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

Band: 17 (1910)

Heft: 14

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: 15.07.2025

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

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

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

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

No. 14. XVII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 23. Juli 1910.

Willst du verzagen,
So sage dirs doch in allen Tagen,
Wie schnell noch jedes Morgen
In Gestern umgeschlagen.

O. Sutermeister.

Von der Suppe.

(Nachdruck verboten.)

Der Erfinder der Suppe ist in keinem Lexikon der Kochkunst genannt, daraus läßt sich schließen, daß die Erfindung aus der Urzeit stammen muß. Küchenabfälle und Topfscherben unter den Überresten der Pfahlbauten zeugen dafür, daß schon in jener Zeitperiode mit Wasser gekocht wurde. Es hat also auch den Ureinwohnern nicht an einer schmackhaften Fleischbrühe gefehlt. Und welche große Rolle spielte in alter Zeit die berühmte „schwarze Suppe" der Spartaner!

Ein Kochgenie ersten Ranges war die Königin von Navarra, Margarethe von Valois. Sie begründete das Ansehen der französischen Küche durch Aufstellung und praktische Betätigung des Grundsatzes: „Jedes Gericht ist so herzustellen, daß es nicht nur an sich, sondern auch in Beziehung auf alle übrigen, die vorhergehenden und die nachfolgenden, die angenehmsten Geschmacksempfindungen erregt, so daß alle diese Empfindungen ein harmonisches Ganzes bilden." Dieser hochbegabten Frau verdankt die zivilisierte Welt ein Meisterstück der kulinarischen Kunst, die „Soupe à la reine". Überhaupt sind die Franzosen heute noch Meister in der Suppenbereitung. Eine köstliche „Potage" herzustellen, ist der Stolz der französischen Hausfrau. Ihre Zwiebelsuppe hat manchem gemundet, der vorher Zwiebeln nicht genießen konnte. Und gar die „Bouillabaisse", aus einer Anzahl kleiner, feiner Fische, Krabben etc. hergestellt! Eigentlich bekommt man die richtige Bouillabaisse nur in den französischen Hafenstädten, doch bieten auch einige feine Pariser Restaurants diese Spezialität zu annehmbaren Preisen. Die spezifisch englische Oxtail-Soup führt auch bei uns diesen Namen. Ganz besondere Wichtigkeit legt man in England der echten Schildkrötensuppe insofern bei, als sie beim Festmahl des neuerwählten Lordmayors nie fehlen darf. In den Witzblättern figuriert deshalb die Schildkrötensuppe als ein Symbol der City.

Der echte Hamburger kann sich an der Aalsuppe so satt essen, daß er zu einer Mahlzeit kein anderes Gericht mehr bedarf.

In Schweden und Spanien herrscht vielfach die Sitte, die Suppe zuletzt aufzutragen; auch in einzelnen Gegenden Deutschlands ist dieser Brauch noch Übung. Uns Schweizern würde das nicht passen. Die Suppe ist naturgemäß das Präludium, die Ouverture der „Tisch-Symphonie", wie Börne die größere Mahlzeit nennt, als deren Adagio er die Mehlspeise bezeichnet. Eine Mahlzeit ohne Suppe ist ein Buch ohne Titelblatt.

Der armen Fleischbrühe, die so lange als ein vorzügliches Nahrungsmittel gegolten hat, sind die modernen Männer der Wissenschaft scharf zu Leibe gegangen. Mehrfach wurde nachgewiesen, daß einfache Bouillon überhaupt keine Nährstoffe enthalte. Die gelehrten Herren haben insofern Recht, als Fleischbrühe in der Tat keine eigentliche Nahrung bietet. Ihr Nutzen für die Menschheit ist jedoch praktisch allgemein anerkannt und theoretisch u. a. von Pettenkofer in drastischer Weise geschildert worden. Er bezeichnete sie als eines derjenigen Genußmittel, die wahre Menschenfreunde seien und unserem Organismus über manche Schwierigkeiten hinweghelfen.

„Ich möchte sie", sagt Pettenkofer, „mit der Anwendung der wichtigen Schmiere bei Bewegungsmaschinen vergleichen, die zwar nie die Dampfkraft ersetzen und unentbehrlich machen kann, aber dieser zu einer viel leichteren und regelmäßigen Wirksamkeit verhilft und außerdem der Abnutzung der Maschine ganz wesentlich vorbeugt."

Wenn auch die Männer der Wissenschaft der Fleischbrühe keinen Nährwert zuerkennen wollen, so wird sie doch nach wie vor auf dem Tische des Reichen und wenig Bemittelten erscheinen. Die Suppe überhaupt, auch die ohne Fleischbrühe zubereitete, kann durch nährende Beigaben zu einem wertvollen Bestandteil unserer Mahlzeiten gestaltet werden. M.

Zur Obst- und Gemüsekonservierung.

In letzter Nummer des „Hauswirtschaftlichen Ratgebers" wurden unsere Leserinnen mit den Vorzügen der Sterilisierung von Obst und Gemüse bekannt gemacht. Heute geben wir nun den Hausfrauen, die mit den Einzelheiten dieses Konservierungsverfahrens vertraut werden wollen, eine genaue, der „Illustr. Reformküche" von E. Villiger-Straßer entnommene Anleitung.

