Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **22 (1915)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

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-, Kranken- und Kinderpflege, 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. 3. XXII. Jahrgang. | Erscheint jährlich in 26 Nummern. | **Zürich,** 30. Januar 1915.

Zeige dich zu jeder Zeit
Stärker als dein Herzensjammer!
Sei nicht Amboß deinem Leid,
Nein, sei deines Leides Hammer.

Marggi.

Nahrhafte Mittagessen ohne Fleisch und Alkohol.

Von Ida Spühler.
(Fortsetzung.)

(Nachdruck verboten.)

5. Speisezettel: Gemüsewassersuppe, Gemischtes Gemüse, Kartoffeln, Apfelkuchen (Wähe) Hagebuttenthee. Für die Suppe wird genügend Wasser aufs Feuer gesetzt und zwar in einem Topf, der groß genug ist, um auch das Gemüse und die Kartoffeln zu fassen, damit man alles in die Kochkiste geben kann. Ein Wirsingkopf, einige Gelbrüben, nach Belieben Sellerieknollen, Lauchstengel, oder Kohlraben werden gewaschen, zurechtgemacht, in Hälften geschnitten und dem kochenden Salzwasser beigegeben. Rübli, Sellerie und Kohlraben gibt man zuerst hinein, da diese länger kochen müssen, als der Wirsing; aber auch dieser soll 1/4 Stunde kochen. Dann erst gibt man die hergerichteten, in Viertel geschnittenen Kartoffeln dazu, um sie mit dem Gemüse noch 5—10 Min. kochen zu lassen. Darauf wird alles gut zugedeckt und 1 1/2—2 Stunden in die Kochkiste gegeben.

Der Apfelkuchen wird in bekannter Weise bereitet, indem man auf den ausgerollten Wähenteig die Apfelschnitze schön zurechtlegt und sie mit einer Creme übergießt, die man aus 3—5 Dezil. Rahm, 1 Eßlöffel Mehl, 1 Ei und Zucker zusammenquirlt. Dieses Quantum ist für einen Kuchen von 30—40 Cm. berechnet. In einer Haushaltung, in welcher 2—3 Liter Milch gebraucht werden, kann man leicht (besonders im Winter) Rahm für eine Wähe sparen, indem man Milchvorrat für 2 Tage kauft und dann immer erst am 2. Tag den Rahm abnimmt und zugedeckt an kaltem Ort aufbewahrt. Abgerahmte Milch enthält bekanntlich alle nährenden Bestandteile der Vollmilch mit Ausnahme des Fettes und ist darum immer noch ein sehr gutes Nahrungsmittel.

Hagebuttenthee wird bereitet, indem man 50 Gr. gedörrte Hagebutten mit

1½ Liter Wasser aufs Feuer gibt, ½ Stunde auf kleiner Flamme kocht, dann im Ofen, oder in der Kochkiste noch 1—2 Stunden ziehen läßt. Die Hagebutten können mit wenig Wasser nochmals ausgekocht werden. Hagebuttenthee ist sehr aromatisch und beliebt. — Um nun das Essen fertig zu machen, wird 5 Minuten vor der Essenszeit der Gemüsetopf aus der Kochkiste gehoben, die Kartoffeln sorgfältig auf eine erwärmte Platte gegeben, das gemischte Gemüse ebenfalls angerichtet und ziemlich viel Fett, in welchem geschnittene Zwiebeln gebraten wurden, übergossen. Das kräftige Suppenwasser wird nochmals aufs Feuer gesetzt und kochend über geschnittenes Brot, geriebenen Käse und ein Stück Butter angerichtet.

6. Speisezettel: Kartoffelwassersuppe, Kartoffelschnitze, Kohlsalat, Maisküchlein, Orangenscheiben. Die Kartoffelschnitze mit dem nötigen Wasser für die Suppe werden in die Kochkiste gegeben, nachdem sie 5 Minuten angekocht haben. Man gibt auch Salz und ziemlich viel Suppengrün dazu. Verwendet man ein Zweiglein Rosmarin oder Majoran, so erhöht dies den Wohlgeschmack. Es genügt, wenn die Kartoffelschnitze ½ Stunde in der Kiste sind; man kann sie aber auch unbeschadet ihrer Qualität 2 Stunden darin lassen. Vor dem Essen wird dann das Suppenwasser an das Mehl gerührt, welches in ziemlich viel Fett mit Zwiebeln braun geröstet wurde und nochmals aufgekocht.

