

Objekttyp: **Issue**

Zeitschrift: **Ratgeber für Küche und Haushalt : Organ des Vereins
"Hausmütterchen" in Zürich**

Band (Jahr): **5 (1898)**

Heft 14

PDF erstellt am: **25.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Ratgeber für Küche und Haushalt.

Organ des Vereins „Hausmütterchen“ in Zürich.

Beilage zu Nr. 32 des „Schweizer Frauenheim“.

Nr. 14.

Redaktion: Frau E. Coradi-Stahl, Zürich.

6. August 1898.

Inhaltsverzeichnis: Zur Geschichte der Gemüse. — Zucker, ein Nährstoff. — Wie werden Hülsenfrüchte nahrhafter und wohlschmeckender? — Eingemachte Früchte. — Koch-Rezepte. — Allerlei Nützliches. — Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

Ist auch dein Wirkungskreis im Ganzen winzig klein,
Muss doch auch kleines Reich mit Fleiss regieret sein.
An ihrem kleinen Bau, da schaffen viel Ameisen,
Wer klein, doch Gutes wirkt, auch der ist zu lobpreisen.

Zur Geschichte der Gemüse.

Zu den ersten Pflanzen, die von Menschen angebaut wurden, gehört die Linse. Sie stammt vom Himalaya. Um ein Linsengericht gab bekanntlich bereits Esau sein Recht der Erstgeburt dahin. Ebenso alt ist die Kultur der Laucharten, die ebenfalls aus Asien stammen. Nero, der allmonatlich mehrere Tage hindurch Lauch ass, um seine Stimme zu klären, wurde spottweise Porrophagus — der Lauchfresser — genannt. Zu den Zeiten der Pharaonen wurde der Lauch in Aegypten allgemein kultivirt. Der Knoblauch speziell galt bei den Alten als diätetisches Genusmittel. Die Israeliten in der ägyptischen Gefangenschaft, die Arbeiter an der Cheopspyramide, die Soldaten, Matrosen, Feldarbeiter bei den alten Griechen und Römern assen Knoblauch, wenn sie von der Hitze und Arbeit erschlaft waren. Elphinstone, der bekannte Geschichtsschreiber Indiens, berichtet, dass noch jetzt die Völker in Gegenden, die vom Samum heimgesucht werden, sich die Lippen und die Nase mit Knoblauch einreiben, um, wie sie glauben, von dem heissen Winde weniger zu leiden.

Die Zwiebel war bei den Aegyptern Gegenstand der Verehrung. Sie kam gleichfalls aus Indien. Auch die Gurke war in Ostindien heimisch, sowie in Kaschmir, China und Persien. Kaiser Tiberius ass sie massenhaft im Sommer und Winter. Die Aegypter bereiteten ein Getränk aus Gurkensaft. Die Kürbisarten werden in Asien mit Vorliebe kultivirt. Spargel, der an der englischen Küste und in Russland wild wächst, war das Lieblingsgemüse des grossen Plato, und Aristophanes pries es als ein gutes Verdauungsmittel. In den russischen Steppen ist der wilde Spargel so häufig, dass ihn das Vieh abgrast. Lattich galt bei den Alten als ein wirksames Mittel gegen den Rausch. Nach starkem Weingenuß empfanden sie, dass eine Portion Lattich ihnen das erhitzte Blut angenehm

kühlte. Die Griechen betteten ihre Sterbenden auf Lattichblätter, gemäss der Sage von dem tödlich verwundeten Adonis, den die Göttin Venus auf ein Lager von Lattichblättern bettete, deren narkotische Säfte den sterbenden Geliebten freilich nicht zu retten vermochten.