Obst und Gemüse seien stets frisch gepflückt. Das Obst sei nicht überreif, die Gemüse seien jung und zart, Blumenkohl noch geschlossen.

Als Zusätze sollen zu Obst nur Zucker und Wasser, zu Gemüse nur Salz und Wasser verwendet werden. Zusätze zum Erhalten oder Heben der Farben sind wegzulassen.

Das geeigneiste Konservierungsgefäß ist ein helles, widerstandsfähiges, tadellos gearbeitetes Glas, ein ebensolcher Deckel und ein weicher, elastischer Gummiring.

Zum Verschließen der Gläser ist nur eine mäßigfeste, elastische Feder geeignet.

Zum Einstellen der Gläser während des Kochens ist ein gut schließender Topf und zum genauern Sterilisieren wenn möglich ein Thermometer zu verwenden. Letzteres vereinfacht die Arbeit sehr und ermöglicht, weichfleischige Früchte, die weniger Hitze bedürfen, unter dem Siedepunkt zu sterilisieren, wodurch das Aroma der frischen Früchte weit mehr erhalten bleibt.

Das Erhitzen kann auf jedem Feuer stattfinden. Der ermöglichten, genauern Regulierung wegen hat Gas- und Petrolfeuerung den Vorzug.

Genauigkeit und Reinlichkeit sind erste Bedingungen. Obst und Gemüse sind zuerst rein zu waschen, gut zu erlesen, Überreifes und bald in Fäulnis Übergehendes ist zu entfernen. Obst und Gemüse werden vorbereitet, wie dies zum Kochen zu geschehen hat.

Die Gläser werden kurz vor Gebrauch tüchtig mit warmem Sodawasser gewaschen und mit klarem Wasser gut nachgespült.

Das Obst wird meistenteils roh in die Gläser geschichtet. Wird darauf gehalten, daß die Gläser nach beendigtem Sterilisieren gut gefüllt seien, so wird, wie z. B. bei Rhabarber, in den Gläsern oder in der Pfanne, bei Kernobst ausschließlich in der Pfanne vorgedünstet. Beeren und kleineres Steinobst werden beim Einfüllen in die Gläser tüchtig zusammengeschüttelt, ohne das Glas auf den Tisch aufzustoßen, und dann gedeckt einige Stunden stehen gelassen, dann kann nochmals nachgefüllt werden. Größeres Steinobst, wie Aprikosen und dergleichen werden spiralenförmig fest eingeschichtet. Auf den Boden der Gläser werden bei entsteintem Obst, je nach Größe der Gläser, einige durch Überbrühen geschälte Kerne gelegt.

Obst sollte beim Einlegen weniger oft geschält werden, weil mit der Schale viel vom Aroma entfernt wird. Wird geschält, so sind die Schalen mit wenig Wasser auszukochen und dieser Absud wird mit dem nötigen Zucker vermengt über die eingefüllten Früchte gegossen. Die Früchte werden ganz oder halbiert oder in Viertel geteilt verwendet.

Der Zuckerzusatz wird ganz nach persönlichem Geschmack größer oder kleiner bemessen.

Der Zucker kann als Streuzucker lageweise mit den Früchten in die Gläser gefüllt werden oder die Früchte werden mit dem Zucker in eine große Schüssel geschichtet, einige Stunden stehen gelassen und in die Gläser gefüllt oder der Zucker wird mit Wasser aufgelöst (200—600 Gr. per 1 Liter Wasser, 1 Liter Sirup reicht für 3—5 Gläser à 1 Liter Inhalt), wenn nötig geläutert (gebläuter Zucker soll nie ohne geläutert zu sein, verwendet werden) und dieser Zuckerguß kann kalt oder nahezu erkaltet zu beliebiger Höhe (höchstens $^3/_4$ Höhe des Glases) über die fest eingeschichteten Früchte gegossen werden. Zuckerguß wird meistens bei großen Früchten und wo darauf gehalten wird, daß dieselben ihre Form behalten, angewendet, während bei Beeren, Rhabarber, halbierten Zwetschgen und Kirschen Streuzucker sehr am Platz ist. Zu den beiden letzten Arten ist Zuckerguß ebenso geeignet.

Gemüse wird vor dem Einfüllen rasch in stark kochendes Salzwasser gegeben. Dies geschieht nicht zum Weichkochen, sondern zum Vorbrühen. Die Gemüse bleiben einige Minuten unbedeckt in dem mäßig gesalzenen, stark kochenden Wasser liegen, dadurch werden ihnen Stoffe entzogen, die dem Sterilisieren, wie der Verdauung nicht zuträglich sind. Die so gebrühten Gemüse werden in die wenn nötig leicht erwärmten Gläser gefüllt, nicht zu fest, damit überall Wasser dazwischen treten kann, um während dem Sterilisieren rascher die Wärme ins Innere der Gläser fortzupflanzen.

Die eingefüllten Gemüse werden mit Salzwasser, wie es gewöhnlich zum Abkochen der Gemüse verwendet wird, übergossen, das Wasser soll im Glas $^3/_4$ seiner Höhe nicht übersteigen.

