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

Band: 23 (1916)

Heft: 19

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: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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. 19. XXIII. Jahrgang Erscheint jährlich in 26 Nummern **Zürich,** 9. September 1916.

Der hat das Leben nie verstanden,
Dem nur die Dauer wohlbehagt,
Nur der ist frei von allen Banden,
Der froh genießt und froh entsagt.

F. Löwe.

Dörren auf Gas.

(Nachdruck verboten.)

Das Dörren von Obst und Gemüse wird von Fachleuten sehr empfohlen. Es bezweckt ohne großen Zeit- und Kostenaufwand den Überfluß unserer Sommer- und Herbstfrüchte in eine haltbare Form überzuführen, die den Vorteil hat, einen verhältnismäßig kleinen Raum für die Aufbewahrung zu beanspruchen.

Das Dörren geschieht in eigens dazu gebauten Öfen mit Holz- oder Kohlenfeuerung oder durch elektrische Kraft. Elektrische Öfen haben den Vorzug, daß die Wärme ziemlich genau reguliert werden kann. Auch Back- und Bratöfen dienen zum Dörren, in letzteren erhält man aber meist etwas ungleiches Dörrgut. An der Schweizer. Versuchsanstalt für Obst-, Wein- und Gartenbau wurden Proben mit eingesandten Dörröfen gemacht und wer sich zur Anschaffung eines solchen entschließt, tut gut, dort Rat und Auskunft zu holen. Wir möchten bemerken, daß da, wo ein Dörrofen vorhanden ist, dieser das ganze Jahr hindurch gebraucht werden kann, sei es zum Dörren von Obst und Gemüse im Sommer und Herbst, zum Dörren von Brotresten, zum Trocknen von Abfällen beim Gemüse- und Obstrüsten, zum Trocknen solcher Vorräte, die im Winter sich nicht halten im Keller oder in Mieten, zum Trocknen von Kartoffeln &c.

Schon letztes Jahr wurden an einigen Orten von Genossenschaften oder Vereinen, auch von Behörden Dörrgelegenheiten geschaffen, die allen Interessenten zur Benützung überlassen wurden gegen Entrichtung einer Mietgebühr und Bezahlung der in Anspruch genommenen Wärme oder Kraft pro Stunde. In diesem Jahr sollte das Vorgehen noch mehr Anklang finden, denn die Aussichten für den kommenden Winter sind ungünstig.

Für kleine Haushaltungen bietet das Dörren einige Schwierigkeiten; benutzt man dazu einen elektrischen Dörrofen, so muß eine neue Installation erfolgen mit eigenem Messer für Stromverbrauch, damit billigste Berechnung möglich ist. Mit etwas weniger Bürokratismus und mehr praktischem Sinn würden sich gewiß auch andere, weniger kostspielige Wege erschließen, namentlich wenn es sich um vertrauenswürdige Kunden handelt.

Das städtische Gaswerk Luzern hat einen Dörrapparat eingeführt, der auf jedem Gasrechaud aufgestellt werden kann und den Anforderungen, die an eine einfache Vorrichtung zum Dörren kleiner Quantitäten gestellt werden können, genügt. Der Unterteil ist einer Kiste ohne Deckel und Boden ähnlich und besteht aus Asbest (ca. 50 Cm. lang). Dieser wird über

zwei Feuerstellen gestülpt, die kleinste Gasflamme genügt, durch den schlechten Wärmeleiter (Asbestwandung) unterstützt, um die richtige Temperatur zum Dörren herbeizuführen. Auf den Unterteil kommen 4—6 Hürden, Holzrahmen mit Drahtbespannung, auf denen das Obst oder Gemüse ausgebreitet wird. Man wechselt anfänglich von 20 zu 20 Minuten die Hürden (die unterste kommt zu oberst, die zweitunterste kommt nach weitern 20 Minuten wieder zu oberst), so daß alles gleichmäßig antrocknet und nach und nach dürr wird. Wer 4—6 Hürden auf das Gestell setzt, kann eine ziemlich große Quantität Obst oder Gemüse ohne allzu große Auslagen trocknen. Die Ausgaben für den Dörrapparat betragen ca. 18 bis 20 Fr. (Untersatz und Hürden); sie machen sich dort, wo Eigenprodukte verwertet werden, bald bezahlt, denn man wird auch im Winter öfter die „Dörranlage" benützen.

Meiner Ansicht nach sollte auch ein kleinerer Apparat, nur für eine Flamme berechnet, in den Handel kommen. Die Hausfrauen, die selber kochen, könnten damit auf einer Feuerstelle dörren, während sie die andern zwei (bei dreiflammigem Rechaud oder Herd) zur Bereitung des Mittagessens zur Verfügung hätten. Auf diese Weise könnte das Kochen und Dörren gleichzeitig erfolgen, der Nachmittag wäre dann weniger anstrengend. Das Auswechseln muß nicht so fleißig geschehen, sobald der Dörrprozeß vorgeschritten ist. Die Praxis wird auch da lehren, welcher Form der Vorzug zu geben ist.

