Objekttyp: **Issue**

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

Band (Jahr): **23 (1916)**

Heft 17

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

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

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

Redaktion: Lina Schläfli, Zürich ∴ **Verlag: W. Coradi-Maag, Zürich**

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

Nr. 17. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 12. August 1916.

Ausdauer lerne paaren
Mit Fleiß zu jeder Frist,
Daß du in spät'sten Jahren
Noch schaffensfreudig bist.

Zeitgemäße Anleitung zum Konservieren von Obst und Gemüse nach einfachsten und billigsten Methoden.

Unter gegenwärtigen Verhältnissen, da die Lebensmittelversorgung unseres Landes tagtäglich schwieriger sich gestaltet, sämtliche Kulturen unter der vorangegangenen ungünstigen Witterung ganz erheblich gelitten haben, ist es ernste Pflicht jeder Hausfrau, dafür zu sorgen, daß alle der Ernährung dienenden Erzeugnisse aus Garten und Feld in bestmöglichster Weise verwertet werden.

Das Frischeinlagern von Obst und namentlich aber von Gemüse in Kellern und Erdmieten, wie das früher zur Zeit der Selbstversorgung üblich war, muß als einfachste und billigste Konservierungsmethode in allererster Linie empfohlen werden. Vor allem erinnern wir daran, daß in größeren Ortschaften und Städten, durch Hilfskomitees und Behörden größere Mengen von Wintergemüse und Obst aufgekauft und in geeigneten Lokalen eingekellert werden sollten.

Um auch diejenigen Produkte, die jetzt schon zur Reife gelangen, sich aber nicht frisch aufbewahren lassen, sowie Obstfrüchte, die durch Hagelschlag entwertet worden sind und unfehlbar der Fäulnis anheimfallen, zu Ernährungszwecken verwenden zu können, haben sich die an der Schweiz. Versuchsanstalt in Wädenswil versammelten Haushaltungs- und Kochlehrerinnen auf nachstehend aufgeführte, einfache Rezepte*) geeinigt, die wir allen Hausfrauen zur Anwendung empfehlen.

A) Roheinmachen ohne Zuckerzugabe und ohne Sterilisation.

Die Hauptsache ist festes Einfüllen der Früchte in die Flaschen, gutes Verschließen mit Kork und Paraffinieren desselben.

Hiefür eignen sich gut: Rhabarber, Preiselbeeren, Berberitzen, Corneillekirschen, unreife Stachelbeeren.

Es können sowohl gewöhnliche Schlegelflaschen als auch die Kochflaschen der Glashütten Bülach, Hergiswil und St. Prex benützt werden. Diese letztern eignen sich namentlich für großfrüchtiges Obst deshalb besser, weil ihre Halsweite 30—40 mm. beträgt, während gewöhnliche Flaschen nur eine Halsweite von 18—20 mm. haben.

Wir verweisen auf die Preisliste am Schlusse.

Verfahren. Die gewaschenen Rhabarber werden in so kleine Stücke geschnitten, daß sie leicht in die Flaschen eingefüllt werden können. Um den Flaschen-

*) Das Flugblatt ist zum Preise von 2½ Cts zu beziehen durch die Buchdruckerei A. Stutz, Wädenswil.

raum möglichst gut auszunützen, stößt man während des Einfüllens die Flaschen wiederholt auf ein mehrfach zusammengelegtes Tuch. Werden die Rhabarber trocken eingefüllt, ohne jeglichen Wasserzusatz, so fallen dieselben später ziemlich stark zusammen und werden unscheinbar. Die Qualität wird aber keineswegs beeinträchtigt, sondern nur das Aussehen. Gießt man aber ganz vorsichtig etwas Wasser zu, so bleiben die Rhabarber schöner. Der Flaschenhals ist sauber und trocken zu reiben. Dann wird der Kork, den man vorher in warmem Wasser oder in Wasserdampf hat aufweichen lassen, eingetrieben und sofort mit flüssigem Paraffin sorgfältig überstrichen. Es ist darauf zu achten, daß nicht nur der Kork mit einer Paraffinschicht ganz überzogen, sondern auch die Rinne zwischen Kork und Glas vollständig ausgefüllt wird.

Die so behandelten Flaschen werden im kühlen, dunklen Keller aufbewahrt.

Ganz gleich verfährt man beim Einmachen obgenannter Beerenfrüchte. Um rasch einfüllen zu können, wird zweckmäßig ein trichterförmig um den Flaschenhals gewickeltes Papier als Trichter verwendet. Auch hier sind die Flaschen gut zu schütteln. Ebenso kann etwas Wasser zugegeben werden, damit die Früchte voller bleiben.

Verwendung. Da das Obst roh eingemacht wird, ist dasselbe, wenn notwendig und nicht für Kuchen bestimmt, vor dem Konsum aufzukochen und nach Bedürfnis zu versüßen.

B) Obst kochend einfüllen ohne Zuckerzugabe und ohne Sterilisation.

