Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur, Gartenbau und Tierzucht

Band: 15 (1908)

Heft: 9

Heft

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: 12.07.2025

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich III.

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition Bäckerstraße 58, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 9. XV. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern | **Zürich,** 9. Mai 1908.

Um keinen Preis gestehe du
Der Mittelmäßigkeit was zu.
Hast du dich erst mit ihr vertragen,
So wird dirs bald bei ihr behagen,
Bis du zuletzt, du weißt nicht wie,
Geworden bist so flach wie sie.

E. Geibel.

Vom Kochen.

Tritt auch nicht jedes junge Mädchen ganz ohne kulinarische Kenntnisse in die Ehe, so steht es doch bei den meisten ziemlich mangelhaft um diese, und für die nachträgliche Erwerbung des früher Versäumten muß oft ein recht hartes Lehrgeld bezahlt werden.

Man sollte denken, am besten lerne das junge Mädchen von der Mutter, was ihr einmal zu wissen nottut. Oft ist dies ja auch der Fall, aber nicht immer.

Die Mutter, die selbst unsicher in der Wirtschaft ist, wird auch der Tochter keine verläßliche Lehrerin sein, gerade den besten Hausfrauen aber pflegt es nicht selten an der Geduld zu fehlen, andere zu unterweisen. Sie schieben die Töchter ungeduldig fort, sobald sie etwas nicht ganz zu ihrer Zufriedenheit machen, tadeln oder verspotten jedes kleine Ungeschick in herber Weise und machen lieber alles selbst, als etwas Nachsicht mit den noch ungeübten jungen Kräften zu haben.

Fehlt es den Müttern aber oft an Geduld, so fehlt es den Töchtern nicht weniger oft an Lust. Es ist so viel angenehmer, mit einer Stickerei oder einem Buche am Fenster zu sitzen, ein wenig brandzumalen oder kerbzuschnitzen, als mit dem Kochlöffel in der Küche zu stehen und sich am Herd den Teint zu verderben. Verlobt man sich, so ist es noch immer Zeit, sich das bißchen Kochen anzueignen, auch rechnet man darauf, daß der Gatte viel zu verliebt sein wird, um große Ansprüche an das Essen zu machen. Erst die junge Gattin überzeugt sich, daß der Gemahl nicht ganz so gleichgültig gegen die Genüsse einer guten Küche ist, als der Bräutigam erwarten ließ und daß es notwendig ist, die Liebe — oder doch die Zufriedenheit und das Wohlgefallen des Gatten zu erwerben, indem man ihm den Tisch mit wohlschmeckenden Gerichten zu besetzen versteht.

Die Geringschätzung des hausfraulichen Kochens liegt mancherorts in der Luft. Man hört immer wieder, daß die Wissenschaft auf dem Punkte stehe, ein Universalnahrungsmittel zu erfinden, das bei einem verschwindend kleinen Volumen alle zur Erhaltung des menschlichen Organismus nötigen Stoffe enthält. Einstweilen jedoch existiert dies wunderbare Erzeugnis noch nicht, — sehr gemütlich können wir uns, beiläufig gesagt, die Mahlzeiten, bei denen jedes Familienglied ein solches Nährpulver zu sich nimmt, nicht denken — man spricht auch von der Errichtung großer staatlicher Küchen, durch welche der Verschwendung an Zeit und Stoff, welche bei den Einzelküchen unvermeidlich ist, Einhalt getan werden soll. Aber auch diese staatlichen Küchen bestehen noch nicht und wollen wir nicht zu dem Boarding-Leben der Amerikaner greifen, das uns wohl kaum zusagen dürfte, so ist jede Familie vorläufig auf ihren eigenen Herd angewiesen und die Kochkunst der Frau durchaus nicht als unnötig oder unwichtig zur Seite zu schieben.

In sehr reichen Häusern mag es ja nicht nötig sein, daß die Frau sich selbst um die Küche kümmert und doch heimelt es uns unwillkürlich an, wenn wir von einer hochgestellten Frau hören, daß sie recht wohl im Haushalt Bescheid weiß und ihn nicht unbedingt abhängig von dem guten oder auch bösen Willen, der Ehrlichkeit oder auch Unehrlichkeit der Bediensteten macht.

In kleineren Haushaltungen ist das Kochenkönnen der Hausfrau oft geradezu Lebensfrage: handelt es sich doch nicht blos um das mehr oder minder schmackhafte Bereiten der Gerichte, sondern eben so sehr um verständiges Einkaufen, kluges Berechnen und Einteilen, sparsames und vorteilhaftes Schalten und Walten.

Welch traurige Rolle spielt zudem die Frau dem Mädchen gegenüber, dem sie auf seine Fragen nach der Bereitung eines Gerichts immer wieder sagen muß: „Machen Sie es nur so, wie Sie es immer gemacht haben!“

Und wenn das Mädchen plötzlich erkrankt oder aus dem Dienst tritt, wie beschämend für die Frau, wenn sie nicht für sie einspringen und den Haushalt in Gang erhalten kann, bis sie Ersatz gefunden hat.