Spinat ist eine arabische Pflanze, die von den Arabern nach Spanien gebracht wurde. Sehr geschätzt waren von den alten Aegyptern Griechen und Römern der Endiviensalat und die Petersilie. Die Melone stammt aus Südasiens und wurde schon von Aegyptern, Griechen und Römern kultiviert. Kolumbus führte sie in Amerika ein. Die Wassermelone ist in Afrika zu Hause, der Kohl in Griechenland; Cincinnatus befahl seine Anpflanzung in Rom. Der Blumenkohl stammt aus Cypern. Rettiche, aus China stammend, wurden schon in alten Zeiten in Europa kultiviert. Aus China kam auch der Rhabarber, der im vierzehnten Jahrhundert in Europa eingeführt wurde. Die Bohne ist in Aegypten und Ostindien heimisch, die Erbse überall in Asien. Beide wurden schon seit ältesten Zeiten in Europa angebaut. In den Schweizer Pfahlbauten der Bronzeperiode sind Erbsen gefunden worden. Die Luvine kommt aus Aegypten. In Europa heimisch sind noch: Meerrettich, aus Russland nach Westeuropa verbreitet; Sellerie, der in Grossbritannien einst ein gemeines Unkraut gewesen; Fenchel, dessen Früchte bei den alten Römern beliebt waren und noch heute in Aegypten gegessen werden; Pfefferkraut, Pastinak, Cichorie, Artischocke, Mohrrübe und rote Rübe an den Gestaden Südeuropas heimisch und seit Urzeiten angebaut; Kresse, die aber auch in Asien und Amerika wild wächst; Sauerampfer, Bibernell.

Mit einer Anzahl uns jetzt unentbehrlich erscheinender Gewächse hat uns Amerika beschenkt. Es sei nur an die Kartoffel erinnert, deren Geschichte allbekannt ist, sowie an die Tomaten und an die Opuntien. („Vaterland“.)

Zucker, ein Nährstoff!

Der Zucker ist in den weitesten Kreisen als Genussmittel geschätzt; dagegen wird seine Bedeutung als Nahrungsmittel noch vielfach übersehen.

Jedenfalls wird bei uns der Zucker fast ausschliesslich nur als Würz- und Genussmittel zu den Speisen und Getränken zugesetzt. Solche Würzen können wir nun einmal nicht entbehren, und sicherlich ist Zucker dazu besonders wohl-schmeckend.

Viel zu wenig beachtet wird dabei freilich, dass, während andere Würzen, wie Pfeffer und Essig, die Nahrung schwer verdaulich machen, der Zucker gerade umgekehrt dieselbe bekömmlich macht, weil er, wie durch eingehende Versuche nachgewiesen ist, die Absonderung der Verdauungsflüssigkeiten, also des Speichels und des Magensaftes im hohen Grade beschleunigt.

Daher können selbst Magenkranke Gemüse und insbesondere auch grüne Salate, welche mit Zucker angemacht sind, wie dies im Osten Deutschlands üblich ist, gut vertragen, während sie von ungezuckerter Pflanzenkost allerlei Beschwerden haben.

Jedermann, welcher irgend an Verdauungsstörungen oder an Appetitlosigkeit leidet, sollte deshalb Gemüse und Salate nicht anders als mit reichlichem Zucker-zusatz u bereitet geniessen.

Indessen eine ungleich grössere Bedeutung wie als Genussmittel besitzt der Zucker als Nahrungsmittel im eigentlichen Sinne des Wortes: Zucker nährt und kräftigt; Zucker ist daher eine vortreffliche Nahrung ebenso für die Gesunden wie für die Kranken, für Jung und Alt, für Arm und Reich!

Der Zucker bildet eine wichtige Quelle der Muskelkraft und übertrifft sogar alle anderen Nahrungsmittel in dem Falle, wo es sich darum handelt, einen ermüdeten Körper rasch mit neuen Kräften auszustatten.

Dieser Satz ist das Ergebnis einer grossen Anzahl von wissenschaftlichen Untersuchungen, seine Richtigkeit ist aber längst auch praktisch bestätigt, wie folgende Beispiele zeigen.

Die Neger in den Zuckerplantagen bleiben kräftig, wenn sie den süssen Zuckerrohrsaft geniessen können. Wird ihnen der Saft entzogen, so werden sie sofort schlaff zur Arbeit. In Ostindien kennt man kein besseres Kräftigungsmittel für Tiere und Menschen bei anstrengender Tätigkeit als Zuckergenuss.

