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

Band: 30 (1923)

Heft: 16

Heft

Nutzungsbedingungen

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

Conditions d'utilisation

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

Terms of use

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

Download PDF: 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. 16. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 25. August 1923.

Laß nicht von jedem Ungemach
dir saure Wochen machen,
was du verlachst ein Jahr danach,
kannst du schon heut verlachen.

Julius Lohmeyer.

Erfrischungen für die heißen Tage.

(Nachdruck verboten.)

Früher hätten es viele für unmöglich gehalten, während der großen Sommerhitze ohne ein Fäßchen Most oder eine Kiste Bier existieren zu können. Heute aber weiß jede Hausfrau, welche üblen Folgen der Alkohol zeitigt und wie schädlich auch das geringste Quantum davon, besonders für Kinder, ist und sie bemüht sich, an seiner Stelle etwas Besseres zu bieten. Dies gelingt ihr ohne große Kosten und ohne allzu viel Arbeit.

Die saftigen Früchte, welche die heißen Tage mit sich gebracht haben, die Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren sind reich an Stoffen, welche für den Aufbau und die Lebenstätigkeit des Körpers höchste Bedeutung haben. Lassen wir die weichen Beeren — ihre Erntezeit ist für dies Jahr abgeschlossen — einige Stunden mit Zucker bestreut an der Kühle stehen, so wirken sie überaus erfrischend, ganz besonders, wenn ihnen kalte Milch (1/2 Liter auf 500 Gr. Beeren) oder geschlagener Rahm beigefügt wird. Um ein eigentliches Getränk zu erhalten, kann man den Saft, der während 12—24 Stunden vom Zucker aus den Beeren ausgezogen wird, durch ein Haarsieb oder durch ein grobes Tuch abfließen lassen und ihn nachher mit gleichviel oder mit der doppelten Menge Selters- oder anderm Mineralwasser oder mit gewöhnlichem frischem Brunnenwasser vermischen. Die zurückbleibenden Beeren werden mit Wasser und Zucker zu Kompott gekocht und zu Mehlspeisen serviert oder unter solche gemischt, zum Beispiel zu Brotauflauf, zu Bettelmann, zu Omeletten, zu Reis- und Grießauflauf oder Pudding. Für alle diese Zwecke sind Beerenmischungen vorteilhaft, wie Johannisbeeren mit Himbeeren, Erdbeeren mit Heidelbeeren.

Angenehm herb ist der Saft von mit reichlich Wasser, wenig Zucker und etwas Essig gekochten Preißelbeeren (500 Gr. Beeren, 1 Liter Wasser, 100—150 Gr. Zucker, 1 kleine Tasse Essig, wenn möglich Himbeeressig).

Außer unsern Beerenfrüchten haben wir auch den Vorteil, um verhältnismäßig wenig Geld aus dem Süden die köstlichen Zitronen und Orangen zu bekommen. Die Orangen sind wegen ihres reichen Vitamingehaltes für Kinder und Kranke hoch geschätzt. Geschält und quer durch so dünn als möglich geschnitten, wobei sich die Kerne leicht herausnehmen lassen und mit Zucker bestreut einige Stunden in den Keller gestellt, kommt ihr feines Aroma zu voller Geltung. Von der Schale schneiden wir den

äußersten Teil ganz dünn weg, legen ihn in Zucker ein; dieser zieht die ätherischen wohlschmeckenden Öle aus und vermag frisches oder Mineralwasser wieder entsprechend zu würzen.

Auf gleiche Weise können wir die Zitronenschalen verwerten. Allgemein bekannt ist die wohltuende Wirkung des Zitronensaftes. Um die halbierten Früchte voll auszunützen, füllt man sie nach dem Auspressen mit feinem Zucker, läßt ihn einige Minuten ziehen, gießt Wasser daran und preßt die Zitronenhälften nochmals aus. Einige Tropfen Zitronensaft dem süßen Saft anderer Früchte beigemischt, macht diese anhaltender durststillend. Reiner Zitronensaft, beliebig gesüßt in kleine Taschenfeldflaschen gefüllt, beansprucht wenig Raum und erweist sich als angenehme Zugabe zu frischem Wasser auf Touren.

Anregend und durststillend zugleich wirken für längere Touren, auch für strenge Feld- und Gartenarbeit kalter gesüßter Kaffee und Tee, sowohl Schwarztee wie Aufguß von Erd- und Brombeerblättern und von Lindenblüten und allerlei Kräutern. Mit Vorteil mischt man einige Tropfen Zitronensaft bei.

