

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 25 (1903)
Heft: 37

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: 05.04.2026

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. 9.

September 1903

Obstkuchen.

Seiner großen Beliebtheit erfreuen sich die sowohl in der Herstellung, als auch im Geschmack sehr verschieden ausfallenden Obstkuchen. Von den einfachsten, aus Brotteig aufgemangelt, mit Früchten belegt und heiß gebacken bis zu den feinsten, von Mürbteig mit Blätterteigdecke, werden sie hergestellt, auch wohl mit einem gekochten Guß, bestehend aus Milch, Mehl, Zucker und Eiern oder mit Eiweißschnee versehen. Vereinigt man nun die beiden letzten Arten, so erhält man einen Kuchen, der, was Wohlgeschmack und schönes Aussehen anbelangt, selbst die verwöhntesten Kuchenfreunde befriedigen dürfte.

Je nach der Jahreszeit fertigt man die Obstkuchen meistens von frischen Früchten, als Blaubeeren, Kirschen, Pflaumen und Äpfeln, in manchen Gegenden auch von Weintrauben, doch muß bei den letzteren der Teig unbedingt mit dem oben angeführten Guß bestrichen werden, da sonst der Kuchen zu trocken wird, während bei den ersteren Sorten ein guter Zwiebackteig genügt, welcher dünn aufgemangelt, nach erlangter Gare reichlich mit Früchten belegt, nicht zu kalt gebacken und nachdem mit Zucker bestreut wird.

Zu besserem Kuchen kann man in den Zwiebackteig auch noch etwas Butter einkneifen; mehr Zucker ist jedoch zu vermeiden, da sonst der Kuchen zu leicht bräunt und das Obst nicht genügend weich würde. Auch auf recht gleichmäßiges Auflegen der Früchte auf den Teig ist zu achten, denn dadurch läßt sich der Kuchen nach dem Backen besser zerteilen und erhält außerdem ein schöneres Aussehen, was ja schließlich bei jedem Gebäck die Hauptsache mit ist.

Während man die Kirschen entfernt, die Blaubeeren nur gründlich wäscht, die Weintrauben von den Stielen befreit auf den gleichmäßig dünn aufgemangelten Kuchen schüttet und recht gleichmäßig verteilt, werden die Pflaumen nach dem Waschen mit einem Messer auf der Langseite aufgeschnitten, der Kern entfernt und so auf den Teig ge-

legt, daß die Seite mit der Schale nach unten zu liegen kommt, denn hierdurch werden die Pflaumen viel weicher und schmackhafter, als bei der in manchen Gegenden üblichen Methode, die Pflaumen einfach zu brechen und mit der Schale nach oben auf den Teig zu legen.

Zu Apfelfuchen verwendet man meistens frische Äpfel, aus welchen man, nachdem sie geschält sind, das Kernhaus aussticht, die Früchte halbiert und dann in passende Stücke schneidet, doch lassen sich auch gedörrte Äpfel, z. B. amerikanische Ringäpfel, welche vor dem Auflegen auf den Teig weich gedünstet sind, mit Vorteil verwenden, nur muß bei den letzteren der Kuchen mit einer dünnen Teigdecke versehen werden, da durch das Weichkochen die Äpfel ihr gleichmäßiges Aussehen verlieren und der fertige Kuchen nicht gerade besonders schön aussehen würde. Oder man schneidet den dünn aufgemangelten Teig in zwei Finger breite Streifen und legt diese kreuzweise etwas schräg in kleinen Zwischenräumen über die aufgelegten Äpfel.

In manchen Gegenden herrscht auch eine besondere Vorliebe für Muskuchen, die aus versüßtem Mus von Pflaumen oder Äpfeln hergestellt werden, welches teilweise auch noch mit Zusatz von geschnittenen Mandeln, Korinthen und des feineren Geschmacks wegen mit etwas Rum vermischt wird. Auch bei diesem Kuchen ist das Auflegen von Teigstreifen oder einer dünnen Decke nötig, da ohne dieselbe das Mus durch die Ofenhitze austrocknen und hart und zähe würde.