Bei dieser Methode müssen die Obstfrüchte in völlig kochendem Zustande möglichst rasch in die vorgewärmten, bereitgehaltenen Flaschen oder Gläser eingefüllt werden. Für kleine Früchte, wie Johannisbeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren, kann man gewöhnliche Schlegelflaschen, für größere Früchte die Kochflaschen oder Konservengläser benützen. Unter gegenwärtigen Verhältnissen ist es aber angezeigt, die Konservengläser zu sparen und für diejenigen Produkte zu verwenden, die nicht nach obengenannter Methode haltbar gemacht werden können.

Verfahren. Die Früchte sind nur mit soviel Wasser über Feuer zu setzen, um sie darin aufkochen zu können. Bei entstielten, weichfleischigen Kirschen ist ein Wasserzusatz z. B. gar nicht nötig, weil Kirschen beim Erwärmen Saft genug abgeben. Sobald das Obst richtig zu kochen beginnt, wird eingefüllt. Damit die Flaschen beim Heißeinfüllen nicht springen und sie nicht mehr sterilisiert zu werden brauchen, sind dieselben schon vorher zu reinigen und steril zu machen. Am besten geschieht das im Wasserdampf oder aber durch Erhitzen im Wasserbad. Mit einem Tuch nimmt man die heißen und ausgespülten Flaschen heraus, stellt sie in ein sauberes Holz-, Aluminium- oder Blechgefäß und schöpft mit einer Kelle die kochenden Früchte in die Flasche, bis letztere vollständig gefüllt ist. Es darf die eingefüllte Flüssigkeit bis ca. 5 Cm. an den Flaschenrand reichen, so daß nur noch für das richtige Einstoßen des Korkzapfens genügend Raum bleibt. Der Korkzapfen kann in Dampf, heißem Wasser oder aber einfach durch Pressen des Korkes mittels einem Holzscheit auf der Tischplatte weich gemacht werden, sodaß er sich leicht von Hand eindrücken oder aber mit dem Kartoffelstößel einschlagen läßt. Häufig kommt es aber vor, daß namentlich die nassen Zapfen im Flaschenhalse nicht festhalten und ausgestoßen werden. Letzteres kann durch sofortiges Umstülpen der verkorkten Flasche und einem kurzen Festdrücken des Korkes auf den Tisch vermieden werden. Wenn die Flaschen soweit erkaltet sind, daß man sie ohne Tuch gut anfassen kann, werden sie sauber abgespült. Sobald der Kork trocken ist, wird er in flüssiges Paraffin wiederholt eingetaucht. Die Flaschen sind fertig und können weggestellt werden.

Bei raschem Einfüllen der siedenden Früchte kommt es natürlich vor, daß ein Teil der aufgeschöpften Früchte über die Flasche herunterfällt, da bei engen Flaschenhälsen kein Trichter Verwendung finden kann. Das in den unterstellten Gefäßen

sich sammelnde Obst wird wieder in die Kochpfanne zurückgegeben, frisch aufgekocht und zum Auffüllen anderer Flaschen verwendet.

Die Arbeit des Auffüllens einer Flasche darf nicht unterbrochen werden und müssen die Früchte in der Pfanne stetsfort kochen.

Reicht das Material nicht mehr aus zum Auffüllen einer ganzen Flasche, so muß dieselbe gleichwohl verschlossen werden. Da zweckmäßiger Weise immer nur eine Portion von ca. 2 Kg. Früchte auf einmal gekocht werden soll, so kann ein eventuell zurückbleibender Rest immer wieder verwendet werden.

Stehen Konservengläser zur Verfügung, so sind diese gleich zu behandeln, wie Flaschen. Es ist aber zweckmäßig, ein Ausschwefeln derselben vorzunehmen. Hiefür eignen sich die Schwefelkerzen von Ruegg, Elgg (Zürich) sehr gut. Die Gläser sind ganz aufzufüllen, sofort mit Gummi, Deckel und Bügel zu verschließen und ebenfalls umgekehrt erkalten zu lassen. Nach dem Erkalten kann der Bügel weggenommen werden.

Bei diesem Verfahren werden die Flaschen nach dem Einfüllen nicht mehr sterilisiert. Es muß deshalb dafür gesorgt werden, daß Fäulnispilze, die event. sich während der Arbeit des Einfüllens und Verschließens im Flaschenhalse oder am Korke festsetzen, nachträglich abgetötet werden. Am sichersten wird das dadurch erreicht, daß die verschlossenen Flaschen sofort auf den Kopf gestellt werden. Die siedendheiß eingefüllten Früchte bewirken beim sofortigen Umstülpen ein Keimfreimachen des Flaschenhalses und des Korkes.

Heidelbeeren: Auf 2 Kg. Früchte 1/4 Liter Wasser. Können sehr gut in gewöhnliche Weinflaschen oder auch in Kochflaschen, nach oben ausgeführtem Verfahren haltbar gemacht werden.

Rote Johannisbeeren, ganz reife: Wie Heidelbeeren zu behandeln, doch kann man auf 2 Kg. Beeren 1/2 Liter Wasser nehmen, sofern dieselben später als Kompott oder der Saft als Sirup gebraucht werden will.

