Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis

Band: 24 (1902)

Heft: 19

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

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: 24.08.2025

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

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen | Nr. 5. | Mai 1902

Ueber den Nährwert des Eies.

Es ist gar nichts Ungewöhnliches, daß einem Kranken das Eigelb in der Suppe verrührt, das Eiweiß aber vorenthalten wird. Das ist ziemlich das Verkehrteste, was man mit einem Ei thun kann, denn sein wertvollster Bestandteil ist im Eiweiß in erheblich größeren Mengen enthalten, als im Eigelb. Der Eidotter hat allerdings auch einen sehr bedeutenden Nährwert, aber hauptsächlich wegen seines Fettgehalts. Das Eiweiß, wie es als Bestandteil des Eies vorkommt, ist in seiner Zusammensetzung keineswegs dasselbe wie das Eiweiß nach dem Sprachgebrauch des Chemikers, denn es besteht nur zu etwas über 13 Prozent aus eigentlichem Eiweiß und zu fast 87 Prozent aus Wasser. Immerhin verhält sich der Eiweißgehalt im Eiereiweiß zu dem im Eigelb wie 5:3. Da nun das Eiweiß als der wichtigste Nährstoff und als die hauptsächlichste Quelle der Lebensenergie angesehen wird, so kann das Urteil über das Wertverhältnis der beiden Bestandteile des Eies nicht zweifelhaft sein. Uebrigens wird der Nährwert des einzelnen Eies ebenso oft überschätzt wie unterschätzt. Eine Redensart wie: Ein Ei ist ebenso viel wert wie ein halbes Huhn, ist wohl mehr um eines Scherzes willen entstanden, zum Mindesten nicht ernst zu nehmen. Ein Pfund Fleisch ist nach dem heutigen Preise billiger als diejenige Anzahl Eier, die denselben Nährwert an Eiweiß und Fett geben würden, denn ein Ei wiegt in dieser Beziehung nur etwa 40 Gramm Fleisch oder 150 Kubikzentimeter Milch auf. Andererseits ist die Verwendung der Eier von hohem Werte überall da, wo eine Steigerung des Nährwertes und des Wohlgeschmackes gleichzeitig gewünscht wird, und da das beinahe immer der Fall ist, so folgt daraus die unvergleichliche Bedeutung des Eies in unserer Kost. Nun kommt es aber noch sehr auf die Art an, wie das Ei genossen wird. Daß es möglichst frisch sein muß, ist selbstverständlich, und von der Güte des Eies kann sich in dieser Beziehung jeder überzeugen, da sich frische Eier durch ihre

größere Durchsichtigkeit und durch ihr größeres Gewicht auszeichnen. Frische Eier müssen in einer fünf- bis zehnprozentigen Kochsalzlösung zu Boden sinken. Mit den bekannten Mitteln, unter denen das Kalkwasser wohl die weiteste Verbreitung hat, lassen sich Eier lange aufbewahren, ohne daß ihr Nährwert beeinträchtigt wird, falls das Eindringen von Fäulniskeimen durch die Schale verhindert wird. Die Abnahme der Durchsichtigkeit und des Gewichts beruht nämlich ausschließlich auf einem Wasserverlust infolge der Verdunstung durch die Poren der Eierschale. Die zweckmäßigste Art der Verspeisung eines Eies ist das Verquirlen des ganzen Inhalts, die unzweckmäßigste Art das Trinken roher Eier. In letzterm Falle ballt sich nämlich das Eiweiß im Magen zu einer kugeligen Masse zusammen und wird nur in ganz kleinen Teilen verdaut. Gekochte Eier sind rohen Eiern daher immer vorzuziehen, und selbst ein hart gekochtes Ei wird niemand schwer verdaulich finden, wenn er sich zu einer Zerkleinerung im Munde Zeit läßt, wie ja überhaupt die sogenannte schwere Verdaulichkeit von Speisen in vielen Fällen durch ein sorgsames Kauen zum mindesten teilweise aufgehoben wird.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Geröstete Rebhühner mit scharfer Sauce. Hat man junge Rebhühner, so werden diese nach dem Saubermachen auf der Rückseite gespalten, ausgenommen, auseinandergedrückt und ein wenig geklopft. Dann würzt man sie mit Salz und Pfeffer, läßt sie in heißer Butter etwas anziehen und vollendet sie auf dem Roste, indem man sie auf beiden Seiten röstet. Man richtet sie mit Citronenstückchen an und gibt eine Pfeffer- oder Teufelssauce besonders. Auch ältere Hühner lassen sich ganz gut verwenden. Man halbiert diese, klopft sie etwas, steckt die Füße ein, röstet sie nach dem Würzen in gutem Oel an. Dann hebt man sie heraus in eine Kasserole, schüttet die nötige Menge der genannten Sauce darüber und dünstet die Hühner weich. So gibt man sie in einer tiefen Schüssel zu Tisch, die man mit gerösteten Brotschnitten umlegt.