Ganz vorzüglich ist das folgende Rezept zu Obstkuchen:

Gewöhnlicher Zwiebackteig, in den man je nach der Qualität des Kuchens noch etwas Butter einkneift, wird zu einem dünnen Kuchen gemangelt, auf ein gefettetes Blech gelegt, mit einem kleinen Rand versehen und, sobald der Teigboden etwas angegart ist, mit dem zu Anfang erwähnten Guß gleichmäßig bestrichen. Denselben stellt man folgendermaßen her: 80 Gramm Weizen- oder Kartoffelmehl wird mit etwas Milch gut verrührt, so daß eine glatte, dickflüssige Masse entsteht, $\frac{1}{4}$ Liter Milch mit 150 Gramm Zucker einmal aufgekocht, nun unter beständigem Umrühren der Mehlbrei in die kochende Milch gegossen und mit dem Rühren fortgeföhren, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Ist dies nun etwas verköhlt, so röhrt man nach und nach 4—6 Eier darunter, sowie als Geschmack etwas Zimmt oder abgeriebene Zitrone, und der Guß ist zum Bestreichen des Teiges fertig. Die obige Masse würde für einen Kuchen von 40/90 Cm. genügen.

Die Hälfte des Gusses wird nun mit einem Löffel auf den halb aufgegangenen Teigboden gestrichen, mit dem bestimmten Obst, als Kirschen, Pflaumen oder Äpfeln, belegt und der Rest, wenn nötig, noch mit etwas Milch verdünnt und nach Belieben mit einigen geriebenen bitteren Mandeln vermischt über das Obst gegossen, so daß eine gleich-

mäßige Schicht entsteht. Nachdem der Kuchen dann noch etwas gegangen ist, backt man denselben in nicht zu kaltem Ofen gut durch.

Bei Kirsch- und Heidelbeerkuchen kann man auch zum Guß statt der angeführten 4—6 Eier nur das gelbe von acht Eiern nehmen, die ganze Masse auf den Teig streichen, die Früchte darauf legen und den Kuchen ziemlich gar backen. Dann schlägt man die übrigen 8 Eiweiß zu recht festem Schnee, zieht 375 Gramm Puderzucker darunter, streicht dies mit einem langen Messer über den angebackenen Kuchen und backt ihn vollständig fertig.

Apfelfuchen bestreut man gewöhnlich vor dem Aufgießen des Restes der gekochten Masse noch mit gehackten Mandeln und Korinthen, wodurch derselbe einen besseren Geschmack erhält, der bei vielen sehr beliebt ist.

Eine andere Sorte Apfelfuchen, der, in runder Form hergestellt, auch wohl als Apfeltorte bezeichnet wird, läßt sich auf folgende Weise herstellen: Man rollt einen Boden, der nicht zu dünn sein darf, von nicht zu fettem Mürbteig auf einem Bleche aus, versieht denselben mit einem kleinen Rand und backt ihn etwas an. Hierauf streut man in kleine Stücke geschnittene frische Äpfel oder weich gedünstete getrocknete Apfelscheiben darauf, gibt etwas Zucker und Zimmt, sowie eine Hand voll Korinthen darüber, wirkt halb Mürb-, halb Blätterteig, welcher auch aus Abfällen bestehen kann, zusammen und rollt hiervon eine dünne Decke aus. Diese wird nun über die Äpfel gelegt, an den Seiten gut angedrückt, damit der Rand schließt, mit Ei gestrichen und nach dem Backen noch warm mit einer nicht zu dünnen Glasur, bestehend aus mit Wasser dick angerührtem Puderzucker, der etwas Geschmack beigegeben ist, bestrichen.

Auf diese und ähnliche Weise lassen sich von allen möglichen frischen und getrockneten Früchten vorzügliche Kuchen herstellen.