Zu wenig Beachtung als ebenso gesundes, nährendes wie durststillendes Getränk findet bei uns die Sauermilch. Bei Verwendung von Kefir oder Yoghurt ist es ein Leichtes, sich jederzeit solche bereit zu halten. Es ist Verschwendung, sauer gewordene Milch wegzuschütten. Mittels des Schneebesens verrührt, mit Zucker, etwas Zimt oder Vanille vermischt ergibt sie ein sehr schmackhaftes Getränk. Man kann auch Gelatine darunter mischen, auf 1/2 Liter Milch 5 Tafeln mit wenig kaltem Wasser aufgelöst und durch ein Sieb zugegossen, die Masse in eine mit Öl ausgepinselte Form geben und im Keller in einem weiten Gefäß mit kaltem Wasser oder noch besser in Eis fest werden lassen, um sie nach einigen Stunden zu stürzen. Verwendet man rote Gelatine, so bekommt die Speise ihr besonderes Aussehen.

Vanillemilch wird von Kindern bevorzugt. Dazu muß die Milch mit einem Stück geklopfter und geschlitzter Vanille und beliebig Zucker aufgekocht werden und nachher erkalten. Feiner und nahrhafter wird sie, wenn für je 1/2 Liter ein Eigelb verrührt und die gekochte Milch unter Schlagen mit dem Schneebesen zugefügt wird.

Für Mandelmilch werden die Mandeln nach Überbrühen geschält, getrocknet und im Mörser fein gestoßen oder durch die Mandelmühle gegeben, mit Wasser oder Milch glatt verrührt und einige Stunden an der Kühle ziehen lassen (125 Gr. Mandeln, ca. 50 Gr. Zucker, 1 Liter Milch oder Wasser). Vor Gebrauch gießt man die Flüssigkeit durch ein Sieb. Der Rückstand findet beste Verwertung zur Bereitung von Mandelreis, zum Bestreuen von Obstkuchen &c. H.-E.

□

Der Bauerngarten.

(Nachdruck verboten.)

Wer die sonnigen Sommertage dazu benützt, um die Schönheit der freien Natur zu genießen, trifft im Bauerngarten der Dörfer einen Blumenreichtum von überwältigender Farbenpracht. Wir begegnen auch hier wieder der altbekannten Tatsache, daß die Natur unsere beste Lehrmeisterin ist und daß sie auf ihrer Palette die Farben besser zu mischen versteht, als der beste Künstler.

All die farbenfrohe Pracht eines Bauerngartens stimmt auf das Köstlichste zu einander: das leuchtende Gelb der „stinkenden Hoffart“ zu dem brennenden Rot der Geranien, die ihrerseits wieder in allen Abstufungen, vom zarten Rosa bis zur Purpurglut erstrahlen. Und das verschiedene Grün der Blätter dämpft harmonisch die Farbenpracht, bildet den weichen Übergang von einer Blume zur andern.

Nie kommt uns die Schönheit des Bauerngartens besser zum Bewußtsein, als in der gegenwärtigen Jahreszeit.

Wir grüßen wohl in den schönen Maitagen den ersten, zarten Blumenflor, aber die blühenden Bäume, die im ersten Grün prangenden Wiesen, das Erwachen der Natur rings um uns her, das Klingen und Jauchzen in der eigenen Brust, lassen uns nur zu leicht die kleinen Dinge, die an unserm Wege stehen, übersehen.

Anders ist es heute. Wir sind besinnlicher geworden. Die Natur, auf dem Höhepunkt ihrer Blütenpracht, macht uns unwillkürlich dankbar für das, was uns auf eine kleine Frist noch bleibt. Der Bauerngarten ist nicht, wie sein städtischer Bruder, der Mode unterworfen. Wie die Großmutter das ihrer speziellen Fürsorge unterstellte Pflanzland einteilte und pflegte, so tut es noch heute die Enkelin. Das geht aus vielen Bildchen, die unsere Vorfahren uns mit unübertrefflich schildernder Kleinkunst überlieferten, auf das deutlichste hervor.

Meine Beobachtungen erstrecken sich auf die Dörfer, die in der Nähe meiner Vaterstadt Basel liegen und wo ich beinahe überall auf die gleiche Anordnung des Bauerngartens stoße. Von mäßiger Größe, ist der Garten gewöhnlich von einem bekiesten Wegkreuz durchzogen, während auch den Rändern entlang ähnliche Wege laufen. Oft sind die Beete mit Buchs eingefaßt, die innern mit Gemüse bepflanzt, die äußern meist mit Heilkräutern und namentlich mit Blumen bedeckt. Immer aber befindet sich der Blumengarten vor dem Hause oder in dessen unmittelbarer Nähe, damit er der mit Arbeit überhäuften Bauernfrau zur Pflege und wohl auch zur Augenweide leichter zugänglich sei. — Überaus angenehm für den Vorübergehenden ist, daß der gegen die Straße abschließende Zaun von mäßiger Höhe ist, daß man bequem hinüberblicken und sich an dem Blumenflor erquicken kann. Diese Vorgärten sind gut gepflegt und in Ordnung gehalten, die Wege sorgfältig von Unkraut befreit, eine Arbeit, die manche Stunde beansprucht.