Gleichzeitig mit den Kartoffeln wird auch der Mais für die Maisküchlein eingerührt und zwar kann dies in kochendes Wasser oder in kochende Milch geschehen, oder in 1 Liter Wasser und ½ Liter Milch (350 Gr. Maisgrieß und 50 Gr. Mehl.) Dieser Brei wird mit Salz und einem Stückchen Zucker gewürzt. Sobald der Mais und das Mehl eingerührt sind, stellt man dies auf den Kartoffeltopf und alles zusammen in die Kochkiste. Bis die Maisküchlein gemacht sind, läßt man die Kartoffeln in der Kiste. Dem Maisbrei kann man auch vor dem Backen 2—3 Eier beirühren; dies ist aber nicht unbedingt nötig. Zum Backen kann man dem beliebten Ambrosia-Speiseöl (das ich empfehle, weil es billiger ist als Olivenöl und besser als gewöhnliches Speiseöl) auch Butter beigeben. Es wird recht heiß gemacht und zwar in einer weiten hohen Pfanne. Man tut gut, wenigstens 1—2 Kilo Öl und Butter hineinzugeben. Erstens werden die Küchlein in viel Fett schöner und schneller gebacken, zweitens braucht es weniger Fett zum Backen und drittens kann man das Fett nachher durch ein Sieb abgießen und hat dann einen Vorrat von gemischtem Fett für Gemüse und alle andern Speisen. Der dicke Maisbrei wird löffelweise ausgestochen und in kochend heißem Fett gelb gebacken. Zu diesen Küchlein paßt jede Art Kompott, besonders auch roh in Flaschen eingemachte Preißelbeeren und Rhabarber.

Zu Orangenscheiben rechnet man auf 1 Kilo Orangen 150—200 Gr. Zucker. Die Früchte werden gut geschält, quer in Scheiben geschnitten und mit Zucker überstreut. Haut und Kerne muß man gründlich entfernen, sonst werden die Orangen bald bitter. Man kann die Scheiben so servieren oder nach Belieben mit alkoholfreiem Wein, Milch oder Rahm vermischen.

7. Speisezettel: Ribelisuppe, Gelbrüben, Kartoffeln, Zwiebelsalat, Apfelreis. Für 2 Liter Suppe rechnet man 1 Ei, 150 Gr. Mehl, ½ Zwiebel, 1 Lauchstengel, Petersilie 50 Gr. Fett und event. ein Zweiglein Rosmarin. Das Mehl und das Ei gibt man mit Salz in eine Schüssel, zerreibt es gleichmäßig zwischen den Fingern zu „Ribeli" — kleinen Teigklümpchen. Wenn man das gesalzene Suppenwasser kocht, so werden Lauch und Zwiebeln, die man im Fett gebraten hat, sowie auch das übrige geschnittene Grün dazu gerührt. Dann streut man die Ribeli hinein und läßt die Suppe noch einige Minuten ziehen. Gelbrüben, Schalenkartoffeln und Apfelreis können schon früher für die Kochkiste zubereitet werden. — Den Zwiebelsalat bereitet man, indem 500 Gramm fein-

geschnittene Zwiebeln in wenigstens 50 Gr. Öl mit Salz weich gedämpft, und dann mit Essig oder dem Saft von 2 Zitronen vermischt werden. Eine Zugabe von Rahm verfeinert den Salat.

Die Schalenkartoffeln müssen für die Kochkiste mit ziemlich viel Wasser aufgesetzt werden und 1/4 Stunde vorkochen, an die Gelbrüben gibt man, wenn sie klein geschnitten sind, nur so viel Wasser, als man für die Sauce braucht und läßt sie je nach der Sorte mit einem kleinen Stück Zucker und Salz 10—20 Minuten vorkochen. Erst nach dem Herausnehmen aus der Kiste wird den Rüben das im Fett gedämpfte Mehl mit Zwiebeln beigerührt. Den Apfelreis stellt man zu oberst ein. Für ein Kilo Äpfel braucht es 3/4 Liter Wasser, 150 Gr. Reis.

Die Apfelstückchen werden mit Wasser und Zucker 5—10 Min. gekocht, der Reis dazugerührt und sofort in die Kochkiste gegeben. Beim Anrichten kann man ein Stück frische Butter dazurühren, oder das Gericht mit Zucker und Zimt bestreuen und mit glühendem Schäufelchen brennen. Hat man leicht zerfallende Äpfel, so kocht man sie bloß 2 Minuten.

8. Speisezettel: Suppe, Knöpfli, Dörrbirnen. Die Dörrbirnen werden schon tags zuvor in warmem Wasser mehrmals gewaschen, was man mit allem Dörrobst und allem Dörrgemüse machen soll. Dann werden sie mit kochendem Wasser übergossen (1 1/2 Liter auf 500 Gr. Birnen oder Schnitze) und über Nacht in die Kochkiste gestellt. Am Morgen gibt man sie mit dem Einweichwasser und 150 Gr. Zucker aufs Feuer, — man kann auch zwei Nelken beigeben — kocht sie je nach der Art 1/4—1/2 Stunde und setzt sie bis mittags wieder in die Kochkiste.