(„Bäcker- und Konditorzeitung“)

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Endivien-Suppe. Einige gut verlesene Köpfe Endivien werden mit siedendem Wasser übergossen, nach 2 Minuten kühlt man sie in frischem Wasser ab, läßt sie sodann gut abtropfen, schneidet sie ganz fein wie Nudeln, dünstet sie mit einer Prise Salz und Muskatnuß in frischer Butter, gibt gute Fleischbrühe hinzu und kocht die Suppe eine Viertelstunde. Kurz vor dem Anrichten zieht man die Suppe mit einem Eidotter, welches man mit etwas süßem Rahm verquirlt hat, ab.

Schweinskotelette. Zeitdauer 20 Minuten. Man schneidet nach Bedarf des Koteletts aus einem nicht zu fetten Schweins-Carre, und zwar so dick, daß an jedem ein Rippenknochen sitzt, den man nach Belieben entweder kürzt oder zustutzt, oder auch ganz auslösen kann. Mit der flachen Seite eines Hackmessers geklopft, werden die Koteletts mit Salz und Pfeffer bestreut, und in zerlassener Butter auf raschem Feuer gar gemacht.

*

Polnischer Braten. Ein Kilo Kalbfleisch aus der Keule wird zu einem dünnen, möglichst flachen Stück geklopft, das man mit Sardellen und Schinkenstreifen durchspielt, mit Citronenscheibchen ohne Schale und Kerne belegt und mit Pfeffer und Salz bestreut. Hierauf rollt man das Fleisch zusammen, unwickelt es mit Bindfaden und brät es in Butter, der man nach und nach etwas kräftige Bouillon aus Liebig's Fleisch-Extrakt zusetzt, gar. In feine Scheiben geschnitten und mit der durch Zusatz von saurem, mit Mehl gequirktem Rahm sämig gemachten Sauce serviert man den Braten.

*

English-Stew. Recht zartes Rindfleisch schneidet man in Scheiben, läßt es in Butter einige Minuten von beiden Seiten anbraten und dann in etwas Bouillon langsam weich schmoren. Hierauf fügt man ein Glas Portwein, einen Theelöffel voll Reismehl, einige gehackte Champignons, Citronenschale und den Saft einer halben Citrone, sowie das nötige Salz hinzu, läßt das Gericht noch eine Viertelstunde leise kochen und serviert es mit Kartoffeln und Gemüse.

*

Wiener Schnitzel à la minute. Vom Frikandeaustück werden halbhandgroße Tranchen geschnitten, diese mit etwas frischer Butter in die Pfanne gegeben und rasch hübsch gelb angebraten, Salz, Pfeffer, eine ganze Zwiebel, Petersilie und etwas Brühe oder Wasser zugegeben, wenn vorrätig Champignons zugefügt und alles zugedeckt kurz fertig gekocht. Beim Anrichten wird die Sauce mit einigen Tropfen „Maggi-Würze“ noch recht schmackhaft gemacht und Zwiebel und Grün entfernt.

*

Sole au vin blanc. Sole oder Seezunge wird sorgfältig gereinigt und abgehäutet, indem man mit einem spitzigen Messer die Haut beim Schwanz ein wenig löst, dieselbe mit einem Tuch faßt und sie in einem Stück über den ganzen Fisch zieht, jedoch ohne ihn zu beschädigen. Alsdann wird er mit Salz, Pfeffer und Citronensaft eingerieben, in eine Gratinplatte oder Omelettenpfanne in wenig heiße Butter gegeben, mit feingeschnittenen Zwiebeln, Grün und Paniermehl bestreut, einige Butterstückchen darauf gegeben und alles entweder ungedeckt im

Ofen oder zugedeckt auf dem Herd in 15 Minuten aufgezo- gen. Nun werden einige Löffel Weißwein und etwas Brühe zugefügt, der Fisch fleißig begossen, dann sorgfältig auf eine heiße Platte angerichtet, der Saft noch mit wenig Liebig's Fleischextrakt gekräftigt und über den Fisch gegeben.