Wer nur Suppengrünes dörrt, kann solches klein geschnitten auf Papier unter die Kochstelle des Gasrechauds legen; durch die Wärme von oben trocknen die Kräuter gut aus, sie brauchen dann nur noch fein verrieben zu werden. Aber der oben beschriebene Dörrapparat ermöglicht ein schnelleres und besseres Dörren.

Man beachte bei der Benutzung, daß die Wärme gleich von Anfang groß sein soll, um ein schnelles Entweichen des Wassers zu ermöglichen; zum Ausdörren genügt dann eine niedrige Temperatur. Auf diese Weise erhält man ein besseres Dörrgut, dessen Zellen später rasch wieder Wasser aufnehmen, wenn es eingelegt und gekocht wird. Wer die Arbeit gut und gewissenhaft besorgt, wird mit dem Ergebnis zufrieden sein.

Der beschriebene Dörrapparat für die Gasküche wurde von der Zentrale für Gasverwertung in Berlin in den Handel gebracht und fand überall schon deswegen gute Aufnahme, weil die Handhabung einfach, billig und zweckmäßig ist und ohne Änderung der Gasapparate in Gebrauch genommen werden kann. R. G-n.

Tomatengerichte.

(Nachdruck verboten.)

Die Tomate, auch unter dem Namen Liebesapfel, Goldapfel und Paradiesapfel bekannt, stammt aus Mexiko und Peru. In Europa wurde sie zuerst in England (1818) eingeführt; damals galt die Pflanze per Stück ca. 500 Fr. Von England kam sie nach Norddeutschland und nun ist sie wohl am meisten verbreitet in Italien. In England befassen sich große Gärtnereien nur mit Tomatenkulturen. Sie wird hauptsächlich in Gewächshäusern gezogen, da die Frucht zum guten Gedeihen Licht, Sonne und Wärme erfordert. Bei Freilandzucht dürfen nur geschützte Lagen berücksichtigt werden.

J. Böttner beschreibt in seinem „Tomatenbuche" ein Fest, das 1903 in Frankfurt a. d. O. als Propaganda für die Verbreitung der Tomate veranstaltet wurde. Das Menü war:

Tomatensuppe — Gefüllte Tomaten
Tomatengulasch — Huhn mit Tomatenpüree
Tomatensalat — Süße Tomaten.

Der Erfolg dieser Veranstaltung ließ nichts zu wünschen übrig. Die Nachfrage nach Tomaten wurde sehr groß und viele Gärtnereien in Deutschland folgten dem englischen Beispiele und legten Tomatenkulturen an, die sich gut rentierten.

Viele Leute lieben die Tomaten ihres Nachtschattengeruches halber nicht. Der

Geschmack ist aber ganz verschieden; die Frucht wirkt sehr angenehm und erfrischend. In Palästina wird die Tomate mit dem Granatapfel und Zitronen vermischt und als Salat gereicht. Es ist noch viel zu wenig bekannt, wie vielseitige Verwendung diese Frucht finden kann.

Zu Butterbrot mit Salz schmeckt sie roh ausgezeichnet, ebenso als Salat mit etwas Zwiebeln vermischt.

Nachstehend einige Rezepte:

Tomaten-Saucen.

1. Die Tomaten werden halbiert (die Kerne herausgenommen), mit ganz wenig Wasser gedämpft, bis sie weich sind. Dann werden sie durch ein Sieb passiert und noch einige Minuten mit einer gespickten Zwiebel und Salz gekocht.

2. Zu brauner Grundsauce werden einige Löffel Tomatenpüree gegeben, sowie etwas Zitronensaft und Salz. Die Sauce kann im Wasserbad gekocht werden und wird zu Kalbfleisch und Geflügel serviert.

3. Zu weißer Buttersauce gibt man eine halbe Zwiebel, 1 Lorbeerblatt und Pfefferkörner, mischt mit einigen Löffeln Tomatenpüree und läßt kochen. Wenn die Sauce dicklich ist, fügt man etwas Essig bei. Zu Zunge, Rindsbraten, Makkaroni, Reis &c.

Gekochte Eier in Tomatensauce geben sehr gute Vorspeisen, ebenso

Gefüllte Tomaten. Als Füllung wird verwendet: Reis, zerdrückte, mit Grünem vermischte Eier, Käse, Quark, Fleisch, Schinken, Champignons &c.

Gedämpfte Tomaten. Die Früchte werden abgerieben und gereinigt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und in Butter einige Minuten weich gedämpft.

Gebackene Tomaten. Die abgeriebenen Tomaten werden in Scheiben geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt und in eine Bratpfanne mit heißer Butter gegeben. Hierauf wird Stoßbrot oder Paniermehl darüber gestreut, etwas frische Butter flüssig gemacht und darüber gegossen und im Ofen ca. 20 Minuten gebacken. Kleinere Tomaten können auch ganz gebacken werden.

Tomaten-Koteletten. Die Scheiben werden, nachdem sie gewürzt worden sind, in Ei und Paniermehl gewälzt und in heißem Fett gebacken. Für diese Zubereitungsart darf die Frucht nicht zu reif sein.

Tomaten-Konserven.

