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

Band: 30 (1923)

Heft: 14

Heft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Hauswirtschaftlicher Ratgeber

Schweiz. Blätter für Haushaltung, Küche, Gesundheits-, Kinder- und Krankenpflege, Gartenbau und Blumenkultur, Tierzucht ::
Beilage zum „Schweizer Frauenheim".

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

Abonnementspreis:
Jährlich Fr. 4.—, halbjährlich Fr. 2.—. Abonnements nimmt die Expedition, Schöntalstraße 27, entgegen.

Nr. 14. XXX. Jahrgang. Erscheint jährlich in 24 Nummern **Zürich,** 28. Juli 1923.

Richte nie den Wert des Menschen
schnell nach einer kurzen Stunde.
Oben sind bewegte Wellen,
doch die Perle liegt am Grunde.

Otto v. Leixner.

Giftpilze, giftige Pilze und Pilzgifte.

(Nachdruck verboten.)

Bevor wir über das in der Überschrift angedeutete Kapitel sprechen, wollen wir uns ganz kurz die Frage beantworten: „Sollen wir überhaupt Pilze essen?"

Die Zeit ist noch nicht so lange her, da man gern die Nase rümpfte, wenn man von Pilzen und Pilzgerichten sprechen hörte und da man in Zeitschriften Arbeiten über das vorliegende Thema einfach überschlug. Man war ja schnell fertig mit dem abfälligen Urteil: „Wer Pilze ißt, belastet seinen Magen unnötig mit unverdaulichem Zeug, er darbt bei gefülltem Magen und hat obendrein noch die erbauliche Aussicht, sich eine Vergiftung schlimmster Art zuzuziehen."

Heute ist man größtenteils anderer Ansicht und die zunehmende Teuerung ist uns eine gute Lehrmeisterin.

Pilze sind und bleiben ein gutes und vollwertiges Nahrungsmittel. Im Durchschnitt enthalten Pilze 5 1/2 % Eiweiß, wenige Mengen Fett, 7 1/2 % Kohlehydrate und 1 1/2 % Salze. Neben geringen Mengen Holzfaser ist ein großer Prozentsatz Wasser vorhanden, dem man gern die Schuld an der völligen „Wertlosigkeit" der Pilze beimessen wollte, der aber die Pilze an die Seite vieler anderer, durchaus nicht als minderwertig betrachteter Nahrungsmittel stellt, an die Seite der Kohlarten, Gemüse, Salate und des frischen Obstes. Sogar das Kalbfleisch bleibt bezüglich des Wassergehaltes nur wenig hinter den Pilzen zurück. Der Eiweißgehalt der Pilze übersteigt den der Gemüsearten beträchtlich, auch die Kartoffeln haben nur etwa halb so viel Eiweiß wie die Pilze.

Nachdem man früher die Pilze wegen ihres hohen Eiweißgehaltes gelobt hatte, schlug die Begeisterung ins Gegenteil um, als man bewies, daß kaum die Hälfte davon verdaulich sei. Dem gegenüber muß betont werden, daß sich das Eiweiß vieler aus dem Pflanzenreich stammender Nahrungsmittel in gleicher Weise benimmt, gegenüber den dem Tierreiche entnommenen. Bei Fleisch, Eiern und Milch verlassen nur 1—3 % unsern Körper ungenutzt; bei Weißbrot betragen diese Zeilen 9, bei Hülsenfrüchten 17 und bei Kartoffeln und Schwarzbrot sogar bis zu 30 %, weshalb es aber keiner Hausfrau einfallen würde, diese Speisen vom Küchenzettel streichen zu wollen. „Wenn von gegnerischer Seite verschiedene Chemiker ins Treffen geführt werden, welche den geringen Nährwert und die Schwerverdaulichkeit der Pilze zahlenmäßig festgestellt zu haben glauben, so bleibt nichts anderes übrig, als gegen diese die größte

Autorität auf dem Gebiete der praktischen Chemie sprechen zu lassen, nämlich den Magen. Er beweist aber auf dem einfachen Wege der täglichen Erfahrung, daß man sich von richtig zubereiteten Pilzen gesättigt fühlt und daß man sie auch verdaut. Daß aber die Pilze an Stickstoff nicht arm sind, vielmehr darin Fleisch und Eiern ziemlich nahe stehen, das dürfte schon aus den bei ihrem Verwesen sich entwickelnden Gasen mit Recht geschlossen werden." (W. Obermeyer.)

