere und nahrhaftere Mahlzeiten zu erhalten, zu weniger Fleisch stets recht viel wohlschmeckende Sauce bereiten, zu der man reichlich sättigende Kartoffeln oder Brot genießen kann. Wenn diese mit Mehl gut sämig gemachten Saucen im Kräutergeschmack recht oft wechseln, dann regen sie den Appetit immer wieder wohltuend an und sind sehr bekömmlich (Petersilie, Lauch-, Sellerie-, Zwiebelsauce usw.). Auch kann man das Fleisch weglassen bei der Zubereitung der sehr wohlschmeckenden Gemüse-Frikadellen, von Gemüse-Karbonade, Pudding, Frikassee oder falschem Hasen. Die Mischung muß mit Überlegung und Geschmack ausgeführt werden; nur nicht stets das Althergebrachte, sondern immer wieder Abwechslung in allen Zutaten. Es gibt ja so sehr viele Kräuterarten: Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Spinat, Kerbel, Kohlrabi, Möhren, grüne Erbsen, Sellerie, Porree, Petersilie, Tomaten usw. Jedesmal kann zur Abwechslung eine andere Kräuterart etwas vorschmecken.

Die Gemüse und Kräuter müssen je nach Art genügend lange, möglichst in der Kochkiste, gut zugedeckt kochen, damit die aromatischen Geschmackstoffe ausgezogen werden, aber sich nicht verflüchtigen können. Niemals darf man das nahrhafte Kochwasser wegschütten, ebensowenig wie man die Brühe vom Kochfleisch (Fleischbrühe) weggießt. Man

kann sie sehr gut zu Gemüsesuppen verwenden; ein Teller nährsalzreiche Gemüsesuppe mit Brot morgens oder abends ist namentlich für Kinder einer Tasse Kaffee oder Thee weit vorzuziehen.

Bei der Zubereitung der Gemüsespeisen soll man auch nicht so verschwenderisch mit den größeren Blättern oder Rippen umgehen oder sie gar wegwerfen, wie es oft z. B. beim Kohlrabi, Blumenkohl, Spinat geschieht, sondern man möge sie ganz fein schneiden oder hobeln und nach dem Kochen durch ein Sieb treiben, in welchem dann die groben Zelluloseteile zurückbleiben. So kann man das teure Gemüse strecken. Zur besseren Verdauung ist eine genügende Fettzugabe zu allen Gemüsen immer vorteilhaft.

Nur recht viel Abwechslung in den Zutaten und im Würzen; dann werden die Gemüsespeisen von allen stets gern gegessen werden und man wird sich bald an diese billigen und doch sehr nahrhaften Speisen gewöhnen. Denn auch der Geschmack ist in hohem Grade Gewohnheitssache: „Mutters Essen schmeckt immer noch am besten", selbst dem erwachsenen, in viel besseren Verhältnissen lebenden Sohne. Daher ist es aber auch namentlich in der Jetztzeit jeder Mutter Pflicht, ihre Kinder an solche einfache, nahrhafte Kost zu gewöhnen.

□

Unsere Küchenkräuter.

(Nachdruck verboten.)