Knöpfli aus unserm Kriegsmehl zu bereiten, scheint vielen nicht wünschenswert, und doch werden sie kräftig, gut und nahrhaft. Warum soll uns die gelbliche Farbe stören? Wir wissen ja, daß diese vom vollen Gehalt des Mehles herrührt. Grahammehl ist noch viel dunkler und wurde immer teurer bezahlt als Weißmehl. Also nur tüchtig Knöpfli gemacht, sie sind besser und billiger als Makkaroni! Auf 500 Gr. Mehl braucht es 1/2 Liter Wasser, ein Ei und Salz. Man kann aber auch ganz gut den Teig ohne Ei mit Milch zubereiten und findet bald heraus, daß er, um durch das Knöpflisieb getrieben zu werden, nicht zu dünn, aber auch nicht zu dick sein darf. Die Knöpfli von einem Brett einzeln in kochendes Salzwasser zu schneiden ist eine langweilige Arbeit und bei Benützung eines Knöpflisiebes hat man in fünf Minuten eine große Schüssel voll gleichmäßiger Knöpfli bereitet. Sie werden mit gerösteten Brosamen gut abgeschmälzt und nach Belieben mit Käse bestreut. Auch kann man von der im Sommer eingemachten Tomatensauce dazugeben.

Das Knöpfliwasser läßt sich zu einer guten Suppe verwenden, indem man einwenig in Fett recht braun geröstetes Mehl mit Zwiebeln dazurührt, auch Selleriegrün und Petersilie oder Schnittlauch fein geschnitten darauf gibt. Dann mischt man noch geriebenen Käse dazu. Statt geröstetes Mehl kann man auch Brotwürfel, die man schwimmend in Öl oder Butter gelb gebacken hat, dazugeben. Das Öl wird abgesiebt und feingeschnittene Zwiebeln mit den Brotwürfeln noch einwenig fertig geröstet.

9. Speisezettel: Grießsuppe, weiße Rüben (Räben), Schalen-Kartoffeln, Endivien-Salat, Käse- oder Ziegerrösti, Obst. Schalenkartoffeln, Rüben und Grießsuppe kommen in die Kochkiste. „Warum schon wieder Schalenkartoffeln?“ wird manche Frau fragen. Erstens schmeckt eine einfach gekochte, gute Kartoffel vielen besser als gebratene, gebackene und geschmälzte Kartoffeln, zweitens ist es Überfluß, zu fetten Gemüsen noch fette Kartoffeln zu geben. Es können aber auch Salzkartoffeln sein, von welchen man dann das Wasser mit der Grießsuppe vermischt. Die Schalenkartoffeln (1/4 Stunde vorgekocht) setzt man zu unterst in die Kochkiste, die weißen Rüben, die wenigstens 20 Minuten vor-

kochen sollen, kommen darauf und zu oberst die Grießsuppe, die nur 2 Minuten vorgekocht wird. Für zwei Liter Suppe röstet man 150 Gr. Grieß in 60 Gr. Fett (Ambrosiaöl mit Butter gemischt), gießt das kochende Wasser dazu und würzt mit Salz, Suppengrün nach Belieben. Mit dem Grieß kann man auch feingeschnittene Zwiebeln rösten.

Wenn die Kochkiste ausgepackt wird, so sind die weißen Rüben weich, aber noch in großen Stücken und müssen durch ein großlöchriges Sieb durchgetrieben werden. Das Wasser vorher wegzugießen ist zwar Brauch, aber nicht richtig. Wer den Rübengeschmack nicht liebt, genießt das Mus deswegen doch nicht lieber; wem er aber zusagt, dem schmeckt das Gericht umsobesser, wenn das Wasser nicht abgegossen wird; auch gibt man nicht zu viel dazu, sonst würde das Mus zu dünnflüssig. Es wird ziemlich viel Fett heiß gemacht, ein wenig Zwiebeln und Mehl darin gedämpft, die durchgetriebenen Rüben dazu gerührt und wenn nötig mit heißer Milch verdünnt und nochmals aufgekocht.

Der Endiviensalat wird gut gewaschen, dann sehr fein geschnitten, mit viel Öl, wenig Essig und Salz vermischt. Verbessern kann man ihn durch ein hartgekochtes Ei, welches man fein geschnitten dazumischt, auch geriebener Käse oder gedämpfte Zwiebeln sind gute Zugaben.

Verwendet man bei Käserösti Käse, so braucht es zu 250 Gr. Brot 80—100 Gramm Käse, 1/2 Liter Milch oder Wasser, 50 Gr. Fett und nach Belieben ein wenig Zwiebel. Verwendet man statt Käse Zieger (Glarner Kräuterkäse), so braucht es von diesem etwa 30—40 Gr. Das Brot wird in eine tiefe Schüssel klein geschnitten, der geriebene Käse oder Zieger dazwischen gestreut und mit kochender Milch oder Wasser übergossen und zugedeckt. Nach etwa 20 Min. kann man dies Gemisch ins heiße Fett, in welchem ein wenig Zwiebel gedämpft wurde, geben und unter fleißigem Wenden etwa 1/4 Stunde braten. Zum Schluß gibt man frisches, oder gekochtes Obst. Man ist im Winter oft froh, aus dem Keller eine Flasche, oder ein Glas eingemachtes Obst holen zu können. Wie billig und einfach ist das Einmachen in gewöhnliche Flaschen, jede Frau sollte sich im Sommer einen Vorrat anlegen, der ihr im Winter oft aus der Verlegenheit hilft, besonders wenn unangemeldete Gäste kommen.

