Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **18 (1911)**

Heft 20

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

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

Haftungsausschluss

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

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

http://www.e-periodica.ch

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, Schöntalgasse 27, und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

№ 20. XVIII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | Zürich, 21. Oktober 1911.

Das ist der herrlichste Akkord,
Den Menschenohr versteht,
Wenn sich in jedem kleinen Wort
Ein edles Herz verrät!

Sparsamkeit im Haushalte.

Von Ida Barber.

(Nachdruck verboten)

Die Kunst, sich den Verhältnissen anzupassen, mit Wenigem auszukommen, zu sparen, ohne zu entbehren, ist in unserer Zeit des raffinierten Genußlebens, der Selbstüberschätzung, den meisten abhanden gekommen. Die überall ausgegebene Parole, „standesgemäß aufzutreten", verführt zu allerhand törichten, ganz unberechtigten und unnötigen Ausgaben, die mit dem oft recht karg bemessenen Budget nicht in Einklang zu bringen sind. Vergebens haben Nationalökonomen und Volksfreunde die Mahnung ausgesprochen, zur Einfachheit zurückzukehren, zu bedenken, daß die menschliche Kraft sich schnell abnützt, daß man nicht nur für den Moment leben dürfe, sondern an Alter, Krankheit, Erwerbslosigkeit denken, mit all jenen Faktoren rechnen müsse, die erhöhte, unvorhergesehene, aber dennoch unabweisbar notwendige Ausgaben bedingen.

Die Mehrzahl der Menschen, selbst der einsichtsvolleren, lebt gedankenlos in den Tag hinein, von Sparsamkeit im Haushalte keine Spur, wie unsicher auch die Existenz, wie prekär auch die Aussicht auf eine bessere Zukunft sein mag.

Der Mann nimmt zumeist Anstand, der Frau die rechte Klarheit über seine Verhältnisse zu geben, schildert ihr selbst in ernsten Zeiten alles in rosigstem Lichte, — das gute Frauchen lebt gedankenlos in den Tag hinein, sieht nichts oder will nichts sehen, ist glücklich, wenn sie nur standesgemäß Toilette machen, ihr Haus führen kann. Doch der Ernst des Lebens tritt gar oft mit zwingender Gewalt an die Ahnungslose heran. Im Nu zerfallen dann die goldenen Luftschlösser, die sie gebaut. Nun heißt es, sich den Verhältnissen anpassen, sparen, berechnen, einteilen, mit wenigem viel erreichen, der Ökonomie im Haushalte zur Geltung zu verhelfen. Das „Wie" ist den oft verwöhnten, an kein ernstes Denken gewöhnten, wirklicher Tätigkeit entfremdeten Frauen oft recht schwer; indes das Leben ist ein strenger Meister

und verlangt, daß man sich seinen Befehlen unbedingt füge. Da gilt es zunächst Ausgaben zu vermeiden, die man ehedem für unumgänglich hielt, auf Vergnügen verzichten, die man mit echtem Lebensgenuß identifizierte und last not least die seither nutzlos vergeudete Zeit verwerten! Es gibt Frauen, die in angeborenem Pflichtgefühl sehr leicht den veränderten Verhältnissen Rechnung zu tragen verstehen, andere wieder, die in kindischer Unbeholfenheit nicht aus noch ein wissen, ihr Unglück beklagen, den Mut völlig sinken lassen und dadurch dem ohnehin in derartigen Lebenslagen arg herabgestimmten Mann eine wahre Last werden.

Wo Mann und Frau einander gleich bei Eingehung der Ehe mit Wahrheit begegnen, einig in dem Bestreben, den Verhältnissen entsprechend zu leben, die Ausgaben beraten, wird, selbst bei geringem Einkommen, jene Ordnung und Behaglichkeit im Haushalte platzgreifen, die der Ausgangspunkt wahren Familienglückes ist. Letzteres ist aber nicht denkbar, wo die Verhältnisse nicht geordnet, die Ausgaben größer als die Einnahmen sind. Da legt gar oft die Sorge ihre eiskalte Hand auf die glühendste Liebe, da tritt das Gespenst der Not in das mit allem Komfort ausgestattete Heim. Die Prosa des Lebens erstickt zumeist jede ideale Auffassung, löscht nur zu oft die brennendste Liebe aus, ertötet jede weihevolle Regung. Tausende und Abertausende führen, von Not und Sorgen gedrückt, ein Leben, das kaum menschenwürdig genannt werden kann. Und doch! Wie leicht wäre es ihnen in etlichen Epochen ihres Daseins gewesen, sich über sich selbst zu erheben, der Sorgen ledig zu werden, in neue Bahnen einzulenken!

