Zeitschrift: Hauswirtschaftlicher Ratgeber : schweizerische Blätter für Haushaltung,

Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Blumenkultur,

Gartenbau und Tierzucht

Band: 15 (1908)

Heft: 16

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: 11.07.2025

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



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

Schweizerische Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Garienbau und Blumenkultur, Cierzucht.

Abonnements preis: Jährlich Fr. 2. —, halbjährlich Fr. 1. —. Abonnements nehmen bie Expedition Baderftrage 58, und jedes Bostbureau (bei der Bost bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 16. XV. Jahrgang.

Erscheint jährlich in 24 Nummern

Zürich, 29. August 1908.

Derfäume keine Pflicht und übernimm Nicht eine neue, bis du allen alten Genug getan; was sich mit diesen nicht Derträgt, das weise von dir, sonst verwickelst Du dich in Dornen, die du nicht mehr lösest. E. Schefer.

·¥

Die Fygiene der grünen Gemüse.

Don Dr. E. J. Ernft.

Die warme Jahreszeit bedeutet für uns eine willkommene Auffrischung unserer Lebensweise. Wir denken dabei in erster Linie an die grünen Gemüse. Der Spinat, die Rohlpflanzen, der Salat &c. gestatten es uns, in unsern Speisezettel eine angenehme Abwechslung zu bringen. Und da dürfte es denn zweckmäßig sein, einen Blick auf die Gemüse zu wersen und uns zu fragen, wie sich die Wissenschaft zu ihnen stellt.

Der Sammelname "Gemüse" schließt eine Menge von Pflanzen und Pflanzen-teilen in sich: Blätter, Stengel, Früchte, Wurzeln, Knollen und Zwiebeln.

Vor allem sind alle Gemüse sehr reich an Wasser. Doch ist das kein großes Un=

glud, benn ob wir das uns nötige Wasser in Form von Quell- oder Brunnenwasser zu uns nehmen oder als Gemüse- und Obstwasser ist einerlei. Die Gemüse sind auch reich an Salzen, dagegen arm an Eiweiß und Kett. Auch die Kohlehndrate sind in den Gemüsen — außer in den Rartoffeln, im Reis und in den Hülsenfrüchten — nur spärlich vertreten. weißreich find die Bulfenfruchte und bie Schwämme. Was das Wasser betrifft, ent= hält beispielsweise die Gurke bis 96 Brozent Wasser, der Salat 93 Prozent und der Rohl 88 Prozent. Dazu kommt noch. daß die Nahrungsstoffe der Gemuse in den von Cellulose, d. i. Holzfaserstoff, umhüllten Zellen enthalten und den Verdauungssäften schwerer zugänglich sind, so daß sie vom Darm schlecht ausgenütt wer-Die gelben Rüben enthalten beis den. spielsweise über 1 Prozent Eiweiß und über 9 Prozent Rohlehydrate; sie wären also ganz gute Nahrungsmittel; doch kann unser Organismus aus ihnen bei der besten Ausnühung nur 60 Prozent des Eiweißes und 80 Prozent der Rohlehndrate aufsaugen, während der Rest wieder unverdaut ausgeschieden wird. Dasselbe gilt

von den Pilzen, die durchschnittlich 3 Prosent Rohlehydrate beherbergen, von denen wieder eine Menge unverdaut bleibt.

Trot alledem ist das Gemüse ungemein wichtig und kann wie das Brot kaum entsbehrt werden. Der Grund hierfür liegt hauptsächlich in dem Gehalte der Gemüse an Pflanzensäuren und Salzen, die unsserem Organismus nötig sind und die einerseits den Appetit anregen und ansdererseits die Darmtätigkeit regeln. Das her sind die Gemüse für Leute mit Versstopfung geradezu unentbehrlich.

Undererseits haben die Gemüse noch einen Vorzug, der dem großen Publikum sehr wenig bekannt ist, der aber bei geswissen Arankheiten — nehmen wir 3. V. Zuckerruhr — sehr wichtig ist. Es ist ganz erstaunlich, wie viel Fett manche Gemüse, 3. V. Rohl, Sauerkohl, Rartoffeln &c. aufsnehmen können, ohne daß dadurch ihr Geschmack und ihr Aussehen beeinträchtigt wird. Sie eignen sich also ganz besonders dazu, dem Organismus viel Fett in ansgenehmer Form zuzusühren, das er sonst nur mit Widerwillen und mit Verdaus ungsstörungen akzeptieren würde.

Der Mensch müßte ungeheure Quantitäten von Gemusen verzehren, wenn er von diesen allein seinen Nahrungsbedarf beden wollte, benn, wie schon erwähnt, fehlt das Fett nahezu gänzlich und sie sind arm an Ciweiß. Darum gelten auch viele Gemüse -- vielleicht mit Unrecht - nur als Genufmittel zur Verbesserung der Diät. Dahin gehört auch der Salat, der arm an Nährstoffen ist und noch mehr davon verliert, da er meistens roh genossen wird, daher ziemlich unverdaulich ist und hauptsächlich stuhlbefördernd wirkt. Das Nahrhafte am Salat sind das Il und bei manchen Leuten der Speck und der Zucker, der zum Salate gegessen wird. Aber tropdem ist er für eine hygienische Ernährung von größter Wichtigkeit. Der Ropfsalat ist die erfrischendste Zugabe zu Fleischspeisen, zu Kartoffeln, Klößen &c. Salat macht Appetit. Nur soll er in der heißen Jahreszeit nicht mit zu viel Kett — Öl oder Speck — zubereitet wer-

ben. Essig ober Zitronensaft ist nötig, teils um die derben Pflanzensasern des Salats zu lockern, teils um durch die Säuren zu erfrischen. Zitronensaft oder gelöste Zitronensäure tut dieselben Dienste wie der Essig, ist aber für einen schwachen Magen gesünder.