(Schluß folgt.)

Ueber die Gewürze.

Die Würzung der Speisen, sowie auch mancher Getränke hat den Zweck, diese schmackhafter, aber auch bekömmlicher zu machen; Gewürze zählen daher zu den Genußmitteln. Ihrem Ursprunge nach stammen sie, wenn man von dem eher Nahrungs- als Genußmittel zu nennenden Salze absieht, ausschließlich aus dem Pflanzenreich, und zwar entweder von Wurzeln und Wurzelstöcken, wie Ingwer und Kalmus, oder von Rinden, wie Zimt (Kaneel) und Kassia; von Blättern: Lorbeer; Blüten: Kapern, Gewürznelken, Safran, Saflor, Wermut, Rosmarin, Estragon, oder endlich von Früchten: schwarzer und weißer Pfeffer, Nelkenpfeffer, spanischer Pfeffer oder Paprika, Kardamom, Sternanis, Vanille, Muskatnüsse; ferner Hopfen, Senf, Kümmel, Anis, Fenchel und Koriander. Als Fabrikations-Erzeugnisse gesellen sich diesen natürlichen Gewürzen zu der Alkohol und der Essig.

In mäßiger Menge und richtiger Auswahl dem Körper zugeführt, steigern sie dessen Verdauungsfähigkeit, im Übermaß genossen verursachen sie Störungen der Verdauung und der Tätigkeit anderer Organe, zumal der Nieren. Dies ist namentlich der Fall bei den scharfen tropischen Gewürzen, die uns zweifellos bei richtigem Betrieb unserer Küche ganz oder größtenteils entbehrlich sein würden. Unsere einheimischen Gewürzpflanzen bilden in den meisten Fällen einen trefflichen Ersatz. Ihren würzigen Geschmack verdanken sämtliche Gewürze den in ihnen enthaltenen flüchtigen (ätherischen) Ölen und in einigen

Fällen auch beigemischten harzigen Stoffen. Beide können durch Destillation ausgezogen und als Auszüge (Extrakte) benützt werden.

Das erste Gewürz, das aus Südasien nach Europa gelangt ist, war der schwarze Pfeffer, den bereits Alexander der Große — ums Jahr 350 vor Christi Geburt — durch seine indischen Kriegszüge bekannt machte. Schwarzer Pfeffer ist die gedörrte grüne Frucht des Pfefferstrauchs; der minder scharfe weiße Pfeffer ist dieselbe Frucht ohne die beizende Oberhaut. Der spanische (Guinea- oder Cayenne-) Pfeffer, auch (in Ungarn) Paprika genannt, ist dagegen die Frucht mehrerer Beißbeerenarten. Mit Gelbwurzpulver (Curcuma) vermischt, ergibt er das Kurrypulver, außerdem bildet Paprika das Hauptgewürz der Mixed Pickles. Nelkenpfeffer (Piment, Jamaikapfeffer, Englisches Gewürz) stammt aus Westindien.

Ingwer, Kardamom und Kalmus sind verwandte Gewächsarten; vom Ingwer, der in Indien und China heimisch ist, und dem Kalmus, der ursprünglich auch aus dem Orient stammt, aber bei uns verwildert vorkommt, benützt man nur die Wurzelstöcke, die geschält oder ungeschält und getrocknet in den Handel kommen. Vom Kardamom, einer ostindischen, lilienartigen Pflanze, werden die Samenkapseln verwendet.

Zimt, auch Kaneel genannt, ein Strauch von der Größe unseres Haselnußstrauches, ist in Ceylon heimisch; seine Schößlinge liefern die feinwürzige Rinde, deren Qualität sich nach der Spitze der Zweige hin verbessert. Seine unentwickelten Blüten kommen als Zimtblüten (Zimtnägelein) in den Handel. Der ordinäre braune Zimt (Holzzimt) stammt nicht vom echten Zimtstrauch her, sondern vom Kassiazimtbaum in China, Java und in den südamerikanischen Tropenländern.

Die Vanille ist eine Kletterpflanze, die im tropischen Amerika gedeiht; ihre Schoten enthalten den würzigen Stoff kristallinischer Art, den die Chemiker Vanillin nennen. Er wird auch auf chemischem Wege fabrikmäßig nachgemacht und als Surrogat für die echte Vanille in den Handel gebracht.

Safran ist die Narbe oder der Griffelfaden einer Krokusart; er kommt viel in Pulverform gefälscht vor und besteht in diesem Falle aus Weizenmehlteig, der mit einem geringen Teil echtem Safran und mit sonstigen Gewürzen vermischt ist.

