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

Band: 29 (1907)

Heft: 9

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. Ballen

Mr. 3.

März 1907

Jestbäckerei.

amit unsere Festkuchen wohl geraten, muß die Hausfrau mancherstei Lei Hauptregeln beachten, muß sie das Wesen der verschiedenen Kuchenteige kennen, die Hitzegrade beim Backen zu regeln verstehen und den Kuchen, die auf dem Festtisch prangen sollen, auch ein feststägliches Aussehen verleihen können.

Bu allem Gebäck muß man stets ganz tadellose Zutaten verwensten, sie allein geben die Gewähr eines guten Geschmackes, der verstorben wird, wenn aus falsch angebrachter Sparsamkeit nicht ganz frische Butter oder Eier, feuchtgewordenes Mehl, alte Gewürze, die ihr Aroma eingebüßt, Mandeln und Nüsse, die strengschmeckend geworden, oder klumpiger Zucker verwendet werden.

Neben dieser Hauptregel muß die Hausfrau allerlei andere Dinge wissen, die zum Gelingen der Festbäckerei von großer Bedeutung sind. Damit alles Mehl und Zucker sich sein verrühren lassen, soll man beides vor dem Anrühren des Teiges, welcher Art er auch sei, durch ein Sieb rühren, Eier muß man niemals über dem Auchenteig aufschlagen, damit nicht etwa ein nicht ganz frisches in das Backwerk gerät, Korinthen und Kosinen müssen stets in kochendem Wasser abgespült, dann verlesen, mit einem Tuch trocken gerieben und danach mit Mehl vermischt werden, sie sinken dann nicht, wie es sonst oft geschieht, beim Backen im Teig nach unten. Eine kleine Beigabe von Salz darf bei keinem Backwerk sehlen, es sei denn, daß die Butter ausnahmsweise sehr salzig ist, ohne Salz schmeckt jedes Gebäck sade. Ein zum Schneiden steiser Eiweißschnee ist für viele Kuchen Hauptersordernis, man erzielt ihn ohne Schwierigkeit durch rasches, festes Schlagen in kalter Luft.

Alle Formen oder Platten muß man vor dem Anrühren des Teiges bereitstellen, also auch vorrichten. Die Platten werden nach der Art des Gebäcks verschieden vorbereitet. Bei Hefengehäck reibt man sie mit ungesalzenem Speck ein und bestreut sie leicht mit Mehl, für Butterteig werden sie gar nicht eingesettet, für Blätterteig mit Wasser bestrichen, Mandel- und Nußgebäck verlangt ein Einsetten der Backbleche mit Butter oder Wachs, und Biskuitgebäck wird am besten nicht direkt auf die Platte, sondern auf Oblaten oder besettetes Schreibpapier gesetzt. Alle Formen werden recht gleichmäßig und dick mit Butter oder reinem Schweineschmalz bestrichen und entweder mit Semmelkrumen, gröblich gestoßenen Mandeln oder Mehl ausgestreut. Man kann bei Befolgung dieser Regeln stets auf leichtes Loslösen oder Stürzen des Gebäcks rechnen.

Die verschiedenen Kuchenteige, aus denen wir unser Festgebäck herstellen, verlangen auch eine verschiedene Behandlung, was dem einen recht, ist dem andern nicht billig.

