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

Band: 26 (1919)

Heft: 15

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: 02.07.2025

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. 3.— halbjährlich Fr. 1.50. Abonnements nehmen die Expedition, Schöntalstraße 27 und jedes Postbureau (bei der Post bestellt 10 Cts. Bestellgebühr) entgegen.
Insertionspreis: Die einspaltige Nonpareillezeile 45 Cts.

Nr. 15. XXVI. Jahrgang Erscheint jährlich in 24 Nummern Zürich, 9. August 1919.

Leben.

Sag' nicht vom Leben, daß ein Glück es sei,
Auch nicht ein Unglück oder eine Last;
Wenn du es sagst, bist du in dir nicht frei,
Und weißt noch nicht, was du am Leben hast.
Das Leben, das in Wahrheit so zu nennen,
Ist eine Arbeit, die dir aufgegeben,
Als solche wag' es freudig zu bekennen,
Um dich zum Meister würdig zu erheben.

J. H.

Die Konservierung im Haushalt.

(Nachdruck verboten.)

Die Einmach- und Konservierungskunst erfordert, wie das Kochen selbst, Freude und Liebe und vor allem auch volles Verständnis zur Sache. Arbeit und Mühe darf dabei nicht gespart werden. Das Konservieren ist nicht als eine mechanische Verrichtung zu betrachten, denn es handelt sich dabei nicht um eine tote, sondern um eine lebende Materie, deshalb muß mit Überlegung vorgegangen werden.

Jeder organische Stoff ist einer mehr oder weniger schnellen Zersetzung unterworfen. Dies ist auf die Tätigkeit von Lebewesen tierischer oder pflanzlicher Art zurückzuführen. Wir erkennen sie in Schimmelbildungen, Gärungen &c. Diese Lebewesen, Bakterien genannt, sind Pilze von außerordentlicher Kleinheit. Ihre Lebensbedingung ist Feuchtigkeit, da vermehren sie sich rasch, so daß in kurzer Zeit Zersetzung bei den Lebensmitteln eintreten kann. Wollen wir also das Grundwesen der Konservierung kennen lernen, so müssen wir uns in erster Linie mit dieser Kleinlebewelt befassen. — Die Bakterienarten, die uns am meisten interessieren, sind die Spalt-, Hefen- und Schimmelpilze, die Urheber der Verderbnis unserer Nahrungs- und Genußmittel. Die Bakterien selbst sind verhältnismäßig leicht abzutöten, aber die Sporen, die zur Vermehrung der Pilze dienenden Gewebe, können sich unter Umständen monate- ja jahrelang ruhig verhalten, um dann auf günstigen Nährböden (Feuchtigkeit) rasch auszukeimen und sich wieder in Bakterien zu verwandeln. Diese Sporen oder Dauerkeime der Bakterien können also Zeiten der Trockenheit und der Kälte leicht überdauern, sie können austrocknen und sie vermögen auch einige Zeit die Hitze des kochenden Wassers zu ertragen, sie sind also schwer abzutöten. Die Bakterien entstehen nie in der Flüssigkeit, in der wir sie finden, sondern sie sind stets von außen (Luft) hineingekommen und werden also durch ihr Wachstum die Ursache der Zersetzung. Daraus ergibt sich, daß die keimfrei gemachten Nahrungsmittel vor jeder weitern Zersetzung (Luftzutritt) geschützt werden müssen.

Die Vermehrungsfähigkeit der Bakterien ist natürlich auch von der Temperatur abhängig.

Schimmelpilze vermehren sich am stärksten bei 20—25° C.
ihre Vermehrungsfähigkeit hört auf bei 43° C.

Hefenpilze vermehren sich rasch bei	25—30° C.
ihre Vermehrungsfähigkeit hört auf bei	53° C.
Bakterien (Kokken, Bazillen) vermehren sich bei	20—25° C.
ihre Vermehrungsfähigkeit hört auf bei	40—45° C.

Die gefährlichste Wärme ist zwischen 30—40° C. die sogenannte Brutwärme, bei der sich die einzelnen Keime wieder rasch vermehren. Für die Konservierung in der Küche ist es also notwendig, die Abkühlung, wenn sie einmal bis auf 70° C. gesunken ist, möglichst zu beschleunigen.

Obst und Gemüse gehören zu den Nahrungsmitteln, die sich selbst überlassen, sehr bald dem Verderben unterworfen sind. Die dabei sich abspielenden Vorgänge werden mit Gärung, Verwesung, Fäulnis bezeichnet. Zwischen Verwesung und Fäulnis besteht ein Unterschied: Verwesung ist eine langsame Oxydation und kann eintreten, wo Luft vorhanden ist (bei Obst, Gemüse). Wir sprechen vom Faulen des Obstes, doch wäre es richtiger, diesen Vorgang mit Verwesung zu bezeichnen.