Ein gut Teil der Gemütlichkeit des Familienlebens nimmt seinen Ausgang von der Küche. Wie einfach die Gerichte sein mögen, ihre sorgfältige Bereitung, die verständige Abwechslung, die gelegentlichen, durch kleine Mittel hervorgerufenen Überraschungen lassen es dem Familientisch, an dem eine kochkundige Hausfrau den Vorsitz führt, nie an Würze fehlen.

Wie angenehm für den Gatten, wenn er einen Gast mit nach Hause bringen kann, in der Gewißheit, daß er den Tisch, wenn auch einfach, gewiß aber wohlschmeckend versorgt finden wird. Wie leicht läßt sich eine erfreuliche Geselligkeit im Hause unterhalten, wenn die Geschicklichkeit der Hausfrau auch ohne große Kosten und Mühe für eine erfreuliche Bewirtung zu sorgen weiß.

Wie zermartert sich eine im Kochen unerfahrene Mutter oft, für ein erkranktes Familienglied eine Erquickung zu bereiten, ein leichtes Gericht, das schon durch seine äußerliche Form die schwache Eßlust reizt! Wie ratlos steht die Frau, die im Kochen unbewandert ist, den Resten der Speisen gegenüber, die sie ruhig verderben sehen muß, während andere kleine Meisterwerke der Küchenkunst daraus herzustellen wissen!

Vielleicht sieht die Leserin die Wahrheit der Worte ein, mit denen Helene Stökl die ihrem Buche „Die Frau nach dem Herzen des Mannes“ entnommene Arbeit schließt: „Übrigens sind es oft gerade geistig sehr hoch stehende Männer, welche der praktischen Seite des Lebens große Bedeutung zuwenden und unter Umständen bereit sind, ihr Erstgeburtsrecht für ein Linsengericht herzugeben. Das Beispiel Goethes, der seine Haushälterin heiratete, steht nicht vereinzelt da.

Wenn die Frauen hierin eine dem edleren Teile ihres Geschlechtes zugefügte Beleidigung sehen, so bleibt ihnen, um

derartige geistige Mesalliancen zu verhüten, nichts übrig, als sich den Männern in Geschmackssachen möglichst zu akkommodieren. Gerade die intelligentesten Mädchen fügen sich diesen Forderungen am leichtesten und scheuen keine Mühe, das früher Versäumte in der Ehe nachzuholen. Das Lob des Gatten: „Wer hätte je gedacht, daß du eine so vorzügliche Hausfrau werden würdest!“ entschädigt sie für alle aufgewandte Mühe.“

Die Gas-Beleuchtung.

Das Leuchtgas wird durch trockene Destillation aus Steinkohle, Holz oder Torf gewonnen; es brennt mit hellleuchtender Flamme.

Es ist ein Gemenge mehrerer brennbarer Gase, wie Sumpfgas, Kohlenoxydgas, Wasserstoff und Äthylen, ein Kohlenwasserstoff, der dem Leuchtgas neben Acetylen ganz besonders seine Leuchtkraft verleiht. Dem letzteren Gase verdankt das Leuchtgas hauptsächlich seinen bekannten Geruch. Es ist ein farbloses Gas von ätherischem Geruch und leichter als die Luft. Mit Luft gemengt, explodiert es unter heftigem Knall. Man darf deshalb in Räume, wo Leuchtgas sich in größerer Menge angesammelt hat, nicht mit einem brennenden Lichte eintreten. Es wirkt aus demselben Grunde wie das Kohlenoxyd tötlich, wenn es eingeatmet wird.

Die Herstellung des Leuchtgases im großen geschieht in Norddeutschland aus Steinkohlen, in Süddeutschland, namentlich in der Schweiz, aus Holz und Torf durch trockene Destillation. B. Cronberger beschreibt in seiner „Praktischen Naturkunde des Haushalts“ den Prozeß wie folgt:

1. In einem Ofen werden die Kohlen in eisernen oder tönernen Retorten bis zur Rotglut mehrere Stunden erhitzt.

2. Die flüchtigen Stoffe werden in die Vorlage geleitet, wo sich Teer und Teerwasser verdichten, welche in die Teerzisterne abfließen.

3. Die heißen Gase durchströmen hierauf den „Kondensator“, welcher sie abkühlt.

4. Dann gelangen sie in den „Wascher“. Dieser besteht aus einem 3—4 Meter hohen, mit Koksstücken angefüllten Zylinder, durch den fortwährend kaltes Wasser strömt. Hier entzieht das Wasser dem Leuchtgas einen Teil seiner gasartigen Beimengungen, besonders Kohlensäure und Ammoniak. Die vollständige Reinigung geschieht in dem Reinigungsapparate.

5. In durchlöcherten eisernen Kasten befinden sich gelöschter Kalk, Sägespäne und Eisenoxyd, Stoffe, welche sich mit der Kohlensäure, dem Ammoniak und Schwefelwasserstoff chemisch verbinden und daher diese schädlichen, zum Teil nicht brennbaren Beimengungen dem Leuchtgase entziehen.