*

Geschmorte Hammelkeule. Nachdem man von einer Hammelkeule den größten Teil des Fettes abgeschritten und den Rohrknochen entfernt hat, spickt man sie mit Speckstreifen, die zuvor in gestoßenem Pfeffer und gemischtem Gewürz umgewendet wurden, belegt den Boden einer Pfanne mit Speckscheiben, Zwiebeln, Wurzelwerk, Nelken, einem Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, frischen oder getrockneten Champignons, legt die mit Salz bestreute Keule darauf, übergießt sie mit einem halben Liter Brühe, deckt die Pfanne fest zu und dämpft das Fleisch auf gelindem Feuer so lange, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist und dann gießt man etwas Flüssigkeit, Bouillon oder Wasser, auch ein Glas Rot- oder Weißwein nach und nach zu, schmort die Keule unter wiederholtem Begießen und Umwenden vollständig weich. Man richte sie, in ihrem eigenen Saft gebräunt, mit glacierten Zwiebeln, Karotten, geschmorten Gurken und gebratenen Kartoffelchen an und reicht die entfettete, mit etwas Mehl feimig gemachte Sauce dazu.

*

Rindfilet mit Spargel und Blumenkohl. Man spicke ein schönes Filet, übergieße es reichlich mit heißer Butter und brate es unter fleißigem Begießen recht saftig. Dann hat man mittelgroßen Spargel in Bündchen gebunden (4—5 Stangen) und Blumenkohl in gleich große Rosen geteilt, beides in gesalzenem Wasser abgekocht und garniert nun das Filet damit, indem man die Spargelbündchen schräg anlegt und immer eine Blumenkohlrose dazwischen stellt. Die Sauce wird in Scheiben geschnitten, geklopft und mit Pfeffer, Salz und geriebenen Zwiebeln bestrichen. Dann schält man so viel Kartoffeln als nötig, pußt das nötige Grüne als Kohlrabi, Lauch, Petersilienwurzel, Kraut, Wirsing, Mohrrüben sauber ab und legt dies auf den Boden eines ziemlich großen Topfes. Darauf kommt eine Lage Fleisch, eine Lage Kartoffeln und so fort, bis der Topf ungefähr drei Viertel voll ist. Dann gießt man so viel Wasser darauf, daß es handbreit darüber steht, thut das fehlende Salz, sowie 2—3 kleine geriebene Zwiebeln daran und läßt dies zwei bis drei Stunden langsam kochen. Man kann auch halb Rind- und halb Hammelfleisch dazu verwenden.

*

Halbskoteletts, farciert. Klopfe die Koteletts recht dünn und breit. Lasse kleingeschnittene Zwiebeln in Butter aufschäumen, füge $\frac{1}{4}$

Kilo aus den Sehnen geschabte Kalbsleber, 25 Gramm geschabten oder feingehackten Speck, Pfeffer, Salz zu, lasse dünsten, bestreiche die Koteletts damit, in der Mitte fingerdick, schlage das Rindfleisch etwas über, vorsichtig in Mehl, geschlagenem Ei und Semmelkrume wenden, in steigender Butter schön gelbbraun braten.

*

Bohneugemüse. Möglichst zarte grüne Bohnen werden abgezogen gewaschen und in fünf Centimeter lange Stücke gebrochen. Dann thut man sie mit geschälten und in Stücke geschnittenen Kartoffeln und etwas Bohnenkraut (auch Pfefferkraut genannt) in einen Topf, gießt Hammelbouillon durch einen Sieber darauf, daß sie darüber steht, und kocht das Gemüse weich. Zuletzt fügt man, falls erforderlich, noch etwas Salz nach Bedarf hinzu, nimmt das Bohnenkraut heraus, rührt alles gut um und läßt es gut aufkochen, daß es recht feimig wird. Das Hammelfleisch legt man ins Gemüse, wenn dieses fertig ist.