Die Küchenkräuter sind von ganz besonderer Bedeutung für unser Wohlbefinden wegen ihres hohen Gehalts an aromatischen Ölen. Sie sind daher zum Würzen unserer Speisen so unentbehrlich wie das Salz für das tägliche Brot. Die Küchen- und Gewürzkräuter verleihen den Gerichten erst jenen Wohlgeschmack, der den Gaumen reizt, den Appetit anregt und die Verdauung befördert, auch bewahren sie den Speisebrei vor zu rascher Zersetzung und verhüten dadurch (besonders bei eiweißreicher Nahrung, wie Bohnen, Erbsen, Fleisch und namentlich Blutwürsten &c.) die Bildung der so gefährlichen Selbstgifte im Körper, die zu schlimmen Krankheiten Anlaß geben. Es ist daher nicht nur als eine bloße Liebhaberei zu betrachten, wenn Eier mit Schnittlauch, Käse mit Kümmel, Würste mit Senf, Gurken mit Zwiebeln, Suppen und Saucen mit Sellerie und Petersilie zubereitet und genossen werden. Diese Küchen- und Gewürzkräuter sind aber im Winter als Speisezutaten noch wichtiger und notwendiger als im Sommer, weil im Winter mehr Fleisch, Bohnen und schwerverdauliche Speisen, weniger leichtverdauliche Gemüse genossen werden und weil im Winter wegen mangelnder Bewegung der Stoffwechsel langsamer vor sich geht, daher auch im Winter die Gefahr der Bildung von Selbstgiften im Körper noch erheblich größer ist als im Sommer. Es ist daher Pflicht jeder Hausfrau, im Sommer so viel als möglich von unsern einheimischen Gewürz- und Küchenkräutern zu sammeln und für den Winter aufzubewahren. Damit diese aber lange haltbar bleiben, müssen sie auf möglichst einfache Art konserviert werden. Die einfachste und zweckmäßigste Art der Konservierung ist das Trocknen oder Dörren. Dies muß in der Weise geschehen, daß die Kräuter in ihrer Kraft, sowie in ihrem Aroma und Gehalt an ätherischen Ölen möglichst wenig einbüßen.

Man begeht häufig den Fehler, die Suppen- und Gewürzkräuter vor dem Dörren und vor dem Gebrauch zu waschen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben nun aber ergeben, daß dadurch ein nicht geringer Teil ihrer aromatischen Stoffe verloren geht. Dieser Verlust ist bei den zum Aufbewahren bestimmten Küchenkräutern noch um so größer, weil sie schon durch das Waschen und dann durch das Trocknen selbst zum Teil entwertet werden. Es sollten daher zum Dörren für den Wintergebrauch nur solche Zweige von Küchenkräutern ausgewählt werden, welche

staubfrei und sauber sind, damit sie vor dem Trocknen nicht gewaschen werden müssen. Aus dem gleichen Grunde dürfen auch bei Regenwetter und so lange die Blätter vom Tau oder Nebel naß sind, keine Küchen- und Gewürzkräuter abgeschnitten werden. Diese müssen vollständig trocken und doch noch frisch, also am besten vormittags, nachdem Tau und Nebel abgetrocknet sind, gesammelt werden. Alle Gewürz- und Küchenkräuter müssen vor der Blüte geschnitten werden, weil sie dann am gehaltvollsten und kräftigsten sind; nur der Dill, der sich besonders zu Sauerkraut und Endiviensalat vorzüglich eignet, muß schon in jungem Zustande geschnitten werden. Alle diese Kräuter sind womöglich in Büschel gebunden hängend auf dem luftigen Estrich, jedoch im Schatten zu trocknen. Werden sie den vollen Sonnenstrahlen ausgesetzt, so verflüchtigt sich bei den aromatischen Gewürzkräutern wie Salbei, Pfefferminze, Majoran, Thymian und Kümmel das ätherische Öl größtenteils. Sind die Küchenkräuter im Schatten vollständig dürr geworden, dann streift man die Blätter von den Stengeln, zerreibt sie zwischen den Händen zu Pulver, welches man sofort, bevor es wieder Feuchtigkeit aus der Luft in sich aufgenommen hat, in gutschließenden saubern und trockenen Büchsen, die frei von schlechten Gerüchen sind, an trockenem, kühlem Orte aufbewahrt. G.

Haushalt.

Warum darf man Eier nicht in unreinem Wasser kochen?

Weil durch die Schale Wasser in das Ei eindringt und seine Unreinigkeit auf das Innere des Eies überträgt. Die Kalkschale des Eies ist porös und daher für Wasser durchlässig. Wenn das Ei im Wasser liegt, so dringt daher stets etwas Eiweiß durch die poröse Schale aus, und Wasser dringt ein. Ist nun das Wasser durch irgendeinen Stoff verunreinigt, so kommt dieser mit dem Wasser in das Innere des Eies hinein. Das ist nicht nur unappetitlich, sondern kann direkt gefährlich sein, nämlich dann, wenn das Wasser durch schädliche, giftige Stoffe verunreinigt war. „Allerlei Küchenweisheit".