Fäulnis ist eine weitgehende Zersetzung, die entstehen kann ohne Luftzutritt, also auch bei verschlossenen Gläsern. (Fleisch, Käse, Eier &c.) Es entwickeln sich Gase mit sehr üblem Geruch.

Obstfrüchte und Gemüse weisen gewisse chemische Verschiedenheiten auf und werden deshalb auch von verschiedenen Zersetzungserregern besiedelt. Die säurereichen Obstfrüchte werden in der Regel von Schimmel- und Hefenpilzen befallen. Wo eine Spore eines Schimmelpilzes hinfällt, keimt sie aus, es entsteht ein feines Netz von Geweben und diese verzweigen sich wie Spinngewebe. Sie ziehen einen säuerlichen Nährboden vor und lieben besonders die Feuchtigkeit. Die Schimmelbildungen auf eingekochtem Obst sind meistens harmlos, aber dieses verliert an Nährwert, weil Zucker verloren geht.

Beim Gemüse finden sich vorwiegend Bakterienarten, die äußerst säureempfindlich sind. Infolge ihres Säuremangels, ihres Gehaltes an Eiweißstoffen und andern Stickstoffverbindungen sind die Gemüse für alle Fäulnisbakterien ungemein empfänglich. Viele Arten fallen durch Austrocknen in Scheintod, können aber bei günstigen Lebensbedingungen (Feuchtigkeit) nach Monaten wieder aufleben. Die Sporen dieser Bakterien können, wie wir bereits gesehen haben, Zeiten der Trockenheit, sowie der Kälte überdauern, selbst einige Zeit die Hitze des siedenden Wassers ertragen und zeigen sich auch gegen erhöhte Temperaturen erstaunlich widerstandsfähig. Daraus geht hervor, warum wir Gemüse, Pilze, Fleisch einer größern und längern Siedehitze unterziehen müssen. Es geschieht dies am besten durch die sogenannte fraktionierte Sterilisation, d. h. das Erhitzen an verschiedenen Tagen, weil dann mit Sicherheit angenommen werden darf, daß beim zweiten Kochen auch die Sporen der Bakterien abgetötet werden.

Die Konservierungsarten sind verschieden, aber im Grunde beruhen alle auf denselben Grundbedingungen: die Vernichtung und die Unschädlichmachung der Kleinlebewelt. Erstere erreichen wir durch Sterilisation, Kochendeinfüllen, Trocknen, durch Beifügung von fäulniswidrigen Substanzen, wie Zucker, Salz, Essig, Alkohol.

Die Unschädlichmachung geschieht durch Entziehung der Lebensbedingungen dieser Kleinlebewelt oder Bakterien: wie Feuchtigkeit, bestimmte Nährböden, bestimmte Temperatur.

Als Grundregel diene: die Nahrungsmittel müssen nicht nur keimfrei gemacht, sondern sie müssen auch vor jeder weitern Zersetzung geschützt werden, nicht der Abschluß der Luft, sondern das Fernhalten der Keime konserviert. Denn wie wir gesehen haben, kann ohne diese Pilze keine Verwesung oder Fäulnis stattfinden.

Beispiel: Bei jedesmaligem Umschütten aus dem Kochgeschirr in ein Glas oder eine Flasche, die lange vorher gespült

und mit der Öffnung nach oben stehen gelassen wurde, gelangen natürlich durch Luftzutritt wieder zahlreiche Keime in die Konserve. Was wir also durch Erhitzen bezweckten, die Vertilgung dieser Pilze, ist durch das Hinzutreten neuer schon wieder verdorben und die Konserve ist nicht keimfrei. Deshalb müssen alle Geschirre unmittelbar vor Gebrauch mit kochendem Wasser ausgespült oder geschwefelt und bis zum Einfüllen umgestülpt stehen gelassen werden. Sofort nach dem Einfüllen aber wird mit Deckel und Pergament verschlossen. Das rasche Verschließen ist also eine Hauptsache.

Die verschiedenen Arten der Konservierung sind:

1. Konservierung durch trockene Hitze oder Entziehung von Feuchtigkeit (Dörren und Trocknen von Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräutern, Pilzen, Fleisch, Fischen, Milch, Eiern). Je trockener die Nahrungsmittel sind, desto besser können sie bei längerer Aufbewahrung vor Zersetzung geschützt werden.

2. Konservierung durch Kälte. Fleisch, Fische, Wild &c. Die Fäulnisbakterien werden durch die Kälte (niedere Temperatur unter dem Gefrierpunkt) nicht abgetötet, aber sie werden am Wachstum verhindert. Notwendig ist, daß in den Trocknungsräumen die Luft nicht nur kühl, sondern auch trocken sei.

3. Konservierung durch Luftabschluß. Eier in Garantol, Wasserglas, Kalk; Fleisch in Aspik oder Fett (für kürzere Zeit).

4. Konservierung durch Salz und Zucker: Fleisch, Kaviar, Heringe, Sardellen, Gurken, Bohnen, Kraut, mit Salz.

Früchte mit Zucker.