Beim Hefeteig kommt es vor allem auf die Güte und den richtigen Gebrauch der Hefe an. Gute Hefe muß gelblichweiß, nicht grau aussehen, nach Rum riechen, sich leicht zerbröckeln laffen und, in Wasser gebracht, leicht zerfallen. Beim Gebrauch ist zu beachten, daß Sefe weder zu große Site noch zu fühle Temperatur verträgt, um wirksam zu bleiben, sie muß daher in einer Flüssigkeit von 16 bis 24 Grad Reaumur aufgelöst werden, und zwar in so viel Flüssigkeit, daß beim Anrühren ein dunner Brei entsteht. Alle Zutaten zum Sefeteig müssen längere Zeit vorgewärmt werden, sie sollen etwa 20 Grad Reaumur haben, auch der Backraum muß warm sein, vor allem ist Bugluft zu vermeiden. Bei allem Hefengebäck wird erft ein fogenann= tes Hefenstück, d. h. ein Viertel des Mehls, mit der in warmer Milch gelösten Hefe angerührt, das am besten zugedeckt, in einem Topf mit Wasser von 25 Grad Reaumur, das an warmer Berdstelle steht, aufgehen muß. Dann erst werden die übrigen erwärmten Zutaten mit diesem Hefenstück zu einem Teig verarbeitet, der vor dem Einschieben in den Ofen in der Form oder auf dem Backblech noch einmal aufgeben muß. Un Stelle der Hefe tritt neuerdings vielfach das Backpulver, das eine rasche Berstellung der Befengebäcke gestattet; es darf im Begenfat zur Sefe nicht erwärmten Butaten zugesett werden, da sich in diesem Fall ein Teil seiner Kohlensäure verflüchtigen würde.

Butterteig und Blätterteig werden im Gegensatz zum Hefenteig in fühlem Backraum mit fühlen Zutaten hergestellt; bei ihnen ist seinste Zerteilung der Ingredienzien, also Durchseihen von Mehl und Zucker unerläßlich, die Butter muß trocken und sest sein, sie soll vorher möglichst kühl gestellt werden. Bei der Bereitung des Teigs muß man von vornherein etwa 100-125 Gramm des angegebenen Mehls zum Ausrollen zurücklassen; das Ausrollen darf erst geschehen, wenn der fertige Teig mehrere Stunden kühl geruht hat, er kann so

gar unbeschadet seiner Güte über Nacht kühl stehen und am andern

Morgen gebacken werden.

Biskuitteig verlangt besondere Aufmerksamkeit beim Zusamsmenrühren. Die Zuthaten müssen vorher stets gesiebt werden. Wichstig ist das Schaumigrühren von Eigelb und Zucker zum Gelingen; von dem Zucker muß man dabei den vierten Teil zurücklassen und ihn löffelweise dem halbgeschlagenen Eiweißschaum zusetzen, bis der Schnee steif ist, der nur bei dieser Vorsichtsmaßregel nicht schon beim Untersmischen unter den Teig zusammenfällt.

Der gerührte Teig endlich ist fast der schwierigste, er wird nur lockeres Gebäck liesern, wenn ihm beim Kühren genügend Luft zugessührt wird, deshalb ist bei ihm ein langes und gleichmäßiges Kühren nötig, ebenso muß der Eiweißschnee erst im letzten Augenblick und wie bei Biskuitteig geschlagen, der Kuchen aber nach dem Unterziehen des Schnees sofort in den Ofen geschoben werden. Hier wird er nie auf die heiße Platte, sondern stets auf einen Kost gestellt, darf während des Backens nicht gerührt werden und muß 5—10 Minuten erst im geöffneten Ofen, dann gleiche Zeit vor der Ofentür stehen, in der Form im warmen Kaum darauf erkalten und darf dann erst gestürzt werden.

Die richtige Backhitze ist ausschlaggebend für die Lockerung des Teiges und die Färbung des Gebäcks. Hefenteig verlangt eine Mittelshitze zum Geraten, die vom Anfang bis Ende der Backzeit gleich sein muß. Butter= und Blätterteig braucht ziemlich starke Hitze, Biskuitzteig aber eine schwächere Hitze, während die Sandtorten, d. h. die Kuchen aus gerührtem Teig, wie Hefengebäck eine gleichmäßige Mittelhitze verlangen. Sehr geringe Hitze beanspruchen alle aus Eiweißschaum oder Mandeln hergestellten Backwerke.