Das Ausschwitzen neuer Möbel.

Es kommt manchmal vor, daß neue Möbel ausschwitzen. In diesem Falle werden sie mit einem in Petroleum getauchten wollenen Lappen kräftig abgerieben. Nachdem der Petrolgeruch sich etwas verflüchtigt hat, wird mit einem weichen Lederlappen mit kreisförmigen Bewegungen recht fest poliert. H.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: *Suppe mit grünen Schnitten, *Kalbsherz, Kopfsalat, Chinesischer Reis, *Aprikosen-Gefrorenes.

Montag: †Gemüse-Suppe, Brot-Pudding, Kirschenkompott.

Dienstag: Einlauf-Suppe, †Kaninchenbraten, †Gurkengemüse, Salzkartoffeln.

Mittwoch: Geröstete Grieß-Suppe, †Pilzschnitzel, Kartoffelsalat mit Tomaten.

Donnerstag: Kerbel-Suppe, †Fleisch-Torte, *Bohnengemüse, †Kirschenkoch.

Freitag: Hausmacher-Suppe, *Fischmuscheln, †Tomatenauflauf, Kopfsalat.

Samstag: Sago-Suppe, *Kartoffelring mit Spinat, *Saurer Milchpudding.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden die mit † bezeichneten in der letzten.

Koch-Rezepte.

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

Suppe mit grünen Schnitten.

Man schneidet zirka 1 Cm. dicke Brotschnitten, bestreicht diese auf einer Seite mit gekochtem Spinat oder Mangold, bestreut sie noch etwas mit Salz, Pfeffer und Käse und bäckt sie dann sorgfältig in Butter, die grüne Seite jedoch nur einen Augenblick. Hierauf schneidet man diese Schnitten in Würfel, legt sie in die Suppenschüssel und begießt sie mit kochender Fleischbrühe, deckt sie einige Augenblicke zu und serviert.

„Senn, 100 Suppenrezepte".

Fischmuscheln.

Der gekochte Fisch (frischer oder ein Rest) wird entgrätet, feingehackt, mit feingeschnittener Petersilie, etwas saurem Rahm, Fleischbrühe und etwas gekochtem Reis vermischt, wenn

nötig gesalzen. Die Masse wird in gefettete Ragoutmuscheln gefüllt, mit Sardellenbutter oder gewöhnlicher Butter beträufelt und die Muscheln 1/4 Stunde im Ofen gebacken und gleich serviert.

Kalbsherz.

Das Kalbsherz wird auf der Seite eingeschnitten und das Blut herausgeschwenkt, hernach mit Speckstreifchen gespickt, mit Zwiebeln, gelben Rüben, Petersilie, 1 Lorbeerblatt, ein paar Löffeln Essig, dem nötigen Salz und 2 Schöpflöffel heißem Wasser oder Fleischbrühe zum Feuer gebracht und zugedeckt 1 1/2 Stunden gedämpft. Indessen wird 1 Löffel Mehl in Butter braun geröstet, mit der Sauce glatt gerührt und noch kurz mitgedämpft.

Wyder „Die bürgerliche Küche".

Bohnen mit Parmesankäse.

Junge Bohnen zieht man ab, bindet sie in Bündel zusammen und kocht sie so ganz in wenig Salzwasser weich. Dann ordnet man sie kranzförmig wie Spargel auf einer runden Schüssel und serviert sie mit zerlassener Butter übergossen und mit geriebenem Parmesankäse bestreut.

Kartoffelring.