In unsern Nachbardörfern spielt auch der Blumenflor am Fenster eine große Rolle, wohl oft auf Kosten der Helligkeit in den betreffenden Zimmern. Geranien werden mit großem Erfolg in allen Abarten und Schattierungen gezogen und dieser Schmuck fehlt auch nicht an Häusern, hinter welchen das für Baselbieter Dörfer so charakteristische Klappern der Bandstühle ertönt.

Wie konservativ man ist auf dem Lande, beweist das Vorhandensein so mancher Blumenarten, die im städtischen Garten schon längst verschwunden sind und die wir kaum mehr dem Namen nach kennen. Und gehen wir ihrer Abstammung nach, so können wir ihr Vorhandensein nicht nur auf Jahrhunderte, sondern auf Jahrtausende zurückführen.

Naturgemäß interessiert uns Städter der Blumenflor, den wir in dieser ursprünglichen Frische in unsern Gärten gar nicht mehr finden. Ein wohlgepflegter Rasen, abgezirkelte Beete mit ausländischen Gewächsen bepflanzt, vertragen sich schlecht mit dem naiven Kunterbunt der Bauernblumen.

Die schöne, weiße Lilie gefällt mir an ihrem Standort besser, als wenn sie in Bündeln auf den Markt gebracht wird, wo sie dann, da ihr gelber Blütenstaub leicht abfällt, ihre Reinheit und weiße Farbe verliert. Als Altarschmuck in Dorfkirchen macht sie sich wundervoll. Ihre Heimat ist unbekannt, deutet aber auf den Orient hin. Wir wissen aber, daß das Heimatland der oft gesehenen Hauswurz, der Feuerlilie und der in allen Farbenspielarten gezogenen Aurikeln unsere Alpen und Voralpen sind. Überall ist die Christrose (Helleborus niger) beliebt, die gleichen Ursprungs ist. Auch den schönen, roten Fingerhut, den wir in den Vogesen und im Schwarzwald wildwachsend finden und der mich an dem dortigen Standort wie ein Märchenbild begrüßte, treffen wir hie und da im Bauerngarten.

Aus Süd-Europa stammt die jetzt so selten gepflanzte Blume „Gretchen in

der Hecke“ (Nigella damascena), ebenso der häufiger angepflanzte Goldlack, die Levkoie, der Rittersporn und die Glockenblume.

Die ursprüngliche Heimat der Kaiserkrone, die wir auf dem Lande oft zu sehen bekommen, ist die Türkei; Balsaminen sollen durch die Portugiesen aus Ostindien eingeführt worden sein, während die vielbeliebten Dahlien, die man nicht nur im Bauerngarten, sondern auch in der Stadt trifft, aus Mexiko stammen. Sie werden heute in allen Farben und Formen gezüchtet.

Viel vertreten ist auch die schon erwähnte gelbe Tagetes, wegen ihres unangenehmen Geruches auch „stinkende Hoffart“ genannt. Sie ist aber in Vasen gebracht, ein wunderschöner und auch langanhaltender Zimmerschmuck, wird deshalb auch viel gekauft.

Wer würde unserer Sonnenblume, die wohl in jedem Garten irgendwo ein Plätzchen findet, ihre Heimat in Nord-Mexiko ansehen! Daß sie ihre Blume stets nach der Sonne wendet, haben wir schon in der Schule gelernt.

Fuchsien, Astern in allen Farbenschattierungen, Salvien und Zinnien, sowie Georginen fehlen in keinem Bauerngarten. Es gibt noch eine Menge andere Blumensorten, die aber in der allgemeinen Farbensymphonie weniger auffallen und auch für das ungeschulte Auge weniger wahrnehmbar sind.

Der Bauerngarten hält noch an alten Überlieferungen fest und wir dürfen dankbar sein, daß auf diese Art manche Blume uns erhalten bleibt, die sonst aussterben würde. Alle, die Freude an Althergebrachtem haben, werden diese heimeligen Gärtchen mit Vorliebe aufsuchen, die besonders im Spätsommer und Herbst in allen Farben prangen und uns in der Rückerinnerung manche Stunde der langsam herannahenden trüben Jahreszeit erhellen werden.

M. L.

Praktische Winke für die Einmachzeit.

(Nachdruck verboten.)