Ein holländischer Militärarzt erzählt, dass bei einer Expedition auf Sumatra die Soldaten während des Marsches und im Gefecht sich allein dadurch frisch und munter gehalten hätten, dass sie tagsüber zeitweise eine Hand voll Zucker assen.

Indianer, Gemsjäger, Führer durch das Hochgebirge der Schweiz, geniessen bei anstrengenden Jagdzügen und Gebirgstouren stets Zucker, weil sie dadurch rasch wieder zu Kräften kommen.

Vorzügliche Erfolge hat man nach dem Beispiel der holländischen Rudervereine durch Zuckergenuss beim Sport erzielt. Wettruderer, Radfahrer und alle diejenigen, welche ihre Körperkräfte zur höchsten Leistung anspornen müssen, haben im Zucker ein vortreffliches Mittel, den Kräfteverbrauch zu ersetzen und der Ueberanstrengung vorzubeugen. Deshalb ist der Zucker bei dem sogenannten Trainiren für die Rennen schon vielfach eingeführt. Besonders in Holland ist er in Sportkreisen allgemein verbreitet.

Der Zucker ist aber auch ein Volksnahrungsmittel. Gerade der ärmeren Bevölkerung wird im Zucker eine vortreffliche Kraftspende geboten, was bei uns noch gänzlich verkannt wird. Für den Arbeiter trifft nämlich genau dasselbe zu, was beim Sport den Zuckergenuss so nützlich macht. Jeder körperlich schwerarbeitende Mann muss dafür sorgen, dass er seinen ermüdenden Muskeln neues Kraftmaterial zuführt und dabei, wenn möglich, vermeiden, seine Verdauung durch zu schwere Speisen zu belasten, da ein überfüllter Magen träge macht.

In vielen Arbeiterfamilien wird heutzutage noch kein Zucker genossen, weil man ihn für zu teuer hält. Diese Ansicht ist irrig. Bei den heutigen Zuckerpreisen ist vielmehr in Anbetracht der kräftigenden Wirkung des Zuckers der Genuss desselben den weniger bemittelten Volksmassen bereits warm zu empfehlen. Zucker ist im Verhältnis zum Nährwert bereits heute sehr viel billiger als alkoholische Getränke, deren Wirkung vielfach überschätzt wird.

In England wird in den Bergbaugenden seitens der Arbeiter durchweg sehr viel Zucker genossen.

In der Krankenkost verwendeten bedeutende Aerzte den Zucker schon längst, sowohl als Nahrungsmittel, als auch zur Hebung des Kräftezustandes bei Fieber. Wie schon erwähnt, wirkt reichlicher Zuckergenuss besonders vorzüglich bei Magenleiden. Magenkranke sollen, wie schon der berühmte Arzt Hufeland gezeigt hat, grössere Zuckermengen, etwa 30—40 Gramm auf einmal nach den Mahlzeiten geniessen, wodurch die Verdauung befördert wird. Gegen übelriechendes Auf-

stossen, schlechten Geschmack im Munde, Appetitlosigkeit, Sodbrennen und Erbrechen infolge schwachen Magens, bewährt sich diese Art des Zuckergenusses nach der Mahlzeit als Heilmittel.

Vielfach glaubt man, dass Zuckergenuss die Zähne verdirbt. Das ist nicht richtig, denn die Engländer und die Neger in den Tropen, welche am meisten Zucker von allen Völkern essen, haben bekanntlich die besten Zähne. Nur vor übermäßigem Genuss von solchen Süßigkeiten, welche Fruchtsäuren enthalten, ist zu warnen, weil die Fruchtsäuren, nicht der Zucker, die Zähne angreifen.

Wir entnehmen diese Angabe einer jüngst in der Verlagsbuchhandlung Paul Parey in Berlin SW., Hedemannstrasse 10, unter gleichem Titel erschienenen und zum Preise von 50 Pf. zu beziehenden Broschüre, deren Lektüre wir schliesslich den Lesern empfehlen möchten.