In die Mitte des Ringes kann beliebiges Ragout gefüllt werden, auch Nieren, Leber u. s. w. Ebenso entgräteter Fisch mit Sauce oder gekochtes Obst. — 3/4 Kilo geschälte, zerkleinerte Kartoffeln werden in Salzwasser weichgekocht, das Wasser abgegossen, die Kartoffeln durchgetrieben, gewürzt und mit einem Stück Butter glatt gerührt. Hernach wird etwa 1 Eßlöffel voll Rahm und 2—3 Eigelb fest darunter gearbeitet, dann der Schnee der Eiweiß rasch und sorgfältig dazu gemischt. Diese Masse wird in eine mit Butter bestrichene und Brot bestreute Ringform eingefüllt und im Ofen zirka 1/2 bis 3/4 Stunden gebacken. Zur Mahlzeit wird sie mit dem Messer sorgfältig gelöst, auf eine Platte gestürzt und das fertig gekochte Fleisch oder Obst in die Mitte gegeben. In einfachster Art wird oft nur der Kartoffelstock in einen Ring gefüllt und gestürzt, oder auf der Platte mittels eines Messers ein Ring geformt.

„100 Kartoffelspeisen".

Salat in Tomatenkörbchen.

Recht runde, glatte, nicht zu kleine Tomaten werden quer durchgeschnitten und das Innere mit einem Löffelchen entfernt. Zur Füllung der so erhaltenen Körbchen nimmt man mit Öl oder Zitronensaft angemachten Kopfsalat, Blumenkohl-, Spargel-, Sellerie- oder gemischten Gemüsesalat. In der feineren Küche kann die Füllung noch mit einer dicken Majonnaise bedeckt werden. Das herausgenommene Tomatenmark wird zu einer Suppe oder Soße verwendet. Birke, „Die fleischlose Küche".

Geröstete Mehlsuppe mit Kirschen.

In geschmolzener Butter werden etwa 6 Löffel voll Mehl hellbraun geröstet und dann mit ungefähr 2 Liter kaltem Wasser glatt gerührt, etwas gesalzen und eine gute halbe Stunde gekocht; je länger man die Suppe kochen läßt, desto feiner wird sie. Inzwischen werden frisch gepflückte und gewaschene Kirschen ohne Stiele in die Suppenschüssel gelegt, die kochende Suppe darüber angerichtet und serviert. Beliebtes gesundes Abendbrot, besonders für Kinder.

Saurer Milchpudding.

1/4 Liter (1 große Tasse) saurer Rahm, 1/4 Liter frische Milch, der Saft und die Schale einer Zitrone, 5 Tafeln in Wasser aufgelöste Gelatine und der Schnee von 1 Eiweiß werden gerührt bis zum Erkalten, dann wird die Masse in eine ausgespülte Form geschüttet und kaltgestellt. Wenn der Pudding gestürzt ist, wird er mit einem Kranz gezuckerter Himbeeren, Erdbeeren oder Johannisbeeren garniert.

Gefrorene Aprikosen.

Ein Kilo schöne, recht reife Aprikosen oder Pfirsiche werden geschält, entkernt, zerdrückt und mit 400—500 Gr. Staubzucker und 2 Dzl. Wasser verrührt. Dann wird die Masse in die Gefrierbüchse gefüllt und in Eis eingegraben; sie muß von Zeit zu Zeit mit dem Spatel gelockert werden. Nach einigen Stunden nimmt man das Gefrorene mit einem kleinen Schöpfer als Kugeln auf eine Glasschüssel heraus und serviert sogleich mit Biskuits.

Eingemachte Früchte.

Stachelbeer-Konfitüre.

Man zerdrückt reife, dunkelrote Stachelbeeren, nachdem sie abgeputzt und Stiel und Blume entfernt worden sind, und rührt sie durch ein Sieb. Auf 1 Kilo Stachelbeeren läutert man 500 Gr. Zucker zur Perle, gibt die Beeren hinein und kocht sie zu einer steifen Marmelade.

Johannisbeer-Konfitüre (sogen. Schüttelbeeren).