Durch eine starke Salzlösung werden die Pilze in ihrem Wachstum verhindert und können ihre Zersetzungsarbeit nicht weiter fortsetzen. Dasselbe ist bei einer starken Zuckerlösung der Fall, deshalb sind mit Zucker eingemachte Konserven lange haltbar ohne besondere Verschlüsse. Sowohl Salze wie Zucker entziehen ihrer Umgebung das Wasser, Gemüse und Obst sind bekanntlich sehr wasserhaltig, werden sie nun mit Salz oder Zucker versetzt, so werden ihre Zellen wasserarm gemacht, zugleich wird auch den ihnen anhaftenden Bakterien der Zellsaft entzogen, dadurch fallen sie zusammen und sterben ab.

5. Konservierung durch Essig und Alkohol: Gemüse, Obst.

Zucker, Salz, Essig, Alkohol sind fäulniswidrige Substanzen, sie sind deshalb konservierend für Obst und Gemüse, einzeln oder in Verbindung miteinander. Die Säuren wirken direkt schädlich auf das Bakterienwachstum. Die Essiglösung muß aber genügend stark sein, sonst wird sie von Schimmelpilzen befallen.

6. Konservierung durch Hitze unter Luftabschluß: Sterilisation, kochend einfüllen für Obst. Wir erhitzen die Konserven bis zu einer bestimmten Temperatur für kürzere oder längere Zeit, je nach der Art derselben und bewahren sie durch Abschluß der Luft vor neuer Ansteckung. Dies geschieht durch luftdichte Verschlüsse: Glasdeckel mit Gummiring, Pergament mit Paraffin. Kork mit Paraffin. Auf ähnlichen Bedingungen wie bei der Sterilisation beruht das Kochendeinfüllen des Obstes, welches Verfahren schnelle exakte Arbeit zur Bedingung macht und namentlich in Zeiten der Brennstoffknappheit sehr zu empfehlen ist.

Die Verwendung der verschiedenen Chemikalien wie Benzoësäure, Salizylsäure, Borsäure, Ameisensäure &c., im Haushalt ist nicht zu empfehlen. Die Mengen, mit denen eine Konservierung der Nahrungsmittel wirklich erzielt werden kann, sind der Gesundheit nicht zuträglich. Eine Ausnahme bildet die schweflige Säure, die sogar zu empfehlen ist. (Schwefeln der Gläser, Fässer, Töpfe &c.)

Bei der Herstellung der Konserven sind auch die Reifegrade, die Witterungsverhältnisse &c. zu berücksichtigen. Dann sollen Früchte und Gemüse stets in tadellos frischem Zustande eingemacht werden. Sind sie beschädigt, so arbeiten die Bakterien

viel schneller, verbreiten sich und das ganze Produkt wird zersetzt.

Ebenso wichtig ist die Aufbewahrung der Konserven, denn die Haltbarkeit hängt nicht nur von der Herstellung, sondern auch von der Aufbewahrung ab. Trockene, kühle, nicht zu dunkle Räume sind für Konserven notwendig, auch für Dörrprodukte, welch letztere man am besten in Säckchen hängend aufbewahrt. Feuchte, dunkle Kellerräumlichkeiten eignen sich nicht zur Aufbewahrung.

Ein fleißiges Prüfen der Vorräte ist ein weiteres Haupterfordernis. Auch bei den besten Bedingungen können sich Zersetzungserscheinungen bei den Vorräten einstellen, die, rechtzeitig entdeckt, noch zu unterdrücken sind.

Unsere Naturprodukte können also auf verschiedene Art haltbar gemacht werden und zwar ohne spezielle Anschaffung von Apparaten und Geschirren. Die Mißerfolge bei der Konservierung beruhen meistens auf ungenügender Kenntnis der allgemeinen Grundbedingungen. Mit etwas Nachdenken kann man die Sache viel einfacher gestalten und sich auch Geld und Zeit ersparen. Vor allen Dingen müssen wir wissen, wodurch Obstprodukte verderben, welche Mittel für die Konservierung angewendet werden müssen, wie sich die Vorgänge bei den verschiedenen Verfahren abspielen sollen. Den Ursachen der Verderbnis ist auf den Grund zu gehen und als Regel zu beachten: alle Nahrungsmittel möglichst keimarm machen, jede weitere Infektion vermeiden oder die Keime durch fäulniswidrige Substanzen an der Vermehrung hindern, dann gestaltet sich die Konservierung zu einer interessanten und lohnenden Arbeit. Dann wird man die Früchte auch nicht mehr mit sehr viel Zucker und möglichst lange einkochen, sondern vor allem trachten, Aroma und Fruchtgeschmack zu erhalten, um dadurch eine kräftige vollwertige Konserve zu erzielen. Die Gemüse aber wird man dämpfen, damit die wertvollen Nährsalze nicht verloren gehen.

F. K.

Über Säuglingsernährung.

(Nachdruck verboten.)