*

Wildschweinskeule. Gutes Schwarzwild ist nicht nur eine Rarität, sondern auch, wenn richtig zubereitet, ein vorzüglicher Leckerbissen. Ein schöner Schwarzwildschlegel kann daher überall als Festbraten auf den Tisch kommen. Man wählt zumeist und mit gutem Grund die Keule eines mittelgroßen Wildschweines, wäscht das Fleisch, klopft es, reibt es mit Salz, Pfeffer und fein zerdrückten Wacholderbeeren gut ein, spickt es auf der unteren Seite mit einigen Speckstreifen und brät es mit

Butter mürbe. Indessen macht man folgende feine, dunkle Sauce: man gibt Fett in einen Tiegel, etwas Zucker hinzu und röstet darin ein wenig Mehl lichtbraun, gibt feingeschnittene Suppenwurzeln und einen Spritzer Rotwein, ein paar zerdrückte Wacholderbeeren, 2—3 Eßlöffel Hagebuttenmark und ein Streifchen Citronenschale hinein, kocht die Sauce unter Zusatz des Bratensaftes vom Schlegel sehr gut durch und treibt sie sodann durch ein Haarsieb. Das Fleischstück selbst wird in feine Schnitte zerkleinert, mit etwas Sauce unterschwemmt angerichtet, die übrige Sauce besonders hierzu nebst einer feinen Beilage von Butterteigbogen, Krapfen oder auch mit Windnudeln gereicht.

*

Geflügelreste mit Steinpilzen. Von gebratenem Geflügel, am besten eignen sich junge Hähnchen dazu, löst man alles Fleisch sorgfältig und schneidet es in kleine Würfel. Dann putzt man zwei Teller voll Steinpilze, die jung und frisch sein müssen, und schneidet sie in dicke Scheiben. In Butter bräunt man Mehl recht gleichmäßig, schreckt diese Einbrenne mit kochendem Wasser ab, daß eine dicke Sauce entsteht, würzt sie mit etwas gehackter Zwiebel, Petersilie, einem halben Theelöffel Maggi, Salz, Pfeffer und ganz wenig Citronenschale und thut nun die Pilze hinein, die langsam darin weich schmoren müssen. Erst zuletzt werden die Geflügelreste heiß gemacht, die aber nicht kochen dürfen; das Gericht wird dann mit Salzkartoffeln auf den Mittagstisch gebracht. Man kann auch statt der Geflügelreste Ueberbleibsel saftigen Kalbsbratens nehmen.

*

Hamburger Bratwurst. Man nimmt ein Kilo mit etwas Fett durchsetztes Schweinefleisch und hackt es fein, dann gibt man in Wasser aufgeweichte und gut ausgedrückte Semmel hinzu und mischt Fleisch und Semmel gut zusammen, würzt es mit Salz und Pfeffer und einigen Tropfen Citronat, knetet es tüchtig durch, schmeckt ab, ob auch genügend Salz daran ist, und im Falle die Masse nicht geschmeidig genug ist, gibt man behutsam noch etwas Wasser daran. Eingespritzt wird die Fleischmasse in mit Salz abgeriebene Schweinsdärme.

