

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 32 (1910)
Heft: 36

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: 18.02.2026

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.

Sept. 1910.

Der Käse.

In früheren Jahrhunderten war der im eigenen Lande produzierte Käse der Gegenstand täglichen Konsums auf dem bürgerlichen Tische, während seine Nachfrage heute sich fast nur zum Verbräuche als Dessert reduziert hat. Alles huldigt heute dem Fleischgenusse und kommen wir in ein Restaurant, wo viel gegessen wird, so können wir ganz gut 90 % der Essenden bemerken, die sich an diesen halten in der Form von Kalbskoteletts, Beefsteaks, Kalbshaxen, Schweinsrippli, Gansbraten, Hasenpfeffer, Blut- und Leberwurst etc. Wer dagegen eine „Schusterkotelette“ (wie der Käse im Volksmunde heißt) verzehrt, wird beinahe über die Achsel angesehen, wie wenn er den Fleischessern nicht ebenbürtig wäre.

Schon aus hygienischen Gründen ist der Genuß von Käse zu empfehlen. Käse enthält dreimal so viel Nährwert als Fleisch, da sein Gehalt an Eiweiß und Fett ein sehr großer ist. Auch ist das im „Emmenthaler“ enthaltene Ferment des sog. „Lab“ geeignet, die Verdauungssäfte des Magens zu verstärken. Daher ist es auch erklärlich, weshalb Käse sich vorzüglich zum Dessert eignet. Namentlich die Franzosen, die als Epikuräer bekanntlich allen anderen Nationen weit überlegen sind, endigen keine Mahlzeit, ohne ein wenn auch nur kleines Stückchen Käse zu genießen.

Sehr verwundern muß es, daß das billigste und gesündeste Volksnahrungsmittel, als das der Käse unbestrittenermaßen gelten kann, bei uns so arg vernachlässigt wird. Die Kenntnis des Artikels ist überhaupt bei uns, namentlich in den Städten, unter weiten Volksschichten eine sehr geringe, was man angesichts des Stammlandes der Käseproduktion gar nicht glauben sollte. Ist z. B. Jemand bei uns Käse, so schneidet er den Rand dick weg und ißt nur das Innere. Wäre ihm der Vorgang der Reife des Produktes bekannt, so müßte er wissen, daß Käse von außen nach innen zu reift und nicht umgekehrt. Am reif-

sten ist also der Käse außen an der Rinde, die man daher nicht dick wegschneiden, sondern nur schaben sollte, um etwaige Unreinigkeiten zu entfernen. Ebenso verhält es sich mit dem sogenannten „faulen Käse“. Ein solches Produkt, das gut gesalzen ist, Wasser in dem Loch zeigt und ein gewisses Alter erreicht hat, macht sich durch eine gelbrötliche Färbung in dem Loch bemerkbar, nicht selten in Begleitung von noch etwas Salzwasser. — Das nennt das Volk „fauler Käs“. Es ist aber das allerbeste, was es gibt, denn von faul im gewöhnlichen Sinne der Verwesung kann da keine Rede sein. Solcher Käse ist in Wahrheit überreif, aber nicht faul. Daher sehen wir z. B. auch die alten Käser im Emmenthal, die das ja kennen, beim Bestellen von Käse in einer Wirtschaft immer nach „faulem Käse“ fragen. Dieser „faule Käs“ ist zugleich eine feine Medizin, das beste Magenmittel, das es gibt. Nicht wenige Menschen, die von schweren Magenleiden geplagt waren, sind nach unzähligen Arzneiungen bei berühmten Ärzten, die ihnen nicht helfen konnten, einzig und allein durch den Genuß von solch „faulem Käse“ gründlich und für ihr Leben lang kuriert worden!