Schließen der Gläser. Um die so vorbereiteten Gläser zu schließen, wird der breite Glasrand rein abgewaschen, ebenso Gummiring und Deckel; treten zwischen Rand, Ring und Deckel Teilchen von Zucker, Obst oder Gemüse, so ist ein richtiges Schließen unmöglich. Ob Rand, Ring und Deckel naß oder trocken seien, hat keine Bedeutung, blos rein und genau auf einander gelegt, ist erste Forderung. Sind Ring und Deckel aufgelegt, so wird der Deckel mit dem Daumen oder Zeigfinger noch festgehalten, dann die Feder darauf gespannt. Sei es ein Einzelbügel oder die Feder eines Apparates, dieselbe muß immer genau auf die Mitte des Deckels gesetzt werden.

Die verschlossenen Gläser werden zum Erwärmen ins Wasserbad gesetzt. Ist der Glasinhalt kalt, so sei auch das Wasserbad kalt, bei warmem Glasinhalt warm. Die Temperatur des Wasserbades entspreche immer derjenigen des Glasinhaltes, desgleichen diejenige des Gusses, der zu Obst und Gemüse gegeben wird, derjenigen von Obst und Gemüse. Das Wasser im Topf reiche etwa zu $^3/_4$ Höhe des Glases. Bei verschieden hohen Gläsern richtet sich die

Wasserhöhe nach dem niedrigsten Glas. Die Gläser dürfen den Topfboden, der direktem Feuer ausgesetzt ist, nicht berühren, deshalb werde zuerst eine Einlage aus gelochtem Blech, aus Draht, Holz oder dergleichen hineingebracht, die Gläser darauf gestellt, ohne daß sie sich berühren. Der Topf wird mit dem gutschließenden Deckel versehen; ist ein Thermometer vorhanden, so wird dasselbe gleich durch die im Deckel hiefür vorhandene Öffnung gesteckt.

Der Topfinhalt wird langsam erwärmt. Bei raschem Erwärmen würde das Wasser im Topf viel rascher die gewünschte Temperatur erreichen als der Glasinhalt, dadurch würde die Hitzeeinwirkung im Innern des Glases abgekürzt und so die Haltbarkeit der Konserve in Frage gestellt. Das Wasser im Topf darf nicht strudeln, sondern nur leicht kochen. Die Dauer des Sterilisierens ist bei den verschiedenen Arten von Obst und Gemüsen verschieden, nie soll dieselbe abgekürzt werden.

Die fertig sterilisierten Konserven werden sofort abgedeckt, nicht aber der Zugluft ausgesetzt (Springen der Gläser). Durch Einstellen des Kessels in kaltes Wasser wird das Auskühlen beschleunigt. Nach einigem Auskühlen werden die Federn entfernt, die Gläser mit leichtem Sodawasser abgewaschen (bleibt Zuckersirup oder dergleichen auf dem Gummiring liegen, so bildet sich im Keller Schimmelpilz, der zwar bei gutem Verschluß des Glases keinen Schaden anrichtet), nachgetrocknet, mit einer Etikette versehen, die den Inhalt und das Herstellungsdatum zeigt. Als Aufbewahrungsort eignet sich ein dunkler, kühler, frostfreier Raum. Ein Gestell, auf dem die Gläser sicher stehen und das leicht bedeckt werden kann, dient sehr gut. Es ist regelmäßig Kontrolle zu üben, ob die Deckel alle fest sitzen und ob bei Gemüsen sich nirgends von unten Trübung zeigt. In letzterem Fall wird bei noch geschlossenem Deckel rasch nochmals sterilisiert oder die Konserve sofort verwendet. Sich öffnende Gläser bei Obst sind selten; diese werden gleich verwendet oder nochmals durchgekocht.

Um die Gläser zu öffnen, werden die Lappen am Gummiring auswärts gezogen; der Gummiring wird sogleich gewaschen, getrocknet und in Papier oder dergleichen bis zum Gebrauch an kühlem Ort aufbewahrt.

Haushalt.

Beim **Lüften der Betten** lege man die einzelnen Stücke nicht in den grellen Sonnenschein, denn es ist ein Irrtum, zu denken, daß sie dabei am besten „aufgehen". In mäßig warmer Luft und ein wenig Wind werden die Federn am schönsten. Man klopfe sie mit leichten Rohrstöcken, nicht mit Ausklopfern.

Buntstickereien zu waschen. Leinene, mit Seide gestickte Decken 2c. wäscht man in Kleiewasser. Man läßt 250 Gr. Kleie reichlich mit Wasser bedeckt zwei Stunden langsam kochen und schüttet die Flüssigkeit durch ein Sieb. Ist diese abgekühlt, wäscht man die Sachen zweimal, erst in einem Teil des Wassers, spült sie in lauwarmem, klarem Wasser nach und schlägt sie in Tücher ein. Halb feucht bügelt man sie dann auf der linken Seite.

Ebenso gut reinigend ist Bohnenwasser. Man nimmt 250 Gr. weiße Bohnen, schüttet auch reichlich Wasser, etwa 3 Liter, darüber, läßt die Bohnen kochen, bis sie weich sind, schüttet die Brühe ab und wäscht die Sachen auch ohne Seife darin in der oben angegebenen Weise.

Lackfarben-Anstrich an Fenstern und Türen wäscht man mit gekochtem, erkaltetem Kleiewasser ab, dem man für weiße Farbe etwas Bläue zusetzen kann.

