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

Band: 24 (1902)

Heft: 40

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: 26.10.2025

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

Roch-« Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Beitung.

Erscheint am ersten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Mr. 10.

Oftober 1902

Verwertung der Quitten.

m Gegensatz zu früher werden die Quitten jetzt in Menge ge= pflanzt, so daß es möglich ist, sich diese schmackhafte und ge= sunde Frucht um billigen Preis zu beschaffen. Sehr zweckmäßig ist es, die Quitten zu dörren, ähnlich wie dies mit anderem Kern= und Stein= obst geschieht. Die Duitten, die auf Lager schön ausgereift sind, werden abgerieben, in feine Schnitze zerschnitten, dabei Relch, Stiel und Kernhaus entfernt, und die Schnitze, auf Hurden ausgelegt, in den Ofen gebracht. Der Vorgang des Trocknens kann beschleunigt und zugleich ein feineres Produkt erhalten werden, wenn man die Quitten schält und die groben Steinpartien ausschneidet und die Schnitze in Wasser oder beffer in Dampf halbweich verkocht, bevor sie in den Dörrofen kommen. In 6-7 Stunden sind diese Schnitze gedörrt, mahrend nicht vorge= tochte längere Zeit im Ofen bleiben muffen; dafür aber erhalten lettere eine schönere, hellere Farbe. Von 100 Kilogramm grünen Onitten er= hält man 16-18 Kilogramm gedörrte Schnitze, die sich sehr leicht aufbewahren und wie gedörrte Aepfel für den Tisch sehr schmackhaft zu= bereiten lassen. Mit etwas Most oder Wein gekocht, schmecken sie aus= gezeichnet, und können sie wohl als bestes Ersatmittel für Aepfel gelten, wenn solche spärlich vorhanden sind.

Viel einfacher ist die Frischerhaltung der Quitten durch sogenanntes "Dunsten". Zu diesem Zwecke eignen sich irdene Töpfe mit gut versschließbarer Halsöffnung. Selbstverständlich können auch Gläser (vorsugsweise System Schiltknecht-Tobler) verwendet werden, nur sind solche

Gläser etwas teurer als Einkochkrüge.

Anstatt die hergerichteten Schnitze in den Dörrapparat zu legen, füllt man sie fest in die besprochenen Gläser oder Töpfe ein, gießt so viel klare Zuckerlösung zu, bis letztere die Schnitze deckt. Für die Zuckerslösung sind zum mindesten 250 Kilogramm Zucker auf den Liter Wasser zu nehmen. Die gut verschlossenen Gefäße kommen nun während einer

halben Stunde lang in ein Wasserbad von 75—80 Grad Celsius und läßt man sie nachher in diesem Kochwasser wieder abkühlen. Auf diese Weise konserviert, behalten die Quitten ihren natürlichen, frischen Geschmack und können kalt oder zu Kompott zubereitet genossen werden.

Aus den Schalen und dem Kerngehäuse kann man bekanntlich eine sehr feine Gelee herstellen. Man bringt diese Abfälle, die wir beim Burüften der Quittenschnitze erhalten haben, in eine Kasserole und gibt so viel Waffer zu, bis dasselbe fast handhoch über den Schalen steht. Nach einer halben Stunde guten Kochens wird das schwachrot gefärbte Wasser abgegossen, d. h. man seiht es durch ein Filtriertuch. Liter dieses abfiltrierten Saftes gibt man höchstens 3/4 Kilogramm reinen Sack- oder ungebläuten Stockzucker zu und kocht das Ganze über lebhaftem Feuer auf die Geleeprobe ein. Während diesem Kochen um= wickelt man gut gereinigte Gläser mit Servietten oder Handtüchern und stellt sie zum Vorwärmen in Schüsseln mit heißem Wasser. Sobald nun die aus der Kasserole entnommenen Tropfenproben nicht mehr zerfließen, sondern beim Erkalten "stehen" und gallertartige Beschaffen= heit annehmen, wird die Gelee vom Feuer genommen. Nach etwa zehn Minuten ruhigen Stehenlassens kann dieselbe in die Gläser abgefüllt Dabei schiebt man die Haut, die sich an der Oberfläche ge= bildet hat, forgfältig zurück und gießt derart in die schiefgehaltenen Gläser ein, daß keine Blasen sich bilden. Den Bodensatz, sowie die Geleehaut, welche Unreinigkeiten eingeschlossen enthält, läßt man in der Kafferole zurück. Auf diese Weise wird das Abschäumen während dem Einkochen erspart und man erhält eine schöne, klare, hellrote Belee. Ueber Nacht läßt man die Gläser auskühlen und legt erst am andern Morgen den Papierverschluß an.