Die Einmachzeit ist in vollem Gang. Der Obstsegen ist auch dies Jahr groß, leider aber läßt die Qualität vielerorts zu wünschen übrig. Das ist bei den abnormen Witterungsverhältnissen nicht verwunderlich, wenn wir an den teilweise sehr heißen Maimonat, die darauf folgende Nässe und Kälte und die Hitzeperiode vom Juli denken. Diese ungleichen Temperaturen haben einen gleichmäßigen Reifeprozeß verunmöglicht, was sich hauptsächlich beim Konservieren bemerkbar macht. Viele Aprikosen und Pfirsiche wurden z. B. nur halb ausgereift gepflückt, um möglichst frühzeitig und unversehrt auf den Markt gebracht werden zu können. Manche Hausfrau hat wohl konstatieren müssen, daß die obere Lage eines Kistchens ganz schöne Früchte aufwies, die untern Lagen aber teilweise unreif, teilweise verdorben waren. Die Heidelbeeren, diese gesunde und beliebte Konservierungsfrucht, sind in vielen Gebieten verdorrt. Da heißt es, recht vorsichtig sein beim Einmachen, denn als Dauerkonserve wird sich nur tadelloses Obst halten. Ich empfehle überall eine Verlängerung der Sterilisierzeit um 5—10 Minuten. Bei langsamer, sorgfältiger Erhitzung werden die Früchte dadurch nicht leiden, einem Mißerfolg ist aber vorgebeugt.

An dieser Stelle sei nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen, daß sich für die Konservierung von Früchten und Gemüsen die Sterilisiergläser, Systeme Weck, Rex, Schildknecht &c., am besten eignen. Die Flaschen kamen namentlich während der Kriegszeit, wo Gläser und Gummiringe zu teuer wurden, mehr in Betracht. Sie eignen sich hauptsächlich für Beeren aller Art, für Säfte und Sirup, und leisten gute Dienste beim Kochendeinfüllen. Letztere Methode kommt aber der Sterilisation nicht gleich, welche das vorteilhafteste und zweckmäßigste Verfahren ist, um sowohl

Früchte wie Gemüse in möglichst frischem Zustande zu erhalten. Bei den Flaschen sind die Korke jedes Jahr neu zu ersetzen und vor Gebrauch 10—15 Min. steril zu machen durch Auskochen. Auch der Gummiring bei den sogenannten Patentflaschen (Bier- und Limonadenflaschen) soll öfters erneuert werden. Sobald er spröde oder rissig ist, taugt er nicht mehr. Helles Glas ist bei den Flaschen ebenfalls vorzuziehen, da der Inhalt jederzeit gut zu überblicken ist. Nach einem dunklen Aufbewahrungsort, wo wenig Licht an die Konserven kommt, soll man stets trachten. Alte Weinflaschen sind für Säfte und Sirup verwendbar, sie müssen aber gründlich mit Sodawasser gereinigt und mit heißem Wasser gespült werden.

Für die Aufbewahrung von Marmeladen, Konfitüren und Gelees eignen sich Gläser ebenfalls am besten, für letztere die kleinen weiten Geleegläser von 2—4 Dezil. In diesen erstarrt das Gelee rasch und beim Gebrauch wird es umgestürzt und als Köpfchen serviert. Man wähle auch für die Konfitüren nicht allzu große Gläser. Diese sind insofern unpraktisch, als der Inhalt eines angebrochenen Glases stets rasch zu verbrauchen ist; Gläser mit breitem Rand sind vorzuziehen. Der Verschluß findet durch ein in rohe Milch getauchtes Pergamentpapier statt, das straff über das Glas und den Rand ca. 2 Cm. tief hinuntergezogen wird. Das bekannte Alkoholpapier ist durchaus unnötig, wenn richtig und sorgfältig eingekocht wird. Henkellose Krüge, Tassen &c. dienen auch zur Aufbewahrung von Konfitüren, sofern sie keine Sprünge aufweisen, hingegen ist Email für die Aufbewahrung auszuschalten.

Beim Einkauf der Konservierungsgläser richtet man sich nach den Familienverhältnissen, d. h. nach der Anzahl der Personen. Ein 1 Liter-Glas faßt ca. 1 Kilo Früchte oder Gemüse, wenn gut eingefüllt unter mehrmaligem Aufstoßen. Bei 1½—2 Liter-Gläsern muß die vorgeschriebene Sterilisierzeit um 10 bis 15 Minuten verlängert werden.

Zum Einmachen von Früchten in Essig und Senf, Zwetschgen, Preißelbeeren, Birnen &c., sowie für Gemüse in Salz, Sauerkraut, Bohnen, wählt man am besten gute Steinguttöpfe, nicht glasierte, da die Glasur leicht Risse erhält. Töpfe, die zum Einlegen von Eiern in Wasserglas verwendet wurden, sind nur wieder für diesen Zweck zu gebrauchen, ebenfalls die Sauerkrauttöpfe. Ein wiederholtes Ausbrühen mit Sodawasser ist bei jedem frischen Gebrauch notwendig.