*

Kalbfleischvögel. Für 6 Personen werden 1½ Kilo Kalbfleisch, vom Unterstück, in fingerdicke Tranchen geschnitten, leicht geklopft, mit Salz und Pfeffer eingerieben und mit folgender Fülle belegt: 60—80 Gramm eingeweichtes und wieder gut ausgedrücktes Brot werden fein verwiegt, 1 Löffel gedünstete Zwiebel, 1 Löffel gehackte Petersilie, 50 Gramm aus Haut und Adern geschabte Kalbsleber, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, nach Belieben etwas Citronensaft und 1 Ei zugefügt und alles gut vermengt. Auf jede Tranche wird nun ein schwacher Eßlöffel voll ge-

geben, diese aufgerollt und so mit Bindfaden umwunden, daß nirgends Fülle herauskommen kann. Die Vögel werden, nachdem sie noch leicht in Mehl umgewendet, nebeneinander in die Bratpfanne in einen Löffel heiße Butter oder heißes Fett gelegt, über lebhaftem Feuer oder noch besser im heißen Bratofen rasch gelb gebraten, mit 1/4 Glas Weißwein abgelöscht, wenn dieser etwas eingeschmort, das zur Sauce nötige, warme Wasser zugegossen und das Fleisch zugedeckt in 3/4—1 Stunde fertig gekocht. Vor dem Anrichten wird die Sauce noch mit einer Messerspitze Liebig's Fleischextrakt und 2 Löffeln Rahm vermischt.

*

Hasenrippchen mit jungem Gemüse. Während man von den Rückenmuskeln und den sauber abgeschabten Rippen die Kotelettes formt, macht man vom Fleisch der Keulen eine Farce. Von allen Knochen kocht man ein wenig Glace. Ein Hasenrippchen setzt man auf eine mit Butter bestrichene Bratpfanne und bedeckt sie mit einem Butterpapier. Vom Farce macht man flache glatte Ränder. Außerdem hält man eine Gemüsegarnitur von grünen Erbsen, geschmorten Gurken, Karotten und grünen Bohnen bereit. Während man nun diese fächerartig innerhalb der Ränder anrichtet, werden die Rippchen bei flottem Feuer gebraten, mit der Glace überglänzt und auf den Rändern angerichtet. Kleine Papiermanchetten vollenden die Garnitur.

*

Steinpilze mit Tomatenreis. Ein sehr wohlschmeckendes und dabei billiges Gericht für 4—5 Personen bereitet man auf folgende Weise: Nachdem man 1 Pfund Steinpilze gesäubert, gewaschen und in Scheiben zerschnitten hat, schmort man sie ca. 10 Minuten in einem Löffel Butter gar. Alsdann gebe man 1/8 Liter sauren Rahm, 1 Messerspitze Fleischextrakt, ebenso viel Pfeffer und Salz daran und lasse dann das Ganze mit einem Eßlöffel klar gerührtem Mehl nochmals ordentlich durchkochen. Zur Bereitung des Tomatenreises zerschneide man 6—8 reife Tomaten und dämpfe sie mit einem Löffel Butter 10 Minuten lang, alsdann gieße man 1 Liter Wasser oder leichte Bouillon hinzu und lasse die Tomaten damit nochmals einige Minuten kochen, worauf man sie durch ein Sieb treibt. Nachdem man diese Brühe nach Geschmack gesalzen hat, lasse man in derselben 1/2 Pfund gut gewaschenen Reis gar quellen. Diesen Reis richte man auf einer flachen Schüssel in Form eines Randes an und fülle die Steinpilze in die Mitte. Hierauf bestreue man das Ganze mit etwas Parmesankäse und backe das Gericht 10 Minuten im heißen Ofen.