Das in der Medizin in Betracht kommende Moment sind die Salze und die Säuren der Vflanzen. Wenn man die Vflanzensalze in ben Gemusen behalten will, barf man sie nicht mit zu viel Wasser kochen und das Gemüsewasser nicht gleich weggießen und wechseln, sonst beraubt man sich ja der Vorteile der Gemüse! Je ärmer das zum Rochen ber Gemuse angesette Wasser ist, desto mehr Salze zieht es aus dem Gemüse an sich, wodurch dieses an Wert für den Organismus verliert. Darum soll man die Gemüse nur mit wenig Wasser kochen, mehr dünsten und außerdem soll man hierzu Salzwasser nehmen, weil dieses dem Gemüse keine Nährsalze entzieht. Diese Nährsalze der Gemuse sind vorwiegend Natronsalze (das Fleisch enthält hauptsächlich Kalisalze). Da nun unser Organismus Rochsalz braucht, das ein Natronsalz ist, mussen die Fleischesser unbedingt neben ihrem mit Ralisalzen übers ladenen Fleisch eine gehörige Portion Gemüse verzehren, weil die Gemüse so die für unsere Blutflüssigkeit unentbehrlichen Natronsalze in den Körper bringen. Um reichsten an solchen Natronsalzen sind Spinat, Spargel und Möhren, aber auch die verschiedenen Sorten des grünen Salates enthalten ansehnliche Mengen von Natronsalzen.

Außer den Natronsalzen spielt auch das Eisen bei den Gemüsen eine gewisse Rolle. So sind beispielsweise eisenreich und das her besonders für Blutarme und Bleichs süchtige recht geeignet: Endiviensalat, Erdsbeere, Spinat, Rartoffeln, Cichorie, Artischofe, Morchel, Spargel, Mohrrübe &c., alle je nach dem Boden, der sie hervorsgebracht und ihnen viel oder wenig Eisen geliefert hat.

Es gibt nun noch einige weniger gekannte, weil seltener gebrauchte Gemusearten, auf die die Aufmerksamkeit gelenkt werden muß. Speziell als Salat werden in verschiedenen Gegenden die Blätter mancher wildwachsender Pflanzen genossen, 3. B. der Löwenzahn (Taraxacum officinale), die Reigwurg (Ficaria ranunculoides), die Brunnentresse (Nasturium officinale), ber Wasserehrenpreis (Veronica beccabunga), der Boretsch (Borage officinale), der Gänsefuß (Chenopodium album) und die Frühlingssprossen vom Hopfen (Humulus lupulus) &c. Verschiedene dieser wilden Salate sind sogar nahrhafter, als die kultivierten Salate, so enthalten die Blätter des Löwenzahnes 3 Prozent Eiweiß, 8 Prozent Rohlehydrate und 2 Prozent Mineralsalze.

3

Zur Obstgeleebereitung.

Das Obstgelee besteht aus Saft und Pektin der Früchte, welche, mit Zucker versett, zur sulzartigen Dichtigkeit eingetocht werden. Das Pettin ist eine gallertartige Masse, welche sich klebrig anfühlt und namentlich unter ber Haut und um die Rerne gelagert ist. Damit es in den Saft übertritt, muß es erst durch Site gelöst werden. Kalte Abpressung von 3. B. Apfeln oder Nohannisbeeren liefert wohl eine dicke, sirupartige Flüssigkeit, aber kein Gelee, welches im fertigen Zustande sulzartig zusammenhängend und durchscheinend klar ist. Zur Geleebereitung eignen sich nur Früchte, welche viel Pektose enthalten, wie Rohannisbeeren, nicht gang reife Trauben, nicht ganz reife Stachelbeeren, nicht gang reife Upfel und Quitten ec.

Da man bei der Geleebereitung Saft und Pektin des Obstes vom Obstmark trennt, ist letzteres werts und geschmacklos und bleibt ohne Verwendung. Deshalb nimmt man vom Kernobst aus wirtschaftslichen Gründen hierzu nur Fallobst, uns verkäufliche Minderqualitäten, Obstabfälle, kleines, krüppeliges, wurmiges Obst u. dgl. Vei Verwendung von noch ganz unreisen Früchten jedoch erhalten wir kein Obstagelee, da in der Frucht noch keines vors

handen ist. Ein solches Produkt ist dann nur eingedicktes Zuckerwasser mit Obstsäure. Ganz reise Früchte aber, wobei das Pektin bereits in Zucker verwandelt ist, ermöglichen eben deshalb auch keine Geleebereitung.