Gewürz, gemischtes (in der Küchensprache unter dem Namen „quatre épices" bekannt). Dies ist ein Gemisch aus weißem Pfeffer, Piment, Gewürznelken, Muskatnuß, Muskatblüte, Lorbeerblättern, getrocknetem Thymian, Majoran und Basilicum. Von dem weißen Pfeffer und Muskatnuß nimmt man je 15 Gr., von den übrigen Gewürzen und Kräutern je 8 Gr., stößt alles zusammen fein, siebt es durch und verwahrt es in einer gutverschlossenen Büchse oder Flasche zum Gebrauch. Benützt wird das gemischte Gewürz zu Farcen und solchen Speisen, die aus Fleischfarce oder gehacktem Fleisch bereitet werden, auch wendet man häufig die Speckstreifen zum Spicken des Fleisches darin um.

Es gibt ein einfaches Mittel, alle **Stoffe**, auch zartgefärbte und empfindliche, unverbrennlich zu machen. Dieses Mittel ist eine Lösung von schwefelsaurem Ammoniak. Trocknet und bügelt man die in diese Lösung hineingetauchten Stoffe, beispielsweise farbigen Mull, so brennt er nicht wie gewöhnlicher Mull mit auflodernder Flamme, sondern verkohlt langsam wie Zunder.

Küche.

Kochrezepte.

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

Kartoffelsuppe mit Sellerie. 750 Gramm Kartoffeln, 2 Sellerieknollen, 60 Gr. Mehl, 50 Gramm süße Butter, Salz, 2½ Liter Wasser. — Die Kartoffeln und Sellerie werden sauber zugerichtet, in Hälften geschnitten und im kalten Wasser mit Salz aufs Feuer gebracht. Wenn sie recht weich sind, treibt man sie durch ein großlöcheriges Sieb, rührt mit wenig Wasser das Mehl an, gibt alles nochmals aufs Feuer, fügt die Butter und die fein geschnittenen Selleriebläter bei und läßt sie nochmals aufkochen.

Lammfrikassee. Zeit 1 Stunde. 1 Kilo Lammfleisch, 2 Zwiebeln, 1 Kochlöffel Mehl, 100 Gramm Fett, 3 Deziliter Fleischbrühe, Petersilie, Sellerieschreiben, ½ Zitrone, 1 Eidotter, Gewürz. Das Fleisch wird in schöne Vorlegstücke zerlegt, in dem Mehl gewendet und im rauchheißen Fett mit den Zwiebeln angebraten. Dann gießt man die Fleischbrühe oder Wasser siedend zu, fügt das Wurzelwerk und die Zitronenscheiben bei und läßt es zugedeckt weich schmoren. Die Brühe wird durchgeseiht, mit dem Eidotter gebunden und über das Fleisch gegossen.

Aus „Gritli in der Küche".

Grillierter Hammelhals. Ein Hals wird in zwei Hälften geteilt, ausgeknöchelt, in siedendem Salzwasser blanchiert, in frischem Wasser abgekühlt, in Fleischbrühe mit Wurzelwerk weichgekocht und darin erkalten gelassen. Hierauf nimmt man die Fleischstücke aus der Brühe, und preßt sie zwischen zwei beschwerten Brettchen. Dann bestreut man sie mit Salz und Pfeffer, taucht sie in zerlassene Butter, paniert sie mit geriebener Semmel und brät sie auf dem Roste hellbraun. Man gibt eine pikante Sauce oder ein passendes Gemüse dazu.

Champignonpastetchen. In Scheiben geschnittene Champignons läßt man unter fleißigem Umschwenken in Butter weich dünsten, nimmt sie dann heraus, betropft sie mit Zitronensaft, rührt in die Butter einen Löffel Mehl, das man darin bräunen läßt, gießt etwas starke Bouillon hinzu, und würzt mit einer Messerspitze voll Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuß. Dann gibt man Champignons hinein, läßt sie einmal aufkochen und füllt sie in vorher gebackene Pastetchen von Blätterteig. Den Deckel, den man herausgeschnitten, legt man wieder auf.

Kalte grüne Sauce. 4 hartgekochte Eidotter werden mit vier Eßlöffeln feinem Provenceröl verrieben, worauf man nach und nach eine Prise Salz, weißen Pfeffer, 3 Löffel Weinessig, 4 sehr fein zerhackte Schalotten, etwas Schnittlauch, Petersilie und Estragon hinzufügt und alles, durch längeres Rühren nach einer Seite hin, sehr gut vermischt. Man gibt diese Sauce zu Fisch, kaltem Braten, Rindfleisch, Schweinskopf und dergleichen.

Feines Gurkengemüse. Bereitungszeit ¾ Stunden. Für 5 Personen. Zutaten: 5 große, reife Gurken, 50 Gr. Butter, 1 Eßlöffel Mehl, 2 Eigelb, ⅛ Liter Rahm, Salz, 5 Gr. Liebigs Fleischextrakt, Muskatnuß, der Saft ½ Zitrone, 1 Prise Pfeffer. — Die Gurken werden geschält, halbiert, entkernt, in gliedlange, fingerdicke Stücke geschnitten, Butter und Mehl gar gemacht, einige Eßlöffel Wasser, ½ Theelöffel Salz daran getan, dann die Gurken eingelegt und langsam bei öfterem Umrühren geschmort. Man tue den Fleisch-Extrakt dazu, rühre vor dem Anrichten mit Rahm und Eidotter ab und würze mit Muskatnuß.