6. Das gereinigte Leuchtgas sammelt man in einem großen, aus Eisenblech gebauten Gasbehälter und leitet es durch eiserne Röhren den Straßenlaternen und Häusern zu.

Die Gefährlichkeit des Leuchtgases beruht einesteils auf seiner schädlichen Einwirkung auf unsern Körper, andernteils auf der leichten Brennbarkeit, zumal es, mit Luft gemengt, Explosionen verursacht.

Es müssen deshalb beim Auslöschen der Gasflammen jeden Abend die Hähne sorgfältig geschlossen werden, daß kein Gas ausströmen und sich mit der Luft mischen kann. Am besten schließt man auch den Haupthahn am Gasometer.

Ein Ausblasen der Flamme darf unter keinen Umständen geschehen.

Besonders in Schlafzimmern ist mit doppelter Vorsicht darauf zu achten, da das Einatmen des Leuchtgases während des Schlafes leicht unbemerkt geschieht und dann von tötlicher Wirkung ist. Wird ein Ausströmen des Gases entdeckt — und dies kann glücklicherweise durch seinen üblen Geruch alsbald entdeckt werden — so schließe man sofort den Haupthahn der Gasleitung und öffne Tür und Fenster, damit die Luft erneuert wird. Vorher hüte man sich, den Raum mit einem Lichte zu betreten

Frühlingskräuter.

Für die Küche bilden die Frühlingskräuter eine von den Hausfrauen freudig willkommen geheißene Gabe, um das Einerlei der Mahlzeiten zu beleben. Trotzdem gehen viele Hausmütter verständnislos an den Schätzen vorüber, welche die gütige Mutter Natur ihnen spendet, so daß es sich wohl lohnt, einmal zu Nutz und Frommen unserer Leserinnen über die verschiedenen Frühlingskräuter zu plaudern.

Schafgarbe und Löwenzahn sind in unserer Küche wohlbekannte Kräuter und namentlich der letztere wird nicht nur zu Suppen und Gemüsen, sondern auch zu einem Salat verwendet, welcher nach Aussprache französischer Feinschmecker nicht nur der gesündeste, sondern auch der wohlschmeckendste Salat ist. Man muß zu ihm nur die zartesten Spitzen verwenden, sie mit Öl, Essig, etwas Salz und Pfeffer anmengen und mit hartgekochten Eierscheiben den Salat verzieren. Zur Suppe wie zum Gemüse müssen die jungen Blätter des Löwenzahns abgekocht werden, damit der ihnen innewohnende Bitterstoff gemildert wird, auch eine Zutat von süßem Rahm und etwas aufgelöstem Liebigs Fleischextrakt darf nicht fehlen, um sowohl der Suppe als dem Gemüse den feinsten Wohlgeschmack zu geben. Die jungen Blättchen der Schafgarbe zeigen übrigens bedeutend weniger Bittergeschmack als die des Löwenzahns, während ihnen ein würziges Aroma eigen ist, so daß sie für Frühlingskräutersuppe sehr zu empfehlen sind.

Ganz ähnlich wie der Löwenzahn ist die Zichorie reich an würzigem wie bitterem Geschmack; fast schmecken ihre jungen Wurzelblätter noch bitterer, so daß ein Abkochen und danach noch ein einmaliges Wechseln des Kochwassers anzuraten ist. Übrigens sind die Zichorienwurzeln auch als Salat — vorwiegend zur Garnierung von Kartoffelsalat — sehr beliebt; man stellt ihn mit Essig und Öl her wie den gewöhnlichen grünen Salat und mengt eine kleine Prise Zucker bei. In Italien ist der Zichoriensalat ein fast tägliches Gericht und als äußerst blutreinigend bekannt.

In gleicher Weise lassen sich die Blätter des Frauenmäntelchens (Alchemilla) behandeln, die eine außerordentlich feine Würze für Frühlingssuppen bilden. Weniger bitter, vielfach aber auch geringer aromatisch, sind die folgenden Frühlingskräuter:

Die jungen Triebe der gewöhnlichen großen Nessel, welche später als mächtige Staude beim Berühren ihrer Blätter durch die scharfe Ameisensäure, welche sie enthalten, heftigen Brennschmerz an den Händen erregt, haben von den Frühlingskräutern einen dem Spinat am meisten ähnlichen Geschmack. Man kann die jungen Blätter deshalb völlig wie dieses Gemüse in allen seinen verschiedenen Zubereitungen kochen. Außerdem ist aber das Waschen vergilbter Wäsche in Brennesselauge eines der trefflichsten Bleichmittel und der ausgepreßte Saft der Brennesselblätter ein gutes Putzmittel für Halbedelmetalle, während endlich fest zusammengeballte Brennesselblätter ausgezeichnet zur Reinigung trüber Fensterscheiben und Glasgefäße sind. Zum Bleichen und Putzen von Glas kann man auch getrocknete Brennessel verwenden, die man am besten im Vorsommer, wenn die Triebe und Blätter vollsaftig sind, trocknet. Vielfach ist schon versucht worden, den Haarboden mit Brennesselabsud — nämlich Brennesseln stark in Wasser ausgekocht — zu waschen (resp. einzureiben), was zur Kräftigung der Haarwurzeln viel beiträgt.