Die zurückgebliebenen Filtrierrückstände, d. h. die weichgekochten Schalen werden durch ein Salatsieb getrieben. Auf ein Kilogramm durchgetriebenes Mues setzt man ½ Kilogramm Zucker und etwas Geswürz zu und kocht unter stetem Umrühren zu dickem Brei ein. In verschlossenen Töpfen und Gläsern ausbewahrt, hält sich auch dieses

Mues über ein Jahr.

Wein läßt sich ebenfalls aus Duitten herstellen. Die Weinbereistsing ist aber sehr umständlich. Die Gärung verläuft sehr langsam. Der Wein muß wiederholt abgezogen werden; auch ist der Geschmack dieses Weines für viele unangenehm. Ich sinde es nicht für zwecks mäßig, aus Dutten Wein zu bereiten in Jahren, wo andere gut bestömmliche Getränke massenhaft vorhanden und zu billigem Preise ershältlich sind, wie das in diesem Herbste der Fall ist.

Dagegen eignen sich die Quitten, vor allem die stark aromatischen

Schalen, zur Herstellung eines vorzüglichen Liqueurs.

Das Verfahren ist folgendes: Auf einem Reiber werden die Duitten zerrieben; fehlt ein solcher, so zerschneidet man die Früchte ganz fein mit dem Meffer oder benutt einen gewöhnlichen Krauthobel. 1 Kilogramm Früchte gibt man 750 cm3 Feinsprit oder einen Liter auten, reinen Branntwein und 4-6 ganze Relken zu. Alkohol die Früchte nicht ganz bedeckt, gießt man so viel Wasser zu, bis das der Fall ist. Besser allerdings ist es, die zerriebenen Früchte etwas festzudrücken, damit die Wasserzugabe nicht nötig wird. Während 10-12 Tagen läßt man das mit Papier verschlossene Gefäß in nicht zu kaltem Raume, am besten im Wohnzimmer, stehen; jedoch soll nicht unterlassen werden, von Zeit zu Zeit das Gemisch gehörig umzuschütteln. Nach Verlauf dieser Zeit preßt man den Saft ab und löst pro ein Kilo= gramm der verwendeten Quitten ein Kilogramm Zucker in 1—11/4 Liter Waffer auf, wobei aber das früher eventuell zugegebene Waffer in Rechnung zu bringen ift. Die kalte, klare Zuckerlösung fügt man dem, durch einen Filtriersack geflossenen Fruchtsaft zu und der Liqueur ist fertig und kann in Flaschen abgefüllt werden.

Wie soll gesundes Fleisch beschaffen sein?

as Fleisch der Schlachttiere soll eine angenehme, mehr dunkle, als blasse, keineswegs grünlich schimmernde Färbung, derbe, aber nicht harte Konsistenz besitzen, keine zerstreuten, schwärzlich brandigen Punkte, welche auf eine Krankheit deuten würden, zeigen und überhaupt in seinem ganzen Aussehen eine frische Beschaffenheit erkennen laffen. Allerdings sind diese wenigen Merkmale bei weitem nicht genügend, um zu verhindern, daß Fleisch von kranken, krepierten, vergifteten Tieren in die Rüche gelangt; wir muffen uns, schreibt die Zeitschrift "Gefunde Rinder, Gefunde Frauen", in dieser Beziehung darauf verlaffen, daß das Fleisch tierärztlich untersucht ist, und die glücklicherweise mehr und mehr zur Einführung gelangenden Schlachthäuser, in denen eine obli= gatorische Fleischbeschau besteht, sind von größter Bedeutung, um die aus dem Genuß schädlichen Fleisches sich ergebenden Gefahren abzuwenden. Fleisch von allen Tieren, welche durch zu große Anstrengungen (Hegen) verendet sind, von solchen, die an kontagiösen Krankheiten, wie Milzbrand, Rot, Wutkrankheit, Pocken, Maul= und Klauenseuche, Tuber= tulose (Perlsucht), typhösen und pymäischen (Eiter=) Erkrankungen litten, ist im allgemeinen ebenso als für den menschlichen Genuß ungeeignet zu betrachten, wie solches Fleisch, welches lebendige, auf den Menschen übertragbare tierische Parasiten, als Trichinen und Finnen, enthält. Von dem Genuß auszuschließen ist auch das Fleisch eben geborener