Schwarze Holunderbeeren und schwarze Johannisbeeren: Werden wie Heidelbeeren behandelt. Für die Portion Früchte (2 Kg.) 1/2 Liter Wasser. Aus den schwarzen Johannisbeeren kann später noch Sirup bereitet werden, indem man dann den nötigen Zucker zugibt.

Kirschen: Wie schon angedeutet, können entstielte, weichfleischige Kirschen ohne oder aber nur mit ganz wenig Wasser aufgekocht werden. Durch Entsteinen der Kirschen erhält man nicht allein eine viel feinere Konserve, sondern es läßt sich auch ein größeres Fruchtgewicht im Glase versorgen.

Dasselbe kann gesagt werden von Mirabellen, kleinen Haferpflaumen, Ziparten (Zipärtli).

Aprikosen, Pfirsiche, Zwetschgen: Reife Früchte werden mit den Fingern von Stiel- und Stempelseite zusammengedrückt, so daß sie der Länge nach aufspringen. Es kann dann der Stein leicht herausgenommen werden. Damit die halbierten Früchte beim Aufkochen nicht zerfallen, verwendet man pro Kochportion nur 1 Kg. Früchte und 1/4 bis 1/2 Liter Wasser. Für diese Früchte können nur die weithalsigen Kochflaschen der schweizerischen Glashütten oder aber gewöhnliche Sterilisiergläser verwendet werden. Beim Einfüllen soll nicht die Schöpfkelle, sondern die Schaumkelle Verwendung finden, damit der Flaschenraum möglichst mit Früchten und nicht mit Saft gefüllt wird.

Aepfel-, Birnen- und Quittenschnitze. Auf 2 Kg. Früchte 1/2 Liter Wasser. Es können hier nur Konservengläser genommen werden, weil Kernobstschnitze sich nicht gut in Flaschen einfüllen lassen. Die Kochportion wird man immer ungefähr so berechnen, daß das vorhandene Glas in einemmal fertig aufgefüllt werden kann. Die Schnitze werden nur so lange gekocht, bis sie durchsichtig und weich zu werden beginnen. Nach diesem Verfahren können sowohl geschälte als ungeschälte Schnitze von Äpfeln und Birnen konserviert werden. Zum Kochen der

Schnitze kann statt Wasser ein entsprechendes Quantum von süßem Apfel- oder Birnmost zugegeben werden. Harte Quittenschnitze sind etwas länger zu kochen, dieselben können dann später für die Herstellung von Gelee und Marmelade benutzt werden.

Obstmuse.

Wie die ganzen und geschnitzten Früchte, kann auch das zu Mus verarbeitete Obst ohne Zuckerzugabe und ohne Sterilisation nach diesem Verfahren konserviert werden. Der nötige Zucker wird dann beim Verbrauch zugesetzt. Es eignen sich hiefür vor allem die Fallfrüchte, Obst, das vom Hagelschlag gelitten hat.

Äpfel: Die unreifen, wurmstichigen, angefaulten Äpfel werden gewaschen, madige oder faulige Stellen entfernt und im Wasser oder besser im Dampf weichgekocht. Das Weichkochen im Dampf kann auch in der einfachsten Küche ohne besondere Anschaffungen vorgenommeu werden. Hiefür wird benötigt: Eine große Kochpfanne, Waschhafen oder auch Sterilisierkessel und ein Salatsieb oder Körbchen, das in eines dieser Gefäße paßt. Auf den Boden des Gefäßes legt man zwei bis drei flache ca. zweifingerhohe Steine, füllt soviel Wasser zu, als die Steine hoch sind, und stellt das mit Obst gefüllte Sieb bezw. Körbchen hinein, deckt den Kessel zu und die Dämpfeinrichtung ist fertig. Über Feuer gestellt, entwickeln sich in kurzer Zeit Wasserdämpfe, welche die Früchte ebenso rasch weich kochen und durch das Sieb treiben lassen, wie die im Wasser weich gemachten Äpfel.

Beim Durchtreiben der Äpfel erkaltet das erhaltene Obstmus. Es ist dasselbe wiederum in der Pfanne ca. 1/4 Stunde zu kochen unter gutem Umrühren. Ist dadurch das Obstmus zu dickflüssig geworden, um in enghalsige Flaschen eingefüllt zu werden, so gibt man während dem Kochen etwas Wasser zu. In weithalsige Flaschen oder besser noch in Sterilisiergläser läßt sich auch dickes Mus einfüllen. Das Verschließen der Flaschen bezw. der Gläser ist nach der oben angeführten Weise vorzunehmen.

Birnen: Für dieses Verfahren können nur Birnen ganz frühreifer Sorten, die nicht für die Aufbewahrung sich eignen, in Betracht kommen. Es ist aber zweckmäßig, die steinigen Partien am Kelche und um das Kerngehäuse herauszuschneiden. Im übrigen siehe Zubereitung von Apfelmus.

Zwetschgen: Die Zwetschgen, selbst unreife Fallfrüchte inbegriffen, sind zu reinigen, zu entsteinen, dann durch die Hackmaschine zu treiben. Ohne irgend welche Zugabe wird das durchgetriebene Zwetschgenmus 10 Minuten gekocht und sofort kochend in die bereitgehaltenen vorgewärmten Gefäße eingefüllt und wie oben weiter behandelt.