Dörrobst und Dörrgemüse wird am besten in Säckchen hängend aufbewahrt.

Man vergesse nicht, im Anfang alle Vorräte recht fleißig zu kontrollieren, um allfälligen Schaden rechtzeitig vermeiden zu können. F. H.

Haushalt.

Zweckmäßigste, einfachste und billigste Eier-Konservierung.

Der Monat August ist erfahrungsgemäß die günstigste Zeit zur Konservierung der Eier. Das Einlegen derselben in Wasserglas oder noch besser in Garantol wird als das zuverlässigste und einfachste Konservierungsmittel empfohlen. Garantol besitzt dem schon länger bekannten Wasserglas gegenüber noch einige bedeutende Vorteile. Es kann nämlich bei aller Vorsicht vorkommen, daß Eier zum Konservieren ausgewählt werden, die ganz kleine, von bloßem Auge kaum bemerkbare Rißchen in der Schale aufweisen. Diese Rißchen werden vom Garantol verkalkt, also luftdicht abgeschlossen, vom Wasserglas aber nicht, daher verderben in Wasserglas eingelegte Eier mit rissigen Schalen sehr bald, während die nämlichen Eier in Garantol stets tadellos frisch bleiben. Voraussetzung ist stets, daß nur ganz frische, höchstens 4—5 Tage alte, von allem Schmutz und Staub gereinigte und unbefruchtete Eier konserviert werden. Garantol nimmt schlechte Gerüche aus dem Aufbewahrungsraum weniger leicht an, als Wasserglas, welches sogar den Holzgeruch eichener und tannener Gefäße in sich aufnimmt und diesen auch auf die Eier überträgt. Garantol ist ein Pulver. Es läßt sich, was jetzt nicht gebraucht wird, ohne Nachteil fürs nächste Jahr aufbewahren, während das Wasserglas allmählig eintrocknet und damit verloren geht. Das

Garantol, in jeder Droguerie erhältlich, verwende man genau nach beigegebener Gebrauchsanweisung. Man beachte aber sehr, daß die obersten Eier noch mindestens 10—12 Cm. hoch von der Garantol-Lösung bedeckt sein müssen, damit bei der fortwährenden Verdunstung dieselben nicht später im Trockenen und dem Verderben ausgesetzt liegen müssen. G.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Eierstichsuppe, *Schafschlegel mit Reis, *Gurkengemüse, Tomatensalat, *Brombeerkuchen.

Montag: Melonensuppe, †Pilz-Omeletten, Grüner Salat, *Zitronenmark.

Dienstag: *Brotsuppe mit Kümmel, *Kalbskopf mit Tomatensauce, Kartoffeln in der Schale, †Kalte Weinspeise.

Mittwoch: Gemüsesuppe, *Süßer Quarkauflauf mit Kartoffeln, Pflaumenkompott.

Donnerstag: †Tomatensuppe, Fünfminutenfleisch, †Falsches Hirn, †Gurkensalat.

Freitag: Sommersuppe, †Panierte Fische mit Sauce, Petersilienkartoffeln, †Heidelbeernocken.

Samstag: Käsesuppe, †Kürbisgemüse mit Tomaten, Reibekuchen, Früchte.

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.

Brotsuppe mit Kümmel (Kraftsuppe nach Pfarrer Kneipp).

125 Gr. altbackenes Brot weicht man am Abend in 1 Liter kaltem Wasser ein. Anderntags bringt man es mit einem Teelöffel feingewiegtem Kümmel zum Kochen, läßt es in der Kochkiste einige Stunden ausquellen, treibt die Suppe durch ein Sieb, verdünnt sie mit Mager- oder Buttermilch und schmeckt sie mit wenig Salz ab. Eine halbe Tasse feingeriebenes, in Fett braun geröstetes Brot wird beim Auftragen darüber gestreut.

Schafschlegel (Keule, Gigot) mit Reis.

Das Fleisch wird recht gut geklopft, mit 2—3 Liter Wasser und Salz über das Feuer gesetzt; ist es verschäumt, wird 250 Gr. Reis, ein Glas Most, einige Nelken und nach Belieben eine kleine Zwiebel dazu gegeben und weich gekocht. Dann angerichtet, mit der Schaumkelle der Reis herausgenommen und auf der Schüssel um das Fleisch herum geordnet. Das Übrige wird als Suppe verwendet.

Kalbskopf mit Tomatensauce (4—5 Pers.)

