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

Band: 20 (1913)

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber.

Redaktion: Lina Schläfli Zürich.

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

Expedition, Druck und Verlag von W. Coradi-Maag, Zürich 4.

Abonnementspreis: Jährlich Fr. 2.—, halbjährlich Fr. 1.—. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.

No. 16. XX. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 24 Nummern. | **Zürich,** 9. August 1913

Du bringst nichts mit herein,
Du nimmst nichts mit hinaus,
Laß eine goldne Spur
Im alten Erdenhaus. Rückert.

Die Formen des geselligen Lebens. *)

Zum Wirkungskreise der Hausfrau gehört auch die Pflege des geselligen Lebens, besonders in seiner wichtigsten Form, in dem geselligen Leben im Hause, in der Familie. Wie und in welchen Formen sich das gesellige Leben in der Familie abspielt, das hängt im wesentlichen von der Hausfrau ab; sie gibt gleichsam den Grundton an, auf dem sich die Harmonie des Verkehrs der Familienmitglieder untereinander aufbaut. Gar mancherlei ist dabei von Wichtigkeit: das Verhältnis der Hausfrau zu ihrem Manne, die Art, wie die Kinder erzogen werden, die Gemütlichkeit, die die Hausfrau der Wohnung zu verleihen weiß, das stille und doch einflußreiche Schalten und Walten, das fast unmerkliche Leiten und Führen, durch das sie den Verkehr der einzelnen Glieder ihrer Familie regelt, Mißstimmungen überwinden hilft, Gegensätze ausgleicht und immer und überall gute Sitte und den guten Ton des Verkehrs pflegt. Sie verstehe es, anzuregen, Frohsinn und Geselligkeit zu hegen und dem ganzen Hause jenen Zug der Gemütlichkeit zu verleihen, der eine wertvolle Eigentümlichkeit jedes gutgeführten Haushaltes ist. Es ist unmöglich, alles das aufzuzählen, was die Hausfrau in dieser Richtung tun kann, oder gar Vorschriften zu geben, wie sie diesen geselligen Verkehr innerhalb der Familie zu gestalten habe; dazu sind die Verhältnisse in den Familien und die Charaktere und Neigungen der einzelnen Personen zu verschieden; wenn eine Hausfrau es aber versteht, im Kreise der Ihrigen zum Lesen guter und unterhaltender Bücher anzuregen (besonders auch zu gemeinsamem Lesen), wenn sie Musik, Literatur, allerlei Kunstfertigkeit zu pflegen sich Mühe gibt, ein anregendes und unterhaltendes Gespräch in Gang zu bringen versteht, dann wird es ihr nicht schwer fallen, das gesellige Leben in ihrer Familie richtig

*) Aus „Haushaltungskunde" von Dr. A. Eppler, Verlag Teubner, Leipzig.

zu gestalten und angenehm zu machen. — Dieses gesellige Leben innerhalb der Familie wird sich meistens ausdehnen auf den Verkehr mit Verwandten und guten Freunden, die die Kette erweitern und das Leben in der Familie noch anregender und abwechslungsreicher gestalten können.

Dazu kommen noch die Formen des geselligen Lebens, soweit es entweder völlig außerhalb des Hauses oder doch außerhalb des eigentlichen Familienlebens liegt. So hat der Mann seinen Verkehr mit anderen Männern, zu denen ihn gemeinsame Interessen, der Beruf oder persönliche Zuneigung zieht; die Hausfrau selbst trifft sich mit anderen Frauen zum Zwecke der Unterhaltung oder gemeinsamer Arbeit auf dem Gebiete der Nächstenliebe, der Wohltätigkeit u. s. w. Hierher gehört auch der Verkehr in den Vereinen &c. Es gehört mit zu den Aufgaben der Hausfrau, auch diesen Verkehr zu fördern und zu unterstützen, soweit er berechtigt ist und nicht über die Grenzen tritt, die ihm durch die Verhältnisse der Familie gesteckt sind; vor allem aber hat sie dafür mit Sorge zu tragen, daß durch diesen Verkehr außer dem Hause das Familienleben im Hause nicht notleidet, und daß es nicht etwa so weit kommt, daß die Familienmitglieder ihre Unterhaltung und Ausspannung in Vereinen, öffentlichen Vergnügungslokalen, Wirtschaften u. s. w. suchen und zu Hause nichts mit sich anzufangen wissen. Wo es so weit kommt, da hat die Hausfrau ihre Aufgabe nicht zu erfüllen gewußt.