Die jüngsten Triebe, Blättchen und Knospen des unscheinbaren Gänseblümchens haben ein besonders angenehmes und mildes Aroma, dabei eine nur ganz geringe, kaum wahrnehmbare Bitterkeit, so daß es wundernehmen kann, daß dieses überall mühelos zu pflückende Frühlingskraut nur wenig bekannt ist. Es gibt der klaren Fleischbrühe ein feines Aroma.

Weit geschätzter und wohl das duftigste der Frühlingskräuter ist der Gudermann, oft auch seines kriechenden Wuchses wegen Gundelrebe genannt. Seine jungen

Triebe sind für die Bereitung einer echten Frühlings-Kräutersuppe unerläßlich, soll diese ihren vollendeten aromatischen Geschmack erhalten.

Nicht zur Kräutersuppe, wohl aber zu einem Theeaufguß, welcher schweißtreibend wirkt und bei Schnupfen oder anderen leichten Erkältungszuständen sehr zweckmäßig erscheint, können die Blätter des Feldstiefmütterchens dienen.

Das Kerbelkraut, welches bei sparsamer Verwendung eine feine Suppenwürze ist, auch in geringer Menge unter Kräutersaucen, Kräuterklößchen, Kräuterbutter gemischt wird, kommt wild massenhaft vor und ist auch als Thee empfehlenswert, es wirkt in dieser Eigenschaft ableitend, besonders bei Kongestionen und innerlicher Hitze.

Die jungen Blätter der Walderdbeere, kommen für Thee, bei dem ihr schwaches Aroma in so feiner Weise zur Geltung kommt, daß der Erdbeerthee wirklich etwas dem chinesischen ähnelt, in Betracht.

Einen scharf sauren, also einen ganz anderen Geschmack als die vorher beschriebenen Frühlingskräuter hat endlich der Sauerampfer, welcher kultiviert wird, aber auch wild wächst. Die Zutat einiger seiner jungen Blätter zur Frühlingssuppe geben dieser einen leicht säuerlichen, angenehmen Geschmack, doch muß man sich vor dem „Zuviel“ hüten. Als Gemüse, nach der Art des Spinats nur für sich allein bereitet, mundet der Sauerampfer bei weitem nicht allen Menschen, dagegen wird er von vielen Feinschmeckern als wohltuende Verbesserung des weichlichen Spinats betrachtet, so daß man ein Viertel Sauerampfer und drei Viertel Spinat zusammenmischt, abkocht und wie gewöhnlich zubereitet. Auch zu Sauce ist Sauerampfer bei vielen sehr beliebt. Man röstet Mehl hellgelb, gibt den Sauerampfer fein geschnitten hinein und mischt einen Eßlöffel guten sauren Rahm bei, je nach der Quantität der zu bereitenden Sauce, oder will man sie noch feiner, so dünstet man den Sauerampfer mit Butter und etwas Bouillon, läßt diese einkochen, stäubt Mehl dazu, gibt Rahm daran, wie erwähnt, und läßt sie eine Viertelstunde kochen.

Als letztes der Frühlingskräuter sind die jungen Blätter des Spitzwegerich zu nennen, welche allerdings nicht viel Eigengeschmack besitzen und daher unbedenklich bei Bereitung von Kräutersuppen auch in reichlicher Menge angewandt werden können, nötig dazu sind sie aber nicht. Nach langjähriger Küchenpraxis ist es übrigens ein „Küchenaberglaube“ zu nennen, daß zur Herstellung einer Frühlingssuppe unbedingt neun Kräuter genommen werden müssen. Viel wichtiger, als die Innehaltung dieser Regel ist die gut gewählte Mischung der Kräuter. Besonders wohlschmeckend wird die Suppe, wenn man Nessel, Gundermann, Schafgarbe Löwenzahn und Sauerampfer nimmt, zu der „verlorene Eier“ die köstlichste Einlage bilden, während eine Würzung mit Petersilie oder Schnittlauch, wie man es oft angegeben findet, den zarten Frühlingsduft und Geschmack dieser Suppe rettungslos verderben würde. S.-Ztg. f. d. H.

Haushalt.

Ein gutes Fleckwasser gibt eine Mischung von Terpentin (3/4) und Salmiak (1/4). Noch besser soll folgendes sein: 25 Gr. Seifenwurzel werden in 1/4 Liter Wasser gekocht, bis zur Hälfte durch Kochen eingedickt, durch Löschpapier oder Läppchen durchgeseiht, und wenn erkaltet, mit etwa 5 Gr. Salmiak vermischt und in einem Fläschchen verwahrt.