In den ärztlichen Kreisen Deutschlands kommt für schwache Säuglinge ein neues Nahrungsgemisch auf, das aber kein „Ersatz" ist, sondern im Gegenteil recht vertrauenswürdig anmutet. Es ist die Czerny-Suppe, die nach ihrer Zusammensetzung von Czerny selbst „Buttermehlnahrung" genannt wird. Die Herstellung gibt er folgendermaßen an: Auf je 100 Gr. Verdünnungsflüssigkeit kommen 7 Gr. Butter, 7 Gr. Mehl und 5 Gr. Kochzucker, wobei es erlaubt ist, ein wenig nach oben oder unten abzurunden. Doch muß das Verhältnis zwischen Butter und Mehl stets gleich erhalten bleiben. Beispielsweise bringt man 20 Gr. Butter (statt 21) in einen Kochtopf und kocht diese über gelindem Feuer und unter starkem Umrühren mit einem Holzlöffel, bis sie schäumt und der Geruch nach Fettsäuren verschwindet (3—5 Min.). Dann fügt man 20 Gr. Weizenmehl (Feinmehl) hinzu und vermengt dieses mit der zerlassenen Butter. Beides zusammen wird nun auf gelindem Feuer (Asbestplatte) unter starkem Umrühren so lange gekocht, bis die Masse ein wenig dünnflüssig und bräunlich geworden ist. (etwa 4—5 Min.) Jetzt werden 300 Gr. warmes Wasser und 15 Gr. Kochzucker zugegeben, nochmals aufgekocht, durch ein Haarsieb gegeben und schließlich das Ganze noch warm der abgekochten und erkalteten Kuhmilch zugesetzt. Ein Hinzufügen von Salz erübrigt sich bei dem Salzgehalt der Butter. (In der Schweiz, wo man ungesalzene Butter verwendet, empfiehlt es sich, etwas Salz zuzufügen), ebenso ist eine Sterilisation der fertigen Mischung nicht zu empfehlen, dauernde Kühlhaltung aber unbedingt erforderlich.

Wenn es sich um Kinder handelt, die weit unter 3000 Gr. schwer waren, so begannen wir die Ernährung mit einem Drittel Milch, zwei Dritteln Buttermehlabkochung. Bei Kindern, die sich dem Gewichte von 3000 Gr. näherten oder dasselbe überschritten, wurden zwei Fünftel Milch

mit drei Fünfteln Buttermehlabkochung verdünnt. Die Gesamtmenge der Nahrung wurde so dosiert, daß sie 200 ccm pro Kg. Körpergewicht nicht überschritt. Der hohe Nährwert gestattet es jedoch gewöhnlich, mit einer geringeren Gesamtmenge auszukommen.

Die einzelnen Bestandteile der Suppe werden mittels einer Briefwage auf einem Stückchen Papier abgewogen und das heiße Wasser in der Saugflasche abgemessen.

Bei der Zubereitung der Czernysuppe muß darauf geachtet werden, daß man das Wasser nicht einkochen läßt, sonst wird die Nahrung dicker als sie vorgeschrieben ist und kann dem Kind unbekömmlich werden.

Die Beschaffenheit der Butter ist ziemlich gleichgültig, da ja die Fettsäuren, welche das Ranzigwerden der Butter bedingen, durch das Einbrennen entfernt werden. Auch zerlassene Butter kann zu dieser Suppe verwendet werden.

Die Ergebnisse der Ernährung mit Czerny-Suppe, die manche Ärzte veröffentlicht haben, sind außerordentlich günstig. „Besonders auffällig" schreibt einer der Ärzte. „ist die Zufriedenheit der Kinder während der ganzen Zeit, in der sie die Czernysuppe in richtiger Menge erhalten. Aus unruhigen Schreiern, nervös aufgeregten Kindern werden lachende freundliche Kinder. Bei keiner Ernährungsweise habe ich Eltern so schnell ruhig werden sehen, wie bei der Czernysuppe."

Gegeben wird sie den Kindern, die von den Müttern gestillt werden, aber nicht genügend Nahrung bekommen oder dabei Verdauungsstörungen aufweisen, ferner solchen, die schwach geboren, trotz ausreichender Muttermilch nicht gedeihen wollen, z. B. Zwillingen, Frühgeburten; sodann Kindern, die bei künstlicher Ernährung unruhig sind oder nicht gedeihen, sei es weil sie mit Kuhmilch überfüttert werden oder aus anderem Grunde.

Hat das Kind Verdauungsstörungen, so muß man bei der Zubereitung der Czerny-Suppe den Zucker weglassen. Man kann ihn durch den wenig gärenden Nährzucker ersetzen und nur allmählich zu kleinen Dosen Kochzucker übergehen, um schließlich die vorgeschriebene Zuckermenge zu erreichen, da bei geringeren Zuckergaben leicht Verstopfung auftritt.