Trotz anerkanntem Nährwert der Pilze und trotz der immer mehr zunehmenden Nahrungsmittelteuerung gibt es heute noch immer Familien, in denen jahrein, jahraus kein Pilzgericht auf den Tisch kommt. Der Grund ist denn wohl einzig und allein auf die Furcht der Hausfrau vor Pilzvergiftungen zurückzuführen. Schuld wiederum an der Furcht ist die Unkenntnis der wenigen Arten wirklich giftiger Pilze und der vielen Arten eßbarer Schwämme. Letztere trägt auch dazu bei, in Pilzgerichten die nötige Abwechslung vermissen zu lassen. Denn wenn wir vielleicht auch den Champignon und den Steinpilz, den Pfifferling und schließlich noch die Morchel verwenden, so gehen uns doch in der daneben vorhandenen beträchtlichen Zahl anderer, oft sehr guter und ausgiebiger Speisepilze große Mengen an Nährwerten verloren.

Die Furcht vor Pilzvergiftungen findet ihre Nahrung und anscheinende Berechtigung in den alljährlich mit großer Regelmäßigkeit wiederkehrenden Zeitungsberichten über stattgefundene Unglücksfälle dieser Art. Es ist hierbei aber wohl zu bedenken, daß diese Berichte vielfach übertrieben sind und daß uns ihre Zahl besonders dadurch ziemlich hoch erscheint, daß wir ein und dieselbe Nachricht oft zu wiederholten Malen in den verschiedensten Zeitungen lesen. Die Gesamtzahl aller im Jahre vorkommender Pilzvergiftungen dürfte, verglichen mit der Zahl der Speisevergiftungen überhaupt, nicht zu hoch erscheinen. Der geringste Teil der Pilzvergiftungen ist auf den Genuß wirklicher Giftpilze zurückzuführen.

Was ist überhaupt ein „Giftpilz"? Der Begriff ist einigermaßen dehnbar und viel umstritten. Als giftigster „Giftpilz" gilt allgemein der Knollenblätterschwamm. Auf seine Rechnung kommen die meisten Vergiftungsfälle durch Giftpilze. Sein Giftstoff — Amonitin genannt — gehört zu den scharfen, betäubenden Giften und ist so heimtückisch, daß es erst 12—16 Stunden nach dem Pilzgenusse seine Giftwirkung zu zeigen beginnt, also zu einer Zeit, wo es weder auf mechanischem Wege aus dem Körper entfernt noch durch chemische Mittel restlos neutralisiert werden kann. Infolgedessen ist es für eine Rettung des bedrohten Menschenlebens meist zu spät. Der Grund der verhältnismäßig häufig vorkommenden Vergiftungen durch diesen Schädling unter den Pilzen beruht auf grober Unkenntnis; man verwechselt ihn mit dem Champignon. Das darf aber bei einiger Aufmerksamkeit gar nicht vorkommen. Während die Blättchen an der Unterseite des Hutes beim Champignon schokoladenbraun oder mindestens rosa gefärbt sind, erscheinen sie beim Knollenblätterschwamm stets weißlich. Nur ganz junge Exemplare des Speisepilzes, die noch geschlossen sind, sind unten schwach rötlich; man achte denn auf den Geruch: der Champignon duftet nach Anis, während der Geruch des Giftpilzes stark dem Duft keimender Kartoffeln ähnelt. Wie man an jeder Abbildung in einem guten Pilzbuche sieht, steckt der Stiel des Knollenblätterschwammes unten in einer Scheide, die dem Champignon gänzlich fehlt. Die genannten Merkmale muß man sich gut einprägen, um sich vor Schaden zu bewahren. Pilzbücher und -tafeln kommen für diesen Zweck erst in zweiter Linie in Betracht; besser sind Pilzwanderungen, die unter sachkundiger Führung vorgenommen werden. Auch ist der Besuch gelegentlich veranstalteter Pilz-Ausstellungen dringend zu empfehlen.

Es ist Unsinn, das in wirklichen Giftpilzen enthaltene Gift durch Zubereitung unschädlich machen oder es überhaupt durch allerhand Kunstgriffe beim Kochen auch nur erkennen zu wollen (Mitkochen einer Zwiebel, eines silbernen Löffels usw.). Pilze soll man bei ihrer Zubereitung im eigenen Safte kochen und nie mit Wasser zusetzen, man kann also die Pilzgifte nicht unschädlich machen, indem man das erste Kochwasser wegschüttet, ganz abgesehen davon, daß man damit auch die so überaus wichtigen Nährsalze, die im Wasser gelöst sind, dem menschlichen Genusse entziehen würde.

Es gibt verschiedene Pilzarten, die in ihrer Jugend durchaus ungiftig sind, mit zunehmendem Alter aber Giftstoffe entwickeln, die diese ursprünglichen Speisepilze zu Giftpilzen, besser gesagt zu „giftigen Pilzen" machen. Zu diesen Pilzen gehören die Morcheln und Lorcheln (fälschlich auch Morcheln genannt), die sonst als vorzügliche Speisepilze gelten, von manchen aber auf Grund eigener Erfahrung für Giftpilze gehalten werden. Getrocknet verlieren solche Pilze ihre Giftwirkung.