Erdige und fettige Bestandteile des Petroleums schlagen sich an der Innenwand der Lampenbassins nieder, machen sie blind und unansehnlich, verursachen einen häßlichen Geruch, verunreinigen aber auch das zugegossene Petroleum. Deshalb muß das Bassin in größeren Perioden gereinigt werden.

Das Bassin wird in Sodawasser kalt angesetzt und gründlich ausgekocht, in lauem, dann kaltem Wasser klar gespült, gut getrocknet, und zu weiterem Trocknen umgekehrt, d. h. auf den Mund hingestellt. Vor dem Neufüllen muß es noch einmal mit trockenem Tuch, das durch den Mund so weit ins Bassin eingeschoben wird, bis es dasselbe ausfüllt, sorgsam nachgerieben werden. Selbst die kleinsten Wasserreste, die zurückbleiben und mit dem Petroleum in den Docht gelangen, geben eine unruhige, knisternde und sprühende Flamme.

Küche.

Kochrezepte.

Alkoholhaltiger Wein kann zu süßen Speisen mit Vorteil durch alkoholfreien Wein oder wasserverdünnten Sirup und zu sauren Speisen durch Zitronensaft ersetzt werden.

Flädchensuppe. Bereitungszeit 2 Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 3 dünne Pfannkuchen aus 1/4 Liter Mehl, 1/4 Liter Wasser, 3 Eier, Salz; Gemüsewasser, hergestellt aus 6 Kartoffeln, 1 Petersilienwurzel, 1 Mohrrübe und 1 Stück Sellerie, 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt, 1 3/4 Liter Wasser, 40 Gr. Butter, Salz. — Man backt 3 recht dünne Pfannkuchen aus den angegebenen Zutaten auf beiden Seiten schön gelb, zerschneidet sie in feine Streifchen, übergießt sie mit siedenden Gemüsewasser. Das Gemüse wird, wenn weich, durch ein Sieb getrieben und 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt hinzugefügt. Mit dieser Brühe 40 Gr. Butter und Salz einmal schnell aufgekocht, wird die Suppe sehr nahrhaft und gutschmeckend.

Aal nach englischer Vorschrift. Der Aal wird gereinigt und abgehäutet, in Stücke geschnitten (Kopf und Schwanz bleiben zurück) und in einer Brühe von 2 1/2—3 L. Wasser, 1/2 L. Weinessig, Salz, einer Zwiebel, Pfefferkörnern und Muskatblüte 1/4 Stunde bis 20 Minuten lang gekocht. Dann nimmt man ihn heraus, läßt die Stücke gut ablaufen und etwa 10 Minuten lang in geschmolzener Anchovisbutter mit Zusatz von gehackter Petersilie und etwas Zitronensaft an heißer Stelle gut ziehen, aber nicht zum Kochen kommen.

Huhn- und Reiskroketten. Kaltes Hühnerfleisch, 250 Gr. Reis, 120 Gr. Butter, 1 Zitronenschale, 1—2 Eier, Stoßbrot, 1/4 Liter Fleischbrühe, Pfeffer und Salz. — Der Rest eines kalten Huhnes wird fein zerhackt und mit etwas Ei, Pfeffer, Salz und zerriebener Zitronenschale gewürzt. Von den Knochen eines Huhnes und den Ueberresten macht man eine Fleischbrühe, fügt derselben 250 Gr. Reis, nebst 100 Gr. Butter bei und läßt es auf gelindem Feuer kochen, bis es ganz weich ist. Hierauf schüttet man den Reis ab und läßt ihn kalt werden. Dann bildet man ovale Kugeln, höhlt das Innere aus und füllt die Oeffnung mit dem zerhackten Fleisch, bedeckt dieselbe dann mit Reis, bestreicht die Kroketten mit Eigelb, rollt sie in Stoßbrot und backt sie in heißer Butter.

Aus „103 Englische Puddings und Cakes".

Kräuterklösse. Zeit 1 Stunde. 500 Gr. Spinat, 2 Eßlöffel gehackte Petersilie, 1 Theelöffel (gehackte) Borretschblätter, Gartenkresse, Schnittlauch, Estragon, Pimpinelle, je 1 Prise (gehackt) Majoran, Thymian, Basilikum, 100 Gr. in Milch eingeweichte Semmelkrume, 250 Gr. geriebene Kartoffeln, 2—3 Eßlöffel Mehl, 4 Eier, 50 Gr. Butter, Salz, Pfeffer, Muskatnuß. — Der Spinat und die grünen Kräuter werden gewaschen, abgetropft und fein zerhackt, die leicht ausgedrückte Brotkrume mit den Kartoffeln, dem Mehl und den übrigen Zutaten vermischt und das Ganze zu einem leichten Teig gerührt. Mäßig große, runde Klöße daraus formen und 10 Minuten lang im Salzwasser sieden. Die Klöße werden mit einer Brosamenschweitze zu Tisch gegeben. Es können auch weniger Arten Gewürzkräuter zur Verwendung kommen. Aus „Gritli in der Küche".