Unsummen gehen jahrein, jahraus durch die Hände der Frauen und werden in vollständiger Unkenntnis ihres Wertes ausgegeben. Gedankenlos wird noch in unzähligen Haushaltungen, in denen man sich die Ergebnisse der modernen Wissenschaft nicht nutzbar zu machen versteht, dahingewirtschaftet. Man vergißt, daß unsere Zeit andere Anforderungen an Zeit und Arbeitskraft stellt, daß die Frau nicht mehr wie ehedem ihr Genügen daran finden darf, den Vormittag am Herde zu verbringen, daß sie darauf bedacht sein muß, ihre Zeit zu verwerten, daß fernerhin unser bleichsüchtiges, entnervtes Geschlecht einer kräftigeren Nahrung bedarf, einer Nahrung, die nicht nur den Magen füllt, sondern ihm gerade die Stoffe zuführt, die sich leicht und schnell verdauen lassen, eine gute Blutbildung bewirken und zur Erhaltung und Kräftigung des Organismus beitragen. Die Ökonomie der Küche ist unendlich vielen Frauen noch ein Buch mit sieben Siegeln. Verstünden sie es, den Kochprozeß rationell zu überwachen, bei der Wahl der Speisen, die auf den Tisch kommen, darauf Bedacht zu nehmen, daß all das, was die Ernährung fördert, in richtiger Mischung in die Pfanne kommt, — wahrlich, das ganze Heer der Magenkranken, der Bleichen und Entkräfteten würde schwinden, man würde teure Ärzte- und Apothekerrechnungen, Badereisen und Brunnenkuren ersparen und sich gesund und glücklich fühlen, ledig all jener Schmerzen, die oft nur durch eine unzweckmäßige Kost hervorgerufen werden.

Es gibt Familien, in denen der Hausarzt eine ganz unbekannte Größe ist, andere, in denen er jahrein, jahraus zu tun hat. Ich glaube nicht fehl zu gehen, wenn ich behaupte, daß in den letzteren die Hausfrau entweder wenig von Küchenchemie versteht oder sich wenig um den Kochprozeß kümmert, daß aber in den Familien, in denen man einen Hausarzt nicht kennt, das Gegenteil der Fall ist.

Kranksein kostet viel Geld, raubt Zeit, verstimmt, macht alt. Wer sich auf die rechte Ökonomie im Haushalte versteht, darf nicht nur dabei verharren, sich zu einem Spargenie auszubilden; wichtiger als die Kunst des Sparens ist die Kunst, sich und den Seinigen jenen undefinierbar wertvollen Schatz zu erhalten, den wir Gesundheit nennen. Gesundheit ist die Quelle alles Segens, echter Schaffensfreudigkeit, froher Laune, gedeihlichen Wirkens. Jene Sum-

men, die zur Erhaltung und Kräftigung der Gesundheit ausgegeben werden, sind nie verloren. Es ist eine ganz falsche Sparsamkeit, da Entsagung zu üben, wo es gilt, Geist und Körper zu kräftigen. Jedes Lebensjahr, das sich der strebende Mensch erhält, ist ein Kapital; das Lebenslicht erlischt oft nur zu schnell; die Flamme will genährt und unterhalten sein, so auch die Lebenskraft. Wir hören oft, daß Leute, die es dem Anscheine nach gar nicht nötig haben, Gebirgsreisen machen, auf dem Land, an der See leben, Bäder besuchen &c., doch würden wir sehr fehl gehen, wollten wir darnach urteilen, daß sie verschwenden. Sie gehen im Gegenteil sehr ökonomisch zu Werk, wohl wissend, daß, was sie für die Erhaltung ihrer Gesundheit ausgeben, zehnfach Zinsen trägt und ihnen Jahre echten Glückes und Wohlseins sichert.

In Bezug auf die Sparsamkeit im Haushalt liegt die Verantwortung fast ausschließlich auf den Schultern der Frau. Sie kann mit Wenigem viel erreichen, kann, wenn sie das Wenige stets richtig und zweckentsprechend verwertet, Glück und Segen den Ihrigen sichern, im entgegengesetzten Falle aber den Ruin der Familie herbeiführen.

Nur zu oft hören wir von Bankerotten, Unterschlagungen, von Selbstmorden und Geistesstörungen, die dadurch eingetreten sind, daß man der Ökonomie im Haushalte nicht die rechte Pflege zuwandte.

„Sparen, ohne zu entbehren, genießen, ohne zu verschwenden", ist eine Kunst, die, richtig geübt, mehr wert ist als ein ansehnliches Kapital, und deren Studium all denen empfohlen sei, die die ihnen gegönnte Spanne Zeit in rechter Weise sich und den Ihrigen zum Segen ausleben wollen.

Die Herstellung alkoholfreier Fruchtmoste.