Die Beeren werden mittelst einer Gabel abgestreift, gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gelegt. Auf 500 Gr. Beeren wiegt man 400 Gr. Zucker ab. Beides wird zusammen lagenweise in einer Schüssel vermischt, über Nacht stehen gelassen, in einer Messingpfanne auf dem Feuer geschüttelt, bis es zu kochen beginnt. Man läßt die Beeren 10 Minuten kochen und füllt sie in Gläser. Gut ist es, wenn man auf einmal nicht mehr als 500 Gr. bereitet, weil sie sonst leicht anbrennt Auf ähnliche Weise behandelt man Himbeeren

Brombeeren, Heidelbeeren (je 375 Gr. Zucker), Erdbeeren (500 Gr. Zucker).

Johannisbeer-Gelee.

Man kocht die gereinigten Johannisbeeren mit halb so viel Wasser ½ Stunde und preßt sie aus. Auf 1½ Kilo Saft rechnet man 750 Gr. Streuzucker, womit der Saft 25 Minuten gekocht wird, worauf er Gelee sein soll. (Man kann ¼ Himbeeren nehmen, es ist dann weniger scharf und 500 Gr. Zucker sind genügend.)

Aprikosen (für Kuchen oder Kompott).

Diese kann man ganz, geschält, halbiert und entsteint einmachen. Zu 3 Kilo Aprikosen nimmt man 500 Gr. Zucker (event. auch etwas Zitronenschale). Den kochenden Sirup gießt man über die vorbereiteten Früchte und läßt beides eine Nacht zugedeckt stehen. Am anderen Tage läßt man das Ganze einige Male aufwallen. Dann kocht man den Saft allein, bis er rundlich ist, läßt die Früchte nochmals darin aufkochen, und gibt das Ganze gleich in die bereitgehaltenen Gefäße, die man sofort verschließt. Pfirsiche, Reineclauden, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen werden genau nach vorstehender Vorschrift eingemacht.

Roher Fruchtsaft für jede Art Obst.

Auf 1½ Kilo tadellose Früchte werden 1½ Liter Wasser gegossen, in denen man zuvor 35—40 Gr. kristallisierte Zitronensäure gelöst hatte. Dies muß 24 Stunden stehen, während dessen aber öfter umgerührt werden. Dann läßt man es über Nacht durch ein Tuch laufen und rührt den so gewonnenen Saft mit dem gleichen Gewicht Zucker 1 Stunde mit silbernem Löffel stets nach einer Seite. Nachdem er noch 2—3 Stunden gestanden hat, schäumt man ihn ab, füllt ihn vorsichtig in Flaschen, so daß der Bodensatz im Topfe bleibt und bindet die Flaschen nur mit einem Mulläppchen zu. Kühl und dunkel aufbewahrt, hält sich dieser Saft jahrelang unverändert und schmeckt wie frischer. Er darf aber nie gekocht werden. (Für Magenkranke nicht ratsam.)

„Die harnsäurefreie Kost."

Krankenpflege.

Blutunterlaufene Augen.

Öfter kommt es vor, daß jemand von seinen Angehörigen den Schreckensruf hört: Dein Auge ist ja ganz blutunterlaufen! In der Tat sieht ein größerer Bluterguß in diesem zarten Organ recht gefährlich aus. Blutig rot erscheint dann etwa die Hälfte des Weißen oder sogar der ganze Augapfel. Aber in der Regel ist keine Gefahr dabei. Namentlich bei alten Leuten treten solche plötzlichen Blutungen der schon brüchigen Blutgefäße leicht auf; sie können aber in jedem Lebensalter bewirkt werden durch starkes Husten, Schneuzen oder Niesen, durch Erbrechen, schweres Drängen beim Stuhlgang; bei Kindern namentlich dann, wenn diese an Keuchhusten leiden. Ebenso kann das Heben und Tragen von schweren Lasten ein Äderchen im Auge zum Bersten bringen. Zu irgendwelcher Beunruhigung liegt kein Anlaß vor. Wie an andern Stellen eine Blutunterlaufung nach einigen Tagen zur Auffaugung kommt, so auch im Auge. Man wendet daher am besten gar nichts an, läßt alle Umschläge, Augenwasser oder Waschungen (mit oft zweifelhaften oder unbekannten Mitteln) ganz weg. Dr. Th.