Tiere. Als gesundheitsschädlich ist weiter faules Fleisch anzusehen, da durch die bei der Zersetzung beteiligten Bakterien giftige Stoffwechselsprodukte (Ptomaine) erzeugt sein können. Der Genuß rohen Fleisches sollte wegen der selbst bei sorgfältigster Fleischbeschau möglichen Gefahren durch tierische oder pflanzliche Parasiten, soweit irgend angängig, einsgeschränkt werden.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Schwammklößchen-Suppe. (Französ. Art) Von 30 Gramm Mehl, 30 Gramm Butter und ½ Liter Milch wird eine weiße Sauce bereitet, diese mit Salz und Muskatnuß gewürzt, mit 1 Eiweiß gebunden und unter gutem Kühren zu einem dicklichen Brei aufgekocht, der zum Erkalten gestellt wird. Indessen wird 30 Gramm Butter schaumig gerührt, nach und nach 2 Eigelb darunter gezogen, die mit der erkalteten Masse gut verrührt und kurz vor Gebrauch mit dem Eierschnee vermengt. Von dieser seinen Masse, die immer kühl stehen muß, werden nun, entweder mit dem Kaffeelössel oder mit dem Spritzsack, kleine Klößchen in die schwach siedende Fleisch= oder Knochenbrühe abgesstochen und etwa 5—7 Minuten zugedeckt ganz leicht gekocht. Die Suppe wird über Grüns und etwas "Liebigs Fleischertrakt" angerichtet.

Gebraunte Griessuppe. Für 6 Personen nimmt man 1 Obertasse Griesmehl, röstet solches in einem Stück recht heiß gemachtem Schmalz hellbraun, gießt dann kaltes Wasser langsam unter beständigem Umsrühren daran, würzt die Suppe mit Salz und Muskatnuß und kocht sie eine Viertelstunde; beim Anrichten zieht man die Suppe mit 1-2 Eigelb ab.

Traufsuppe. 125 Gramm Butter werden leicht abgerührt, dann gibt man 4 Sier, 8 Sklöffel feines Mehl mit etwas Rahm oder Milch daran, rührt alles gut ab, würzt es mit Muskatnuß und Salz, läßt den Teig in siedende Fleischbrühe eintropfen und die Suppe noch etwas aufkochen.

Kalbsbruft. Die Kalbsbrust wird ausgebeint, die harten Anochen an den Brustknorpeln herausgeschnitten, rein gewaschen, abgetrocknet, mit Salz bestreut. 250 Gramm abgekochter Kalbseuter oder Stierenstollen werden sein gehackt, einige seingehackte Schalottenzwicheln, 3 Eidotter, Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuß hinzugesügt, gut gemischt, die Brust damit bestrichen, zusammengelegt, zugenäht, mit Bindsaden umwickelt, Speck, Zwiebeln, Peterfilienwurzeln, ein halbes Lorbeerblatt, Pfeffer, Nelken angeschwitzt, die Brust hinein, etwas frische Butter daraufsgelegt, eine halbe Stunde angebraten, das Fett abgegossen, fest zugedeckt, mit etwas Liebigs Fleischertrakt gekräftigt und weich gedämpst. Fleißig begießen, etwas Farbe nehmen lassen, vom Bindsaden befreien, anrichten.