Eier à l'aurore. 8 Eier werden hart gesotten, geschält und in zwei Hälften geteilt. Die Dotter nimmt man heraus, tut sie nebst 125 Gr. frischer Butter, etwas gehackter Petersilie, Basilikum und Estragon, einer feingeschnittenen Schalotte, einer Prise Salz, etwas geriebener Muskatnuß, drei frischen Eidottern und ein wenig in Milch geweichter und wieder ausgedrückter Weißbrotkrume in einen Napf, verreibt alles gut untereinander und füllt mit der Masse die Eierhälften, so daß die Farce in einer Rundung über das Weiße hervorragt. Hierauf streicht man eine feuerfeste Platte mit Butter aus, legt eine Schicht gekochten und gehackten Spinat, Sauerampfer oder ein ähnliches Gemüse hinein und garniert dasselbe ringsherum mit den gefüllten Eierhälften. Dann stellt man die Platte in den Ofen, bedeckt sie mit einem Deckel, auf den man glühende Holzkohlen legt, läßt die Speise ¼ Stunde backen und gibt sie sofort zu Tisch.

Kirschpudding mit Brot. 1 Kilo Kirschen, 250 Gr. gedörrtes Brot, ½ Liter Milch, 3 Eier, 150 Gr. Zucker, Zimt, eine Zitronenschale. — Das fein gestoßene oder gemahlene Brot wird mit heißer Milch übergossen, Zucker, Zimt und das Abgeriebene einer Zitronenschale dazu gegeben. Wenn das Brot gut durchweicht und alles verkühlt ist, rührt man die Eigelb dazu und mischt die entstielten, gewaschenen Kirschen samt dem zu steifem Schnee geschlagenen Eiweiß darunter. Diese Masse wird in eine dick mit Butter ausgestrichene, mit Brosamen ausgestreute Form gefüllt und verschlossen im Wasserbad zwei Stunden gekocht oder im Ofen gebacken und nach dem Erkalten gestürzt, da der Pudding kalt gegessen wird. Statt Milch kann man auch Rahm und mehr Eier verwenden.

„Reformkochbuch".

Moussierende Limonade. 500 Gr. ausgepreßte Beeren, 3 Liter Wasser, 500 Gr. Zucker. Ausgekochte und ausgepreßte Beeren jeder Art können zur Bereitung dieses Getränkes verwendet werden. Beeren, Zucker und Wasser werden zusammen in einen Topf getan, den man bloß mit einem Tuch deckt, so daß also die Luft Zutritt hat. Wenn sich auf der Flüssigkeit ein leichter

Schaum zeigt — was bei kühlem Wetter später, bei warmem Wetter früher geschieht — so ist es Zeit, sie in Flaschen mit Patentverschluß zu füllen, nachdem sie durch ein Tuch geseiht worden ist. Bei längerem Warten entwickelt sich Alkohol. Die Limonade muß getrunken werden, sobald sie leicht moussiert.

Eingemachte Früchte.

Kirschen ungekocht einzumachen. Sehr reife und große Sauerkirschen werden abgestielt und schichtweise mit feingestoßenem Zucker, von dem man 250 Gr. auf 500 Gr. Kirschen rechnet, sowie einigen Stückchen ganzem Zimt in weithalsige Einmachgläser gefüllt. Diese werden mit Pergamentpapier überbunden und 4—6 Wochen in die Sonne gestellt, wobei man sie während der ersten Woche täglich einmal umschüttelt. Nach Verlauf dieser Zeit bewahrt man sie an einem kühlen Orte auf.

Schüttelfrüchte. 1 Kilo Früchte, 1 Kilo gestoßener Zucker (beste Qualität). Die Früchte werden gut gereinigt, mit dem Zucker in die Pfanne gebracht und auf dem Feuer beständig geschüttelt, bis der Zucker gelöst ist. Es darf nicht etwa in den Beeren gerührt werden, denn sie sollen ganz bleiben. In 5—10 Minuten sind sie zum Einfüllen fertig und werden in gut verschließbare Gläser gefüllt. Als Schüttelfrüchte benützt man gerne Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Trauben. Zu den beiden letztern braucht man nur halb so schwer Zucker als Beeren. Gibt man Schüttelfrüchte als Dessert, oder zu Mehlspeisen, so vermischt man sie mit ein wenig Wasser. Sie sind den frischen Beeren am ähnlichsten und halten sich in Gläsern mit gutem Verschluß jahrelang.
„Resormkochbuch".

Johannisbeermarmelade. Gutgelesene, sehr reife rote Johannisbeeren streicht man roh durch ein Haarsieb; auf je 500 Gr. von dem Fruchtbrei klärt man 375 Gr. Zucker zu einem dicken Sirup, schüttet die durchgestrichenen Früchte hinzu und kocht sie mit dem Zucker unter fortwährendem Umrühren solange, bis die Marmelade breit und gallertartig vom Löffel fällt. Dann füllt man sie in die Gläser und überbindet sie mit Pergamentpapier.