Kinderpflege und -Erziehung.

Weshalb essen Kinder gern Zucker und Süßigkeiten?

Weil ihr im Wachstum befindlicher, stets lebhafter, fast immer beweglicher und tätiger Körper das Bedürfnis nach einer recht schnell ausnutzbaren, rasch Kraft liefernden Nahrung hat; und das ist der Zucker als das bestverdauliche Nahrungsmittel.

Gartenbau und Blumenkultur.

Zur Wespenbekämpfung.

Die seit Wochen anhaltende schöne und sonnige Witterung ist auch den in den Schlupfwinkeln überwinterten Wespenweibchen offenbar sehr günstig gewesen; denn sie zeigen sich seit geraumer Zeit wieder recht zahlreich, und da jede für sich nun eine Kolonie anlegt, die bis zum Monat August zu Hunderten von Wespen anwächst, so läßt sich voraussehen, daß die diesjährige Wespenplage denjenigen der letzten Jahre sich würdig anreihen, ja sie noch überbieten wird. Wem die süßen Kirschen und köstlichen Frühbirnen der Zwergobstbäume, wie der Hochstämmer lieb sind, wer Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen und Zwetschgen nicht mit diesen Insekten teilen mag, wer seine Spaliertrauben nicht jämmerlich zernagt sehen will, wer seine Birnen vor den frechen Zudringlichkeiten der Herbstwespen schützen möchte, der mache jetzt Jagd auf die Wespenköniginnen. Jede Wespe, die zu gegenwärtiger Zeit sichtbar wird, ist eine Königin, ein großes starkes Weibchen, die Begründerin eines Wespennestes in und an den Bäumen, an Dachsparren, in der Erde und dergleichen Orten, eines Nestes, das in guten langen Sommern die Größe eines Kohlkopfes erreicht und mehrere Wabenlagen sechsseitiger Zellen zur Züchtung ganzer Wespenschwärme umschließt. Mit einer Wespe werden also jetzt die Brut-

generationen des ganzen Sommers vernichtet, während eine spätere Kriegserklärung, da sie nur einzeln herumfliegende Individuen und nicht die Nester aufs Korn nimmt, erfolglos ist. Wo sich diese Schädlinge jetzt treffen lassen, schlage man sie mit der flachen Hand, mit dem Nastuche, mit dem Hut, mit einem Brettchen nieder. In den Dachräumen der Häuser und Scheunen zerstöre man die alten Nester, namentlich aber die unscheinbaren, haselnuß- und baumnußgroßen Anfänge der diesjährigen Baue und tue dies früh morgens oder am Abend, wenn das Muttertier sicher darin sitzt.

Frage-Ecke.

Antworten.

45. Immer wieder werden die **Eierschalen** als besonders wertvolles Düngemittel für Topfpflanzen empfohlen, und doch ist ihr Düngwert, näher besehen, recht gering. Die Schalen enthalten größtenteils nur Kalk und empfehlen sich daher nur für kalkarme Bodenarten und kalkliebende Pflanzen, nicht aber für kalkmeidende Humuswurzeln, wie Rhododendron, Azaleen, Ericaceen, Orchideen, Farn, Hortensien. Am besten ist es, man verzichtet überhaupt auf solche einseitigen Dunggaben, da diese nur im Zusammenwirken anderer Dungstoffe von wirklichem Nutzwert sind. (Gesetz des Nährstoffminimums, nach welchem sich die Pflanze nicht nach dem in reichlichster, sondern in geringster Menge vorhandenen Nährstoff richtet, bestehe nun dieser Mangel in Stickstoff oder Kali oder Kalk oder Phosphorsäure.) Bei Anwendung dieser „Hausmittelchen" gibt man sich meist der Täuschung hin, nun alles Nötige an Düngung für die Pflanzen getan zu haben und erspart sich daher die käuflichen, vorzüglich zusammengesetzten Nährsalze, wie Fleurin, Wagner's Nährsalz usw. Bei im Freien aufgestellten Topfpflanzen kann auch starkverdünnte Gülle verabreicht werden (1 : 4 bis 1 : 3), während Nährsalz gewöhnlich in ein- bis zweimaligen wöchentlichen Dunggüssen von 1—2 ‰ Lösung verabreicht wird, bis Mitte August. Von da an allmähliches Aufhören, damit die Triebe gut ausgereift in den Winter kommen.