Pasten.

Obstpasten ohne Zucker: Anstatt das durchgetriebene Obstmus in Flaschen oder Gläser einzufüllen, nach vorbesprochener Methode, kann man dasselbe ohne irgend welche Beigabe in der Pfanne weiter eindicken. Wenn das Mus dickbreiig geworden ist und sich von der Pfannenwandung loslöst, wird dasselbe auf Pergamentpapier gestrichen oder aber in eine kleine Schüssel eingefüllt. Nach dem Erkalten können diverse Formen ausgestochen und zwischen Pergamentpapierlagen in Schachteln aufbewahrt werden.

Die Pasten lassen sich auch in Pergamentpapier eingerollt aufbewahren. Beim Zubereiten der Pasten zu Obstmus für den Tisch weicht man dieselben über Nacht im Wasser auf und setzt das erforderliche Quantum Zucker und Gewürz bei.

Für die Herstellung von zuckerlosen Pasten eignen sich am besten Zwetschgen, Pflaumen.

(Schluß folgt.)

Haushalt.

Warum sind die verbreiteten Hausmittel zur Erkennung giftiger Pilze wertlos? Weil es ein bestimmtes einheitliches Pilzgift nicht gibt. — In Kochbüchern und mehr noch in den Köpfen der Hausfrauen ist immer noch vielfach die Meinung verbreitet, man könne giftige Pilze an gewissen

Anzeichen erkennen: ihre Schnittfläche werde blau, ein in das Pilzgericht eingetauchter Silberlöffel oder Zinnlöffel werde braun, eine mitgekochte Zwiebel werde schwarz usw. Diese Meinung ist vollkommen irrig, und sie kann bei der Gefährlichkeit der Pilzvergiftungen sehr verhängnisvoll werden. Einheitliche für alle Pilze passende Anzeichen des Giftes könnte es nur dann geben, wenn alle Giftpilze dasselbe Gift enthielten. Das ist aber keineswegs der Fall. Die Pilzgifte sind ihrer Natur nach sehr verschieden, was natürlich nicht ausschließt, daß manche dieser Gifte in mehreren Arten vorkommen. Die angeführten Proben treffen kaum für eines der Pilzgifte zu, geschweige denn für alle. Was insbesondere das Blauwerden der Schnittfläche anbelangt, so verhält es sich damit so: Es gibt Giftpilze, die nicht blau werden, und es gibt völlig unschädliche, eßbare Pilze, die blau werden; dieses „Kennzeichen" ist also völlig wertlos, und mit den andern ists ebenso.

Die Eier werden bei längerem Liegen an der Luft leichter, weil sie durch die poröse Kalkschale Wasser abgeben. — Die harte Kalkschale ist nämlich keineswegs absolut dicht, wie es auf den ersten Blick scheinen könnte. Sie ist vielmehr durchlässig, porös, und daher können Wasser und Luft leicht durch sie hindurchtreten. Das hat mancherlei Folgen, unter anderem die, daß das Wasser des Eiweißes an der Luft verdunsten kann. Freilich ist der Wasserverlust nur gering; beträgt er doch nur 0,008—0,019 Gr., also rund 1—2 Hundertstel Gramm täglich. Aber mit der Zeit macht er sich doch als Gewichtsverlust bemerkbar; denn er macht immerhin in einem halben Jahre 1½—2½ Gr. aus. Schon vorher ist er dadurch wahrnehmbar, daß das Eiweiß dickflüssiger wird und deshalb beim Kochen leichter gerinnt. Der Unterschied zwischen alten und frischen Eiern beruht ja im wesentlichen darauf, daß bei den alten das Eiweiß wasserärmer und dickflüssiger ist als bei den frischen. Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Küche.

Kochrezepte.

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

Pilzsuppe. (4 Teller.) 500 Gr. frische oder 50 Gr. getrocknete Pilze (Reizker oder Steinpilze), 35 Gr. Fett, 50 Gr. Mehl, 5 Gr. Salz, 1 Liter Wasser, ½ Liter Knochenbrühe, 1 Eidotter und Petersilie. Die frischen Pilze werden gut gewaschen, nach Vorschrift geputzt, in kaltem Wasser mit Salz weich gekocht, abgegossen und ein Teil davon in feine Scheiben geschnitten. Inzwischen hat man das Mehl in dem Fett leicht gebräunt; man füllt nun die Hälfte von dem Pilzwasser und ½ Ltr. Knochenbrühe auf, läßt die Flüssigkeit gut durchkochen, zieht sie mit einem Eidotter ab, gibt beim Anrichten die Pilzscheibchen und etwas gewiegte Petersilie dazu. Bereitungsdauer ¾ Stunde.

Aus „Die Nahrung" von A. von Nostitz.