Die Czerny-Suppe gewöhnt die Kinder an ein starkes Sättigungsgefühl und es empfiehlt sich von ihr auf Brei-Nahrung überzugehen. Ein Kind von fünf bis sechs Monaten sollte einmal im Tag eine dickere Nahrung, Suppe oder Brei bekommen, einem siebenmonatigen Kinde kann täglich zwei- bis dreimal feste Kost gereicht werden.

Die Volksmedizin kennt schon lange eine ähnliche Einbrennsuppe. In Polen wird sie unter dem Namen „Pappinak" den Säuglingen und in Hessen größeren Kindern gereicht. N. Oe., med. pract.

Haushalt.

Bekämpfung der Fliegenplage. Ein sehr einfaches, billiges und sicher wirksames Mittel, die lästigen und wegen ihrer großen Ansteckungsgefahr so gefährlichen Stubenfliegen zu töten, nicht nur zu vertreiben, besteht darin, daß man in den von ihnen am häufigsten aufgesuchten Hausräumen flache Tellerchen oder Schüsseln, auch weithalsige Glasflaschen aufstellt, die zur Hälfte mit Zuckerwasser gefüllt werden, in welchem zuvor eine Messerspitze voll gewöhnlicher Borax aufgelöst wurde. Die Fliegen naschen dann reichlich von dieser süßen Flüssigkeit, diese erzeugt aber in ihrem Körper Blähungen, woran sie zugrunde gehen. Aber auch andere lästige schädliche Insekten, wie z. B. Schnaken, Bremsen, Wespen, Ameisen, Schwabenkäfer können durch dieses einfache Mittel rasch und sicher getötet werden, jedoch nicht sofort an Ort und Stelle, sondern erst, nachdem sie sich wieder entfernt haben (etwa eine Stunde nach Genuß des Mittels). Dieses Mittel ist schon aus diesem Grunde dem Honigklebstreifen vorzuziehen, weil die gefangenen toten Fliegen oft tage- und wochenlang im Zimmer hängen und die Luft verpesten. —r.

Zu festsitzende Glas-Stöpsel aus den Flaschen zu bringen hält oft sehr schwer. Am besten gelingt es, sie zu lösen, wenn man den Hals der betreffenden Flasche über einer Spiritusflamme etwas erhitzt oder auch mittelst eines angezündeten Streichholzes. Durch die Hitze dehnt sich nämlich dann der Flaschen-

hals etwas aus, der Stöpsel aber nicht, so daß dieser letztere leicht ohne weitere Mühe sich herausziehen läßt. Dies gelingt auch oft ohne Wärme-Anwendung, wenn man nur mit dem Flaschenhals gegen die Tischkante vorsichtig leicht aufschlägt, worauf sich der Glasstöpsel durch Drehen leicht herausbringen läßt. Ist dies gelungen, dann bestreiche man den Glasstöpsel sogleich mit Öl oder Fett und reibe ihn gehörig damit ein, damit er sich nie wieder zu fest setzt. —r.

Künstliche Gummiringe, wie man diese jetzt statt der natürlichen vielfach zu den Konservengläsern erhält, schließen oft nicht genügend luftdicht ab. Man legt sie vor dem Aufsetzen zuerst in siedendes Salzwasser 10—15 Minuten lang ein, reibt sie hierauf mit Salmiakgeist ab und legt sie dann einige Stunden ins Wasser, fettet sie, nachdem sie gut abgetrocknet sind, etwas ein. Sie werden nach dieser Behandlung besser halten. —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.

Sommer-Suppe. Sogenannte Süßerbsen (Mangetouts) werden kleingeschnitten und mit reichlich Wasser, etwas gehackter Zwiebel und Knoblauch weichgekocht. Inzwischen wird Mehl geröstet, kalt abgelöscht und den Erbsen beigegeben und mitgekocht. Es können hiefür auch zarte grüne Bohnen verwendet werden.

Kalbskopf mit Tomatensauce. Zutaten: 500 Gr. Kalbskopf, 3 Tomaten, 25 Gr. Butter. Der ausgebeinte Kalbskopf wird in Wasser unter Zusatz von 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörnern, 1/2 Zwiebel, 1 Stückchen Zitronenschale und 2 Nelken weichgekocht. Inzwischen werden 3 große Tomaten geschält, ausgekernt, und die Früchte mit Zwiebeln in Butter gedünstet. Dazu werden noch Essig, Öl, Salz und Pfeffer gefügt und hiermit der aus der Fleischbrühe genommene, in Scheiben geschnittene und auf eine Platte gelegte Kalbskopf übergossen und sofort serviert.