Tomatenpüree. Die Tomaten werden in mehrere Stücke geschnitten und ohne Wasserzusatz im eigenen Saft weich gekocht. Dann werden sie durch ein Sieb passiert und das durchgetriebene Mus weiter gekocht, bis es dick ist. Mit Salz und Pfeffer gewürzt. Der Saft kann in Flaschen sterilisiert werden. (5 bis 10 Minuten.)

Tomatenpüree kann auch gedörrt werden. Nach dem Kochen zu Musdicke auf ein Pergamentpapier oder Blech in kleine Häufchen anrichten und im Schatten oder warmen Ofen trocknen. (An der Sonne nehmen sie schlechten Geschmack an.) Auch die Scheiben können auf diese Art getrocknet werden. Man bewahrt sie zwischen Pergamentpapier in Blechschachteln auf und löst sie beim Gebrauch in warmer Fleischbrühe oder Wasser auf.

Tomatengelee. Dafür werden zerrissene, ganz reife Tomaten verwendet, die man mit soviel Wasser aufs Feuer gibt, daß sie davon bedeckt sind. Sind sie weich, werden sie durch ein Sieb passiert (ohne zu drücken) und auf 1 Liter Saft 500 Gr. Zucker gegeben und zu Gelee gekocht.

Marmelade. Der Gelee-Rückstand wird durch ein Haarsieb passiert und mit der Hälfte Zucker des Gewichts eingekocht.

Tomaten in Salz. Die Tomaten werden wie die Gurken in ein Gefäß eingeschichtet, dessen Boden mit Rebblättern ausgelegt ist. Man kann etwas Knoblauch dazwischen legen. 1 Liter Wasser, 50 Gr. Salz werden aufgekocht, erkalten gelassen und über die Tomaten gegossen. Die Flüssigkeit soll stets darüber stehen. Ein Tüchlein ist darauf zu legen und ein Holzdeckel, der mit einigen Steinen belastet wird.

Die Tomaten können auch ganz sterilisiert werden, entweder mit einer Salzlösung oder mit halb Essig und Gewürz. Zu beachten ist, daß sie beim Sterilisieren nicht zu stark kochen, sonst zerreißen die Fruchthäute (20 30 Minuten, große Gläser 40 Minuten bei 80° C.)

K. F.

Gründliches Kauen spart viel Nahrung.

Von Dr. Schröder.

(Nachdruck verboten.)

Durch mannigfache wissenschaftliche Versuche, namentlich von dem Würzburger Hygieniker Prof. Dr. Lehmann, ist festgestellt, daß die Größe der verschluckten Nahrungsbissen für die Verdauung derselben von hoher Bedeutung ist; diese findet um so rascher statt und ist um so ausgiebiger, je gründlicher die Zerkleinerung der Speisen im Munde vorgenommen wird. Die Verdauungssäfte können die kleinen Stückchen

viel besser durchdringen und zu „Kraft und Saft“ verarbeiten. Groß verschluckte Bissen bilden geradezu eine Vergeudung von Nahrung, weil sie fast unverdaut und unausgenutzt wieder ausgeschieden werden. Unser Körper nährt, erhält und kräftigt sich doch nicht von dem, was durch Magen und Darm hindurchrutscht, sondern von dem, was wirklich in Nährsaft, Aufbaustoffe und Arbeitskraft umgewandelt wird.

Durch kräftige Kaubewegungen wird auch schon die wichtige Vorverdauung im Munde bedeutend gefördert, nämlich die Einspeichelung der Speisen. Der Speichel dient nicht nur zum Schlüpfrigmachen trockener Bissen und zur Lösung mancher Nahrungsstoffe, wie Zucker und Salz, sondern durch seinen Gehalt an Ptyalin vornehmlich zur Verwandlung des Stärkemehls in verdauliche Nährstoffe. Je vollkommener durch ausgiebiges Kauen das Stärkemehl (z. B. des Brotes) vom Speichel durchdrungen wird, desto vollständiger kann es vom Magen verdaut und in Zucker und Fett umgewandelt werden. Die Absonderung der Speicheldrüsen kann schon durch Erregung der Drüsennerven bei der Vorstellung von guten Geschmackseindrücken hervorgerufen werden, was man im gewöhnlichen Leben als „Wasser im Munde zusammenlaufen“ bezeichnet; ganz besonders aber wird die wichtige Speichelabsonderung gefördert durch kräftige Kaubewegungen. Dies verwerten viele Menschen im Sommer praktisch. Landleute, Soldaten, Wanderer, Sportleute nehmen in der Hitze einen Grashalm oder ein Blatt in den Mund und kauen daran; dadurch wird ständig Speichel abgesondert, die Trockenheit im Munde schwindet und mit ihr das Durstgefühl.

Die wissenschaftlichen Versuche haben ferner die bis dahin unbekannte Tatsache ergeben, daß durch das Kauen der Speisen auch sogar der Magensaft zu energischer Sekretion veranlaßt wird, und zwar wurde er stets um so vollwertiger, je kräftiger und gründlicher das Kauen stattfand.