Dazu kommt noch der sog. „offizielle Verkehr", zu dem der Beruf des Mannes und die soziale Stellung der Familie häufig Anlaß geben. Bei dieser Form des gesellschaftlichen Lebens hat die Frau ihren Mann nach Kräften zu unterstützen, und mancher Erfolg, aber auch mancher Mißerfolg des Mannes wird davon abhängen, wie die Hausfrau es versteht, den Anforderungen dieses Verkehrs gerecht zu werden. Auch auf den Umfang, den dieser gesellschaftliche Verkehr annimmt, hat die Frau meist einen großen Einfluß; für manche Familie ist ein ausgebreiteter gesellschaftlicher Verkehr eine Notwendigkeit, von vielen wird seine Bedeutung aber auch überschätzt. Die Hausfrau hat darüber zu wachen, daß auch bei diesem Verkehr das Familienleben nicht zu kurz komme, und daß die Mittel der Familie nicht über das zulässige Maß in Anspruch genommen werden, wodurch die Grundlagen, auf denen die Familie ruht, erschüttert werden können. In solchen Fällen ist es Pflicht der Hausfrau, selbst wenn es gegen ihre persönliche Neigung ginge, den Verkehr außerhalb der Familie nach Möglichkeit einzuschränken. Als Ausgleich bleibt ihr stets die sorgsame Pflege des Familienlebens, in dessen Mittelpunkt sie steht wie ein Pol im magnetischen Felde: je mehr Kräfte von ihr ausgehen, desto stärker wird jeder im Kreise ihrer Familie angezogen und festgehalten.

Kefir, Yoghurt und Taette.

Von Dr. Franz Kittler.

(Nachdruck verboten.)

Eine so große Rolle die Milch unter unseren Nahrungsmitteln auch spielt, so ist mit ihrem Genuß doch der eine Übelstand verbunden, daß viele Menschen es nicht vertragen, sehr lange Zeit hindurch hauptsächlich Milch zu trinken. In neuester Zeit sind Milchprodukte bekannt geworden, die nicht nur einen hohen Nährwert besitzen, sondern denen auch eine Anzahl weiterer wertvoller Eigenschaften zukommt, die dadurch als guten Ersatz für die Milch gelten können. Diese jetzt viel genannten Präparate sind Kefir, Yoghurt und Taette.

Das am längsten bekannte ist der Kefir. Er stammt aus dem Kaukasus, wo ihn die Bewohner der nördlichen Abhänge dieses Gebirges aus Stutenmilch bereiten. Wir nehmen zu seiner Bereitung die uns leichter zugängliche Kuhmilch, die sich dazu ebenso eignet wie die der Pferde. Die Gewinnung des Kefirs vollzieht sich in sehr einfacher Weise. Die Tataren benutzen dazu die Kefirkörner, die von ihnen auch zu uns gekommen sind und

in gleicher Weise verwandt werden. Es sind dies Körner von gelblich-weißer Farbe, die man mit Milch übergießt. Nach einigem Stehen hat die Milch ihr Aussehen verändert; sie ist dicker geworden, sie schäumt und hat ihren ursprünglichen Geschmack verloren. Sie schmeckt jetzt angenehm säuerlich und außerordentlich erfrischend, besonders dann, wenn sie in gut abgekühltem Zustande genossen wird. Die so veränderte Milch ist der eigentliche „Kefir". Man füllt ihn in starkwandige, gut verschlossene Flaschen und bewahrt ihn so wie alle moussierenden Getränke liegend auf. Je länger die Milch und die Kefirkörner miteinander in Berührung gestanden haben, desto kräftiger ist das Schäumen, desto stärker der Kefir. Die Körner selbst können öfters wieder benutzt werden, ohne daß sie durch mehrmaligen Gebrauch ihre Kraft verlieren.

Der Kefir ist ein vortreffliches Nahrungsmittel und dient zur Ernährung bei Lungenleiden und Blutarmut, sowie bei gewissen Magen- und Darmkrankheiten.

Längere Zeit hindurch war der Kefir das hauptsächlichste der aus der Milch gewonnenen Getränke. Da machte der berühmte Physiologe Prof. Dr. Metschnikoff in Paris die merkwürdige Beobachtung, daß das Lebensalter der Hirten Bulgariens ein ganz außerordentlich hohes ist. Es finden sich darunter viele, die weit über hundert Jahre alt sind, die meisten erreichen aber ein Alter von achtzig und mehr Jahren. Es war Metschnikoff klar, daß diese eigenartige Erscheinung in der Lebensweise begründet sein müsse. Bei näheren Forschungen fand er, daß ihnen als Nahrungsmittel ein Milchpräparat dient, das sie „Yoghurt" nennen. Metschnikoff beschäftigte sich daraufhin eingehender mit der Sache und kam zu folgenden Ergebnissen.