Lauchstengel. Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Lauchstengel, 40 Gr. Fett, 20 Gr. Butter, 2 Deziliter Fleischbrühe, Salz, Würze, 2 Liter Wasser. — Die Lauchstengel sind in der gemüsearmen Zeit ein sehr willkommenes Gericht und ebenso schmackhaft wie zuträglich. Die von den äußersten Spitzen gereinigten Lauchstengel werden in 6 Cm. lange Stücke geschnitten, in kochendem Salzwasser einige Minuten gesotten und dann abgetropft. In dem heiß gemachten Fett auf das Feuer gebracht, gewürzt mit Muskatnuß und Pfeffer und mit der Fleischbrühe weichgekocht. Schütteln, nicht rühren, damit die Stücke ganz bleiben. Man fügt vor dem Anrichten die frische Butter zerpflückt bei. Die Sauce muß ganz kurz eingekocht sein. Man kann sie auch in einer einfachen Buttersauce aufkochen, nachdem sie wie oben blanchiert sind.

Zigerauflauf. 500 Gr. Ziger wird trocken ausgedrückt und ganz fein zerrührt, während man eine Tasse Milch langsam zugießt und nach und nach 6 Eidotter, sowie Korinthen, geriebene Mandeln, Zitrone 4 Löffel Zucker und 4 Löffel feines Mehl zugibt. Zuletzt rührt man den Schnee der Eier durch, gibt alles in eine Auflaufform und backt es knapp eine Stunde in nicht zu heißem Ofen.

Rhabarberkuchen. Mit 500 Gramm Mehl, 250 Gr. Butter, 1—2 Eier, etwas Salz, Zucker und ein wenig Wasser macht man einen glatten Teig, wellt ihn mehrmals aus und belegt eine Springform oder ein Backblech damit. Nachdem man einen etwa 2 Cm. hohen Rand aufgezackt hat, backt man den Kuchen bei mäßiger Hitze. — Unterdessen wird der Rhabarber geschält und in kleine Stückchen geschnitten. Man legt diese in ein wenig Wasser, gibt ziemlich viel Zucker, etwas Wein und Zitronenschale dazu und kocht den Rhabarber darin weich, doch so, daß er nicht zerfällt. Hierauf nimmt man ihn heraus, läßt den Saft dick werden, und gießt ihn über den Rhabarber. Nun gibt man letzteren, wenn er erkaltet ist, auf den Kuchen, überstreut ihn noch mit feinem Zucker und macht nach Belieben einen Guß darauf.

Guß. Man schlägt zu einem Kuchen von 6 Eiweiß den Schnee, gibt diesem, bevor er ganz steif ist, feinen Zucker und ein Päckchen Vanillin zu und schlägt ihn noch ganz fest. Man streicht den Schnee glatt auf den Kuchen, spritzt ihn damit recht hübsch und stellt ihn 2—3 Minuten in den Bratofen. A. B.

Maitrank. (Waldmeister-Bowle.) 1 Hand voll erlesener und gewaschener, vor dem Blühen gewonnener Waldmeister wird in eine Bowlenschüssel gelegt und mit 250 Gr. Zucker bestreut.

Man gibt ferner zwei Flaschen Weißwein (am liebsten Rheinwein oder auch Aepfelmost) hinzu. Dies läßt man ½ Stunde zugedeckt ziehen. Vor dem Servieren gibt man noch eine Flasche Selterswasser dazu. An kühlem Orte kann man ihn, auf Flaschen gefüllt, einige Wochen aufbewahren. Statt frischem Waldmeister kann man Waldmeister-Essenz verwenden.

Gesundheitspflege.

Gesichtsmassage. Man sagt uns Frauen nach, daß unser Teint uns mehr zu schaffen macht, als irgend ein anderer Teil unseres Körpers. Und das ist jedenfalls richtig, denn wir wissen sehr wohl, daß auch die schönsten, regelmäßigsten Züge ihre Anziehungskraft verlieren, wenn sie neben einer mit allerhand häßlichen Unreinigkeiten bedeckten Haut einhergehen. Durch diese letzteren geht der Reiz eines schönen Kolorits verloren und das Gesicht erhält ein ungesundes Aussehen. Es ist oft schwer, den Teint in gesundem Zustand zu erhalten, da das Gesicht fortwährend den äußeren Einflüssen ausgesetzt ist. Schlechte Verdauung, Verstopfung und unvollkommene Blutzirkulation schreiben ihre schlimmen Effekte auf das Gesicht, und ebenso nimmt übermäßiges Essen und Trinken der Haut alle Zartheit.