Essig- oder Pfeffergurken. Man nimmt dazu nur junge, gesunde Früchte, wäscht sie und legt sie eine Stunde in kalten Weinessig, nimmt sie dann heraus, bestreut sie mit Salz und läßt sie etwa 12 Stunden stehen. Nachher wird jede einzeln mit einem Tuche abgetrocknet. Dann legt man sie in ein Gefäß, am besten von Steingut, dessen Boden mit Dill, Fenchel und Weichselblättern belegt ist, schichtweise mit dazwischen gestreuten Pfefferkörnern, Gewürznelken, einigen Lorbeerblättern, einigen Schoten von halbreifem spanischem Pfeffer, etwas Dill und Estragon und füllt das Gefäß mit heißem Weinessig an, bis alles überdeckt ist. Nach dem Erkalten wird der Essig abgegossen, noch einmal siedend gemacht und wieder übergossen. Hierauf wird das Gefäß am besten mit einer Blase zugebunden und an einem trockenen Orte aufbewahrt.

Bohnen in Salz. Man kocht die abgezogenen Bohnen einigemal auf, läßt sie dann ablaufen, trocken und kalt werden, schichtet sie fest in ein kleines Faß oder einen großen steinernen Topf, kocht eine starke Salzlake, wobei man auf 4 oder 4½ Liter Wasser etwa 1 Kilo Salz rechnet, läßt dieses Salzwasser auskühlen, gießt es über die Bohnen, daß dieselben ganz bedeckt sind, legt obenauf Weinblätter oder ein reines Tuch, darauf einen beschwerten Deckel und reinigt Tuch und Deckel öfters.

Gesundheitspflege.

Die schädliche Einwirkung des Korsetts auf den weiblichen Körper ist immer noch nicht genügend erkannt. Der Brustkorb, der normalerweise nach unten am breitesten ist, wird beim Tragen eines festanliegenden Korsetts derart verändert, daß seine breiteste Stelle hinauf in die Mitte zu liegen kommt. Die Rippenbögen laufen statt in rechtem, in sehr spitzem Winkel zusammen. Der Brustkorb als Ganzes wird verlängert. Die Folge ist, daß die unteren Brustpartien durch Entspannung des Zwerchfells, unseres wichtigsten Atemmuskels, von der Teilnahme an der Atmung mehr ausgeschaltet werden, so daß die Atmung weniger ausgiebig und vorwiegend ein Brustatmen wird. Weil die Atmung so leicht ungenügend wird, vermindert sich auch der Gasaustausch bei der Atmung und die mangelhafte Sauerstoffzufuhr zum Blute macht die roten Blutkörperchen verkümmern. Zweifellos begünstigt das Schnüren die Entstehung von Bleichsucht.

Nicht minder verhängnisvoll ist die Einwirkung auf die inneren Organe. Den Druck der Rippenbögen gegen die Leber erzeugt eine Einfurchung dieses lebenswichtigen Organs, die sog. „Schnürfurche" der Leber. Vor allem aber wird der Magen aus seiner Lage gebracht und durch die sanduhrförmige Verengerung des Leibes nach abwärts gedrückt. Diese Verlagerung hat sich in zahllosen Fällen feststellen — und bei noch jüngeren Mädchen und Frauen durch dauerndes Ablegen des Korsetts auch wieder heilen lassen. Ein Heer von Magenbeschwerden und nervösen Leiden, träge Verdauung, Frauenkrankheiten usw. sind die Folge dieser Verlagerung der Baucheingeweide. Ebenso werden durch das Korsett die Bauch- wie die Rückenmuskeln lahmgelegt und werden kraftlos. Daher auch hier einige Anstrengung so leicht zur Ueberanstrengung wird und lästige Rückenschmerzen erzeugt.

Einsichtigen Müttern erwächst daraus die Pflicht, bei den heranwachsenden Mädchen darauf zu sehen, daß nicht schon früh durch Einschnürung der Taille — gleich schlimm wie der feste Rockbund sind auch die beliebten Gummigürtel! — der Körper entstellt und geschädigt werde.

Krankenpflege.

Insektenstiche haben oft schlimme Folgen, wenn die Stichstelle verunreinigt wird. Das Reiben und Kratzen ist daher unzulässig. Man halte die Stichstelle etwa 30—40 Mal hintereinander in kochend heißen Dampf oder reibe mit Aloetinktur (für 10 Cts. Aloe in etwas Alkohol aufgelöst) ein. Man kann auch Soda oder doppelkohlensaures Natron aufstreuen, mit einigen Tropfen Wasser, oder Kaffee anfeuchten und diesen Brei auf der Stichstelle gut einreiben.

Schädlichkeit mancher Hausmittel. In der täglichen Praxis beobachten vielbeschäftigte Aerzte bedenklich oft solche unglückliche Fälle, die durch ein scheinbar harmloses Hausmittel verschlimmert werden. Es liegt ein gewisser Unverstand darin, alle Kranken, die zufällig gleiche Schmerzen haben, nach einer Methode zu behandeln; dadurch können Gefahren heraufbeschworen werden, die sicher zu vermeiden waren.