Die alkoholfreien Fruchtsäfte dürfen keine Gärung durchmachen, damit der Zucker im Moste verbleibt. Würden wir den Most sich selbst überlassen, d. h. denselben als Most aufbewahren ohne besondere Maßnahmen zu treffen, so würde die Gärung sehr bald einsetzen. Um nun diese zu verhindern, gibt es verschiedene Mittel und zwar erstens solche, welche den Wein auf kürzere oder längere Zeit gärungsunfähig machen und zweitens solche, bei welchen der Most, wenn einmal bearbeitet, gärungsunfähig bleibt, vorausgesetzt, daß er entsprechend aufbewahrt wird.

Die Herstellung von alkoholfreien Fruchtgetränken erfordert im Großen teuere Apparate, während sie im Kleinen, also im Haushalt vorgenommen, nur ganz geringe Ausgaben verursacht. R. Oppermann beschränkt sich in seiner Schrift „Die zeitgemäße Obst- und Beerenweinbereitung" auf die Beschreibung des Verfahrens, wie man alkoholfreie Getränke im Haushalt bereitet. Im Kleinen ist die Herstellung von alkoholfreien Getränken möglich mit den fast in jeder Küche vorhandenen Geräten. Vorausgesetzt wird, daß die Früchte in tadelloser Beschaffenheit zur Verwendung kommen.

Die Herstellung von alkoholfreiem Most setzt ein, sowie der Saft die Kelter verläßt.

Der Saft läuft, wenn er von der Kelter kommt, wie wir wissen, zwar durch ein Haarsieb, damit alle groben Bestandteile wie Kerne, Schalen u. s. w. aufgefangen werden. Trotzdem lassen wir denselben nochmals durch einen Leinwandfilter laufen, damit auch die kleineren Trübungen aufgefangen werden; der Saft klärt sich schneller.

Eine Hauptsache ist nun, daß der Most sehr schnell verarbeitet wird, ehe die Gärung einsetzt. Derselbe wird sofort, wenn er durch den Filter gelaufen ist, in Flaschen gefüllt. Am besten eignen sich hierzu Weinflaschen oder noch besser die Sektflaschen, denn diese sind eher imstande, einen Druck auszuhalten als die dickbauchigen sogen. Saftflaschen. Die Flaschen sind selbstverständlich, bevor sie mit Most gefüllt werden, gründlich zu reinigen. Beim Einfüllen achte man darauf, daß

die Flaschen nicht bis unter den Kork gefüllt werden, da sich beim Sterilisieren der Most ausdehnt und imstande ist, die Flasche zu sprengen. Da der Dampf den Kork aus der Flasche austreiben würde, so ist es notwendig, denselben entweder mit Draht oder Faden zu verbinden oder eine Flaschenklammer über den Kork zu spannen.

Die mit Most gefüllten Flaschen werden nun in einen größeren Topf gestellt. Da die Flaschen springen würden, wenn sie unmittelbar auf dem Boden ständen, so ist es notwendig, entweder einen Weidendeckel, Holzwolle, Stroh oder Heu in den Topf zu legen und die Flaschen darauf zu stellen. Haben wir eine größere Menge Flaschen zu sterilisieren, so legen wir dieselben in einen Waschkessel, dessen Boden ebenfalls mit irgend einem Material dicht belegt ist. Mitten zwischen die verkorkten Flaschen stellen wir eine nicht verschlossene Flasche, in welcher ein Thermometer steckt. Der Kessel resp. Topf wird nun mit Wasser gefüllt, so daß die Flaschen ganz unter Wasser sind mit Ausnahme der nicht verkorkten Flasche. Damit das Sterilisieren nicht so lange Zeit in Anspruch nimmt, kann man gleich angewärmtes Wasser über die Flaschen gießen. Jedoch ist Vorsicht notwendig, damit dasselbe nicht etwa zu heiß ist, da ein Teil der Flaschen infolgedessen zerspringen würde. Nun wird der Kessel angeheizt und die Wassertemperatur auf 65—70 ° C. gebracht. Durch langsames Weiterheizen und durch Regulierung des Feuers hält man diese Temperatur eine halbe Stunde lang und läßt dann das Wasser bis auf etwa 50 ° C. abkühlen. Die Flaschen nehmen wir vorsichtig aus dem Behälter und stellen sie am besten auf einen hölzernen Tisch, auf dem ein Tuch ausgebreitet ist. Niemals stelle man die Flaschen auf kaltes Eisen oder Stein; das Glas würde sofort springen. Ebenfalls sei man vorsichtig, damit kein kalter Luftzug an die heißen Flaschen kommt, auch dies hätte das Springen derselben zur Folge.