Die Geleebereitung erfordert viel Ur= beits= und Kostenauswand (Zucker) und ist nur dann am Plate, wenn die Qualität der Früchte eine andere Verwertung nicht zuläßt, 3. B. bei dem größtenteils beschädigten Kallobste oder wenn für Gelee speziell ein Bedürfnis da ist, das der Arbeit und den Rosten entspricht. Recht unwirtschaftlich wäre es, aus Früchten, die man gang berwerten fann, nur einen einzigen Teil, die Pektose (Gulz oder Gallerte) herauszuziehen und alles andere wegzuwerfen. Bessere Früchte verwende man deshalb zu Mus ober Marmelabe, die besten zu Kompotten.

Bei der Bereitung von Gelee aus Johanniss, Stachelbeeren und Trauben nimmt man jede Gattung für sich oder auch Johanniss und Stachelbeeren zussammen. Johannisbeeren sollen ganz reif, Stachelbeeren und Trauben nahezu reif, aber noch hart sein. Die Früchte werden gewaschen, abgebeert, bei den Stachelsbeeren Stiel und Blütenrest abgeschnitten.

Frau Albert, deren Schrift "Das Konsfervieren von Obst, Gemüse und Fleisch" diese Ausführungen entnommen sind, besschreibt das weitere Versahren wie folgt:

In einem möglichst weiten Topse (Kasserolle, höchstens 15 Cm. hoch) bringt man 3. V. Liter Wasser zum kochen und gibt dann so viele Früchte hinein, daß sie mit Wasser bedeckt sind, worauf man den Tops zudeckt und die Masse ungefähr 8 Minuten schwach kochen läßt, wobei Sast und Pektose in das Wasser übergeführt werden. Unter der Haut und um die Kerne besindet sich das meiste Pektin.

Währendbessen wird ein eigens für diesen Zweck gehaltenes, gutes, aber sehr poröses, leinenes oder baumwollenes weißes Tuch (im Notsalle benutze man einen sozgenannten Stickstramin, den man vor der ersten Benutzung durch mehrmaliges

Waschen von der Stärke befreit) auf die vier Beine eines umgekehrten Stuhles gespannt, so daß in der Mitte ein freischwebender Beutel sich ergibt, worunter eine Schüssel gestellt wird.

Ist die erste Portion gekocht, so wird dieselbe in den freischwebenden Beutel gesgossen und neuerdings Wasser zum Kochen für die zweite Portion hingestellt.

Sobald diese zweite Portion fertig gekocht ist, ist auch die erste durchgelaufen. Mit einem reinen Löffel nimmt man ben Inhalt aus bem Beutel und schüttet jett die gekochte zweite Portion hinein. Schließlich gibt man den gesamten Häutes und Rernrest nochmals in wenig kochendes Wasser und schüttet bas Ganze in ben Sobald es die Hitze gestattet, Beutel. streift man mit dem Finger ringsherum den Beutel ab, solange noch Gelee durchdringt. Dann gießt man den so gewonnenen Saft durch ein feines Haarsieb und läßt ihn in einem Glas- oder Vorzellangefäß bis zum nächsten Tag sich seken.

In einem Meffingtopf (weit, aber nur höchstens 15 Cm. hoch) läßt man 1 Kilo Rriftallzucker unter beständigem Rühren heiß werden und schüttet dann unter fortwährendem Rühren nacheinander 3 Liter von obigem Fruchtsaft dazu. Wenn der Zucker sich vollständig aufgelöst hat, hört man zu rühren auf und läßt die Masse (nicht zugedeckt) lebhaft kochen. Der anfangs sich bilbende Schaum wird mit dem Porzellan= ober Messingschaumlöffel ent= Recht schmackhaft wird das Gelee mit Rugabe von Erdbeer- oder Quittensaft oder wenn man etwas dünnste Ritronenschale mitkochen läßt. Der Geschmack wird noch etwas verfeinert, wenn man gegen Schluß des Rochens ein wenig Weißwein dazu gibt. Zur leichtern Gelierung fügt man zulett etwas Zitronensaft hinzu.

Beim Rochen handelt es sich um das Verdampfen der wässrigen Flüssigkeit. Deshalb dürfen wir nicht die ganze Masse in einem großen Topf zum Rochen hinstellen, denn dabei haben wir ja nur eine Verdampfungsfläche. Wir dürfen im Gegenteil einen ungefähr 15 Cm. hohen und möglichst weiten Topf nur ungefähr 6 Cm. hoch mit Geleemasse füllen. So oft also aufgefüllt wird, ebenso viele Verzdampfungsflächen schaffen wir und sind so weit schneller mit der Arbeit fertig, als wenn wir die ganze Masse in einem Topse gekocht hätten. Aber auch das Gelee bleibt schöner in Farbe, besser in Geschmack und namentlich sulziger in der Konsistenz.

Um den Grad der Konsistenz des fertigen Gelees zu erkennen, läßt man einen Tropfen auf einen kalten Teller fallen; solange der Tropfen in die Breite verläuft, ist das Gelee nicht fertig. Erst wenn beim Umkehren des Tellers der Tropfen wie gefulzt hängen bleibt, kann bas Gelee vom Feuer genommen werden. Gine andere Probe ist folgende: Man läßt einen Tropfen auf ein Fliegblatt fallen. Augenblicklich wird sich ringsherum ein wässeriger Hof bilden. Man mache jede Minute eine solche Probe; sobald sich keine wässerige Abscheidung mehr zeigt und ber Geleetropfen zusammenhängt, ist bas Gelee fertig, wird gleich in eine irdene Schussel geschüttet und - indessen stellt man geschwind die zweite Vartie zum Rochen hin noch heiß in die Gläser gefüllt und nach Belieben bei 90 0 10 Minuten sterilisiert.