Das Fleisch hat auch in unserem Lande aufgeschlagen, wenn schon wir noch nicht, wie die Bevölkerung des deutschen Reiches, von einer Fleischnot reden können. Wäre sie aber auch in gleichem Maße bei uns vorhanden, so könnte sie niemals in solcher Ausdehnung schaden wie dort, eben weil dann unsere landeseigenen Käse berufen wären, ihr Probestücklein für die Volkswohlfahrt abzulegen. In einem gewissen Grade möchten wir das sogar wünschen, um den weitesten Volkskreisen über Wert und Bedeutung des Käses einmal gründlich die Augen zu öffnen!!

Aber auch abgesehen von der ganz gewöhnlichen Form als Tafelkäse, wie er uns in der Regel zum Genuße dargeboten wird, so haben wir Duzende von ausgezeichneten Kochrezepten, für welche sich die Verwendung von Käse eignet, Gerichte, deren Schmackhaftigkeit einmal übers andere sich erhöht. So z. B. um nur einige anzuführen: Käs-suppe, Käschnitten, Brotkäse, Käsbrösti, Maccaroni mit Käse, Nudeln mit Käse, Risotto, Käsfülle zu Strudeln, Käsomelette, Käs-salat 2c. 2c.

Bei alledem ist der Nährwert, wie gesagt, ein sehr hoher und die Sättigung bei Käsgerichten eine vollkommene. Man könnte fast glauben, der billige Preis des Käses sei schuld an der Vernachlässigung der Käsekost bei uns. In anderen Ländern, wo er das doppelte und dreifache kostet, weiß man die guten Dienste des Käses und der Käsgerichte besser zu schätzen, als bei uns.

R.



Mehrere Gemüswurzeln.

Eine der wohlschmeckendsten Wurzeln ist die Schwarzwurzel, die einen spargelähnlichen feinen Geschmack besitzt. Sie wird im zeitigen Frühjahr gesät, am besten in 8 Zentimeter tiefe Rinnen und in 10 Zentimeter weitem Zwischenraum. Unmittelbar auf den Samen streut man Komposterde. Im Sommer gießt und behackt man fleißig. Einen Teil der Wurzeln läßt man im Herbst zur Ueberwinterung in der Gartenerde und kann dann im Frühjahr davon zum Verbrauch herausnehmen. Im zweiten Sommer blühen die Schwarzwurzeltriebe, und auch diese Blütenköpfe sind genießbar und schmecken würzig wie Artischofen. Sie werden, ehe sie ganz aufgeblüht sind, abgepflückt und wie Artischofen zubereitet, entweder in Salzwasser gekocht oder mit Butter gedünstet. Die Schwarzwurzelblüten entwickeln sich aus vorjährigen Wurzeln und schon im Mai und Juni. Aus Schwarzwurzeln läßt sich ein feiner Salat herstellen; man kocht sie weich und macht sie wie Sellerie mit Del, Essig, würzigen Kräutern und Pfeffer und Salz an. In Frankreich bereitet man schmackhafte Suppen aus den Wurzeln.

Die Zuckermurzel (*Sium sisarum*) wird schon zeitig im Frühjahr (Ende Februar) gesät, und zwar leichter wie die Schwarzwurzel in 3 Zentimeter tiefe Rinnen. Die Erde soll locker und sandig sein. Im Herbst sind die Zuckermurzeln zum Verbrauch geeignet. Man läßt sie auch über Winter im Garten. Die dünnen Seitensprossen der verbrauchten Wurzeln steckt man in die Gartenerde; es entwickeln sich daraus rascher neue Wurzeln als durch Samen. Die Zuckermurzel wird wie Schwarzwurzeln oder Spargel zubereitet.

Auch die Rapontika- (Nachtferze) Wurzel liefert ein gutes Gemüse und wird im März oder April gesät.

In Frankreich liebt man die schmackhaften Wurzelgemüse mehr als Kartoffeln und genießt sie häufiger als dies anderswo der Fall ist. Man ißt auch die Cichorienwurzeln und die des wilden Löwenzahns, dessen junge Blätter übrigens einen guten Frühlingsalat geben.