Gewürznelken oder „Nägelein" sind Blütenknospen des auf den Molukken, den Inselgruppen nordöstlich von Java, vorkommenden Gewürznelkenbaumes.

Die Muskatnuß ist die Frucht des auf den benachbarten Bandainseln einheimischen Baumes. Der Anbau und Handel dieser Gewürze ist bis in die Neuzeit hinein von den holländischen Handelsgesellschaften zu monopolisieren versucht worden, was veranlaßte, daß man andernorts — im französischen Südamerika, auf englischem Gebiet in Südasien — ihre Kultur aufs eifrigste und mit gutem Erfolg aufgenommen hat.

Kapern sind die eingemachten Knospen des in Süd-Europa und Nord-Afrika wachsenden Kapernstrauches.

Haushalt.

Verwendung angesteckter Kartoffeln. Diesen Winter gibt es mehr als je angesteckte Kartoffeln. Diese werden gewaschen, alles Angesteckte sauber abgeschnitten und dann die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser weichgekocht. Nachher werden sie geschält und wenn erkaltet auf dem Kartoffelhobel zerschnitten. Die so zubereiteten Kartoffeln werden auf dem Herde oder Ofen sorgfältig gedörrt. Sie halten sich in trockenem Raume aufbewahrt lang. Man kann daraus sehr schmackhafte, seimige Kartoffelsuppen bereiten, indem man eine Zwiebel in gutem Fett hellbraun röstet, dann Wasser beifügt und wenn es kocht, die Kartoffelflocken einrührt, salzt und nach fünf Minuten langem Kochen über geriebenen Käse und Muskatnuß anrichtet. Wünscht man die Suppe dicker, so fügt man ein aus Milch und Mehl bereitetes Teiglein bei, doch sollte dann die Suppe etwas länger kochen. -i.

Die Mühe und der Zeitverlust beim täglichen **Staubwischen** wird erheblich verringert, wenn man statt des gewöhnlichen Staubtuches ein weiches Waschleder verwendet. Es entfernt

den Staub gründlicher und schneller und läßt einen ebenso schönen Glanz zurück wie nach langem Reiben mit dem Staubtuch. Zur Reinigung des Waschleders löse man etwas Soda in heißem Wasser, lasse dieses abkühlen, bis es lauwarm ist, und wasche das Leder mit viel Seife aus. Ohne es zu spülen, ringt man es aus und hängt es an kühlem Ort zum Trocknen auf. Nachher wird es gedehnt und gerieben, bis es wieder völlig weich ist.

Bei kaltem Wetter geschieht das **Reinigen der Fensterscheiben** am besten mit denaturiertem Spiritus. Man taucht den Schwamm darin und fährt über die Scheiben, wobei sich aller Schmutz sofort löst. Das Leder befeuchte man ebenfalls, doch nur ganz wenig mit der genannten Flüssigkeit, und poliere das Glas damit. Die Scheiben werden sofort trocken und erscheinen sehr klar. Sind mehrere Fenster zu reinigen, empfiehlt es sich, den Schwamm öfters zu spülen.

Aufbewahrung von Zwiebeln. Der Produzent muß die Zwiebeln, bevor sie in den Handel kommen, gut trocknen. Selbstredend soll auch die Hausfrau auf einen trockenen Konservierungsraum sehen. Größere Quantitäten sollen ruhig liegen, nicht von einem Raum oder Behälter öfters in einen andern gebracht werden. Zusammengeschichtet ertragen sie die Wärme gut, wogegen starker Temperaturwechsel Fäulnis und Erweichen der Zwiebeln hervorruft. -r.

Küche.

Kochrezepte.

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

Hülsenfruchtsuppe. 250 Gramm Erbsen, Bohnen oder Linsen, 1½ Liter Wasser, 1 Stück Lauch, Sellerie, Rübe, 1 Speckschwarte, 1 Theelöffel Salz, 1 Eßlöffel Fett, 2 Eßlöffel Mehl, 3 Eßlöffel Milch. Die Hülsenfrüchte werden erlesen, gewaschen und über Nacht eingeweicht, dann mit dem Einweichwasser aufgesetzt, Wasser und Suppengemüse zugefügt und die Suppe 1½ bis 2 Stunden auf schwachem Feuer gar gekocht. ½ Stunde vor Essenszeit wird das Mehl im Fett geschwitzt kalt abgelöscht, die Suppe zugefügt und fertig gekocht. Zu dieser Suppe können geröstete oder gebähte Brotwürfeli serviert werden. (20 Minuten Vorkochzeit und 3 Stunden in der Kochkiste).

Aus „Zeitgemäße Rezepte
herausg. v. d. Sekt. Zürich des Schweiz.
Gemeinn. Frauenvereins
und der Zentralstelle „Frauenhilfe".