So ist es beispielsweise mit dem beliebten Trinken von Alkohol, und sei es auch nur von einem Schnäpschen, bei Magenverstimmungen. Es hilft angeblich immer. Liegt aber ein Darmkatarrh oder gar ein Magengeschwür vor, so können gar böse Folgen durch das Mittelchen eintreten. Das vielbeliebte Einziehen von Salzwasser oder sonstigen Flüssigkeiten in die Nase, beim Schnupfen, kann die Entzündungskeime weit in die Nasenrachenhöhle hineintragen und ist stets bedenklich. Der bekannte große Schluck kräftigen Kaffees, den man bei Ohnmachten so gern gibt, kann zwar belebend wirken, verstärkt aber etwaige innere Blutungen, die oft mit Ohnmachten auftreten. Sogar die scheinbar harmlose Darmreinigung durch Rizinusöl, Rhabarber, Altweiber-Thees u. s. w. kann gelegentlich bei vielerlei Erkrankungen ganz sonderbare Verschlimmerungen verschulden, z. B. bei Typhus und sonstigen Darmgeschwüren, bei Blinddarmentzündung, bei gewissen mit Eiterung oder Blutung einhergehenden Frauenkrankheiten. Am allerwenigsten sind da die sogenannten Verdauungsliköre bei Kranken zulässig.

Aus „Erste Hilfe am Krankenbett",
von Dr. M. Zikel.

Kinderpflege und -Erziehung.

Eine besonders wichtige **Krankheitserscheinung im Säuglingsalter** sind die namentlich in den Sommermonaten auftretenden Durchfälle. Sie kommen vor bei Kindern, welche nicht mit Muttermilch ernährt werden, durch Zersetzung der Milch infolge der großen Sommerwärme und zu ihrer Vermeidung sollten daher die Vorschriften über die reinliche Behandlung der Milch gerade in heißen Tagen mit besonderer Sorgfalt durchgeführt werden. Sind sie aber einmal eingetreten, so kann die Heilung am schnellsten befördert werden, wenn man die Ernährung durch Milch sofort einstellt und da, wo Mutter- oder Ammenmilch nicht zu bekommen ist, sich auf die Darreichung eines geeigneten Kindermehls beschränkt.

Die **Skrofulose** ist deshalb so sehr der Beachtung wert, da sie in innigen Beziehungen steht zu der Tuberkulose, und wir können nach dem jetzigen Stande der Wissenschaft diese Beziehungen ruhig so bezeichnen, daß wir sagen, die Skrofulose ist die Tuberkulose des Kindesalters und auch dann, wenn wir sie zur Heilung bringen, bleibt sie eine gefährliche Anlage, die oft erst beim Erwachsenen in Form der Lungentuberkulose wieder zum Ausbruch kommt.

Es ist daher außerordentlich wichtig, daß alle diese Störungen, insbesondere die Schwellungen der Drüsen, und was mit ihnen verbunden zu sein pflegt, nicht gleichgültig genommen werden, daß man sich insbesondere hütet, zu sagen, diese Dinge kommen vom Zahnen, vom Impfen und wer weiß sonst noch woher, anstatt daß man der Krankheit mit ärztlicher Hilfe rechtzeitig auf den Leib rückt. Je früher und vollständiger die Skrofulose geheilt wird, um so kleiner wird die Gefahr, daß sie später als Lungentuberkulose wieder auftritt.

Gartenbau und Blumenzucht.

Damit bei nassem Wetter die **Gurken** nicht faulen, werden sie durch eine Unterlage von Reisig vor Nässe geschützt oder man macht ein 40 bis 60 Cm. hohes, schräg verlaufendes Gestell, auf welchem sich die Ranken verteilen und die Früchte hängen können.

Sobald sich die Gurken an den Spitzen gelb zu verfärben beginnen, so ist höchste Zeit, sie zu ernten.

Da die Gurken im Anfang nicht das ganze, für sie bestimmte Beet einnehmen, so pflanzt man, wie bekannt, zu beiden Seiten der Pflanzscheibe entlang entweder Kopfsalat, Radies, eventuell auch Spinat 2c., Gemüse, die dann geerntet werden können, wenn die Gurken das ganze Beet überranken.

Man kann die japanische Klettergurke an schräg gestellten Stecken ziehen, jedoch muß man sie anbinden und zwar mehrmals. Die Ranken allein halten die Pflanzen nicht fest genug; und so kann man eigentlich jede Gurke klettern machen, wenn man sie anbindet.

Für allfällig entstehende Lücken hält man Reservepflanzen in Töpfen bereit. Allerdings wachsen die Gurken nicht gerne an und wir halten im allgemeinen auf dem Verpflanzen nicht viel, wenn dies nicht mit Wurzelballen bei trübem Wetter geschehen kann.

Das Vermehren der Nelken. Das Vermehren der Nelken aus Ablegern ist einfach. Im Juli oder Anfang August biegt man die Zweige zum Boden nieder, schneidet sie zur Hälfte ein (nicht völlig durchschneiden!), spaltet auch ein

kurzes Stück des Stengels, legt schließlich die Schnittstelle in die Erde und deckt sie zu. In gutem Boden macht der abgelegte Zweig bald Wurzeln, und wenn er kräftige Wurzeln hat, kann er vom Mutterstock abgetrennt und besonders eingepflanzt werden.

Von den edlen Nelkensorten (Namensorten) wird man in jedem Jahre aus Ablegern neue Pflanzen ziehen, denn die alten Pflanzen bleiben zwar einige Jahre lebensfähig, werden aber im Alter immer geringwertiger. Junge Pflanzen sind lebenslustiger und kommen besser durch den Winter.