Bekanntlich finden in unserem Darm ständig Fäulnisvorgänge statt, bei denen alle möglichen Produkte gebildet werden, die sich den Körpersäften beimischen und als Gifte wirken. Wir gehen also, wie Metschnikoff behauptet, an einer langsamen Bereicherung unseres Körpers mit Giften, an einer allmählichen Selbstvergiftung zugrunde, deren Ursache in der Tätigkeit der Darmbakterien zu suchen ist. Gelingt es, diese Bakterien zu bekämpfen, so können sie auch keine der eben erwähnten Gifte mehr ausscheiden. Unser Körper bleibt vor ihnen verschont und unsere Lebensdauer muß sich verlängern. Der Yoghurt stellt nun nach den Untersuchungen des genannten Forschers ein vorzügliches Mittel zur Bekämpfung der Darmbakterien dar. Er enthält große Mengen von Milchsäurebazillen, die im Darme gewissermaßen einen Kampf mit den Bakterien der Darmfäulnis ausfechten und diese dabei vernichten. Der Milchsäurebazillus ist aber nicht nur unschädlich für den Menschen, sondern er regt auch die Tätigkeit der Verdauungsorgane noch besonders an, so daß er also in doppelter Hinsicht eine günstige Wirkung ausübt.

Wie beim Kefir, so sind auch zur Bereitung der Yoghurtmilch drei ganz bestimmte Bakterienarten nötig, unter denen der Milchsäurebazillus die Hauptrolle spielt. Nur durch das Zusammenwirken dieser drei Arten kommt die richtige Umwandlung und Vergärung der Milch, unter Bildung entsprechender Mengen von Milchsäure, zustande. Das Gesamtprodukt ist dann die Yoghurtmilch, die angenehm und gleichfalls leicht säuerlich schmeckt. Ihr Hauptunterschied gegenüber dem Kefir besteht darin, daß sie mehr Milchsäure enthält als dieser, und daß ihr daher eine bedeutend stärkere, desinfizierende Wirkung auf den Darm zukommt. Außerdem enthält sie keinen Alkohol, was in manchen Fällen sicherlich auch von Bedeutung sein dürfte.

Stammen Kefir und Yoghurt aus dem Orient, so kommt das neueste der in jüngster Zeit bekannt gewordenen Milchpräparate, die „Taette", aus Norwegen und Schweden. Auch hier steht sie bei der eingesessenen Bevölkerung schon lange in hohem Ansehen. Auch die Taette ist eine Sauermilch. Sie ist nicht zäh, nicht sehr dick; bisweilen jedoch so dicht, daß sie Fäden

zieht. Ihr Geschmack ist angenehm frisch, säuerlich und in hohem Maße erquickend. Beim Stehen wird sie immer saurer; und wenn sie sauer ist, so läßt sie sich in sehr bequemer Weise dadurch auffrischen, daß man zu warmer, frisch gemolkener Milch eine kleinere Portion der alten Taette hinzusetzt. Dadurch wird auch sie säuerlich und durch entsprechendes Mischen kann man immer die richtige Sorte bekommen.

Mit Kefir, Yoghurt und Taette hat der Schatz unserer Nahrungsmittel eine außerordentlich wertvolle Bereicherung erfahren. Sie bürgern sich, wie die Erfahrung lehrt, auch bei uns immer mehr ein. Ob sie freilich die ihnen, insbesondere dem Yoghurt, von Professor Metschnikoff zugeschriebene Wirkung, das Leben zu verlängern, besitzen, hat sich bis jetzt noch nicht feststellen lassen, wie überhaupt der Versuch einer solchen Feststellung auf gewisse Schwierigkeiten stoßen dürfte. Aber abgesehen hiervon ist der gesundheitliche Wert, der diesen Milchpräparaten zukommt, ein so hoher, daß sie uns schon deswegen als wertvolle Bereicherung unseres Schatzes an Nahrungsmitteln willkommen sein sollen!

Die Aubergine oder Eierfrucht.

Von R. Golmer.

Nachdruck verboten.

Den Nachtschatten-Gewächsen verdanken wir, wie die Kartoffel, die Tomate und manche andere Bereicherung unserer Küche, auch die Aubergine (Solanum Melongena). Die Frucht ist ei- bis gurkenförmig, weiß, gelblich oder violett; die letztere Art ist die schmackhafteste. In neuerer Zeit wird die Aubergine auch bei uns angebaut, mit demselben Erfolg wie die Tomate. In der Hauptsache jedoch liefern uns Italien, Südfrankreich, Algier und Spanien das Gemüse. Der Geschmack erinnert lebhaft an Fleisch.

In Italien, wo die Früchte „Melanzane“ genannt werden, genießt man besonders gern die violette Sorte, und zwar mit und ohne Schale. Man schneidet sie zu Gemüse in Scheibchen, schmort sie mit reichlich Petersilie in Öl oder Butter und reicht sie zu allen möglichen Fleischgerichten. Oder man belegt eine feuerfeste Platte mit 1 Zentimeter dicken Melanzane-Scheiben, streut viel geriebenen Käse, Tomatenmark, Salz und Pfeffer darüber und stellt dies dreiviertel Stunden in eine Bratröhre. Dieses Gericht hat viel Ähnlichkeit mit Schüssel-Ragout aus Kalbsbraten; die Eierfrüchte vertreten dabei das Fleisch und schmecken so kräftig wie dieses. Man schneidet sie auch ungeschält in Stücke, salzt sie ein und legt sie ein paar Stunden lang mit Brett und Gewicht beschwert zur Seite. Dann wäscht man sie ab, läßt sie auf einem Sieb abtropfen und bestreut sie mit Pfeffer, wonach man sie in Butter oder Öl brät und in einer guten Senfsauce anrichtet. So vertreten sie nicht nur für Vegetarier das Fleisch. Auch kann man sie gleich gebraten, ohne Sauce reichen, bestreut aber dann die, wie oben bemerkt, vorgerichteten und auf dem Haarsieb abgetropften Eierfruchtscheiben mit geriebener Semmel, bevor man sie brät, oder mit einem Gemisch von Semmel und geriebenem Parmesankäse.