*

Wecken-Klöße. Von 4 Wecken wird das Weiße ausgezupft, mit Wasser ein wenig angefeuchtet, 80 Gramm Butter schaumig gerührt,

nach und nach 5 Eigelb, die angefeuchteten Wecken dazu gerührt, feingewiegte, etwas abgedämpfte Petersilie, Salz und Muskatnuß und der Eierschnee darunter gemengt, Klöße in Form eines großen Apfels geformt und in kochendem Salzwasser so lange gekocht, bis sie oben schwimmen. Dann werden sie angerichtet, mit Brosamen abgeschmälzt und zu Saucenfleisch oder auch nur zu Kopfsalat serviert.

*

Schmackhafter Kartoffelsalat. Ganz weich gekochte Kartoffeln werden in Scheiben geschnitten und bei möglichstem Warmhalten mit nachstehender Sauce recht saftig vermengt: Man rühre gutes Oel, Essig, Milch, Pfeffer, Salz und feingeschnittene Zwiebeln zusammen. Das Vermengen geht auf folgende Weise sehr gut: Man thue die geschnittenen Kartoffeln in eine Schüssel, die Hälfte der Sauce darüber, lege eine festschließende Schüssel darauf, fasse sie mit beiden Händen fest zusammen und schwinge den Salat darin; alsdann thue man die übrige Sauce dazu und schwinge weiter, bis die Kartoffeln saftig geworden sind.

*

Tomatensalat. Man macht den Tomatensalat, zu dem man die wohlschmeckendsten Sorten verwendet, ganz ohne Essig zurecht. Die Säure der Frucht genügt vollständig. Der eigenartige Wohlgeschmack tritt viel besser hervor, und — die Hauptsache — der Salat wird auch vom schwächsten Magen ertragen. Mit Salz (ziemlich viel), wenig Zwiebel, die auch wegbleiben kann, Oel und kurz vor dem Anrichten mit etwas saurem Rahm vermischt, ist er ganz köstlich und durch den vielen Saft, der natürlich nicht weggeschüttet werden darf, ungemein erfrischend. Die Zubereitung geschieht wie bei jedem andern Salat, und muß er kurz vor dem Auftragen zurecht gemacht werden, da er andernfalls zu weich und unansehnlich wird.

*

Kalter Reis à la princesse. Zu dieser vortrefflichen Speise gebraucht man 200 Gramm Reis, einen Liter Milch, 250 Gramm Zucker, 20 Gramm weiße Gelatine, für 80 Rp. geschlagener Rahm, eine halbe Stange Vanille und etwas klein geschnittenes Citronat. Den gereinigten Reis läßt man in der Milch mit der Vanille und ein wenig Salz ausquellen, thut, wenn er bald gar ist, den Zucker dazu und läßt ihn vollends weich kochen, doch so, daß er körnig bleibt. Sobald er erkaltet ist, nimmt man die Vanille heraus, thut die aufgelöste Gelatine dazu und läßt den Reis unter öfterem Umrühren auf dem Eise dick werden. Dann vermischt man ihn mit dem geschlagenen Rahm und Citronat, füllt ihn in eine Form und läßt ihn im Eise erstarren. Beim Anrichten taucht man die Form einen Augenblick in warmes Wasser, wischt sie ab, stürzt sie auf eine Schüssel

und garniert den Reis mit eingemachten Früchten. Man gibt eine kalte Vanillesauce, unter welche man etwas geschlagenen Rahm gemischt hat, dazu.

*

Harengs à la maitre d'hôtel. Den geputzten Heringen wird der Kopf und Schwanz abgeschnitten. Eine Bratschüssel dick mit Butter ausgestrichen, mit gehackten Champignons, ebensolcher Petersilie, Salz und Pfeffer bestreut. Die Heringe darauf gelegt, etwas Fleischbrühe untergegossen, Citronensaft darüber getropft, mit einem Butterpapier bedeckt. Beim Garmachen einmal gewendet, dann angerichtet. Der Fond wird leicht mit in Butter geknetetem Mehl gebunden und darüber gegeben. Der Rand der Platte kann mit Citronenscheiben umlegt sein.