Hasenbraten. Zeit 1½–2 Stunden. Von einem jungen Hasen Rücken und Schenkel, 50 Gr. Fett, 100 Gr. Speck, ½ Zuckerwürfel, 1 Karotte, 1 Zwiebel, ½ Zitrone, 7 Kapern, 1 Kochlöffel Mehl, 3 Dezil. Rahm, Salz. — Die Hasenteile werden fein gespickt und mit etwas Mehl bestäubt. In der Bratpfanne wird wenig Fett und der Speck, sowie die Karotte und Zwiebel samt Zucker angeröstet, der Hase hineingelegt, mit rauchheißem Fett begossen und in den heißen Bratofen geschoben und dann mit Rahm begossen. Zuletzt entfettet man die Sauce, tröpfelt Zitronensaft hinein, gibt etwas gehackte Zitronenschale und die Kapern dazu und ein Stückchen mit Mehl gekneteter Butter.

Aus „Gritli in der Küche".

Gedämpfte Schellfische. Für 3 Personen. 1 Kilo Schellfisch, 2 Eßlöffel Butter, 1 Eßlöffel Salz, Petersilie, ½ Zitrone, ½ Tasse Fleischbrühe. — Die Schellfische werden gereinigt und gesalzen. In einer flachen Pfanne läßt man Butter zergehen, legt die Schellfische hinein, streut Petersilie darüber, beträufelt sie mit Zitronensaft, gießt etwas Fleischbrühe zu und stellt sie ½ Stunde in den heißen Bratofen. Angerichtet werden sie mit der Sauce begossen. Zubereitungszeit: 1 Stunde.

Kutteln mit Kartoffeln. (Spar-Rezept.) 500 Gr. Kutteln, 250 Gr. gesottene Kartoffeln, 30 Gr. Zwiebeln, 70 Gr. Kochfett, 10 Gr. (½ Eßlöffel) Maggis Suppenwürze, Salz und Pfeffer. 1 Teller = 17½ Rp. — Die gekochten Kutteln in feine Streifen zerteilen, die kalten, gesottenen Kartoffeln schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Die fein geschnittenen Zwiebeln samt den Kartoffeln mit dem Fett etwas anrösten, dann die Kutteln mit dem nötigen Salz und einer Prise Pfeffer hinzugeben und alles zusammen unter fleißigem Umkehren dämpfen. Vor dem Anrichten Maggis Suppenwürze, mit 2 Eßlöffeln heißem Wasser verdünnt, darüber träufeln und gut vermengen. Kochdauer 10 Minuten.

Rosenkohl. 1 Kilo schön geschlossene Röschen werden gereinigt, im strudelnden Salzwasser schnell (nicht zu weich) gekocht, auf ein Sieb geschüttet und abgeschwenkt. Dann werden in einer Pfanne 60 Gr. frische Butter zerlassen, die Röschen mit dem nötigen Salz und Muskatnuß hineingegeben, mehrmals umgeschwenkt und heiß gemacht. Man kann den weichgekochten Rosenkohl auch in einer Buttersauce nochmals aufkochen.

Aus „Bürgerliche Küche"
von Frau Wyder-Jneichen.

Quarkschmarren. 250 Gr. Quark, 2 Eßlöffel Mehl, 2 Eigelb, Salz, 4 Eßlöffel Milch oder Rahm, 60 Gr. Backfett. — Der Quark wird durch ein Sieb gestrichen, mit dem Mehl, etwas Salz, den Eigelb und der Milch gut verrührt zu einer dicklichen, saftigen Masse. Die Eiweiß schlägt man zu steifem Schnee und zieht ihn sorgfältig unter die Masse. In

einer Omelettepfanne läßt man das Fett heiß werden und gießt die Masse hinein. Man läßt den Schmarren auf kleinem Feuer langsam backen und bräunen, dann wird er gewendet und auf der andern Seite gebacken. Mit dem Schäufelchen wird der Schmarren in Brocken zerpflückt, angerichtet und sofort serviert.

Junket mit Schokolade. 1 Liter Milch, 20 Gr. Staubzucker, 50 Gr. Schokolade, etwas Vanillezucker, 1 Junket-Tablette. — Man mischt den Zucker unter die kalte Milch. Die Schokolade wird in der Pfanne mit etwas Wasser geschmolzen und mit einer halben Tasse Milch zum sieden gebracht. Dann nimmt man die Schokoladenmilch vom Feuer, fügt noch etwas Vanillezucker dazu und gießt sie zu der übrigen, ungekochten Milch. Dann bringt man diese auf die richtige Temperatur von 36° C, gibt noch die aufgelöste Junket-Tablette dazu, rührt alles gut durcheinander und füllt den Junket in eine Schale oder in Gläser. Ist er fest, so stellt man den Junket kalt. Mit etwas Schlagrahm garniert, schmeckt diese Speise besonders fein.

Aus „Die Milch und ihre Verwendung im Haushalt", von M. u. L. Barth.