Zu giftigen Pilzen werden auch alle diejenigen Exemplare guter Speisepilze, die infolge zunehmenden Alters beginnende Zersetzungs- oder Verwesungsprozesse zeigen, was bei dem reichen Eiweißgehalt leicht eintreten kann, besonders bei Pilzen, die einen übermäßig feuchten Standort haben. Daß solche Pilze bei der Zubereitung ausgesondert werden, ist wohl selbstverständlich; ebenso ist es erforderlich, daß man die Pilze nicht länger als 24 Stunden unzubereitet aufbewahrt, besonders nicht in Haufen übereinander geschichtet. — Will man die Pilze trocknen, so soll das möglichst schnell geschehen, Sonne und Zugluft sind vorzügliche Helfer bei diesem Geschäft; sonst kann dies auch unter vorsichtiger Anwendung der Ofenwärme geschehen. — Aus guten Speisepilzen werden auch giftige Pilze dann, wenn sie zubereitet längere Zeit stehen bleiben, so daß sich in ihnen „Pilzgifte" entwickeln können.

Aufgewärmte Pilzgerichte soll man deshalb nur ganz mäßig und auch nur dann genießen, wenn sie in Geruch, Geschmack und Aussehen ganz unverdächtig erscheinen. Besondere Gefahr ist in dieser Beziehung an schwülen Sommertagen mit Gewitterneigung vorhanden.

Wer nach dem Genusse von Pilzen Übelkeit verspürt, soll nicht erst lange sich selbst behandeln wollen durch allerlei Hausmittel; denn er gehört unbedingt in die Hand des Arztes. Nur wenn ein solcher nicht schnell zu erreichen ist, kann auch der Laie „erste Hilfe" leisten, die hauptsächlich darin bestehen wird, das mit dem Gericht dem Körper einverleibte Gift auf mechanischem Wege (durch Brechmittel und Klistiere) wieder möglichst restlos zu entfernen. S. H.

□

Die Kochkiste im Sommer.

(Nachdruck verboten.)

Es ist schade, daß die Kochkiste, die wir während der Kriegszeit so sehr schätzen gelernt haben, nunmehr vielerorts wieder ein unbeachtetes Dasein führen muß. Warum eigentlich? Sie hat doch einst ihre Aufgabe vorzüglich erfüllt und ermöglicht heute noch, trotz der billigeren Brennmaterialien, eine bedeutende Ersparnis, die etwas mehr Überlegung für die Zeiteinteilung wohl wert ist. Ganz besonders angenehm erweist sie sich im Sommer. Wie froh ist man, bei großer Hitze nicht lange in der Küche stehen zu müssen, nicht den halben Tag das Haus voller Speisedämpfe zu haben und unbesorgt um das Kochen anderer Arbeit obliegen zu können! Und erst im kleinen Ferienheim, wo man sich möglichst viele küchenfreie Stunden zu verschaffen sucht! Die sogenannten kurzen Mahlzeiten, mit denen man sich für ähnliche Fälle zuweilen behilft und die zur Hauptsache aus Fleischkonserven, Würsten, kleinem

Fleisch bestehen, sind auf die Dauer nicht zuträglich und sind teuer. Besser ist es, wir sorgen vor allem für eine gute nahrhafte Suppe. Dazu kann man am Abend vorher alles vorbereiten, die Gemüse rüsten, Erbsen oder Böhnchen einweichen &c., um am folgenden Morgen gleich nach oder während dem Kochen des Frühstücks alles aufs Feuer geben zu können. Für eine Mehlsuppe ist rasch das Mehl geröstet (es kann auch am Abend schon geschehen); die Suppe wird etwa 10 Minuten vorgekocht — in die Kochkiste gestellt, am Morgen wieder 5 Minuten aufgekocht und eingestellt, so daß wir sie mittags heiß und gut gekocht herausnehmen können. Für Hafer- und Gerstenschleimsuppen empfiehlt es sich, die Produkte abends in Wasser einzulegen, am Morgen unter Beigabe von Knochen 10 Minuten kochen zu lassen — vom Siedepunkt an gerechnet — und für 2—3 Stunden in die Kiste zu stellen. Wenn nötig kann man die Suppe kurz vor Essenszeit zu starkem Erhitzen nochmals auf die Flamme stellen, dann Salz und etwas frische Butter zugeben und mit dem Schneebesen tüchtig umrühren, so daß sie gut schleimig wird.