½ Kalbskopf, 1 besteckte Zwiebel, 2 Tabletten Maggi's Tomatensauce, Suppengemüse, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Einen halben Kalbskopf mit kaltem Wasser aufsetzen und zum Sieden bringen. Dann das Wasser abschütten, frisches Salzwasser, etwas Essig und das Suppengemüse beifügen und den Kopf solange kochen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst. Unterdessen nach Gebrauchsanweisung die Tomatensauce herstellen, dann das Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden und der Sauce beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Zitronensaft abschmecken und anrichten. Nach Belieben können Kapern oder in Scheibchen geschnittene Cornichons beigefügt werden.

Eier in Tomaten.

2 runde Brötchen, Fett zum backen, 4 Tomaten, Salz, Pfeffer, etwas Öl, 4 Eier. Man schneidet die Brötchen in Scheiben und bäckt diese goldgelb. Die mittelgroßen Tomaten werden abgerieben, oben etwas abgeschnitten, in der Größe eines Eies ausgehöhlt, gesalzen und gepfeffert, mit Öl beträufelt und in einer feuerfesten Schüssel vorsichtig weich gedämpft. Frische Eier werden wachsweich gekocht und geschält. Dann setzt man kurz vor dem Servieren auf jede Brotscheibe eine Tomate, in die ein Ei aufgestellt wird.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Süßer Quarkauflauf mit Kartoffeln.

1 Kilo gekochte Kartoffeln, 500 Gr. Quark, 140 Gr. Mandeln, 150 Gr. Zucker, 60—100 Gr. Butter, 3 Eier, 1 Zitronenschale, 1 Messerspitze Backpulver. Die Butter wird schaumig gerührt, Zucker mit Zitronenschale und Eigelb abwechslungsweise dazu gegeben, dann der durchgestrichene Quark, die geriebenen Kartoffeln und die geschälten, gehackten Mandeln damit gemischt. Zuletzt gibt man das Backpulver zu und zieht das steif geschlagene Eiweiß unter die Masse und bäckt den Auflauf bei guter Hitze 1 Stunde im Ofen. Als Hauptspeise für 5 Personen.

Aus „Gritli in der Küche".

Gurkengemüse.

1½ Kilo Gurken, 100 Gr. Fett, eine halbe Zwiebel, 1 Ei, Salz. Die Gurken werden geschält und in kleinere Würfel geschnitten. Die fein geschnittene Zwiebel wird im heißen Fett gedämpft, die Gurkenwürfel mit Salz hinein gegeben und zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Minuten geschmort. Beim Anrichten rührt man das mit einem Löffel Wasser oder saurem Rahm gut zerquirlte Ei dazu.

Zitronenmark.

1½ Liter Milch, 3—4 Zitronen, 250 Gr. Zucker, 100 Gr. Mondamin, Maizena oder Reismehl. Die Milch wird, sobald sie warm ist, vom Feuer genommen und der Zitronensaft (wenigstens 1 Dezil.) dazu gerührt, wodurch die Milch gerinnt. Nun wird sie durch ein Tuch gut abgeseiht. Von der abgelaufenen Flüssigkeit (Molken) behält man 5 Dezil. zurück, bringt das Übrige mit dem Zucker und dem Abgeriebenen einer Zitronenschale aufs Feuer und rührt, wenn es kocht, das mit 5 Deziliter Molken angerührte Mondamin hinein. Nach 5 Minuten stetigen Rührens wird die Masse in eine ausgespülte Form gefüllt und nach dem Erkalten mit Milchsauce serviert. Beim Abseihen bleibt der Käsestoff (Quark) der Milch im Tuch zurück. Diesen kann man mit Rahm und Vanillezucker vermischt zum Garnieren der Speise benützen, oder mit ein wenig Mehl zu Kügelchen formen, in heißem Öl schwimmend braun backen und mit der Sauce servieren.

Brombeerkuchen.

Hefeteig. Füllung: 1 Kilo Brombeeren, 2 Eier, 50 Gr. Mehl, 1 Dezil. Milch, 150 Gr. Zucker. Das mit der Milch angerührte Mehl wird mit den Eiern und der Hälfte Zucker gequirlt und mit den erlesenen Brombeeren vermischt. Dies gibt man auf den ausgewallten Hefeteig, backt den Kuchen 1 Stunde und bestreut ihn mit dem übrigen Zucker.

J. Spühler, Reformkochbuch.

Eingemachte Früchte.

Apfel(Quitten-)gelee.