Es ist leicht erklärlich, daß große Speisebissen dem Magen Beschwerden bereiten, weil sie „schwer verdaulich“ sind. Die dadurch bedingte Überanstrengung führt also, wenn sie häufiger eintritt, meist zu Magenleiden. Tausende verdanken ihre Magenkrankheit einzig der gesundheitswidrigen Unsitte, die Bissen fast ungekaut hinunterzuschlingen. Diese Leute sollten auf ihrem Speisetische stets ein Schild vor Augen haben mit der Inschrift: „Gut gekaut, ist halb verdaut!“ Freilich kann auch Mangel oder schlechter Zustand der Zähne ein genügendes Kauen beeinträchtigen. Dann ist ein künstliches Gebiß durchaus notwendig. Ärzte machen häufig die Erfahrung, daß Personen mit schlechten Zähnen von ihrem langjährigen Magenleiden geheilt werden, sobald ihnen durch ein künstliches Gebiß das gute Kauen der Speisen wieder ermöglicht wird.

Wir haben uns leider fast allgemein angewöhnt, viel zu schnell zu essen. Daher verspeisen die meisten Menschen das Doppelte und Dreifache von dem, was sie wirklich verdauen. Wer die Speisen hastig und nicht genügend gekaut hinunterschlingt, verschwendet viel Nahrungsmittel, da er einen großen Teil unverdaut wieder ausscheidet. Dagegen wird durch gründliches Zerkauen der für den Körper ausgenutzte Nährwert ganz bedeutend gesteigert, so daß man trotz Einnahme einer geringeren Nahrungsmenge doch ebensoviel Nährsäfte, Aufbaustoffe und Arbeitskräfte dem Körper einverleibt.

Möge jeder den lohnenden, der Gesundheit und Kräftigung des Körpers höchst zuträglichen Versuch des recht ausgiebigen Kauens zunächst einmal eine Woche lang bei allen Mahlzeiten regelmäßig durchführen, — er wird dann wegen des befriedigenden Erfolges und der wohltuenden Bekömmlichkeit stets ein gründlicher Kauer sein und bleiben zum Wohle seiner körperlichen und geistigen Kräfte und zum Vorteil seines Geldbeutels.

Wenn ihr nicht bewußt gut seid gegen alle, so werdet ihr oft unbewußt gegen viele grausam sein. Ruskin.

Haushalt.

Das Konservieren der Eier kann auf zweierlei Weise geschehen:

1. Die Eier werden in Flüssigkeiten eingelegt, die fäulniswidrig wirken. Solche Flüssigkeiten sind Kalkwasser und Salzwasser. a) Beim Einlegen in Kalkwasser dringt etwas Wasser ein und Eiweiß tritt aus. Dadurch wird das Eiweiß verdünnt und infolgedessen geben „Kalkeier" keinen Schnee. Auch setzt sich auf der Schale kohlensaurer Kalk ab. Dadurch wird die Schale spröde und platzt beim Kochen leicht. Andernfalls verschließt aber auch der Kalk die Poren der Schale, so daß sich „Kalkeier" auch dann gut halten, wenn sie aus dem Kalktopfe herausgenommen werden. b) Um die Eier in Kochsalz zu konservieren, legt man sie einige Stunden in eine starke Kochsalzlösung ein, nimmt sie dann heraus und trocknet sie. Das Salzwasser dringt dabei durch die Poren ein und daher setzt sich unter der Schale auf der Eihaut beim Trocknen Kochsalz ab. Dieses verschließt die Poren und wirkt zerstörend auf eindringende Keime.

2. Die Eischale wird mit Stoffen überzogen, durch welche die Poren luftdicht verschlossen werden. Das geschieht: a) durch Bepinseln des Eies mit Kollodium, b) Durch Bepinseln mit Gummiarabikum, c) durch Eintauchen in geschmolzenes Paraffin, d) durch Einlegen in Wasserglaslösung.

Dieses letztere Verfahren gilt als das beste und billigste. Man gießt unter beständigem Umrühren einen Teil Wasserglas, das in jeder Drogenhandlung erhältlich ist, in zehn Teile Wasser. Für 100 Eier genügen 1/2 Liter Wasserglas und 5 Liter Wasser. Danach kann man sich leicht die Flüssigkeitsmenge für jede andere Anzahl berechnen. Die Eier werden sauber gereinigt, in Steinguttöpfe eingelegt und mit der Flüssigkeit übergossen und zwar so, daß kein Ei daraus hervorragt. Dann wird das Gefäß zugedeckt und an einen kühlen Ort gestellt. Haase, „Allerlei Küchenweisheit".

Das beste Mittel, Milch vor dem Sauerwerden zu bewahren, ist die möglichst tiefe Abkühlung derselben. Nach der Beobachtung von Sachverständigen ist die Milch, die längere Zeit süß erhalten werden soll, auf 15° C. abzukühlen.

Wenn eingemachte Früchte oder Fruchtsäfte in Gärung geraten, so kann man sie wieder gut machen, wenn man die Säfte abschüttet und wieder aufkocht. Man fügt noch etwas Zucker oder 1 bis 2 Messerspitzen voll doppeltkohlensaures Natron hinzu.

Küche.

Kochrezepte.