Auch schmackhaftes Siedefleisch und würzige Brühe läßt sich in der Kochkiste herstellen. Die Knochen werden mit kaltem Wasser aufgestellt, wenn dieses kocht, das Salz und das Suppengrün beigefügt und sobald wieder alles im Kochen ist, gibt man das Fleisch zu und läßt es 10—20 Minuten langsam und zugedeckt kochen, stellt es hierauf rasch in die Kiste, wo es nach $2^1/_2$—3 Stunden gar wird. Ein Stück von zweifelhafter Zartheit kocht man eine Stunde vor Essenszeit nochmals 5 Min. auf. Die Fleischbrüheinlagen können so reichlich sein, daß sie ohne weitere Gemüse als Beilage zum Fleisch ausreichen, z. B. mehrere Rübchen, Sellerieknollen, 1 kleiner Kohlkopf, 1—2 Kohlraben. Wenn man Gelegenheit hat, $^3/_4$—1 Stunde vor dem Essen die Fleischbrühe nochmals rasch aufzukochen, so kann man in einer Kapsel erlesenen und gewaschenen Reis hineingeben, ihn 2—5 Minuten mitkochen und alles nochmals in die Kiste stellen. So erhält man eine weitere Beigabe. Der schön aufgequollene Reis wird locker angerichtet und mit Käse oder Petersilie überstreut. Er kann auch mit den gleichen Beigaben in die Suppenschüssel gegeben und mit Fleischbrühe übergossen werden.

In Hülsenfrucht- oder Kartoffelsuppe läßt sich vorteilhaft ein Stück Schweinefleisch oder geräucherter Speck oder ein Schweinsfüßchen mitkochen. Das Fleischstück wird beigegeben, sobald die Suppe kocht; es muß je nach seiner Dicke 15 bis 20 Minuten mitkochen oder bei kürzerem Vorkochen in der Zwischenzeit nochmals 5—10 Minuten aufgekocht werden.

Es ist auch möglich, einen kräftigen Schmorbraten in der Kochkiste zu bereiten. Das Fleisch und die Knochen werden ringsum gut angebraten, etwas stärker als zur Bereitung auf dem Herd oder im Ofen; dann gibt man warmes Wasser und die Bratenbeilagen zu, läßt in der reichlichen Sauce zugedeckt 20 bis 30 Minuten schmoren, in dieser Zeit wird das Fleisch 1—2 Mal gewendet. Nach 2—3 Stunden ist der Braten in der Kiste gar; die Sauce kann nicht einkochen, sie wird eher etwas reichlicher und sehr kräftig, denn in der Kiste kann nichts von dem Bratenaroma verloren gehen. Kurz vor dem Essen kann sie nochmals mit dem Fleisch erhitzt und wenn nötig entfettet werden.

Kleine gebratene Fleischstücke, wie Rind- und Kalbfleischplätzchen, Koteletten, werden, wenn sie nach beidseitigem starkem Anbraten und nachherigem Zufügen von etwas heißer Flüssigkeit ungefähr 1 Stunde in die Kiste kommen, gleichmäßig weich und saftig. Bei panierten Stücken erweicht sich natürlich die Panade gleichzeitig, gereicht aber nur dem kunstgerechten Aussehen zum Nachteil, keineswegs aber dem Geschmack.

Bei einer zylinderförmigen Kochkiste ist es immer besser, wenn zu gleicher Zeit mehrere heiße Töpfe eingestellt werden. Da ist es im Sommer oft sehr angenehm, für den folgenden Tag schon eine Mahlzeit zur Hauptsache vorbereiten zu können. Man kocht z. B. Kartoffeln in der Schale, um sie anderntags zu Croquetten, Klößen, Käsekartoffeln zu verarbeiten und mit Salat zu servieren; oder es läßt sich Kartoffelsalat herstellen als Beigabe zu kalt aufgeschnittenem oder in Sauce erwärmtem Fleisch. Auch Teigwaren und Reis können für solche Zwecke im voraus gekocht und mit Käse, Eiern gebraten oder gebacken werden.

Bequem zu bereiten, sehr nahrhaft und schmackhaft zum Genuß sind die Eintopfgerichte, die auf keine Art so gut und kräftig werden wie mit Hülfe der Kochkiste. Die verschiedenen Gemüse werden nach dem Reinigen und etwelchem Zerkleinern 15—20 Minuten gedämpft, mit wenig Flüssigkeit in die Kiste gestellt, wo sie nach 2½—3 Std. in ihrem Safte gar und kräftig werden. Der Gartenbesitzer hat während des Sommers meist allerlei Gemüse in kleineren Mengen, die gemischt mit wenig Fleisch oder Speckbeigabe zu solchen Gerichten vorteilhafteste Verwertung finden. Köstlich schmecken Bohnen und Schweinefleisch, Wirsing und Speck oder Rindfleisch, Karotten und Kartoffelstengelchen roh gedämpft und nach 10—15 Min. der Kiste übergeben, wo sie 1½—2½ Stunden oder auch länger verweilen können.