Bratlinge von Hafer- oder Gerstenflocken. Mit gesalzenem Wasser dick ausgequollene Flocken mischt man noch heiß mit 1 Ei, 1—2 geriebenen, gekochten Kartoffeln (auf eine Tasse voll Brei), Salz, Pfeffer, Muskat, gewiegte Petersilie, geriebene Zwiebel und ½ Theelöffel aufgelösten Pflanzenextrakt, nach Geschmack, läßt die Masse erkalten, formt flache, ovale Bratlinge, wendet sie in Stoßbrot und bratet sie in wenig Bratfett auf beiden Seiten hellbraun. Schmecken sehr gut.

Kalbskopf in brauner Sauce. 1 Kilo Kalbskopf. Zur Sauce: 30 Gr. Fett, 40 Gr. Mehl, 4 Dezil. Fleischbrühe, 1 Dezil. Most, Zwiebel, Salz. Der gebrühte Kalbskopf wird in einer Gerstensuppe halbweich gekocht, dann abgespült und in Vorlegestücke geschnitten. Das Fett wird heiß gemacht, das Mehl und nach Belieben Zwiebel etc., auch Schinkenabfälle oder Speckwürfel darin halbbraun geröstet und langsam unter beständigem Rühren abgelöscht. Die Sauce muß lange und langsam kochen. Man kann sie mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, Majoran würzen oder durch Zitronensaft und Essig oder sauren Rahm den Geschmack der Sauce verändern.

Aus „Gritli in der Küche".

Tomatenauflauf mit Reis. 250 Gr. Reis läßt man halb weich kochen. Unterdessen werden 1 Kilo Tomaten geschält, in dicke Scheiben geschnitten und etwas gesalzen. Dann gibt man in eine bestrichene Auflaufform die Hälfte dieser Tomaten, darüber eine Schicht geriebenen Käse (ungefähr den dritten Teil von 150 bis 200 Gr.), ziemlich viel gehackte Petersilie, nun den Reis, über diesen wieder ein Teil geriebenen Käse und etwas Petersilie und dann die zweite Hälfte Tomaten, die mit 2 Dezil. saurem Rahm übergossen und ebenfalls mit Käse, Petersilie und zuoberst etwas Brosamen bestreut wird. Der Auflauf muß ¾ Stunden im Ofen backen.

Aus „Diät. Speisezettel" v. A. Bircher.

Geschuppte Kartoffel-Omeletten. Man gibt in eine Schüssel ca. 250 Gr. Mehl und etwas Salz, rührt dies mit Milch an, bis der Teig glatt ist, aber noch fest, hernach gibt man 2 Eier dazu oder auch nur die Eigelb, und mischt dann auch ca. 250 Gr. gekochte, feingeriebene Kartoffeln darunter und zuletzt, wenn man nur das Eigelb genommen hatte, auch noch den Schnee der Eiweiß. Nun läßt man Fett in der Bratpfanne heiß werden, gießt dann allen Teig hinein, läßt ihn etwas anziehen und dreht fortwährend sorgfältig,

bis die zerkleinerten Stücke gelb gebraten sind, was ca. 20 Minuten bis 1/2 Stunde in Anspruch nimmt.

Aus „100 gute, billige Kartoffelspeisen" von S. Senn.

Holundermus. Abgezupfte Holunderbeeren werden mit dem nötigen Wasser und Zucker eine Weile gekocht, dann wird ein heller Mehlrost gemacht, den Beeren beigegeben und das Ganze noch fertig zu Marmelade gekocht, wie Heidelbeermus. Man kann je nach Geschmack die Platte mit geriebenem und geröstetem Brot belegen.

Aus „Kochrezepte bündn. Frauen".

Zwetschgenkuchen. Man bereitet einen Mürbeteig aus 180 Gr. Mehl, 125 Gr. Butter, 60 Gr. Zucker, 1 Ei und belegt ihn dicht mit halbierten, entsteinten, recht reifen Zwetschgen, bestreut sie mit Zucker und läßt den Kuchen fast gar backen, wonach man 1/4 Liter Milch mit 2 Eiern, 2 Eßlöffeln Zucker und 1 Theelöffel Zimt kräftig schlägt und über den Kuchen gießt, diesen nun vollends gar backt und dann noch mit Zucker bestreut.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Tuttifrutti-Kaltschale. 4 Aprikosen, 4 Pfirsiche, 1/4 Liter Walderdbeeren, 1/4 Liter abgezupfte Johannisbeeren werden mit 125 Gr. in Scheiben geschnittenen Ananas in einer Schüssel mit 400 Gr. Zucker kalt gestellt, eine Flasche alkoholfreier Walliser darüber gegossen und vollständig kalt serviert. Es können auch beliebig andere Früchte dazu verwendet werden. Aus „Wie kocht man ohne Alkohol".

Eingemachte Früchte und Getränke.

Brombeer-Gelee. Man koche recht reife Brombeeren einmal auf, gieße den Saft durch ein Tuch und lasse 1 Kilo Saft mit 1/2 Kilo Zucker dick einkochen. Wenn die Beeren sehr süß sind, kann auch weniger Zucker genommen werden.

Pröpper, „Das Einmachen der Früchte".