Haben sich die Flaschen abgekühlt, so lösen wir den Korkverband resp. wir entfernen den Korkhalter. Beim Erhitzen der Flaschen hat sich der Kork trotz Bindfaden oder Korkhalter etwas herausgerückt. Dieses hervorragende Korkstück wird glatt über der Flasche abgeschnitten. Wir wissen, daß der Kork porös ist und der Luft den Zutritt in die Flasche nicht zu verwehren vermag. Um dies nun zu vermeiden, verschließen wir den Kork mit einer luftdicht abschließenden Masse. Wir verwenden entweder erhitzten Flaschenlack oder in Benzin aufgelöstes Paraffin. In diese Masse wird der Flaschenhals hineingetaucht, bis sich eine luftdicht abschließende Schicht über Flaschenöffnung und Stopfen gebildet hat.

In Haushaltungen werden sehr häufig die Flaschen mit Patentverschluß zum Sterilisieren verwandt, sogar Bierflaschen trifft man hierbei an. Hier ist es aber notwendig, daß der obere Rand der Flasche glatt und gleichmäßig ist. Der Gummiring muß vor jedem Gebrauch erneuert werden. Alte, schon gebrauchte Ringe sind nicht zu verwenden. Es ist nicht abzustreiten, daß die Handhabung der sog. Patentflaschen bequemer ist als die Sterilisation in Weinflaschen, aber „es macht einen wenig guten Eindruck, ein alkoholfreies Obstgetränk aus einer — Bierflasche zu trinken.“ Wohl sind die Patentflaschen bei oftmaligem Gebrauch ein klein wenig billiger, die Anschaffungskosten aber sind höhere.

Der Most setzt eine Menge trübender Stoffe auf dem Boden ab, die sich beim Ausgießen aus der Flasche sehr leicht demselben wieder mitteilen. Wollen wir das Getränk selbst verbrauchen, so kann man eventuell über diesen Fehler hinwegsehen, aber wo es sich um Verkaufsware handelt, und wo man ein klares Getränk haben will, muß dieser Rückstand (Trub) aus der Flasche entfernt werden.

Wir öffnen nun sehr vorsichtig die Flasche, damit der Trub nicht aufgerührt wird und gießen den klaren Most vorsichtig in einen Ballon oder Faß. Den Trub gießt man ebenfalls in ein Gefäß. Beides, den Most und den Trub, filtriert

man. Notwendig ist es aber, daß die Flaschen aufrecht gestanden haben, damit der Trub auf dem Flaschenboden liegt.

Ist der Most filtriert, so wird er sofort in die inzwischen gut gereinigten Flaschen gefüllt. Derselbe ist nun bei der Filtration und beim Auffüllen in Flaschen mit Luft in Berührung gekommen. Es konnte nicht ausbleiben, daß die Bakterien der Luft sich im Most ansiedelten. Um nun der Ausbreitung dieser Pilze entgegenzuarbeiten, müssen wir zum zweitenmal sterilisieren. Hierbei gehen wir in der bereits beschriebenen Weise vor. Die Korke werden entweder verbunden oder es wird ein Korkhalter aufgesetzt und der Most in den Flaschen in einem großen Topfe oder Kessel auf 65 bis 70° C. eine halbe Stunde lang erhitzt. Die abgekühlten Flaschen werden herausgenommen, der überstehende Kork glatt über dem oberen Flaschenrand abgeschnitten und der Kork mit einer Wachs- oder Lackschicht luftdicht gemacht, damit die Bakterien, welche sich in der Luft aufhalten, nicht durch die Poren des Korkes zu dem Most gelangen und ihn zum Verderben bringen können.

In einem kühlen Keller bewahren wir den „Alkoholfreien" liegend auf, bis er zur Verwendung kommt.

Haushalt.

Zur Ofenheizung. Je länger der Weg ist, den die Rauchgase vom Feuer zum Schornstein zurückzulegen haben, desto mehr Wärme können sie auf diesem Wege abgeben; ist der Ofen so gebaut, daß die Verbrennungsgase in ihm selbst einen langen Weg zurückzulegen haben und hin- und hergehen müssen, ehe sie zum Rohre gelangen, so kann das Rohr kurz sein; bei kurzem Weg im Ofen ist ein langes Rohr vorzuziehen. Auch die Stärke des Zuges ist nicht nur für die Schnelligkeit der Verbrennung, sondern auch für die Ausnützung der Wärme von Bedeutung; ein zu starker Zug führt die heißen Gase zu rasch zum Schornstein, deshalb haben die meisten Öfen Vorrichtungen, durch die man die Stärke des Zuges regulieren kann (Regulieröfen).