Neberkrustete Ihweinskoteletten. 6—8 Schweinskoteletten richtet man zu, putt die Knochen sauber, würzt sie auf beiden Seiten, zieht sie durch geschmolzene Butter und geriebenes Semmelbrot, legt sie auf den Rost über mäßige Kohlenglut, läßt sie auf jeder Seite 8 Minuten braten und richtet an. ^{1/4} Liter Kindsleischjus kocht man mit 15 Gramm Liebigs Fleischertrakt rasch auf, fügt den Sast einer halben Citrone bei und richtet in Sauciere extra an.

Brotsance zu kaltem Fleisch. 3 hartgekochte Eier mit etwas Pfeffer und Salz zerdrückt, 4—5 gestoßene Wachholderberen, Essig, Provencensöl, ein Theelöffel Senf, Zucker nach Geschmack, und eine Handvoll gesriebenes Schwarzbrot untergemischt, durch ein Haarsieb passiert, und aufgetragen. Vorsicht mit dem Essig!

Gurkensauce. Sine mittelgroße Gurke wird geschält, halbiert, die Kerne entfernt, in kleine Scheibchen geschnitten, diese in siedendem Salzswasser weichgekocht, angerichtet, mit kaltem Wasser abgekühlt und samt ein Eßlöffel feingehackter Estragon oder Fenchelblättchen in Süßsbutter einige Minuten aufgekocht; die Sauce, die bindig sein soll, wird mit 2 Sigelb gebunden und mit etwas Fleischertrakt gehoben.

Saure Leber. Ein Kilogr. Kalbsleber wird abgezogen, in Blätter geschnitten, diese nicht zu dünn, um das Hartwerden der Leber zu vershindern. Nun wird eine große, sein geschnittene Zwiebel mit ein Eßslöffel voll gehackter, frischer Petersilie in 200 Gramm Butter eine Minute geschwenkt, die Leberschnitten dazugeschüttet, das nötige Salz und Pfesser, sowie 20 Gramm Mehl zugesügt und tüchtig geschwenkt. Dann bringt man ½ Liter Fleischbrühe, den Sast einer Citrone, ½ Liter Weißwein, etwas EstragonsEssig hinzu, läßt einmal aufkochen und richtet sogleich an.

Leberschnitten. 280 Gramm Kalbsleber werden abgehäutet und mit einer Zwiebel, etwas Citrone, Petersilie und einem Stückhen Mark sehr fein gewiegt. Nun rührt man 50 Gramm Butter mit 2 Eidottern schaumig, befeuchtet 2 gute Handvoll Weißbrotbrösel mit Milch, giebt diese, sowie die gewiegte Leber, den Schnee der 2 Eiweiß und das

nötige Salz dazu, bestreicht eine kleine Form mit Butter, füllt die Masse singerdick ein und läßt sie schön gelb backen.

Plattenmüesli. Ein Kaffeelöffel voll Kartoffelmehl, Reismehl oder Maizena wird mit 7 Deziliter kalter Milch glatt angerührt, dann in einer Pfanne oder Kafferolle aufs Feuer gesetzt und abgeschlagen bis es kocht; verschlage dann 4 ganze Eier mit einer Prise Salz, schütte nach und nach unter beständigem Kühren die aufgekochte Milch dazu. Bestreiche eine Kochplatte leicht mit Butter, schütte die mit den Eiern verrührte Milch dazu und backe das Müesli in mittelheißem Ofen bis es gleichmäßig fest geworden ist, wozu es ca. 25 bis 40 Minuten braucht, je nach der Ofenhiße und der Größe der Kochplatte.

Chokoladen-Pudding. 2 Liter Milch werden mit ^{3/4} Pfund Chokolade aufgekocht, dann 25 Gramm weiße Gelatine in Wasser aufgelöst dazu getan; nun rührt man in einer Schüssel 8 Eidotter mit ^{3/4} Pfund Zucker recht seimig und lange, tut es dann zur Masse, zuletzt den Schnee der Eier. Hiezu paßt Schlagrahm oder Vanillensauce.