Gefüllte Tomaten. Man schneidet mit einem recht scharfen Messer den Deckel an den Tomaten ab, höhlt sie inwendig aus und füllt sie mit folgender Mischung: fein gehacktes Fleisch dünstet man in Butter oder Schweineschmalz 15 Minuten mit einer fein gehackten Zwiebel und etwa ebensoviel abgebrühtem Reis, als man Fleisch hat. Die Masse wird mit Salz und etwas Pfeffer abgeschmeckt. Wenn alle Tomaten gut gefüllt sind, drückt man die abgeschnittenen Deckel wieder darauf und bindet sie wenn nötig noch mit einem weißen Baumwollfaden fest. Man ordnet sie fest in eine in der Größe passende Kasserolle ein und dünstet sie in Fleischbrühe gar. Eine Tomatensauce wird dazu serviert. Man ordnet die gefüllten Tomaten im Kranze auf einer großen, runden Schüssel und gießt die Sauce in die Mitte des Kranzes. Geröstete Kartoffeln passen gut dazu.

Böttners „Tomatenbuch".

Bohnengemüse. Etwas Mehl wird mit gehackter Zwiebel geröstet, mit Wasser abgelöscht und gesalzen. Wenn dies kocht, gibt man die Bohnen dazu, nach Belieben einige Knoblauchzinken und ein wenig fein gehacktes Bohnenkraut. Von Zeit zu Zeit müssen die Bohnen geschüttelt werden und wenn nicht genügend Sauce vorhanden ist, gibt man etwas kochendes Wasser nach, bis sie weich sind. Es kann auch etwas Fleisch mitgekocht werden. „Gemüseküche".

Gemischter Gurkensalat. Vorzüglich schmeckt eine Mischung von Gurken und Kopfsalat, die man zusammen mit Salz, Öl und Essig anmacht. Man kann die Gurken auch mit weichgekochten Kartoffeln und einer Sauce von Öl, Essig, Salz, Pfeffer, etwas saurem Rahm, gehacktem Estragon und Zwiebeln mischen. Ebenso bereitet man Salat aus grünen Bohnen, die in Salzwasser weichgekocht sind, mit Gurken, wie gewöhnlich angemacht oder mit einer Salatsauce übergossen.

Verdämpfte Kartoffeln. Zutaten: 20 Gr. Fett, 1 Zwiebel, 1/4 Liter Fleischbrühe oder Wasser, Salz, 1 Löffel Zwiebelkraut, Petersilie oder Lauchstengel, 1 Kilo Kartoffeln. Zubereitung: Die Zwiebeln und das Grüne werden fein geschnitten und in dem Fett leicht geschwitzt. Dann werden die vorbereiteten, würfelig geschnittenen Kartoffeln dazugegeben und ebenfalls durchgeschwitzt, mit Fleischbrühe oder Wasser abgelöscht, gewürzt und zugedeckt weichgedämpft. Kochkiste: Vorkochzeit 7 Minuten, Zeit in der Kochkiste wenigstens 1 Stunde.

Brotschnittenauflauf. Zutaten: 400 Gr. Brot, 30 Gr. Mandeln, 1/2 Ei (nach Belieben), 1 Liter Milch, 60 Gr. Zucker, Butter- oder Fettstückli. Zubereitung: Das Brot wird in dünne Scheiben geschnitten, auf ein Sieb gegeben und mit kochender Milch übergossen. Nun wird es lagenweise mit den gerösteten Mandeln oder Haselnüssen, welche grob gewiegt wurden, in die Auflaufform gegeben. Die durch das Sieb getropfte Milch wird mit Ei und Zucker vermischt und langsam über das Brot gegossen. Nachdem noch einige Butterstückchen oben aufgelegt und der Rand der Auflaufform gut abgewischt ist, gibt man die Form 30—40 Min. in den Bratofen.

Aus „Unser tägl. Brot in der Kriegszeit"

Kalter Fruchtpudding. Man bringt einen Liter gesüßten Fruchtsaft zum Kochen, rührt 125 Gr. Maismehl oder Reismehl mit Saft oder kaltem Wasser an, läßt dies unter beständigem Rühren in den kochenden Fruchtsaft einlaufen, rührt bis der Brei fest ist, füllt ihn in eine mit Wasser ausgespülte Schüssel oder Form und läßt erkalten. Vor dem Servieren wird der Pudding gestürzt und mit Früchten oder Biskuits verziert.

Konfitüren.

Einfache Verfahren mit Zuckerersparnis.

(Nachdruck verboten.)

Starke Zuckerlösungen konservieren, der Zucker entzieht den in das Eingemachte hineingelangten Keimen das zu ihrem Leben nötige Wasser und verunmöglicht so ihr weiteres Wachstum. Wenn wir nun mit dem Zucker sparen wollen, haben wir darauf bedacht zu sein, die Pilze entweder durch Säuren (Schwefel) oder durch andere fäulniswidrige Substanzen (Alkohol) zu töten und ihre weitere Entwicklung zu verunmöglichen. Diese Konfitüren sind etwas weniger süß, zeichnen sich aber durch Aroma und Fruchtgeschmack aus. Es kann Beeren-, Stein und Kernobst für diese Verfahren verwendet werden und empfiehlt sich namentlich die Mischung von süßen und sauren Früchten, wie:

Erdbeeren, Johannisbeeren
Himbeeren, „
Kirschen, „
„ „ Himbeeren
„ Rhabarber
„ Stachelbeeren
„ „ Heidelbeeren
Himbeeren, „
Aprikosen, Rhabarber
Aprikosen, Holunder
Pflaumen, Brombeeren
Birnen, Rhabarber
„ Apfel, Holunder
„ „ Kürbis
„ Quitten
Apfel, Holunder
„ Preißelbeeren
„ Kürbis.