Die Geleeprobe ist von großer Wichtigsteit, denn bei kurzem Rochen geliert die Masse nicht und bei zu langem Rochen wird sie zäh und schmierig oder brennt an, wodurch sie nahezu untauglich zum Genusse wird. Die ungenügend gelierte Masse kann zwar nochmals gekocht wers den, jedoch verliert sie sehr an Qualität, wird zwar dicker, aber geliert nicht mehr.

Wir können reines Apfels, Birnens ober Quittengelee herstellen, aber auch ein Gesmisch der Früchte ist sehr schmachaft.

Bei der Herstellung von Gelee aus Üpfeln und Quitten wird das Obst gewaschen und in gleich große Schnize, welche an ihrer dickten Stelle nur ungefähr $1-1^{1/2}$ Cm. dick sein dürfen, geschnitten. Dabei wers den alle schlechten Teile entfernt, das Kernshaus aber und was an den Kernen von

selbst baran bleibt, barf barangelassen werden. In einem möglichst weiten, ungefähr 15 Cm. hohen Topse werden 3 Liter Wasser zum Rochen gebracht, worauf man so viele Obstschniße hineinlegt, daß das Wasser noch darübergeht. Das gleichmäßige und nicht zu dicke Schneiden der Obstteile ermöglicht ein gleichmäßiges und schnelles Durchkochen. Die Masse darf nicht gerührt werden. Nachdem sie weich gekocht, d. h. die Gallerte in das Wasser außgetreten ist, wird die Masse in den Beutel geschüttet und weiterversahren, wie bereits angegeben.

Ein gut geratenes Gelee muß durchscheinend sein, je nach Sorte heller oder dunkler, aber nicht trübe; es muß in Rristallchen zerfallen und sich ohne Rückstand vom Glase trennen. Der Nahrungswert vom trüben, wolkigen und schmierigen Gelee ist zwar der gleiche wie der des gut geratenen, jedoch ist der Geschmack nicht so fein und das Aussehen nicht so appetitlich. — Wo nicht sterilisiert wird, nimmt man nur kleine Gläser zur Aussewahrung des Gelees.



Darüber, ob eine neue Aohnung schon ausgetrocknet sei, können uns unsere Sinne ziemlich bestimmte Auskunft geben. Ein seuchtes Haus, eine seuchte Wohnung hat immer einen unangenehmen, frischen Kalkgeruch. Dieser Geruch ist bessonbers dann bemerkbar, wenn die Türen und Fenster längere Zeit geschlossen waren und wir direkt von der äußeren Luft in die Räumlichkeiten des neuen Hauses eintreten. Die Flecke an den Wänden, hauptsächlich wenn die Flecke sich kälter ansühlen, als die fleckenlose Wand, sind gleichfalls ein beachtenswerter Fingerzeig, daß wir das Haus noch meiden sollen. Ferner wird in einer seuchten Wohnung das Salz im Behälter seucht, ja es zersließt auch; die Wäsche, besonders die Lederschube bestommen einen mufsigen Geruch und werden schimmelig. Ein Haus, eine Wohnung, worin diese Symptome sich zeigen, ist ungesund. Selbst kleine Häuser sind erst ein Jahr nach der Fertigstellung völlig trocken. Also Vorsicht!

Fisch zersetzt sich noch viel schneller als Fleisch. Deshalb taufe man die einheimischen Fische nur tebendig; aber nicht mehr, wenn sie bereits auf dem Ruden oder der Seite schwimmen oder auf dem Ruden schon auffallend helle Fleden haben. Seefische kaufe man nur, wenn die Kiemenbedel

innen noch rot, die Augen, obschon eingefallen, boch noch durchscheinend, der Geruch noch nicht stechend ist. Schleimige, weiße Kiemendeckel, hornartige, blinde Augen, stechender Geruch sind Zeichen der Zersezung; faulendes Fischsleisch aber entswickelt Gifte.

Die Gewürze sind, weil sonst ihre Olfte zu sehr in einander ziehen, getrennt aufzubewahren und zwar nicht blos in Olten, in benen ihr Dunst versliegt, sondern in gut schließenden Büchsen oder Fläschchen. Die Gewürze, die nur durch ihren Duft wirken, kommen erst kurz vor dem Anrichten in die Speise, weil sonst ihr Duft mit den Wasserbämpfen versliegt. Die andern dagegen, die durch ihre bittren, scharfen Säuren wirken, kommen während des Kochens hinzu, damit das Wasser Zeit behält, sie auszulaugen.



Speisezettel für die bürgerliche Küche. Montag: Nubelsuppe, Schellfisch *mit Gurkensalat, Rartoffelbouletten, *Apfelkompott mit Schoko:

labeichaum. Dienstaa: Ginlauffuppe, *falicher Safe, Gemufe

aus Kopfsalat, +englischer Früchtepubbing. Mittwoch: Braune Klößchensuppe, +Rüben mit Schweinesleisch, Apfelkückli.

Donnerstag: Gurkenjuppe, +Paprikajdnigel, +Rartoffelknöpfli, *Ranbengemufe.

Freitag: + Semmelfuppe, +Rindszunge mit Kapernsfauce, +grune Bohnen, Brombeerencreme.