Der Zweck der Gesichtsmassage ist es nun, die Haut weich, glatt und zart zu erhalten, oder sie zu verbessern. Ebenso eignet sie sich auch hauptsächlich zur Beseitigung von Falten und Runzeln, die sich entweder mit dem Alter oder durch schlechte Gewohnheiten gebildet haben. Die Gesichtsmassage kann von jeder Dame selbst vorgenommen werden und geschieht am besten des morgens nach dem Waschen und zwar ungefähr in folgender Weise: Nachdem man die Fingerspitzen in etwas weiße Vaseline getaucht hat, lege man die beiden Daumen hinter die Ohrläppchen und streiche mit mäßigem Druck mit den bestrichenen Fingern über Stirn, Schläfen, Augenlider und -Winkel und führe diese Bewegungen partieweise 15—20 mal aus, ohne die Daumen von ihrem Stützpunkt zu heben. Durch diese Bearbeitung erlangen die Gesichtsmuskeln ihre ursprüngliche Kraft und Elastizität zurück. Allerdings muß die Massage, soll sie vom Nutzen sein, täglich und regelmäßig betrieben werden, und auch dann noch, wenn die kleine Mühe von Erfolg gekrönt wird. Nach beendeter Massage soll das Gesicht nochmals gewaschen und sorgfältig abgetrocknet werden, denn nach schlechtem Abtrocknen wird die Haut sehr leicht rauh und spröde.

Als ein vorzügliches, kosmetisch-hygienisches Mittel, das mit der 3—4fachen Menge Wassers verdünnt, zu Gesichtswaschungen benutzt wird und der Haut Glanz und Frische verleiht, verdient noch der Alkohol genannt zu werden. M.

Kinderpflege und -Erziehung.

Abhärtung im Kindesalter. Es gibt kein besseres Mittel, um Krankheiten von Kindern fern zu halten und sie für den Kampf ums Dasein zu kräftigen, als die Abhärtung. Verweichlichte Kinder sind nur halbe Menschen. Leider wird jedoch aus Unkenntnis und Unverstand bei der Abhärtung der Kinder oft ganz verkehrt verfahren, wodurch dann mehr Schaden als Nutzen gestiftet wird.

Soll bei Kindern durch die Abhärtung das erstrebte Ziel erreicht werden, so muß man sie richtig anwenden und vor allem zur richtigen Zeit beginnen. Die geeignetste Zeit hiefür ist der Sommer, indem man in ausgedehntestem Maße von der Möglichkeit des Aufenthalts im Freien Gebrauch macht. Es ist sehr empfehlenswert, schon beim Säugling vorsichtige Abhärtungsversuche zu machen, und dies geschieht in diesem zarten Alter dadurch, daß man, neben den gewöhnlichen Bädern, alle Morgen den ganzen Körper mit lauwarmen Wasser — 24° R. — und mit Hilfe eines Schwammes schnell abwäscht und mit einem erwärmten Tuch schnell abtrocknet. Die ganze Prozedur darf nicht länger als zwei Minuten dauern. Außerdem müssen die Kinder, der Jahreszeit angemessen, aber nicht zu warm bekleidet, sich wo immer möglich, den ganzen Tag über, und zwar bei jedem Wetter, nur nicht bei starkem Wind und Regen, sich im Freien aufhalten. Solche „Luftbäder" sind für die Abhärtung von gleicher Wichtigkeit, wie die Wasseranwendung.

Hat nun das Kind das erste Halbjahr überschritten, so beginnt man mit der Temperatur des zu den Abwaschungen benutzten Wassers allmählich herunterzugehen, so daß man am Jahresende auf etwa 16 Grad angelangt ist. Hierbei bleibt man stehen; nur benutzt man zum Abtrocknen keine erwärmten Tücher mehr und bedient sich schließlich der bekannten Frottierhandschuhe und führt die Trockenreibung so kräftig aus, daß sich die Haut lebhaft rötet. Im Winter dürfen die Abwaschungen natürlich nicht im ungeheizten Zimmer vorgenommen werden.

Dieses Abhärtungsverfahren wird bei Kindern etwa bis zum 12. Lebensjahre angewandt, um alsdann zu dem für Erwachsene gebräuchlichen überzugehen. Sobald das Kind morgens das Bett verlassen hat, wirft man ihm ein in Wasser getauchtes und ausgewundenes Lacken von hinten her schnell um den Körper und schlingt dies vorn am Halse zu. Nunmehr wird der ganze Körper, einschließlich der Füße, mit schnellen langen Strichen tüchtig gerieben, bis sich das Laken warm anfühlt. Dann wird dieses entfernt, um den Körper in gleicher Weise ein rauhes, grobes Laken geworfen und ersterer mit diesem trocken gerieben. Der ganze Vorgang darf ebenfalls die Dauer von 2—3 Minuten nicht übersteigen. Kinder, welche hernach frösteln, müssen noch eine halbe Stunde ins Bett zurückgehen, oder sich so lange im Freien tummeln, bis sie sich erwärmt haben.

Weitere gesundheitliche Momente zum Zwecke der Abhärtung sind gut gelüftete Schlafräume und die Kleidung. Diese letztere soll warm, aber luftig sein und soll die Erwärmung mehr durch Unterkleider angestrebt werden. Es sollen auch nicht zu viel Kleidungsstücke übereinander getragen werden und dann müssen dieselben ganz locker sitzen, damit die abhärtende Luft überall freien Zutritt hat.