Kürbis und Karotten als Mus zubereitet, eignen sich ihres Zuckergehaltes wegen ausgezeichnet zu diesen Mischungen und ergeben auch eine ergibige Marmelade. Die Verhältnisse sind gewöhnlich: 2 Kilo süße Früchte, 1 Kilo saure, 1—1½ Kilo Zucker, Kürbis- oder Karottenmus 1 Kilo Früchte in geschwefelten Gläsern: Stein oder Beerenobst, auch Rhabarber. Auf 1 Kilo Frucht ½ Kilo Zucker, 1 Dezil. Wasser.

Die heiß gespülten Gläser werden geschwefelt und bis zum Einfüllen umgestülpt stehen gelassen. Der Zucker wird mit dem Wasser dick eingekocht, die entsteinten oder erlesenen Früchte hineingegeben und vom Zeitpunkt des Kochens an 5 Minuten kochen gelassen, dann füllt man die Konfitüren rasch in die Gläser bis 2 Cm. unter den Rand, fährt schnell mit der Schwefelschnitte darüber, schwefelt auch das bereit gehaltene Pergamentpapier und verbindet rasch.

Kirschen geben viel Saft ab auf diese Weise. Man kann einen Teil davon in Flaschen sterilisieren und ihn zu Puddings verwenden.

2. Art für alle Früchte verwendbar. Auf 1 Kilo Frucht ½ Kilo Zucker. Die Früchte einzeln oder gemischt, werden stets in dem Zuckersirup 5 Minuten gut gekocht und sofort eingefüllt und verschlossen. Die Gläser werden hierfür mit reinem Alkohol (95 % Lösung) Kirsch, Cognac, gut ausgespült, die kochenden Früchte eingefüllt. 1 Theelöffel Alkohol darauf gegeben und mit einem in Alkohol getauchten Pergamentpapier verbunden.

3. Art. Die Früchte werden nur 3 Min. vorgekocht, in das heiß ausgespülte Glas kochend eingefüllt, das im siedenden Wasser ausgekochte Pergamentpapier rasch darüber gebunden und im Wasserdampf 15—20 Min. gekocht, nachher mit flüssigem Paraffin oder Wachs bestrichen.

Zur Vermeidung von Staubansatz ist es gut, wenn bei all diesen Verfahren noch ein festes Papier über die Gläser gebunden wird.

F. K.

Krankenpflege.

Es gab eine Zeit, in der man Herzkranke zur Nachkur ins Gebirge tausend Meter hoch schickte, und in der Nähe des Hochgebirges, wo die Gesunden die Wohltat der vorübergehenden Bewegung in der Bergluft besonders hochschätzen, glaubte man sogar, daß ein Aufenthalt im Gebirge direkt heilbringend für Herzkranke wäre. Ich habe wiederholt beobachtet, daß eine Nachkur im Gebirge von mindestens zweifelhaftem Wert war, und in einzelnen Fällen habe ich sogar schwere Schädigung von Herzkranken beobachtet, die ganz unzweifelhaft allein auf die Höhenluft zurückzuführen war. Es handelte sich um Kranke, die ich vorher längere Zeit beobachtet hatte, die sich ganz besonders gut erholt hatten und die dann im Gebirge, wo sie sich nicht etwa durch überreichliche Bewegung anstrengten, sondern bei ruhigem Leben in einer Höhe von 7—800 Meter nach ganz kurzem Aufenthalt plötzlich wieder schwer erkrankten. Ich habe es mir seitdem zum Grundsatz gemacht, Herzkranken niemals zu einem Aufenthalt im Hochgebirge zu raten, niemals Höhen über 400—500 Meter. Am besten ist für Herzkranke der Aufenthalt in waldigem Flachland.

Dr. W.

Kinderpflege und -Erziehung.