Zwetschgenkonfitüre. Zwetschgen werden ausgesteint und der Länge nach in Riemchen geschnitten. Sie werden dann mit 1/2—3/4 des Gewichtes Zucker und event. einem zusagenden Gewürz unter Rühren und Abschäumen eingekocht.

Auch Reineclauden liefern auf ähnliche Weise hergestellt eine sehr wohlschmeckende und schön gefärbte Marmelade. Hagebuttenmarmelade wird wundervoll.

Aus „Die Herstellung der Konserven".

Soya (Champignon-Extrakt). 2 Kilo Champignon oder andere eßbare Pilze, 1 Eßlöffel voll Salz, 1 Lorbeerblatt, 2 Zwiebeln, 4 Nelken, 1/4 Zitronenschale. Die sauber gewaschenen Pilze werden klein geschnitten und mit Salz überstreut zugedeckt auf schwaches Feuer gestellt. Man kocht sie in ihrem eigenen Saft 5 Minuten und schüttet sie zum Abtropfen in ein Tuch. Der ablaufende Saft wird mit den Gewürzen und noch einem Eßlöffel Salz wieder 5 Minuten gekocht, abgeseiht und zum dritten Mal aufgekocht und in kleine Fläschchen gefüllt. Man verkorkt und taucht die Flaschenhälse in flüssigen Lack. Soya ist als Zugabe in Saucen, Suppen, Kartoffeln und Mischgemüsen ausgezeichnet. Die im Tuch zurückbleibenden Pilze können mit in Butter gebratener Zwiebel gedämpft werden und geben immer noch ein schmackhaftes Gericht.

Salzgurken. 1 Kilo kleine Gurken, 100 Gr. Salz, 6 Zitronen, 10 ganz kleine Zwiebeln mit 3 eingesteckten Nelken, 1 Lorbeerblatt, 1 Liter Wasser. Die geschälten oder ungeschälten Gurken werden in ein Glas mit gutem Verschluß gelegt, Wasser, Zwiebeln, Salz und der Saft von den 6 Zitronen aufgekocht und über die Gurken gegossen. Andern Tags kocht man den Saft nochmals auf und gießt ihn wieder heiß über die Gurken. Dies wiederholt man noch zweimal. Auch Fenchel und Senfkörner sind als Würze beliebt bei Salzgurken. Man kann die Gläser zum Schluß auch noch eine halbe Stunde sterilisieren.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Gesundheitspflege.

Daß bei **Hochtouren** eine rationelle Fußpflege, bestehend in lauen und kühlen Bädern, event. mit Seife, zumal im Sommer angezeigt ist, dürfte kaum zu erwähnen sein. Die unangenehme Zersetzung des Schweißes läßt sich am besten durch Saltzylpräparate (Salbe oder Pulver) verhindern. (Auch Winters sind warme Fußbäder mit kühler Übergießung vor Schlafengehen zu empfehlen). Auch möchte ich nicht versäumen, hervorzuheben, wie sehr es im Interesse des Allgemeinbefindens gelegen ist, jedesmal sofort nach Ankunft im Quartier Hemd und Socken zu wechseln und die benutzten bis zum andern Tage zum Trocknen (event. Waschen) aufzuhängen. Dr. Hiller empfiehlt in seinem „Hygienische Winke für Bergtouren" sowohl Zehen- als Fingernägel ganz kurz abzuschneiden; erstere, weil sie, wenn lang, beim Abstieg durch Anstoßen am vorderen Schuhende starken Schmerz verursachen können, letztere, weil lange beim Klettern im feuchten Fels gerne spalten und bis zum Fleisch aufgerissen werden.

Allgemein bekannt dürfte es wohl sein, daß bei Wintertouren, Gletscherwanderungen und bei Märschen über Neuschnee, zumal im Sonnenschein, zum Schutz der Augen gegen sogenannte Schneeblindheit ein farbiger Schleier oder eine Schneebrille mindestens für den Bewohner der Ebene notwendig ist.

Krankenpflege.

Einer besonderen Regelung bedarf die **Diät in fieberhaften Krankheiten.** Wenn wir auch wissen, daß mit dem Fieber eine stärkere Verbrennung verbunden ist und wir deshalb genötigt wären, den Ersatz der dadurch verlorengegangenen Stoffe möglichst reichlich einzurichten, so scheitern diese Versuche an dem Zustande, der mit dem Fieber regelmäßig verbunden ist, nämlich an dem Darniederliegen der Verdauung infolge von mangelhafter Absonderung der Verdauungssäfte. Die Fieberdiät wird daher absehen müssen von der Darreichung von Eiweiß in jeglicher Form und wird sich beschränken auf die leichtverdaulichsten Kohlenhydrate. Sie besteht also in Fleischbrühe, Schleimsuppen, Fruchtsäften, gekochtem Obst, kleinen Mengen von Milch, Tee oder Kakao. Erst mit dem Nachlaß des Fiebers kann man allmählich übergehen zu den leichtverdaulicheren Eiweißsorten in Form von Hirn, Brieschen, Hühnerfleisch, und während auf der Höhe des Fiebers die Diät eine rein flüssige war, können später Weißbrot, Zwieback und dergleichen gereicht werden.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Behandlung der Kindermilch und Milchflaschen in der heißen Jahreszeit ist von allergrößter Wichtigkeit für das Gedeihen der Säuglinge. Natürlich wäre die Muttermilch die beste Nahrung für sie. Wo sie ihnen versagt bleiben muß, haben wir Ersatz in der Kuhmilch zu bieten. Diese muß während der heißen Jahreszeit einer sehr sorgsamen Behandlung unterzogen werden, um nicht unter den Witterungseinflüssen zu leiden. Folgende Vorschriften sollte deshalb jede Mutter streng beobachten.