Das gesundeste Bett für Kinder ist eine Matratze aus Roßhaar oder Seegras, ein sogenanntes Keilkissen mit derselben Füllung unter den Kopf und eine Steppdecke zum bedecken — Sommer und Winter. Frau Dr. M.

Frage-Ecke.

Antworten.

34. Den **Rhabarber** koche ich nicht; ich schneide die Stengel in zirka 1 Ctm. lange Würfel und fülle sie in Flaschen, gieße in die Flasche bis oben auf Wasser und verkorke sie gut. So aufbewahrt, habe ich stets tadellosen Rhabarber, ohne jeden Beigeschmack. — Es ist damit allerdings nun nicht korrekt auf Ihre Frage geantwortet, aber ich dachte, vielleicht sei Ihnen mit diesem Rezept für ein andermal gedient. — Sie haben wohl zu alten Rhabarber genommen; am besten verwendet man die jungen zarten Stengel zum einmachen. Mädchen aus Weidlingen.

35. Ein schweizerisches Kochbuch hätte Ihnen keine solchen Rätsel zu lösen aufgegeben. Ein Dekagramm ist 10 Gramm; 4 Dekagramm Butter wären also 40 Gramm. Unter ein l. Mehl ist wohl ein Liter gemeint, mancherorts verlangt man verschiedene Lebensmittel eben nicht per Gewicht, sondern in Hohlmaß. K.

36. **Oliven** macht man folgendermaßen ein: Man nimmt sie im halbreifen Zustand (im Juli) ab, weicht sie erst eine zeitlang in frischem Wasser, dann in dünner Sodalauge ein, legt sie in Fäßchen oder Steinkrüge und übergießt sie mit erkaltetem Salzwasser, das zuvor mit Pfeffer, Nelken, Kümmel, Coriander und Fenchel aufgekocht wurde. Häufig werden die Oliven auch in fast reifem Zustand abgenommen, einige Minuten in Salzwasser gekocht und in diesem Wasser in Büchsen gut zugebunden an kühlem Ort aufbewahrt. Gut eingelegte Oliven müssen grün, frisch, fest und hart sein. Erna.

37. **Paprika** (spanischer Pfeffer) wird frisch in Schoten mit etwas Salz bestreut, in Oel gebraten, und in gleicher Form auch zu Saucen verwendet. Oft werden diese auch allein oder mit anderen Früchten zusammen, grün oder in reifem Zustande, in Essig eingelegt. A.

38. Um **Ameisen** an Obstbäumen zu vertreiben, empfiehlt man, mittelst Pinsel die Stämme möglichst hoch mit einer Mischung von Schwefelblüten und Fischtran zu bestreichen. Um die Insekten von gewissen Oertlichkeiten im Hause fernzuhalten, streut man Dinge aus, deren Geruch ihnen zuwider ist: persisches Insektenpulver, Kerbelkraut, Kampfer. Will man die Tiere töten, so suche man die Nester ausfindig zu machen und übergieße sie mit heißem Seifenwasser. Man kann auch ein mehlartiges Gemisch von Zucker und Pottasche ausstreuen. Eva.

39. Mir ist die **Bratpfanne** Gourmand nicht bekannt. Das Geschäft, das solche verkauft, gibt Ihnen aber gewiß Adressen von früheren Bezügern an, bei denen Sie sich erkundigen können, ob die Pfanne hält, was der Prospekt verspricht. E. A. L.

40. Hier ein Rezept **Lattichgemüse auf französische Art.** Man wäscht die von den Rippen befreiten Lattichblätter, blanchiert sie in heißem Salzwasser, kühlt sie in frischem Wasser ab, drückt das Wasser aus, hackt die Blätter sehr fein und tut sie mit reichlicher Butter, etwas Pfeffer und Salz in eine Kasserolle. Man schwitzt sie eine kurze Zeit in der Butter, stäubt dann einen Löffel Mehl darüber, rührt es gut unter, gießt etwas Bouillon zu, und läßt das Gemüse eine Viertelstunde kochen. Man garniert es beim Anrichten mit Semmel-Croutons. A.

41. Zu **Meerrettigsirup** nimmt man auf 250 Gramm feingeschnittene Meerrettigwurzeln 8 Deziliter Wasser und 250 Gr. Kandiszucker. Man kocht dies zusammen bis zu Sirupdicke, seiht es durch und bewahrt den Saft gut verkorkt in Flaschen auf. Hausfrau.

Fragen.

42. Wer nennt mir einige schnell zu bereitende **Rhabarbergerichte?** Ist es wirklich notwendig, daß man die Stengel zuerst etwas kocht, und das Wasser abschüttet, ehe man das Gericht fertigstellt? Haustöchterlein.

43. Welche **Diät** ist Magenleidenden zu empfehlen? Mein Mann leidet an Verdauungsschwäche, der ich mit rationell zubereiteter Nahrung entgegenarbeiten muß. Vielen Dank zuvor! Abonnentin.

44. Wer nennt mir einige schöne **Hochzeitsgeschenke,** passend in einen einfachen Haushalt? Zum voraus besten Dank! Eine Abonnentin.