*

Jägertorte. 250 Gramm geschälte, gestoßene Mandeln, 250 Gr feingesiebten Zucker, rühre 6 ganze Eier und 6 Eigelb ¹/₂ Stunde, fülle die Masse in ein mit Butter bestrichenenes und bestreutes Blech oder Form und backe sie in einem nicht zu heißen Ofen. Wenn sie zu sitzen beginnt, wird sie herausgenommen und mit eingemachtem überstrichen. Dann das Weiße von den 6 Eiern zu Schnee geschlagen, mit 250 Gr. gesiebttem Zucker dick gerührt, schneidet 250 Gramm geschälte Mandeln länglich fein. mischt es mit der abgeriebenen Schale einer Citrone unter die Masse, streicht diese auf den Kuchen und backt ihn nochmals. Doch muß der Mandelguß beinahe weiß bleiben und darf also nur abtrocknen.

*

Kastanien-Torte. 20 große Kastanien werden gebraten, geschält und fein gestoßen. 14 Loth süße Butter zu Schaum gerührt, 14 Loth feinen Zucker, 14 Loth feingestoßene Mandeln, langsam darin gerührt, Citronat, Citronenschale, 3 ganze und das Gelbe von 5 Eiern dazugerührt, den Schnee von den 5 Eiern eingerührt und gut gemischt. Die Form gut schmieren und zuletzt mit einem Chokoladen-Guß glaciert.

*

Echte Süße. 500 Gramm Butter gut rühren, 500 Gramm Zucker wieder rühren, 500 Gramm Weizen-Puder, 10—12 Eier, je nach der Größe. Dann einzeln hineingethan und auch jedesmal ein Löffel Puder. Alsdann die abgeriebene Citrone und 2 Glas Rum. Setzt nicht mehr rühren, sondern in die gutgeschmierte Form gethan und in mittelheißem Ofen gebacken. Nach dem Backen in der Form erkalten lassen, jedoch vorher sehen, ob die Süße los ist von der Form. Wenn man zu dieser

Masse 500 Gramm feingestößene Mandeln thut, gibt es eine feine Florentiner Masse.

*

Käseschnitte. 1 Pfund geriebene, 1 Tag alte Kartoffeln, $\frac{3}{4}$ Pfund durch ein feines Sieb geriebenen weißen Käse (Quark), 1 Ei, 100 Gramm Mehl, 2 Löffel Zucker und 1 Prise Salz verrührt man gut und formt die Masse in den mit Mehl bestäubten Händen kotelettartig. Man legt die Schnitte sodann auf ein bemehltes Brett und bäckt sie in Butter goldbraun.

*

Zwiebelpastete. Zu der Fülle dieser Pastete nimmt man ein Stück Rinds- oder Kalbskeule, schneidet es in Scheiben, nimmt ein Stück rohes, aufgewälltes Rinderfett, Petersilie und viel Zwiebeln dazu, hackt alles klein zusammen und gibt ein wenig Rindsmark, in Fleischbrühe eingeweichte Semmelkrumen, gehackte Trüffel und Champignons hinzu. Dann formt man von Buttermehl eine Pastete, legt alles hinein, bedeckt es mit Speckstreifen und Citronenscheiben, macht einen dünnen Deckel darüber und bäckt es. Dann schneidet man sie auf, fettet sie ab und richtet sie warm an, nachdem man etwas Coulis übergegossen hat.

*

Citronen-Syrup. Siede in 2 Liter Wasser die Rinde von 6 Citronen gut $\frac{1}{2}$ Stunde lang. Passiere den so gewonnenen Saft durch ein Sieb, gib 2 Kilo Zucker dazu und wann dieser zergangen, füge den eigentlichen Saft der Citronen bei. Ist alles vermengt und erkaltet, so setze noch ein gutes Glas Feinsprit hinzu und fülle den Syrup in Flaschen ab.