1. Sollte sie stets zwei Töpfe für die Aufbewahrung der Milch in Benutzung haben, damit einer davon bis zum Gebrauch ständig gewässert werden kann.

2. Muß die Milch sofort nach Empfang aufs Feuer gebracht, drei Minuten gekocht und zugedeckt zur raschen Abkühlung in oft erneuertes, kaltes Wasser gestellt werden.

3. Durch öfteres Quirlen der erkalteten Milch mit einem nur dazu gebrauchten Quirl, verhütet man die Bildung der Milchhaut, welche den Sauger verstopft und der Milch wichtige Fetteilchen entzieht.

4. Die Flaschen müssen nach jeder Mahlzeit sofort mit Salz- oder Sodawasser gefüllt, noch besser sofort gereinigt und mit frischem Wasser gefüllt aufbewahrt werden.

5. Für den Sauger muß eine saubere Porzellan- oder Glasschale bereit stehen, in der er in Wasser schwimmend, nach sorgsamem Reinigen mit Salz, innen und außen, zugedeckt aufbewahrt wird.

6. Besteht Verdacht, daß die Milch trotz größter Vorsicht am Abend nicht mehr einwandfrei ist, so ist dem Kinde statt dieser eine nach Vorschrift bereitete Suppe von Kindermehl zu verabreichen, da der zarte Kindermagen selbst die geringste Säure der Milch verspürt und das Wohlbefinden des Säuglings dadurch gestört wird.

Wenn nervöse, blutarme Kinder mit schlechter Verdauung an aufgetriebenem Leib und Gasbildung leiden, sollte man ihnen öfter eine Mischung von Anis- und Fenchelöl auf Zucker eingeben. Diese Öle erhält man in den Apotheken, kauft sie gesondert und mischt sie erst auf dem Zucker, d. h. man gibt von jedem Öl je 2—3 Tropfen auf ein kleines Stückchen. Dreimal täglich eingenommen, ist dieses alte Heilmittel von vorzüglicher Wirkung; dabei wird es selbst vom empfindlichsten Kinde gern genommen. Dr. Schöner.

Gartenbau und Blumenkultur.

Die Schalotte ist eine besonders feine, sehr geschätzte, ausdauernde Zwiebelart, welche Brutzwiebeln ansetzt, die teils zum Gebrauch in der Küche, teils zur Vermehrung dienen. Die ersten Brutzwiebeln für Schalotten kaufen wir in der Gärtnerei; sie sind im Ankauf verhältnismäßig teuer. Deshalb heben wir später von der eigenen Ernte so viele Brutzwiebeln auf, als nötig sind zur Vermehrung.

Die beste Pflanzzeit ist Ende August, September; in rauheren Gegenden im Frühjahr. Sowohl Einfassungen für Wege oder besondere Beete können angepflanzt werden. Auf ca. 13 Cm. Abstand werden die Zwiebeln ziemlich tief eingedrückt; würde man flach stecken so würden sie von der Winterkälte leiden.

Im Frühjahr kommen die langen, dünnen Blätter der Schalotte zeitig hervor. Die Beete werden einige Male gut gehackt und wenn das Kraut abgestorben ist, werden die Schalotten herausgenommen. Bleiben sie länger in der Erde, so treiben sie wieder aus.

Die Knollenbegonie mit ihren gefüllten üppigen Blüten in dichtem Flor, hat in den letzten Jahren immer mehr Liebhaber gewonnen. Das ist erklärlich, wenn man in Erwägung zieht, in welch reicher Abwechslung der Farbenschattierungen die schönen großen Blüten erscheinen. Sind doch heute von gefüllt blühenden Knollenbegonien selbst Blüten von über 10 Cm. Durchmesser nichts Seltenes mehr, dabei ist die Pflanze selbst bei richtigem Standort, geeigneter Erde und regelmäßiger Bewässerung leicht zu ziehen. Um bezüglich der Erde keine Mißgriffe zu

begehen, beziehe man sie zusammen mit den angetriebenen Knollen von irgend einem tüchtigen Handelsgärtner. Von Anfang Juni an werden sie dann in die Blumenkästen verpflanzt und im Halbschatten aufgestellt. Der größte Feind der gefüllt blühenden Knollenbegonie ist Trockenheit, selbst wo sie nur einmal beim Gießen vergessen wurde, beginnt sie zu kränkeln oder geht wohl gar völlig ein. Jedenfalls geht bei nachläßiger Bewässerung der Blütenflor stark zurück und die auf sie gestellten Erwartungen werden meist völlig enttäuscht. Im übrigen bedarf sie zu einer gedeihlichen Entwicklung einer regelmäßigen Verabreichung von Dünger. Am besten wird dieser Blumendünger dem Gießwasser zugesetzt und wöchentlich wenigstens einmal verabreicht. A. J.