Daß dieser feuerlose Garkocher gelegentlich auch Kühlraum sein kann, erscheint sonderbar. Diesen Vorteil sollte man sich im Sommer zunutze machen. Selbstverständlich muß die Kiste vorher jeweilen durch gutes Lüften von Speisegerüchen befreit sein. Stellt man dann Speisereste in irdenen oder Porzellangefäßen in ein bis zu ihrer Höhe mit kaltem Wasser angefülltes Selbstkochergeschirr, gibt dieses, gut zugedeckt, in die Kiste, so wird der Inhalt kühl und frisch bleiben, denn wie sie die Hitze des Kochtopfes erhält, so geschieht es auch mit der Kälte. Es ist darum auch möglich, in der Kochkiste Glace herzustellen. Man stellt ein enges, dünnwandiges Gefäß, z. B. eine Puddingform in eine große, mit klein geschlagenem Eis angefüllte Kasserolle, deckt die Form zu, überdeckt sie ebenfalls mit Eis, rührt nach einigen Stunden den Inhalt der Form um und stellt sie wieder ein. Nach einigen weitern Stunden ist die Creme fest gefroren. H.-E.

Haushalt.

Scheuertücher gleichmäßig abzunutzen.

Da bekanntlich beim Gebrauch des Schruppers die Scheuertücher in der Mitte rasch schadhaft werden, während die Ränder noch gut erhalten sind, sollte man sie in der Weise verwenden, daß man in die Mitte ein nicht zu großes Loch schneidet, das man mit starkem Faden ringsum rasch säumt. An diesem Loch schiebt man das Tuch über den Schrupperstiel und hat nun die Gewißheit, daß erst sämtliche Ränder gleichmäßig abgebraucht werden. Sind diese dünn und schadhaft geworden, dann heftet man das Loch mit kleinen Flicken zu und verbraucht nun erst das Tuch auch in der Mitte. Seine Gebrauchsdauer ist dadurch verdoppelt, ja verdreifacht.

Um die Farbechtheit von Kleiderstoffen festzustellen,

bereite man eine Lösung von 9 Gewichtsteilen warmem Wasser und 1 Gewichtsteil Soda, tauche in die erkaltete Lösung die Hälfte der Stoffprobe und vergleiche nach dem Trocknen und Bügeln von links das neue und das getauchte Stoffpröbchen miteinander. Es wird sich dann zeigen, ob der neue Stoff Feuchtigkeit und Straßenschmutz verträgt, ohne sich zu verändern.

Um Vorhang- und Gardinenstangen von Messing Dauerglanz zu verleihen,

putzt man zunächst die Stangen mit einer dickflüssigen Mischung von 1 Teil Wasser, 2 Teilen Salmiakgeist und 1 Teil gereinigter Schlemmkreide. Nachdem man sie mit reinem Lappen trocken und blank gerieben hat, überzieht man sie mittels weichem Pinsel mit reinem, farblosem Spirituslack dünn und gleichmäßig. Man arbeite dabei sehr rasch, um Streifen und stellenweise doppelten Überzug zu verhüten. L.

Küche.

Speisezettel für die bürgerliche Küche.

Sonntag: Sammetsuppe, *Rindszunge mit Kräutersauce, Grüne Bohnen, Gebackene Kartoffeln, *Johannisbeerkuchen.

Montag: Sternlisuppe, †Eierspeise mit Tomaten, Chinesischer Reis, Kopfsalat.

Dienstag: Geröstete Griessuppe, Bratwurst, Erbsen mit Karotten, Salzkartoffeln, Rohe Früchte.

Mittwoch: Gemüsesuppe, *Makkaroni-Pastete, Grüner Salat.

Donnerstag: Zwiebelsuppe, † Karbonaden, Lattichgemüse, Kartoffelstock.

Freitag: Petersiliensuppe, Gesottener Kabeljau mit Mayonnaise, Ausgestochene Kartoffeln, *Kirsch-Bettelmann.

Samstag: Luftsuppe, *Tomaten mit Champignonsfüllung, Gebackener Grieß, Salat.

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

Koch-Rezepte.

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

Hafergrütz-Suppe mit Kirschen.

Eine kleine Tasse Hafergrütze wird in 1 Ltr. Milch und 1 Liter Wasser mit einer Prise Salz ca. 30 Minuten gekocht. In die Suppenschüssel gibt man frische, gewaschene Kirschen ohne Stiele, richtet die kochende Suppe darüber an und serviert sie, mit oder ohne Zucker und Zimt bestreut. S.

Rindszunge mit Kräutersauce (für 6 bis 10 Personen.)