Theestangen. Man rührt 8 Eigelb mit 170 Gramm seinem Zucker in einer Schüssel sehr schaumig, fügt die abgeriebene Schale einer Drange, 2 Gramm Pottasche und 200 Gramm gesiebtes Mehl hinzu; formt aus diesem Teig 10 Centimeter lange und 1 Centimeter breite Rollen, sett sie in Abständen von 6 Centimeter Breite auf ein butters bestrichenes Backblech, bestreicht die Stangen mit gequirltem Ei und bäckt sie lichtgelb bei mäßiger Siße, nimmt sie nach 12—15 Minuten aus dem Ofen, löst sie mit seinem Wesser los, läßt erkalten, ordnet sie über Spigenpapier zierlich an und serviert.

Leichte Fischsauce. 6 Eigelb mit 1/4 Liter gutem Rahm verrührt, 2 Eßlöffel Stärkemehl und 1 Liter lauwarmes Fischwasser, sowie Pfeffer und Citronensaft dazu gegeben, in ein Gefäß mit heißem Wasser gestellt und geschlagen, bis diese Sauce sich gebunden hat. Man legiert mit einem Stück Butter und süßem Rahm.

Käskuchen. 1/2 Pfund Mehl wird im Kranz auf das Teigbrett dreffiert, in die Mitte gebe man 125 Gr. glatt abgeknetete Butter, eine Prise Salz, zirka 1 Deziliter Wasser, ziehe nach und nach das Mehl gegen die Mitte, verarbeite es rasch und leicht mit dem Wasser und der Butter zu einem mittelfesten Teig, knete denselben einige Mal mit den Handballen durch, schlage ihn, bevor er weiter verarbeitet wird, in ein Tuch ein und lasse ihn 20—25 Minuten ruhen. Dieser Teig

wird zu einer 2—3 Millimeter dicken, runden Platte ausgerollt und ein Ruchenblech damit ausgelegt, so daß wenigstens ein fingerbreiter Rand aussteht. Kühre dann 1 Kaffeelöffel voll (10 Gr.) Kartoffelmehl mit 3 Deziliter kalter Milch glatt an, schlage es zusammen auf dem Feuer ab, bis es kocht, ziehe die Kasserole vom Feuer zurück, gebe eine Prise Salz, Pfeffer, ein wenig Muskatnuß und 3 ganze Eier, eines ums andere, dazu, verschlage alles recht tüchtig und ziehe 150 Gr. geriebenen setten Käse darunter, gieße diese Fülle auf den Teig, backe den Kuchen eirca 35—40 Minuten in einem mittelheißen Ofen schön braun. Nach Beliebeu kann man über den Kuchen, nachdem er halb gebacken ist, noch dünn geschnittene Käsescheiben darauf legen. Es ist vielerorts Uebung, unter die Käsesüllung gekochte, durchgestrichene Karstoffeln zu mischen, doch wird der Kuchen dadurch schwer.

Köse: Auflauf. Man bringt 200 Gramm Mehl, 1 Gramm Salz und 2 Gramm gestoßenen Zucker in ein Geschirr, gießt etwas kalte Milch hinzu, verrührt zu einem glatten Teig, fügt 150 Gramm frische Butter, 1/2 Liter süßen Rahm, sowie 6 Eigelb hinzu, stellt das Geschirr ans Feuer, rührt tuchtig bis sich eine steise Maße gebildet hat; schüttet 140 Gramm geriebenen Parmesankäse sowie 60 Gramm geriebenen Schweizerkäse hinzu, vermengt tüchtig, nimm das Geschirr vom Feuer weg, setzt ein Gramm gestoßenen weißen Pfesser und 4 Eigelb bei; schüttet die Masse in eine Schüssel, rührt sie schaumig, bringt den steisen Schnee von 6 Eiweiß darunter, süllt Papierkapseln von 10 Centimeter Länge, 5 Centimeter Breite und ebensolcher Höhe damit, setzt diese auf ein Backblech, schiebt sie in einen mäßig heißen Ofen, läßt 15 Minuten backen, richtet diesen Käsaussauflauf dann sosort an und trägt auf.