Wie werden Hülsenfrüchte nahrhafter und wohl- schmeckender?

Dass die Hülsenfrüchte, besonders ihres Eiweissgehaltes wegen, ausserordentlich nahrhaft sind, ist hinlänglich bekannt. Weniger bekannt dagegen dürfte die Tatsache sein, dass durch die gewöhnliche Zubereitung jener Blutbildner in der Küche ihre Nahrhaftigkeit wesentlich vermindert wird.

Die dem Körper so notwendigen Eiweissstoffe werden nicht selten nur in sehr geringem Masse gelöst und für die Verdauung geeignet gemacht. Daher gibt der „Praktische Landwirt“ ein Verfahren an, wie z. B. der Eiweissstoff in den Bohnen gelöst und der Nährwert derselben wesentlich erhöht wird.

Die genannte Schrift verlangt, die Bohnen vor dem Kochen mit kaltem Wasser zu übergiessen und so 48 Stunden lang stehen zu lassen. Hierauf giesst man das Wasser ab, deckt das Gefäss zu und lässt die aufgequellten Bohnen nochmals 24 Stunden stehen, worauf man sie in weichem Wasser kocht. Bohnen, auf solche Weise behandelt, werden vollständig weich und leicht verdaulich, sie gewinnen einen guten Geschmack und bereiten keine Verdauungsbeschwerden. Durch den im Wasser beginnenden Keimungsprozess nämlich geht ein Teil des Stärkemehles in Dextrin über, wodurch eine schnellere Lösung des Eiweisskörpers bewirkt wird.

Eingemachte Früchte.

Aprikosenmarmelade. Verhältnis der Zutaten: 1 Kilogr. Aprikosen und 600 Gr. Zucker. Die recht reifen Früchte werden geschält, entkernt und durch ein Sieb getrieben, das Fruchtmus mit dem Zucker vermischt und zur Marmelade eingekocht.

Aprikosengelée. Die Früchte werden mit einem Tuche sorgfältig abgewischt, entkernt, in Viertel geschnitten und diese in einem gut glasierten Topf, knapp mit Wasser bedeckt, weich gekocht. Dann schüttet man sie auf ein ausgespanntes leinenes Tuch und fängt den durchlaufenden Saft in einer untergestellten Schüssel auf, siedet ihn mit Zucker, auf je 1 Kilogr. Saft 750 Gr. Zucker, unter fleissigem

Abschäumen zur Geléedicke ein und füllt das Gelée recht heiss in vorher erwärmte Geléegläser.

Pfirsiche in Essig, auf englische Art. Die grossen, fehlerfreien, noch völlig festen Früchte werden mit einem weichen Tuche abgerieben, um den zarten Flaum zu beseitigen. Hierauf besteckt man jeden Pfirsich mit 4—5 Gewürznelken und legt sie in eine tiefe Schüssel. Auf 2 Kilogr. Pfirsiche klärt man dann 625 Gr. gelben Farinzucker mit $\frac{3}{4}$ Liter besten Weinessig und giesst ihn recht heiss über die Früchte, lässt diese 8—10 Tage mit einem Papier überdeckt stehen, giesst dann den Zuckeressig ab, kocht ihn nochmals auf und auch noch etwas ein, schäumt ihn dabei gut ab und giesst ihn über die Früchte. Nachdem er völlig erkaltet ist, legt man die Früchte in Glasbüchsen, giesst den Zuckeressig darüber und bewahrt sie gut zugebunden auf.

Pflaumen in Essig. 2 Kilogr. recht reife Pflaumen werden von den Stielen befreit und mit einem recht weichen Tuche abgerieben, dann mit dazwischengestreutem, gemahlenem Zucker, 500 Gr. auf die angegebene Menge Pflaumen, 15 Gr. in Stücke gebrochenen Zimmt und etlichen Gewürznelken in einen Steintopf geschichtet, mit $\frac{1}{2}$ Liter feinem Weinessig übergossen und der Topf mit Blase überbunden. Man setzt den Topf dann in einen Kessel mit kaltem Wasser, das bis über die Hälfte des Topfes heraufreichen muss, bringt das Wasser zum Kochen und lässt es 1 Stunde lang weiter kochen, zieht den Kessel dann vom Feuer zurück und lässt den Topf mit den Pflaumen bis zum völligen Erkalten im Wasser stehen. In den ersten Tagen schüttelt man von Zeit zu Zeit die Pflaumen, damit sie sich senken und der Saft darübertritt; dann bewahrt man sie an einem trockenen, kühlen Orte auf.