Um endlich dem fertigen Kuchen ein festtägliches Aussehen zu geben, hat die Hausfrau mancherlei Mittel. Schon das Bestreichen der Ruchen mit zerlassener Butter, das darauffolgende Bestreuen mit gestoßenen Mandeln, gehackten Pistazien und Buntzucker gibt ihnen ein gutes Aussehen. Hübscher ist das Ueberziehen der Kuchen mit Glasur, die man durch verschiedene Würzung mannigsach im Geschmack ändern, durch Zusat von giftsreien Speisefarben auch noch verschieden färben kann. Alle Glasuren werden auf das fertige Backwerk aufgetragen, sie müssen auf dem Gebäck in der abgekühlten Backröhre trocknen.

Rezepte. Erprobt und gut befunden.

Suppe mit Leberklößen. 125 Gramm sehr fein gehackte Kalbsleber streicht man durch ein Haarsieb. Alsdann werden 70 Gramm

Butter nebst einem ganzen Ei und einem Eigelb zu Schaum gerührt und mit 70 Gramm Brosamen nebst Salz, fein gehackter Petersilie und Muskatnuß vermischt, worauf die Leber dazu kommt. Es werden nun mit einem Eßlöffel schöne längliche Klößchen ausgestochen, in kochende Fleischbrühe gelegt und etwa 5 Minuten langsam gekocht.

Hecht auf holländische Art. Der Hecht wird geschuppt und der Länge nach entzwei geschnitten; in die Haut werden kleine Schnitte gemacht und Salz darein gestreut. Hat der Fisch einige Zeit gelegen, so trocknet man ihn ab, legt ihn in eine Kasserolle mit Butter. Hiersauf werden Petersilie, Kapern und Schalotten mit etwas Wehl darsüber gestreut, eine Tasse voll mit Fleischertrakt gekräftigter Fleischbrühe hinzugegossen und gedämpft, dis der Fisch gar ist.

Fisch mit Bechamelsauce. Hierzu kann jeder gekochte Fisch verwendet werden. Nachdem er entgrätet wurde, zerlegt man ihn in gleichmäßige Stücke. Ein Eßlöffel Mehl wird in Butter mit fein geshackten Schalottenzwiebeln gedämpft, mit etwas Fleischbrühe und süßem Rahm angerührt und zu einer dicklichen Sauce gekocht. Die Sauce wird mit einigen Stücken Butter nach dem Passieren durchgeschwungen, die Fleischstücken darin aufgekocht und sodann angerichtet.

Rinderzunge mit Sardellensauce. Eine schöne Rinderzunge, gut gewaschen, wird wie anderes Rindsleisch mit Wasser und Gemüse aufgesetzt und wie solches weich gekocht. Vier ausgegrätete und gewaschene Sardellen werden mit einigen Schalotten, Zwiebeln und Petersilie sein gewiegt und in 60 Gramm Butter gedämpst. Zwei Lössel Mehl, in etwas Butter geröstet, gibt man zu dem Gehackten hinzu und legt die Zunge hinein, um sie noch etwa 30 Minuten mitstochen zu lassen. Die Sauce wird durch ein Sieb gestrichen und über die geschnittene und angerichtete Zunge gegossen.

Aal, in feinen Kräutern gedämpft. Zwei Pfund gesteinigter Aal werden in Stücke geschnitten und gewaschen. Andertshalb Liter Wasser, ein Glas Weinessig, Salz, eine Zwiebel und einige Pfefferkörner werden eine Stunde gekocht und die Aalstücke darin langsam weich gesotten. Wenn die Stücke abgetropft sind, werden sie in zerlassener Butter mit seingehackter Petersilie, Zwiebel und Champignons und etwas Citronensaft noch etwa zehn Minuten gedämpft. Diese Fischbrühe wird mit etwas süßer Butter gebunden (Butter mit etwas Mehl geknetet) und über den angerichteten Aal gegossen, mit etwas gehackter Petersilie bestreut und aufgetragen.