Man füllt die Eierfrucht auch, indem man das Innere herausschabt, mit einer geriebenen Schalotte, einigen gehackten Champignons, geschabtem Speck, Kalbfleischsauce und gehackter Petersilie mischt, und dies in die halben Früchte füllt; diese stellt man in eine Kasserolle in wenig Butter und bäckt sie im Ofen gar oder dünstet sie. In letzterem Falle gibt man eine Sauce aus dem Bratenfond, der mit etwas Wein, in dem ein halber Theelöffel Maggiwürze und Kartoffelmehl verquirlt und mit Fleischextrakt gekräftigt wurde, dazu. — Will man die Eierfrucht ganz braten, so macht man mehrere Einschnitte, wälzt die Frucht in geriebener Semmel, nachdem man sie in Ei oder geschmolzene Butter getaucht hatte, und brät sie im Ofen oder auf dem Roste. Nur mit Salz und Pfeffer bestreut, röstet man

die Auberginenscheiben auch in Butter und gibt dann eine recht kräftige Tomatensauce dazu.

Haushalt.

Konservieren heißt Nahrungsmittel und Früchte über die naturgewollte Dauer hinaus haltbar machen. Um dies zu erreichen, müssen die Bakterien, durch die jede Zersetzung, sowohl der eiweiß- wie der zuckerhaltigen Stoffe erfolgt, auf irgend eine Weise unschädlich gemacht werden. Dies geschieht durch die bekannten Konservierungsmittel: Trocknen der betr. Nahrungsmittel, Tötung der Bakterien durch bestimmte chemische Mittel, Abschluß der Nahrungsmittel durch Fett oder dergleichen oder Vermischung mit Alkohol, Salz, Essig u. s. w. Alle Zutaten sollen von bester Qualität und die verwendeten Geräte tadellos sauber sein. Vor allen Dingen soll man nur frisches, trockenes Obst und gesunde Gemüse konservieren; schon ein kleiner Grad von Feuchtigkeit begünstigt die Zersetzung. Kupfergeschirre sollen, falls solche benutzt werden, gut verzinnt sein; saure Früchte oder Gemüse lasse man auf keinen Fall längere Zeit darin stehen oder gar erkalten, da leicht Vergiftungen entstehen können. Es empfiehlt sich, alle Konserven so bald als möglich in die dafür bestimmten, gut gereinigten Gefäße zu füllen, um das Eindringen neuer Bakterien zu verhüten. E.

Beim **Glanzplätten** oder Polieren der Stärkewäsche mische man ein halbes Glas Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Albanin, welche Flüssigkeit vollkommen für den Glanz und Schimmer einer Wäschemenge von sechs Hemdenbrüsten, sechs Kragen und sechs Paar Manschetten ausreicht. Alsdann bestreiche man mittels eingetauchten Läppchens in gleichen Längsstrichen die geplätteten Stücke und führe (auf harter Unterlage) mit 3—4 leichten Strichen den Glanz herbei. Mit der Kante des Eisens gehe man den Nähten entlang, damit diese hübsch hervortreten.

Hölzerne Gefäße, die leck geworden sind, füllt man mit Stroh oder Heu, legt einen Stein oben auf und füllt dann das Gefäß mit Wasser. Das nasse Stroh gibt dem Holz so viel Feuchtigkeit, daß es aufquillt, selbst wenn das Wasser sofort abläuft.

Obstflecken. Wenn man frische Obstflecken schnell mit wasserfreiem Spiritus naß macht, darüber Kochsalz legt und den Stoff an die Luft legt, so weichen die Flecken meistens.

Grasflecken können ebenfalls mit wasserfreiem Spiritus entfernt werden.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Montag: †Grüne Zwiebelsuppe, †Nelson-Koteletten, Bohnen, Kartoffeln in der Schale, †Johannisbeersalat.

Dienstag: Sagosuppe, Ragout, *Kräuterpudding, *Schokolade-Birnen.

Mittwoch: Einlauf-Suppe, †Gebratene Schweinsschulter, †Pilzgemüse, †Aprikosenkuchen.

Donnerstag: *Wurzelsuppe mit Eierkäse, *Kalbsnierenbraten mit Reispastetchen, Salat, Traubentörtchen.