Koch-Rezepte.

Französische Suppe. Gemüse und Wurzeln verschiedener Art, wie Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Bohnen, Weisskraut, Spargel, werden fein wie Nudeln geschnitten, in kochendem Wasser blanchirt, in kaltem Wasser abgekühlt und auf einem Siebe abgetropft, dann in starker, etwas gebräunter Bouillon weichgekocht, wobei man auch ausgehülste, junge grüne Erbsen hinzufügen kann und über runden, gerösteten Semmelscheiben angerichtet. — Eine andere Suppe, welche man auch hie und da französische Suppe nennt, wird auf folgende Weise bereitet: Fünf bis sechs Porrézwiebeln werden geschält, zerschnitten und in 70 Gr. Butter geschmort, mit einem reichlichen Esslöffel Mehl durchgeschwitzt, mit 2—3 Liter kräftiger Fleischbrühe aufgefüllt und eine Stunde verkocht; dann legirt man die

Suppe mit zwei Eidottern, würzt sie mit ein wenig geriebener Muskatnuss und richtet sie über geröstete Semmel- oder Brotschnitten an.

Erbsensuppe. Man bringe $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Liter Erbsen mit kaltem Wasser zum Feuer, Sorge, dass sie schnell ins Kochen kommen und treibe sie, wenn sie weich sind, durch einen Seiher, röste dann ein bis zwei Esslöffel Mehl in 60 Gr. Butter oder Fett gelb, dämpfe eine feingeschnittene Zwiebel darin und rühre die durchgetriebenen Erbsen dazu, lasse es aufkochen und gebe beim Anrichten in Butter geröstete Weissbrotwürfel oder geröstete Speckwürfelchen darüber oder klein geschnittene Reste von gepöckeltem Schweinefleisch, besonders von Rüssel und Ohren, tut auch wohl etwas Reis hinein, vorher in Wasser mit ein wenig Butter weich

gekocht, muss dann aber die Suppe um so viel dünner halten.

Kalbschnitzchen in Rahmsauce. Man schneidet handgrosse Stückchen vom Kalbschlegel, klopft und salzt sie und spickt sie mit feingeschnittenem Speck. Dann lässt man Butter in einer Casserole zergehen, gibt zerschnittene Zwiebeln, eine griebene gelbe Rübe, etwas Zitrone und die Schnitzel hinein und lässt sie zugedeckt eindünsten. Wenn die Fleischstückchen auf beiden Seiten gefärbt sind, werden sie herausgenommen, fünf Löffel saurer Rahm mit einem Esslöffel Mehl verquirlt, mit etwas Wein und Fleischsuppe nachgegossen und die Schnitzchen mit der Sauce noch fertig gekocht.

Froschschenkel. Man lässt die Froschschenkel zunächst in mit Weinessig stark gesäuertem Wasser eine Zeit lang wässern und kocht sie dann ab. Alsdann dünstet man in einer Casserole etwas gehackte Zwiebel in einem Stückchen Butter, fügt Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Lorbeer und Knoblauch hinzu, giesst ein gutes Glas Weisswein bei, lässt die Sauce einkochen, schüttet hierauf eine kräftige Auflösung von Fleischextrakt hinzu und bringt in die Sauce die Froschschenkel, über die man beim Anrichten gehackte Petersilie und Capern streut.