Weißkohl mit Speck, im Ofen geschmort. 125 Gramm Räucherspeck werden in Bürfel geschnitten, beiß ausgebraten, darin ge= hactte Zwiebel und Petersilie gedämpft, ebenso etwa 250 Gramm übriggebliebenes, fein gehacttes Fleisch, zwei in Milch eingeweichte und gut ausgedrückte Semmeln. Dazu werden zwei ganze Gier, Salz und Pfeffer, sowie Muskatnuß gegeben und gut zusammengemischt. Nun wird der Weißkohl entblättert, gewaschen und in kochendem Salz= wasser einigemal aufgekocht, daß sich die Blätter biegsam anfühlen, in kaltem Wasser abgeschreckt und die Blätter auf ein Tuch gelegt. In diese Blätter schlägt man danmengroße Stückchen von obiger Fleischfarce ein, so daß sie eine kleine Rolle bilden. Diese Rollen setzt man in eine gut ausgebutterte Porzellanschüffel, deren Boden erst mit leicht angebratenen Speckscheiben belegt worden ist, über die etwas Fleischbrühe gegossen wurde, gibt über die Weißkohlrollen wieder Speckscheiben, sowie fein gehackte, in Speck gedämpfte Zwiebeln und stellt die Schüssel zum Dämpfen in den Bratofen. Nach 1-11/4 Stun= den wird die Schüffel aufgetragen.

Ralbsfrikasse mit gemischtem Gemüse. Anderthalb Pfund Kalbsbrust werden in Stücke geteilt, gewaschen, in frischem Wasser aufgekocht, in kaltem Wasser wieder abgekühlt und dann auf ein Sieb zum Abtropfen gegeben. In einer Kasserolle mit 125 Gr. zerlassener Butter werden 60 Gramm Mehl aufgestäubt, gesalzen und das Fleisch darin leicht hell angedämpft, mit Fleischbrühe und etwas Weißwein übergossen, Suppengrünes, Zwiebel und Sellerie zugegeben. Das Fleisch wird langsam weichgekocht, das Gemüse entsernt, die Sauce durchgeschlagen und mit zwei Eigelb gebunden, mit Citronenssatte abgeschmecht und über das Fleisch gegossen. Einige Champignons können der Sauce zugesetzt werden. Das gemischte Gemüse wird um das Frikasse angerichtet.

Fleischpfannkuchen. Drei Löffel Mehl werden mit etwas Salz und Milch zu einem glatten, etwas dicken Teig angerührt, zwei bis drei Sier, einige Löffel mit Zwiebeln, sein gehacktes, übriggebliebes nes Bratenfleisch darunter gemischt. In einer Bratpfanne werden in Butter dünne Pfannkuchen. aus der Masse gebacken, aufgerollt, auf die Platte gesetzt, mit geschnittenem Schnittlauch bestreut und aufgestragen.

Rinderschmorbraten mit Rahmsauce. 1½ Kilo Kinderschwanzstück werden stark geklopft, mit Salz und Pfesser eingerieben, mit Bindfaden umbunden, um es saftig zu erhalten, in 100 Gramm Butter

mit Gemüse und Gewürz auf dem Feuer auf allen Seiten gut angebraten, mit Fleischbrühe und Wein des öfteren übergossen und im Osen langsam im eigenen Saft weich geschmort. Sin halber Liter saurer Rahm, mit etwas Mehl und Fleischertrakt verrührt, wird zu dem beinah fertigen Fleisch gegossen und dieses in der Sauce glasiert, wenn es weich ist, in schöne Scheiben geschnitten und, mit der Kahmsauce übergossen, serviert.

Geschmorter Blumenkohl. Zwei Köpse Blumenkohl werden sauber geputzt und gewaschen, in kleine Stücke zerteilt und mit warmem Wasser überbrüht. Nun werden in einer Kasserolle in heißer Butter oder Olivenöl gehackte Zwiebeln weich gedämpft, der Kohl wird dazusgegeben, gepfessert, gesalzen und langsam weich geschmort. Ein wenig Fleischbrühe wird zum besseren Dämpfen zugegossen. Beim Anrichten wird der Kohl mit geriebenem Käse bestreut und so zu Tisch gegeben.