Tierzucht.

Zur Entenzucht. Eine Ente kann 11 bis 13 Eier ausbrüten und braucht dazu vier Wochen. Während dieser Zeit setzt man das Futter, Gerste oder Gerstenbrot mit Wasser befeuchtet und mehrmals täglich frisches Wasser in die Nähe des Nestes, damit die Ente es nicht zu lange verläßt. Die ausgeschlüpften Jungen läßt man so lange im Nest, bis die Alte es selbst verläßt. Die eben ausgekrochenen Entchen sind sehr schwächliche Geschöpfe, weshalb es ratsam ist, sie während der ersten vier Tage ihres Lebens in einem beschränkten Raum zu halten, anstatt sie sogleich frei herumlaufen zu lassen. Man soll sie nicht früher füttern als 48 Stunden nach dem Ausschlüpfen; doch nehmen die Entenküchlein erfahrungsgemäß ein wenig hartgekochte, feingewiegte Eier mit gehackten Brennesseln und Salat auch schon am ersten Tag. Nebenbei gibt man ihnen Wasser in einem flachen Gefäß, da sie bei ihrer Ungeschicklichkeit in einem tiefen ohne Zweifel ertrinken würden. Am zweiten Tag fressen die Entchen schon vom Boden auf; man kann der Eierfütterung Quark und befeuchtete Brotkrumen beimengen und nach einigen Tagen zu Kleie oder Hafermehl und Kartoffeln mit saurer Milch zu einem saftigen Teig vermischt, übergehen.

Aus „Hof und Garten".

Frage-Ecke.

Antworten.

70. Ich finde es durchaus verwerflich, daß man den Hausfrauen heute noch vorschreibt, das Abschlußpapier der **Konfitüren** in Rum oder Cognac zu legen. Man predigt immer Sparsamkeit und Enthaltsamkeit und empfiehlt möglichst einfache, praktische Konservierungsmethoden, aber über das „Rumpapier" kommt man nicht hinweg! Und doch hält sich richtig eingekochte und aufbewahrte Konfitüre auch ohne diesen Abschluß sehr gut. Leserin.

71. Streichen Sie nicht selbst ältere **Möbel** mit weißer Farbe an, Sie würden sich über Ihr „Kunstwerk" ärgern. Mit weißer Farbe hantieren ist schwer für Unkundige; beauftragen Sie damit den Maler.

Hausfrau,
die selbst hie und da anstreicht.

72. Schaffen Sie sich das Büchlein von L. und M. Barth „Die Milch und ihre Verwendung an, um Aufschluß über **Quark** zu erhalten. Sie werden noch manche andere Verwertung der Milch und **Milchprodukte** kennen lernen. G.

73. Darüber soll ein Fachmann entscheiden. Ich las einmal in einer Zeitschrift eine sehr warme Empfehlung des **Kaninchenfleisches** und in der gleichen Nummer eine Verurteilung. Beide Einsender scheinen kompetent zu sein! Welcher mag nun der kompetenteste gewesen sein? Leser in Z.

74. Als **Eisschrank** kann jede Kiste, die gut isoliert ist, dienen; auch der Selbstkocher wird zum Frischhalten von Speisen treffliche Dienste leisten, wenn er außer Gebrauch ist. Ofenrohre &c. können auch benutzt werden, sofern Ihnen ein guter, kühler Keller mangelt. Ich vermute, es handelt sich um einen kühlen Aufbewahrungsraum, nicht um eine Einrichtung, bei der Eis verwendet werden sollte. Sonst würde ich eher zur Anschaffung eines kleinen Eisschrankes raten, statt zur Selbstherstellung; alles Material dazu ist teuer. R.

Fragen.

75. Wie reinigt und desinfiziert man **Wolldecken, Schals u. dergl.?** Es gibt gewiß viele Leserinnen, die hierin Erfahrung haben und andere gerne belehren.

Hausfrau.

76. Wie trocknet man **Erbsen?** Wir haben soviel solche, wollen sie aber nicht sterilisieren, weil wir keinen Platz haben zum aufbewahren. Für guten Rat dankt

Langjährige Abonnentin.

77. Wie dörrt man **Gewürzkräuter** am besten? Ich finde zwar, sie verlieren unter allen Umständen an Geschmack und glaube, es würde auch im Winter unser Budget nicht zu sehr belasten, wenn man solches grün kaufen und verwenden würde. Junge Hausfrau.

78. Wer gibt mir ein billiges, aber gutes Rezept zu **Kuchenteig?** Ist der gekaufte Obstkuchen (Wähe) nicht billiger als der selbstgemachte? Anna.

79. Macht das Sonnen die **Bettfedern** wirklich brüchig? Ich hörte kürzlich, man sollte die Betten nur lüften, nie sonnen. Wer spricht aus Erfahrung? W.