1 gekochte Rindszunge. Sauce: 10 Gr. Butter, 1 Zwiebel, etwas Petersilie, 6 Cornichons, 60 Gr. Butter, 80 Gr. Mehl, Zungensud oder Fleischbrühe, Zitronensaft. Zwiebel, Petersilie und Cornichons werden fein gewiegt und in wenig Butter 15 Minuten gedünstet. In der übrigen Butter wird das Mehl braun geröstet, abgelöscht, das gedämpfte Grüne hineingegeben und alles zu einer dickflüssigen Sauce gekocht. Die Zunge wird geschält, in fingerdicke Scheiben querdurch geschnitten, diese in ein Kochgeschirr gegeben und mit der Sauce begossen. Man salzt, wenn nötig, gibt Zitronensaft hinzu und kocht die Zunge noch 15 Minuten. Sie wird im Kranze angerichtet und die Sauce darüber gegeben.

„Kochbuch der Koch- u. Haushaltungsschule Winterthur."

Tomaten mit Champignonfüllung.

Von mittelgroßen Tomaten schneidet man eine dünne Scheibe ab und höhlt die Tomaten aus. Hierauf stellt man eine Füllung von kleingewiegten Champignons und Tomatenmark her, würzt diese Füllung mit Pfeffer und Salz und dämpft sie in Butter halb gar. Hierauf werden die ausgehöhlten Tomaten gefüllt und in heißer Butter fertiggedämpft.

„Unsere eßbaren Pilze."

Weiche Eier in Sülze mit Tomatenpüree.

Feste, frische Tomaten werden in kochendem Wasser gebrüht, geschält, durchgeschnitten, ausgepreßt und grob gehackt. Fein gewiegte Zwiebel dünstet man in Butter an, gibt die Tomaten dazu, läßt sie in breitem Kochgeschirr rasch gar dünsten und würzt mit Salz. Sobald der Fonds eingekocht ist, treibt man die Tomaten noch durch ein feines Sieb. Nun wird das erkaltete Tomatenpüree in die vorbereiteten Förmchen verteilt, die weichgekochten, erkalteten, geschälten Eier darauf gelegt und mit erstarrender Sülze (Gelatine) übergossen.

„Diätetische Kochkunst."

Makkaronipastete.

Man bröselt 80—100 Gr. Butter mit 140 Gr. Mehl ab, gibt 1 Eidotter, Salz und kaltes Wasser dazu, um rasch einen Teig davon zu machen, den man etwas rasten läßt und darauf auswallt. Damit legt man eine Backform aus, die man mit in Salzwasser gekochten, kleingeschnittenen Makkaronis belegt. Es wird Parmesankäse darauf gestreut und irgend ein Rest gebratenes, gehacktes Fleisch darunter gemischt und Tomatensauce darauf getropft. Mit einem Teigdeckel schließt man ab und bäckt die Pastete in der Ofenröhre schön hellgelb.

Kirschbettelmann.

500 Gr. Kirschen werden möglichst saftlos gekocht, mit 3 Tassen geriebenem, auch schwarzem Brote, 1 Tasse Zucker, 1/2 Kaffeelöffel Zimt, 1 Ei und 1 Eßlöffel saurem Rahm verrührt und in gefetteter Form 1 Stunde gebacken.

Johannisbeerkuchen (Württemberg'scher Ehestandskuchen).

Von 100 Gr. Mehl, 80 Gr. Butter, 30 Gr. Zucker, Salz, gewiegter Zitronenschale und 1 Eidotter wird auf dem Brett ein Teig gemacht. Damit wird eine Tortenform ausgefüttert und in diese 250 Gr. abgebeerte, frische Johannisbeeren gelegt, die mit 250 Gr. Zucker vermischt wurden. Von 2 steif geschlagenen Eiweißen mit 70 Gr. Zucker und 70 Gr. Mandeln wird eine Haube darauf gesetzt und der Kuchen im Ofen 30 Minuten langsam gebacken.

Aus: „Was koche ich?"

Eingemachte Früchte.

Aprikosen à l'aigre doux.

Man schäle, halbiere und entsteine 1½ Kilo Früchte, koche ½ Ltr. Essig mit 500 Gr. Zucker, lasse die Früchte eintauchen, lege sie sorgfältig in Gläser, koche den Sirup etwas ein und gieße ihn abgekühlt darüber. Am 2. Tag wird die Flüssigkeit nochmals gut aufgekocht und kalt darüber gegeben.

Kürbis in Essig und Zucker.

Speisekürbisse werden geschält, ausgehöhlt und in Würfel geschnitten und 2 Tage in Essig gelegt. Hernach werden die Würfel mit Zucker und Essig so lange gekocht, bis sie durchsichtig sind. Auf 1 Kilo Kürbis rechnet man 1 Kilo Zucker und 3 Dezil. Essig. Sehr haltbar.

H. R.

Kürbis-Marmelade.

Auf 1½ Kilo zerschnittenen Kürbis nehme man 1 Kilo gestoßenen Zucker. Man läßt den Kürbis ohne Zutaten 30 Minuten im eigenen Saft langsam kochen, gibt dann den Saft und etwas Schale von 1 Zitrone, sowie den zuvor geläuterten Zucker dazu und kocht die Masse zu einem dicken Brei, den man wie üblich in Gläsern aufbewahrt. Die Konfitüre ist aber nicht sehr haltbar.