*

Hollunder-Asti. Türlibader-Champ. 10 Liter Wasser, $2\frac{1}{2}$ Kilo Zuckerkandel, 1 Citrone, 22 Prisen schwarzen Hollunder und 3 Gläschen weißen Essig. Alles zusammen 48 Stunden an der Sonne stehen gelassen, zugedeckt und hie und da aufgerührt. Dann in Flaschen gefüllt, gut versiegelt und in den Keller gestellt. Nach 13—14 Wochen trinkbar.

*

Braune Crème. 250 Gramm Zucker, $\frac{3}{4}$ Liter Milch, Vanille, 5 ganze Eier und 5 Eidotter. Der Zucker wird hellbraun gebrannt, die Wände und der Boden der Blechform mit Butter, dann mit gefärbtem Zucker bestrichen. Der übrige Zucker wird mit Vanille und Milch gekocht. Dann zerrührt man die Eier und gibt das übrige sorgfältig dazu. Nach dem gänzlichen Erkalten wird die Form gefüllt und in Wasser $1\frac{1}{2}$ Stunden langsam gekocht.

*

Zähes Rindfleisch wird mürbe, wenn man beim Kochen desselben eine halbe Tasse Branntwein hinzugießt. Nach 10—15 Minuten starken Kochens mit demselben verschwindet der Geschmack des Branntweins.

Bei Hautverbrennung ist doppeltkohlen-saures Natron ein gutes Heilmittel. Man streut es auf die verbrannte Stelle dick auf, legt Verbandwatte darüber und befestigt diese mit einer Binde.

*

Gegen das Schimmeln der Fruchtsäfte. Nichts ist besser und schützt mehr vor dem Schimmeln der Fruchtsäfte, als eine dünne Decke von Paraffin. Man läßt letzteres auf dem Feuer zergehen und gießt vorsichtig so viel über den erkalteten Saft, daß eine dünne Decke darauf entsteht. Diese wird sofort erhärten, und die Gläser bedürfen nur noch des Ueberbindens mit Pergamentpapier. Auch Gelees und Obstmarmelade lassen sich auf diese Weise vor Schimmel bewahren. Die Paraffindecke hebt man vom Gelee, sobald man letzteres gebrauchen will; hat man mehrere Deckel wieder zusammen, so schmilzt man sie zu einer Masse ein, die dann immer aufs Neue gebraucht werden kann.

*

Strohüte, welche durch Sonnenbrand und Feuchtigkeit unsauber geworden sind und die eigentümliche helle Strohfarbe verloren haben, lassen sich leicht reinigen. Sie werden zunächst trocken ausgebürstet, damit der Staub entfernt wird. Dann reibt man sie mittels einer Zahnbürste kräftig mit Citronensaft ab und läßt sie in einem Kasten oder Schrank im Dunkeln liegen. Nach einigen Minuten nimmt man fein pulverisierten Schwefel und reibt mit demselben tüchtig das Strohgeflecht mit einem weißen Flanellstückchen ab. Die so behandelten Hüte bekommen wieder ein ganz frisches Aussehen. Sollten sich am Ansatz der Krempe Fettstreifen zeigen, so wäscht man dieselben zuerst mit Benzin aus, ehe man den Citronensaft auf das Stroh bringt.

*

Enge Handschuhe weiter zu machen. Man befeuchtet ein weißes Tuch und wickelt in dasselbe die zu engen Handschuhe ein. Nach wenigen Stunden nimmt man dieselben heraus und man wird beim Anziehen finden, daß das Leder weit dehnbarer geworden ist. Um der Farbe des Leders nicht zu schaden, darf das Tuch selbstverständlich nicht zu naß sein.

*

Wie man Fleisch im Sommer frisch erhält, lehren uns die intelligenten Japaner. Sie legen dasselbe nämlich in eine Porzellanterrine und gießen sehr heißes Wasser darauf, so daß das Fleisch vollständig bedeckt ist. Dann schütten sie Del auf das Wasser. Hierdurch wird die Luft vollkommen abgehalten, und das Fleisch bleibt gut.