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Suppe von Hafergrütze mit Gemüse und Kartoffeln. Man bringt ungefähr 200—300 Gramm Hafergrütze mit genügendem Wasser und 300—400 Gramm durchwachsenem Speck oder ohne Speck, (dann aber mit guter, salziger Bökelfleisch- oder Rauchfleischbrühe) zum

Kochen, gibt gepuhte, zerschnittene Kohlrabi, Sellerie, 1—2 Zwiebeln, Porre, Petersilienwurzeln, zwei kleine Gelbrüben sowie Salz dazu, läßt alles ein Weilchen langsam kochen, fügt eine Anzahl geschälter, in Scheiben geschnittener, gewaschener Kartoffeln dazu, läßt alles zusammen $1\frac{3}{4}$ bis 2 Stunden kochen, rührt die Suppe durch ein Sieb, schmeckt sie ab, bringt etwas Liebig's Fleischextrakt bei, würzt sie, wenn man will, mit fein gehackter Petersilie und gibt sie mit dem in Scheiben geschnittenen Speck oder mit Brühwürstchen.

*

Gute Kässuppe. Man hackt eine Zwiebel recht fein, läßt sie in Butter dämpfen, fügt etwas Mehl hinzu, die zur Suppe nötige Fleischbrühe oder auch Wasser mit Liebig's Fleischextrakt, Salz, Pfeffer, Thymian und 1 Lorbeerblatt; kocht alles 1— $1\frac{1}{2}$ Stunden, legt in die Suppenschüssel einige geröstete Brotschnitten, viereckige Kästückerl und richtet die Suppe heiß darüber an.

*

Nieren-Suppe. Bereitungszeit $2\frac{1}{2}$ Stunden. — Für 5 Personen. — Zutaten: 1 Ochsenniere, 500 Gramm Knochen, Sellerie, Gelbrübe, Suppenkraut, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt und einige Nelken, 70 Gramm Butter, 50 Gramm Mehl, 15 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt, Paprika, etwas Madeira. — Man setzt die gewässerte und von den Röhren befreite Niere mit den Knochen und $2\frac{1}{2}$ Liter Wasser zum Feuer, schäumt sie gut ab, tut Sellerie, Gelbrüben, Suppenkraut, Salz und Gewürz hinzu und läßt sie 2 Stunden langsam kochen. Darauf gießt man die Brühe durch ein Sieb, schneidet die Niere und das Wurzelwerk in Würfel, dann läßt man 70 Gramm Butter braun werden, macht darin 50 Gramm Mehl braun und gießt die Bouillon dazu. Die Suppe muß recht feinig, jedoch nicht dicklich sein. Beim Anrichten rührt man 15 Gramm Liebig's Fleisch-Extrakt, etwas Paprika und wenig Madeira daran und legt die Niere und Wurzelwerk hinein.

*

Huhn auf russische Art. Bei diesem Gericht können auch ältere Tiere Verwendung finden. Nachdem das Huhn ausgenommen und sauber vorbereitet ist, kommt es in eine aufgekochte und wieder abgekühlte Marinade während 2—3 Tagen. Nachdem es gut abgetropft und nach Belieben mit Brotsfülle oder gedörrtem und geweichten Zwetschgen gefüllt, wird es zugenäht, mit Speckstreifen gespickt oder mit Speckbarden umbunden, in heißem Fett langsam angebraten und herausgenommen. Im zurückbleibenden Fett bräunt man ein Kochlöffelchen Mehl und kocht dieses mit heißem Wasser oder etwas Marinade zu einer kleinen Sauce auf, in der man das Huhn zugedeckt gar

werden läßt. Beim Anrichten wird die Sauce passiert, wenn nötig entfettet und mit etwas „Maggi-Würze“ abgeschmeckt.