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

Nibelisuppe. 8 Teller. 125 Gr. Mehl, 5 Gr. Salz zum Teig, 2 Eßlöffel Wasser zum Teig, 15 Gr. Salz zum Kochwasser, 1 kleine Zwiebel, 50 Gr. Fett, geriebene Semmel, 1 Eßlöffel gewiegte Petersilie, 2 Liter Wasser. Das Mehl wird mit 1 Prise Salz und ganz wenig Wasser zu einem Teig gerührt und dieser mit den Händen gerieben, daß er ganz feine Klümpchen gibt. Diese werden unter Umrühren in kochendes Wasser oder Fleischbrühe gegeben und unter weiterem Umrühren 1/4 Stunde aufkochen gelassen. Inzwischen erhitzt man Butter oder sonstiges Fett, brät geriebenes Brot und einige Zwiebeln darin goldgelb, tut sie an die Suppe und würzt diese zuletzt mit feingewiegter Petersilie oder mit etwas Muskatnuß. Bereitungsdauer 3/4 Stunden.

Aus „Die Nahrung" von A. von Nostitz.

Gerollte Schafsbrust. Von den Knochen befreite Schafsbrust wird mit Salz bestreut, mit feingeschnittenen Zwiebelscheiben und Sardellenstreifen belegt, zusammengerollt, mit Bindfaden umschnürt und erst eine Viertelstunde im Fett gedünstet. Darauf gießt man so viel Fleischbrühe zu, daß das Fleisch davon bedeckt wird, gibt Bratengemüse und Gewürz hinzu und dämpft den Braten gut zugedeckt langsam darin weich.

Schellfisch mit Kräutern und Champignons. Ein großer Schellfisch wird gereinigt, der Kopf weggeschnitten, der Fisch der Länge nach gespalten, gehäutet und das Rückgrat vorsichtig herausgelöst. Daraus werden drei Finger breite Stücke geschnitten und gerollt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und mit Mehl, das man mit gewiegter Petersilie vermengt, paniert. Hierauf wird eine Pfanne mit Butter oder Fett ausgestrichen, und die Schellfischstücke hineingetan. Eine Viertelstunde vor dem Anrichten wird der Fisch zwei Minuten erst auf sehr starkem Feuer von beiden Seiten schön goldbraun gebraten. Darauf wird Bouillon und etwas saurer Rahm darangegeben, so daß die Fischstücke zur Hälfte bedeckt sind. Unter stetem Schütteln muß er hierauf aufgekocht und mit Zitronensaft abgeschmeckt werden. Währenddem hat man kleine Champignons gedünstet. Nun richtet man den Fisch im Kranze auf einer runden Schüssel an, gießt die Fischsauce mit dem vorher noch beigemengten Pilzsaft durch ein Sieb darüber und ordnet die Pilze in die Mitte. Aus „Unsere eßbaren Pilze", von C. Schüler.

Gedünstetes Weißkraut. Zeit 2 Stunden. 2 feste Kohlköpfe, 30 Gr. Fett, 10 Gr. frische Butter, 1/2 Kochlöffel Mehl, 1 Zwiebel, Salz, Muskatnuß, 1/2 Liter Fleischbrühe. Die gut gewaschenen Kohlköpfe werden in Viertel geteilt, von Strünken und groben Rippen befreit und auf dem Holzteller nudelartig geschnitten wie zu Salat. Man macht Fett in einer Gußeisen- oder Emailpfanne heiß, bringt den Kohl hinein, dünstet ihn gut zugedeckt auf schwachem Feuer eine Viertelstunde, gießt ganz wenig Wasser oder Fleischbrühe zu, würzt mit Zitronensaft oder Most und kocht langsam zugedeckt vollends weich; je länger und langsamer gekocht wird, um so feiner schmeckt das Gericht; nur hüte man sich vor dem Anbrennen, was leicht geschehen kann. Im Selbstkocher vorzüglich.

Aus „Gritli in der Küche".

Gelbrübenpuffer. 1 Kilo Gelbrüben, 150 Gr. Mehl, 2 Eier, 100 Gr. Zucker mit Zitronen- oder Vanillegeschmack, Backfett. Die gewaschenen geschälten Rüben werden auf dem Reibeisen ganz fein gerieben, mit Mehl, Zucker und den gequirlten Eiern vermischt. Nun wird der Teig löffelweise in viel heißes Fett gegeben, wo man die Kuchen schön gelb backen läßt. Man kann auch statt Zucker ein wenig Salz nehmen. Werden die Puffer von gekochten Gelbrüben bereitet, so braucht man sie nicht so fein zu reiben.

Aus „Reformkochbuch" von J. Spühler.

Aufschnittresten. Resten von kaltem Aufschnitt, z. B. Schinkenwurst, Balleron &c. kann man in der warmen Jahreszeit nicht lange aufbewahren, da sie schnell austrocknen und unansehnlich werden. Man macht einen dünnen Omelettenteig, fügt viel Schnittlauch bei, taucht die Wurstscheiben darein und bäckt sie langsam und schön dunkelgelb. Oder: Überbliebene Scheiben von Lyonerwurst werden in heißem Fett geröstet, und da sie sich beim Rösten krümmen, so wird die hohle Seite mit übriggebliebenem Spinatgemüse belegt und jedes Spinathäufchen mit hartem gehacktem Eigelb verziert. Diese gefüllten Schnitten sehen wie Pastetchen aus und schmecken sehr gut.