H. R.

Suppengemüse.

Im Frühjahr werden die Suppengemüse, die zur Herstellung unserer Suppen und Saucen so notwendig sind, meistens rar und teuer. Deshalb trockne man sich Gemüseabfälle in der gemüsereichen Zeit. Kabisstrünke, grobe Blätter und Blattrippen, Sellerie-kraut, grüne harte Teile von Lauch usw. werden klein geschnitten und sorgfältig getrocknet. Solche Gemüse dienen nicht als Speisen, sondern als Würze. Man setzt sie mit kaltem Wasser auf, kocht sie eine Stunde und verwendet das durchgesiebte Gemüsewasser zu Suppen und Saucen an Stelle von Fleisch- und Knochenbrühe.

Aus „Gritli in der Küche".

Gesundheitspflege.

Schmerzlose Vertilgung von Warzen.

Gegen diese gefürchteten Feinde besitzt die Hausfrau ein einfaches und vollkommen unschädliches Mittel, dessen vorzügliche Wirkung nur wenigen bekannt sein dürfte: es ist der Salmiakgeist. Man verfährt derart, daß die Warzen täglich ein- oder zweimal mit einem Tropfen Salmiakgeist betupft werden, den man dann eintrocknen läßt. Wird diese schmerzlose Behandlung regelmäßig fortgesetzt, so wird die Warze nach und nach zusammenschrumpfen, um schließlich ganz zu verschwinden.

B.

Krankenpflege.

Entzündungen der Luftwege.

Es gibt hitzige und langsam verlaufende Entzündungszustände in Nase, Rachen, Kehlkopf und Luftröhre. Die plötzlich einsetzenden hitzigen Entzündungen fassen wir gewöhnlich mit dem Worte Erkältung zusammen. Bei einer Erkältung können alle Luftwege zusammen oder es kann nur ein Teil davon entzündet sein. Oft beginnt die Erkältung bei einem Teile, z. B. bei der Nase als Schnupfen oder im Rachen als Entzündung der Mandeln und untern Teile des Gaumens und breitet sich nach und nach auf die andern Teile aus. Die hitzigen Entzündungen der Luftwege entstehen von innen heraus durch schlechte Säfte, bei langandauernder Stuhlverstopfung, Verweichlichung, Mangel an Bewegung oder wenn sonst Giftstoffe im Körper sich anhäufen konnten. Die „Erkältung" ist nur eine Gelegenheitsursache. Sie entsteht ferner durch langandauernde oder einmalige Blutstockungen im Unterleib oder in den Füßen, ebenso durch plötzliches Einatmen von viel Staub oder ätzenden Gasen, durch Rauchen, Überanstrengung der Stimme, längeres lautes oder angestrengtes Sprechen gegen den Wind, wobei die Stimmbänder anschwellen. Hat man sich kalte Füße geholt, so nehme man ein heißes Fußbad und wechsle die Strümpfe. Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung nehme man einen Fußdampf, gehe ins vorgewärmte Bett und sorge ein paar Tage für gute Wärmezufuhr, wenn man dabei ins Schwitzen kommt, unterdrücke man es nicht, sondern bleibe im Bett oder im warmen Zimmer. Zur Verhütung einer schon beginnenden Erkältung ist ein bis zwei Tage Fasten sehr gut; meist bleibt die Erkältung aus oder auf einen kleinen Teil der Atmungswege beschränkt. Wenn die Entzündung schon eingetreten ist, soll man sie behandeln und nie sich selbst überlassen, weil sie sonst langsamer verlaufen, chronisch werden oder der Ausgang für andere Krankheiten werden könnte.

„Der kleine Hausdoktor".

Kinderpflege und -Erziehung.

Wie wecken wir den Natursinn der Kinder?

Wohl alle Eltern haben schon im Stillen bittere Enttäuschungen erlebt, wenn sie ihre Kinder während einer Reise oder eines Ausfluges auf schöne Aussichten und Landschaftsbilder aufmerksam machten und nur geringes Interesse bei ihnen fanden. Sie vergessen da-

bei nur zu oft, daß diese noch gar nicht fähig sind, das Wesentliche vom Dargebotenen: den stimmungsvollen Gesamteindruck oder die Großartigkeit der Natur zu erfassen. Kinder werden immer nur einzelne Ausschnitte aus einem großen gebotenen Naturbilde in sich aufzunehmen vermögen, da ihre Phantasie sofort von diesen derart gefesselt ist, daß für andere Betrachtungen kein Raum mehr bleibt. Was ein Windmüller wohl in seiner Mühle tut, wem eine Gänseherde auf dem Teiche gehört, oder ob sie alle eines Besitzers Eigentum sind, was der Jäger im Walde wohl schießen will, wieviel Personen das Auto wohl befördern mag? Diese und ähnliche Fragen mehr hat wohl jeder Erwachsene schon statt des erwarteten Entzückens über die herrliche Gegend von den Kindern in seiner Gesellschaft hören können, wenn das eine oder andere in dieser ihr Auge und Interesse fesselte.