Freitag: Käsesuppe, Entrecôtes, *Buntes Huhn, Kartoffeln, *Reineclauden-Kuchen.

Samstag: Weiße Mehlsuppe, Rindfleisch mit *Petersiliensauce, Karotten, Pflaumenkompott.

Sonntag: Königinsuppe, *Forellen auf dem Roste, †Gefüllte Tomaten, Gebratene Kartoffeln, *Melonen-Eis.

Die mit * bezeichneten Rezepte sind in dieser Nummer zu finden, die mit † bezeichneten in der letzten.

Kochrezepte.

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

Wurzelsuppe mit Eierkäse. Man schneidet 2 große Karotten, 2 Stangen Lauch, 1 Kopf Sellerie, ½ Kopf Wirsing, 2 kleinere Kohlrabi, 6—8 Stück Bohnen, 2—5 Kartoffeln in feine längliche Stückchen, gibt eine Handvoll enthülste Brockelerbsen (grüne Erbsen) hinzu. Nun wird in einer Pfanne ein Stück Butter zerlassen, darin 1 feingeschnittene Zwiebel gedämpft und die feingeschnittenen Gemüse hinzugegeben. Unter öfterem Umrühren und Schütteln läßt man sie mit der Butter durchziehen, gießt darauf die genügende Menge Wasser nach, salzt, gibt eine Handvoll gewaschene Reiskörner hinein und läßt die Suppe weichkochen. Eine ½ Stunde vor Gebrauch kommt noch ein kleinerer Blumenkohl, in feine Röschen zerlegt, hinzu. Der Eierkäse wird kurz vor dem Anrichten, in Stücke zerlegt, beigegeben. — Eierkäse. Vier ganze Eier werden mit etwas Salz und Wasser geschlagen, in eine Form gegossen und diese in siedendes Wasser gestellt, bis die Masse dick geworden ist. Darauf ist sie fertig zum Gebrauch. Aus „Vegetarische Küche“.

Forellen auf dem Roste. Die Forellen werden nach dem Ausnehmen und Waschen mit einem Tuche abgetrocknet und zusammengebunden. Dann schwitzt man ein Stück Butter, gibt etwas Salz dazu, wendet die Forellen darin um, legt sie nebeneinander auf den Rost und brät sie bei gelindem Feuer. Sie müssen öfters umgewandt werden. Man

serviert dazu folgende Sauce: Butter und Mehl werden in eine Pfanne getan, mit Muskatnuß, Pfeffer, Salz, einer kleinen ganzen Zwiebel, Kapern und Sardellen gewürzt und ein wenig Wasser und Weinessig dazu gegeben. Man läßt sie unter beständigem Rühren dick kochen und richtet sie über die Forellen an. F.

Kalbsnierenbraten. Für 5 Personen. Bereitungsdauer: 1½ Stunden. Zutaten: 2 Kilo von der Niere befreiter Kalbsnierenbraten, 60 Gr. Butter, 120 Gr. abgebrühter Reis, eine Zwiebel, 20 Gr. Butter, ebensoviel geriebener Parmesankäse, 10 kleine würfelig geschnittene Champignons, 10 Gr. Butter, 8 Gr. Fleisch-Extrakt, ein Theelöffel Kartoffelmehl. Der Kalbsnierenbraten wird gesalzen und in Butter im Ofen unter fleißigem Begießen in 1¼ Stunden gebraten. — Indes dünstet man die Niere in der Hälfte des abgelösten, ausgelassenen Fettes mit 1 Tasse Wasser gar, kocht den Reis in Wasser mit der Zwiebel und der Butter steif und mischt den Parmesankäse darunter. — Die Niere wird ebenso wie die Champignons würfelig geschnitten und mit 10 Gr. Butter und 5 Gr. Liebigs Fleisch-Extrakt durchgekocht. Kleine Tassen streicht man fingerdick mit Reis aus, füllt ein Löffelchen der Nieren-Mischung darauf, bedeckt dies mit Reis und stellt die Pastetchen 10 Minuten in kochendes Wasser. Der fertige Braten wird mit den Reispastetchen garniert und der mit Kartoffelmehl, Fleisch-Extrakt und etwas Wasser durchgekochte Satz dazu serviert.

Buntes Huhn (Bremer Gericht). Junge Bohnen und Wurzeln, die man in ebensolche Streifen geschnitten hat, werden mit wenig Salzwasser im Kochtopf weich gedämpft, dann mit dünner Mehlschwitze (die man mit etwas Zitronensaft oder saurem Rahm säuerlich gemacht hat) angerichtet und mit gewiegter Petersilie überstreut.

Aus „Die harnsäurefreie Kost"
von Margarete Brandenburg.