Samstag: *Reissuppe mit Gemuse, *gebackener Ralbskopf, †Comatensalat, *Bilglartoffelauf=

Sonntag: Gemischte Suppe, Voleau-vent, Entrecotes, Blumenkohl mit Rahmsauce, †Melonentorte.

Die mit * bezeichneten Rezepte find in biefer Rummer gu finben, bie mit + bezeichneten in ber letten.

Kochrezepte.

Altoholhaltiger Wein kann zu sußen Speisen mit Borteil burch alkoholfreien Wein ober wasserverbunnten Sirup und zu sauren Speisen burch Zitronensaft ersetzt werben.

Reissuppe mit Gemüse. $2^{1/2}$ Liter Wasser, 750 Gr. Gemüse, bestehend auß: 1 Wirsingköpschen, 3 Tomaten, 1 gelbe Mübe, 3 Kartosseln, 1 Lauchstengel; 100 Gr. Reiß, 80 Gr. Fett, Salz, Peterssilie, 50 Gr. Käse. — Das Gemüse wird gewaschen, gepuht und feingeschnitten mit dem Wasser und Salz auß Feuer gebracht. Der Reiß wird im beißen Fett samt dem seingeschnittenen Lauch etwa 5 Minuten gedämpst und der Suppe beigegeben. In einer halben Stunde ist alles weich gekocht.

Gebackener Kalbskopf. Zeit 2 Stunden. Ein halber Kalbstopf, 2 Kochlöffel Mehl, 100 Gr. Stoßbrot, 2 Eier, 2 Liter Salzwasser, Backett. —

Der Kalbstopf wird weich gelocht, zerschnitten und ertalten gelassen. Dann paniert man die Stücke in Mehl, Ei und Brosamen und bäckt in schwimmenbem Fett. Kartoffelsalat schmeckt sehr gut dazu.

Gurkensalat. Man schäle die Gurken vom Stiel aus und überzeuge sich, ob sie an der Spize nicht bitter sind. In diesem Falle wird das Bittere, welches stets dort sitt, weggeschnitten. Dann hoble man die Gurken sein, ohne das wässerige Kerngehäuse mitzuverwenden und hülle sie sofort mit 1—2 Eplösseln Olivenöl ein. Der Essig und das Salz, etwas Pfesser und allenfalls ein wenig Dill, aber sonst keine Gewürze, werden erst im lezten Moment vor dem Auftragen dazugegeben. Das früher gebräuchliche Auspressen des Sastes ist verwerslich, da gerade in diesem Sast das Erfrischende der Gurke liegt.

Aus "Gritli in ber Rüche".

Pilzkartoffelauflauf. Kartoffeln werben gekocht, geschält und in Vierecke geschnitten. Die Bilze (Stein- ober Eierpilze) reinigt man, wiegt sie roh und dämpst sie in Butter weich. Man streicht eine Form mit Butter aus, belegt ben Boben halbsingerhoch mit Kartoffeln, gibt von ben Pilzen darauf und füllt die Form, mit Kartoffeln schließend. 2 Eier, etwas Salz, Schnittlauch und 1 Tasse saurer Kahm werden zusammen gut verrührt, über den Auflauf gegossen und dieser im Osen hellgelb gebacken. Damit er oben nicht trocken wird, legt man kleine Butterstücken barauf.

Randengemüse. Junge, zarte Ranben können recht gut zu Gemüse verwendet werden, während man die ausgewachsenen nur zu Salat gebraucht. Die Rüben werden vom Kraut befreit, gut geswaschen und im Dampf weichgekocht. Man löst dann das äußere Häutchen ab und schneidet die Rüben in Rädchen. In einer Pfanne läßt man Fett heiß werden, schwizt darin 2—3 Kochlöffel voll Mehl dunkelbraun und gießt Salzwasser hinzu, dis eine dickstülssige Sauce entsteht, welche mit Zitrone gesäuert wird. In diese Sauce legt man die Rübenrädchen und läßt das Gericht noch 1/4 Stunde zusammen langsam kochen.

Apfelkompott mit Schokoladeschaum. Es werden Aepfel geschält, halbiert, ausgekernt und mit Wasser, Zucker und Zitronenschale weich gekocht. Sie werden auf eine Porzellanplatte gelegt, eine dicke Lage eingemachte Himberen darüber gestrichen, oder statt Konstitüre eine Lage aufgequollener Sultaninen oder Rosinen darauf gesüllt. Nun wird der Schnee von 4–6 Eiweiß steif geschlagen, Zucker und ziemlich viel geriebene Scholosade darunter gemengt, die Wasse zusammen 1/4 Stunde gerührt, über die Früchte gestrichen (in der Mitte viel dicker als an den Seiten) und in 10 Minuten im Osen ausgezogen.

"Begetarische Ruche" von M. Rammelmener.

Brombeerencreme. 1/2 Liter Rahm, 250 Gr. Zuder, 500 Gr. Brombeeren. — Den recht steif geschlagenen Rahm vermischt man mit Zuder und frischen sauberen Beeren. Man kann auch die

Salfte Beeren burchbruden, mit bem Rahm mifchen und mit ber anbern Salfte bie Creme garnieren.

Hat man keine frischen Beeren, so läßt man ben Zucker weg und nimmt statt Beeren ½ Liter Marmelabe ober feines Apfelmuß 2c. Diese Ereme wird mit jeder Frucht fein, besonders auch mit Hagebuttenkonstitüre, eingemachten Preißelbeeren ober gemischten Früchten.