Aus „Bruschga" von Frau Wiget-Thoma.

Maisgrieß mit Äpfeln. Diese Speise ist besonders nahrhaft und wohlschmeckend. Man kocht gute Äpfel mit wenig Wasser, Zucker und der abgeriebenen Schale einer Zitrone zu einem steifen Mus, das man durch ein Sieb streicht und in abwechselnden Schichten mit einem aus 100 Gr. Mais und 3/4 Liter Milch, etwas Zucker und Vanillin bereiteten Brei in einer Schüssel anrichtet, die oberste Schicht muß aus Mais bestehen, den man mit Zucker und Zimt bestreut. Man kann zu dieser Speise eine kalte Obst- oder Vanillesauce geben, die auf folgende Weise bereitet wird: In ein Gefäß mit Wasser stellt man ein kleineres, in das man 1/4 Flasche Apfelwein, den Saft einer Zitrone, ein ganzes Ei, 1 Eßlöffel Kartoffelmehl mit 60 Gr. feinem Zucker gegeben hat und verquirlt dies so lange über dem Feuer, bis die Sauce dick und schaumig wird. E. L.

Großer Apfelkrapfen. Man rollt Mürbteig zu einem 50 Cm. großen Quadrat aus und legt in feine Scheibchen geschnittene, mit Zucker, Zimt und Korinthen bestreute Äpfel gehäuft in die Mitte, schlägt die Ecken des Teiges wie ein Briefkuvert darüber zusammen und bestreicht es mit Wasser, bestiebt den Krapfen stark mit Zucker, backt ihn eine halbe Stunde lang in guter Hitze und serviert ihn kalt.

Pröpper, „Das Obst in der Küche".

Eingemachte Früchte.

Holunderbeergelee. Die Beeren werden leicht gewaschen und nur mit dem daran haftenden Wasser aufs Feuer gebracht. Wenn sie 2—3 Mal aufgekocht haben, so schüttet man sie auf ein Haarsieb oder in ein aufgespanntes reines Tuch und läßt den Saft ablaufen, ohne die Beeren, die man zu Marmelade kocht, auszudrücken. Zu dem gewonnenen Saft nimmt man halb so viel Zucker, also auf 1 Liter 500 Gr. Grießzucker. Den Saft gibt man noch warm auf gutes Feuer, läßt ihn kochen und gibt den Zucker unter Rühren erst hinein, wenn der Saft in der Pfanne steigt. Man macht dann hie und da eine Probe und hebt den Saft sofort vom Feuer, wenn die Probe geliert, schüttet ihn in bereit gehaltene Geleegläser und bindet diese nach Erkalten gut zu.

Ufteräpfelhonig. Die Äpfel werden in vier Teile geschnitten und nur wurmige Stellen ausgeschnitten, sonst nichts. Mit soviel kaltem Wasser, daß diese vollständig bedeckt sind, kommen sie aufs Feuer und werden beinahe weich gekocht darin, doch darf der Saft nicht getrübt werden; er wird nur durch ein Tuch geseiht, nicht ausgedrückt. Auf einen Liter von diesem Saft nehme man 500 Gr. Zucker und koche ihn bis zur Sirupdicke, was nicht viel Zeit erfordert.

Kürbis-Marmelade. Der Kürbis wird geschält und von den Kernen befreit. Dann wird er in Stücke geschnitten, mit Wasser bedeckt und weich gekocht. Das Kürbismus gibt man nun durch ein grobes Sieb und wiegt es ab. Dann kocht man es mit Zucker, Zitronenschale und seinem Saft so lange, bis es klar aussieht (wie Aprikosen-Marmelade) und füllt die Kürbis-Marmelade heiß in Gläser oder Töpfe. Man rechnet auf 500 Gr. Kürbismus 250 Gr. Zucker, den Saft und das Abgeriebene einer Zitrone. Diese Marmelade ist sowohl auf Brot, als auch zu Mehlspeisen, zum Füllen von Omeletten u. s. w. vorzüglich.

Most oder Saft alkoholfrei aufzubewahren. Man holt sich Saft von der Presse weg (er darf nicht länger als 2 Stunden stehen bleiben) filtriert und kocht ihn, bis zum Siedepunkt. Wenn kein Thermometer vorhanden ist, so läßt man ihn auf dem Feuer, bis es auf der Seite Bläschen gibt, nimmt ihn dann weg und füllt in die Flaschen, die kurze Zeit vorher in ganz heißem Wasser gespült worden sind, ein; verkorkt sie sofort, umgestürzt in einem Korbe läßt man sie stehen bis zum Erkalten. Nachher taucht man die Flaschen in Lack oder Paraffin ein. Sie sollen liegend im Keller aufbewahrt werden.

Aus „Was koche ich morgen?"

Krankenpflege.