Kräuterpudding, englischer. Eine Handvoll Spinat, zwei Hände voll Petersilie, vier bis fünf Kopfsalat-Herzen, etwas Kerbel, Basilicum, Thymian nebst einigen Borretschblättern und ein wenig Schnittlauch werden gewaschen und in kochendem Wasser blanchiert. Nach dem Abkühlen werden sie fein gehackt, mit Pfeffer und Salz vermischt und in eine butterbestrichene Form geschüttet. Hierauf zerquirlt man ¾ Liter Milch mit fünf Eßlöffeln Mehl, vier bis fünf Eiern und einer Prise Salz, gießt dies über die Kräuter und verrührt alles gut. Zuletzt legt man einen Butterteig-Deckel darüber und bäckt den Pudding bei mäßiger Hitze 1¼—1½ Stunden.

Petersilien-Sauce zu Rindfleisch. Eine Handvoll junge Petersilie wird gelesen, gewaschen und fein gehackt. Hierauf bereitet man eine helle Mehlschwitze, tut die Petersilie hinzu und verkocht beides mit ⅜ Liter kräftiger Fleischbrühe zu einer sämigen Sauce, die man nach Belieben noch mit zwei Eidottern legiert.

Schokolade-Birnen. Zeit 1—1½ Stunden. 1 Kilo-Birnen, 100 Gr. Zucker, 1 Zimtstengelchen, 2 Nelken, etwas Zitronenschale, 1 Dezil. Wein oder Wasser, 1 Dezil. Rahm. Nur ganz feine Birnensorten sollten für dieses delikate Gericht verwandt werden. Kleinere läßt man ganz, schneidet den Butzen aus und kürzt den Stil, größere werden halbiert. Die Schalen von den gewaschenen Birnen eine Viertelstunde mit 8 Dezil. Wasser kochen. Inzwischen den Zucker braun rösten wie zur Crême brûlée, mit dem durchgeseihten Schalenwasser ablöschen und die übrigen Zutaten beifügen. Man kocht je nach der Birnensorte ¾—1 Stunde zugedeckt und gießt etwa zehn Minuten vor dem Anrichten den Rahm zu und läßt abgedeckt noch weiter schmoren. Anstatt Rahm kann Milch oder 1 Theelöffel Maizena mit Wasser aufgelöst, verwandt werden. Im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche".

Melonen-Eis. Eine schöne, recht reife Melone wird geschält, auseinandergeschnitten, von dem Mark befreit und im Mörser gestoßen oder auf dem Reibeisen gerieben. Je 500 Gr. dieses Fruchtbreies werden mit einem aus 375 Gr. Zucker und ½ Liter Wasser gekochten Sirup vermischt, durchgestrichen und in die Gefrierbüchse gefüllt.

Reineclauden-Kuchen. Man bereitet einen Mürbteig oder feinen Hefeteig und teilt ihn in zwei Teile, die man zu zwei dünnen runden oder viereckigen Kuchen auftreibt. Den einen dieser Kuchen belegt man dicht mit zerschnittenen, ausgesteinten Reineclauden und überstreut die Früchte mit einer Mischung von feingestoßenen Mandeln, reichlich Zucker und Zimt. Dann legt man den zweiten Kuchen darauf, läßt ihn aufgehen, bestreicht ihn mit Ei, durchsticht ihn mehrfach mit einem Messer, bestreut mit Zucker und bäckt ihn eine Stunde.

Eingemachte Früchte.

Birnen mit Preißelbeersaft. Gut erlesene und gewaschene Preißelbeeren, von denen man etwa 3—4 Liter nimmt, werden über raschem Feuer mit wenig Zucker weich gekocht und der Saft durch ein Tuch geseiht, ohne die Beeren zu pressen. Inzwischen hat man 1 Kilo saftige, aber noch feste Birnen in Hälften geteilt, geschält, und ausgeschnitten, die man mit dem Preißelbeersaft, 750 Gr. Zucker und einer halben Stange Zimt unter fleißigem Abschäumen langsam weich kochen läßt, worauf man sie herausnimmt, nach dem

Auskühlen in die Gläser füllt, den Saft dick kocht und darüber gießt. Auch Himbeersaft, zu dem man dann etwas weniger Zucker nimmt, läßt sich hierzu verwenden.

Reineclauden. 500 Gr. Reineclauden, die nicht zu reif sein dürfen, teilt man und entfernt die Kerne. Sie werden mit 500 Gr. feinem Zucker überstreut und bleiben so 24 Stunden stehen. Dann setzt man sie mit einem weiteren Zusatz von 250 Gr. Zucker aufs Feuer. Sobald sie kochen, wird die Kasserolle abgehoben, tüchtig geschüttelt und wieder aufs Feuer gesetzt. So verfährt man noch 2 bis 3 mal. Dann werden die Reineclauden herausgenommen und in Gläser gelegt. Der Saft wird gekocht und abgeschäumt, und kommt dann warm in die Gläser. Sollte er nach einigen Tagen zu dünn geworden sein, so kocht man ihn nochmals auf und gießt ihn erkaltet über die Früchte. — Diese Reineclauden eignen sich besonders zu Kuchen.