Bei der Ofenheizung teilt sich die Wärme teils durch Strahlung, teils mit Hilfe der fortgesetzt vorbeistreichenden Luft durch Leitung und Strömung dem Zimmer mit. Gegen die oft unangenehm empfundene strahlende Wärme schützt man sich durch einen Ofenschirm. In einem erwärmten Zimmer steckt die meiste Wärme nicht in der Luft, sondern in den Wänden und den Möbeln; deshalb ist der Wärmeverlust rasch wieder ausgeglichen, wenn man durch kurzes Öffnen des Fensters die Zimmerluft erneuert.

Roßhaare kann man leicht und tadellos reinigen, wenn man sie in Wasser, dem etwas Pottasche beigefügt wurde, auskocht. Man rührt mit einem Stock tüchtig um und spült dann in reinem Wasser gut aus, wobei man sich eines Siebes und eines Tuches bedient, auf dem die Roßhaare ausgelegt werden, bis sie vollständig trocken sind.

Fälschungen des Essigs geschehen, um den sauren Geschmack nachzuahmen, durch Schwefelsäure, die aber leicht durch Zucker nachgewiesen werden kann. Man schüttet etwas Essig in eine Schale und setzt Zucker hinzu. Durch Erhitzen verdunstet der Essig. Wird der Zucker alsdann schwarz, so ist der Essig durch Schwefelsäure gefälscht.

Küche.

Kochrezepte.

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

Wurzelsuppe. Für 3 Personen. 1 kleiner Teller voll geschnittener Wurzelgemüse, 1 Eßlöffel Butter, 1½ Liter Wasser oder Knochenbrühe, 2 Eßlöffel Reis, etwas Parmesan. Kartoffeln, Sellerie, Kohlrabi, Gelbrüben werden gereinigt und in gleichmäßige Streifchen geschnitten, die Kartoffeln eher etwas größer, weil sie schneller weich sind, alles Gemüse in Butter gedämpft, mit Wasser oder Knochenbrühe abgelöscht, etwa ¼ Stunde gekocht, der Reis zugegeben und alles weichgekocht und die Suppe über Parmesan oder 1 Ei angerichtet. Zubereitungszeit 1 Stunde.

Kaninchenpfeffer. Für 3 Personen. 750 Gr. Kaninchen, Bratengemüse, ½ Liter Essig, 1 Eßlöffel Fett, 1 Eßlöffel Mehl, ½ Liter Fleischbrühe, Salz und Pfeffer. Kaninchenfleisch wird in Vorlegestücke geschnitten, mit Zwiebel, Nelke, Lorbeer und ganzem Pfeffer in Essig (auch halb Wein und halb Essig) gelegt und einige Tage darin liegen gelassen. Dann läßt man das Fleisch auf einem Sieb gut abtropfen, bratet es mit dem Bratengemüse aus der Beize schön gelb, streut Mehl darüber, röstet es mit, bis es ebenfalls eine gelbe Farbe angenommen hat; gibt Salz, Pfeffer und etwas heiße Fleischbrühe oder Wasser zu und dämpft es langsam weich. Liebt man den Pfeffer etwas sauer, so kann man beim Ablöschen Beize zugeben.

Zuletzt kann man nach Belieben das Kaninchenblut oder 1/2 Glas Schweineblut zugeben.

Das Blut wird beim Töten des Tieres in ein Geschirr aufgefaßt und mit etwas Essig verrührt aufbewahrt. Zubereitungszeit 1 1/4 Stunden.

Aus „Großes Schweizer. Kochbuch".

Tauben in Blätterteig. Schöne fette Tauben, welche Tags zuvor getötet worden sind, werden schön braun, aber nicht ganz durchgebraten, aus der Pfanne genommen und zum Auskühlen bei Seite gestellt. Dann rollt man gut bereiteten Blätterteig 1/2 Zentimeter dick aus, zerschneidet ihn in viereckige Stücke von genügender Größe, hüllt in jedes derselben eine der Tauben völlig ein. Die mit Ei bestrichenen Ränder werden auf dem Rücken zusammengedrückt, während man auf der Brust einige Einschnitte oder sternförmige Figuren in den Teig macht. Dann überstreicht man die ganze Teighülle mit geschlagenem Ei, legt die Tauben nicht zu nahe nebeneinander auf ein mit Butter bepinseltes Blech oder eine Tortenpfanne, bäckt sie schön goldgelb und richtet sie mit Kompott an.

Pikanter Kalbsbraten. Zeit 1 1/2 Stunden. 1 Kilo Kalbfleisch aus der Keule (Obere Spälte), 125 Gr. Sardellen, 60 Gr. Butter, 4 Löffel saurer Rahm, der Saft von 2 Zitronen, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Fleischextrakt. In das gut geklopfte Fleisch macht man auf einer Seite 8 Cm. lange Einschnitte, legt in jeden derselben eine entgrätete halbe Sardelle, gibt etwas geriebene Zwiebel dazu, träufelt Zitronensaft darauf und zerpflückt die Hälfte der Butter darauf. Dann wird das Fleisch gut gebunden und in die steigende Butter gelegt, gleich der Rahm, Fleischextrakt (ca. 10 Gr. Liebigs oder 30 Gr. selbstfabrizierte Glace) und der Rest des Zitronensaftes dazu gebracht und zugedeckt 3/4 Stunden gedünstet, indem es einigemal gewendet wird. Dann abdecken und erst jetzt im Safte bräunen lassen. Mit heißem Wasser oder Fleischbrühe lospinseln und dadurch die Sauce verlängern.