Unter **Quetschungen** verstehen wir solche Verletzungen, die durch die Einwirkung einer stumpfen Gewalt, wie Stoß, Schlag, Fall u. dergl. entstehen und eine Zerreißung der Gewebe, insbesondere der kleinsten Blutgefäße hervorrufen. Beschränkt sich diese Zerreißung auf die Haut und das Unterhautzellgewebe, so haben wir es mit Blutergüssen in und unter der Haut zu tun. Diese geben sich zu erkennen durch Schwellung und durch blaue Verfärbung und stellen häufig sogenannte Beulen dar. Die bläuliche Verfärbung geht allmählich in eine bräunliche, gelbe und grüne über, was von der Veränderung des Blutfarbstoffes während der Aufsaugung des Blutergusses durch die Lymphbahnen herrührt.

Diesen Blutergüssen infolge von Quetschungen der Haut begegne man mit einfachen Mitteln, indem man auf die betroffene Stelle einen kalten Umschlag auflegt, durch vorsichtiges Reiben und Kneten den Bluterguß verteilt.

Schwerere Erscheinungen sind vorhanden, wenn sich die Quetschung auf tiefere Teile erstreckt, insbesondere, wenn von ihr innere Organe, wie Gehirn, Rückenmark, Lunge oder die verschiedenen Baucheingeweide befallen sind, wobei es zu Gehirnerschütterungen, Ohnmachten, Lungenblutungen, Zerreißung von Leber, Milz und Darm kommen kann. Dabei handelt es sich um höchst lebensgefährliche Zustände, denen gegenüber häufig genug auch die ärztliche Hilfe machtlos ist. Dem Laien bleibt nichts zu tun übrig, als bis zur Ankunft des Arztes den Verletzten von allen beengenden Kleidungsstücken zu befreien, ihm eine bequeme Lage verschaffen und namentlich bei großer Blässe des Gesichts den Kopf niedrig zu legen, und wenn der Puls schwach oder nicht mehr fühlbar ist, das Gesicht und die entblößte Brust mit Wasser bespritzen und sich überhaupt so verhalten, wie es bei Blutungen, Ohnmachten und anderen schweren Zufällen an dieser Stelle schon gesagt worden ist.

Dr. E.

Kinderpflege und -Erziehung.

Die Individualität bei der Kindererziehung. Nicht nach einem Vorbild sollen die Ecken und Kanten abgeschliffen, sondern die Eigenart des Kindes muß berücksichtigt und dieser der ganze Erziehungsvorgang angepaßt werden. So zweckmäßig und für das Gedeihen einer kraftvollen Persönlichkeit notwendig dieses Vorgehen ist, so gefahrbringend für das Kind kann sich diese Erziehungsmethode aber gestalten, wenn nicht das richtige Maß der Einsicht und Konsequenz eingehalten wird. Bei Kindern mit stark ausgesprochener Individualität kann man durch planmäßige Erziehung die besten Resultate durch Güte und Milde, Ruhe und Konsequenz erzielen. Ferner muß berücksichtigt werden, daß sich lange vor Geburt auf das kleine werdende Wesen Einflüsse geltend machen, die, später nicht energisch unterdrückt, von den unheilvollsten Folgen für das Kind werden können. wenn es erwachsen ins Leben hinaustritt. Um ein in sich gefestigter harmonischer Mensch zu werden, der den Halt in allen Lebenslagen findet, bedarf es weiser Selbstbeschränkung, Beherrschung seines Wollens und Begehrens. Es darf nicht außer acht gelassen werden, daß die Entwicklung unserer Lebensverhältnisse eine treue Zusammenarbeit verlangt, daß die Menschen ihr Tun und Handeln diesem Erfordernis anpassen müssen; daß heute mehr denn je zu einem gedeihlichen Zusammenwirken die Ausbildung eines kräftigen Gemeinsinnes, des sozialen Gewissens, erforderlich ist.

Darum lerne das Kind beizeiten die Eigenart, die Wünsche und Bedürfnisse der anderen berücksichtigen, verstehen und begreifen und sich als ein kräftig entwickeltes, in sich selbst gefestigtes Glied der menschlichen Gesellschaft anpassen und einfügen.

A. N.

Tierzucht.

Das weiße Wienerkaninchen. Das weiße Wienerkaninchen gehört zu den besten Nutzkaninchen, denn es besitzt alle Eigenschaften, die man von einem solchen verlangen muß. Das Gewicht beträgt 8—9 Pfund. Das Pelzwerk ist ungemein dicht und auch reich an Unterwolle, und wird nur von den französischen Riesensilber-Kaninchen übertroffen. Die weiße Farbe ist ebenfalls ein Vorzug, weil weiße Felle im Handel besonders beliebt sind und sich besonders gut zu Imitationen ver-

arbeiten lassen. Auch die Größe des Felles ist vollständig ausreichend. Die weißen Wienerkaninchen sind aber keine Albinos, denn die besitzen blaue Augen.

Die Zucht dieser Kaninchenart macht keine Schwierigkeiten, denn die Rasse ist sehr hart und genügsam. Bei entsprechender Haltung kommen Krankheiten nicht vor. Fruchtbar ist diese Rasse auch, man kann guten Müttern getrost 8 Jungtiere zur Aufzucht lassen. Die Verringerung der Würfe in der Kaninchenzucht auf 2—4, ist gewiß nicht eine Forderung des Nutzkaninchenzüchters und auf alle Fälle vom volkswirtschaftlichen Standpunkte aus zu verwerfen. Füttert man die säugende Häsin gut, besonders mit Kraftfutter, dann wird sie auch 7—8 Junge gut aufziehen.