Essig-Schmorbraten. Ein schönes Stück Rindfleisch aus der Oberschale oder vom Schwanzstück, von dem man alles Fett abschneidet, wird tüchtig geklopft, mit Speckstreifen durchzogen, die man vorher in gepulverten Kräutern und gestossenem Gewürz umgewendet hat und in einen länglichen irdenen Napf gelegt, zur Hälfte mit Essig, zur Hälfte mit leichtem, dunklem Bier übergossen und mit Zwiebelscheiben, Pfeffer- und Gewürzkörnern, Lorbeerblättern, sowie einigen Thymian- und Basilicum-Zweigen belegt. So lässt man das Fleisch 6—8 Tage an einem kühlen Orte stehen, wendet es täglich um, legt es schliesslich bei der Zubereitung in ein mit Speckscheiben und Wurzelwerk aus-

gelegtes Casserol, fügt Salz und die Marinade-Flüssigkeit hinzu, lässt es gut zugedeckt auf gelindem Feuer weich dämpfen, nimmt den Deckel von dem Casserol ab, verstärkt das Feuer und schmort das Fleisch unter öfterem Begiessen braun. Dann nimmt man das Fett von der Brühe ab, kocht sie mit leichter Bouillon auf, seiht sie durch und verdickt sie durch eine hellbraune Mehlschwitze oder etwas Kartoffelmehl.

Mailänder Kohl auf französische Art. Zwei Wirsinghäuptchen werden von den äussern Blättern befreit, zerschnitten und 2—3 Minuten in siedendem Wasser gebrüht, abgegossen und abgekühlt. Unterdessen wird der Boden einer Casserole mit dünnen Speckscheiben belegt, 1—2 in Scheiben geschnittene Zwiebeln darüber, das Kraut dazu, mit Fleischbrühe, etwas Weisswein zu gleicher Höhe angefüllt, 100 Gramm gutes Fett oder Schweineschmalz darauf gelegt, mit einem runden Papier bedeckt, gut zugedeckt und zwei Stunden wenn möglich im Bratofen gedämpft. 5 Minuten vor dem Anrichten leicht gemengt, in eine Salatière geformt und nachher gestürzt auf die Platte, mit kleinen Brätwürstchen garnirt. Man kann 1 Pfund magern Speck mitkochen und mitserviren.

Kartoffel-Beignets. 125 Gramm Butter rührt man zu Schaum, mischt $\frac{1}{2}$ Kilogramm Tags zuvor gekochte, fein geriebene Kartoffeln, ein ganzes Ei, zwei Eidotter, 65 Gramm Zucker, eine Prise Salz und etwas abgeriebene Zitronenschale hinzu und formt den Teig zu länglich-runden oder länglich-viereckigen Beignets, die man in Ei und geriebener Semmel umwendet, in heisser Butter ausbäckt, mit Zucker bestreut und mit einer glühenden Schaufel glacirt; man servirt sie entweder mit einer Frucht- oder Weinsauce oder ohne Sauce als Mehlspeise.

Stachelbeerpudding. Hiezu verwendet man ziemlich reife, aber noch harte Stachelbeeren. Dieselben werden von Stiel und

Blüte befreit, in einen Topf getan, den man in einen Topf mit siedendem Wasser stellt und so lange darin kocht, bis sie weich genug sind, um sie durch ein Sieb streichen zu können. Nachdem dies geschehen ist, misst man den Fruchtbrei, nimmt auf $\frac{1}{4}$ Liter desselben 2 Eidotter, 25 Gramm Butter, 90 Gramm feingesiebten Zucker und eine halbe Tasse geriebenes Weissbrot, verrührt alles recht tüchtig, zieht den Schnee der Eiweisse darunter, füllt die Masse in eine mit Butter bestrichene und mit Zwieback ausgesiebte Form und lässt sie $\frac{3}{4}$ Stunden backen. Mit Zucker bestreut, wird der Pudding aufgetischt.