"Reformtochbuch" von 3. Spubler.

Eingemachte Früchte.

Kürbisse und Melonen à l'aigre-doux. Die Früchte muß man schälen, entkernen, in halbfingerlange und fingerbide Stüde schneiben, mit
gutem Essig übergießen und augebeckt über Nacht
stehen lassen, nachher ben Essig abgießen aber nur
bie Hälfte bavon verwenden. Auf je 1 Liter Essig
sind 1 Kilo Zuder zu nehmen und einige Gewürznelken bamit aufzulochen und die Städchen barin
zu sieben, bis sie weich sind. Dann läßt man sie
auf einem Sied abtropsen, kocht den Sast zu
Sirupdicke ein und gießt ihn heiß über die Früchte.
Nach 1—2 Tagen soll man den Essig nochmals
aussochen und erkaltet barüber geben.

Brombeerenkonfitüre. In den zum Faben gekochten Zucker gebe man die Brombeeren und koche sie 4—5 Minuten. Dann schütte man sie auf ein Sieb, koche den Saft noch mehr ein, ziehe die Beeren noch einmal durch, fülle sie ein und gieße den erkalteten Saft darüber.

Bohnen in Sssig. Junge, zarte Böhnli bringe man in siebendes Salzwasser und lasse zweimal auswallen, schütte sie ab und wickle sie zum Erkalten in ein Tuch. Hierauf koche man Essig mit einem Lorbeerblatt und einigen Pfessertörnern auf, entserne die Gewürze, koche die Böhnli noch einmal darin auf, schütte dann alles in eine Schüssel und lasse es zugedeckt einen Tag stehen. Hierauf gieße den Essig ab, schichte die Bohnen nicht zu sest in einen Topf, oder in ein Slas, dann koche man nochmals den Essig auf und gieße ihn kalt in das Gesäß (der Essig soll die Böhnli gut bedecken). Lege ein Sträußchen Estragon dazu und gebe vor dem Zudinden etwas Salatöl darauf. Nach etwa zehn Tagen sehe man rach und koche, wenn es nötig erscheint, die Flüssseit nochmals auf.

Beerenobstsirup. Einige Kilo Beeren zerbrüde in einer Schüssel und stelle sie 2—4 Tage
in ben Keller zum Gären. Man rühre öfters,
presse bann ben Sast burch ein Tuch und lasse
ihn über Nacht stehen. Tags barauf gieße die
klare Flüssigkeit ab, nehme gleich schwer Zuder
wie Sast, size ihn übers Feuer und koche unter
beständigem Abschäumen bis der Sast nicht mehr
steigt und der Schaum verschwunden ist (brei Wälle). Man lasse dann den Sirup abkühlen,
fülle ihn ein und verschließe, wenn er erkaltet ist.
Aus "Herstellung von Konserven".



Antworten.

75. Seit einigen Jahren pflanze ich Kelianthi und liefert uns biese Pflanze ein sehr beliebtes Gemüse für Herbst und Winter. Ich lege im Frühjahr die Knollen an einer etwas abgelegenen Stelle im Garten in den Boden, da die Pflanze start wuchert. Bald entwickeln sich starke, hohe Stengel mit hübschen, gelben Blumen. Pflege brauchen Helianthi keine, doch sind sie für einen guten Dungguß dankbar. Im Herbst nehme ich die Knollen aus dem Boden und lege sie für den Bedarf im Winter in Sand in den Keller.

Getocht werben Helianthi wie Sellerie als Suppengemuse. Sie können auch in Salzwasser weich gekocht, fein geschnitten und in einer Butter-

fauce zu Lisch gegeben werben.

Hat man genugend Gartenland, so ist es vorteilhaft, die Helianihi, die sehr ertragreich sind, in arößerer Menge anzupflanzen, da sie sich auch als Futter für Hühner und Schweine sehr gut eignen.

76. Einen Bersuch machen! Kurzlich wurbe Bonum auch an bieser Stelle von Seite einer Hausfrau warm empsohlen. Es scheint also "was bran zu sein!" Alice.

77. Hier ein Rezept für Käsestangen. 60 Gr. Butter, 60 Gr. Mehl, 60 Gr. feine Brotstrumen, 60 Gr. Käse, Pfeffer und Salz. Der Käse wird fein gerieben und mit den übrigen Zustaten zu einem Brei gemischt. Der Teig soll dünn ausgerollt und in je 1 Cm. breite und ungefähr 12 Cm. lange Stäbchen geschnitten werden. Nachsbem man letztere nochmals gedreht hat, legt man sie auf ein mit Butter bestrichenes Blech und backt sie 5 Minuten lang. Die Stangen können nach Belieben heiß ober kalt gegessen werden.

77. Ich stelle Ihren hier zwei Käsestangenoder Käseplätzchen-Rezepte zur Berfügung:
120 Gr. Mehl. 80 Gr. Butter, 100 Gr. Parmes
saners oder 150 Gr. Emmenthalerkase, 6 Eplöffel
saurer Rahm, Salz, eine Prise Pseffer, Zuder,
Paprika, oder: 140 Gr. Mehl, 140 Gr. Butter,
140 Gr. Barmesankase, Salz, eine Prise Zuder,

Abonnentin.