Apfelhonig. Aus Äpfeln, die sich nicht halten, kann man einen gesunden honigartigen Saft bereiten. Man schneidet alle schadhaften Stellen aus, entfernt Stiel und Fliege und halbiert die Äpfel. Wenn sie gewaschen sind, gibt man sie mit viel Wasser zum Feuer und kocht die Äpfel so weich, daß man die Masse durch ein Sieb passieren kann. Man bindet das Tuch an allen vier Zipfeln an Stuhlbeinen fest und läßt den Saft der Äpfelmasse durch seine Schwere, am besten über Nacht, durchdrücken. Das Durchgelaufene wird gewogen und mit gleichschwer Zucker zum Feuer gesetzt. In den Saft gibt man ein Beutelchen mit Gewürz; auf eine große Pfanne voll Saft rechnet man eine handvoll Lindenblüten, ein gut fingerlanges Stück Zimt und die Rinde von zwei Zitronen. Das Beutelchen nimmt man erst heraus, wenn der Saft die Dicke von flüssigem Honig erreicht hat. Erkaltet bekommt er eine schöne Farbe und ein feines Aroma; auf Brot gestrichen schmeckt er fast wie Blütenhonig und wird namentlich von Kindern gerne gegessen. Auch wirkt er schleimlösend bei Husten und Katarrh. -i.

Gesundheitspflege.

Für die Ausnutzung des Gehaltes unserer Speisen ist neben der Abwechslung in der Kostordnung, die Zubereitung der Speisen von größter Wichtigkeit. Es kommt hier neben dem sog. „appetitlichen" Aussehen und der Konsistenz der Speisen vor allem an auf eine angenehme Erregung der Geschmacks- wie der Geruchsnerven. Viele Speisen erhalten erst durch die Zubereitung, insbesondere durch das Kochen und Braten, ihren bezeichnenden Wohlgeruch. Es braucht nur erinnert zu werden an den Unterschied, der hier zwischen frischem und gebratenem Fleisch besteht. Der Speiseduft macht sich vor allem bemerkbar in den Dämpfen einer warm zubereiteten und aufgetragenen Speise. Das Wohlgefühl, welches so geweckt wird, steigert nicht nur die Eßlust, sondern bewirkt auch durch Nervenerregung eine stärkere Absonderung von Mundspeichel (daher die Redensart, daß einem beim Anblick recht appetitlicher Dinge das Wasser im Munde zusammenläuft) sowie auch von Magensaft. Zur Verdauung von größter Wichtigkeit! Leider wird diesem Punkte bei der Speisenbereitung von Seite mancher Hausfrau nicht die nötige Beachtung geschenkt.

Krankenpflege.

Eine sorgfältige Behandlung der Wasserkissen

ist mit Rücksicht auf den hohen Preis sehr ratsam. Man verhüte es möglichst, sie nach der Einfüllung herumzutragen, weil das Gewicht des Wassers zu Rißbildungen Anlaß gibt. Ist dennoch ein Transport nötig, so schlage man das gefüllte Kissen in ein großes, starkes Tuch, dessen vier Enden man zusammenfaßt und damit eine schnell improvisierte Traghülle gewinnt. Um das nötige Wasserquantum richtig zu bemessen, beuge man sich mit dem Oberkörper über das auf einem Tisch liegende Kissen, lege beide Vorderarme in gerader Richtung darauf und drücke fest. Erreicht man hiedurch, wie es leicht zu fühlen ist, die untere Hülle des Kissens, so ist genügend angefüllt, im andern Fall zu stark, und die Probe muß nach Ausfließen einigen Wassers nochmals gemacht werden. Leere Luft treibe man vor dem Schließen aus. Das Wasserkissen wird selbstverständlich so gelagert, daß der Verschluß den Kranken niemals berühren kann. Über das Wasserkissen kommt ein der Länge nach gefaltetes Leintuch, das zu beiden Seiten des Bettes faltenlos zwischen Ober- und Untermatratze gesteckt wird. Das Wasser kann einige Wochen im Kissen bleiben. -r.

Gartenbau- und Blumenzucht.

Beim Zusammenstellen des Samenbedarfs wird für jede einzelne Gemüsesorte genau berechnet, wieviel Samen notwendig ist. Man muß ungefähr wissen, wieviel Samenkörner jeder Art auf ein bestimmtes Gewicht

gehen und gleichzeitig, wieviel Körner zum Anbau einer bestimmten Fläche notwendig sind. Guter Samen wird nicht pfundweise gekauft; von vielen Sorten genügen einige Korn, von wenigen großsamigen Sorten ist mehr nötig. Die geringste erhältliche Samenmenge, für 5 oder 10 Cts. von jeder Sorte, genügt für den Hausgartenbedarf oft für mehrere Jahre.

Frage-Ecke.

Antworten.