Aus „Gritli in der Küche".

Spinat mit Speck. Sobald der Spinat gekocht, ausgekühlt, abgetropft und gehackt ist, schneidet man Speck in kleine Würfel, zerläßt ihn, tut den Spinat hinein, stäubt ein wenig Mehl darüber und schwitzt ihn unter öfterem Umrühren gut damit durch.

Trauben-Törtchen. Kleine, mit Butter bestrichene Tortenförmchen werden mit Rundungen von Mürbteig ausgelegt, mit Traubenbeeren gefüllt und mit gezuckertem Eiweißschnee dick überstrichen, wonach man sie bei mittlerer Hitze auf einem Blech schön hellbraun bäckt.

Quittenspeise mit Eiermilch. Die Quitten werden mit einem Tuche sorgfältig abgerieben, hierauf wie Aepfel in der Röhre durch und durch weich gebraten. Man ordnet sie auf eine runde tiefe Platte und gibt folgende Sauce darüber: Ein Liter Milch wird mit Zucker, etwas Zitronenschale und etwas Vanille siedend gemacht. In einem Topf werden sechs Eigelb glatt gequirlt, an diese die siedende Milch gerührt, alles durch ein Sieb zurück in die Pfanne geschüttet, wo die Sauce unter beständigem Rühren noch einen Augenblick anziehen, aber nicht mehr kochen darf.

Aus „Vegetarische Küche"
von Martha Rammelmeyer.

Käskuchen. Zeit 1 Stunde. 3 Eier, 30 Gr. Mehl, 1 Kaffeelöffel Salz, 4 Dezil. Rahm oder Milch, 125 Gr. Parmesankäse, oder gutgesalzenen Schweizerkäse, 300 Gr. Teig. Der Käse wird gerieben, das Mehl, Salz, nach und nach die Eier zugefügt, zum Schluß der Rahm. Das Eiweiß kann nach Belieben zu Schnee geschlagen werden. Ein kleineres Kuchenblech wird mit geriebenem Blätterteig oder auch nur mit Brotteig belegt, die Masse aufgefüllt und in starker Hitze zirka 1/2 Stunde gebacken. Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Die Zeit ist wieder da, wo mancher Hausfrau das **Aufspringen der Hände** zur Plage wird. Bei rechtzeitigem Eingreifen kann man dieses Übel verhüten, indem man je vor dem Schlafengehen ein 30—32 Grad warmes Handbad nimmt und dasselbe nach Verlauf von einer Viertelstunde auf 20 Grad abkühlt. Die Hände werden hierauf mit Cocosbutter eingerieben. Damit die Wäsche nicht fettig werde, ziehe man alte Lederhandschuhe an.

Krankenpflege.

Diät für Genesende. Die Nahrung für Rekonvaleszenten muß aus leicht verdaulichen aber kräftigenden Speisen bestehen bei Vermeidung aller scharfen und reizenden Zutaten. Bei sehr schwachen Personen empfiehlt es sich, stündlich ganz kleine Portionen zu verabreichen, bei stärkeren Naturen alle zwei oder noch besser alle drei Stunden, wenn es angeht.

Als erstes Frühstück gebe man Schleimsuppe oder Kakao mit Eigelb und Milch, dazu ein Brötchen vom vorhergehenden Tag mit Butter, Honig oder gekochtem Obst.

Als zweites Frühstück: Ein Glas gekochte Milch oder auch Buttermilch, ein mit Zucker gut verklopftes Ei, das entweder mit Zitronensaft oder mit Milch und etwas Salz verrührt wird.

Mittags ist gebratenes Kalbfleisch oder Geflügel erlaubt, mit Ausnahme von Ente oder Gans. Frische Flußfische dürfen auch

genossen werden. Von Gemüsen: Spinat, Karotten, Blumenkohl, Spargel. Zuträgliche Gerichte sind ferner: Gries-, Reis- oder Haferbrei, mit einem Ei verrührt, und gekochtes Obst.

3 oder 4 Uhr: Entweder Milch oder Kakao oder Malzkaffee, event. mit Eigelb angerührt, altbackenes Brötchen mit gekochtem Obst, leichte Biscuits.