Mustat, Paprifa.

Bei beiben Rezepten werben die Zutaten zusammengeknetet und der Teig eine Stunde an die Kühle gestellt. Er wird ausgewallt und entweder runde Plätchen davon ausgestochen oder man schneibet messerrückendicke, 10 Em. lange und 2 Em. breite Stangen, welche man nach Belieben lockenartig auf das Backblech legt. Man bäckt in starker Hige 2-3 Minuten. Die Käsestangen dürsen nur hellgelb sein, sonst schmecken sie beitter. Käsestangen können vor dem Servieren jedesmal wieder erswärmt werden. Guten Erfolg!

Saushaltungslehrerin.
79. Probieren Sie's ein= ober ein paarmal mit ber körperlichen Strake, wenn bas morblustige

"Bufi" wieber mit einem toten Bogel auf ber Bilbfläche erscheint. Und wenn bies nichts fruchtet, bann wenden Sie halt eben bas erwähnte Rabikals mittel an. Eine Bogelfreundin.

79. Kürglich wurde die Frage gestellt, wie man eine Kate vom Fangen der Vögel kurieren könnte. Schwierige Kunft! Unsere "Gigis" macht es nicht beffer, wenn fie Gelegenheit bat. Run hat mir eine Bekannte letibin folgenbes mitgeteilt, was wir bei ber erften Gelegenheit erproben wollen: Meine Rate ertappte ich mit einem Bogel; ich rig ihr folchen aus bem Maul, rieb ihn ihr fo lange um die Rafe herum, bis lettere gang rot war, inzwischen mit ber Sand ein paar "Tatich" und nochmals den Vogel um die Nase herumge= rieben! Alsbann ließ ich die Kate los, den Bogel aber gab ich ihr natürlich nicht. Seither hat fie tatfächlich teinen Bogel mehr gefangen und im Winter konnten die Bögel ruhig das gestreute Futter piden, ohne daß sie dieselben verscheuchte. Bekanntlich find die Ragen sehr empfindlich an ber Nase und hat bie Wirtung hierin ihren Grund. Es ware also ums Probieren zu tun! Jebenfalls muß die Kate aber gut gehalten werden, damit fie nicht entfliehen tann und die Reibungen muffen energisch sein. Gar zu energisch ausgeführt, können sie aber den Tod der Kate herbeiführen wegen ber örtlichen Empfindlichkeit. Alfo "gut Glud!" Möge "Bufi" es fich merten!

Abonnentin E. S. 82. Ein sehr zu empfehlender Extrakt ist Dr. Herzen's Fleischertrakt, die Verdauung beförbernd und Dr. Herzen's Fleischertratt, Pepfin erzeugend. (Herr Dr. herzen mar früher Professor an der Universität in Laufanne.) Es ist dies ein wiffenschaftlich hergestelltes Produkt und bas Er= gebnis von vielen Studien und Experimenten. Dem reinen Fleischextrakt find gewisse Kohlesbydrate zugefügt, woburch ber Extrakt neben seinem Nährgehalt und neben seiner Wurze ein Produkt ift, das den Magen auf natürliche Weise gur Berbauung anregt und ftartt. Der bie Berbauung förbernbe Fleischextrakt ist eine gute Burge ber verschiebenen Speisen. Sie finden ihn in allen beffern Spezereihandlungen. Der Pepfin erzeugende Extratt ift ftarter bofiert und ift für Ber= sonen bestimmt, die an Magenschwäche und Ver= bauungsftörungen leiben, für Schwache und Ge= nesende zur Förderung des Appetites 2c. Sie be= tommen diesen Ertrakt in allen Apotheken ober birekt durch die Firma Lehner, Pfisterer & Co., Bafel.

82. In der Antwort auf Ihre Anfrage wird in der letzten Nummer gesaat, daß dem täglichen Gebrauche von Maggis Suppenrollen nichts entgegenstehe, josern man in die Sache Abwechstung hineindringe und die Mischung genügend lange kochen lasse; eine Kochzeit von 10 Minuten sei zu kurz. Die letztere Bemerkung ist in der Tat zutreffend; diese Kochdauer entspricht auch nicht den von den Herstellern gemachten Angaben. Es liegt auf der Hand, daß die Suppen je nach der Art ihre Grundstoffe — Teigwaren, Hülsensrüchte.

Gemüse 2c. — verschieben lange Kochzeit erforbern. Die Minimalkochbauer ist für jede einzelne Sorte burch eingehende Versuche festgestellt worden und ift in der jeder Tablette aufgedruckten Gebrauchs-anweisung genannt. Bei der Zubereitung von Maggis Suppen halte man sich daher genau an diese Angaben und man ist alsbann sicher, daß das Resultat ein zufriedenstellendes sein wird.