Hierzu können alle möglichen Sorten Äpfel verwendet werden; je unreifer sie sind, desto besser ist's. Gewöhnlich nimmt man Fallobst. Mischt man noch unreife Zwetschgen dazu, so wird das Gelee vortrefflich. Es wird gewaschen, in vier Teile geschnitten und recht sauber von allem Wurmigen und Faulen befreit. Nachdem die Schnitze, samt Schale, mit wenig Wasser eine Stunde gekocht worden, gießt man sie in ein großlöcheriges Sieb, unter welchem ein Tuch ausgespannt ist. Man läßt den Saft in eine Schüssel klar ablaufen, ohne in den Äpfeln zu rühren. Gleich schwer Saft und Zucker werden unbedeckt ca. 45 Minuten gekocht. Manchmal wird der Saft schon in 15 Minuten zu Gelee, besonders wenn von recht unreifen Äpfeln gewonnen. Man macht die Probe, indem man einen Löffel voll auf einem flachen Teller erkalten läßt. Das Gelee muß gallertartig dick sein und wird in kleine Geleegläser gefüllt, die man am folgenden Tag verbindet. Apfelgelee hat ein wunderschön rotes Aussehen. Quittengelee wird ebenso zubereitet. „Reformkochbuch."

Herbstdreifrucht.

500 Gr. Zucker, 2 Dezil. Wasser, 500 Gr. Birnen, 500 Gr. Äpfel, 500 Gr. Zwetschgen. Der Zucker wird geläutert, die geschälten, in feine Stücklein geschnittenen Birnen hinein gegeben und 15 Minuten gekocht. Dann fügt man die ebenso vorbereiteten Äpfel hinzu und kocht sie mit den Birnen 10 Minuten. Zuletzt gibt man die geschälten, entsteinten Zwetschgen hinein und kocht das Ganze noch 10—15 Min. Die Marmelade wird heiß in geschwefelte Gläser gefüllt und nach Vorschrift zugebunden.

Preißelbeeren mit Äpfeln und Birnen.

1 Kilo Zucker, ¼ Liter Wasser, nach Belieben 1 Stück Vanille, 500 Gr. Birnen, 500 Gr. Äpfel, 1 Kilo Preißelbeeren. Der Zucker wird geläutert, die wie bei der Herbstdreifrucht vorbereiteten Birnen 15 Minuten darin gekocht. Dann gibt man die ebenso geschälten, geschnetzelten Äpfel hinzu, kocht sie 10 Min., gibt die erlesenen, gewaschenen Preißelbeeren hinein und kocht das Ganze noch 10 Minuten. Man rührt das Kompott kalt, füllt es in Gläser und verschließt diese nach Vorschrift.

Kürbismarmelade mit Tomaten.

1 Kilo Kürbisstücke, 1 Kilo Tomaten, etwas Zitronensaft. Auf 500 Gr. Fruchtmus 250 bis 300 Gr. Zucker. Die Tomaten werden mit einem Tuch abgerieben, zerteilt, ohne Wasser aufs Feuer gestellt und gekocht. Wenn sich Saft bildet, gibt man den klein geschnittenen Kürbis dazu, kocht beides zusammen weich und macht die Marmelade wie gewohnt fertig.

Gurkensalat einzumachen.

Die Gurken werden geschält und gehobelt. Dann salzt man sie etwas mehr als gewöhnlich und füllt sie sofort sehr fest in Steintöpfe. Guter Weinessig wird aufgekocht, erkalten gelassen und darüber gegossen. Man gießt eine 2 cm hohe Schicht bestes Olivenöl darauf, bindet die Töpfe gut zu und bewahrt sie kühl auf. Beim Gebrauch hat man dem Salat nur noch den Pfeffer beizufügen.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Krankenpflege.

Was die Hausfrau bei sommerlichen Unfällen wissen muß.

Bei Hitzschlag, der infolge starker Überhitzung des ganzen Körpers eintreten kann, ist sofortige Lagerung des Kranken im Schatten eines Baumes oder sonstigem kühlen Orte notwendig. Gesicht, Hals und Brust müssen sofort mit kaltem Wasser bespritzt und mit stän-

dig gewechselten kühlen Umschlägen belegt werden. Bei ausgesetzter Atmung muß künstliche Atmung eingeleitet werden. Nach wiedererlangtem Bewußtsein muß wenig kaltes Wasser eingeflößt und für möglichst umgehende Hilfe durch einen Arzt Sorge getragen werden. Erste Anzeichen des Hitzschlages sind Versiegen des Schweißes, Veränderung der Gesichtsfarbe, taumelnder, unsicherer Gang.

Bei Sonnenstich behandle man den Kranken wie den von Hitzschlag betroffenen, mit Ausnahme der kalten Umschläge, da diese die Schmerzen in den entzündeten Hautstellen noch vermehren. Sie werden dagegen gemildert durch sanftes Einreiben mit Borsalbe, Öl oder in Ermangelung derselben mit Fett oder Butter. Erste Anzeichen des Sonnenstiches sind Kopfschmerz infolge Blutüberfüllung des Gehirns, Aufgeregtheit und schließlich Bewußtlosigkeit.