Abendessen: Einen Teller Schleimsuppe, ein nicht frischgebackenes Brötchen mit Butter, weißen Käse und gekochtes Obst.

Zur Nacht: Nach Bedürfnis noch eine Tasse Milch oder ein Cake und etwas gekochtes Obst.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Gartenarbeit im Oktober.

Im Oktober müssen Schutzvorrichtungen getroffen werden, um den Herbstflor der Astern, Levkojen, Dahlien und Canna möglichst lang vor den oft unerwartet eintretenden Fröşten zu bewahren. Schließlich wird durch einen Nachtfrost die letzte Herrlichkeit des Gartens doch zerstört. Bei Dahlien und Canna schneidet man das abgefrorene Kraut ab und hebt die Knollen bei trockenem Wetter aus, um sie im Keller auf Gestelle oder in trockenen Sand eingeschlagen, frostfrei aufzubewahren. Alle Topf- und Kübelgewächse bringt man rechtzeitig unter Dach, damit sie nicht Schaden leiden. Bei den harten, immergrünen Pflanzen, wie Oleander, Lorbeer, Yukka und dergleichen kann man warten, bis stärkere Fröşte eintreten. Wenn man diese Pflanzen am Abend auf den Boden legt, mit einigen Decken zudeckt und am Morgen wieder aufstellt, können sie oft bis in den November im Freien bleiben. Es ist ihnen zuträglicher, als die frühzeitige Einwinterung. Russische und Monats-Veilchen werden in Töpfe gepflanzt und in das Winterfenster gestellt. Für Rosen, Stauden und empfindliche Holzgewächse, wie Magnolien, Hibiscus und ähnliche muß das Deckmaterial vorbereitet werden.

Noch an den Bäumen hängendes Obst ist nun zu pflücken und kühl aufzubewahren. Die Dauerobstsorten reifen erst auf dem Lager aus. Mit dem Schnitt der Formobstbäume kann Ende Oktober schon begonnen werden; auch der Weinstock verträgt den Herbstschnitt gut. Die Spalierreben sind abzulösen und niederzulegen; an den Obstbäumen beginnt man mit dem Abkratzen und Reinigen der Stämme, Anstreichen derselben mit Kalkmilch, Anlegen der Klebegürtel gegen den Frostspanner. Die Wellpappgürtel werden abgenommen und verbrannt. Mit dem Ausputzen der Bäume kann ebenfalls der Anfang gemacht werden.

Im Oktober sind die Überwinterungsräume für die Gemüse vorzubereiten. Vom Rosenkohl werden die Köpfe ausgebrochen und in der Küche verwandt. Die Kohlarten bleiben, so lange es die Witterung erlaubt, im Freien. Bohnenbeete sind zu säubern, vom Spargel wird das Kraut abgeschnitten und verbrannt. Bei Petersilie, Karotten &c. müssen zu dicht stehende Pflanzen ausgezogen werden. Ende des Monats wird Sellerie und Rettig ausgehoben und im Keller in reinen Sand eingeschlagen. Alle Kohlarten und Endivien dürfen nur bei trockenem Wetter eingeerntet und eingeschlagen werden. Winter- und Rosenkohl bleibt im Freien. Er gewinnt erst durch den Frost an Geschmack. Der Blumenkohl mit Ansatz wird zur weiteren Entwicklung im Keller eingeschlagen. Das abgeräumte Land wird umgegraben und wenn möglich vorher gedüngt. Wintersalat, Weißkraut, Kohl, ebenso später Blumenkohl werden auf Beete gepflanzt, und zwar in Rillen, damit sie später leicht angehäufelt werden können.

Frage-Ecke.

Antworten.

78. **Geriebener Teig für Obstkuchen** (für einen mittelgroßen Kuchen für 5—6 Personen). 200 Gr. Mehl, 100 Gr. Butter, 1 Prise Salz, 1/2 Tasse Wasser (recht kalt). Das Mehl wird gesiebt, die in kleine Stücke geschnittene Butter damit vermengt, gerieben bis man eine gleichmäßige Masse erhält (5 Minuten). Dann gibt man das feingestoßene Salz dazu und soviel Wasser, bis man den Teig kneten kann. Ist er ganz glatt, so macht man einen Querschnitt und läßt ihn einige Minuten ruhen und wellt ihn dann zu Blechgröße aus.

V.

80. Seit 1 1/2 Jahren im Besitze eines **„Original-Favorit-Petroleum-Gaskochers“** kann ich folgendes Urteil darüber abgeben: Der Apparat ist gut, wenn er richtig behandelt wird. Tägliches Reinigen und Nachfüllen ist notwendig. Er erzeugt eine große Hitze, was ein rasches Kochen bedingt. Von der Vorrichtung, 3 Kochtöpfe zu gleicher Zeit aufzustellen, mache ich selten Gebrauch, da mir ein Selbstkocher zur Verfügung steht. Ich finde, daß der Petrolverbrauch beim „Favorit“ ziemlich groß ist. Abonnentin in L.