Rühreier. 25—30 Gr. frische Butter werden in einer passenden, nicht zu weiten Kasserole heiß gemacht; unterdessen verklopfe man die gewünschte Anzahl aufgeschlagener Gier recht tüchtig, würze sie mit Salz, Pfesser und Muskatnuß, gebe sie in das Gefäß und rühre sie auf nicht zu starkem Feuer mit einem Spatel fleißig ab, damit sie nicht andrennen können, bis sie eine etwas dicke, flockige Wasse bilden, richte sie sofort an. Will man für eine größere Personenzahl Kühreier machen, so schlage man die nätigen Gier, per Person 1½ Si berechnet, in eine Kasserole auf, gebe ein Stück Butter, etwas Salz und Pfesser dazu und schlage alles gut durcheinander. Stelle die Kasserole in eine etwas weitere, jedoch niedrige, zweite Kasserole, in welche man heißes Wasser gießt (au dain marie) und stelle alles aufs Feuer, unter öfterem Umzühren. Man sucht sich so einzurichten, daß die Sier im Moment, in welchem sie serviert werden, noch etwas dünnsslüssig sind, hebt dann im

letzten Moment die Kasserole aus dem Wasserbad aufs Feuer und rührt sie rasch mit einem Spatel zu einer saftigen, flockigen Masse ab. Sollte es passieren, daß die Eier etwas trocken werden, so schlage man rasch einige rohe Eier dazu.

Bakteig. 126 Gr. Mehl, eine Prise Salz werden mit schwach 2 Deziliter Weißwein zu einem glatten, dicklichen Teige vermischt, der Teig darf beim Vermischen nicht verrührt oder abgeschlagen werden, weil er dadurch ziehend oder "fädig" würde, sondern er muß vielmehr mit dem Spatel abgestochen werden, wodurch er kurz und leicht bleibt. Wenn die Maße schön gleichmäßig und glatt ist, gebo man 3/4 Dezisliter seines Olivenöl oder das gleiche Duantum leicht geschmolzene Butter oder Palmbutter dazu, schlage 2 Eiweiß zu sestem Schnee und ziehe diesen sorgfältig darunter. Der Teig darf etwas zum voraus bereitet werden, jedoch dürsen die Eiweiß erst kurz vor dem Gebrauch geschlagen und darunter gezogen werden. Ist der Teig zu Süßspeisen bestimmt, so gibt man mit dem Salz einen Kaffeelöffel voll Zucker und zuletzt, nachdem das geschlagene Eiweiß darunter gezogen ist, einen Eßlöffel voll Kirschwasser dazu.

Blasen an den Füßen, welche zuweilen durch enges Schuhwerk, sowie durch anhaltendes Marschieren entstehen, kann man schnell heilen, wenn man Glycerin anwendet, welches man mit Arnikas oder Hamas melistinktur (etwa 1 Teil auf 3 Teile Glyzerin) vermischt hat. Auch Einreibungen mit Kampfersalbe oder Kampferöl sollen sich bei diesem Leiden recht gut bewähren.

Der Saft einer Citrone in einer Casse heißen Kassees ist ein vorzügliches Mittel gegen Kopfschmerzen, überhaupt sind alle Fruchtsäste als Beigabe zum Wasser eine Wohltat in der Krankenstube. Der Saft von Brombeeren, mit Zucker eingekocht, ist ein vorzügliches Beruhizgungsmittel beim Husten, ebenso Marmelade aus schwarzen Albeeren, mit Zucker eingekocht und mit heißem Wasser angerührt und abends vor dem Schlasengehen getrunken.

Eichenrindenthee ist leider den meisten Leuten ganz unbekannt als ein herrliches Hausmittel. Recht schwächliche Naturen sollen jeden Worgen und Abend 2—3 Splöffel voll Sichenrindenthee trinken; er kräftigt, wie kaum ein Mittel, ist gut zu trinken, widersteht nicht, macht leicht und behaglich. Ganz besonders wirksam ist dieser Thee, wenn etwas Honig beigemischt oder auch damit gesotten wird.