*

Wildkaninchen, auf französische Art gebraten. Man bereitet eine Marinade von Wasser und Essig (zu gleichen Teilen), Lorbeerblättern, Zwiebelscheiben, Pfefferkörnern und Nelken und legt das zugerichtete Kaninchen mit seiner Leber hinein. Nach 2 Tagen wird es herausgenommen, mit einem Tuch gut abgetrocknet, gespickt und in Butter braun gebraten. Zuletzt gibt man noch etwas sauren Rahm dazu. Die Sauce wird mit der Kaninchenleber abgezogen, die man zu diesem Zweck durch ein feines Sieb treibt.

*

Bechamellsauce. Man schwitzt sechs kleine, weiße Zwiebeln mit einigen Pfefferkörnern und einer Schnitte magerem Schinken in Butter weich und gibt einen Eßlöffel Mehl hinzu, das man noch eine Weile mitschwitzen läßt; die Einbrenne darf aber nicht gelb werden, sondern muß weiß bleiben. Nachdem man $\frac{1}{4}$ Liter Rahm und ebensoviel Fleischbrühe zugegossen, kocht man davon eine feinige Sauce, die man mit Salz würzt und durchs Sieb streicht. Bis zum Anrichten stellt man sie ins Wasserbad. Sie schmeckt zu Kalbsbraten, Huhn und Fisch vorzüglich.

*

Kräutersauce. Eine dicke Mayonnaise wird mit 10 gewässerten und sehr fein gewiegten Sardellen, 1 Teelöffel englisches Senfpulver und 1 Teelöffel voll Thymian, Salbei, Petersilie, Basilikum, Estragon und Schnittlauch vermischt. Zu allen Arten Salat, auch zu kaltem Fleisch, Geflügel und Fisch ausgezeichnet.

*

Schwarzwurzelgemüse. Zeit der Bereitung $1\frac{1}{2}$ Stunden. Beim Schälen der Schwarzwurzeln muß man beachten, daß jede geschälte Schwarzwurzel sofort in mit Essig und Mehl versetztes Wasser geworfen wird, damit sie weiß bleiben. Sie werden in 3 Zentimeter lange Stücke geschnitten und in guter Fleischbrühe aus Liebig's Fleischextrakt gar gekocht. — Man bereitet nun ein helles Buttermehl aus 40 Gramm Butter und ebensoviel Mehl, verkocht es mit einem Teil der Schwarzwurzelbrühe und einer halben Tasse Rahm, würzt die Sauce mit Pfeffer und etwas Muskatnuß und läßt die Schwarzwurzeln darin durchkochen, bevor man sie anrichtet.

*

Blumenkohl. Der Blumenkohl wird in Salzwasser gelegt, welchem etwas Milch beigelegt wurde, wodurch etwa in den Nerten ver-

steckte Raupen, Würmer oder dergl. herausgetrieben werden und an die Oberfläche des Wassers kommen. Dann legt man ihn in siedendes Salzwasser und läßt ihn weich kochen, d. h. bis der Stengel beim Hineinstecken weich ist; der Blumenkohl darf jedoch nicht zerfallen. Dann wird er zugedeckt, auf die Seite gestellt, so daß er heiß bleibt, aber nicht mehr kochen kann, erst vor dem Anrichten abgeschüttet und behutsam herausgenommen. Nach Belieben wird er nun entweder mit Brosamen bestreut und mit heißer Butter begossen oder folgende Sauce darüber getan: 100 Gramm Butter werden mit 50 Gramm Mehl gedämpft, $\frac{1}{2}$ Liter Milch (oder Rahm) hinzugetan und ca. $\frac{1}{4}$ Stunde kochen gelassen; etwas von dem Blumenkohlwasser oder Bouillon wird dazugetan und die Sauce kochen lassen, bis sie breiartig dick ist, dann über den Blumenkohl geschüttet. (Bechamel-Sauce.)