81. Die Firma Ganter & Cie., Weinplatz, Zürich liefert **Steinbüchsen.** Zürcherin.

82. Ich bin nicht sehr für die Behandlung der **Böden** mit Schellack eingenommen. Ich würde solche gut einölen, dann trocknen lassen und darauf wichsen. Die Lacke stoßen sich leicht ab und die ursprünglich weißen Stellen kommen dann wieder zum Vorschein.

Frau A.

83. Wenn Sie schon oft **Koffer** packen mußten, hätten Sie Erfahrungen sammeln

können. Sie tun gut, alles Schwere, z. B. Wäsche, auf den Boden zu legen und Lücken mit Schuhen, die in Papier einzeln eingewickelt sind, und andern kleineren Gegenständen auszustopfen. Obenauf kommen die Kleider; je feiner und leichter, je höher hinauf. Hüte sollten in besonderen Schachteln verpackt werden. Je fester man packt, je besser ist es. Kleider legt man an den untern Rändern sorgfältig zusammen. Zwischen die Wäsche und Kleiderröcke lassen sich auch Bücher, Zeitschriften, Schreibmappe zum ausfüllen benützen. Anny.

84. Ihre Bekannte hat ganz recht; sehr viele **Flecken**, für die man sonst einen großen Reinigungsapparat in Bewegung setzt, lassen sich mit abgekochtem, lauwarmem oder wieder erkaltetem Wasser entfernen. Man macht sehr oft den Fehler, daß man viel zu viel Flüssigkeit beim Fleckenreinigen verschwendet. Staubflecken und viele andere verschwinden rasch, wenn ein Wollläppchen, am besten in der Farbe des Kleides, mit Wasser nur wenig angefeuchtet, in Funktion tritt. Probieren Sies! A. B.

Fragen.

85. Ich habe vor 5—6 Jahren einmal im Ratgeber gelesen, daß man beim Kilbikrapfenbacken das **Anbrennen des Mehls** verhüten kann. Nun ist es mir aus dem Sinn gekommen. Es gibt nämlich vom backen einen ganz braunen Bodensatz. Kann mir vielleicht eine liebe Mitleserin ein Mittel dagegen angeben? Zum voraus besten Dank. Frau Z.

86. Kann man **Äpfel** für den Winter in Sägespänen aufbewahren, wo der Platz fehlt und wenn sie auf Hürden vor den Mäusen nicht sicher sind. Im Sägemehl halten sich die Eier gut, und man behauptet, auch das Obst. Wer hat darin Erfahrung und gibt Rat? L. Sch.-A.

87. Auf den Winter möchten wir eine Neuanschaffung in unserer Küche machen. Ich frage nun, ob Susanna Müllers oder der **Bieler Selbstkocher** solider und praktischer wäre und ob ein Kochkorb einer Kiste vorzuziehen wäre? Wer gibt guten Rat? B.

88. Wer weiß, wie man einen **Regenmantel**, imprägniert, schwarz, mit feinen weißen Fäden durchzogen, wieder wasserdicht machen kann, wenn möglich, ohne denselben zu zertrennen. Für gütige Auskunft wäre herzlich dankbar Eine Abonnentin.

89. Wo mag der Fehler liegen, daß meine **Quittengelee** nie glanzhell wird, sondern immer ein trübes Aussehen bekommt? Auch wird sie nie so schön rot, wie sie sollte. Man sagt, dies sei nur dann möglich, wenn man zur Hälfte Äpfel dazu nehme. Stimmt das? Unerfahrenes Frauchen.

90. Was kann man gegen die **Motten** tun? Man sagt, im Herbst könne man sie am wirksamsten bekämpfen. Ist das wahr? Wie muß ich dabei vorgehen? Haushälterin.

Kaufen Sie
Ihrer jungen Frau
Ihrer Braut
Ihrer Tochter
Ihrer Schwester
Ihrer Freundin
Ihrem Dienstmädchen
die Bücher:

Gritli in der Küche

von Emma Coradi-Stahl.

Bestes, genauestes und billigstes Kochlehrbuch der Neuzeit.

Zu beziehen beim Verlag des „Schweizer Frauenheim" in Zürich, durch den Kommissionsverlag **Buchhandlung Rascher & Cie. in Zürich**, sowie durch alle Buchhandlungen (Preis kartonniert Fr. 2.80, elegant Leinwand Fr. 3.80), wo auch der erste Teil

Wie Gritli haushalten lernt

in 3. Auflage stets vorrätig ist (brosch. Fr. 1.50, elegant Leinwand Fr. 2.—).