M. H.

46. Hier noch ein türkisches Rezept zu **Rosenmarmelade** aus dem Universal-Lexikon der Kochkunst. Wenn die Rosen in voller Blüte stehen, sammelt man 1 Kilo frische Rosenblätter, liest alle großen aus, schneidet die weißen Endspitzen mit der Schere ab, wirft die weißen Spitzen und kleinen Blätter in einen Kochtopf, gießt ¾ Liter Wasser zu, kocht sie kurze Zeit aus und seiht die Brühe ab. Die Blätter wirft man fort. Das durchgeseihte Wasser wird mit 2 Kilo Zucker aufs Feuer gestellt, gut abgeschäumt und die großen Rosenblätter hineingegeben und unter stetem Umrühren gekocht, bis die Marmelade geleeartig ist. In Gläser oder Töpfe gefüllt, hält sie sich gut.

A. G.

49. Man füllt in der Hauptsache **Beeren** siedend in Flaschen. Steinobst eignet sich weniger hiezu. Für solches kann die Methode des Einschwefelns zur Konservierung der Früchte gute Dienste leisten.

W.

50. Die zu reinigenden **Bettfedern** bringt man in einen Waschzuber und übergießt sie unter Umrühren mit Seifenwasser. Dann preßt man sie mit der Hand tüchtig aus, legt sie in einen anderen Zuber und gießt noch einmal warmes Wasser darauf. Schließlich werden sie an der Sonne oder am Ofen gut getrocknet und, wenn nötig, etwas auseinander gezupft. Die Sprungfedern werden am besten vom Fachmann wieder in Stand gestellt.

K.

51. Die „Schnittmuster für Damenschneiderei", herausgegeben von der Schweiz. Fachschule für das Bekleidungsgewerbe in Zürich 8, können Ihnen bei der Anfertigung Ihrer **Kleider** gute Dienste leisten.

ch.

Fragen.

52. Gibt es auch **Backapparate**, die auf dem elektrischen Herd zu gebrauchen sind? Ich höre immer nur vom „Wunder" für Gasfeuerung. Herzlichen Dank für Angaben aus Erfahrung.

Landpomeränzli.

53. Kann mir eine Mitabonnentin eine zuverlässige **Bezugsquelle** für Heidelbeeren, Brombeeren, Preißelbeeren (mögl. Bündner) angeben? Besten Dank im voraus.

H.

Backen in der Küche.

Wie viele hören von neuen Möglichkeiten, eine Arbeit gut und rationell tun zu können, und wie wenige verstehen es, sich die Errungenschaften, die zur Erleichterung der Frauen geschaffen, sich zunutze zu machen — sehr zu ihrem Nachteil. Vom Besten, das nach dieser Richtung auf den Markt gebracht wird, ist das „Wunder", das als Backapparat in keiner Küche fehlen sollte. Bei den immer noch teuren Fleischpreisen sind wir ja direkt auf Backsachen: Aufläufe, Wähen &c. angewiesen. Diese lassen sich rasch und bei tadellosem Gelingen im „Wunder" backen und es bereitet uns die Herstellung derselben weder Angst noch Sorge — vielmehr die reinste Freude. Der Apparat, der anderorts schon mehrfach empfohlen wurde, hält wirklich alles, was von ihm Rühmendes gesagt ist. Die einfache Art seiner Handhabung ist verblüffend, seine Leistungsfähigkeit mehr als erfreulich, und was als wesentlich in Betracht fällt, der Verbrauch an Gas oder Petrol ist so sparsam, daß ihm kein anderes System darin gleichkommt.

J. M.