Kalte Himbeer-Mehlspeise. 250 Gr. süsse und 62 Gr. bittere Mandeln werden gebrüht, geschält, etwas im Ofen getrocknet und in einer Reibschale oder einem Marmormörser mit allmähigem Hinzufügen von 6 ganzen Eiern sehr fein zerrieben oder gestossen, mit 8 Eidottern, 250 Gr. feingestossenem Zucker, einigen Tropfen Zitronenöl und $\frac{1}{2}$ Kilogramm geriebenen gekochten Kartoffeln $\frac{3}{4}$ Stunden lang nach einer Seite hin verrührt, worauf man das Weisse der acht Eier zu festem Schnee schlägt, unter die Masse mischt und aus derselben in zwei schwach gebutterten Tortenblechen

zwei fingerdicke, runde Kuchen bäckt. Sobald dieselben erkaltet sind, legt man den einen in eine runde Mehlspeiseform, bestreicht ihn mit Himbeersaft, vermischt 1 Liter festen Rahmschaum mit 80 Gr. Zucker, $\frac{1}{8}$ Liter Himbeersyrup und 20 Gramm aufgelöster Gelatine, füllt die Hälfte dieses Rahmschaumes auf den Mandelkuchen, deckt den zweiten, ebenfalls mit Himbeersaft angefüllten Kuchen darüber und bestreicht ihn obendrauf mit dem Rest des Rahmschaumes, lässt die Speise auf Eis erstarren, stürzt sie auf eine Schüssel und verziert sie mit frischen Himbeeren und gitterartig darüber gespritztem Rahmschaum.

Grieben-Kuchen. Gut ausgebratene Schweine-Grieben lässt man verkühlen und hackt sie fein, fügt Mehl, einige Eier, ein Glas scharf säuerlichen Weisswein, ein Glas Rhum, etwas Salz und schwarzen Pfeffer dazu, verarbeitet dies zu einem festen Teig, lässt denselben eine halbe Stunde an einem kühlen Orte stehen und wallt ihn dann fingerdick aus. Inzwischen belegt man ein Blech mit eingefettetem Papier, ordnet die in beliebige Stücke geschnittenen Kuchen darauf, kneift sie oben 2—3 mal mit einem Messer ein, bestreicht sie mit zerschlagenem Ei und backt sie in einem ziemlich heissen Ofen.

Allelei Nützliches.

Zum Reinigen des Waschsteines ist etwas Salzsäure unter Wasser gegossen ganz vorzüglich, nur darf dieses Mittel nicht zu oft und nicht zu stark angewendet werden, die Politur des Steines würde mit der Zeit darunter leiden.

Zum Reinigen von Lampenglocken und Lampen gläsern ist ein vorzügliches Mittel: etwas Salmiakgeist in laues Seifenwasser gegossen und nachher mit kaltem Wasser nachspülen.

Ueberhaupt lassen sich schmutzige, ölige Flaschen, sogar solche, welche vorher mit Terpentinöl gefüllt waren, ganz

leicht auf obige Weise reinigen, dieselben verlieren sogar ihren üblen Geruch dadurch vollständig. Bei der Krankenpflege, namentlich da, wo bei den verschiedenen Gebrauchsgegenständen, wie pot-de-chambre etc. gegen üblen Geruch gekämpft werden muss, ist Salmiakgeist unentbehrlich. Mit ein wenig Salmiakgeist und lauem Wasser lassen sich diese Gegenstände sehr gut reinigen und verlieren vollständig ihren schlechten Geruch.

Zum Reinigen von Zimmergetäfer, die mit Oelfarbe angestrichen sind, ist es ebenfalls gut, ganz wenig Salmiakgeist

unter das Wasser zu tun. Niemals aber sollte man eicherirtes Getäfer damit abwaschen. Zu diesem verwendet man am besten ganz kaltes Wasser, und wenn es notwendig ist, so kann man mit etwas Seife nachhelfen.

Zu polirten Möbeln etc. nehme man einfach kaltes Wasser, wasche diese ohne jegliche andere Zutat gut ab und trockne sofort, indem man fest reibt. Seife oder warmes Wasser verderben die polirten

Möbel. Oelen sollte man die Möbel niemals, diese nehmen dadurch den Staub nur um so leichter auf und werden bald wieder unansehnlich. Wenn aber oft gebrauchte Möbel, wie z. B. Tische, die Politur verloren haben, kann man dieselben sauber abwaschen und wenn sie wieder trocken sind, so kann man sie mit Terpentinwischse anstreichen und nachher glänzend reiben. Die Wischse hält ziemlich lange.