Schwammpudding mit Fruchtsauce. ½13 Liter Milch werden mit 60 Gramm Butter und etwas Salz aufgekocht. 125 Gr. gesiebtes Mehl eingerührt, so lange abgedämpft, bis die Masse sich vom Geschirr loslöst. Sodann werden in die halberkaltete Masse nach und nach sechs Gier eingerührt, ebenso 100 Gramm Zucker, die sein gehackte Schale einer Citrone und zuletzt der Schnee von sechs Eiweiß daruntergezogen. Die Masse wird in eine Puddingsorm eingefüllt und im Wasserbade im Ofen in 45 Minuten gebacken. Eine Fruchtsauce wird zum Pudding serviert.

Reisbrei mit Aepfeln. Acht bis zehn saftige Aepfel werden geschält, halbiert, das Kernhaus entfernt und in Zuckerwasser langsam als Kompott weich gekocht. Das Zuckerwasser wird sodann sehr dick eingekocht. Sind die Aepfel erkaltet, so gibt man sie in eine tiese Porzellanschüssel und übergießt sie mit dem dicken Zuckersyrup. Untersdessen hat man 250 Gramm Reis gewaschen und blanschiert mit Wilch und etwas Butter, sowie einer halben Stange Vanille langsam eine Stunde weich gekocht; dann gibt man gestoßenen Zucker, sowie noch etwas Butter zu und streicht diesen Reisbrei glatt über die Aepfel. Wan bestreut den Reis mit Vanillezucker und brennt ihn einem glühens den Eisenstab.

Biskuitroulade. 250 Gramm Zucker werden mit zehn Eisgelb und dem Saft einer Citrone eine halbe Stunde gerührt, 250 Gr. Mehl und der steise Schnee der zehn Eiweiß daruntergezogen. Diese Wasse wird auf ein gebuttertes und gemehltes Blech gestrichen (etwa einen Centimeter hoch) und in mittelheißem Ofen gebacken Warm

wird das Biskuitblatt vom Blech gelöst, umgewendet und mit beliebiger Marmelade bestrichen und aufgerollt. Gänzlich erkaltet, wird die Rouslade in Scheiben geschnitten, mit einer Himbeersauce übergossen und serviert.

Russische Creme von Citronen. Auf 125 Gramm Stücksaucker werden die Schalen von zwei Citronen abgerieben. Der Cistronenzucker, der Saft von zwei Citronen, ein halber Liter Weißwein, vier Eigelb, zwei ganze Eier, 125 Gramm feiner Zucker und 20 Gr. aufgelöste, aufgekochte Gelatine werden auf schwachem Feuer zu einer Creme gekocht und in einer Schüssel halb kalt gerührt, worauf ein halber Liter gut geschlagener Rahm und ein halbes Glas Arrak dars unter gezogen werden. Das Ganze wird in eine Tonne gebracht und auf Eis zum Stocken gestellt.

Bunte Dstereierspeise. Gine beliebige grade Zahl frischer Gier wird 6 Minuten gekocht und zum Erkalten in Wasser gelegt. Unterdessen bereitet man solgende unschädliche Farben: Gelb aus Wasser, das man einige Minuten mit Zwiebelschalen und etwas Saffran kocht. Grün, indem man eine Hand voll Spinatblätter in wenig Wasser auskocht und durchseiht. Kot aus dem Saft roter Küben, den man mit wenig Cochenille stärker färbt. Man lege nun die gesschälten Gier in die verschiedenen Farben und lasse sie so lange drinn, dis sie die entsprechende Farbe angenommen haben, den vierten Teil der Gier läßt man weiß. Die Gier werden abwechselnd nach ihren Farben in eine runde Form gefüllt und mit klarer Fleischsülze übersgossen. Man stürzt die wunderhübsche Eierspeise auf eine flache Glasschüssel, sobald sie erstarrt ist, umgibt sie mit leicht angemachtem Kressessalt und reicht Kemouladensauce dazu.