*

Italienischer Salat. Die Ingredienzien zum italienischen Salat bestehen aus gewässerten Sardellen, Neunaugen, Zervelatwurst, Pökelzunge, Pfeffergurken, Krebschwänzen, Räucherlachs, Perlzwiebeln, Essigkirschen, Essigpflaumen, Champignons und Steinpilzen in Essig eingekocht, und einer Remoladensauce. Die Sardellen werden halbiert, entgrätet und zu Schnecken aufgerollt, Neunaugen, Lachs, Zunge, Zervelatwurst, Gurken und Pilze scheibig geschnitten, alles geschmackvoll auf der Schüssel geordnet und die Sauce darübergegossen. Bei der Garnitur kann freie Phantasie obwalten.

*

Blumenkohl mit Käse (amerikanisch). Der Kohl wird in Salzwasser weich gekocht und muß gut abtropfen. Indessen wird von einem Stück Butter mit einem Löffel Mehl, 2 Tassen Rahm, Pfeffer und Salz eine dicklich fließende Sauce gekocht. Unter stetem Umrühren schüttet man schließlich eine Tasse feingeriebenen Parmesankäse (im Notfall Emmentaler oder Holländer) hinein, der sich während des Kochens vollständig auflösen muß. Mit dieser Sauce wird der warm gehaltene Kohl übergossen.

*

Geschmorte Gurken. Die Gurken werden halbiert, von den Kernen befreit und in beliebige Stücke geschnitten, mit Salz bestreut und $\frac{1}{2}$ Stunde zugedeckt bei Seite gestellt. In die Kasserolle gibt man ein Stück Butter, fügt die abgetropften Gurken hinzu, ebenso etwas Fleischbrühe von Liebig's Fleischextrakt, einige Löffel Essig und schmort die Gurken recht langsam weich. Zuletzt stäubt man etwas Mehl daran, fügt eine Prise Pfeffer dazu und zieht die Sauce mit ein bis zwei Eidottern ab.

Eine vorteilhafte Art von Omelette. Das Gelbe von 2 Eiern wird mit 2 Löffeln Wasser und entsprechendem Salz gequirt. Nachdem das Weiße zu Schaum geschlagen und hinzugetan ist, wird die Masse sofort in eine Pfanne mit heißer Butter getan, langsam gebacken, zusammengeklappt und möglichst schnell angerichtet. Um das schnelle Zusammenfallen der Omelette zu vermeiden, wird dieselbe nicht vorher gefüllt, sondern erst beim Servieren tut jeder sich Obst oder, was ebenso schmackhaft, auch nur reichlich Zucker darauf.

*

Weißer Bohnen mit Äpfeln. 10 Personen. Vorbereitungszeit 2½ Stunden. Zutaten: ein halbes Kilo weiße Bohnen, abends zuvor einzuwässern, 1 Kilo weinsäuerliche Äpfel, Zucker nach Geschmack, 125 Gramm Butter, 30 Gramm Mehl, eine feingehackte Zwiebel, geröstete Semmelbrösel, ein Viertelliter Brühe aus Liebig's Fleisch-Extrakt. Während man die mit frischem Wasser aufgesetzten Bohnen weichkocht, schält und schmort man die scheibig geschnittenen Äpfel mit 25 Gramm Butter und Zucker, zerläßt den Rest der Butter in einer Kasserolle, schwigt darin die Zwiebel gelblich, pudert das Mehl über, verrührt und verkocht es mit der Bouillon aus Liebig's Fleisch-Extrakt, gibt die fertigen, abgegossenen Bohnen, später die Äpfel hinzu und dampft das Gemüse noch drei Viertelstunden, beim Anrichten die gerösteten Semmelbrösel überstreuend.

*

Obstpudding. Man zerreibt Schwarzbrot, vermischt es mit Zucker, Korinthen und feingeschnitzelten Mandeln oder Haselnüssen und füllt eine Schicht davon in eine gut gebutterte Blechform. Darauf gibt man eine Schicht gedämpften Obst — Äpfel, Birnen, Aprikosen, Kirschen, Heidel- oder Preiselbeeren — ohne allzu viel Sauce, dann wieder eine Schicht Brot und so fort, bis die Form voll ist. Oben muß eine Brotschicht sein, die mit zerpfückter Butter belegt wird. Dann verquirt man eine Tasse Milch mit 2 Eiern und gießt dies darüber und bäckt den Pudding etwa dreiviertel Stunden in mäßig heißem Ofen.