Sprechsaal der „Hausmütterchen“.

(Verein ehemaliger Schülerinnen der Kochkurse an der Gewerbeschule Zürich.)

Antworten.

33. Ich benutze für meinen Wäscheschrank Kissen aus Seide oder Leinwand, die ich mit folgenden Ingredienzen fülle: 4 Unzen Florentiner Iris, 2 Unzen aromatischer Kalmus, 30 Gr. Santelsitrin (gelben egyptischen Schotendorn), 60 Gr. Gewürznelken, 30 Gr. Benzoë und 1 Unze getrocknete grüne Bergamotte. Dies alles wird grob gestossen und eingefüllt.

34. Ich habe schon längst einen Gardinenspanner im Gebrauch, der sich ausserordentlich bewährt hat. Ich nehme die Vorhänge morgens ab, stäube sie aus und weiche sie ein; sie bleiben eine Zeit lang in dem lauwarmen Wasser liegen. Nun werden die Gardinen gewaschen und gestärkt und dann sofort gespannt. Ich breite dazu ein grosses Bettuch auf dem Fussboden aus, stelle den Spanner zusammen, wie man einen Stickerahmen zusammenfügt, lege die überstehenden Ecken der Stangen auf je einen Stuhl und befestige nun mit einer Stecknadel jede Zacke der Gardinen an die mit Leinwand überzogenen Langstangen. Oben und unten spanne ich die Querränder der Gardinen mit starker Baumwolle um die Querstangen des Spanners. Ist dies geschehen, so zieht man die Langstangen so weit auseinander, als man die Gardinen breit zu haben wünscht und steckt dann einen Stöpsel in ein Loch der Querstange vor die Langstangen, damit diese nicht nachgeben können. Die Gardinen werden wie neu und sind gewöhnlich am nächsten, im Winter am zweiten Morgen zum Aufhängen fertig. Ich spanne zwei Châles übereinander auf einer Seite, einen nach dem andern, drehe den Spanner um und spanne nun auf diese Seite zwei bis drei Enden. Der Spanner besteht aus vier Listen, von denen zwei vier Finger breit und zwei Finger dick sind. Sie messen 4 Meter in der Länge und haben je 20 Centimeter von jedem Ende entfernt Löcher in der schmalen Querseite. Diese müssen länglich sein und so gross, dass die Querstangen durchgeschoben werden können. Die letzteren messen 2 Meter, sind schmaler und schwächer und durchweg mit Löchern für die Stöpsel, deren man vier haben muss, versehen. Zum Ueberziehen der Langstangen nimmt man starkes Leinen, da altes leicht platzt. Das Spannen ist eine leichte Arbeit, der ich mich stets mit vielem Vergnügen unterziehe. Jeder einfache Schreiner ist imstande, einen solchen Spanner anzufertigen. E. P.

Fragen.

35. Die gekauften Nudeln schmecken mir gar nicht und wäre ich daher recht dankbar, wenn eine erfahrene Hausfrau aus dem Leserkreise mir ein recht gutes Rezept zur Selbstbereitung der Nudeln geben würde. Vielen Dank zum voraus. J. R., M.

36. Wir haben einen grossen Haushalt, wo es viel Seifenresten gibt. Wie kann ich solche, die zum Gebrauch oft zu klein sind, gut verwerten? Erna.

37. Erst in letzter Zeit werde ich darauf aufmerksam gemacht, dass Tomaten zu sehr viel Gerichten zu verwenden sind. Gibt mir jemand gute Rezepte an? Wir haben prächtige Früchte im Garten. E. E. J.

38. Meine Freundin hat sich ein eigenes Album angelegt, in dem nur Sprüche über die „Arbeit“ erscheinen dürfen. Da ich ihr auch einige Beiträge liefern möchte, bitte ich aus dem Leserkreise heraus um einige passende Sprüche. Elsi.