Bohnen in Essig. Junge, frisch gepflückte Bohnen werden abgefädet, in stark kochendes Salzwasser gegeben, 4—5 Minuten gekocht und ausgezogen. Zum Auskühlen und Trocknen werden sie auf ein Tuch gelegt, dann lagenweise mit Salz, nicht zu klein geschnittenem Meerrettig, Pfefferkörnern, Kraut, Zwiebelchen und Estragon, fest in einen Steintopf gefüllt und mit gekochtem, wieder erkaltetem Essig übergossen, daß dieser darüber steht. Es wird ein wenig Öl darauf geschüttet, mit einem Teller oder dergleichen bedeckt, beschwert, mit Pergamentpapier zugebunden und kühl und trocken aufbewahrt.

Diese Bohnen werden im Salzwasser noch weichgekocht und als Salat verwendet.

Aus „Illustrierte Reformküche".

Eingemachte Bohnen ohne Salz. Immer junge, zarte Bohnen brauchen und gut rüsten! In siedendem Salzwasser mit wenig Natron überwallen lassen, den Boden des Fasses mit Salz bestreuen, die abgekühlten Bohnen einschichten, belasten, kaltes, weiches Wasser darüber gießen, nach 14 Tagen alle Brühe abschöpfen, dann frisches, weiches Wasser auf die Bohnen. Dies zwei bis drei Mal innert 6 Wochen wiederholen und dann das Wasser stehen lassen.

Aus „Die Herstellung von Konserven".

Gesundheitspflege.

Die Atembewegungen gehen für gewöhnlich im steten regelmäßigen Wechsel von Ein- und Ausatmung ebenso rein automatisch vor sich wie der Herzschlag. Nur mit dem Unterschiede, daß zeitweise wenigstens sich der Atemgang auch willkürlich beeinflussen läßt. Man kann den Atem willkürlich beschleunigen, verlangsamen, vertiefen, stoßweise erfolgen lassen, ja ganz vorübergehend (½—1 Minute) auch anhalten. Auf der Möglichkeit dieser willkürlichen Beeinflussung beruht die Atemgymnastik, d. h. die Übung willkürlichen Tiefatmens, zweckmäßig verbunden mit solchen Körperbewegungen, welche den Vorgang der Ein- oder den der Ausatmung erleichtern und fördern. So verbindet man taktmäßig mit langsamem tiefen Einatmen Ausbreiten oder Heben der Arme, Aufrichten oder Rückwärtsbiegen des Rumpfes usw., während die Ausatmung von Niedersenken der Arme, Vorwärtsbiegen oder Beugen des Rumpfes und dergleichen begleitet wird. Zur Erzielung eines stets gleichmäßigen, tiefen und ruhigen Atemganges ist solche Atemgymnastik von großem Werte und findet mit Recht entsprechende Pflege.

Krankenpflege.

Gegen das Wundlaufen der Füße. Im Sommer kommt es bei Personen, die mit Fußschweiß behaftet sind und viel laufen müssen, sehr häufig vor, daß deren Füße bald aufschwellen und dann, wenn nichts dagegen getan wird, die Sohlenhaut wund wird. Nebst dem wenn möglich tagtäglichen Wechseln der Strümpfe (sehr weiche, zartwollene Strümpfe oder Socken sind zu empfehlen) besteht für die betr. Personen die Hauptsorge darin, jeden Morgen die Strümpfe auf der inwendigen Seite des Sohlenstückes gut mit etwas angefeuchteter Wasch- oder Toiletteseife einzureiben, die möglichst viel Fett oder Öl, aber keine Soda enthalten darf, auch keine andern scharfen, schädlichen Substanzen. Alle andern zum einreiben empfohlenen Mittel, wie z. B. Kampferspiritus, Arnika u. dergl. nützen wenig und trocknen nur die Haut aus. Auch Hirschtalg und Vaseline, Unschlitt &c. sind gute, aber doch nicht so angenehme, billige und leichterhältliche Mittel, die Füße gesund und weich zu erhalten, wo gute, fett- und ölhaltige Wasch- und Toiletteseifen fehlen. -r.

Kinderpflege und -Erziehung.

Es ist den **Kindern** bei Strafe zu verbieten, die **harten Kerne des Obstes** zu verschlucken. Schon ganz kleine Kerne, so diejenigen der Weintrauben, können durch einen unglücklichen Zufall in den Blinddarmfortsatz zwischen Dünn- und Dickdarm hineingeraten und zu qualvoller, lebensgefährlicher Blinddarmentzündung führen; sie sind denn auch schon hundertfach bei Leicheneröffnungen darin gefunden worden. Dasselbe ist nicht selten bei Kirschkernen der Fall, die durch die

Darmbewegungen in den Blinddarmfortsatz größerer Kinder hineingetrieben werden und aus dieser Sackgasse nicht mehr herauskommen, daher gar oft unter furchtbaren Unterleibsschmerzen in die freie Bauchhöhle durchbrechen und zum Tode führen.