Bei Vergiftungen ist sofortiges Entfernen des Giftstoffes aus den Verdauungsorganen anzustreben. Zu diesem Zwecke gebe man ein mitgeführtes Brechmittel oder reize den Kehlkopf mit eingeführtem Finger oder einer Federpose. Zur Verhütung der Verdauung des Giftstoffes gebe man reichlich Milch oder Öl zu trinken, ist jedoch zu befürchten, daß diese schon einsetzte, so verabreiche man ein starkes Abführmittel. Dr. Schöner.

Kinderpflege und -Erziehung.

Gegen Mücken-, Bienen- oder Wespenstiche.

Beim sommerlichen Spiel im Freien erhalten die Kinder öfter auch Stiche verschiedener Insekten, die bei falscher Behandlung oder Vernachlässigung sehr schmerzhafte Entzündungen verursachen können. Das beste Mittel, allerdings sofort angewendet, ist bei jeder Art Insektenstich der Saft einer rohen Zwiebel. Am besten führt jedes Kind eine Zwiebel in der Tasche mit sich, wenn es zum Spiel hinauszieht. Im Bedarfsfall findet sich überall jemand, der sie zerschneidet, damit es die gestochene Stelle mit den Schnittflächen einreiben und zugleich den Schmerz lindern und einer Schwellung der Stelle vorbeugen kann. Blieb der Stachel in der Wunde zurück, so muß dieser allerdings zuvor durch Aufdrücken eines Uhrschlüssels oder mit scharfem Fingernagel herausgezogen werden. Entzündungen an der gestochenen Stelle beseitige man durch Umschläge mit essigsaurer Tonerde oder Borsäure. Dr. L.

□

Frage-Ecke.

Antworten.

49. Ich behaupte, daß man bei einfacher Küche mit wenig Fleisch ebensogut, ja noch **abwechslungsreicher kochen** kann, als wenn man Fleisch kocht. Wo es nicht geschieht, ist in der Regel nicht der Geldbeutel, sondern die Bequemlichkeit der Hausfrau schuld daran. Wer aber nicht aus eigenem Antrieb, aus Liebe zu den Hausgenossen, die doch zum Unterhalt der Familie beitragen, sich etwas anstrengen mag, um Abwechslung auf den Tisch zu bringen, läßt schwerlich auf irgend einem andern Wege sich beeinflussen. Da muß schon einmal eine andauernde körperliche Indisposition eines Familiengliedes ernsthaft Vernunft predigen. Aber oft dauern solche gute Anwandlungen nur so lange, als diese Indisposition dauert und dann geht es mit der Eintönigkeit des Speisezettels wieder von vorne an. Ach, es gibt so viele Frauen, die tüchtig zu sein glauben, es aber durchaus nicht sind und damit ihren Hausgenossen das Leben ganz unnötig schwer machen.

Eine, die die gleiche Erfahrung macht.

50. Ich persönlich bin nicht für das Konservieren **unreifer Tomaten** eingenommen und kann mir auch nicht denken, daß diese Frucht, ob sie nun süß oder sauer in unreifem Zustande konserviert werde, gut schmecken soll. Etwas anderes ist es mit noch nicht ganz reifen Äpfeln, die besser gelieren als die vollreife Frucht. Leserin.

52. Durch eingesetzte Florfenster werden Sie gewiß den **Staub** einigermaßen abhalten können, wenn Sie nicht in der Stadt wohnen, aber auch dort ist es möglich. Sie tun gut, den Platz vor dem Hause recht oft zu bespritzen, dadurch arbeiten Sie der Staubentwicklung entgegen. Ich wundere mich übrigens jeden Tag, warum man noch keine Erfindung gemacht hat, um diese Staubentwicklung aufzuhalten auch auf der freien Landstraße, wo die Automobile ganze Wolken emporwirbeln. A. in Z.

Fragen.

53. Irgendwo fand ich Seiten eines **vegetarischen Kochbuches.** Überschriften sind Torten mit unten angegebenem Speisezettel von 1171 Rezepten. Kennt vielleicht eine l. Mitabonnentin dieses Buch und könnte mir den Verfasser oder die Verfasserin und den Verlag angeben? Ich möchte es gerne kaufen. Oder ist es ein Konditorbuch? Für Auskunft bestens dankend E. K. in Z.

54. Sind **Strohmatten** für Tannenböden kleiner Häuschen zu empfehlen? Linoleum wäre zweckmäßiger, aber ich finde, es paßt nicht überallhin, ganz besonders nicht in ein Gartenhaus. Wer spricht aus Erfahrung und empfiehlt vielleicht sonst noch einen sauberen, billigen Belag? J.