84. Grüne Erbsen sind frisch und eingemacht verdaulicher, aber noch nicht so nahrhaft wie reife, Das ift fehr natürlich. Die junge getrodnete. Frucht enthält viel Nährsalz, bagegen nicht so viel Stärkemehl und Pflanzencasein (Legumin) wie die reife. Dagegen trodnen bei letterer die Salze ein und werden teilweise durch die Nahrung verdrängt, bie für bas junge Pflanzchen aufgespeichert ift, benn mas mir an ber Erbse beim teimen hart am Boben ober fogar barin bemerten, find bie fleischigen Samenlappen, die die Suhner fo gern wegpiden, wenn fie schon weich find. Die Salze bienen aber gum verbauen und find bem Magen überhaupt beilfam. Daber ift grunes Gemufe ge= fund. Erst durch das Rochen werden obige Bestand= teile frei gemacht, wenn die Frucht trocken war. Dazu kommt, daß bei reifen Erbfen die Schale febr gab und hart ift. Bei grunen ift fie nur ein bunnes häutchen. Man follte ftets geschälte Früchte haben oder fie beim Kochen durchschlagen. Bei einer Bohnenart (ber Limabohne) werden die fehr großen Kerne zuerft wie Mandeln gebrüht und wie diese geschält. Sie geben ein ausgezeichnetes Gemuse, bas sogar febr verbaulich ift und in einem heißen Klima vertragen wird. Sie kommen meift aus ben füblichen Unionstaaten und find von ber Größe ber intifchen Bobne.

Freundin.

85. Ich glaube, in Geschäften, die Founnituren für Gärtner haben, bekämen Sie Material zum beden Ihres Waschküchenbodens. Die Strohmatten, mit denen man die Saatsenster bedt, haben Sie wohl im Auge gehabt? Fragen Sie einmal bei Herin Landolt, Samenhandlung in Wallisellen an. Vielleicht werden auch in Blindenbeimen solche Decken angesertigt. Das zürcherische besindet sich an der Wytikonerstraße, Kreis V.

86. Ich glaube, in erster Linie müssen wir boch dem Boden und seiner Eigenart Rechnung tragen, also Parkett wichsen. Auch lackierte Böben würde ich wichsen! Man sieht ja z. B. wie balb früher gewichste, dann aufgewaschene Böben reißen, Spalten und Sprünge bekommen und viel mehr Staub aufnehmen, respektive erzeugen, als ein gut unterhaltener Parkettboden. Ich glaube, der Ordnungs und Schönheitssinn kommt dabei auch auf seine Rechnung. Also die Böben wichsen und blochen, eventuell ganz mit Livoleum belegen lassen — das wäre mein Rat! Ich din gespannt auf die Ratschläge, die Sie von anderer Seite erhalten werden.

Fragen.

87. Ist es besser, die Wäsche einer Haughaltung von zwei Bersonen ohne Kinder mit der Bettwäsche von brei Zimmerherren auswärts, ober im Hause selbst burch eine Waschfrau maschen zu laffen? Es wird behauptet, daß durch die hoben Taglöhne mit Beköftigung ber Waschfrau annähernb 6 Fr. pro Tag ausgegeben wird, und daß man babei mehr Auslagen hat, als wenn die Wäsche auswärts gewaschen wird. Man hat auch — ob gutes ober schlechtes Wetter — mit der Linge nichts zu tun, als fie beim Ueberbringen wieber zu ver= forgen. Anderseits wird aber wieber behauptet, bie Basche gebe burch bie Chemikalien und bie Brozebur ber Baschanstalten viel eher zu Grunbe und werbe oft mit Rranken= ober gar Totenmaiche gewaschen. Wer gibt mir hierin fachliche Austunft? Frau S. in 3.

88. Vor balb einem Jahre sind wir in unsere jetige Wohnung eingezogen. Wir wären bier recht wohl, wenn in unserem Logis nicht — Wanzen wären. Schon alles mögliche haben wir versucht, um diese lästigen Mitbewohner los zu werden Terpentin, Zacherlin, ja sogar Mortolin, doch die Sippschaft ist nicht auszurotten. Kennt eine werte Leserin ober ein werter Leser ein Mittel, sich dieser lästigen Gesellen zu entledigen, oder müssen am Ende wir diesen Peinigern das Feld, d. h. das Logis räumen? Für gütigen Kat dankt bestens Wilde Rebe.

89. Wer kann mir sagen, wie ber Patissier seinen Blätterteig berstellt, baß er so schön aufgeht und so zart ist? Ich glaube nämlich nicht, baß er gleich schwer Butter wie Mehl bazu verwendet. Also, wie könnte man billigeren und doch guten Blätterteig herstellen?

90. Wer könnte mir einige Rezepte zur Zubereitung von Auberginen angeben? Bis jest habe ich sie immer nur mit Rahm und Parmesankäse in seuersester Platte im Osen gebaden. Für weitere Angaben von Herstellungsarten wäre ich sehr bankbar. Röchin.

91. Ich finde die Zusammenstellung der größeren Menüs immer so furchtbar schwer. Existiert nicht ein Buch oder eine Zeitschrift, wo dazu Ansleitung gegeben würde? Und wie hoch wären ungefähr die Auslagen dafür? Vielen Dank im voraus.

92. Könnte mir eine der werten Leserinnen eine Adresse angeben, wo ich gute Zürcherschüblinge beziehen könnte? Für Antwort dankt herzlich Mimi.

93. Wer von ben werten Lesern könnte mir Auskunft geben, wie man Sier am besten lange frisch aufbewahren kann, ohne sie in Kalk zu legen? Zum voraus bankt bestens

94. Wie kann man gelb geworbenen Klaviertasten wieder die ursprüngliche weiße Farbe versichaffen? B. M.

Das Haar mit Grolichs Heublumenseife gewaschen, wird voll, glänzend u. lockig. Preis 65 Cts. Ueberall erhältlich.