Von sehr schlimmen Folgen kann es auch sein, wenn ein Kind rasch nacheinander rohes Obst ißt und kaltes Wasser trinkt. Die Eltern sollen ernstlich darauf Bedacht nehmen, ihre Kinder auf die hiedurch für die Organe des Unterleibs entstehenden Gefahren aufmerksam zu machen. Wie gedankenlos hiebei oft vorgegangen wird, beweist ein von einem Arzt erwähntes Vorkommnis. Ein achtmonatliches Kind wurde demselben zugeführt und zwar in sterbendem Zustand infolge schweren Darmkatarrhs. Die Mutter erzählte, daß sie dem Kind zuerst Kirschen und hierauf Bier gegeben habe, weil es Durst gehabt habe. Solcher Unsinn kann unter Umständen auch in spätern Lebenszeiten verhängnisvoll werden.

Nach Dr. Rheiner.

Tierzucht.

Vogeltränken. Im Sommer bedürfen die Vögel ebensosehr der Flüssigkeit wie die Menschen. Während wir aber, so oft wir wollen, ein Getränk zu uns nehmen können, sind die Vögel auf die natürlichen Wasserläufe angewiesen. Wo nun weit und breit kein Gewässer ist, sind die Vögel übel daran. Deshalb ist den Gartenbesitzern dringend anzuraten, an verschiedenen stillen und doch sichtbaren Fleckchen ihres Gartens oder Hofes flache, breite Gefäße, am besten große Blumenuntersätze, mit Wasser aufzustellen und abends und mittags frisch zu füllen. Wer dann den ungesehenen Beobachter spielt, wird eine Menge kleiner Vögel anfliegen sehen. Sie kommen zum Trinken, Baden und gewöhnen sich dadurch an das freundliche Grundstück, wobei sie auch nicht verfehlen, nach gestilltem Durst weitere Umschau nach Würmern, Raupen und Käfern zu halten, so daß sich die Herrichtung solcher Vogeltränken schon lohnt.

Tierschutz-Korresp.

Frage-Ecke.

Antworten.

65. Hier ein Rezept für **Tomatengelee.** 1 Kilo recht rote und reife, aber nicht weiche Tomaten werden gewaschen, mit ein wenig kaltem Wasser zugesetzt, vollständig weichgekocht und gut ausgepreßt. Am folgenden Tage siedet man den Saft mit 500 Gr. Zucker über gelindem Feuer eine Stunde lang und schäumt ihn gut ab; wenn ein Tropfen desselben, den man auf einen Teller fallen läßt, nicht mehr ausfließt, sondern nach dem Erkalten gallertartig erstarrt, füllt man das Gelee in die Gläser.

Ein Rezept für Tomatenpüree finden Sie in Nr. 14 des „Hauswirtschaftl. Ratgeber".

Hausmütterchen.

66. Die reifen **Stachelbeeren** sind durchaus nicht, wie Sie sagen, wertlos; sie ergeben auch eine gute Marmelade. Zu Gelee sind die unreifen Früchte vorzuziehen, weil sie reicher an Pektinstoffen sind, als die ausgereiften. Die Geleebildung wird allein durch diese Pektinstoffe, die sich im reifen Obst zum Teil in andere Stoffe umwandeln, verursacht.

Annemarie.

67. Mit Axelrods flüssigem Yoghurt-Ferment können Sie **Yoghurt** selbst zubereiten. Eine Gebrauchsanweisung liegt jedem Glase bei. Zu beziehen durch die Vereinigten Zürcher Molkereien à 1 Fr. per Glas. E.

68. Wenn die **Kuchen** nach dem backen zusammenfallen, so liegt der Fehler daran, daß sie zu rasch abgekühlt werden; sie sollen nur langsam erkalten. Anna.

Fragen.

69. Wir wünschen an Stelle des Holzfeuerherdes (weil kein Kochgas vorhanden ist) einen guten **Petrol-Apparat,** der sich eignet zum kochen, braten, glätten, und auch ein Wasserschiff besitzt mit tadellosem Bratofen. Der Petrolverbrauch sollte nicht teurer als Holzfeuerung und der Apparat bequem zu reinigen sein. Leider kenne ich die modernen Kochapparate nicht und wäre dankbar für gefl. Ratschläge aus dem Leserkreise.

Emmy.

70. Ich bitte eine erfahrene Hausfrau um ein erprobtes Rezept für die Herstellung von gutem **Essig.** Besten Dank. Frau J.

71. Sind emaillierte **Bratpfannen** empfehlenswert? Hat man nicht zu befürchten, daß Splitter abfallen bei starkem Feuer?

L.

Hermann Weilenmanns
Eier-Teigwaren

Alle unsere Pakete tragen diese Schutzmarke und die Empfehlungsmarke der Sozialen Käuferliga der Schweiz.