*

Haselnußmacröuli. Zu Syrup oder Glaces, oder zum Nachtisch mit Früchten, eignet sich dieses schmackhafte Konfekt, welches folgendermaßen bereitet wird, vorzüglich. Man lasse 1 Pfund Haselnußkernen (gut gewogen) durch eine Mandelmühle. Man rührt nun 4 große oder 5 kleine Eier mit 1 Pfund gestoßenem Zucker 1/2 Stunde lang. Man fügt einen Kaffeelöffel Zimmet oder die Rinde einer Citrone bei und mengt die gemahlenen Kernen darunter. Hierauf bestreicht man ein Kuchenblech mit einer Speckschwarte und legt auf dasselbe kaffeelöffelweise je ein Höckli. Diese dürfen aber nicht zu nahe aneinander gelegt werden, damit sie Platz zum Aufgehen haben. Man läßt sie bei mäßiger Hitze etwa 1/2 Stunde backen.

*

Esdragon-Essig zu bereiten. Wer diesen herrlichen Essig erst einmal zu Salat erprobt hat, mag keinen andern mehr verwenden. Zur Bereitung gehört ein tadelloser Weinessig. Echter Esdragon wird in den Sommermonaten an einem sonnigen Tage gepflückt und mit Stengeln, Blüten und Blättern, vermittelst der Scheere oder mit der Hand in 2 Centimeter große Stücke gepflückt oder geschnitten und in gut gereinigte Weinflaschen so gesteckt, daß diese zur Hälfte voll sind. Man füllt die Flaschen mit rohem Weinessig und stellt sie etwa 3—4 Wochen in die Sonne, an Regentagen aber an den warmen Küchenofen. Dann ist der Essig zum Gebrauch fertig. Er wird durch Filterpapier in andere Flaschen gefüllt, die verkorkt an einem trockenen Orte stehen bleiben. Man kann den Essig aber auch auf den Blättern belassen und, wenn die Flasche halb geleert ist, nochmals neuen Essig aufgießen, der wiederum ganz kräftig wird. In jede Flasche mit Esdragon-Essig kann man außerdem vor dem Aufstellen zum Destillieren eine halbe, ungewaschene Sardelle thun.

Wirsing mit Reis, auf italienische Art. Nachdem der Wirsing abgekocht, thut man in ein Kasserol Butter und 125 Gramm guten gebrühten Reis, den Wirsing darauf, würzt denselben mit Salz und Pfeffer, gießt Fleischbrühe auf, und dämpft beides weich, wobei man nach und nach noch etwas Fleischbrühe dazu gießen muß. Zuletzt gibt man geriebenen Parmesankäse darüber.

*

Rhabarber einzumachen. Die abgezogenen Stiele der Rhabarberpflanze schneidet man in fünf Centimeter lange Stücke, wäscht und trocknet sie dann ab und läßt sie mit fein gestoßenem Zucker (auf ein Pfund Rhabarber 375 Gramm Zucker) an einem kühlen Orte fest zugedeckt einen Tag und eine Nacht stehen. Dann gießt man den Saft ab, fügt einen bis zwei Löffel Weißwein hinzu und kocht ihn so lange, bis er breit vom Löffel läuft, legt nun die Rhabarberstücke hinein, läßt sie darin weich kochen, aber nicht zerfallen, füllt sie, etwas abgekühlt, in erwärmte Gläser, welche vorher geschwefelt worden sind, und verschließt sie gut.

*

Kastanienkuchen. 35 Kastanien werden weichgekocht, geschält und durch ein Sieb gedrückt. Dann mit 125 Gramm gestoßenem Zucker und 3 Eigelb gut verarbeitet. Zuletzt noch den Eierschnee darunter gemischt, in eine mit Butter bestrichene Bisquitform gefüllt und im Ofen ungefähr 20 Minuten gebacken.

*

Apfelthee. Gute Borsdorfer Aepfel mit der Schale werden in Stücke geschnitten und mit kochendem Wasser übergossen, dazu können einige recht braun gebackene Stückchen Zwieback kommen. Dieser Thee wird kühl getrunken und gewährt nachts bei Husten große Erquickung.