96. **Sauerkraut** muß wenigstens zwei Stunden langsam kochen. Am feinsten und besten wird es in fetter Fleischbrühe und wer es liebt, kann noch einen sauren Apfel zerschnitten beigeben. Vor dem Anrichten wird das Kraut tüchtig gerührt. Der Flüssigkeit, die kurz gebunden sein soll, kann 1/2 Theelöffel Mehl beigegeben werden. Fein gekochtes Sauerkraut sollte nicht mit Speck oder Fleisch gesotten werden; es geschieht aber oft. Man serviert dazu Schweinsrippli, Frankfurterwürste, am besten Leberknödel. So werden Sie Ihren Mann befriedigen. Erfahrene.

97. Wenn Sie einen Schaffhauser-Flaumer benützen, werden Ihre **Parkettböden** ohne große Mühe sauber und glänzend erhalten und Sie können dabei die Plochbürste entbehren. Dieser Flaumer ist statt aus Baumwollfäden aus starken Tuchenden hergestellt und nimmt Flaum und Staub besser auf als der bisher gebräuchliche Flaumer. Seine Haltbarkeit scheint unbegrenzt zu sein. Durch leichtes Ausschütteln kann er gereinigt werden. — Zu beziehen durch die Schaffhauser-Flaumerfabrik Oberwiesen-Schleitheim. -r.

4. Wenn Sie Prospekte dieser drei Firmen besitzen, sollte es Ihnen ein leichtes sein, den für Ihre Zwecke am besten passenden **Gasherd** auszuwählen. Sie müssen wissen, auf was für Vorteile Sie schauen müssen. Ich hörte schon alle drei der genannten Bezugsquellen loben. W.

5. Der Fehler liegt wohl weniger am **Fußboden** als an Ihrer Blutzirkulation. Kalte Füße sind ja das Übel so vieler „Bureaufräulein". Turnen Sie jeden Morgen und Abend tüchtig nach System Müller oder Mensendieck (beide Broschüren in den Buchhandlungen erhältlich). Personen mit sitzender Lebensweise haben oft zu viel Blut im Kopf und zu wenig in den Füßen. Das Turnen fördert die richtige Zirkulation. Kalte Waschungen oder Duschen nach tüchtigem Turnen, das den Körper erhitzt, sind besonders zu empfehlen. Die Frau eines Arztes.

5. Durch direkte Papierauflagen können **Parterrefußböden**, die immer kälter sind als höher gelegene, „erwärmt" werden, wenn man diesen Abschluß der kälteren Luft als „Erwärmung" bezeichnen kann. Belegen Sie möglichst den ganzen Fensterplatz, an dem Sie arbeiten, mit dicker Papierauflage, dann werden Sie weniger zu leiden haben. Aber auch die durch die Mauern eindringende kalte Luft unterhalb des Fensters können Sie in Ermangelung von anderen Stoffen mit Papierfenstermänteln, die Sie mit Stoff überziehen, behängen. A.

6. Wenn man empfiehlt, die **Wollresten** zusammenzuhalten, ist damit nicht gesagt, daß man sie selbst verwerten müsse. Hauptsache ist, daß sie überhaupt erhalten bleiben und ihrem Zwecke wieder zugeführt werden. Sammeln Sie also einstweilen. Gelegenheit zum Absatz bietet sich dann auch Ihnen gelegentlich. Hausfrau.

7. **Pelzsachen** kämmt man sorgfältig mit einem grobem Kamme durch, verpackt sie in frischgedrucktes Zeitungspapier oder auch in Leinwand, spritzt mit Terpentingeist ein und verwahrt sie so über den Sommer in Schachteln oder Koffern. Gehen beim Kämmen Haare aus, so untersuche man die betr. Stellen nach Motten und halte das Pelzwerk über heißen Dampf, lüfte es und frage im weitern den Kürschner um Rat. Das beste Mittel, die Pelze vor den Motten zu schützen, ist das häufige Lüften und Klopfen während der warmen Jahreszeit. Auf diese Weise hält man die kleinen Zerstörer sicherer fern als durch Naphtalin oder ein anderes Mittel. F.

Fragen.

8. Gibt es außer Hunziker in Olten keinen **Mäusevertilger**, der ein ganz sicheres Mittel gegen diese Schädlinge hat? Sehr dankbar für Antwort wäre Davoser Abonnentin.

9. Meine Schwester verfügt über ein größeres Quantum getrocknetes **Eiweiß** und möchte solches gerne verwerten. Weiß vielleicht eine Leserin, auf welche Art dies geschehen könnte? Haben vielleicht Chemiker oder Apotheker Verwendung dafür? Für gütige Auskunft dankt bestens Abonnentin.

10. In dieser kritischen Zeit, wo man im Haushalte alles verwenden soll, was man früher etwa wegwarf, wie z. B. **Apfelschalen**, möchte ich aus solchen Gelee bereiten. Kann mir eine Abonnentin sagen, wie man dabei vorgeht? Ich habe in letzter Zeit diese Schalen gekocht und mit Beigabe von Zucker einen guten Apfelthee bereitet, der den Kindern sehr gut schmeckt. Er wird jedoch, sobald er kalt ist, trübe (milchig). Was kann der Grund sein? Für gütige Auskunft dankt bestens Abonnentin.