Maßnahmen bei Blähungs- und Kolikbeschwerden der Säuglinge. Den meisten jungen Müttern ist es nicht bekannt, daß man diesen durch einfache Hausmittel begegnen kann, wenn man diese Beschwerden sofort als solche erkennt. Sichere Anzeichen dafür sind: Große Unruhe, verbunden mit gellendem Schreien bei plötzlichen Anfällen, geschwollener Magen, harter geblähter Unterleib und hochgezogene Beinchen. Gleichviel, ob nun das Kind an der Brust oder mit der Flasche genährt wurde, ist beim Verabreichen der Nahrung ein Fehler gemacht worden. Unzuträgliche Nahrung der Mutter, heftige Aufregungen derselben, können ebenso zu Blähungen des Säuglings führen, wie unzweckmäßige Milchmischung oder heftiges Trinken des Kindes aus der Flasche. Muß also die letztere ganz besonders sorgsam zusammengestellt werden, sobald sich Anzeichen von Kolik bemerkbar machen, so gilt es ebenso, dem Kinde Erleichterung zu verschaffen und seine Schmerzen zu stillen. Nachdem man es auf den Bauch gelegt, bereitet man entweder rasch ein warmes Bad oder legt einen recht warmen Leibumschlag an. Auch leichtes, aber andauerndes Reiben und Massieren des Bauches mit Olivenöl und leicht gleitender Hand bringt dem Kinde meist rasch Erleichterung. Dann gebe man ihm seine gewohnte Milchmischung, einige Theelöffel Thee von Anis oder Kümmel beigefügt, der Gase austreibt und wickle dem Säugling vor dem Schlafengehen eine gut durchwärmte Binde von mehrfach zusammengelegtem Flanell um den Bauch. Meist wird er darauf fest einschlafen, und die beängstigenden Symptome werden verschwunden sein. Sollte dies wider Erwarten nicht der Fall sein und das Kind noch unter gleichen Anzeichen erwachen, dann rufe man den Arzt herbei, der die wahre Erkrankungsursache ermitteln und geeignete Vorschriften erteilen wird.

Dr. Karl Schmitz.

Gartenbau und Blumenkultur.

Als Vorbeugungsmaßregel gegen die Schädigung durch Werren umgibt man mit durchschlagendem Erfolg einzelne bedrohte Beete mit einem nur etwa 3 cm hohen Zaun von Brettern oder Zinkstreifen, welche ebenso tief in den Boden eingelassen werden. Hierdurch werden die Werren verhindert, aus der Nachbarschaft auf das frisch hergerichtete Beet zu laufen. Als Vertilgungsmaßregel hat sich das Eingraben von Fangtöpfen bewährt. Dies sind Blumentöpfe, deren Bodenöffnung fest verstopft ist, oder große Konservenbüchsen, und zwar werden diese in 3—5 m Abstand in den Boden versenkt. Es ist darauf zu achten, daß der obere Rand des Topfes etwas tiefer liegt als die Erdoberfläche; diese wird möglichst fest angedrückt und gerundet, so daß die heranlaufenden Werren abstürzen müssen. Andernfalls nimmt man bei den täglichen Revisionen die Insekten — wobei die noch kleinen dunkleren Larven, oft nur 2 cm lang, nicht übersehen werden dürfen — heraus und verbrüht sie mit Wasser. Legt man von einem Topf zum andern Latten, die etwas in den Boden versenkt ungefähr 5 cm hervorsehen, dann laufen die Werren an diesen hin und geraten alsbald in die Fangtöpfe.

Frage-Ecke.

Antworten.

47. Epheu läßt sich durch einfaches Einstellen ins Wasser bewurzeln. Wenn Sie nicht durch freundliches Entgegenkommen einer Abonnentin schon in Besitz bewurzelter Stöcke gekommen sind, so wird Ihnen gewiß ein Gärtner auf dem Lande sehr billig Epheustöcke besorgen. E.

48. Die Broschüre „Der Hausschuh" von M. Schiffmann gibt Ihnen praktische Anleitung zur Herstellung von Hausschuhen. Zu beziehen à 80 Cts. durch den Verlag: M. Schiffmann, Klaragraben 96, Basel.

Fragen.

49. In meinem Kochbuch von Louise Schäfer liest man in einigen Rezepten von der Verwendung von Mutschelmehl. Was für eine Sorte von Mehl ist darunter zu verstehen? Um gütige Auskunft bittet und dankt zum voraus Abonnentin vom See.

50. Wie lassen sich Flaschen, in denen Olivenöl aufbewahrt wurde, reinigen, sodaß sie zum Aufbewahren von Früchten wieder verwendet werden können? Hausfrau.

51. Lassen sich die angesammelten Kondensmilchbüchsen zum Konservieren von Tomaten verwenden? Wie müßte dann der Verschluß bewerkstelligt werden? Genügt Paraffin oder Pech für denselben? Frau B.

52. Welche Leserin wäre so freundlich, mir das eine oder andere Rezept von Marmelade für den täglichen Tisch anzugeben, wie man sie in Geschäften kauft? Diese enthalten Apfelmus, sind schmackhaft und sehr ausgiebig, und jedenfalls noch besser, wenn man sie selbst zubereitet. Helene.

53. Im „Ratgeber" Nr. 14 wird das Siedendeinfüllen in Verschlußgläser oder Flaschen empfohlen. Hat schon jemand Erfahrung mit dieser Art Konservierung gemacht und ist sie wirklich empfehlenswert? Hält sich der Inhalt gut? Das wäre ja die weitaus einfachste Art der Konservierung. Abonnentin.