*

Zur Honigweinbereitung. Nicht alle Sorten Honig eignen sich zur Weinbereitung gleich gut. Den besten Wein liefert der Lindenhonig und nächst dem die übrigen Blumenhonigsorten nach dem Grade ihres Zuckergehaltes. Der Heidehonig eignet sich wegen seines bedeutenden Schleimzuckergehaltes gar nicht, wohl aber läßt sich aus demselben ein guter Cognac herstellen. Um die beabsichtigte Stärke des Weines zu treffen, ist zu empfehlen, den Zuckergehalt mittelst des Saccharometers (Zuckermessers) zu prüfen und nach Bedürfnis Honig oder Wasser zuzusetzen. Ein geringer Zusatz von rohem Weinstein verbessert den Geschmack und befördert die Gährung und längere Haltung des Weines.

*

Das Einkochen von Apfelsinen. Schöne große Apfelsinen, in 8 bis 10 Teile der Länge nach zerschnitten, das Weiße davon gut abgeputzt, dann zusammengerollt, und mittelst einer Nadel mit starkem, weißen

Garn aufgereiht, immer ein Stückchen an das andere der Mitte nach durchzogen, dann in vielem Wasser, das man einige Male abgießt und durch frisches ersetzt, weich gekocht. Dann nimmt man 1½ Kilo Schalen, ebenso viel Zucker, kocht dieselben gut ein, fast bis zum sogen. großen Flug, nimmt die gut abgelaufenen Schalen und legt sie in den Zucker, in dem sie eine Nacht stehen können. Der Zucker zieht in die Poren ein, die wässerigen Teile aus, andern Tags gießt man den Saft ab, kocht ihn langsam wieder auf, übergießt ihn wieder. Andern Tages, wenn der Zucker die gehörige Dicke erreicht, läßt man beides einige Male aufwellen, zu stark darf der Zucker nicht sein, da derselbe bei keiner anderen Frucht so leicht krystallisiert als hier. Die Schalen müssen so weich sein, daß man sie mit einem Strohhalm anstechen kann.

*

Citronensaft. Um Citronensaft ausgibig zu gewinnen, rolle man die Frucht zuerst auf einer Tischplatte unter der leicht aufgedrückten Hand so lange sanft hin und her, bis sie weich geworden ist. Nun schneidet man sie der Länge nach durch und drückt sie gut aus, am besten mit einer Citronenpresse, wobei alle Kerne beseitigt werden.

*

Floster. Für jedes Wasserglas dieses Getränkes mischt man ½ Weinglas Sherry und ebenso viel Nußliqueur miteinander, thut dann den Saft einer halben Citrone dazu, gießt nun diese Mischung in ein Wasserglas, legt ein wallnußgroßes Stück Eis hinein, das am besten aus destilliertem Wasser hergestellt wird oder doch mindestens Kunsteis ist, und füllt nun das Glas mit vorher gut gekühltem, kohlensauren Wasser.

*

Fürstentrank. Eine Viertel-Stange Vanille wird fein gestoßen, durch ein Sieb gerieben und 1½ Liter Milch mit ebenso viel Rahm vermischt. Man gibt die Vanille, sowie 4 Gläschen Kirschgeist, eine halbe, geschälte, würflig geschnittene, reife Ananas, ein halbes Liter durchgeriebene Walderdbeeren und 200—500 Gramm Zucker in die Milch und stellt das Getränk drei Stunden in Eis. Vor dem Auftragen wird es durchgeseiht, in flache Gläser gefüllt, in jedes Glas ein Eisstückchen und einige eingezuckerte Erdbeeren gelegt und dann sofort serviert.

*

Kastanien zu schälen. Am besten und leichtesten werden die Kastanien geschält, indem dieselben ringsherum mit einer scharfen Messerspitze eingeschnitten werden. Man achte darauf, nur die Schale durchzuschneiden, setzt sie hernach mit reichlich warmem Wasser aufs Feuer, läßt sie aufkochen, zieht sie dann vom Feuer zurück, hebt nicht zu viel auf einmal mit der Schaumkelle heraus und schält sie sofort.

Redaktion und Verlag: Frau Elise Honegger in St. Gallen.