Eine prächtige, tief dunkle, herrlich duftende Nelkensorte ist Président Carnot, die schönste gelbe ist Germania. Im übrigen sind die Sorten sehr wechselnd, und es gibt deren eine endlose Zahl.

Tierzucht.

Bremsen und Fliegen sind den Pferden und anderen Zugtieren keine angenehmen Gäste. Es gibt in der Praxis kleine Mittelchen, die geeignet sind, diese Plage von ihnen abzuwenden. Wer die Tiere mit einer verdünnten Abkochung von Walnußlaub in Essig abwäscht, wird die Erfahrung machen, daß Fliegen und Bremsen wegen des starken Geruches die Haut des Pferdes ängstlich meiden. Desgleichen ist den lästigen Quälgeistern des Zugviehes der Geruch von Wermut unangenehm. Ein Bestreichen der Pferde und der Geschirre mit Wermutwasser hat schon zu guten Resultaten geführt.

Frage-Ecke.

Antworten.

60. Es bedarf keines besonderen Rezepts, um **Bohnenküchli** herzustellen. Machen Sie einen Ausbackteig, wie jedes Kochbuch solchen beschreibt (natürlich ohne Zucker), dann tauchen Sie die ganz sauberen Bohnenblätter ein und backen die Küchli im heißen Fett schön braun. Selbstverständlich ist auch kein Zucker aufzustreuen! Guten Appetit wünscht Ihnen Eine Küchlifreundin.

61. Versuchen Sie den **Rostflecken** mit Zitronensaft zu entfernen. Der Saft wird in einem emaillierten Näpfchen vors Kochen gebracht und der Flecken hineingetaucht und gut gerieben. Sollte dieses Verfahren erfolglos sein, so machen Sie einen Versuch mit 1 Teil Kochsalz, 1 Teil Kleesäure und 8 Teilen Wasser. Man bestreicht den Flecken mit dieser Lösung, hält einen Zinnlöffel mit kochendem Wasser darauf und wäscht dann die fleckige Stelle tüchtig in Seifenwasser aus.
Emmy.

62. Es gibt gegen **Motten** kein besseres Mittel, als tüchtiges, wiederholtes Ausklopfen des Möbels. Die übelriechenden Ingredienzen, die man zur Vertilgung der Schaben empfiehlt, nützen in den seltensten Fällen. Aber durch Klopfen und Bürsten werden die Schädlinge am ehesten in ihrer „Arbeit" gestört. A. O.

63. Von der Firma E. Séquin-Dormann, Nachfolger von Gysler-Wunderli, Sonnenquai 16, Zürich I, können Sie **Glacemaschinen** in verschiedenen Größen beziehen. Verlangen Sie Prospekte. H.

63. Die Firma Erpf (Poststraße 12) unterm Hôtel Baur en ville in Zürich liefert Ihnen **Glacemaschinen** in jeder Preislage.
Zürcherin.

64. Ich kann nicht aus Erfahrung reden, hörte aber wiederholt, daß der **Petrolgasherd** Reliable sehr gute Dienste leiste. Verlangen Sie Prospekte durch die Firma Meister, Merkurstr. 35, Zürich V.
Zürcherin.

Fragen.

65. Wer teilt mir gütigst ein Rezept mit zur Bereitung von schmackhaften, rohen **Kartoffelknödeln**?

66. Wer würde mir ein Mittel angeben, mit welchem helle **Linoleumböden** von schwarzen **Flecken** (Schmutzflecken und von vielem Gebrauch herrührend) gereinigt werden können! Vielen Dank zum voraus. Hausmutter in H.

67. Wer gibt mir ein Rezept an, nach welchem man **Parfüm** aus Rosenblättern bereiten kann?
Eine, die die Rosen liebt.

68. Bei welcher Firma könnte man das Neueste in **Wasch- und Badeeinrichtungen** beziehen?
Abonnentin.

69. Wer nennt mir billige alkoholfreie **Sommergetränke**, die man im Haushalt selbst herstellen kann?
Hausmütterchen mit Jungmannschaft.

70. Verlohnt es sich, **Baumwollstoffe**, d. h. Blusen und dergleichen zu färben? Oder laufen die Farben dann später in der Wäsche aus? Letzteres ist wohl zu befürchten. Für Auskunft aus dem Leserkreise wäre ich dankbar. Elly.

71. Wie hoch berechnet man den **Unterhalt** für ein Dienstmädchen? Ich höre so widersprechende Aeußerungen. Mein Mann behauptet, bei einem Einkommen von 4000 Fr., aus dem alles bestritten und noch 400 Fr. jährliche Ersparnisse gemacht werden müssen, könne an Lohn und Unterhalt für ein Dienstmädchen nicht gedacht werden, trotzdem drei Kinder da sind. Was sagen die Leserinnen dazu?
Beamtenfrau in der Großstadt.

72. Ist vielleicht eine Hoteliersfrau oder Vorsteherin einer Anstalt im Fall, mir eine leistungsfähige **Maschine** zum Schälen von rohen Kartoffeln zu empfehlen? Es wird eine solche Maschine von Schmidt, Maschinenfabrik in Halle in Handel gebracht. Leistung 50 Kg. pro Stunde. Die Kartoffeln werden geraspelt, nicht geschält. Ist die Maschine irgendwo in der Schweiz zu besichtigen? G.