Wie bei allen weißen Kaninchen, so muß man auch hier beim weißen Wienerkaninchen in seiner Haltung größte Sauberkeit beobachten und stets für reine Streu sorgen, damit das Fell immer hübsch rein und weiß bleibt.

Man kann die Zucht der weißen Wiener-Kaninchen allen Kaninchenfreunden nur bestens empfehlen. C. O.

Frage-Ecke.

Antworten.

80. Schwarze **Wollsachen** waschen sich schön in einem Absud von Efeublättern. Flecken bezeichnet man mit einem weißen Faden und reibt sie dann noch extra mit einigen gekochten Blättern. An die Blätter wird nochmals warmes Wasser geschüttet, welches man nach dem Waschen als Aufziehwasser benützt. Kann man die Sachen ohne auszuwinden an die Luft hängen, so werden sie schön glatt.
Frau L. B.

81. Ich habe noch keine bezügliche Erfahrung gesammelt. Möchten Sie das Verfahren nicht lieber vereinfachen, indem Sie das Obst in der Pfanne ohne Zucker kochen, die Masse kochend in die vorgewärmte Flasche einfüllen und dann erst verkorken und aufbewahren?
M.

83. Man kann sich in kleinem und großem Haushalt mit großem Vorteil der **Kochkiste** oder des **Selbstkochers** bedienen. Ich würde die selbstverfertigte Kochkiste, die gerade für die Töpfe mit kleinem Quantum paßt, vorziehen, solange der Haushalt nicht die Anschaffung einer größeren Selbstkocher-Nummer erfordert. Wollen Sie doch einen solchen kaufen, so wenden Sie sich an die Selbstkocherfabrik Hartwig, Freyastr. 21, Zürich 4. Für den Winter scheinen mir auch die Grudeherde sehr empfehlenswert zu sein. Wenn Sie aber viel vom Hause abwesend sind, tun Sie besser, sich an den Selbstkocher zu halten. Anleitung zum Gebrauch gibt Ihnen das Geschäft und jedes bessere Kochbuch. Auch das „Gritli" bezeichnet die Gerichte, die sich für den Selbstkocher eignen, und gibt an, wie lange sie vorgekocht werden und im Kocher stehen müssen. L.

84. Mit Kisten, die Sie mit **Möbelstoff** überziehen und mit Kissen belegen (Sitzbank) oder als Toilettentisch aus alten Vorhängen oder Waschstoff arrangieren, können Sie ein **Ferienzimmer** nett ausschmücken mit ganz geringen Kosten. Ein gutes Bett, es kann auch ein einfaches eisernes sein, ist natürlich in erster Linie erforderlich. Es wäre hübsch, wenn das Zimmer ganz in einer bestimmten Farbe gehalten würde im Bezug auf Möbel und die übrige Ausstattung. Man kann auf diese Weise mit Ölfarbenanstrich oft ganz alte Möbel wieder präsentabel machen. Auch den Küchenschrank, resp. den Behälter für alles, was Sie für den Küchengebrauch nötig haben, können Sie, wenn er nicht in der Küche oder in einem Korridor stehen kann, so verkleiden, daß kein Mensch ihm seine Bestimmung ansieht. Halten Sie Ausschau über alles, was in Ihrem Haushalt für das „Ferienzimmer" dienen kann, dann suchen Sie die Sachen möglichst harmonisch zusammenzustimmen, und was gilts, Sie bekommen ohne großen Kostenaufwand ein reizendes Zimmer! Was noch fehlt, erbitten Sie sich vom Christkind!
Eine, dies auch so machen will!

85. **Benzobol** erhalten Sie, wenn es ein gutes Fleckenwasser ist, gewiß durch die Drogerie Wernle, Augustinergasse 17, Zürich.
A.

Fragen.

86. Welche Zubereitung empfiehlt sich für die **Pfefferfrüchte**? B.

87. Wie kann man den Gasbratofen zu **Dörrzwecken** nutzbar machen? Was für ein Hitzegrad ist für die verschiedenen Früchte zu empfehlen. Hat es überhaupt einen Zweck, Früchte zu dörren, wenn man sie kaufen muß?
A.

88. Warum muß man bei **Essigfrüchten** den Zuckersaft zwei- bis dreimal aufkochen und über die Früchte gießen? Ist dieses Rezept nicht veraltet? Sollen die Früchte da besser vom Zuckersaft durchdrungen werden oder welchen Zweck verfolgt diese Vorschrift? A.

89. Wie macht man das **Schuhleder** haltbar? Wie kann man namentlich das Rissigwerden verhüten? Hausfrau.

Schweizerfrauen!

Kauft von den **Wohlfahrtsmarken** des Schweiz. Gemeinnützig. Frauenvereins

Der Ertrag ist für die Bekämpfung der Tuberkulose und für die Schweiz. Pflegerinnenschule bestimmt.