Guter Diterfladen. Blanchiere 300 Gramm Reis 3 mal, gieße nud fühle ihn ab. Dämpfe denselben alsdann mit 70—80 Gr. Butter, ein halben Liter Wasser und einen starken Teelöffel Salz. Ist dies geschehen, vermische ihn mit stark einem halben Liter Milch und koche ihn recht weich und dick ein. Alsdann menge 300 Gr. fein gestoßenen Zucker darunter, 300 Gr. Mandeln, abgezogen, aber nicht so seingestoßen, die abgeriebene Schale einer Citrone und nach Belieben 150—200 Gramm Rosinen (wer es liebt, kann zur Hälfte Weinbeeren nehmen), süge dieser Masse je nach der Größe 5—6 Eier bei, von welchen das Weiße zu Schnee geschlagen zuletzt leicht darunter kommt Die so vorbereitete Masse wird auf einen guten Mürbs oder Blättersteig stark singerdick aufgetragen und in Mittelhitze gebacken (ziemlich

hell) noch heiß mit Zucker übersieht. — Rezept für guten Mürbsteig, hiezu passend, sowie zum Obstkuchen. Zutaten: 150 Gr. Mehl 90—100 Gramm süße Butter, 1 Messerspitze geriebenes Salz, 1 kleines Si. Die Butter wird in kleine Stückchen zerpflückt und hernach zussammen mit dem Mehl zwischen den Fingern zerrieben, so lange, bis sich Alles wie Brosamen ansühlt. Hierauf werden Salz und Si sorgsfältig darunter geknetet und falls der Teig zu trocken ist, noch 2—3 Löffel Milch beigefügt. Dieser Teig muß ganz dünn ausgewellt wers den, er geht schön auf, wer ihn noch zarter liebt, muß das ganze Si durch 2 Gelbe ersetzen, so wird er besonders für Obstkuchen verwendet, sollte aber immer leicht vorgebacken werden, bevor eine beliebige Masse darauf gestrichen wird.

Rleiderreinigen. Mit Bengin, mit Aether, mit teuren Flectwaffern aller Art wiffen die meiften Damen Bescheid; aber sie sind dennoch oft genug in der Lage, vor einem sogenannten angeschmuddel= ten Rleidersaum zu stehen wie der bekannte Greis, der sich nicht zu helfen weiß. Gerade diese an mittelfarbigen und helleren Röcken so unangenehmen Ränder und Flecke weichen dem Benzin und allen ätherischen Mitteln am wenigsten. Wo aber eine gute Bürste nichts nütt, foll man noch lange nicht zu Waffer und Seife greifen, wenn man weise ist. Man ruiniert mit Rässe gewöhnlich mehr, als man aut macht. Es gibt aber ein fehr einfaches und gar nicht bekanntes Mittel, um an mittelfarbigen und hellen Kleidern derartige Aergernisse zu entfernen. Man braucht nämlich dazu nur einen ganz gewöhn= lichen Schulgummi, einen Radiergummi, der hart oder weicher sein muß, je nachdem man einen derberen oder garteren Stoff vorhat. Man lege den Stoff auf eine harte Unterlage, einen Tisch 3. B., und reibe in gleichmäßigen, ruhigen Strichen die schmutzigen Stellen, besonders folche, die von einfachem Straßenstaub oder dergleichen unausehnlich geworden sind. Man kann aber auch folde Flecke, die nicht direkt von Fett herrühren, mit dem Radiergummi fortbringen. Es ist erstaunlich, was diesem Mittel alles weicht. Natürlich sind Seide und feinfädige Stoffe von dieser Reibkur ausgeschlossen; sonst würde der Fleck allerdings berschwinden, der Stoff aber ebenfalls.

Fliegen. Wenn sich bei uns die Fliegenplage einstellt, lasse ich des Abends in der Küche ein Fenster offen und stehe des Morgens früh auf, nehme in ein Weinglas ein klein wenig Petroleum, halte dieses an die Decke hinauf, dann fallen die Fliegen hinein. Das ist das radikalste und zugleich billigste Mittel.