*

Zwetschgengerichten. Man schneidet 250 Gramm Butter in ebenso viel feines Mehl, reibt beides zusammen bis von der Butter nichts mehr zu sehen ist. Dann reibt man eine Zitrone an 65 Gr. Zucker ab, gibt das Gelbe von vier Eiern dazu, rührt alles recht durcheinander und wirkt den Teig recht glatt. Dann werden Zwetschgen in der Mitte zerschnitten, die Steine herausgenommen und der Teig damit belegt, so daß die Haut unten zu liegen kommt. Sie werden stark mit Zucker und etwas Zimmt bestreut und der Kuchen im Ofen

schön gelb gebacken. Man kann auch drei bis vier Eßlöffel sauren Rahm mit zwei bis drei Eiern verrührt und nach Belieben noch mit feingehackten Mandeln gewürzt über die Zwetschgen geben.

*

Kartoffel-Pfannkuchen. Die Kartoffeln werden 2—3 Stunden vor dem Backen geschält und gerieben. Das Geriebene wird in den Seiger geschüttet, fest zugedeckt und zum Ablaufen auf die Backschüssel gestellt. Vor dem Backen schüttet man das abgelaufene Kartoffelwasser weg, gibt das Geriebene auf das zurückbleibende Kartoffelmehl, brüht es mit kochender Milch tüchtig durch, gibt Salz dazu und so viel Mehl, daß es einen schlaffen Teig gibt, der leicht vom Löffel fällt. In kochend heißem Fett bäckt man in der Eierkuchentpfanne rasch kleine Kuchen knusperig und goldbraun. Ich nehme zum Backen am liebsten Wurstfett, doch ist auch Schmalz und Rüböl zu gebrauchen. Denselben Teig kann man mit Hefe versehen und in einer Kasserolle in schwimmendem Fett Kuchen backen.

*

Geriebener Kuchenteig (Halbbuttermehl). Verhältnis: 500 Gramm Mehl, 250—375 Gr. frische Butter, ein schwacher Löffel feingeriebenes Salz, eine Tasse (2½ Deciliter) kaltes Wasser mit 2 Löffel Essig vermischt (oder eine Tasse Weißwein). Mehl und Salz werden auf das Werkbrett genommen. Die Butter wird hineingebröckelt und mit den Händen mit dem Mehle fein zerrieben, bis keine Klümpchen mehr fühlbar sind. Nun forme man aus dem Mehl einen Ring, gieße in die Vertiefung das Wasser (oder den Wein) und vermische mit einem Löffel alles gut zusammen. Dann wirke man den Teig so lange, bis er schön glatt ist und nicht mehr an den Händen klebt (nur nicht zu lange, sonst würde er durch die Handwärme zu weich). Hierauf wird er messerrückendick ausgewallt, neunfach zusammengelegt, ¼ Stunde ruhen gelassen und nochmals zweimal ausgewallt. Der Teig läßt sich in ein Tuch gewickelt oder zugedeckt an der Kühle viele Tage aufbewahren. Er wird für Kuchen, kleine oder große Pasteten, Törtchen, Krapfen, Tabakrollen usw. verwendet. Je mehr Butter gebraucht wird, desto ergiebiger, mürber und desto schöner der Teig aufgeht. — Nach Belieben verwende man ⅓ Schweinesfett und nur ⅔ Butter, wodurch der Teig noch schöner aufgeht.

*

Um Nüsse aufzubewahren und sie möglichst lange frisch und süß zu erhalten, gibt man sie in ein Blumengeschirr, dessen Abzugsöffnung verstopft ist mit einem Schieferstück oder dergleichen. Die Töpfe werden darauf etwa zwei Fuß tief in die Erde eingegraben, wo man sie nach Bedarf holen kann.