Trotzdem können und sollten Kinder schon von frühester Jugend an immer wieder auf alle Reize und Schönheiten der Natur aufmerksam gemacht werden, damit sie schon von frühester Jugend an darauf achten lernen und sie allmählich mit immer vertiefteren Sinnen in sich aufnehmen. B.

Gartenbau und Blumenkultur.

Vertreibung der Schnecken aus den Salatbeeten.

Kaum sind die jungen Salatpflänzchen den Samen entkeimt und entfalten ihre Blättchen, kaum sind die Salatsetzlinge gepflanzt und angegossen, dann kommen auch die Schnecken wieder aus ihren Quartieren hervor und fressen die jungen Salatpflanzen glatt über dem Boden ab. Oftmals können wir zwei, drei bis vier Mal wieder nachsetzen, am andern Tag ist wieder alles abgefressen. Weil aber diese Schädlinge über Nacht ihre Freveltat vollführen, ist ihnen schwer beizukommen, denn wenn wir des Morgens in den Garten kommen, haben sie sich bereits wieder in ihre verborgenen Schlupfwinkel zurückgezogen. Dennoch können wir die jungen Salat-, Bohnen- und andere von Schnecken gefährdete Kulturen vor deren Angriffen sicher schützen, wenn wir in einer Gießkanne voll Wasser etwa 500 Gr. Alaun auflösen und nachdem man sich durch Umrühren überzeugt, daß aller Alaun aufgelöst ist, mit dieser Lösung die bedrohten Pflänzchen überbrausen; da aber durch Regen und Tau der den Schnecken unliebsame Alaungeschmack und -geruch nach und nach wieder abgewaschen wird, muß dieses Mittel nötigenfalls später noch ein bis mehrere Male wiederholt werden; den Pflänzchen schadet es absolut nicht, vertreibt aber Schnecken, Erdflöhe und Blattläuse sicher. —r.

Frage-Ecke.

Antworten.

42. Die Braunschen Farben, jedenfalls auch die **Aufbürstfarben** werden in jeder größeren Drogerie zu haben sein. Vielleicht finden Sie aber unter schweizerischen Fabrikaten solche, die den gleichen Zweck erfüllen. Auch da wird der Drogist raten können. E.

43. Sehr guten **Most** bekommen Sie bei der Firma „Alkoholfreie Weine" Meilen à 60 Cts. per Liter. Ich sterilisiere Most immer selbst, d. h. ich lasse ganz frischen Saft von der Trotte weg zwei Minuten kochen, fülle ihn heiß in erwärmte Flaschen, verkorke und paraffiniere und bewahre liegend im Keller auf. Er hält sich fein. E. B.

43. Vorzüglichen alkoholfreien **Apfelmost** beziehen Sie aus den vereinigten Mostereien Meilen, Oppligen, Morges, und zwar in 5-Literflaschen à Fr. 2.55. Fragen Sie zuerst an, in welchen Geschäften Sie dieselben beziehen können. Die Flasche allein kostet Fr. 1.50, aber das ist nur eine einmalige Ausgabe.
Abonnentin.

44. **Hortensien** werden durch Stecklinge und durch Teilung der Stöcke vermehrt. E.

45. Wohl eine der besten Firmen zur Lieferung von **Alpenpflanzen** ist die Gärtnerei Wartmann in St. Gallen. Dort bekommen Sie alles und fachgemäß. Wir selbst haben einen großen, zumteil neuen Alpengarten. Ich würde Ihnen raten, erst Ende August, Anfang September zu beginnen; die zarten Pflänzlein vertragen keine große Hitze im Anfang. Viel Glück und Freude! Edelweiß.

Fragen.

46. Ist zu flüssig geratenes **Johannisbeergelee** durch nochmaliges Kochen zu verbessern, bezw. zum Gelieren zu bringen?
Abonnentin.

47. Wie macht man am billigsten einen ungekochten **Fruchtsirup**? Gibt es ein für alle Beerenarten verwendbares Rezept? Einige Anregung dazu gab schon der Ratgeber. Ich möchte aber noch aus dem Leserkreise ein paar Rezepte bekommen. Besten Dank zuvor!
A. in Z.

48. Wie stellt man am besten einen für Näße undurchlässigen **Gartenweg** her in einem kleinen Blumengarten? Ist ein Steinuntergrund und Auffüllen mit Schlacke zu empfehlen? Oder ist Kies zweckmäßiger?
Leserin.

□